



# SĂNĂTOS ÎN LINZ

Oferte • Informații • Indicații

- Această broșură poate fi obținută în următoarele limbi:  
albaneză, sârbo-croat-bosniacă, germană, engleză, franceză,  
spaniolă, română, rusă, turcă
- Dacă doriți să comandați această broșură sau dacă aveți întrebări referitor  
la aceasta vă rugăm să vă adresați la:

**Biroul de Integrare a Străinilor din orașul Linz**

**Pfarrgasse 1, 1. Stock, 4020 Linz**

**Tel.: (0732)/7070-1150 oder 1151**

**e-mail: [integration@linz.at](mailto:integration@linz.at)**

**Schutz für  
die ganze  
Familie**

# Wir leisten Gesundheit

- Mutter-Kind-Pass
- Jugendlichenuntersuchung
- Vorsorgeuntersuchung
- Wochen-/Kinderbetreuungsgeld
- Krankenbehandlung
- Krankengeld
- Medikamente
- Heilbehelfe
- Zahnbehandlung/Zahnersatz

**OÖ GKK**  
FORUM GESUNDHEIT

[www.oestgkk.at](http://www.oestgkk.at)

Caseta tehnică:

Editor: Consiliul Municipal al Capitalei Landului Linz, Biroul pentru Integrarea Străinilor,  
Pfarrgasse 1, 4041 Linz

Realizator: Getrude Plöchl; Tipar: Friedrich; Juni 2005



Linz pentru toți – în capitala landului nostru trăiesc oameni de multe naționalități. Ca primar, îmi este foarte important ca toți locuitorii să se simtă bine și necesitățile lor să fie satisfăcute în cel mai bun mod posibil. Pentru a sprijini imigranții în cele mai diferite domenii, există încă din anul 1991 ca birou central de informare, Biroul de Integrare a Străinilor care acum a publicat broșura „Sănătos în Linz“. Broșura sfătuitoare dă informații în nouă limbi despre ofertele din cadrul sistemului de sănătate din Linz. O idee excelentă care va simplifica viața multor imigranți. Vă mulțumesc.

**Dr. Franz Dobusch**

Primar al Capitalei Landului Linz



Chiar pentru persoanele din alte centre de cultură este la început relativ greu, să se descurce în noua țară aleasă de ei. Pentru a ușura imigranților orientarea în cadrul sistemului de sănătate din Linz, biroul de integrare a publicat prezenta broșură. Este o inițiativă pe care eu, ca medic și referent pentru sănătate, o salut cu căldură. Această reprezintă un aport esențial pentru favorizarea sănătății în orașul nostru.

**Viceprimar Dr. Christiana Dolezal**

Referent pentru sănătate a orașului Linz



În cadrul activităților de informare și de consiliere zilnice ale Biroului de Integrare, ne sânt puse mereu întrebări și prezentate probleme în jurul temei ce include sănătatea. „Unde pot găsi un medic care să vorbească limba mea maternă?“, „Când am nevoie de cartea de asigurare de sănătate?“, „De unde obțin carnetul meu de sănătate?“

Cu ajutorul acestei broșuri sperăm să putem răspunde la câteva întrebări de acest gen și sperăm să vă punem la dispoziție un ghid practic pentru numeroasele oferte din cadrul sistemului de îngrijire medicală din Linz.



**Mag. Gudrun Siegel-Kraft, Mag. Claudia Ziehengraser**

Biroul de Integrare pentru Imigranți din orașul Linz



Sănătatea este pentru toți oamenii un aspect important în viața lor proprie. Dar nu toți oamenii au același acces la sănătate. Mai ales pentru imigranți există ca și până acum bariere, care influențează negativ calitatea îngrijirii propriei sănătăți.

Lințul a făcut cu această broșură publicată în mai multe limbi, un pas mai departe, pentru a le crea șanse egale tuturor locuitorilor din Linz – și celor care provin din alte culturi - . Acest ajutor de orientare, scris în limba maternă, va reprezenta un element important în îngrijirea sănătății fiecărui locuitor din Linz.

Integrarea nu este o asimilare, unde străinii nu au dreptul la identitatea proprie, ci este un proces bilateral, care pretinde de la imigranți realizări individuale și de la societatea gazdă, acordarea condițiilor juridice, sociale, economice și culturale, condiții care dau posibilitatea imigranților la egalitatea șanselor și la progres social.

În principiu, Landul Austria de Sus (Oberösterreich) reprezintă în domeniul integrării, concepția unei integrări care sprijină independența, autonomia fiecăruia (Empowerment), cu scopul creării de egalitate a șanselor. Această broșură „Sănătos în Linz” ajută să ne apropiem un pic mai mult acestui scop.

**Consilier social al Landului  
Josef Ackerl**



<b>1. Asigurarea de boală și accidente</b>	<b>7</b>
Asigurarea de sănătate	8
Asigurarea de accidente	9
Anunțarea îmbolnăvirii pentru angajaților	10
<b>2. Vizita la medic</b>	<b>11</b>
Carnet de sănătate	11
Medici cu cunoștințe de limbi străine	15
<b>3. Informații despre spitale</b>	<b>31</b>
Spitale din Linz	31
Spitalizarea	32
Ambulatoriul	33
<b>4. Ajutor pentru suflet</b>	<b>34</b>
Crizele psihice	34
Cazuri de urgență	35
Consiliere și însoțire	35
<b>5. Să devii din nou sănătos</b>	<b>38</b>
Medicamente, rețete	38
Farmacii din Linz	40
<b>6. Să rămânem sănătoși</b>	<b>41</b>
Examen preventiv	41
Consiliere mame-părinți	42
Vaccinări	43
Protecție față de SIDA	45
Mișcarea	46
Alimentația	46
Fumatul	48
Dinți sănătoși	48
<b>7. Problematika femeilor</b>	<b>50</b>
Graviditatea	50
Când copilul dvs. vine pe lume	53
Controlul preventiv ginecologic	53
Prevenirea și planificarea familială (nu doar o problemă a femeilor)	54
Întreruperea sarcinii	54
<b>8. Azilanții</b>	<b>55</b>
<b>9. În caz de urgență</b>	<b>56</b>

## **Ihre Apotheke hat mehr für Sie!**



### **Wußten Sie,**

- ◆ dass Ihr Apotheker Sie nicht nur im Krankheitsfall beraten kann, sondern auch für Sie da ist, wenn es darum geht, Ihre Gesundheit zu erhalten?
- ◆ dass Sie in allen Apotheken Ihr Gewicht und Ihren Blutdruck überprüfen lassen können?
- ◆ dass in einigen Apotheken auch als Service die Bestimmung von Cholesterin- und Blutzuckerwerten angeboten wird?
- ◆ dass es nicht gleichgültig ist, zu welcher Tageszeit und mit welchen Nahrungsmitteln zusammen ein Arzneimittel eingenommen wird?
- ◆ dass eine Apotheke niemals wegen Urlaub geschlossen hat?

**In Ihrer Apotheke sind Sie gut beraten!**

# 1 ASIGURAREA DE BOALĂ ȘI ACCIDENTE

Dacă sunteți angajat sau profesat liber în Austria deveniți automat posesorul unei **asigurări sociale** („asigurare obligatorie“). Prin aceasta sunteți asigurați:

- ➔ în caz de boală
- ➔ de accidente și
- ➔ pe perioada pensiei

Contribuția dvs. la asigurările sociale va fi reținută în fiecare lună din salariu (contribuția dvs. este în funcție de nivelul venitului dvs.). Începând din prima zi de activitate dispuneți de protecție completă prin asigurare – dacă apelați la serviciile sistemului asigurărilor de sănătate (de ex. tratament medical, spitalizare...), Casa de Asigurări preia costurile aferente.

Angajatorul dvs. are obligația să vă trimită neîntârziat confirmarea înregistrării dvs. la Casa de Asigurări Sociale. În cazul în care această confirmare nu a ajuns la dvs. în ciuda solicitării, vă rugăm să vă adresați Casei de Asigurări de Sănătate!

Protecția deplină prin asigurare există și în cazul în care angajatorul dvs. nu a anunțat în timp util Asigurările Sociale.

## Numărul asigurării sociale

Numărul asigurării sociale vă este necesar dvs (sau coasiguraților dvs.) atunci

- ➔ când solicitați ajutor medical, tratament stomatologic și alte servicii
- ➔ când luați contact personal sau în scris cu Casa de Asigurări de Sănătate.

❗ Cu **cardul verde pentru asigurările sociale** aveți foarte ușor la dispoziție numărul asigurării sociale. Acesta nu reprezintă însă o carte de identificare a dreptului de asigurare și nu înlocuiește certificatul medical. (Nou! Cel târziu până la sfârșitul anului 2005 toți asigurații și coasigurații acestora vor primi „e-card“-ul care înlocuiește și carnetul de sănătate.)

## Asigurarea de sănătate

Coasigurații (soții, copiii și nepoții până în cel de al 18-lea an de viață resp. în cazul instruirii sau pregătirii profesionale prelungite până la împlinirea vârstei de 27 ani) pot fi coasigurați în cadrul asigurării dvs. de sănătate (în general fără cotizare).

Condiții: să domicilieze în aceeași locuință, domiciliu în Austria și situația în care coasigurații nu sunt supuși unei asigurări legale.

Prin asigurarea de sănătate primiți și o compensare în cazul lipsei venitului, de exemplu la o boală de lungă durată sau maternitate:

### ➔ Alocația de boală:

În cazul în care se epuizează dreptul de continuare a plății salariului de către angajatori, se poate plăti concediul medical pentru restul perioadei de incapacitate de muncă (cel mult 52 săptămâni). Plata concediului medical (alocației de boală) va fi considerată ca o înlocuire parțială a salariului pentru muncă.

### ➔ Alocația de naștere:

este prevăzută pentru femeile salariate ca înlocuire a venitului aferent din perioada de protecție a mamei (opt săptămâni înainte și opt săptămâni după naștere).

### ➔ Alocația pentru întreținerea copilului:

se acordă în locul alocației de maternitate de până acum, pentru nașteri începând cu data de 1.1.2002, indiferent de activitatea lucrativă sau asigurarea obligatorie.

De asemenea pentru persoanele cu venit foarte scăzut sunt posibile anumite **scutiri de taxe** (de ex. taxele pentru rețete, vezi pag. 38, taxele pentru carnetele de sănătate, vezi pag. 11)

## Persoanele care nu posedă asigurare de sănătate

În cazul în care nu aveți asigurare de sănătate și vă serviți de un tratament medical în Austria, atunci trebuie să **suportați singur costurile pentru diagnosticare și terapie**.

Dacă nu dispuneți de mijloace financiare suficiente, iar boala dvs. trebuie tratată imediat după evaluarea medicală, există posibilitatea unui tratament gratuit pe moment într-un spital public (de ex. Spitalul Municipal din Linz). Nu veți fi însă scutit de note de plată, ci va trebui să achitați suma întregă (posibil în rate) în momentul în care veți dispune de un venit.

În general, pentru persoanele care nu sunt asigurate printr-o asigurare obligatorie (sau printr-o coasigurare ca membri de familie) există posibilitatea unei **autoasigurări facultative**.

- ➔ **Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK)**  
(Casa de Asigurări de Sănătate), Sediul principal  
Gruberstr. 77, 4020 Linz, Tel.: (0732)/7807-0  
e-mail: ooegkk@ooegkk.at  
Program: Luni – joi, orele 6 - 17  
Vineri orele 6 -15
- ➔ **Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft**  
(Casa de Asigurări Sociale ale întreprinderilor meșteșugărești) sediul teritorial OÖ (Austria de Sus)  
Mozartstr. 41, 4020 Linz, Tel.: (0732)/7634-0 oder (0732)/783239  
Program: Luni – joi, orele 7.30 – 14.30  
Vineri, orele 7.30 – 13.30
- ➔ **Versicherungsanstalt der öffentlich Bediensteten (BVA)**, Landesstelle für OÖ  
(Casa de Asigurări ale angajaților publici (BVA), sediul teritorial OÖ (Austria de Sus)  
Hessenplatz 5, 4020 Linz, Tel.: (0732)/779323  
e-mail: lst.linz@bva.sozvers.at  
Program: Luni – joi, orele 7.30 – 14  
Vineri orele 7.30 – 12
- ➔ **Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau**, Außenstelle Linz  
(Casa de Asigurări Sociale pentru angajații căilor ferate și minerit), Filiala Linz  
Bahnhofplatz 3-6, 4020 Linz, Tel.: (0732)/652348  
e-mail: gbz-linz@vaeb.at  
Program: Luni – joi, orele 6.30 – 16.30

## Asigurarea de accidente

În cazul în care suferiți un accident de muncă sau suferiți de o boală profesională dispuneți de protecția asigurării de accidente. Ca **accidente de muncă** sunt considerate accidentele, care au loc în legătură cu locul, programul și din cauza activității de muncă sau instruirea dvs.

**Bolile profesionale** reprezintă deteriorări ale stării de sănătate datorate activității asigurate. Accidentele de muncă și bolile profesionale trebuie anunțate la Casa de Asigurări pentru Accidente într-o perioadă de cinci zile, dacă aveți ca urmare un concediu medical, respectiv incapacitate de muncă, mai mare de trei zile. În cazul întârzierii anunțării este posibil să se ajungă la limitări ale prestațiilor.

Printre prestațiile asigurării de accidente se numără protecția față de accidentele de muncă și boli profesionale, asistența medicală a muncii, acordarea primului ajutor în cazul accidentelor de muncă, tratamentul traumatismelor provocare de accidente, reabilitarea și despăgubirea după accidentele de muncă și boli profesionale.

Una dintre cele mai mari Case de Asigurări de Accidente o reprezintă

➔ **Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA).**

(Casa generală pentru Asigurări în caz de accidente)

AUVA-Landesstelle Linz

Blumauer Platz 1, 4021 Linz

Tel.: (0732)/6920-0

## Anunțarea stării de boală în cazul salariaților

Dacă sunteți bolnav și nu puteți munci trebuie să-l informați pe angajatorul dvs. și să vă duceți la medic. O anunțare retroactivă a bolii pentru mai mult de o zi lucrătoare este posibilă doar în cazuri excepționale, de aceea căutați imediat un medic! Veți primi o confirmare că nu sunteți apt de muncă din cauza bolii. Anunțarea necesară a bolii va fi trimisă direct la Casa Asigurătorilor de Sănătate.

În cazul tratării în ambulatoriul spitalului, anunțarea stării de boală nu se efectuează automat. În cazul de față trebuie să vă lăsați confirmați incapacitatea de muncă în ambulatoriul spitalului, iar declarația stării de boală se va prezenta de urgență Casei de Asigurări Sociale. Fișa ambulatoriului nu reprezintă anunțarea stării de boală.

În caz de spitalizare, vă aflați automat în „concediu medical”. Vă rugăm să mergeți imediat după externarea din spital, cu certificatul de externare la medicul dvs. de familie. Acolo, se va stabili dacă puteți începe lucrul imediat după externare sau dacă mai trebuie să rămâneți acasă.

Dacă v-ați însănătoșit, Casa de Asigurări Sociale are nevoie de o **anunțare a stării de sănătate**. Medicul curant are sarcina anunțării stării de sănătate. Este, însă, posibilă și autoanunțarea „însănătoșirii” (de exemplu la Casa de Asigurări - Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse (ÖOGKK) prin internet cu formularul „Anunțarea stării de sănătate”: [www.oogkk.at](http://www.oogkk.at); Anunțarea stării de sănătate online.

## 2 VIZITA LA MEDIC

### Carnetul de sănătate (de asigurat)

Dacă dvs. (sau membrii de familie coasigurați – soția, copiii) doriți să consultați un medic aveți nevoie de un **carnet de sănătate** (de asigurat). Acolo vor fi înregistrate toate prestațiile necesare tratamentului dvs., iar costurile se vor calcula împreună cu Casa de Asigurări. Pentru dvs. nu apar costuri – abstracție făcând de taxa pentru carnetul de asigurat.

#### Ați uitat carnetul de sănătate?

În cazul în care nu prezentați carnetul de sănătate cu ocazia vizitei la medic, atunci trebuie să plătiți o anumită sumă de bani ca „garanție”, până la predarea carnetului. Mărimea sumei poate fi stabilită de către medic. În momentul în care aduceți carnetul de sănătate primiți această sumă înapoi.

#### Taxa pentru carnetul de asigurat

În cadrul Casei de Asigurări Teritoriale **taxa pentru carnetul de sănătate** este de **3,63 Euro**. Dacă angajatorul dvs. emite carnetul de sănătate pentru dvs., taxa se reține automat din salariu. În cazul în care ridicați carnetul de asigurat direct de la sediul Casei de Asigurări Teritoriale veți primi un bilet de plată pentru plata taxei carnetului de sănătate.

#### Taxa carnetului de sănătate nu se plătește pentru:

- ➔ copiii coasigurați
- ➔ pensionarii conform Legii Generale pentru Asigurări Sociale (ASVG) și membrii de familie ai acestora
- ➔ toți cei care au dreptul la rețete gratuite și
- ➔ soldați civili care efectuează munci sociale în locul serviciului militar

de asemenea:

- ➔ în cazul transferării la un medic specialist sau o clinică
- ➔ în cazul consultațiilor pe baza certificatului mamă-copil
- ➔ în cazul consultațiilor preventive
- ➔ pentru certificatele medicale pentru concediu (intern) și certificatele de îngrijire (străinătate)
- ➔ ajutor medical în caz de urgență



**Carnetul de sănătate este valabil pentru un trimestru:**

1. trimestru: ianuarie până în martie
2. trimestru: aprilie până în iunie
3. trimestru: iulie până în septembrie
4. trimestru: octombrie până în decembrie

La eliberarea unui carnet de sănătate trebuie să menționați dacă solicitați un medic de familie, un medic specialist (de ex. dermatolog) sau un medic stomatolog.

**Unde puteți obține un carnet de sănătate?**

Dvs. sunteți ...	Carnetul de sănătate la ...
Liber profesionist	angajator
Beneficiara unei prestații din asigurarea pentru șomaj (alocația de șomaj, ajutor social, ...)	Serviciul Forței de Muncă (AMS)
Pensionar	Casa Teritorială pentru Asigurări de Sănătate
Beneficiara alocației de boală, de naștere, maternitate sau îngrijire a copilului	Casa Teritorială pentru Asigurări de Sănătate
Autoasigurat	Casa Teritorială pentru Asigurări de Sănătate
<ul style="list-style-type: none"> <li>– liber profesionist</li> <li>– funcționar / funcționară</li> <li>– liber profesionist în agricultură sau ind. forestieră</li> <li>– posesorul unei pensii din această grupă profesională</li> </ul>	Emitentului asigurării de sănătate respective

**NOU: „e-card“ – carnetul de sănătate electronic**

Carnetul de sănătate va fi înlocuit până la sfârșitul anului 2005 de către **e-card**. E-card-ul va fi trimis tuturor asiguraților și coasiguraților acestora (valabil pentru orice medic din toată Austria, care a încheiat contract cu Casa de Asigurări, valabil nelimitat în timp, taxe service anual 10 Euro).

În principiu, ca pacient vă puteți alege liber medicul dvs. Important este, însă, să aveți în apropierea locuinței dvs. un **medic de familie**, în care să aveți încredere (în general medic generalist sau practician). Acesta cunoaște istoricul patologiei dvs. și poate stabili un prim diagnostic.

Dacă este necesar, veți fi îndrumați către un medic specialist. Veți primi atunci un **certificat de trimitere de culoare galbenă**.

### Schimbarea medicului

Atenție! Puteți schimba medicul unei anumite specializări abia după trecerea unui trimestru (este valabil și pentru medicii de familie). Aceasta înseamnă de ex. că în perioada ianuarie – martie (trimestrul 1) dvs. nu puteți consulta doi medici ORL-ști diferiți. Casa de Sănătate Teritorială (Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK)) nu preia costurile în situația în care dvs. ați apelat în același trimestru la alt medic cu aceeași specializare.

### Medici care vorbesc limba dvs. maternă găsiți la pag. 15 - 30

Pentru a nu fi nevoiți să așteptați prea mult timp la medic este necesară adesea o **programare**. Vă rugăm să respectați această programare și să fiți punctuali. (este posibil, totuși, ca situațiile de urgență să aibă prioritate).

În cazul în care nu puteți respecta programarea, nu uitați să faceți anularea!

Vă rugăm să fiți atenți ca, carnetul de sănătate să fie completat în totalitate și corect (modul de scriere a numelui, numărul asigurării, etc.)!

În cazul în care solicitați un ambulatoriu de urgență din cadru spitalului, nu aveți nevoie de carnetul de sănătate. Păstrați, totuși, la îndemână numărul asigurării (cardul de asigurat, verde/„e-card“, vezi pag. 7)!

### Medicul la alegere

Aveți și posibilitatea să solicitați consultarea de către un medic ales de dvs. Aceasta se poate efectua doar **în mod privat**, aceasta însemnând pe cheltuială proprie. După prezentarea facturii achitate de dvs. primiți din partea Casei Asigurărilor de Sănătate (de ex. Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (OÖGKK)) o compensație prevăzută, care acoperă însă doar o parte din costurile propriu-zise ale tratamentelor. De aceea, înainte de începerea unui tratament, ar trebui să vă informați numaidecât în legătură cu nivelul costurilor.

## Medici cu cunoștințe de limbi străine

În Linz există cca. 550 medici, din care cca. 160 sunt medici generalişti, restul fiind medici specialiști (de ex. medici stomatologi (maxilo-facial), oftalmologi).

În cazul în care căutați un medic care să vorbească în limba dvs. maternă, următoarele liste vă pot fi de ajutor (medicii care sunt la alegere sunt notați cu 🇷🇺):

Medic	Limbi străine	Asistente medicale
<b>Medicină generală (medici practicieni)</b>		
Dr. Wolfgang Auer Torbergweg 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/316466	engleză	
Dr. Alfred Flamm Darrgutstr. 12, 4020 Linz Tel.: (0732)/663695	engleză	engleză
Dr. Wolfgang Furthmayr Wienerstr. 482, 4030 Linz Tel.: (0732)/301645	engleză	
Dr. <sup>in</sup> Hiltrud Furtner 🇷🇺 Rosenstr. 16, 4040 Linz Tel.: (0732)/732025	engleză	
Dr. <sup>in</sup> Rhona Füreder Welser Str. 39/I, 4060 Leonding Tel.: 678911-0	engleză ceva hindusă ceva franceză	
Dr. <sup>in</sup> Marietta Ghamarian 🇷🇺 Plesching 35, 4040 Linz Tel.: (0732)/750875	engleză	
Dr. Thomas Ghamarian 🇷🇺 Plesching 35, 4040 Linz Tel.: (0732)/750875	engleză	
Dr. Osama Girgis 🇷🇺 Einsteinstr. 5, 4030 Linz Tel.: 0676/6196070	arabă engleză	

🇷🇺 *Medicul la alegere*

Medic	Limbi străine	Asistente medicale
Dr. in Andrea Gussner-Langl Hamerlingstr. 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/651463	engleză	engleză
Dr. Claudius Gürtler Stockhofstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/663495	engleză	
Dr. in Sigrid Leroy-Wagner 🇮🇹 Landstr. 43, 4020 Linz Tel.: (0732)/783848	franceză	
Dr. in Ruth Hackmack-Eder Gabesstr. 58, 4030 Linz Tel.: (0732)/305494	engleză	
Dr. in Barbara Hanner 🇮🇹 Greinerhofgasse 14, 4040 Linz Tel.: (0732)/700650	engleză franceză	
Dr. Klaus Haslwanger Baumbachstr. 25, 4020 Linz Tel.: (0732)/781570	engleză ceva italiană	engleză
Dr. Michael Hirsch Spaunstr. 36, 4020 Linz Tel.: (0732)/342455	engleză	
Dr. Franz Hohensinn Leonfeldnerstr. 24c, 4040 Linz Tel.: (0732)/739768	engleză ceva franceză ceva spaniolă	engleză
Dr. Reinhard Jäger 🇮🇹 Kaplanhofstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/781560	engleză	
Dr. in Martina Kappo Händelstr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/661245	engleză ceva franceză ceva italiană	
Dr. in Ingrid Kaspar Bulgaripplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/653030	engleză franceză	

🇮🇹 **Medicul la alegere**

Medic	Limbi străine	Asistente medicale
Dr. Kurt Kellermair Freistädterstr. 41, 4040 Linz Tel.: (0732)/730595	engleză italiană	engleză italiană
Dr. Jasim Kicin 🇷🇸 Krempflstr. 1, 4020 Linz Tel.: 0676/686 186 0	sârbo croată bosniacă rusă ceva engleză ceva poloneză ceva slovacă ceva cehă	sârbo croată bosniacă engleză
Dr. Josef Kimeswenger Flussgasse 13, 4040 Linz Tel.: (0732)/732631	engleză	
Dr. Manfred Klar Vogelfängerweg 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/370125	engleză	
Dr. Wolfgang Koits Zeppenfeldstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/660377	engleză	
Dr. Günther Lehner Rudolfstr. 15, 4040 Linz Tel.: (0732)/734081	engleză	
Dr. Joachim Leisch Kaarstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/731096	engleză italiană	engleză franceză maghiară
Dr. Heinz Leyrer Oidenerstr. 75, 4030 Linz Tel.: (0732)/320144	engleză	
Dr. Wolfgang Marks Hillerstr. 10, 4020 Linz Tel.: (0732)/305376	engleză	
Dr. Michael Mayr Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/383686	engleză	

🇷🇸 **Medicul la alegere**

Medic	Limbi străine	Asistente medicale
Dr. Heinz Mayrhofer Khevenhüllerstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/663656	engleză	
Dr. Georg Pfau Franckstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/603831	engleză franceză	
Dr. Christian Pisecky Landstr. 76, 4020 Linz Tel.: (0732)/664680	engleză franceză	
Dr. <sup>in</sup> Barbara Riccabona 🇮🇹 Goethestraße 27, 4020 Linz Tel.: (0732)/602429	engleză italiană ceva spaniolă ceva franceză	
Dr. Eduard Sadjed Knabenseminarstr. 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/737219	engleză ceva franceză ceva italiană ceva cehă	ceva engleză ceva franceză
Dr. Herbert Schäffer Schulstr. 9, 4040 Linz Tel.: (0732)/711333	engleză italiană ceva spaniolă	
Dr. <sup>in</sup> Gabriele Slenko-Atzmüller Liebigstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/658758	engleză	
Dr. Clemens Sigart Rainerstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/662667	engleză cehă	cehă italiană
Dr. Elmar Stockmair Keplerstr. 7, 4040 Linz Tel.: (0732)/731052	engleză	engleză română
Dr. Andreas Zambarloukos Ferdinand-Markl-Str. 39, 4040 Linz Tel.: (0732)/250484	greacă	
Dr. Wolfgang Zillig Grundbachweg 42, 4020 Linz Tel.: (0732)/672107	engleză ceva spaniolă	engleză
Dr. <sup>in</sup> Maria Zimmerleiter-Götzendorfer Scharitzerstr. 12, 4020 Linz Tel.: (0732)/660140	engleză franceză	engleză

🇮🇹 **Medicul la alegere**

Medic	Limbi străine	Asistente medicale
<b>Anestezie și medicină intensivă (terapia durerii și acupunctură)</b>		
Dr. Norbert Bauer 🇷🇺 Hauptstr. 33, 4040 Linz Tel.: (0732)/732661	engleză franceză	engleză franceză
Dr. Krystyna Hofferer 🇷🇺 Magazingasse 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/772747	engleză poloneză	

**Oftalmologie (Medic oftalmolog)**

Dr. Felix Buder 🇷🇺 Schubertstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/770006	engleză	engleză italiană
Dr. Christian Ebner Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/316450	engleză	
Dr. Markus Feichtinger 🇷🇺 Harrachstr. 14, 4020 Linz Tel.: (0732)/775626	engleză franceză	engleză
Dr. Gerald Hommer Wiener Str. 4a, 4020 Linz Tel.: (0732)/653176	engleză italiană ceva franceză sârbo- croato- bosniacă ceva turcă	
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Krimm Scharitzerstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/658298	engleză franceză	
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Nesser Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/380218	engleză	
Dr. Bernhard Wienerroither Promenade 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/794575	engleză franceză	engleză

🇷🇺 **Medicul la alegere**



Medic	Limbi străine	Asistente medicale
Dr. Michael Bsteh Unionstr. 3a, 4020 Linz Tel.: (0732)/652313	engleză	engleză
Dr. <sup>in</sup> Maria Dines 🇷🇺 Franz-Kurz-Str. 11, 4030 Linz Tel.: (0732)/303776	engleză	
Dr. <sup>in</sup> Astrid Duller-Dichtl 🇷🇺 Ferihumerstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/737067	engleză	
Dr. <sup>in</sup> Janina Fidler Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/313482	poloneză	
Dr. <sup>in</sup> Doris John 🇷🇺 Europaplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/655600	engleză	greacă italiană
Dr. <sup>in</sup> Regina Kesztele Gerstnerstr. 6, 4040 Linz Tel.: (0732)/701088	engleză franceză	engleză
Dr. Viktor Moser Goethestr. 61, 4020 Linz Tel.: (0732)/663462	engleză	engleză
Dr. Gerhard Mursch-Edlmayr Knabenseminarstr. 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/733129	engleză	engleză
Dr. Helmut Nopp Vogelfängerweg 27, 4030 Linz Tel.: (0732)/376070	engleză	engleză franceză olandeză
Dr. <sup>in</sup> Uschi Postl 🇷🇺 Ferihumerstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/737067	engleză	engleză
Dr. Werner Schmutz Reindlstr. 3, 4040 Linz Tel.: (0732)/738035	engleză	
Dr. Axel Schreier Weißenwolfstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/777177	engleză	engleză

🇷🇺 *Medicul la alegere*

Medic	Limbi străine	Asistente medicale
Dr. Johannes Schnabel Einsteinstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/346396	engleză suedează	engleză suedează
Dr. Helmut Stöger 🇮🇹 Schillerstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/667161	engleză franceză italiană, spaniolă	engleză
Dr. Cemil Yaman 🇹🇷 Bockgasse 2b, 4020 Linz Tel.: (0732)/680515	engleză turcă	


### Afecțiuni ORL (Medici ORL)

Dr. Reinhard Dengg 🇮🇹 Rudigierstr. 8a, 4020 Linz Tel.: (0732)/773678	engleză	engleză rusă cehă
Dr. Georg Langmayr 🇮🇹 Goethestr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/7677-7340	engleză	engleză
Dr. Peter Löffler 🇮🇹 Khevenhüllerstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/664659	maghiară	engleză
Dr. Klaus Mally 🇮🇹 Landstr. 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/772870	engleză	engleză
Dr. <sup>in</sup> Magdalena Margoc 🇮🇹 Goethestr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/7677-4731	engleză slovacă	
Dr. Johann Schmid Rudigierstr. 8a, 4020 Linz Tel.: (0732)/773678	puțină italiană cehă rusă	engleză cehă rusă
Dr. Wolfgang Straka Dauphinestr. 58, 4030 Linz Tel.: (0732)/312477	engleză daneză	
Dr. Ernst Plöchl Stockhofstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/664091	engleză	
Dr. Walter Povysil Ecklweg 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/759876	engleză franceză	

🇮🇹 *Medicul la alegere*

Medic	Limbi străine	Asistente medicale
<b>Boli dermato venerologice (medic dermatolog)</b>		
Dr. Franz Balouscheck Landwiedstr. 140, 4020 Linz Tel.: (0732)377100	engleză	
Dr. Reinhard Höfner Taubenmarkt 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/784009	engleză	
Dr. Reinhold Kaisergruber Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/314000	engleză	
Dr. Johannes Neuhofer Wienerstr. 57, 4020 Linz Tel.: (0732)/652077	engleză italiană	engleză
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Schmidauer Rainerstr. 23a, 4020 Linz Tel.: (0732)/651452	engleză italiană	
Dr. Rudolf Wolf Mozartstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/782200	engleză	

**Medicina internă (medici interniști)**

Dr. <sup>in</sup> Gabriela Eichbauer-Sturm  Freistädterstr. 16, 4040 Linz Tel.: (0732)/716060	engleză	engleză
Dr. Michael Felbermayer Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/302018	engleză	
Dr. Johannes Föchlerle Rudolfstr. 23, 4040 Linz Tel.: (0732)/732229	engleză franceză	engleză italiană
Dr. Thomas Honsig Hauptstr. 83-85, 4040 Linz Tel.: (0732)/716511	engleză	engleză

 **Medicul la alegere**

Medic	Limbi străine	Asistente medicale
-------	---------------	--------------------

### Pediatrie și medicina pentru adolescenți (medici pediatri)

Dr. <sup>in</sup> Ingrid Frenzel Scharitzerstr. 5, 4020 Linz Tel.: (0732)/ 600139	engleză franceză	engleză
Dr. <sup>in</sup> Uli Holzmüller Franckstr. 26, 4020 Linz Tel.: (0732)/650349	engleză	
Dr. Peter Kahr Eisenhandstr. 46, 4020 Linz Tel.: (0732)/771699	engleză	engleză
Dr. <sup>in</sup> Roswitha Krimm Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/303727	engleză franceză	ceva engleză
Dr. <sup>in</sup> Brigitte Marzy-Brandstetter Glimpfingerstr. 96, 4020 Linz Tel.: (0732)/330880	engleză franceză	engleză
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Rossegg 🇮🇹 Werndlstr. 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/332889	engleză	
Dr. Wolfgang Tiefenthaller Hauptstr. 61, 4040 Linz Tel.: (0732)/739877	engleză franceză italiană	engleză
Dr. <sup>in</sup> Eva Ziebermayr 🇮🇹 Johann-Strauß-Str. 2a, 4020 Linz Tel.: 0676/8456426	engleză franceză	

### Diagnosticare prin analize de laborator

Dr. Hans Pilgerstorfer Europaplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/666566	engleză spaniolă	chineză franceză olandeză cambodgiană vietnameză
Dr. Konrad Rocchetti Wachrenergasse 8, 4021 Linz Tel.: (0732)/662898	engleză italiană	sârbo-croată- bosniacă bulgară română rusă, slovenă maghiară

🇮🇹 **Medicul la alegere**

Medic	Limbi străine	Asistente medicale
Dr. Rudolf Ruthensteiner Waltherstr. 5, 4020 Linz Tel.: (0732)/778688	engleză franceză ceva italiană	

### Pneumologie (medic pneumolog)

Dr. Albert Hainzl Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/383841	engleză	
Dr. Wolfgang Höller Mannheimstr. 9, 4040 Linz Tel.: (0732)/750666	engleză	
Dr. Martin Wiesenberger Eisenhandstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/777200	engleză franceză	
Dr. Wolfgang Wiesenberger Hauptstr. 16-18, 4040 Linz Tel.: (0732)/731400	engleză franceză	
Dr. Josef Würtz Hafferlstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/775160	sârbo- croată-bosniacă engleză	

### Ortopedie (medic ortoped)

Dr. Nikolaus Böhler 🇷🇺 Promenade 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/783528	engleză	engleză
Prim. Dr. Ingomar Heuberger Mozartstr. 25, 4020 Linz Tel.: (0732)/778112	engleză ceva italiană	
Dr. Reiner Puchegger Landstr. 101, 4020 Linz Tel.: (0732)/661621	engleză	
Dr. Josef Zerobin Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/384490	engleză spaniolă	

🇷🇺 **Medicul la alegere**



Medic	Limbi străine	Asistente medicale
<b>Ortodonția maxilarului</b>		
Dr. <sup>in</sup> Margaret Osvaldik 🇺🇸 Landstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/774867	engleză spaniolă	
<b>Terapia danturii, gurii și maxilarului (medici stomatologi)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Barbara Erben Rainerstr. 12/1, 4020 Linz Tel.: (0732)/660690	engleză	
Dr. Kurt Flohberger Wiener Str. 480, 4030 Linz Tel.: (0732)/309191	engleză	
Dr. <sup>in</sup> Barbara Holdziewicz Bethlehemstr. 9, 4020 Linz Tel.: (0732)/770155	poloneză	sârbo- croată- bosniacă
Dr. Rudolf Matheis Landstr. 70, 4020 Linz Tel.: (0732)/781818	engleză franceză	sârbo- croată- bosniacă slovacă maghiară
Dr. Manfred Mayr Unionstr. 39/6, 4020 Linz Tel.: (0732)/667788	engleză	
Dr. <sup>in</sup> Heidemarie Pischel Goethestr. 22, 4020 Linz Tel.: (0732)/652224	engleză franceză	
Dr. <sup>in</sup> Ilse Ranftl Römerstr. 80, 4020 Linz Tel.: (0732)/776162		sârbo- croată- bosniacă
Dr. Ewald Christoph Sacher Tegetthofstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/793079	engleză puțină franceză	
Dr. <sup>in</sup> Martha Schneider Leonfeldnerstr. 152, 4040 Linz Tel.: (0732)/252277	poloneză	
Dr. <sup>in</sup> Elke Schiefersteiner Goethestr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/662040	engleză	engleză

🇺🇸 *Medicul la alegere*

Medic	Limbi străine	Asistente medicale
Dr. Gerhard Schwarz Wiener Str. 493, 4030 Linz Tel.: (0732)/318500	engleză	poloneză
Dr. <sup>in</sup> Angelika Steinbach Landstr. 42, 4020 Linz Tel.: (0732)/772465	engleză franceză	
Dr. <sup>in</sup> Rosa Stransky Leharstr. 4, 4020 Linz Tel.: (0732)/655386	engleză slovacă maghiară	
Dr. <sup>in</sup> Veronika Strauß Hauptstr. 9, 4040 Linz Tel.: (0732)/731216	engleză franceză italiană	
Dr. Klaus Strasser Goethestr. 50, 4020 Linz Tel.: (0732)/668320	engleză italiană	
Dr. <sup>in</sup> Margareta Strasser Hauptstr. 72, 4040 Linz Tel.: (0732)/700668	engleză franceză greacă	
Dr. Christian Taglieber Fabrikstr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/772809	engleză ceva franceză ceva italiană	
Dr. <sup>in</sup> Gabriele Tkalec-Hofreiter Sophiengutstr. 18, 4020 Linz Tel.: (0732)/772424	engleză	
Dr. Gunter Wahl Figulystr. 38, 4020 Linz Tel.: (0732)/668008	engleză	
Dr. Heinz Wiesiniger Ferihumerstr. 14, 4040 Linz Tel.: (0732)/732606	engleză	
Dr. Klaus Wild Franckstr. 28, 4020 Linz Tel.: (0732)/655248	engleză franceză	
Dr. Wilfried Wolkerstorfer Froschberg 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/657096	engleză franceză spaniolă	

 **Medicul la alegere**

**Terapia danturii, gurii și maxilarului / Chirurgia maxilo-facială**

DDr. Johannes Brücke 🇮🇹 Spittelwiese 6/3, 4020 Linz Tel.: (0732)/793079	engleză franceză	croată
---	---------------------	--------

(Informații obținute pe baza unei analize efectuate de Camera Medicilor din Austria de Sus în colaborare cu Biroul pentru Integrare, iulie/august 2004)

**Medici specialiști în terapia maxilo-facială în cadrul ambulatoriului stomatologic Linz (OÖGKK)**

Ambulatoriul stomatologic Linz al Casei de Asigurări de sănătate teritoriale din Austria de Sus (OÖGKK) se află la adresa: Derfflingerstr. 2a, 4020 Linz, Tel.: (0732)/7807-2149

Medic	Limbi străine
Dr. <sup>in</sup> Elisea Adajar	engleză filipineză
Dr. <sup>in</sup> Barbara Afeltowicz	poloneză ceva rusă
Dr. Armin Binder	engleză
Dr. Peter Brazda	spaniola
Prim. MR Dr. Josef Bukal	engleză
Dr. <sup>in</sup> Dorothea Engleder	engleză
Dr. <sup>in</sup> Alena Enzenhofer	ceha
Dr. <sup>in</sup> Charlotte Herman	engleză ebraică
Dr. <sup>in</sup> Suzana Ilic	sârbă
Dr. <sup>in</sup> Irene John	engleză
Dr. <sup>in</sup> Dorota Ksen	poloneză, ceva rusă
Dr. <sup>in</sup> Elzbieta Laudanska	poloneză, rusă
Dr. <sup>in</sup> Laukoter Pia	engleză franceză
Dr. <sup>in</sup> Kerstin Lindh	engleză suedează ceva franceză ceva spaniolă

🇮🇹 *Medicul la alegere*

Medic	Limbi străine
Dr. <sup>in</sup> Maria Violetta Lupusor	franceză italiană română
Dr. <sup>in</sup> Linda Malek	engleză
Dr. Tomasz Obolewski	franceză, poloneză
Dr. <sup>in</sup> Lea Polak	cehă
Dr. Jürgen Zehetmayr	engleză

(OÖGKK, 2/2005)

## Întrebări fără răspuns?

**Serviciul pentru pacienți al Camerei Medicilor pentru Austria de Sus**

Tel.: 0810-200216 (tarif local)

Luni – joi, orele 8.30 – 11.30

**Zentrum für Integration  
und Bildung**

  
Berufsförderungsinstitut OÖ

Kostengünstige zertifizierte

## DEUTSCH - KURSE

am BFI Linz, Bulgariplatz 12  
regelmäßig Tages-, Abend- und Wochenendkurse  
alle Stufen für Anfängerinnen und Fortgeschrittene  
Kosten ab € 30,00

**Information:** Frau dipl.-phil. Hazira Kapidzija, Tel.: 0732 / 6922-6236  
**Persönliche Beratung:** Mo. 09:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 18:00 Uhr,  
Di. bis Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

**INFORMATIONEN UND KURSBUCHUNGEN**

BFI-Serviceline zum Ortsarif 24-Stunden Service im Internet  
**0810 / 004 005** [www.bfi-ooe.at](http://www.bfi-ooe.at)

## 3 INFORMAȚII DESPRE SPITALE

### Spitale din Linz

- ➔ **Spitalul Municipal al orașului Linz**  
Krankenhausstr. 9, Tel.: (0732)/7806-0  
Internet: [www.akh.linz.at](http://www.akh.linz.at)  
Program de vizită: zilnic orele 13.30 – 15.30; 18 – 19  
sâmbătă, duminică, în zilele de sărbătoare suplimentar între orele 11 – 12  
Dacă este necesar spitalul poate solicita traducători.
- ➔ **Spitalul Diaconitelor din Linz** (este necesară asigurarea suplimentară!)  
Weißenwollfstr. 15, Tel.: (0732)/7675-0  
Internet: [www.diakonissen-krankenhaus.at](http://www.diakonissen-krankenhaus.at)  
Program de vizită: zilnic orele 8 – 12; 13.30 – 19.30
- ➔ **Spitalul călugărilor caritabili**  
Seilerstätte 2, Tel.: (0732)/7897-0  
Internet: [www.bbllinz.at](http://www.bbllinz.at)  
Program de vizită: zilnic orele 13 – 15; 18 – 19
- ➔ **Spitalul călugărițelor caritabile**  
Seilerstätte 4, Tel.: (0732)/7677-0  
Internet: [www.bhs.at/linz](http://www.bhs.at/linz)  
Program de vizită: zilnic orele 13 – 15.30; 17.30 – 19  
Secția copii: orele 13.30 – 18.30
- ➔ **Spitalul Elizabetelor**  
Fadingerstr. 1, Tel.: (0732)/7676-0  
Internet: [www.elisabethinen.or.at](http://www.elisabethinen.or.at)  
Program de vizită: zilnic orele 13.30 – 15.30; 18 – 19  
sâmbătă, duminică, zilele de sărbătoare suplimentar orele 11 – 12
- ➔ **Clinica de obstetrică și ginecologie Linz**  
Lederergasse 47, Tel.: (0732)/7674-0 (06/2006: Krankenhausstr. 26)  
Internet: [www.frauenklinik-linz.at/index.htm](http://www.frauenklinik-linz.at/index.htm)  
Program de vizită: zilnic orele 13.30 – 15.30, salariați: 18 – 19  
Dacă este necesar spitalul poate solicita traducători.

➔ **Clinica de pediatrie teritorială Linz**

Krankenhausstr. 26, Tel.: (0732)/69 23-0

Internet: [www.kinderklinik-linz.at/index.htm](http://www.kinderklinik-linz.at/index.htm)

Program de vizită: zilnic orele 14 – 16; pentru părinți la orice oră

Program de odihnă: orele 12 – 14; 20 – 6

Dacă este necesar spitalul poate solicita traducători.

➔ **Clinica teritorială de Neurologie Wagner Jauregg**

Wagner-Jauregg-Weg 15, Tel.: (0732)/6921-0

Internet: [www.wagner-jauregg.at/index.htm](http://www.wagner-jauregg.at/index.htm)

Program de vizită: zilnic orele 14 – 15.30; 18 – 19

sâmbătă, duminică, zilele de sărbătoare suplimentar orele 9.30 – 10.30

Dacă este necesar spitalul poate solicita traducători.

➔ **Spitalul de urgență**

Garnisonstr. 7, Tel.: (0732)/6920-0

Internet: [www.auva.sozvers.at](http://www.auva.sozvers.at)

Program de vizită: zilnic orele 13.00 - 19.00

sâmbătă, duminică, zilele de sărbătoare suplimentar orele 9 – 11

**Care spital este de gardă în cazuri acute?**

- ➔ Landes-Frauen- und Kinderklinik Linz (Clinica teritorială pentru copii și femeii Linz)
- ➔ Landesnervenklinik Wagner Jauregg (Spitalul teritorial de neurologie)
- ➔ Unfallkrankenhaus (Spitalul de urgență)
- ➔ Unfallambulanz des Allgemeinen Krankenhauses Linz (AKH)  
(Ambulatoriul de urgență a Spitalului Municipal Linz (AKH))

Informații cu privire la alte spitale din Linz care sânt de gardă aflați într-un ziar informativ al zilei sau prin intermediul internetului:

**[www.linz.at/AKH/akh\\_12648.asp](http://www.linz.at/AKH/akh_12648.asp)**

## Spitalizarea

Vă rugăm să pregătiți la internarea în spital **numărul asigurării sociale (cardul de asigurare verde/„e-card“)** și dacă există recomandarea de internare respectivă. Prezentăți-vă cu punctualitate la termenul stabilit! (Dacă sunteți pacient cu clasă specială, trebuie să faceți cunoscut suplimentar numărul poliței de asigurare suplimentare și să semnați o declarație de angajare.)

**Costurile spitalizării**

Asigurările de sănătate preiau – cu excepția unei contribuții reduse la cheltuieli care trebuie achitată de dvs. (contribuție proprie) – cheltuielile pe perioada internării dvs.

**Contribuție proprie****pentru asigurat: 8,13 Euro pe zi**

Totuși, pentru cel mult 28 zile pe an – aceasta înseamnă că, dacă ați fost în total mai mult de 28 de zile într-un an în spital, pentru celelalte zile nu mai trebuie să plătiți contribuția proprie.

Contribuția proprie se exclude dacă sunteți scutit de taxa rețetei (sau sunteți pacient la clasa specială).

**Contribuție proprie****pentru membrii de familie coasigurați: între 13 Euro și 14,40 Euro pe zi**

(maximum pentru 28 zile în anul calendaristic).

Contribuția proprie se exclude în caz de naștere.

Aceste costuri trebuie achitate în general în ziua externării. În cazul în care plecați acasă într-o zi de sâmbătă, duminică sau într-o zi de sărbătoare, această factură vă va fi trimisă acasă.

**Ambulatoriu**

În spitale există secții proprii de specialitate (de ex. Ambulatoriu pentru urgențe, ambulatoriu ORL, ambulatoriu stomatologie, ...) de unde, după tratament puteți pleca din nou acasă.

Și în cazul programării unui control în urma unei spitalizări trebuie să solicitați mai întâi ambulatoriul.

Se poate întâmpla ca medicul dvs. să vă trimită în ambulatoriul unui spital pentru un consult suplimentar.

La sfârșit de săptămână și în zilele de sărbătoare, ambulatoriile spitalelor de gardă sunt deschise (nu este necesar carnetul de sănătate!). Vă rugăm să pregătiți pentru înregistrare numărul asigurării (cardul de asigurare verde/„e-card“).

## 4 AJUTOR PENTRU SUFLET (PSIHIC)

Evenimente grave (pierderea locului de muncă, decesul unei persoane apropiate, dificultăți financiare, divorțul,...) reprezintă modificări agravante în viață, care afectează echilibrul psihic. Dacă sunteți complet disperat și nu mai știți cum o să meargă mai departe sau aveți senzația că faceți totul greșit, nu ezitați să apelați la ajutor profesional (psihologi, psihiatri, psihoterapeuți).

### Simptome în cazul crizelor psihice:

- Izolare, nu sânteți bine dispus
- Comportament inexplicabil, neplăcut
- Gânduri care nu pot fi înțelese și sentimente care fac impresia de a fi străine sau pe dos
- Comportament iritant, agresiv
- Închidere în sine (liniștit, dezinteresat)

Persoanele din jurul dvs, care se află într-o stare de criză psihică, au nevoie de sprijin. Nu ignorarea, ci intervenția activă este importantă. Comportamentul corect poate împiedica apariția unor stări și mai rele.

### Cum puteți ajuta?

- nu priviți indiferenți și treceți mai departe; îndreptați-vă activ spre cealaltă persoană
  - primiți și acceptați cealaltă persoană în situația și dispoziția sa
  - încercați să vă transpuneți în situația celeilalte persoane, fără a face aprecieri
  - neglijați aprecierilor și a sistemelor de valori proprii
  - audierea și acordarea de timp
  - acordarea unor sfaturi minime, mai mult simpla prezență
  - pașii activi se vor efectua fără discuții
  - se va solicita ajutor profesional, când nu mai știți singur ce să faci
- (Sursa: *pro mente Oberösterreich, broșura „Când totul e peste puteri ...“*)

### ❗ Fiți atenți, vă rog, la:

Indicațiile cu privire la intențiile de sinucidere, exprimate de chiar cei în cauză, vor fi privite în orice caz cu seriozitate!

În situațiile critice organizați ajutor profesional!

**Fiți atenți la sănătatea dvs, psihică!**

Următoarele 10 puncte vă pot fi de ajutor:

1. să vă acceptați singur
2. să discutați despre aceasta
3. să rămâneți activi
4. să învățați ceva nou
5. să rămâneți în contact cu prietenii/prietenele
6. să faceți ceva creativ
7. să vă implicați
8. să cereți ajutor
9. să vă relaxați
10. să nu cedați

(Sursa: *pro mente Österreich*, broșura „Când totul e peste puteri ...“)

**Cazuri de urgență:**➔ **Serviciul psihosocial de urgență**

Apel în caz de crize psihice  
Figulystr. 32, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/651015

➔ **Centrul de intervenție în cazuri de criză**

Centrul Terapeutic pentru oameni aflați în stare de criză psihică  
Hessenplatz 9, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/2177  
Luni până vineri, orele 8 - 19

➔ **Linia telefonică pentru asistență psihologică 142**➔ **Clinica pentru afecțiuni ale nervilor Wagner-Jauregg**

Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/6921-0

**Consilierea și însoțirea în crizele psihice**➔ **Ambulanța interculturală, Spitalul de nervi Wagner Jauregg al landului**

La boli psihice acute, respectiv grave, aveți oferte speciale de tratament în prezența traducătorilor / traducătoarelor (după stabilirea unei programări).  
Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz  
Tel. (0732)/6921-26531  
Marți între orele 13.00 – 15.00, vineri între orele 9.00 – 11.00

➔ **Serviciul de consiliere psihosocială Linz-centru, Pro mente**

Scharitzerstr. 16, 4020 Linz  
Tel: (0732)/668238  
e-mail: [psb.linz.mitte@promenteoee.at](mailto:psb.linz.mitte@promenteoee.at)

➔ **Serviciul de consiliere psihosocială Linz-sud, Pro mente**

Wiener Str. 486, 4030 Linz

Tel: (0732)/318924

e-mail: psb.linz.sued@promenteoee.at

Doamna Mag. **Zarfina Helac** Psiholog / Consiliere, socioterapie în limba **sârbo-croato-bosniacă**.

➔ **Point, Serviciu de consiliere pentru problemele referitoare la droguri, Pro mente**

Starhembergstr. 11/2, 4020 Linz

Tel.: (0732)/770895-0 (rugăm programarea anterioară prin telefon)

Program:

Luni, vineri                      Orele 10 – 16

Marti, joi                         Orele 12 – 18

➔ **Centrul Psihosocial Linz-Urfahr, Exit sozial**

Consiliere, intervenție în caz de crize, psihoterapie

Wildbergstr. 10a, 4040 Linz

Tel.: (0732)/719719

e-mail: psz.linz@exitsozial.at

➔ **Ambulatoriu socio-psihiatric, Exit sozial**

Consultații și tratamente neurologice, consiliere medicală, psihoterapie, îngrijire de către personal specializat, ajutor psihiatric în situații urgente, consilierea membrilor de familie

Wildbergstr. 10a, 4040 Linz

Tel.: (0732)/700595

e-mail: ambulanz@exitsozial.at

Program:

Luni, vineri                      Orele 9 – 13

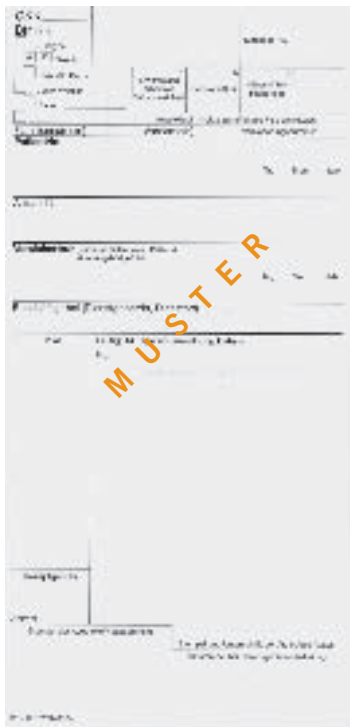
Marti, joi                         Orele 14 – 18

Vineri                                Orele 9 – 15

- ➔ **Îngrijire mobilă, Exit social**  
 Consiliere și însoțire la locuința proprie  
 Wildbergstr. 10a, 4040 Linz  
 Tel.: (0732)/716963  
 e-mail: mobet@exitsozial.at
  
- ➔ **migrare**  
**Centrul pentru emigranți OÖ**  
 Humboldtstr. 49, 4020 Linz  
 Doamna Sebiha Muslu, **Consiliere socială** în limba turcă și germană  
 Programare la (0732)/667365-12
  
- ➔ **Volkshilfe Flüchtlingsbetreuung Oberösterreich (Tratarea refugiaților)**  
**OASIS Tratamente psihoterapeutice pentru refugiați**  
 Schillerstr. 34, 4020 Linz  
 Tel.: (0732)/603099  
 e-mail: therapieprojekt@volkshilfe-ooe.at
  
- ➔ **BILY - Birou de consiliere sexuală a familiilor tinere și tineretului**  
 Weißenwolffstr. 17a, 4020 Linz  
 Tel. (0732)/770497  
 e-mail: bily@cybertown.at  
 Program:  
 Luni           Orele 15 – 18  
 Miercuri     Orele 17 – 20  
 Joi             Orele 12 – 15  
 Și conform programării
  
- ➔ **PGA – Uniunea pentru Profilaxia Sănătății Muncii**  
 Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz  
**Psihoterapie gratuită**  
 Contact telefonic și programare la 0699/177771239  
 în fiecare miercuri între orele 9 – 10

## 5 SĂ DEVII DIN NOU SĂNĂTOS ...

### Medicamente, rețete



rețetă

Dacă medicul vă prescrie medicamente pentru sănătatea dvs., el eliberează o rețetă.

Dacă dvs. prezentați această rețetă (completată!) într-o farmacie, primiți medicamentele care vă sunt necesare. Dvs. nu trebuie să plătiți prețul propriu-zis al medicamentului (care poate fi parțial chiar foarte ridicat), ci doar pentru fiecare medicament **taxa de rețetă** de numai **4,45 Euro** direct la farmacie.

#### Scutirea de taxa de rețetă:

Dacă venitul dvs. lunar net nu depășește următoarele limite, puteți depune o cerere la Casa Teritorială de Asigurare de Sănătate pentru a fi scutiți de la plata taxei de rețetă:

€ 662,99 pentru persoanele singure

€ 1.030,23 pentru persoanele căsătorite

(Pentru fiecare copil care locuiește cu dvs. resp. la certificarea unor cheltuieli peste medie, ca urmare a bolii și infirmității, aceste limite cresc)

#### Acordarea de medicamente

Unele medicamente se pot elibera după ce au fost aprobate de Serviciul Medicilor Șefi a Casei de Asigurări de Sănătate – medicul dvs o să vă informeze despre aceasta. (Pentru medicamentele care trebuiesc aprobate de către un medic șef și care trebuiesc administrate o perioadă lungă de timp, se pot emite și rețete cu o valabilitate continuă).

**Rețetele în regim privat:**

Medicamentele prescrise de către un medic ales trebuie să plătești mai întâi în totalitate de către dvs., după care poți adresa o cerere Casei de Asigurări de Sănătate pentru restituirea costurilor, anexând rețeta și factura.

**! Recomandare:** Transcrieți rețeta la Casa Teritorială de Asigurări Sociale pe o rețetă a Casei de Asigurări și astfel nu veți mai face cheltuieli suplimentare, excepție făcând taxa de rețetă.

**Preparate homeopatice**

Medicamentele homeopatice sunt concepute pe bază de plante, putând fi procurate și din farmacii. Casa de Asigurări de Sănătate preia cheltuielile doar în cazuri excepționale, întemeiate.

**Important despre medicamente:**

În farmacie se notează pe ambalaj cantitatea și cât de des trebuie să luați medicamentul:

De ex.: "(1 / 1 / 2)" înseamnă că dimineață trebuie să luați 1 tabletă, la prânz 1 tabletă și seara 2 tablete  
sau „(1 / - / 1)“: 1 tabletă dimineața, la prânz niciuna, iar seara 1 tabletă

- Vă rugăm să respectați exact dozajul prescris de medic pentru dvs! În cazul în care nu suportați un medicament (efecte secundare) informați-l cât mai rapid pe medicul dvs.!
- Vă rugăm să fiți atenți la durata de administrare prescrisă – medicamentele nu trebuie să fie întrerupte de la sine!
- Unele medicamente trebuie păstrate în frigider – Țineți cont de instrucțiunile de pe ambalaj!
- În cazul în care v-a fost prescris un medicament pe care trebuie să îl luați în permanență, aveți grijă să solicitați la timp emiterea unei noi rețete de către medic.
- În cazul utilizării medicamentelor pe care le aveți deja în casă, fiți atenți întotdeauna la data de expirare de pe ambalaj!
- Medicamentele expirate nu se vor arunca ca gunoi menajeră, ci se vor preda într-o farmacie!

### Medicamente care se eliberează fără rețetă

Există medicamente pentru afecțiuni ușoare, temporare, pe care le puteți cumpăra fără rețetă, la preț regularizat (analgezice, tablete pentru dureri în gât, sirop de tuse,...). Solicitați sfaturi la farmacie!

### Farmacii din Linz



Farmacii există oriunde se află acest semn.

Adresele fiecărei farmacii cu program pe timpul nopții sau la sfârșit de săptămână sau în zilele de sărbătoare le găsiți în ziarul cotidian actual sau pe plăcuțele indicatoare din farmaciile din apropierea locuinței dvs.

Informații telefonice:

Samariterbund = Salvarea (0732)/2124

Rotes Kreuz = Crucea Roșie (0732)/7644-0

Rettungsleitzentrale = Centrala salvărilor (0732)/2144

Interesați-vă la farmacia dvs. despre programul farmaciilor de serviciu.

Dacă apelați la serviciile unei farmacii în timpul nopții sau în zilele de sărbătoare, trebuie achitat suplimentar un **adaos de 1,20 Euro** (în timpul zilei) și **3,60 Euro** (în timpul nopții între orele 20 și 8).

## 6 SĂ RĂMÂNEM SĂNĂTOȘI ...

În Austria există oferte diverse, care vă ajută să rămâneți sau să fiți sănătoși.

### Consultarea celor sănătoși (=Examen preventiv)

Chiar dacă vă simțiți sănătoși, un control medical periodic a stării de sănătate ar trebui să fie de la sine înțeles. Multe îmbolnăviri pot fi evitate sau însănătoșirea se poate face mai ușor și mai rapid, în cazul depistării timpurii ale primelor caracteristici.

Dacă depășiți vârsta de 19 ani, puteți beneficia o dată pe an de un examen preventiv gratuit (taxa carnetului de sănătate se exclude).

#### Programul de bază al tratamentului preventiv include:

- ➔ Analiza sângelui
- ➔ Analiza urinei
- ➔ Analiza probei de scaun pentru depistarea urmelor de sânge (începând cu cel de al 40-lea an de viață)
- ➔ Discuții despre îmbolnăvirile avute până în prezent și afecțiunile actuale
- ➔ Examinarea generală a corpului (inclusiv sâni/prostată)
- ➔ Măsurarea presiunii sangvine
- ➔ Discuția finală

În cadrul discuției finale aflați rezultatele analizelor și primiți din partea medicilor recomandări referitoare la modul în care puteți reduce factorii de risc și puteți trăi mai sănătos.

Examinarea preventivă specială la un medic ginecolog constă, printre altele, din discutarea istoricului bolilor și frotiu pentru depistarea cancerului. Pentru femeile peste 40 de ani este prevăzută suplimentar, în fiecare an, o analiză röntgen a sânilor („mamografie“).

Prin urmare, solicitați examinarea preventivă anuală a sănătății! De exemplu la Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse (OÖGKK) (Casa Teritorială de Asigurări de Sănătate din Austria Superioară):

#### ➔ Consult preventiv

Gruberstr. 77, 4020 Linz

Programare: Tel.: (0732)/78 07-22 98

e-mail: vorsorgeuntersuchung@oogkk.at

## Birou de consiliere mame-părinți

Dacă aveți întrebări referitoare la bebelușul sau copilășul dvs., biroul de consiliere pentru mame-părinți din orașul Linz vă oferă prin intermediul unui medic pediatru consiliere gratuită în apropierea locuinței dvs.: hrănirea, îngrijirea copilului, protecție prin vaccinare.

- 
- ➔ **Am Bindermichl**, Am Bindermichl 66, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/344249  
Vineri, orele 9 - 11.30
  - ➔ **Auwiesen**, Allendeplatz 4, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/311742  
Luni, orele 14.30 - 17; Joi, orele 9 - 11.30
  - ➔ **Biesenfeld**, Dornacher Str. 7, 4040 Linz  
Tel.: (0732)/243561  
Luni, miercuri, orele 14 - 16.30; Vineri, orele 9 - 11.30
  - ➔ **Ebelsberg-Ennsfeld**, Hofmannsthalweg 8, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/301056-18  
Luni, vineri, orele 9 - 11.30; Miercuri, orele 14.30 - 17
  - ➔ **Europastraße**, Europastr. 12, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/371375  
Luni, orele 14.30 - 17
  - ➔ **Franckstraße** (Dorfhalle), Franckstr. 68, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/654541-14  
Miercuri, orele 14.30 - 17
  - ➔ **Hertzstraße**, Hertzstr. 18, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/331406  
Marți, orele 14.30 - 17
  - ➔ **Karl-Steiger-Straße**, Karl-Steiger-Str. 2, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/302071  
Joi, orele 14 - 16.30
  - ➔ **Landeskinderklinik**, Krankenhausstr. 26, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/6923-0  
Joi, orele 9.30 - 11.30
  - ➔ **Leonfeldner Straße**, Leonfeldner Str. 102a, 4040 Linz  
Tel.: (0732)/731269  
Miercuri, orele 14.30 - 17

- ➔ **Neues Rathaus**, Hauptstraße 1 – 5, 4041 Linz,  
Eingang Fiedlerstraße  
Tel.: (0732)/7070-2656  
Joi, orele 14.30 - 17
- ➔ **Pichling**, Heliosallee 84, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/320071  
Marți, orele 14 - 16.30
- ➔ **Rohrmayrstraße**, Rohrmayrstr. 1, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/82008  
Marți, orele 14.30 - 17
- ➔ **Tegetthoffstraße**, Tegetthoffstr. 23, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/653568  
Marți, joi, orele 14.30 - 17
- ➔ **Zaunmüllerstraße**, Zaunmüllerstr. 4, 4020 Linz  
Tel.: 0664/4745002  
Marți, orele 14.15 - 16.45

## Vaccinări

Vaccinările reprezintă protecția cea mai eficientă față de îmbolnăvirile periculoase – ca de ex. contra căpușelor (FSME), poliomielitei, difteriei, rujeolă-oreion-rubeolă, ... Un certificat de vaccinare ajută la obținerea unei imagini de ansamblu referitoare la vaccinări. În caz de îmbolnăvire medicul curant poate constata dintr-o privire dacă există protecție prin vaccinare.

### Vaccin împotriva înțepăturilor de căpușă (FSME)

În urma unei mușcături de căpușă vă puteți îmbolnăvi de FSME. Urmarea acestei îmbolnăviri poate fi paralizarea și decesul. Singura posibilitate eficientă de oprire a infectării o reprezintă vaccinarea.

- ➔ este posibil la împlinirea unui an de viață, vaccinul de bază se compune din trei vaccinuri parțiale
- ➔ durata protecției prin vaccin: cel puțin 3 ani, recomandându-se apoi revaccinarea

### Hepatită A/Hepatită B

Transmiterea virusului hepatic A: prin intermediul apei, băuturilor impure, sau contact strâns cu cei infectați

- ➔ vaccin combinat (A+B)  
protecția față de hepatita A durează cel puțin 10 ani, iar față de hepatita B mai mulți ani

**Tetanusul**

Sporii sunt prezenți în toată lume în sol și se pot reproduce fără limite. Prin murdărirea unei răni pot pătrunde spori.

- ➔ este posibil începând de la vârsta de 7 ani
- 2 vaccinări parțiale la o distanță de 4 săptămâni, a treia vaccinare după 6-12 luni
- Revaccinarea: la fiecare 10 ani

**Vaccin contra gripei**

Se recomandă în special pentru persoanele cu vârsta peste 60 ani și bolnavii cronici.

- ➔ vaccinare unică pentru 1 an

*(Rezumat din anexa „Vaccinuri“ la broșura „Să rămâi sănător și să te descurci cu boala“; Crucea Roșie, 2003)*

Copii și adolescenții sunt supuși unui risc de infecție deosebit de mare, de aceea vaccinările de protecție sunt foarte importante. Vaccinarea la timp vă menține pe dvs. și familia dvs. sănătoși.

**Serviciul de vaccinare al Direcției Sanitare a orașului Linz vaccinează împotriva ...**

- ➔ difteriei, tetanusului
- ➔ pertussis (tuse convulsivă)
- ➔ haemophilus influenzae b
- ➔ Poliomielită
- ➔ rujeolă-oreion-rubeolă
- ➔ hepatita B
- ➔ căpușe (FSME)
- ➔ gripă

Aceste vaccinări (cu excepția vaccinărilor împotriva căpușelor și a gripei) sunt gratuite pentru copii până la vârsta de 15 ani. Despre costurile vaccinărilor respective pentru adulți vă rugăm să întrebați Direcția de Sănătate.

**Direcția Sanitară a orașului Linz, Serviciul Vaccinări**

Neues Rathaus, Hauptstr. 1-5, 4041 Linz

Tel: (0732)7070-2631

e-mail: [impfservice@mag.linz.at](mailto:impfservice@mag.linz.at)

Luni - vineri: orele 7.30 - 12

Luni și joi: orele 14 - 17

## Protecție față de SIDA

SIDA (imunodeficiența dobândită) reprezintă o boala contagioasă provocată de un virus (HIV=virusul imunodeficienței umane).

Să fii infectat cu HIV sau HIV-positiv înseamnă că este prezentă o infecția cu virusul. Ca urmare a infecției se ajunge la o deteriorare a sistemului imunitar. Aceasta poate dura mulți ani. În timpul acestei perioade persoana nu se simte bolnavă, însă poate infecta alte persoane. În momentul actual nu este posibilă vindecarea bolnavului de SIDA. Însă, dacă se află la timp de infectarea HIV, sistemul imunitar poate fi sprijinit prin administrarea de medicamente, amânându-se, respectiv împiedicându-se, apariția bolilor.

O **infecție cu virusul** poate avea numai atunci loc, dacă în corp ajunge sânge infectat cu virus, lichid spermatic sau vaginal infectate cu virusul (prin răni deschise sau prin mucoase). Alte lichide corporale (salivă, transpirație) nu sânt infecțioase.

Actul sexual neprotejat reprezintă cea mai frecventă modalitate de transmitere. De aceea trebuie folosite neapărat **prezervativele**.

De asemenea, utilizarea aceluiași ac de seringă și a aceleași seringi de către mai multe persoane reprezintă un pericol mare de contaminare (dependenții de droguri).

Nu există nici un risc în cazul contactului cu pielea ca de ex. la dat mâna, mângâiere, tuse sau strănut, prin utilizarea în comun a veselei.

La acordarea **primului ajutor** purtați neapărat **mănuși de unică folosință** pentru protecție în cazul îngrijirii rănilor sângerânde (se vor lua în autovehicul), care după utilizare se vor înlocui cu altele noi. Și în cazul unei respirații nas-gură (sau gură la gură) se va utiliza pentru protecție o **batistă specială** (numai de unică folosință)!

Printr-un „**Test SIDA**”, care poate fi efectuat **gratuit și anonim** în cadrul AIDS-Hilfe Oberösterreich (Asociației Ajutor SIDA Austria) se poate stabili dacă cineva este infectat cu HIV sau nu. AIDS-Hilfe (Ajutor SIDA) oferă și consiliere și îngrijire dacă testul este pozitiv (=virusul este prezent).

### ➔ Ajutor SIDA Oberösterreich

Langgasse 12, 4020 Linz

Tel.: (0732)/2170

e-mail: office@aidshilfe-ooe.at

luni, orele 14 – 18; miercuri, orele 16 – 20; vineri, orele 10 – 14

## Mișcarea

Mișcarea este foarte importantă pentru sănătatea dvs. Nu trebuie să fie neapărat o activitate sportivă, ci și lucru în grădină (de ex. cosirea ierbii) întărește musculatura. Important este ca în timpul zilei să se efectueze suficientă mișcare pentru a se evita solicitările unilaterale ale corpului dvs. Mișcarea relaxează, înviorează și nu costă nimic.

### Câteva recomandări pentru mișcare:

- ➔ evitarea liftului, urcatul scării
- ➔ parcurgerea traseelor scurte, orice fel mișcare este importantă
- ➔ pentru traseele scurte renunțați la mașină
- ➔ mergeți la serviciu cu bicicleta
- ➔ depistați un sport care să vă placă
- ➔ de 3 x pe săptămână mergeți sau alergați cel puțin 15 minute
- ➔ la locul de muncă tensionați și relaxați mereu mușchii
- ➔ 10 minute de mișcare este mai bine decât nimic!

## Alimentația

O alimentație echilibrată este importantă pentru sănătatea dvs. Corpul trebuie alimentat cu toate substanțele necesare (albumine, grăsimi, hidrați de carbon, vitamine, ...).

Printr-o alimentare corectă se pot reduce riscurile de îmbolnăvire. Dacă, de ex., mâncați prea multe grăsimi crește riscul de apariție a hipertensiunii (risic de infarct), a bolilor circulatorii, reumatismale, metabolice (gută, diabet) sau cancer.

Nu este însă necesar să evitați strict anumite alimente și nici să le consumați pe altele în cantități deosebit de mari. Nici o grupare în „bune” sau „rele” nu ajută prea mult. Pentru o alimentație normală este vorba mai mult de dozarea corectă și de cantitate, indiferent dacă este vorba despre grăsimi, sare sau zahăr.

Dacă aveți întrebări cu privire la tema „Alimentație” colaboratoarele Direcției Sanitare vă îndrumă cu plăcere. Vă rugăm să faceți programarea consilierii prin telefon!

- ➔ **Direcția Sanitară a orașului Linz**  
Hauptstr. 1-5, 4041 Linz  
Tel.: (0732)/7070-2617  
e-mail: [gesundheitservice@mag.linz.at](mailto:gesundheitservice@mag.linz.at)

## Piramida alimentației

... consumă mai mult de la bază și cu economie din vârf!

### Dulciurile și alcoolul

savurate în exces pot amplifica și declanșa probleme de sănătate.

### Grăsimile, uleiurile, nucile

furnizează energie, fac vitaminele liposolubile utilizabile.

Cu o cantitate de 1-2 linguri de ulei (ulei de salată, ulei de gătit)  
se acoperă necesarul zilnic.

Nucile conțin acizi grași valoroși, însă sunt bogate în calorii.

### Carnea, peștele, mezelurile, ouăle

conțin multe grăsimi și colesterol. Alimentele pe bază de carne se vor limita la de 2 până la 3 ori pe săptămână! Peștele reprezintă o alternativă fără grăsimi pentru înlocuirea cărnii.

### Laptele, brânzeturile și produsele lactate

Furnizează calciu și albumină. Fiți atenți la conținutul de grăsimi - produsele degresate nu conțin mai puțin calciu, conțin însă mai puține grăsimi și calorii.

### Legumele, salatele, fructele

conțin foarte multe vitamine, substanțe minerale și substanțe de balast.  
Măncați cel puțin 5 porții de legume/fructe zilnic și acordați atenție ofertei anotimpurilor.

### Pâine și garnituri, legumele din păstăi

Pâinea și garniturile din cereale dau energie și sațietate, furnizează albumină vegetală, vitamine, substanțe minerale și substanțe de balast. Preferați produsele integrale. Legumele din păstăie (mazărea, fasolea) au un conținut ridicat de albumină vegetală.

### Apă, ceai, cafea

Beți zilnic cel puțin 2 litri de apă minerală și de la robinet și ceai neîndulcit sau ușor îndulcit din fructe și plante. Băuturi nerecomandate: limonade și sucuri din fructe. Nu se va consuma mai mult de 2 cești de cafea, ceai negru și verde pe zi (cofeina extrage lichidul din organism)!

(Sursa: Casa de sănătate Salzburg, <http://esv.sgkk.at>)

**Recomandări pentru o alimentație sănătoasă:**

- mese regulate
- zilnic fructe, legume, salată
- se va mânca încet, mestecându-se bine hrana
- pâine neagră cu garnitură în strat subțire, sărac în grăsimi
- sațietate prin legume și gustări; carne pentru plăcere
- nu se va ronțai nimic între mese, mai bine fructe decât dulciuri
- lichide suficiente, sărace în calorii
- alcoolul reprezintă o plăcere, nu potolește setea!

**Fumatul**

În fumul tutunului, pe lângă nicotină și gudroane se mai află și monoxid de carbon și alte substanțe chimice. Urmărilor posibile ale fumatului sunt bronșita cronică, bolile circulatorii, de cord, cancerul căilor respiratorii, al limbii sau cancerul pulmonar.

Deoarece nu este întotdeauna simplu de renunțat la fumat, există de ex. posibilitatea participării la programele gratuite pentru fumători, de renunțare la fumat, ale Casei de Asigurări. Cu privire la terapia de înlocuire a nicotinei (exemplu : pasturele cu nicotină) puneți întrebări medicului dvs. de familie.

**Dinți sănătoși**

Caria reprezintă boala cea mai răspândită. Printr-o profilaxie corespunzătoare (igiena orală, adăugarea suficientă de fluorură, alimentația corectă și vizita regulată la stomatolog) se împiedică îmbolnăvirea gingiei și a dinților.

Pentru a păstra mult timp dinții sănătoși și frumoși trebuie să se înceapă încă din copilărie să se învețe îngrijirea corectă și respectarea consecvenței.

**Apariția cariilor poate fi împiedicată dacă respectați următoarele recomandări:**

- Mai multe legume, pâine, lapte în loc de snacks-uri dulci, moi și sucuri
- 2x pe zi periajul dinților (după masă, în mod special seara înainte de culcare)
- după masă se vor îndepărta resturile de mâncare, se va clăti cu apă, în special după alimentele și sucurile acide
- peria de dinți ideală este mai degrabă moale, cu un cap mic și peri din material plastic; peria de dinți se înlocuiește cel puțin de 4x pe an



## 7 PROBLEMATICA FEMEILOR ...

### Graviditatea



Dacă așteptați sosirea pe lume a unui copil, ar trebui să mergeți periodic la un medic ginecolog începând din primele luni de sarcină.

Acolo veți primi și un **carnețel pentru mamă-copil**.

Prin intermediul carnetului pentru mamă-copil puteți solicita un **program de consultare gratuit** pe perioada gravidității și în primii ani de viață ai copilului. Doar astfel pot fi depistate la timp și tratate bolile.

Carnetul pentru mamă-copil se eliberează la începutul sarcinii.

În timpul sarcinii sunt prevăzute 6 consultații ginecologice la anumite intervale de timp, două ecografii și o consultație internă.

Pentru copilul dvs. se vor efectua între prima săptămână de viață și cea de a cincea aniversare, nouă consultații.

Constatările consultațiilor vor fi înregistrate în carnețelul pentru mamă-copil de către medicul respectiv (ginecologie, pediatrie, medicină generală).

Vă rugăm să țineți cont de faptul că, consultațiile din perioada de graviditate împreună cu consultațiile copilului până în cea de a 14-a lună de viață reprezintă o condiție în vederea primirii alocației complete pentru îngrijirea copilului și după cea de a 21-a lună de viață!

#### **Unde puteți primi certificatul mamă-copil?**

- ➔ la medicul ginecolog
- ➔ la medicii practicieni
- ➔ la Direcția Sanitară a orașului Linz
- ➔ în ambulatoriile spitalelor cu secții pentru nașteri

Nu se va **plăti nici o taxă pentru** carnetul de sănătate!

#### **Se va acorda atenție neapărat următoarelor puncte:**

- ➔ Purtați mereu la dvs.carnetul pentru mamă-copil în interesul dvs. propriu pe perioada sarcinii ! Într-o situație de urgență puteți fi ajutat astfel mult mai rapid!
- ➔ Efectuați și înregistrați toate consultațiile la termenele stabilite!
- ➔ Consultațiile prevăzute în carnetul mamă-copil reprezintă baza pentru solicitarea alocației pentru îngrijirea copilului.
- ➔ În timpul perioadei de sarcină ar trebui să vă protejați și și să nu vă suprasolicitați fizic!
- ➔ Dacă sunteți angajată este legiferat că nu trebuie să lucrați cu opt săptămâni înainte de naștere și opt săptămâni după naștere (protecția mamei).

#### **Ajutorul pentru mamă și copil al landului OÖ (Austria de Sus)**

Landul Oberösterreich (Austria de Sus) acordă un ajutor pentru mamă și copil în valoare de 370 Euro (plata în două tranșe a câte 185 Euro).

Condiție pentru acest sprijin financiar o reprezintă efectuarea consultațiilor recomandate în **“Carnetul preventiv”**. Carnetul preventiv îl obțineți la medicul practician, pediatru sau ginecolog. (Dacă aveți domiciliul principal în Linz nu aveți nevoie de confirmarea domiciliului de către autorități pe formularul de cerere.)

### Sprijin pe perioada sarcinii

#### ➔ Curs de pregătire a nașterii

Urmați, dacă este posibil, un curs de pregătirea a nașterii!  
Acolo puteți lua contact cu alte femei care așteaptă venirea pe lume a unui copil, primind astfel recomandări importante referitoare la perioada gravidității, la naștere și primele momente împreună cu bebelușul.  
Toate spitalele cu un staționar pentru nașteri, însă și diverși medici ginecologi, școala primară (Volkshochschule Linz - VHS) și centrele pentru mamă și copil oferă cursuri. Interesați-vă!

### Consilierea pe perioada de sarcinii

Dacă pe perioada sarcinii aveți nevoie de consiliere veți putea fi ajutați în Linz în următoarele instituții:

#### ➔ Allgemeines Krankenhaus der Stadt Linz (Spitalul Municipal al Orașului Linz)

Secția Ginecologie  
Krankenhausstr. 9, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/7806-0  
Luni – Vineri                      9 – 10 Uhr  
Marți - Joi                        14 – 15 Uhr  
(dacă este necesar, instituția poate solicita un traducător)

#### ➔ Institut für Familien- und Jugendberatung der Stadt Linz (Institutul pentru Consilierea Familiei și a Tinerilor)

Pfarrgasse 7, 4. Stock, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/7070-1660  
e-mail: inst.fjb@ajf.mag.linz.at  
se va solicita programarea unui termen  
(dacă este necesar, instituția poate solicita un traducător)

#### ➔ Zoe Schwangerschaftsberatung (Zoe Consilierea Sarcinii)

Bürgerstr. 1, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/778300  
Internet: www.zoe.at; e-mail: office@zoe.at  
Luni – joi    orele 8.30 – 12.00  
(Consiliere conform programării telefonice)

## Când copilul dvs. vine pe lume...

### Nașterea în spital

În Linz puteți naște în următoarele spitale:

- Landes- Frauen- und Kinderklinik (Clinica Teritorială pentru femei și copii)
- Allgemeines Krankenhaus der Stadt Linz (Spitalul Municipal al Orașului Linz)
- Krankenhaus der Barmherzigen Brüder (Spitalul Călugărilor Caritabili)
- Diakonissen-Krankenhaus (Spitalul Diaconiștelor)  
(este necesară asigurarea suplimentară!)

*(Toate adresele și numerele de telefon le găsiți în această broșură la pagina 31)*

Dacă v-ați decis pentru un anumit spital, anunțați-vă din timp pentru a naște – cel mai bine în primele luni de sarcină!

Folosiți ocazia pentru a vizita secția și sala de nașteri!

Pe lângă acestea mai există și posibilitatea „**Nașterii ambulatorii**“: după 24 ore de la naștere părăsiți spitalul și veți fi îngrijită în continuare acasă de către o moașă.

Dacă doriți să nașteți acasă („**naștere la domiciliu**“) vă rugăm să vă interesați cât mai din timp la o moașă cu liberă practică despre condițiile necesare:

- **Oö. Hebammengremium**  
(Tel. 0676/ 6841844, doamna Spornbauer)

## Consultația ginecologică preventivă

Pentru a depista și trata la timp afecțiunile speciale, este important să fiți consultate **la fiecare 6 luni** de către un medic ginecolog.

În acest consult sunt incluse și un frotiu vaginal în scopul depistării cancerului și o consultație a sânilor.

**Alte informații cu privire la tema „Sănătatea femeii“:**

➔ **Linzer Frauen Gesundheitszentrum (Centrul pentru Sănătatea Femeii Linz)**

Kaplanhofstr.1, 4020 Linz

Tel.: (0732)774460

e-mail: office@fgz-linz.at; Internet: www.fgz-linz.at

Program:

Luni, joi, vineri, orele 9 – 12

Marti, orele 13 – 16; Miercuri, orele 15 – 19

## Prevenirea și planificarea familială (nu doar o problemă a femeilor ...)

Pentru a evita o sarcină nedorită, ne stau astăzi la dispoziție un număr mare de metode de prevenire.

Metoda de prevenire • Pentru cine?	Siguranța
<b>Pilule</b> • Femeie	Foarte sigură, însă neplăcută Posibile efecte secundare
<b>Prezervativ</b> • Bărbat	Cea mai bună protecție împotriva infectării cu HIV! Relativ sigur la o manevrare corectă
<b>Sterilizarea</b> • Femeie/ Bărbat (Legarea trompelor uterine resp. a canalului spermatic)	Foarte sigură, doar pentru cuplurile care nu mai doresc copii
<b>Injecție</b> • Femeie (injecție cu hormoni, de patru ori pe an)	Foarte sigură, doar pentru femeile în vârstă de peste 40 de ani și care nu mai doresc să nască copii
<b>Spirala</b> • Femeie	Relativ sigură
<b>Supozitor</b> • Femeie	Foarte nesigură!
<b>Coitus Interruptus</b> • Bărbat (retragerea penisului cu puțin timp înainte de ejaculare)	Foarte nesigură!
<b>Metoda calendarului</b> • Femeie	Foarte nesigură!

*(Rezumat din anexa la broșura „Să rămâi sănătos și să te descurci cu boala“; Crucea Roșie, 2003)*

Întrebați medicul dvs. ginecolog, care metodă este mai indicată pentru dvs.

## Înteruperea sarcinii

O întrerupere planificată a sarcinii (avort) este posibilă în Austria, înaintea încheierii celei de a treia luni de sarcină, în urma consilierii medicale (soluția termenelor).

În orașul Linz se poate face o întrerupere de sarcină la Spitalul Municipal.

## 8 AZILANȚII

Începând cu data de 1.5.2004 în Austria există sistemul de „îngrijire generală” a tuturor „străinilor” care au nevoie de ajutor și protecție (azilanților, celor care au drept de azil, exilaților fără posibilitate de întoarcere și alți oameni care nu pot fi expulzați din anumite motive). Ca urmare a îngrijirii generale, se acordă o **asigurare de sănătate**.

Pentru a putea beneficia de prestațiile sistemului de sănătate (tratament medical, medicamente necesare...) ca azilant aveți nevoie, la fel ca toți asigurații de sănătate, de un **carnet de sănătate**. Acesta poate fi procurat la una din filialele (oficiile) externe din Linz ale Casei Teritoriale de Sănătate OÖ. (Uneori carnetul de sănătate poate fi pus la dispoziție și prin persoanele care vă oferă locuința, camera la cămin sau locul de cazare).

### ➔ **Oficiul din Linz, Centrală**

Gruberstraße 77, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/7807-0  
e-mail: ooegkk@ooegkk.at  
Program  
De luni până joi orele 6 - 17  
Vineri orele 6 - 15

### ➔ **Oficiul Linz Urfahr**

Hauptstraße 16 – 18, 4040 Linz  
Tel.: (0732)/710261  
e-mail: urfah@ooegkk.at  
Program  
Luni – Vineri de la orele 6.45  
până la 15

### ➔ **Oficiul Linz Kleinmünchen**

Zeppelinstraße 58, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/303741 oder 303742  
oder 301899  
e-mail: kleinmuenchen@ooegkk.at  
Program  
Luni – Vineri de la orele 6.45 până la 15

Vă rugăm, ca în scopul eliberării unui carnet de sănătate, să aveți pregătit numărul asigurării sociale (cardul de asigurare verde/„e-card”). Rugați persoanele responsabile din cămin să vă sprijine!

Ca azilanți, nu trebuie să plătiți **nici o taxă de rețetă** pentru medicamentele prescrise. De asemenea, nu trebuie să plătiți **nici un fel de taxe de îngrijire** în caz de spitalizare.

## 9 IN CAZ DE URGENȚĂ ...

Dacă doriți să anunțați o urgență vă rugăm să dați următoarele date:

**Unde s-a întâmplat?**

**Ce s-a întâmplat?**

**Câți răniți/bolnavi există?**


**Despre ce fel de răni/îmbolnăviri este vorba?**

### NUMERE DE TELEFON PENTRU CAZURI DE URGENȚĂ

<b>*Salvare</b>	144
<b>*Pompieri</b>	122
<b>*Poliție</b>	133
<b>Lucrători ai Uniunii Samaritenilor</b>	2124
<b>*Serviciul Medical de Urgență</b> (doar la sfârșit de săptămână începând de sâmbătă la ora 7 dimineața până la ora șapte dimineața a primei zile lucrătoare care urmează)	141
<b>Apel pentru urgență în caz de intoxicații</b>	01/406 43 43
<b>*Consiliere prin telefon</b> (Consiliere pentru copii și adolescenți în probleme de orice tip)	147
<b>*Linie de ajutor împotriva violenței față de femei</b>	0800/222 555
<b>Apel de urgență pentru femeile violente</b>	(0732) 602200
<b>Apel pentru urgențe psihosociale</b>	(0732) 651015
<b>Centru de intervenție în situații de criză</b>	(0732) 2177
<b>* Apel de urgență pentru acordarea de asistență psihologică prin telefon</b>	142

*\*Aceste numere de telefon pot fi apelate în toată Austria fără prefix și gratuit!*

Ce spital este de gardă puteți afla din cotidienele actuale sau pe pagina de internet [www.linz.at/AKH/akh\\_12648.asp](http://www.linz.at/AKH/akh_12648.asp).



Als ÖGB-  
Mitglied  
haben Sie die  
echten  
Vorteile auf  
Ihrer Seite.

**Wer dabei ist,  
ist besser dran!**

- >> Kollektivverträge
- >> Rechtsschutz
- >> Weiterbildung
- >> Sicherheitspaket
- >> Freizeit & Urlaub

**ÖGB** | Oberösterreich  
[www.gewerkschaft-ooe.at](http://www.gewerkschaft-ooe.at)



## Gold Palast

Uhren und Juwelen

Altgold & Bruchgold Ankauf & Umtausch

[www.goldpalast.at](http://www.goldpalast.at)

[office@goldpalast.at](mailto:office@goldpalast.at)

Filiale GOLD PALAST  
Schmidgasse 2  
1060 Hauptplatz  
4020 Linz  
TELEFAX 0732/77 02 40

Filiale STARSUL GOLD  
Baldnerstr. 2  
4020 Linz  
TELEFAX 0732/79 06 15

Filiale STARSUL GOLD  
Stadtplatz 13  
4500 Wels  
TEL/FAX 07242/21 00 44

© 2006, Kabel Austria, 1100 006

**LIWEST**  
Ein Kabel Alle Medien



**Mai bine direct în  
limba mea!**

**Clienții de la LIWEST o au bine.**

Pentru că, cu pachetele 24VISION ei se bucură de programe de televiziune în limba lor natală.  
Și toate acestea cu calitate digitală. Mai multe informații la numărul: 0732 / 94 24 24.

**LIWEST program deplin**

CABLUL TV | INTERNET | TELEFON

[www.liwest.at](http://www.liwest.at)

Noi avem o altă soluție pentru  
transferuri monetare rapide.



**DenizBank AG**   
Partner of MoneyGram.

**4020 Linz Graben 16**

1010 Wien Gännsler Ring 12  
1040 Wien Währinger Gürtel 246/1-12  
1160 Wien Neulerchenfeldgasse 12  
8320 Innsbruck Maximilianstraße 23  
6900 Badgastein Söldenstraße 1-3

**MoneyGram, forma rapidă și  
sigură, de a trimite și a  
primi bani pe întregul glob.**

- Suma se transferă în timp de 10 minute!
- Nu aveți nevoie de un cont bancar!
- 75.000 de oficii în peste 170 de țări vă  
sunt cu plăcere la dispoziție!

**Freephone (AUT):**  
0800 200 288/002 582 3588  
[www.moneygram.at](http://www.moneygram.at)

\*Subject to receiving agent hours of operation  
and local regulations.  
TM & © 2005 Transworld Business Company, Inc.  
All rights reserved.

**MoneyGram**  
International Money Transfer





Diese Broschüre wurde gefördert von



*Landesrat Josef Ackerl*  
*Landesrätin Dr.<sup>in</sup> Silvia Stöger*

