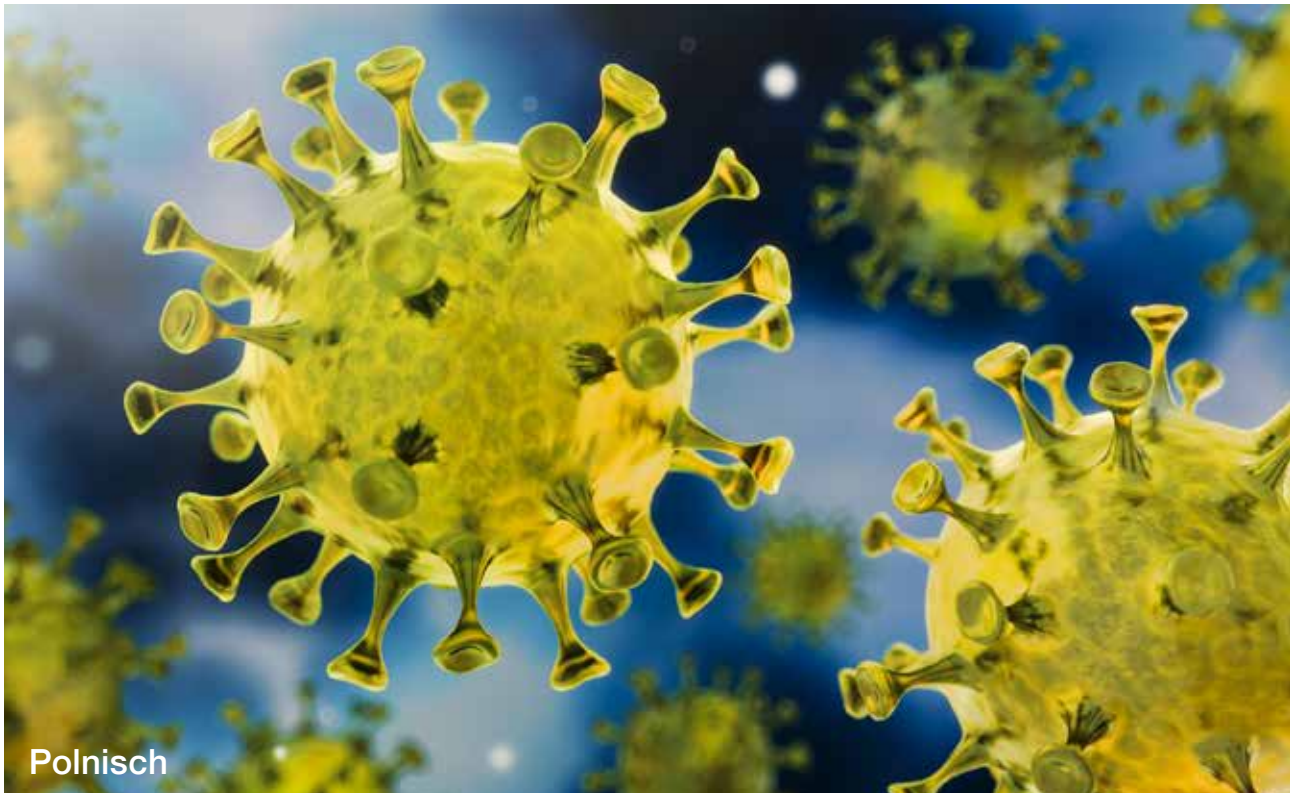


Koronawirus SARS-CoV-2

Rozporządzenia i oferty wsparcia



- Koronawirus: rozporządzenia
- Informacje dotyczące testów na koronawirusa
- Zalecenia dla podróżujących
- Szczepienia ochronne
- Oferty wsparcia
- Pismo skierowane do osób z pozytywnym wynikiem testu na koronawirusa
- Pismo skierowane do osób kontaktowych, których bliscy dotknięci są chorobą



Rozporządzenia dotyczące koronawirusa w Monachium

Ze względu na wysoką liczbę zachorowań na koronawirusa obowiązuje do 18. kwietnia na terenie całych Niemiec „lockdown”. Dotyczy to ograniczeń w przemieszczaniu się oraz w zakresie kontaktów.

Należy się dostosować do obowiązujących zakazów.

Rządy Krajów Związkowych uzgodniły plan stopniowego łagodzenia obostrzeń związanych z pandemią Covid-19. Stopniowe zmniejszanie obostrzeń jest uzależnione od „7-dniowego wskaźnika zachorowalności”. Oznacza to liczbę nowych zachorowań przypadającą na 100 tys. osób w ciągu ostatnich siedmiu dni.

Zasady te obowiązują przy wskaźniku zachorowalności wynoszącym między 50 a 100. Jeśli wskaźnik zachorowalności wynosi poniżej 100 (nowych przypadków) obowiązują inne zasady, niż w przypadku gdy wskaźnik utrzymuje się poniżej 50.

Jeśli 7-dniowy wskaźnik zachorowalności wynosi powyżej 100 przypadków, obowiązuje zakaz opuszczania mieszkania w godz. od 22:00 do 05:00.

Jeśli 7-dniowy wskaźnik zachorowalności wynosi poniżej 100 przypadków, obostrzenia są stopniowo znoszone.

Informację dotyczącą **aktualnego 7-dniowego wskaźnika** zachorowalności dla miasta Monachium znajdują Państwo w internecie na oficjalnej stronie miasta.

Tam też znajdują Państwo żółtą tabelę, która zawiera, po prawej stronie, aktualny wskaźnik zachorowań. www.muenchen.de/rathaus/Stadtinfos/Coronavirus-Fallzahlen.html

Bawarskie Ministerstwo Zdrowia i Opieki informuje o czasie trwania obostrzeń i aktualnie obowiązujących zaleceniach.

www.stmgp.bayern.de/coronavirus

Obowiązek noszenia maseczek

Nakaz noszenia maseczki obowiązuje w godz. od 9:00 do 21:00 w następujących miejscach publicznych: na starówce/w strefie dla pieszych, na placu: Sendlinger-Tor-Platz, Rosental pomiędzy Sendlinger Straße i Rindermarkt, Rindermarkt, Viktualienmarkt, na ulicach: Diererstraße, Schrammerstraße, Landschaftstraße, Schützenstraße, im Tal oraz na parterze w Stachus-Untergeschoss.

Tablice informacyjne zawiadamiają o obowiązku noszenia maseczek.

Ponadto obowiązuje nakaz noszenia masek FFP2 w sklepach, w domach pomocy społecznej i spokojnej starości, podczas nabożeństw oraz w środkach komunikacji publicznej – w metrze, kolejce miejskiej, pociągu, tramwaju oraz autobusie.

Wiele osób o niskich dochodach otrzyma darmowe maski FFP2. Proszę poinformować się w ośrodkach zakwaterowania lub w Urzędzie ds. Socjalnych.

Ograniczenie kontaktów

Zasady dotyczące prywatnych spotkań są uzależnione od tzw. „7-dniowego wskaźnika zachorowalności”.

W przypadku, gdy wartość współczynnika zachorowalności wynosi powyżej 100:

Spotkania towarzyskie są ograniczone do max. 1 osoby spoza własnego gospodarstwa domowego, nie wliczając dzieci do lat trzech, które przynależą do danej grupy osób.

W przypadku, gdy wartość współczynnika zachorowalności wynosi poniżej 100:

Dozwolone są spotkania do max. 5 osób z dwóch gospodarstw domowych oraz przynależne dzieci do 14 lat.

Ograniczenie dotyczy spotkań w domu oraz w miejscach publicznych.

Dozwolone jest prywatne zorganizowanie opieki nad dziećmi do 14 lat, jeśli nie dochodzi do kontaktów z osobami pochodzącymi z nie więcej niż dwóch gospodarstw domowych.

W miejscach i obiektach publicznych obowiązuje zakaz świętowania – niezależnie od liczby zgromadzonych osób.

Ograniczenia wychodzenia z domu

Na terenie całej Bawarii opuszczenie własnego mieszkania lub domu jest dozwolone tylko z uzasadnionych powodów. W okresie ograniczenia kontaktów, wyjście z domu jest dopuszczalne tylko w celach służbowych, opiekuńczych, edukacyjnych, robienia zakupów, odwiedzin lub treningu sportowego i aktywności fizycznej.

Więcej informacji udziela Bawarskie Ministerstwo Zdrowia i Opieki.

stmi.bayern.de/miniwwebs/coronavirus/faq/



Odwiedziny w domach opieki i spokojnej starości

Wszystkie osoby odwiedzające muszą przedłożyć aktualny, negatywny wynik testu na koronawirusa lub na miejscu wykonać szybki test antygenowy pod nadzorem personelu.

Osoba odwiedzająca jest zobowiązana do noszenia maski FFP2.

Towarzyszenie i wspieranie umierających jest możliwe w każdej chwili.

Gastronomia i napoje alkoholowe

Restauracje, jadalnie, kluby i puby pozostają zamknięte. Wyjątek stanowią punkty oferujące posiłki na wynos lub z dostawą.

W kolejnym kroku otwarte będą ogródki gastronomiczne.

Zakazane jest spożywanie alkoholu także w miejscach, w których obowiązuje noszenie maski FFP2. Dotyczy to miejsc takich jak np. Starówka i Viktualienmarkt.

Szkoły i opieka nad dziećmi

Przedszkola oraz placówki dziennej opieki nad dziećmi są otwarte, o ile 7-dniowa wartość współczynnika zachorowalności nie przekroczy 100.

W szkołach podstawowych, szkołach specjalnych i we wszystkich klasach maturalnych i ostatnich klasach w szkołach realnych i zawodowych obowiązuje nauczanie naprzemiennie.

W przypadku gdy wartość współczynnika zachorowalności wynosi pomiędzy 50 a 100 nauka odbywa się na przemian.

Gdy wskaźnik zachorowalności wynosi poniżej 50 odbywają się zajęcia stacjonarne w szkołach podstawowych i specjalnych. W pozostałych szkołach nauka odbywa się naprzemiennie.

Oznacza to, że uczennice i uczniowie będą na przemian uczęszczać do szkoły na zajęcia stacjonarne oraz uczyć się zdanie.

Obowiązuje dystans społeczny (1,5 metra).

Bawarskie Ministerstwo Nauki, Badań i Kultury oferuje w różnych językach aktualne informacje dotyczące organizacji pracy szkoły w 2021 roku.

www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informationen-zum-schuljahr-202021-in-anderen-sprachen.html

Na **uniwersytetach** nie odbywają się tradycyjne zajęcia w salach. **Szkoły muzyczne i nauki jazdy** będą otwarte, jeśli poziom tzw. 7-dniowego wskaźnika zachorowalności będzie poniżej 100.

Oferowana jest nauka zdalna.

Imprezy i czas wolny

Zabrania się imprez wszelkiego rodzaju. Wyjątek stanowią demonstracje i nabożeństwa religijne (wszystkie religie).

Proszę przestrzegać następujących zasad higieny:

- **Nabożeństwa religijne:** zachować dystans społeczny – minimum 1,5 metra; nosić maseczkę FFP2 – także siedząc w ławce! Podczas nabożeństw obowiązuje zakaz wspólnego śpiewania.
- **Demonstracje:** zachować dystans od innych osób – minimum 1,5 metra; nosić maseczkę ochronną.
- **Instytucje kultury i ośrodki rekreacyjne:** muzea, galerie i zoo oraz miejsca pamięci są otwarte, gdy wskaźnik zachorowalności wynosi poniżej 100. Konieczna jest wcześniejsza rezerwacja terminu online (przez internet). Biblioteki, archiwa i księgarnie są otwarte, gdy wskaźnik zachorowalności wynosi poniżej 100. Szkoła ludowa (Volkshochschule) w Monachium oferuje najprawdopodobniej od poniedziałku 12. kwietnia zajęcia stacjonarne.
- **Obiekty sportowe:** kluby sportowe i siłownie są częściowo zamknięte. Treningi sportowe w grupach są dozwolone, gdy wskaźnik zachorowalności wynosi poniżej 100. W każdej chwili dozwolone jest uprawianie sportu i ruchu na świeżym powietrzu w pojedynkę, w dwie osoby lub z członkami własnego gospodarstwa domowego.
- **Imprezy organizowane w ramach sportu wycieczkowego lub zawodowego:** np. mecze piłki nożnej odbywają się bez udziału widzów.
- **Targi, kongresy i konferencje:** są odwołane.
- **Branża turystyczna:** obowiązuje zakaz zakwaterowania osób podróżujących w celach turystycznych lub organizowania wycieczek.

Dodatkowe informacje udziela Bawarskie Ministerstwo Spraw Wewnętrznych.

www.corona-katastrophenschutz.bayern.de

Sklepy i obiekty usługowe

Większość sklepów w Monachium się otwiera, należy zarezerwować termin.

Dozwolona jest sprzedaż produktów drogą online. Przy odbiorze towaru należy przestrzegać zasad higieny (click&collect/call&collect).

Niektóre obiekty usługowe z branży pielęgnacji ciała są ponownie otwarte.

Obecnie otwarte są:

- Sklepy oferujące produkty spożywcze oraz codziennej potrzeby oraz ważne obiekty usługowe (np. sklepy z akcesoriami dla noworodków, drogerie i apteki, optycy, warsztaty samochodowe i banki). Hurtownie.
- Bazary (targi), na których sprzedawana jest żywność.
- Lombardy.
- Centra ogrodnicze, sklepy z materiałami budowlanymi oraz kwaciarnie.
- Księgarnie
- Salony fryzjerskie, salonów oferujących zabiegi pielęgnacyjne stóp (pedicure), dłoni (manicure) oraz twarzy.
(Salony masażu i tatuażu pozostają zamknięte).

Dozwolone jest korzystanie z **niezbędnych usług medycznych** w gabinetach lekarskich i stomatologicznych, jak również w punktach oferujących usługi fizjoterapii, ergoterapii, logopedii i medycznej pielęgnacji stóp (podologii).

W trakcie lockdownu Urząd Miejski w Monachium funkcjonuje w ograniczonym zakresie. W urzędzie obowiązuje nakaz noszenia maseczki ochronnej. Proszę zachować dystans przynajmniej 1,5 metra od innych osób.

W celu ochrony przed infekcją należy unikać gromadzenia się wielu osób na terenie urzędu.



Posiadając aplikację Corona-Warn-App otrzymają Państwo szybko anonimową wiadomość, jeśli w pobliżu znajduje się osoba zakażona koronawirusem.

Darmowa aplikacja dostępna jest na platformach App Store lub Google Play.

Test na koronawirusa/kontakt z osobą zakażoną

Udając się do gabinetu lekarskiego lub do punktu pobierania wymazu muszą Państwo nosić maskę FFP2.

Proszę zachować odstęp przynajmniej 1,5 metra od innych osób.

Najważniejsze informacje na temat wykonania testu na koronawirusa w Mieście Monachium:

- **Test na koronawirusa** można wykonać w gabinetach lekarskich. Osoby, u których wystąpiły objawy zakażenia, np. gorączka, kaszel i duszności mogą zgłosić się do gabinetu lekarskiego w celu wykonania testu. Także osoby bez objawów mogą wykonać test na obecność wirusa. Wcześniej należy uzgodnić telefonicznie termin wizyty, a następnie udać się do gabinetu lekarskiego.

Proszę nie zapomnieć maski FFP2 i karty ubezpieczenia zdrowotnego!

Adresy gabinetów lekarskich znajdują Państwo w internecie pod hasłem „Arztuche für Coronavirus-Test“.
<https://dienste.kvb.de/artsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe-3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeige-Karte=true>

- **Jeśli aplikacja Corona-Warn-App** pokaże czerwony kolor „podwyższone ryzyko”, proszę uzgodnić telefonicznie z lekarką lub lekarzem termin na wykonanie testu na koronawirusa.

- **Punkt pobierania wymazu Stolicy Kraju Związkowego Monachium** na błoniach Theresienwiese („Błonia Teresy”) wykonuje testy, na które można przyjechać własnym samochodem, bez potrzeby wysiadania z niego („Drive-through”). Dla mieszkańców Monachium testy wykonywane są bezpłatnie. Proszę zabrać ze sobą maseczkę ochronną i kartę ubezpieczenia zdrowotnego.

Proszę udać się do punktu pobierania wymazu po uprzednim uzgodnieniu terminu. Po rejestracji otrzymają Państwo SMS lub e-maila z potwierdzeniem terminu. Proszę podać swój numer telefonu komórkowego lub adres mailowy na stronie:
www.corona-testung.de

- **Gabinet lekarski „Bereitschaftspraxis Infekt“**

znajduje się również na błoniach Theresienwiese (na dworcu Behördenhof, ul. Matthias-Pschorr-Straße 4). Pacjentki i pacjenci mogą się zgłosić bez wcześniejszego uzgadniania terminu. Proszę zabrać ze sobą maskę FFP2 oraz kartę ubezpieczenia zdrowotnego – jeśli ją Państwo posiadają. Gabinet jest otwarty przez siedem dni w tygodniu:

Poniedziałek, wtorek i czwartek od godz. 18:00 do 21:00, środa i piątek od godz. 16:00 do 21:00

Sobota, niedziela i dni świąteczne od godz. 10:00 do 21:00.

- **Szybki test:** W ramach ogólnokrajowego „testowania obywateli”, każdej osobie przysługuje przynajmniej raz w tygodniu wykonanie jednego bezpłatnego szybkiego testu antygenowego.

Szybkie testy można wykonać w aptekach lub prywatnych centrach testowych.

Tutaj znajdują Państwo informacje, gdzie można wykonać szybki test:

- Wykaz aptek, do których można się udać

www.stmgp.bayern.de/coronavirus/bayerische-teststrategie/#coronatest_apotheke

- Wykaz prywatnych centrów testowych, do których można się udać

www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus/Teststationen-in-Muenchen-mit-Schnelltests.html

Jeśli wynik testu będzie pozytywny, należy niezwłocznie udać się na izolację (kwarantannę) i poinformować o tym Urząd Zdrowia w Monachium.

Dane kontaktowe Urzędu Zdrowia:

Tel. 089 233 96333

e-mail: infektionsschutz.gsr@muenchen.de

W przypadku zakażenia mutantem koronawirusa obowiązuje 14-dniowa kwarantanna.

Ponadto po 14 dniach, należy przedłożyć negatywny wynik testu.

Osoba, która miała bliski kontakt z osobą zakażoną koronawirusem (KP 1) musi udać się na 14-dniową kwarantannę domową.

Zalecenia dla podróżujących

W miarę możliwości należy powstrzymać się od wszelkich podróży (np. odwiedzania rodziny, wizyt w rodzinnym miejscu). Należy przestrzegać zaleceń i rozporządzeń dla osób powracających do Niemiec z **obszarów ryzyka lub obszaru mutacji koronawirusa:**

- Listę obszarów ryzyka znajdują Państwo na stronie: www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html2
- Przed wjazdem do kraju z obszaru ryzyka, są Państwo zobowiązani do zarejestrowania się przez internet na stronie www.einreiseanmeldung.de/#/register
Po wypełnieniu formularza otrzymają Państwo plik PDF z potwierdzeniem wypełnienia dokumentu.
- Ponadto wszystkie osoby wjeżdżające do Niemiec z regionów ryzyka muszą przedłożyć w Urzędzie Zdrowia w ciągu 72 godzin negatywny wynik testu (PCR lub szybki test antygenowy). Test nie może być starszy niż 48 godzin, i należy go przesłać do Urzędu Zdrowia drogą mailową.
e-mail: corona-einreisende.gsr@muenchen.de
- Po przyjeździe z obszaru ryzyka są Państwo zobowiązani do udania się do własnego domu i pozostania tam przez okres 10 dni. Warunkiem skrócenia kwarantanny jest przedłożenie negatywnego wyniku testu, który może zostać wykonany najwcześniej piątego dnia po przyjeździe.
- W szczególnych przypadkach przewidziane są wyjątki od obowiązku kwarantanny. Federalne Ministerstwo Zdrowia udziela na ten temat informacji w wielu językach.
www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/merkblatt-dea.html
- Jeśli w ciągu dziesięciu dni po przyjeździe wystąpią typowe objawy wskazujące na występowanie choroby SARS CoV-2, należy zgłosić się do gabinetu lekarskiego i wykonać test na koronawirusa. W tym celu należy udać się do lekarza lub centrum przeprowadzania testów. Typowymi objawami koronawirusa mogą być: kaszel, gorączka, katar, utrata węchu i smaku.
- W Niemczech obowiązuje tymczasowy zakaz wjazdu do krajów, w których silnie rozprzestrzeniają się szczególnie zakaźne odmiany koronawirusa, jak również zakaz ruchu lotniczego, kolejowego autobusowego oraz morskiego.
- Obszary mutacji koronawirusa to Południowa Afryka, Brazylia, oraz Eswatinia, Lesotho, Botswana, Malawi, Mozambik, Zambia i Zimbabwe.
Za obszar ryzyka uznany jest także departament Moselle we Francji (stan aktualny 1.4.2021).
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html
- Przewiduje się liczne wyjątki, w szczególności dla wszystkich Niemców i cudzoziemców mieszkających w Niemczech, którzy są zatrudnieni w instytucjach o znaczeniu systemowym, jak również w przypadkach uzasadnionych względami humanitarnymi. Przy wjeździe należy przedłożyć negatywny wynik testu. Dodatkowe informacje otrzymają Państwo w Instytucie Roberta Kocha (RKI).
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html;jsessionid=D085F91FDA3095C4C748A27D1DF9EAD8.internet102?nn=2386228

Szczepienia

Szczepionka jest bezpłatna i dobrowolna. W chwili obecnej szczepionka nie jest dostępna dla wszystkich.

Od stycznia 2021 **mobilne grupy Miasta Monachium** rozpoczynają szczepienia osób najbardziej zagrożonych.

Pierwszeństwo w szczepieniach przeciwko koronawirusowi (SARS-CoV-2) mają pensjonariusze domów opieki oraz personel domów opieki i spokojnej starości. Szczepienia osób, które ukończyły 80 rok życia odbędą się w centrum szczepień w hali targowej – Messe w Riem.

Na szczepienie przeciw COVID-19 mogą Państwo zarejestrować się przez internet. Od razu zostaną Państwo poinformowani o swoim uprawnieniu do szczepienia. Obecnie odbywa się szczepienie osób, które należą do grupy priorytetowej.

W celu rejestracji na szczepienie przeciw koronawirusowi proszę korzystać ze stron internetowych bawarskich centrów szczepień: impfzentren.bayern

Podczas rejestracji do szczepienia, proszę zwrócić się o pomoc do osoby, która dobrze włada językiem niemieckim. To ważne, w przypadku gdy, np. cierpią Państwo na jakąś chorobę lub mieszkają w ośrodku zakwaterowania. Istnieje możliwość otrzymania wcześniejszego terminu.

Najprawdopodobniej od połowy kwietnia szczepienia będą odbywać się również w gabinetach lekarskich.

Miasto Monachium uruchomiło telefon infolinię. Wszyscy mieszkańcy Monachium, którzy nie posiadają internetu, tj. adresu mailowego mogą się zarejestrować pod numerem telefonu: 089 90429-2222

Jak podaje Federalne Ministerstwo Zdrowia, zaszczepienie całego społeczeństwa nie będzie możliwe przed początkiem lata 2021.

Aktualne informacje dostępne w wielu językach na temat szczepień przeciwko COVID-19 można znaleźć na stronie Instytutu Roberta Kocha (RKI): www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Na temat kampanii szczepień w Bawarii informuje Ministerstwo Zdrowia i Opieki na stronie: www.stmgp.bayern.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/#Schnellsuche

Informacje oraz punkty wsparcia i pomocy

Informacje na temat koronawirusa

Urząd Zdrowia Monachium (Gesundheitsamt München)

Informacje online w wielu językach:
muenchen.de/corona

Infolinia serwisowa Corona Miasta Monachium (Servicehotline Corona)

Informacja telefoniczna: tel. 089 23396333

COVID Alliance – Multilingual-Online-Info

Informacje na temat koronawirusa wraz z możliwością pobrania ze strony i przewodnik Pocket Guides na smartfona w 30 językach: www.COVID-Information.org

Wielokulturowe Centrum Promocji Zdrowia (EMZ e.V.)

Wskazówki: jak przezwyciężyć stres w rodzinie w dobie koronawirusa w 26 językach:
<https://mimi-gegen-gewalt.info-data.info/>

Federalna Centrala Edukacji Zdrowotnej (BZgA)

Informacje w wielu językach na temat koronawirusa i przebiegu choroby COVID-19.
infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html

Punkty wsparcia i pomocy

Psychiatryczny Punkt Pomocy Kryzysowej w Bawarii Północnej (Krisendienst Psychiatrie)

Pomoc dla osób z problemami psychicznymi oraz dla ich krewnych. Opłata za połączenie wynosi najwyżej 0,60 euro. Telefon czynny przez 24 godziny na dobę.
tel.: 0180 6553000

Klinika Isar-Amper, Klinika we wschodniej części Monachium

Dla osób, które muszą udać się do szpitala psychiatrycznego. Telefoniczne uzgodnienie terminu pod numerem: tel. 089 45620
strona internetowa: kbo-iak.de/index.php?fs=0

Telefon zaufania (Telefonseelsorge)

Zmartwienia, problemy lub myśli samobójcze? Osoby pracujące w telefonie zaufania wysłuchają Państwa. Proszę dzwonić pod numer: tel. 0800 1110111 lub 0800 1110222.

Można również wysłać e-maila lub skorzystać z chatu. Rejestracja w internecie na stronie:
online.telefonseelsorge.de

Informacje na temat porad w innych językach:
telefonseelsorge.de/international-helplines/

Münchner Insel

Porady w sytuacjach kryzysowych lub życiowych w językach niemieckim i angielskim, także anonimowo. Od połowy stycznia 2021 możliwość porad przez video. W nagłych przypadkach można skorzystać z porady na miejscu, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu.

tel.: 089 220041 lub 089 21021848

Telefon zaufania dla kobiet doświadczających przemocy (Hilfetelefon für Frauen)

Pomoc dla kobiet będących ofiarami przemocy. Doradczynie pomogą znaleźć potrzebującym miejsce w domu dla kobiet. Porady anonimowe w 17 językach, telefon czynny przez 24 godziny na dobę.
tel. 08000 116 016

strona internetowa: hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html

Centrum Pomocy Psychotraumatologicznej Monachium (THZM e.V.)

Pomoc dla osób po ciężkich przeżyciach. W trakcie szkoleń uczestnicy uczą się, jak funkcjonować po ciężkich przeżyciach.

Rejestracja w internecie:

thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/

Centrum Refugio Monachium

Pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych – uchodźców z krajów ojczyństw. Oferty: psychoterapia, wsparcie w załatwianiu formalności azylowych i zapisów na kursy języka obcego. Wsparcie w poszukiwaniu pracy, miejsca kształcenia lub mieszkania.

tel. 089 982957 0

strona internetowa: www.refugio-muenchen.de

Służba psychologiczna dla obcokrajowców Caritas (Psychologischer Dienst)

Bezpłatne doradztwo dla imigrantów, którzy przybyli z Włoch, Grecji, Portugalii, Ameryki Południowej, Chorwacji, Serbii, Bośni, Rosji oraz z Turcji. Porady dotyczące kwestii związanych z wychowaniem dzieci, partnerstwa, separacji i rozvodu. Również poradnictwo socjalno-psychiatryczne i w sprawach życiowych.
tel. 089 2311490

e-mail: pds@caritasmuenchen.de

Służba psychologiczna Związku Opieki Społecznej dla Robotników Monachium (AWO)

Bezpłatne poradnictwo udzielane przez psychoterapeutów w języku bośniackim, chorwackim, serbskim i tureckim. Oferowane są porady indywidualne i grupowe w kwestiach dotyczących wychowania dzieci, małżeńskich, rodzinnych oraz osobistej sytuacji kryzysowej. Wiadomości dotyczące ofert i wielojęzycznych broszur informacyjnych:

e-mail: psych.migration@awo-muenchen.de

strona internetowa: awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst

Poradnictwo Donna Mobile

Porady dla kobiet, rodzin, dzieci i młodzieży w kwestiach dotyczących zdrowia oraz pracy dla imigrantów (także telefonicznie):

- porady socjalno-pedagogiczne w języku niemieckim i tureckim,
- porady psychologiczne, np. terapie indywidualne, dla partnerów i rodzinne w językach: angielskim, bułgarskim, greckim, hiszpańskim, niemieckim, polskim, rosyjskim, węgierskim i włoskim,
- porady lekarskie w języku niemieckim i tureckim.

tel. 89 505005

strona internetowa: donnamobile.org

Stowarzyszenie Ärzte der Welt (Lekarze Świata) – open.med

Opieka medyczna i poradnictwo socjalne dla osób nieposiadających ubezpieczenia zdrowotnego.

Uzgodnienie terminu pod numerem telefonu:

tel. 0177 5116965 w godz. od 09:30-17:00.

strona internetowa: aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen

adresy:

- ul. Dachauer Str. 161, 80636 Monachium.
- Autobus dla osób potrzebujących m.in. opieki lekarskiej, na dworcu głównym, wejście – północ, ul. Arnulfstr. 1–3, 80335 Monachium.
- Koszary w Bawarii (Bayernkaserne), dom nr 12, ul. Heidemannstr. 50, 80939 Monachium.

Opieka medyczna Malta dla osób nie posiadających ubezpieczenia zdrowotnego (Malteser Hilfsdienst)

Osoby, które nie posiadają ubezpieczenia zdrowotnego mogą skorzystać z pomocy lekarzy oraz specjalistycznego personelu medycznego np. w przypadkach doraźnych, zranienia, w ciąży. Opiekę oferują pediatrzy, stomatolodzy, lekarze medycyny ogólnej oraz dostępne są konsultacje dla kobiet.

Uzgodnienie terminu pod numerem telefonu:

tel. 089 43608411

adres: ul. Streitfeldstr. 1, 81673 Monachium
malteser.de/fileadmin/Files_sites/Fachbereiche/Migranten-Medizin/Downloads/Flyer_MMM.pdf

Stowarzyszenie Refugee (Stairway Center der Diakonie)

Oferty integracyjne i pomoc np. w nawiązywaniu w kontakcie z placówkami specjalistycznymi, ośrodkami pierwszego kontaktu dla uchodźców oraz zakwaterowania.

Uzgodnienie terminu pod numerem telefonu: 089 1269915102

e-mail: rsc@im-muenchen.de

Przychodnia ambulatoryjna dla imigrantów, Klinika Psychiatrii i Psychoterapii przy Uniwersytecie w Monachium (Migrationsambulanz der LMU)

Pomoc dla imigrantów z problemami i zaburzeniami na tle psychicznym. Poradnictwo jest udzielane w wielu językach. Leczenie:

- zaburzeń depresyjnych, manii, psychoz,
- zespołu stresu pourazowego,
- zaburzeń adaptacyjnych i lękowych,
- zaburzeń nałogowych.

Uzgodnienie terminu pod numerem telefonu:

089 440053307

e-mail:

Migrationsambulanz.LMU@med.uni-muenchen.de

adres: ul. Nussbaumstr. 7, 80336 München

IN VIA KOFIZA

Oferty, zajęcia, imprezy i wsparcie przy załatwianiu formalności w urzędach dla kobiet, które ukończyły 18 lat, przybyłych z Afryki, Azji, Europy i Ameryki Południowej. Porady oferowane są wszystkim kobietom niezależnie od ich narodowości, religii i języka.

tel. 089 5488895 0

e-mail: kofiza@invia-muenchen.de

Służba społeczna kobiet katolickich (Sozialdienst katholischer Frauen)

Wsparcie i porada dla kobiet w potrzebie, porady dla (niepełnoletnich) dziewcząt w ciąży, młodych rodzin, domy dla matki z dzieckiem i schroniska dla bezdomnych kobiet.

tel.: 089 55981 0

strona internetowa: skf-muenchen.de/

Stowarzyszenie mężczyzn katolickich (KMFV e.V.)

Wsparcie i porady osobiste przy bezdomności, nałogach, czynach karnych i bezrobociu.

Strona internetowa: kmfv.de/einrichtungen-und-dienste/einrichtungssuche/index.html

DIE ARCHE – Towarzystwo Suicydologiczne

Poradnictwo dla młodzieży i dorosłych, którzy nie radzą sobie w życiu i chcą popełnić samobójstwo. Doradczynie i doradcy stowarzyszenia ARCHE wspierają osoby z myślami samobójczymi oraz ich krewnych.

Uzgodnienia terminu pod telefonem: tel. 089 334041

strona internetowa: die-arche.de/

Pisma sporządzone przez stolicę Bawarii Monachium

Infolinia – Porady telefoniczne dla osób uzależnionych

Poradnictwo w sprawach uzależnień, np. od alkoholu, dla osób dotkniętych nałogiem i ich krewnych, w językach: angielskim, francuskim, niemieckim, hiszpańskim i włoskim. Porady przez telefon lub mailowo.
tel. 089 282822
e-mail: kontakt@suchthotline.info
strona internetowa: suchthotline.info

BZgA – Poradnictwo telefoniczne na temat zdrowia psychicznego

Bezpłatne poradnictwo w problemach psychicznych.
Pon.-czw. 10:00-22:00 oraz pt.-niedz. 10:00-18:00
tel. 0800 2322783
strona internetowa: infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html

Do osób chorych lub zakażonych

Czy po wykonaniu testu PCR na nowego koronawirusa (SARS-CoV-2) otrzymali Państwo wynik pozytywny lub są Państwo zakażeni COVID-19?
Pismo sporządzone przez miasto Monachium skierowane do Państwa.
Zarządzenie ogólne, ulotka i formularz danych osobowych.

www.mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag#flyout1

Bliskie osoby chorych lub zakażonych

Czy należą Państwo do grona osób, których członek rodziny jest zakażony (wirusem SARS-CoV-2) lub chory (COVID-19)?
Pismo sporządzone przez miasto Monachium skierowane do Państwa – Zarządzenie ogólne, ulotka i formularz danych osobowych.

www.mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag#flyout2

Impressum

Herausgeber*in:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
MiMi Zentrum für Integration in Bayern
80337 München
E-Mail: bayern@mimi.eu

im Auftrag von:

Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat
80335 München
E-Mail: gvo4.rgu@muenchen.de

Stand: 01.04.2021 | Version 009

Layout: eindruck.net, 30175 Hannover

Titelbild: peterschreiber.media/stock.adobe.com

Online: muenchen.corona-mehrsprachig.de

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Quellen: Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, BMG, RKI, BZgA, KVB, StMUK, StMI, StMAS, StMWI, Covid Alliance

Übersetzungen: Dolmetscherdienst
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Presseanfragen:

Pressestelle Gesundheitsreferat München
presse.gsr@muenchen.de

Anfragen MiMi Bayern
bayern@mimi.eu
www.mimi.bayern

V.i.S.d.P.: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.



Landeshauptstadt
München

Unterstützt von:

