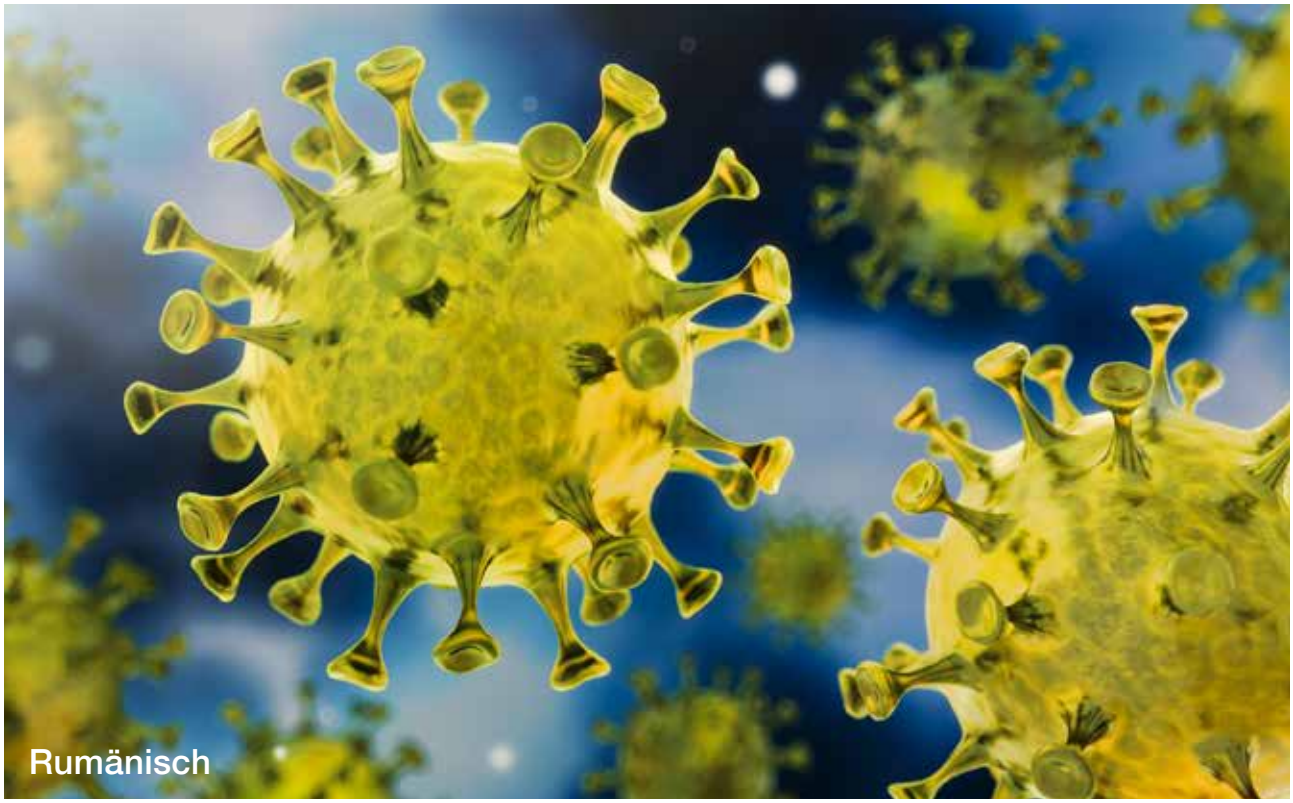
Coronavirus SARS-CoV-2
Reguli și oferte de sprijin



- Reguli și norme în combaterea pandemiei de coronavirus
- Posibilități de testare
- Norme cu privire la călătorii
- Vaccinarea în München
- Oferte de sprijin

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

im Auftrag der Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat

Landeshauptstadt München

Regulile cu privire la coronavirus în München

Restricțiile severe pentru combaterea coronavirusului au fost ridicate.

Ridicarea, respectiv reintroducerea restricțiilor depind de doi factori: ”semaforul COVID al spitalelor, considerat indicator al gradului de ocupare a paturilor de spital cu pacienți COVID” și rata de incidență pe ultimele 7 zile.

Semaforul COVID al spitalelor: Dacă numărul pacienților internați cu COVID-19 în ultimele 7 zile în spitalele din Bavaria depășește 1.200, semaforul indică culoarea galbenă. În acest moment pot intra în vigoare primele măsuri de combatere a infecțiilor, de exemplu obligația de a purta doar măști FFP-2 sau restricții de contact.
Culoarea roșie a semaforului COVID se aprinde atunci când în secțiile de terapie intensivă se află internați mai mult de 600 de pacienți COVID. Culoarea roșie impune introducerea de restricții și mai severe.
Vă rugăm, informați-vă regulat ce culoare indică semaforul COVID și care sunt dispozițiile în vigoare.

Prin **rata de incidență pe ultimele 7 zile** se înțelege numărul de noi cazuri de infecție cu coronavirus în ultimele 7 zile raportate la 100.000 de locuitori.

Măsurile restrictive încep când rata de incidență depășește 35, iar semaforul COVID ajunge la galben sau roșu.

Care este **rata de incidență actuală** în München aflați pe portalul oficial al orașului.
www.muenchen.de/rathaus/Stadtinfos/Coronavirus-Fallzahlen.html

Ministerul de Stat al Sănătății și Îngrijirii din Bavaria informează regulat despre normele în vigoare.
www.stmgp.bayern.de/coronavirus

Regula 3G

În diverse locuri publice a intrat în vigoare regula 3G, prin care accesul este permis doar persoanelor complet **vaccinate, vindecate** de COVID sau **testate** (geimpft ”vaccinat”, genesen ”vindecat”, getestet ”testat”).
Doar copiii sub 6 ani și elevii sunt scutiți de obligația de a prezenta o adeverință de testare.

Persoanele vaccinate complet și cele vindecate trebuie să prezinte certificatul corespunzător. Luați peste tot cu dv. certificatul de vaccinare!
Toți ceilalți trebuie să prezinte un test antigen rapid nu mai vechi de 24 de ore, un autotest făcut sub supraveghere sau un test PCR nu mai vechi de 48 de ore, toate cu rezultat negativ.

Obligativitatea purtării măștii

Masca standard este **masca medicinală (chirurgicală).**

În aer liber masca nu este obligatorie.
În transportul în comun și în spațiile închise masca este obligatorie.
În spațiile private masca nu este obligatorie.

Multe persoane nevoiașe primesc gratuit măști. Interesați-vă în adăpostul în care sunteți cazați sau la un Sozialbürgerhaus.

Vizite în căminele de bătrâni și de îngrijire

Vizitatoarea/vizitatorul trebuie să poarte o mască.

Indiferent de rata de incidență, vizitatorii au obligația de a prezenta un test negativ actual. Sunt excluse de la această obligație persoanele vaccinate complet și cele vindecate.
Este important să aveți în permanență asupra dv. certificatul de vaccinare sau un test actual.

Asistența pentru muribunzi este permisă la orice oră.

Gastronomie și berării

Localurile sunt deschise normal atât în interior cât și în exterior.

Dacă incidența trece de 35, accesul în interiorul localurilor se face după regula 3G: acces permis numai celor vaccinați, vindecați sau testați.
Elevilor nu li se cere dovada testului, testarea făcându-se regulat în școli.
Este important să aveți în permanență asupra dv. certificatul de vaccinare sau un test actual.

Instituții de îngrijire a copiilor preșcolari, școli, universități

Instituțiile de îngrijire a copiilor preșcolari: Creșele și grădinițele sunt deschise normal. Copiii vor fi testați regulat.

Școlile: În școli nu mai este obligatorie purtarea măștii.
Se mențin obligativitatea testării precum și obligația de a menține o distanță minimă de 1,5 metri față de alte persoane.
Elevele și elevii vor fi testați regulat. Școala copilului dv. vă va comunica detaliile.
Cursurile se țin cu prezență chiar și la o incidență mai mare de 35.

Pentru informații la zi cu privire la funcționarea școlilor și la rata actuală de incidență consultați site-ul orașului München:
www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#Schule

Ministerul de Stat Bavarez al Învățământului și Cultelor oferă informații în mai multe limbi despre desfășurarea anului școlar 2021-2022.
www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informationen-zum-schuljahr-202021-in-anderen-sprachen.html

La **universități** cursurile se țin cu prezență fizică.
Sunt obligatorii testarea și purtarea măștii.
Școlile de muzică sunt deschise normal.
Școlile de șoferi sunt deschise.
Rămân posibile cursurile online.

Universitatea Populară München este din nou deschisă pentru cursuri în prezență.

Evenimente și petrecerea timpului liber

Dacă incidența pe o perioadă de 7 zile trece de 35, accesul în spațiile închise se face după regula 3G: acces permis numai celor vaccinați, vindecați sau testați.
Elevilor nu li se cere dovada testului, acesta făcându-se regulat în școli.

- **Slujbe/servicii religioase:** Acestea sunt permise pentru toate religiile și cultele religioase.
  Atunci când regula 3G (acces permis doar vaccinaților, vindecaților și testaților) nu poate fi aplicată, mențineți distanța de cel puțin 1,5 metri față de persoanele din jur.
  Purtați masca, inclusiv atunci când stați pe scaun.
- **Evenimente culturale:** La evenimentele care au loc în aer liber și la care participă maximum 1.000 de persoane nu se aplică regula 3G. La toate evenimentele cu peste 1.000 de participanți, indiferent dacă au loc în interior sau în exterior, se aplică regula 3G: participare permisă doar persoanelor vaccinate, vindecate sau testate.
- **Instituții culturale**: În muzee, teatre, săli de concert, cinematografe, locuri memoriale, arhive și biblioteci se aplică la o incidență mai mare de 35 regula 3G.
- **Locuri de agrement:** Toate centrele de agrement sunt deschise.
  În spațiile închise se aplică regula 3G.
- **Bazele sportive:** Activitățile sportive sunt permise în exterior fără restricții în ce privește mărimea grupei și fără obligativitatea testării.
- **Evenimente în aer liber**: Evenimentele sportive și celelalte evenimente în aer liber cu participarea a maximum 25.000 de persoane sunt permise dacă se respectă regula 3G.
- **Transportul în comun:** Purtarea măștii este obligatorie, dar regula 3G nu se aplică.
- **Turism:** Cazarea turiștilor în München este din nou permisă.
  Turiștii trebuie să respecte la sosire și în următoarele 72 de ore regula 3G.
  Sunt din nou posibile tururile orașului și vizitele ghidate.
- **Cluburi, discoteci, bordeluri:** În cluburi, discoteci și bordeluri se aplică regula 3G. Atenție! Singurul test acceptat este testul RT-PCR. Testul antigen rapid nu este valabil.

- **Târguri:** Vizitatorii trebuie să respecte regula 3G și să poarte masca.
- **Congrese, conferințe:** Acestea pot avea loc cu până la 5.000 de participanți, cu condiția respectării stricte a normelor de igienă.

Informații suplimentare obțineți de la Ministerul Bavarez de Interne.
www.corona-katastrophenschutz.bayern.de

Magazine și servicii

Magazinele sunt deschise normal. În magazine trebuie purtată în permanență masca.

Toate serviciile de îngrijire corporală (frizerii, manichiură, saloane de masaj) sunt deschise. Este obligatorie respectarea regulii 3G.

Sediile administrației municipale München sunt din nou deschise publicului. În interiorul clădirilor trebuie purtată permanent masca. Mențineți o distanță de minim 1,5 metri față de persoanele din jur.

În scopul protecției contra infecțiilor trebuie evitată aglomerația.

Prin aplicația anti-corona ”Corona-Warn-App” puteți fi informați rapid și anonim în cazul în care v-ați aflat în apropierea unei persoane infectate.

Aplicația poate fi descărcată gratuit în App Store și în Google Play.

Posibilități de testare/contactul cu persoane infectate

Rețineți următoarele informații importante despre testarea COVID-19 în orașul München:

Testarea COVID-19 se poate face în cabinetele medicale. Persoanele care prezintă simptome, de exemplu febră, tuse sau insuficiență respiratorie, pot face testul la medicul lor.
Mergeți la medic abia după ce vă anunțați telefonic!
Nu uitați masca FFP2 și, cardul de sănătate.

Dacă aplicația Corona-Warn-App vă indică ”risc ridicat” marcat cu culoarea roșu, stabiliți telefonic o progamare la medicul dv. pentru test.

Stația de testare a orașului München pe Theresienwiese oferă un test COVID-19 la care vă prezentați în automobilul personal, fără a coborî din el (”Drive-through”).
Veniți cu masca (FFP2) și, dacă aveți, cu cardul de sănătate.
Veniți numai cu programare făcută în prealabil!
Programarea vă va fi confirmată prin SMS și email.
Înregistrați-vă pe internet cu numărul de telefon mobil și cu adresa personală de email.
www.corona-testung.de

Stația de testare oferă testare gratuită pentru următoarele categorii de persoane:

- studenții din instituțiile de învățământ superior (până la data de 30.11.)
- vizitatorii și personalul din centrele de îngrijire, din centrele pentru persoane cu handicap precum și personalul serviciilor de îngrijire la domiciliu. Este necesară o adeverință din partea centrului respectiv.
- copiii de grădiniță cu simptome ușoare (așa-numiții Schnupfenkinder ”copii cu guturai”).
- persoanele care au primit o alertă prin Corona-Warn-App sau contacți ai pacienților COVID.

Teste rapide:
Testele rapide din farmacii și din centrele private de testare se fac numai contra cost. Gratuitatea a încetat. Există însă și unele excepții. Informații găsiți (în limba germană) pe site-ul:
www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#Testmuenchen

În ce locuri se poate face un test rapid aflați aici:
www.testen-muenchen.de

Reguli în cazul unui rezultat pozitiv la testare

Dacă sunteți depistat pozitiv, trebuie să vă izolați imediat (carantină) și să faceți un test PCR. Faceți-vă imediat o programare și informați Direcția de Sănătate Publică (Gesundheitsamt)!

Carantina durează 14 zile se termină în momentul în care primiți un rezultat negativ la testul PCR. Dacă și acest rezultat este pozitiv, trebuie să anunțați imediat Direcția de Sănătate Publică (Gesundheitsamt):
Tel. 089 233 96333 sau
Email: infektionsschutz.gsr@muenchen.de

Dacă sunteți vaccinat(ă) și primiți la test un rezultat pozitiv, intrați în carantină doar timp de 5 zile. Dacă la sfârșitul celor 5 zile sunteți testat(ă) negativ, carantina ia sfârșit.

În cazul în care v-ați infectat, vă rugăm să informați familia, colegii de serviciu și alte persoane cu care ați intrat în contact.
Persoanele de contact sunt rugate să se programeze de urgență pentru un test la stația de testare de pe Theresienwiese.

Persoanele de contact nevaccinate și care nu au trecut prin boală trebuie să anunțe Direcția de Sănătate Publică (Gesundheitsamt):
Tel.: 089 233 96 333 sau
Email: infektionsschutz.gsr@muenchen.de

Pentru pesoanele de contact nevaccinate și care nu au trecut prin boală, carantina durează:

- 10 zile fără testare la sfârșitul carantinei
- 7 zile cu test rapid la sfârșit (efectuat de personalul specializat; testele de uz personal nu sunt valabile)
- 5 zile cu test RT-PCR

Norme cu privire la călătorii

Respectați toate regulile în vigoare referitoare la intrarea pe teritoriul Germaniei la sosirea dintr-o zonă cu risc epidemiologic ridicat sau dintr-o zonă cu variante noi ale virusului.

Lista zonelor cu risc epidemiologic ridicat o găsiți pe internet.
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html

- Începând de la 1 august 2021, toți călătorii în vârstă de peste 12 ani trebuie să prezinte la intrarea pe teritoriul Germaniei un **test actual** sau dovada vaccinării complete sau a vindecării.
  Până acum, obligația testării exista numai pentru călătoriile cu avionul. În prezent, dovada testării se solicită pentru toate tipurile de călătorie (cu trenul, autocarul, vaporul sau autoturismul).
- Când sosiți dintr-o **zonă cu risc epidemiologic ridicat,** trebuie să completați **înainte de intrarea în Germania** formularul de înregistrare. Veți primi apoi un document PDF de confirmare. Formularul de înregistrare poate fi completat electronic.
  www.einreiseanmeldung.de/#/register
- În plus, dacă sosiți dintr-o zonă cu risc epidemiologic ridicat, trebuie să intrați 10 zile în carantină. Carantina se termină cel mai devreme dacă la sfârșitul celei de-a 5-a zi prezentați un test cu rezultat negativ.
  Dacă faceți parte din categoria persoanelor vaccinate sau vindecate de COVID, anexați certificatul la formularul de înregistrare (www.einreiseanmeldung.de/#/register). În acest fel veți fi exceptat(ă) de la carantină.
  Trimiteți rezultatul testului prin email la adresa:
  corona-einreisende.gsr@muenchen.de
- La sosirea dintr-o **zonă cu variante noi ale virusului,** trebuie să intrați imediat în carantină la domiciliu pentru o perioadă de 14 zile. Scurtarea carantinei nu este posibilă.
  Dacă sosiți dintr-o zonă cu variante noi ale virusului, trimiteți rezultatul testului prin email la:
  virusvarianten-gebiete.gsr@muenchen.de.
- În anumite situații se fac excepții de la obligația carantinei. Ministerul Federal al Sănătății oferă informații în acest sens în diferite limbi.
  www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/merkblatt-dea.html

Informații suplimentare obțineți de la Institutul ”Robert Koch” (RKI).
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html

„Micul trafic de frontieră”

Persoanele care s-au aflat pentru mai puțin de 24 de ore într-o zonă cu risc epidemiologic ridicat sau care intră pentru mai puțin de 24 de ore pe teritoriul Germaniei nu sunt supuse carantinei. Dacă s-au aflat însă în ultimele 10 zile dinaintea intrării în Germania într-o zonă cu variante noi ale virusului, trebuie să respecte carantina.

Reguli pentru persoanele vaccinate complet

Persoanele complet vaccinate contra coronavirusului cu un vaccin aprobat în Uniunea Europeană, care au primit ultima doză cu cel puțin 15 zile în urmă și care dețin un certificat de vaccinare în limba germană, engleză sau franceză sunt scutite de obligația carantinei la sosirea dintr-o zonă de risc.

De asemenea, sunt scutite de carantină persoanele care au fost infectate cu virusul SARS-CoV-2 sau au trecut prin boală cu un test PCR pozitiv și care s-au însănătoșit pe deplin. Valabilitatea testului PCR pozitiv începe la 28 de zile de la testare și se termină la 6 luni de la testare. Pentru a fi considerate complet imunizate, aceste persoane trebuie să mai primească o doză de vaccin.

Această excepție este valabilă numai atâta timp cât persoana respectivă nu prezintă simptome ale infecției cu SARS-CoV-2 și are asupra sa certificatul de vaccinare.

Pentru persoanele vaccinare care sosesc dintr-o zonă cu variante noi ale virusului nu se face excepție de la obligația carantinei.

Vaccinarea în München

Vaccinarea nu este obligatorie și este gratuită.

În München există numeroase posibilități de vaccinare: la centrul de vaccinare (Impfzentrum) Riem sau pe Theresienwiese, în cadrul campaniilor de vaccinare, la medicii de familie sau la medicii de întreprindere.

Când mergeți la vaccinare, luați cu dv. un document de identitate valabil (cartea de identitate sau pașaportul). Aduceți de asemenea, dacă dețineți, carnetul galben de vaccinări (Impfpass).

Dacă suferiți de o boală cronică, aduceți pe cât posibil documente de la medicul curant.

Toate persoanele în vârstă de peste 12 ani cu domiciliul în Germania pot primi unul dintre vaccinurile autorizate. Adolescenții sub 15 ani trebuie să vină la vaccinare însoțiți de unul dintre părinți.

În cazul vaccinurilor BioNTech/Pfizer, Moderna și AstraZeneca sunt necesare două doze, pe care le puteți primi la centrul de vaccinare sau în cadrul campaniilor de vaccinare.
Între prima doză și rapel trebuie respectate următoarele intervale:

- **BioNTech/Pfizer** 3 săptămâni,
- **Moderna** 4 săptămâni,
- **vaccinarea încrucișată AstraZeneca** cu rapel cu un vaccin ARN mesager (BioNTech/Pfizer sau Moderna) 4 săptămâni.

La rapel trebuie adusă dovada că ați primit prima doză de vaccin (carnetul galben de vaccinări sau adeverința de vaccinare).

De asemenea, puteți opta și pentru vaccinul **Johnson & Johnson,** pentru care este necesară o singură doză. Vaccinul Johnson & Johnson este autorizat însă doar pentru persoanele în vârstă de peste 18 ani.

Vaccinarea la centrul de vaccinare (Impfzentrum) Riem sau pe Theresienwiese

Impfzentrum Riem: duminică-marți între orele 9:00-17:45 și miercuri 9:00-21:00.

Impfzentrum Theresienwiese: luni-vineri 9:00-17:00, sâmbătă și duminică 11:00-17:00.

La centrele de vaccinare puteți veni și fără programare.

Timpul de așteptare este mai scurt însă dacă vă înregistrați pe platforma de vaccinare:
https://impfzentren.bayern/citizen/
Pentru înregistrare apelați la o persoană care cunoaște bine limba germană.

Programarea o puteți obține și telefonic la numărul 089 90429 2222.

Oferte de vaccinare pentru familii la centrul de vaccinare (Impfzentrum)

Centrul de vaccinare Riem oferă zilnic între orele 9 – 17.45 și vaccinări pentru familii. Oferta se adresează copiilor în vârstă de peste 12 ani și părinților acestora. Personalul medical vă stă la dispoziție pentru informare și consiliere. Nu este necesară o programare prealabilă.

Cum ajung la centrul de vaccinare de la Riem?

Centrul de vaccinare se află la centrul expozițional Messe München, Paul-Henri-Spaak-Straße, în hala C3, intrarea nord, poarta 17 (Eingang Nord – Tor 17).

Accesul se face:

- Cu autoturismul: pe autostrada A 94, ieșirea 5 „München-Riem“, urmând indicatorul „Impfzentrum“, apoi pe strada Paul-Henri-Spaak până la centrul expozițional Messe-Eingang Nord (accesul pe poarta 17). Centrul deține suficiente locuri de parcare.
- Cu transportul în comun: linia de metrou U2 până la stația Messestadt West sau Messestadt Ost. În continuare puteți folosi serviciul gratuit de navetă al MVG (linia specială 99) până la centrul de vaccinare. Linia gratuită 99 funcționează între orele 7.30 – 19.30 la interval de 6 – 7 minute. Informații amănunțite cu privire la mersul mijloacelor de transport în comun găsiți pe: www.mvg.de

Campanii de vaccinare în oraș

În diverse locuri din oraș se organizează acțiuni de vaccinare. Vaccinarea este gratuită. Nu este necesară o programare. Veniți pur și simplu! Orice persoană în vârstă de peste 16 ani cu domiciliul în Germania poate primi aici vaccinul.

Când mergeți la vaccinare luați cu dv. un document de identitate valabil (cartea de identitate sau pașaportul). De regulă puteți alege aici între toate vaccinurile autorizate. După vaccinare veți primi o adeverință cu cod QR pentru certificatul electronic de pe smartphone.

Când și unde au loc aceste acțiuni aflați aici:
www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#Termine

Certificatul electronic de vaccinare

Centrul de vaccinare München emite imediat după vaccinare o adeverință electronică în formă de cod QR. O veți primi pe suport hârtie.

Scanați codul QR cu smartphone-ul și salvați-l în aplicația Corona-Warn-App sau CovPass-App.

Persoanele vaccinate deja complet la centrul de vaccinare pot descărca certificatul digital de vaccinare de pe contul lor de pe platforma de vaccinare bavareză, urmând să-l salveze în aplicația Corona-Warn-App sau CovPass-App.
impfzentren.bayern

Certificatul digital de vaccinare poate fi obținut de către persoanele vaccinate complet și în farmacii. Acestea vi-l emit gratuit pe baza carnetului galben de vaccinări sau a adeverinței de la centrul de vaccinare.
Pe platforma farmaciilor găsiți lista farmaciilor care oferă acest serviciu. mein-apothekenmanager.de

Alături de certificatul digital de vaccinare și de certificatul pe suport de hârtie de la centrul de vaccinare își păstrează valabilitatea și carnetul galben de vaccinări ca dovadă că sunteți imunizat(ă) anti-COVID.

Pentru mai multe informații:
digitaler-impfnachweis-app.de

Informații despre vaccinare

Institutul ”Robert Koch” (RKI) vă pune la dispoziție informații în numeroase limbi despre vaccinul anti-COVID-19 cu ARN mesager (mRNA).
www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Ministerul de Stat al Sănătății și Îngrijirii oferă informații despre strategia de vaccinare a landului Bavaria.
www.stmgp.bayern.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/#Schnellsuche

Împuternicita guvernului federal pentru migrație, refugiați și integrare oferă informații despre coronavirus și despre vaccinare în 22 de limbi.
www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

Aplicația ”aidminutes.rescue (COVID-19)“ oferă informații despre vaccinare în 35 de limbi. Aplicația o puteți descărca gratuit în App Store și în 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

Informații și sprijin

Informații despre coronavirus

Direcția de Sănătate Publică (Gesundheitsamt München)
Informații online în numeroase limbi: muenchen.de/corona

Telverde/Hotline Corona al orașului München (Servicehotline Corona)
Informații la telefon: 089 23396333

COVID Alliance, Informații online în numeroase limbi
Informații online despre coronavirus cu aplicație Pocket Guide pentru smartphone în peste 30 de limbi: www.COVID-Information.org

Centrul Etno-Medical (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)
Recomandări în 26 de limbi contra stresului în familie în timpul pandemiei de COVID: https://mimi-gegen-gewalt.info-data.info/

Centrala Federală pentru Educație de Sănătate (BZgA)
Informații în numeroase limbi despre coronavirus și despre maladia COVID-19: infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html

Oferte de sprijin

Serviciul psihiatric de criză Oberbayern (Krisendienst Psychiatrie Oberbayern)
Consiliere pentru probleme psihice acordată pacienților și aparținătorilor. Taxa e de maxim 60 cenți pe apel. Linia este disponibilă 24 de ore din 24.
Tel. 0180 6553000

Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München Ost
Pentru persoane care au nevoie de internare într-o clinică pshihiatrică. Programare telefonică: 089 45620. Pagină web: kbo-iak.de/index.php?fs=0

Asistență religioasă (Telefonseelsorge)
Griji, probleme, gânduri de sinucidere? Oamenii de la telefonul de asistență religioasă vă ascultă.
Tel. 0800 1110111 sau 0800 1110222.
Îi puteți contacta și prin mail sau chat. Înregistrarea la adresa: online.telefonseelsorge.de
Informații despre asistență în alte limbi decât germana: telefonseelsorge.de/international-helplines/

Münchner Insel
Asistență telefonică pentru situații de criză în limbile germană și engleză. Inclusiv anonim. De la jumătatea lui ianuarie 2021 va fi posibilă și consilierea prin video. În cazuri urgente vă puteți programa pentru o consiliere la fața locului.
Tel. 089 220041 sau 089 21021848

Linia de asistenţă telefonică pentru cazurile de violenţă împotriva femeilor (Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen)
Sprijin pentru femei victime ale violenței. Asistentele sociale vă ajută să găsiți un adăpost pentru femei. Consiliere gratuită și anonimă în 17 limbi, disponibilă 24 de ore din 24. Tel. 08000 116 016
Pagină web: hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html

Centrul de ajutor pentru persoane traumatizate (Trauma Hilfe Zentrum München e.V.)
Sprijin după evenimente traumatizante. În cursuri speciale puteți învăța să trăiți mai bine cu trauma. Înregistrare la adresa: thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/

Refugio München
Sprijin pentru copii, tineri și adulți care au fost nevoiți să fugă din țara lor. Oferte: psihoterapie, însoțire și asistență în procedura de azil, ajutor în găsirea unui curs de limbă. Sprijin în căutarea unui servicu, a unei calificări profesionale sau a unei locuințe.
Tel. 089 982957 0
Pagină web: www.refugio-muenchen.de

Serviciul psihologic pentru străini al Caritas (Psychologischer Dienst Caritas)
Consiliere gratuită în limba maternă pentru migranți din Italia, Grecia, Spania, Portugalia, America Latină, Croația, Serbia, Bosnia, Rusia și Turcia. Consiliere în probleme de educație, cuplu, despărțire, divorț. De asemenea consiliere social-psihiatrică și pentru probleme de viață. Consiliere telefonică sau online. Tel. 089 2311490
E-Mail: pds@caritasmuenchen.de

Serviciul psihologic al Arbeiterwohlfahrt (AWO) München
Consiliere gratuită de către psihoterapeuți în limbile bosniacă, croată, sârbă și turcă. Se oferă consiliere individuală și de grup în probleme de educație, cuplu, familie și în situații de criză personală. Informații despre această ofertă și despre broșurile în diverse limbi:
Email: psych.migration@awo-muenchen.de
Pagină web: awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst

Donna Mobile
Consiliere pentru migranți femei, familii, copii și tineri în probleme de sănătate și de muncă (inclusiv la telefon)

- Consiliere sociopedagogică în limbile germană și turcă.
- Consiliere psihologică (de exemplu despre terapia individuală, de cuplu sau familială) în limbile germană, polonă, maghiară, rusă, spaniolă, greacă, bulgară, italiană și engleză.
- Consiliere medicală în germană și turcă.

Tel. 089 505005. Pagină web: donnamobile.org

Medicii lumii – open.med (Ärzte der Welt e.V.)
Asistență medicală și consiliere socială pentru persoane fără asigurare medicală. Programări între orele 09.30 – 17.00 Uhr. Tel. 0177 5116965
Pagină web: aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen

Adrese:

- Dachauer Str. 161, 80636 München.
- Autobuzul pentru tratamente (Behandlungsbus) la intrarea Nord a Gării Centrale (Hauptbahnhof, Eingang Nord), Arnulfstr. 1-3., 80335 München.
- Bayernkaserne, Haus 12, Heidemannstr. 50., 80939 München.

Centrul Medical al Malteser pentru persoane fără asigurare medicală (Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung)
Persoanelor fără asigurare medicală li se oferă aici tratamente de către medici și personalul medical calificat. De exemplu în cazuri de urgență, răniri, sarcină. Veți găsi aici pediatri, stomatologi, medici de medicină generală și o oră de consultații pentru femei.
Vă rugăm, programați-vă telefonic:
Tel. 089 43608411
Adresa: Streitfeldstr. 1, 81673 München
malteser.de/fileadmin/Files_sites/Fachbereiche/Migranten-Medizin/Downloads/Flyer_MMM.pdf

Refugee Stairway Center al Diakonie München și Oberbayern (Innere Mission)
Sprijin pentru a accesa ofertele de integrare, de exemplu luarea de contact cu instituțiile specializate, cu centrele de primire și locuințele comunale pentru azilanți. Programare: tel. 089 1269915102,
Email: rsc@im-muenchen.de

Dispensarul pentru migranți al Clinicii de psihiatrie și psihoterapie de la Universitatea din München (Migrationsambulanz LMU)
Asistență pentru persoane provenind din familii de migranți, care au probleme de sănătate psihică și psihiatrică. Asistența se oferă în diferite limbi pentru următoarele probleme:

- depresie, manii, psihoze
- sindromul de stres posttraumatic
- tulburări de adaptare și tulburări anxioase
- abuz și dependență (de droguri, alcool, joc etc.)

Programare la tel. 089 440053307
Email:
Migrationsambulanz.LMU@med.uni-muenchen.de
Adresa: Nussbaumstr. 7, 80336 München

IN VIA KOFIZA
Consiliere, activități, întâlniri, sprijin pentru contactul cu autoritățile. Pentru femei migrante din Africa, Asia, Europa și America Latină în vârstă de peste 18 ani. Se oferă consiliere tuturor femeilor, indiferent de naționalitatea, religia sau limba lor.
Tel. 089 5488895 0
Email: kofiza@invia-muenchen.de

Serviciul social al femeilor catolice (Sozialdienst katholischer Frauen)
Sprijin și consiliere pentru femei în situații dificile, consiliere pentru minore gravide, pentru familii tinere, centre pentru mamă și copil și pentru femeile fără adăpost. Tel. 089 55981 0
Pagină web: skf-muenchen.de/

Centrul catolic pentru sprijinirea bărbaților (Katholischer Männerfürsorgeverein e.V.)
Asistență și consiliere personală pentru bărbați fără adăpost, cu dependențe, cu antecedente penale sau șomeri. Pagină web:
kmfv.de/einrichtungen-und-dienste/einrichtungssuche/index.html

DIE ARCHE – Consiliere pentru persoane cu risc de sinucidere
Consiliere pentru tineri și adulți care nu-și mai iubesc viața și vor să se sinucidă. Asistenții de la ARCHE oferă ajutor oamenilor cu idei de sinucidere și aparținătorilor acestora. Programare:
Tel. 089 334041. Pagină web: die-arche.de/

Suchthotline – consiliere telefonică pentru probleme de abuz și dependență
Consiliere pentru dependențe, ca de exemplu problemele de alcool. Pentru pacienți și aparținătorii lor în limbile germană, engleză, franceză, spaniolă și italiană. Consiliere telefonică sau prin email.
Tel. 089 282822,
Email: kontakt@suchthotline.info,
Pagină web: suchthotline.info

BZgA – Consiliere telefonică pentru probleme de sănătate psihică
Consiliere gratuită pentru probleme psihice.
Luni – joi orele 10:00 – 22:00, vineri – duminică 10:00 – 18:00
Tel. 0800 2322783
Pagină web: 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:

MiMi Das Gesundheitsprojekt Mit Migranten für Migranten in Bayern

Covid Alliance