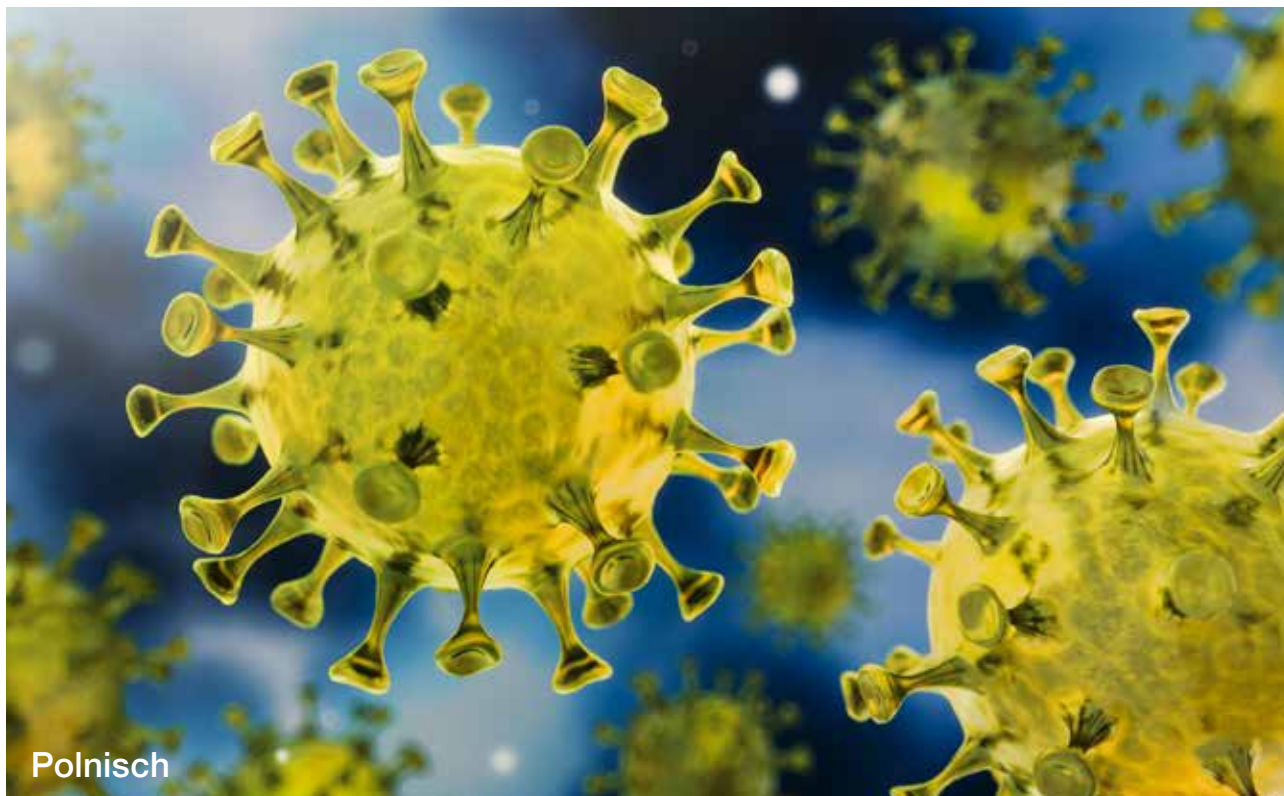


Koronawirus SARS-CoV-2

Informacje i oferty wsparcia



- Szczepienia w Monachium
- Oferty szczepień
- Informacje dotyczące testów na koronawirusa
- Porady telefoniczne
- Informacje w językach obcych
- Oferty wsparcia w Monachium

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



im Auftrag der Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat



Landeshauptstadt
München

Pomóż pokonać pandemię!

Pełne szczepienie to najskuteczniejsza broń w walce z ciężkim przebiegiem choroby.

Nawet osoby zaszczepione przeciw COVID-19 mogą się zarazić, dlatego też, powinniśmy nadal przestrzegać podstawowych zasad higieny w życiu codziennym.

Szczepienie jest dla nas wszystkich najlepszą ochroną przed koronawirusem.

Szczepionki przechodzą proces badań klinicznych. Szczepienia przeciw COVID-19 nie zaburzają płodności ani u kobiet, ani u mężczyzn. Szczepionka nie modyfikuje ludzkiego genomu.

Niezaszczepione kobiety ciężarne, które zachorowały na COVID-19 są bardziej narażone na większe ryzyko ciężkiego przebiegu choroby.

Proszę porozmawiać ze swoim lekarzem.

Wszystkie mieszkanki i mieszkańcy Monachium mają dostęp do informacji, testów oraz szczepień.

Bądźcie Państwo zdrowi!

Szczepienia w Monachium

W Monachium można zaszczepić się w wielu miejscach: w punktach szczepień, podczas akcji szczepień, u lekarzy rodzinnych, pediatrów oraz lekarzy zakładowych.

Na szczepienie proszę zabrać ważny dowód osobisty lub paszport. Także żółtą książeczkę szczepień, jeśli ją Państwo posiadacie.

Proszę przynieść ze sobą również certyfikat COVID zawierający kod QR, jeśli go Państwo posiadają.

Kod QR umożliwi szybsze odczytanie danych znajdujących się na certyfikacie oraz zmniejszy czas oczekiwania.

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



Punkty szczepień oraz akcje szczepień

Centrum szczepień Gasteig (Impfzentrum im Gasteig)

Rosenheimer Straße 5, 81667 Monachium
od wtorku do soboty w godz. 9:00 do 18:30

Przystanki S-Bahn: Rosenheimer Platz (kierować się na Gasteig). Centrum szczepień Gasteig wykonuje szczepienia oraz testy na obecność koronawirusa.

Szczepienia bez umówionego terminu. Można także zarejestrować się na szczepienie w internecie.

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

Strona internetowa: <https://impfzentren.bayern/citizen/>

Szczepienia na Marienplatz, obok Ratusza (Rathaus Impfstation)

Marienplatz 8 (Rathauseck/Weinstraße),
80331 Monachium

od wtorku do soboty w godz. 11:00 do 20:30

Szczepienia na Marienplatz (wcześniej: Sport Münzinger) odbywają się w zachodniej części Ratusza, od strony Weinstraße.

Szczepienia bez umówionego terminu. Można także zarejestrować się na szczepienie w internecie.

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

Strona internetowa: <https://impfzentren.bayern/citizen/>

Szczepienia w centrum handlowym Olympia (Einkaufszentrum OEZ)

Hanauer Straße 68, 80993 Monachium
od wtorku do soboty w godz. 9:00 do 18:30

Przystanek S-Bahn: Olympia-Einkaufszentrum.

Szczepienia bez umówionego terminu. Można także zarejestrować się na szczepienie w internecie.

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

Strona internetowa: <https://impfzentren.bayern/citizen/>

Szczepienia w aptekach (Impfungen in Apotheken)

Zaszczepić można się również w aptekach w Monachium. Lista aptek wykonujących szczepienia jest dostępna w internecie.

Strona internetowa: www.mein-apotheekenmanager.de

Szczepienia w przychodniach

Szczepienia odbywają się w wielu przychodniach lekarskich. Proszę zapytać lekarkę lub lekarza i uzgodnić termin szczepienia.

Akcje szczepień zespołu ds. szczepień Monachium (Impf-Team)

Terminy i akcje związane ze szczepieniami można otrzymać drogą mailową:

impf_team@muenchen.de

Skorzystaj z tego adresu jeżeli jesteś osobą z niepełnosprawnością i nie możesz sam udać się na szczepienie bądź potrzebny ci jest tłumacz.

Informacje dotyczące testów na koronawirusa

W Monachium możesz szybko i łatwo wykonać test na obecność koronawirusa. Lista punktów testowych jest dostępna w internecie.

Strona internetowa: www.testen-muenchen.de

Porady telefoniczne oraz wsparcie w języku niemieckim

Referat Miejski ds. Zdrowia miasta Monachium tel. 089 233-96650

od poniedziałku do piątku od godz.8:00 do 18:00

Miejski Referat ds. Zdrowia udziela osobom zakażonym wszelkich informacji związanych z obowiązkiem kwarantanny.

Telefon szczepień miasta Monachium tel. 089 90429 2222

od poniedziałku do piątku od godz.8:00 do 18:00

Pracownicy Urzędu Miasta Monachium udzielają porad przez telefon dotyczących szczepień. Mieszkańcy Monachium nie posiadający internetu mogą telefonicznie uzgodnić termin szczepienia.

Bawarska Infolinia dotycząca koronawirusa tel. 089 122220

od poniedziałku do piątku od godz.8:00 do 18:00 oraz soboty w godz. 10:00 do 15:00

Infolinia udziela informacji związanych z koronawirusem np. dotyczących zdrowia i choroby, rozporządzeń związanych z koronawirusem, szkoły, przedszkoli oraz wsparcia dla rodzin.

Bawarska Infolinia dla mieszkańców tel. 09131 6808-5101

od poniedziałku do piątku od godz.8:00 do 18:00 oraz soboty w godz. 10:00 do 15:00

Infolinia dla obywatela udziela porad w kwestiach medycznych oraz dotyczących szczepień, rozporządzeń dla osób wjeżdżających do Niemiec i ograniczeń kontaktów w czasie pandemii.

BZgA – Poradnictwo telefoniczne na temat zdrowia psychicznego tel. 0800 2322783

pon.- czw. w godzi. 10:00-22:00 oraz

pt.-niedz. w godzi. 10:00-18:00

Bezpłatne poradnictwo w problemach psychicznych



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.

Informacje w językach obcych

Pełnomocnik ds. Integracji Bawarskiego Rządu Krajowego

Wielojęzyczne informacje w internecie dotyczące koronawirusa, szczepień oraz rozporządzeń obowiązujących w Bawarii.

<https://integrationsbeauftragte.bayern.de>

MiMi Centrum Integracji w Bawarii (EMZ e.V.)

Zespół migranci dla migrantów (MiMi) udziela drogą mailową w 22 językach informacji na temat koronawirusa, szczepień oraz zasad postępowania w Bawarii.

<https://mimi.bayern/index.php/corona-info-bayern>

Krajowy Urząd ds. Uchodźców w Berlinie (LAF)

Krótkie filmy (podcasty) dotyczące szczepień oraz kwarantanny dostępne w wielu językach.

www.berlin.de/laf/leistungen/gesundheit/infektionsschutz

Pełnomocniczka Rządu Federalnego ds. Migracji, Uchodźców i Integracji

Informacje na temat koronawirusa i szczepień w 22 językach.

www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

Instytut Roberta Kocha (RKI)

Aktualne informacje dostępne w wielu językach na temat szczepień przeciwko COVID-19 szczepionką mRNA.

www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

Instytut Roberta Kocha (RKI)

Informacje dla osób wjeżdżających do Niemiec, na temat kwarantanny, obowiązku zgłoszenia, wykonania testu oraz przedłożenia wyniku testu. Informacje są dostępne w wielu językach.

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Transport/Info_Reisende_Tab.html

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/>

Informacje w języku niemieckim

Stolica Kraju Związkowego Monachium informuje na stronie internetowej na temat koronawirusa oraz o ofertach szczepień.

<https://stadt.muenchen.de/infos/corona-infoportal-muenchen.html>

Bawarskie Ministerstwo Zdrowia i Opieki publikuje na stronie internetowej aktualne informacje dotyczące obowiązujących zasad w Bawarii.

www.stmgp.bayern.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/#Schnellsuche

Federalna Centrala Edukacji Zdrowotnej (BZgA) udziela w bardzo przystępnym i zrozumiałym języku (prosty język) informacji na temat koronawirusa.

www.infektionsschutz.de/leichte-sprache/informationen-zum-corona-virus/

Informacje oraz punkty wsparcia i pomocy w Monachium

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 potrzebną 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 ojczystych. 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 rozwodu. 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 Refugees (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

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: 01.05.2022 | Version 019

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:

