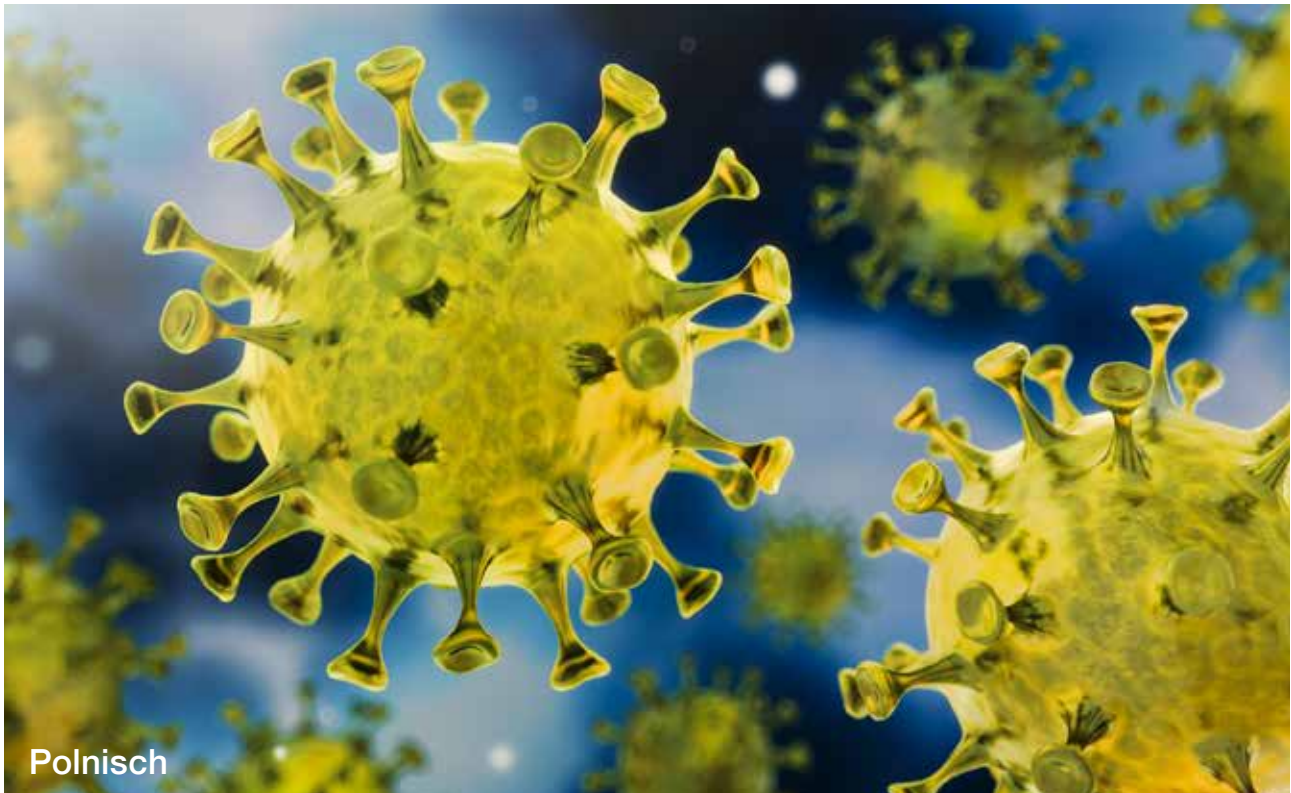


Koronawirus SARS-CoV-2

Rozporządzenia i oferty wsparcia



- Koronawirus: rozporządzenia
- Informacje dotyczące testów na koronawirusa
- Zalecenia dla podróżujących
- [Szczepienia w Monachium](#)
- Oferty wsparcia

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



im Auftrag der Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat



Landeshauptstadt
München

Rozporządzenia dotyczące koronawirusa w Monachium

Obostrzenia związane z koronawirusem są rozluźniane.

Łagodzenie obostrzeń uzależnione jest od skali hospitalizacji, tzw. „sygnalizacji świetlnej” panującej w szpitalach, jako podstawy oceny sytuacji systemu opieki zdrowotnej oraz od 7-dniowego wskaźnika zapadalności.

Skala hospitalizacji tzw. „system sygnalizacji świetlnej”: jeśli w Bawarii w ciągu ostatnich 7 dni liczba pacjentów z covidem przyjętych do szpitala przekroczy 1.200 osób, zostaje wprowadzona „strefa żółta”.

Wówczas obowiązują zaostrzone zasady np. wymóg noszenia masek FFP2 lub ograniczenia kontaktów.

„Strefa czerwona” zostanie wprowadzona, jeśli w Bawarii na oddziałach intensywnej terapii przebywać będzie więcej niż 600 pacjentów zakażonych covidem. W „strefie czerwonej” będą wprowadzone kolejne obostrzenia w związku z koronawirusem.

Proszę na bieżąco informować się o wprowadzeniu danej strefy oraz zasadach, które należy przestrzegać.

7-dniowy wskaźnik zapadalności: to najwyższa tygodniowa liczba zakażeń przypadająca na 100 tys. osób.

Decydującym miernikiem jest wskaźnik zapadalności przekraczający 35 i przejście ze strefy żółtej do czerwonej.

Informację dotyczącą **aktualnego 7-dniowego wskaźnika** zachorowalności dla miasta Monachium znajdują Państwo w internecie na oficjalnej stronie miasta. www.muenchen.de/rathaus/Stadtinfos/Coronavirus-Fallzahlen.html

Bawarskie Ministerstwo Zdrowia i Opieki informuje o aktualnie obowiązujących zaleceniach. www.stmgp.bayern.de/coronavirus

Zasada „3-G”

W wielu miejscowościach obowiązuje zasada „3G”, według której wstęp (do pomieszczeń wewnętrznych) mają tylko osoby **zaszczepione (geimpft), przetestowane (getestet) i ozdrowieńcy (genesen)**. Dzieci do lat sześciu oraz uczniowie są zwolnieni z obowiązku przedłożenia wyniku testu.

Osoby w pełni zaszczepione i ozdrowieńcy muszą przedłożyć odpowiednie zaświadczenie. Proszę mieć zawsze przy sobie zaświadczenie o szczepieniu. Pozostałe osoby objęte są obowiązkiem okazania negatywnego wyniku szybkiego testu antygenowego – nie starszego niż 24 godziny; testu samodzielnego wykonanego pod nadzorem innej osoby lub wyniku badania PCR – nie starszego niż 48 godzin.

Obowiązek noszenia maseczek

Dozwolone jest noszenie **maseczki medycznej**.

Nie jest konieczne noszenie maseczki na świeżym powietrzu. Nakaz noszenia maski obowiązuje w środkach transportu publicznego i w miejscach publicznych. W pomieszczeniach prywatnych maseczki nie są obowiązkowe.

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

Odwiedziny w domach spokojnej starości i ośrodkach dla seniorów

Odwiedzający mają obowiązek noszenia maseczki.

Bez względu na wskaźnik zapadalności odwiedzający muszą wykonać test.

Z obowiązku okazania wyniku testu zwolnione są osoby w pełni zaszczepione i ozdrowieńcy.

Ważne jest, aby móc w razie konieczności przedłożyć dowód szczepień lub wynik testu.

Towarzyszenie i wspieranie umierających jest w każdej chwili dozwolone.

Gastronomia i ogródki na świeżym powietrzu

Lokale gastronomiczne wewnątrz i na zewnątrz są znów otwarte dla gości.

Jeżeli 7-dniowy wskaźnik zapadalności przekroczy 35 obowiązuje zasada „3G”: wstęp mają tylko zaszczepieni, ozdrowieńcy i przetestowani!

Uczniowie, którzy regularnie wykonują testy w szkole, są traktowani jako osoby przetestowane.

Ważne jest, aby móc w razie konieczności przedłożyć dowód szczepień lub wynik testu.

Opieka nad dziećmi, szkoły i szkolnictwo wyższe

Placówki dla dzieci: Przedszkola oraz dzienne placówki dla dzieci są ponownie otwarte – przy zachowaniu obowiązku regularnego testowania.

Szkoły: W szkołach nakaz noszenia maseczki został zniesiony.

Obowiązuje nakaz testowania oraz zachowanie dystansu 1,5 metra.

Uczniowie są regularnie testowani. Dokładne informacje otrzymają Państwo w szkole dziecka.

Zajęcia stacjonarne odbywają się także przy wskaźniku powyżej 35.

W internecie na stronie miasta Monachium znajdują się aktualne informacje dotyczące funkcjonowania szkół oraz wskaźnika zapadalności.

www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges-Coronavirus.html#Schule

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** odbywają się tradycyjne zajęcia w salach przy zachowaniu reżimu sanitarnego, tj. obowiązku noszenia maseczki, wykonania testu oraz zachowania dystansu 1,5 metra.

Szkoły muzyczne oferują zajęcia indywidualne.

Szkoły nauki jazdy są otwarte.

Ponadto w internecie oferowana jest nauka zdalna.

Szkoła ludowa (Volkshochschule) w Monachium oferuje ponownie zajęcia stacjonarne.

Imprezy i czas wolny

Jeżeli 7-dniowy wskaźnik zapadalności przekroczy 35 w pomieszczeniach zamkniętych obowiązuje zasada „3G”: wstęp tylko dla zaszczepionych, ozdrowieńców i przetestowanych.

Uczniowie, którzy regularnie wykonują testy w szkole, są traktowani jako osoby przetestowane.

- **Nabożeństwa religijne:** dla wszystkich religii są dozwolone. Jeżeli zasada „3G” nie ma zastosowania (tzn. wstęp tylko dla zaszczepionych, ozdrowieńców i przetestowanych) należy: utrzymać dystans wynoszący co najmniej 1,5 metra; nosić maseczkę – także siedząc w ławce!
- **Wydarzenia kulturalne:** zasada „3G” nie obowiązuje podczas wydarzeń odbywających się pod gołym niebem, w których bierze udział do 1.000 osób. Bez względu na wskaźnik zapadalności, podczas imprez na zewnątrz i wewnątrz, w których bierze udział ponad 1.000 osób, obowiązuje zasada „3G” – wstęp tylko dla zaszczepionych, ozdrowieńców i przetestowanych.
- **Placówki kulturalne:** jeśli 7-dniowy wskaźnik zapadalności przekroczy 35 w muzeach, teatrach, salach koncertowych, na scenach, w kinach, w miejscach pamięci, archiwach i bibliotekach obowiązuje zasada „3G”.
- **Obiekty rekreacyjne:** Wszystkie obiekty są ponownie otwarte. Wewnątrz obowiązuje zasada „3G”.
- **Obiekty sportowe:** Aktywność fizyczna na zewnątrz jest dozwolona bez ograniczeń liczby osób oraz bez obowiązku wykonywania testu.
- **Wydarzenia odbywające się pod gołym niebem:** Dozwolone są imprezy sportowe i masowe odbywające się pod gołym niebem do 25.000 osób, z zachowaniem zasady „3G”.
- **Lokalny transport publiczny:** obowiązuje nakaz noszenia maseczki, nie ma zastosowania zasada „3G”.
- **Branża noclegowa:** W Monachium oferowane są usługi noclegowe dla gości podróżujących w celach turystycznych. Zasada „3G” obowiązuje w momencie przybycia oraz w ciągu następujących 72 godzin. Dozwolone jest także zwiedzanie objazdowe po mieście oraz oprowadzanie z przewodnikiem.
- **Kluby, dyskoteki i domy publiczne:** W klubach, dyskotekach i domach publicznych obowiązuje również zasada „3G”. Pomimo tego, wymagany jest aktualny wynik testu PCR. Wynik szybkiego testu nie jest akceptowany.



- **Targi:** odwiedzających obowiązuje zasada „3G” oraz wymóg noszenia maseczki.
- **Kongresy i konferencje:** w których bierze udział do 5.000 osób będą możliwe w reżimie sanitarnym i przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa.

Dodatkowe informacje udziela Bawarskie Ministerstwo Spraw Wewnętrznych.

www.corona-katastrophenschutz.bayern.de

Sklepy i obiekty usługowe

Sklepy są otwarte. W sklepach noszenie maseczek jest obowiązkowe.

Także wszystkie obiekty świadczące usługi związane z pielęgnacją ciała są ponownie otwarte, jak np. salony fryzjerskie, masażu i pielęgnacji paznokci. Obowiązuje zasada „3G”.

Urzędy Administracyjne Miasta Monachium przyjmują ponownie petentów. W urzędach 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

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. Proszę wcześniej skontaktować się telefonicznie z lekarzem rodzinnym!

Proszę nie zapomnieć maski FFP2 i karty ubezpieczenia zdrowotnego!

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 Teresy (Theresienwiese) wykonuje testy, na które można przyjechać własnym samochodem, bez potrzeby wysiadania z niego („Drive-through”). 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

Bezpłatne testy na koronawirusa są oferowane następującym grupom osób:

- Studentom szkół wyższych (do dnia 30.11.)
- Osobom odwiedzającym i zatrudnionym w placówkach realizujących świadczenia pielęgnacyjne, ośrodkach dla osób upośledzonych i w ambulatoryjnej opiece pielęgniarstwa.
- Dzieciom z łagodnymi objawami w placówkach dziennej opieki (tzw. „dzieci z katarem”).
- Użytkownikom aplikacji Corona-Warn-App, po otrzymaniu powiadomienia o kontakcie z koronawirusem i osobom, które miały kontakt z osobą zakażoną.

Szybki test: Szybkie testy w aptekach i prywatnych punktach poboru wymazu są płatne. Bezpłatne testy zostały zniesione. Niemniej istnieją wyjątki. Dodatkowe informacje (w języku niemieckim) można znaleźć na stronie:

www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#Testmuenchen

Tutaj znajdują Państwo informacje, gdzie można wykonać szybki test:

www.testen-muenchen.de

Procedury po pozytywnym teście na koronawirusa

Jeśli otrzymali Państwo pozytywny wynik testu, oznacza to, że obowiązuje Państwa natychmiastowa izolacja (kwarantanna). Należy również wykonać test PCR. Proszę niezwłocznie uzgodnić termin do wykonania testu i poinformować urząd zdrowia.

Kwarantanna trwa 14 dni i kończy się w momencie przedłożenia negatywnego wyniku testu PCR. Jeśli wynik testu jest pozytywny, należy niezwłocznie powiadomić urząd zdrowia:

Tel. 089 233 96333

e-mail: infektionsschutz.gsr@muenchen.de

Jeśli są Państwo zaszczepieni i otrzymali pozytywny wynik testu na koronawirusa, kwarantanna trwa zasadniczo 5 dni. Jeśli po 5 dniach wynik testu jest negatywny, kwarantanna jest zakończona.

Proszę poinformować o zakażeniu rodzinę, koleżanki i kolegów w miejscu pracy oraz inne osoby, z którymi mają Państwo kontakt.

Osoby z kontaktu z osobą zakażoną powinny natychmiast zgłosić się na badanie w kierunku COVID-19 do punktu testowania na Błoniach Teresy (Theresienwiese).

Jeśli osoby z kontaktu z osobą zakażoną nie są jeszcze zaszczepione lub nie przeszły COVID-19 powinny zgłosić się do urzędu zdrowia:

Tel. 089 233 96333

e-mail: infektionsschutz.gsr@muenchen.de

Zasady kwarantanny dla osób z kontaktu z osobą zakażoną, które nie są zaszczepione lub nie przeszły COVID-19:

- 10 dni kwarantanny domowej bez konieczności wykonania testu
- 7 dni kwarantanny i przedłożenie wyniku szybkiego testu antygenowego (wykonanego przez osoby, które odbyły szkolenie fachowe; test do samodzielnego wykonania nie jest akceptowany!)
- 5 dni i przedłożenie wyniku badania PCR.

Zalecenia dla podróżujących

Należy przestrzegać zaleceń i rozporządzeń dla osób powracających do Niemiec z obszarów wysokiego ryzyka lub obszaru mutacji koronawirusa.

Listę obszarów wysokiego ryzyka znajdują Państwo na stronie:

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html2

- Od 1. kwietnia 2021 roku wszystkie osoby powyżej 12. roku życia są zobowiązane przy wjeździe do Niemiec okazać aktualny wynik testu. Zasada nie dotyczy osób zaszczepionych lub ozdowieńców. Do tej pory obowiązek wykonania testu obejmował podróżnych przylatujących samolotem. Obecnie wymóg ten został rozszerzony na osoby przyjeżdżające pociągiem, autobusem, statkiem i transportem indywidualnym, np. samochodem.

- 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.

- W dalszym ciągu obowiązuje: Jeśli przybyli Państwo z obszaru wysokiego ryzyka, należy udać się na 10-dniową kwarantannę. Kwarantanna kończy się najwcześniej 5-go dnia po przedłożeniu aktualnego negatywnego wyniku testu na koronawirusa.

Nawet jeśli są Państwo zaszczepieni lub przeszli infekcję, należy okazać negatywny wynik testu oraz wypełnić deklarację wjazdu.

Dopiero wówczas kończy się 5-dniowa kwarantanna.

Wynik testu proszę przesać mailem na adres:

corona-einreisende.gsr@muenchen.de

Jeśli przebywali Państwo na obszarze wysokiego ryzyka lub na obszarze o szczególnie wysokim ryzyku związanym z dużą liczbą zakażeń, proszę przesać wynik testu drogą mailową.

corona-einreisende.gsr@muenchen.de

- Po przyjeździe z obszaru, w **którym stwierdzono mutacje wirusa**, są Państwo zobowiązani do natychmiastowego udania się do domu i pozostania tam przez okres 14 dni. Skrócenie kwarantanny nie jest możliwe.

Po przyjeździe z regionu, w którym stwierdzono mutacje wirusa, wynik testu należy przesać drogą mailową.

virusvarianten-gebiete.gsr@muenchen.de

- 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

Dodatkowe informacje otrzymają Państwo w Instytucie Roberta Kocha (RKI).

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html2

„Mały ruch graniczny“

Obowiązek kwarantanny nie obejmuje osób, które przebywały na obszarze wysokiego ryzyka przez mniej niż 24 godziny lub ich pobyt na terenie Niemiec nie przekroczył 24 godzin.

Kto, w ciągu 10 dni przed wjazdem przebywał w rejonie, który w momencie wjazdu jest zaklasyfikowany jako obszar występowania wariantów wirusa, musi udać się na kwarantannę.

Procedury dla osób zaszczepionych drugą dawką

Po upływie przynajmniej 15 dni, osoby, które otrzymały drugą dawkę szczepionki przeciwko COVID-19 dopuszczonej do użytku przez Unię Europejską, są zwolnione z obowiązku kwarantanny, jeśli przebywały w rejonie ryzyka i posiadają zaświadczenie/dowód szczepienia w języku niemieckim, angielskim lub francuskim.

To samo dotyczy osób, które zaraziły się wirusem SARS-CoV-2 lub przebyły infekcję (pozytywny wynik testu PCR). Okres ważności testu PCR rozpoczyna się 28 dni od dnia jego wykonania i kończy się po upływie 6 miesięcy od wykonania testu. Po tym okresie zalecana jest tylko 1 dawka szczepionki, aby uzyskać pełną immunizację.

Dotyczy to tylko i wyłącznie osób, u których nie wystąpiły objawy, świadczące o zakażeniu SARS-CoV-2 i posiadają dowód szczepienia.

W przypadku pobytu w rejonie, w którym występują mutacje wirusa, powyższy wyjątek od rozporządzenia nie obowiązuje osób zaszczepionych.

Szczepienia w Monachium

Szczepienie jest bezpłatne i dobrowolne.

W Monachium, w wielu miejscach można się zaszczepić: w punkcie szczepień, w Riem lub na Błoniach Teresy (Theresienwiese) podczas akcji szczepień, u lekarzy rodzinnych, pediatrów oraz lekarzy zakładowych.

Proszę zabrać ze sobą na szczepienie ważny dowód osobisty lub paszport. Także żółtą książeczkę szczepień, jeśli ją Państwo posiadacie.

W przypadku, gdy są Państwo dotknięci schorzeniem, proszę zabrać ze sobą dokumentację medyczną, jeśli ją Państwo posiadacie.

Wszystkie osoby, które ukończyły 12 lat i mieszkają w Niemczech, mogą zaszczepić się szczepionką dopuszczoną do obrotu. Młodzież poniżej 15. roku życia, na szczepienie musi zgłosić się w towarzystwie jednego z rodziców.

W przypadku preparatów BioNTech, Moderna i AstraZeneca stosuje się schemat dwudawkowy. Szczepionki podawane są w punkcie szczepień lub podczas akcji szczepień.

Konieczne jest zachowanie odstępu czasowego między szczepieniami:

- **BioNTech** 3 tygodnie,
- **Moderna** 4 tygodnie,
- **AstraZeneca** i inna szczepionka mRNA (schemat mieszany) 4 tygodnie.

Należy zabrać zaświadczenie otrzymane podczas przyjmowania pierwszej udając się po drugą dawkę (żółta książeczka szczepień lub karta).

Zaszczepić mogą się Państwo również jednodawkową szczepionką **Johnson & Johnson**. Szczepionka Johnson & Johnson dopuszczona jest od 18. roku życia.

Szczepienia w punktach szczepień w Riem lub na „Błoniach Teresy” (Theresienwiese)

Punkt szczepień w Riem: od niedzieli do wtorku w godz. 9:00 do 17:45 oraz w środę od godz. 9:00 do 21:00.

Punkt szczepień na „Błoniach Teresy”: od poniedziałku do piątku od godz. 9:00 do 17:00. W sobotę i niedzielę od godz. 11:00 do 17:00.

Na szczepienie można udać się bez konieczności wcześniejszego umawiania się.

Szczepienie przebiegnie sprawniej, jeśli zapiszą się Państwo na termin szczepienia:

<https://impfzentrum.bayern/citizen/>

Podczas rejestracji na szczepienie, proszę skorzystać z pomocy osoby dobrze władającej językiem niemieckim.

Termin szczepienia można również wyznaczyć, dzwoniąc pod numer: 089 90429 2222

Szczepienia dla całej rodziny w punkcie szczepień

Punkt szczepień Riem oferuje szczepienia dla rodzin, codziennie w godz. od 9:00 do 17:45. Oferta skierowana jest do dzieci i młodzieży od 12. roku życia oraz ich rodziców. Przed szczepieniem odbędzie się dokładna porada medyczna. Nie jest konieczne wcześniejsze uzgodnienie terminu.

Jak dojechać do punktu szczepień w Riem?

Punkt szczepień znajduje się na targach München, ul. Paul-Henri-Spaak, w hali targowej C3 (wejście Północ (Nord) – brama 17).

Dojazd do punktu szczepień:

- Samochodem: autostradą A 94, węzeł nr 5 „München-Riem“, drogowskaz „Punkt szczepień“, dalej ul. Paul-Henri-Spaak do wejścia na halę targową Północ (Nord) – wjazd przez bramę nr. 17. Punkt posiada dużo miejsc parkingowych.
- Transportem publicznym: metrem (U-Bahn) nr 2 do przystanku Messestadt West lub Messestadt Ost. Bezpłatny serwis autobusowy tzn. shuttle bus (autobus linii nr 99) dowiezie Państwa do punktu szczepienia. Autobusy kursują codziennie od godz. 7:30 do 19:30, co 6 -7 minut. Pozostałe rozkłady jazdy znajdą Państwo na stronie: www.mvg.de

Akcje szczepień w mieście

W mieście promowana jest wszędzie akcja szczepień. Szczepienie jest bezpłatne. Bez terminu. Proszę przyjść. Oferta skierowana jest do wszystkich osób, które ukończyły 16 lat i mieszkają w Niemczech.

Proszę zabrać ze sobą na szczepienie ważny dowód osobisty lub paszport.

Prawdopodobnie dostępne są wszystkie dopuszczone do obrotu szczepionki. Po przyjęciu szczepionki otrzymają Państwo zaświadczenie o szczepieniu z kodem QR do cyfrowego certyfikatu Covid wyświetlanego na smartfonie.

Terminy i punkty znajdą Państwo tutaj:

www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#Termine

Cyfrowy certyfikat Covid

Punkt szczepień München wystawia, zaraz po otrzymaniu szczepionki, cyfrowy certyfikat Covid. Punkt szczepień drukuje i wydaje cyfrowe zaświadczenia Covid, które składają się z kodu QR.

Kod QR można przedstawić używając aplikacji Corona-Warn-App lub CobPass-App.

Osoby, które wcześniej otrzymały w punkcie szczepień pełną dawkę szczepienia, mogą pobrać cyfrowe zaświadczenie Covid logując się na swoje konto w bawarskim punkcie szczepień. Kod QR można okazać za pomocą aplikacji Corona-Warn-App lub CovPass. impfzentren.bayern

Osoby, które otrzymały pełne dawki szczepienia dostaną cyfrowe zaświadczenie Covid także w aptekach. Zaświadczenia wydawane są bezpłatnie po okazaniu żółtej książeczki szczepień lub karty szczepienia, którą otrzymało się w punktach szczepień.

Na stronach internetowych aptek można znaleźć informacje, która apteka wydaje cyfrowe zaświadczenia Covid. www.mein-apotheekenmanager.de

Potwierdzeniem szczepienia przeciw COVID-19 jest – oprócz cyfrowego certyfikatu Covid i zaświadczenia o szczepieniu wydanego w punkcie szczepienia – oczywiście także żółta książeczka szczepień.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: digitaler-impfnachweis-app.de

Ogólnokrajowe informacje dotyczące szczepień

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

Pełnomocniczka Rządu Federalnego ds. Migracji, Uchodźców i Integracji udziela informacji na temat koronawirusa i szczepień w 22 językach. www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

Aplikacja "aidminutes.rescue (COVID-19)" informuje w formie cyfrowej na temat szczepień w 35 językach. Aplikacja jest bezpłatna i można ją pobrać z App Store lub Google Play.

<https://apps.apple.com/de/app/aidminutes-rescue-covid-19/id1507581865>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aidminutes.rescue.covid19>

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 Refugium Monachium

Pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych – uchodźców z krajów ojczyrstych. 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.refugium-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 nieposiadających 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 numerem telefonu:

tel. 089 334041

strona internetowa: die-arche.de/

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

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: 19.10.2021 | Version 015

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:

