



# ЗДОРОВЫМ В ЛИНЦЕ

ПРЕДЛОЖЕНИЯ • ИНФОРМАЦИЯ • СОВЕТЫ

- ➔ Брошюра выпускается на следующих языках:  
албанский, сербо – хорватский - боснийский, немецкий, английский,  
французский, испанский, румынский, русский, турецкий
- ➔ Если у вас есть вопросы, касающиеся брошюры, то обращайтесь в  
Интеграционное бюро для иностранцев города Линца

**AusländerInnen-Integrationsbüro der Stadt 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.oorgkk.at](http://www.oorgkk.at)

Импрессия:

Издатель: Магистрат областной столицы Линца, Интеграционное бюро для иностранцев,  
Пфаргасе 1, 4041 Линц; Художественный и технический редактор Гертруде Пльохл;  
Печать: Friedrich; Juni 2005



Линц для всех – В столице нашей земли живут люди многих национальностей. Для меня как мэра очень важно, что все жители себя хорошо чувствовали и чтоб мы самым лучшим способом ихние необходимости удовлетворяли. С 1991 года существует как центральное информационное учреждение Бюро для интеграции мигрантов/ок, имеющее целью помогать мигрантам в разных областях, которое теперь выпускает брошюру «Здоровым в Линце». Справочник даёт информацию на девяти языках о всеобхватных возможностях системы здравоохранения города Линца. Прекрасная идея, которая облегчит жизнь многих мигрантов. Спасибо!

### **Д-р Франц Добуш**

Мэр областной столицы Линц



Именно для людей, прибывших из других культурных регионов, в начале очень трудно ориентироваться в своей новой, сознательно выбранной ими родине. Интеграционное бюро выпускает брошюру, чтобы облегчить переселенцам при ориентации в системе здравоохранения города Линца. Я, конечно, как врач и представитель здравоохранения, очень приветствую эту инициативу. Таким способом вносится существенный вклад в здравоохранение нашего города.

### **Заместитель мэра Д-р Кристиана Долецал**

Представитель здравоохранения города Линца



В рамках ежедневной информационной и консультативной работы интеграционного бюро нам снова и снова задают вопросы, которые касаются проблемы о теме «Здоровье». «Где я могу найти женщину-врача, которая умеет разговаривать на моём родном языке?», «В каком случае мне необходима социально-страховая карта?» «Где я могу получить направление к врачу?»

Мы надеемся, что этой брошюрой мы сумели ответить на некоторые из этих вопросов, а также предоставить в Вашем распоряжении практичный путеводитель к многочисленным возможностям обеспечения здоровья в Линце.



### **Маг.<sup>а</sup> Гудрун Зигел-Крафт, Маг.<sup>а</sup> Клаудиа Циенгразер**

Бюро для интеграции мигрантов/ок города Линца



Здоровье является для многих людей важным аспектом собственной жизни. Но не всем возможно в одинаковой мере заботиться о своём здоровье. Для мигрантов/ок, прежде всего, существуют как и раньше барьеры, которые влияют отрицательно на качество собственного здравоохранения.

С помощью этой многоязычной брошюры Линц сделал важный шаг в сторону того, предоставить одинаковые возможности линцерским гражданкам и гражданам, тоже тем, кто прибыл из других культурных районов. Настоящее родноязычное пособие, имеющее целью помогать ориентироваться в нашей системе здравоохранения, будет важным градивным камнем в заботе о здоровье всех линцерских гражданок и граждан.

Интеграция ни в коем случае не ассимиляция, при которой иностранцы не имеют право на собственную идентичность, а двусторонний процесс, который требует от мигранток/ов индивидуальные достижения, а от общества, которое их принимает – обеспечение правовых, социальных, экономических и культурных условий, которые дают прибывшим равные шансы и возможность продвигаться вперёд.

Земля Верхняя Австрия поддерживает в основном, что касается области интеграции, идею уполномочивающей интеграции (Empowerment), с целью создание равных шансов. Перед Вами находящаяся брошюра “Здравоохранение в Линце” помогает подойти на шаг ближе к цели.

**Народный представитель по социальным вопросам в правительстве земли Верхней Австрии**

**Г-н Йозеф Акерл**



<b>1. Больничная страховка и страховка от несчастных случаев</b>	<b>7</b>
Больничная страховка	8
Страховка от несчастных случаев	9
Больничная страховка для работающих	10
<b>2. Посещение у врача</b>	<b>11</b>
Направление к врачу	11
Врачи, владеющие иностранными языками	15
<b>3. Общие информации о больнице</b>	<b>31</b>
Больницы в Линце	31
Пребывание в больнице	32
Амбулатория	33
<b>4. Помощь для души</b>	<b>34</b>
Душевные кризисы	34
В несчастных случаях	35
Консультация и сопровождение	35
<b>5. Оздоровление</b>	<b>38</b>
Лекарства, рецепт	38
Аптеки в Линце	40
<b>6. Сохранить здоровье</b>	<b>41</b>
Полное обследование здоровья	41
Консультация для родителей и матерей	42
Прививки	43
Защита от СПИД -а	45
Движение	46
Питание	46
Курение	48
Здоровые зубы	48
<b>7. Женские дела</b>	<b>50</b>
Беремянность	50
Когда Ваш ребёнок появляется на свете	53
Гинекологический профилактический осмотр	53
Предостережение от беременнности и семейное планирование	54
Перерыв беременнности	54
<b>8. Кандидаты на политическое убежище</b>	<b>55</b>
<b>9. В неотложном случае</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 БОЛЬНИЧНАЯ СТРАХОВКА И СТРАХОВКА ОТ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Если Вы работаете в Австрии как рабочий или как частный предприниматель, Вы становитесь автоматически владельцем **социальной страховки** (“Обязательная страховка”). Таким образом Вы обеспечены

- ➔ в случае болезни
- ➔ в несчастном случае
- ➔ в пенсионном возрасте

Необходимую для Вашего социального страхования сумму вычитают из Вашей зарплаты (сумма всегда соответствует размеру Вашей зарплаты). С первого рабочего дня Вы пользуетесь полной страховой защитой – если вам понадобятся услуги здравоохранительной системы (например лечение или медицинский осмотр, пребывание в больнице, ...), в этом случае все возникнувшие расходы берёт на себя Ваша больничная страховка.

Ваш работодатель обязан немедленно передать Вам подтверждение о том, что он Вас зарегистрировал в Больничной кассе. Если Вы, даже после требования с Вашей стороны, не получили упомянутого подтверждения, обратитесь в Больничную кассу.

Вы пользуетесь полной страховой защитой даже в случае, что Ваш работодатель не вовремя Вас зарегистрировал в страховой фирме.

## Страховой номер

Вы (или с Вами застрахованные члены Вашей семьи) пользуетесь Вашим страховым номером всегда, когда Вам понадобится:

- ➔ врачебная помощь, зубоветриное лечение и другие услуги подобного рода
- ➔ установить контакт (лично или письменно) со страховой компанией

❗ С помощью зелёной **социально-страховой карты** Вы можете в любое время пользоваться Вашим страховым номером. Она не является документом о подтверждении Вашей личности и не может заменить направление к врачу. (Нововведение! Не позже чем до конца 2005 года все застрахованные и с ними застрахованные члены семьи получают “э – карту”, которая заменит направление к врачу.

## Больничная страховка

Членов семьи (супругов, детей и внуков до 18 лет и таких же, которые долгосрочно получают профессиональное или другое образование, до 27 лет) можно обеспечить совместно (чаще всего без дополнительных взносов) Вашим страховым полисом.

Условия: члены семьи должны жить с Вами, в Австрии, чтоб не подлежать законному больничному страхованию.

Больничная страховка даёт Вам возможность получать компенсацию во время непоступления доходов например из-за долгой болезни или декретного отпуска.

### ➔ Оплата во время болезни:

Когда заканчивается срок, за который Ваш работодатель должен Вам выплатить деньги, у Вас имеется возможность потребовать оплату (больничные деньги) за дальнейшую продолжительность Вашей нетрудоспособности (не больше чем 52 недели). Эти деньги нужно воспринимать как частичное возмещение убытков из-за неполученной заработной платы.

### ➔ Недельные деньги:

предусмотрены для работающих женщин как возмещение убытков из-за неполученной заработной платы во время отпуска защиты материнства (восемь недель до и восемь недель после рождения ребёнка).

### ➔ Деньги за уходом ребёнка:

Предоставляются вместо декретных (до настоящего времени) денег всем родившим после 1.1.2002 независимо от того работали ли они до времени родов и была ли у них обязательная больничная страховка.

Для людей с недостаточными доходами возможны дальше определённые скидки от сборов (напр. скидка от рецептной платы, смотри страницу 38, от платы за направление к врачу, смотри страницу 11).

## Люди без больничной страховки

Если у Вас нет больничной страховки и вы нуждаетесь в лечении в Австрии, то Вы должны **самостоятельно нести расходы за определение диагноза и за лечение.**

В случае недостатка финансовых средств и при срочной необходимости Вашу болезнь лечить по указанию врача, для Вас существует возможность получить на первое время бесплатное лечение в общественной больнице (например Общяя больница в Линце –АКХ).

Вас не освобождают от платы, Вы обязаны её в полном размере выплатить (можно и в рассрочку), сразу, как у Вас появятся доходы. Вообще для людей, у которых нет больничной страховки ни в рамках обязательной, как и в рамках семейной страховки, существует возможность заключить добровольную самостоятельную страховку.

- ➔ **Областная больничная касса Верхней Австрии**, центральное управление **Oberösterreichische Gebietskrankenkasse (ÖGKK)**, Hauptstelle  
Gruberstr. 77, 4020 Linz, Tel.: (0732)/7807-0  
e-mail: oegkk@oegkk.at  
Рабочее время: Понедельник-четверг 6 - 17 ч., Пятница 6 -15 ч.
- ➔ **Страховое учреждение ремесленной экономики (Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft)**  
Mozartstr. 41, 4020 Linz, Tel.: (0732)/7634-0, (0732)/783239  
Рабочее время: Понедельник-четверг 7.30 – 14.30 ч., Пятница 7.30-13.30 ч.
- ➔ **Страховое учреждение общественных чиновников (БФА)**, управление Верхней Австрии / **Versicherungsanstalt der öffentlich Bediensteten (BVA)**  
Hessenplatz 5, 4020 Linz, Tel.: (0732)/779323  
e-mail: lst.linz@bva.sozvers.at  
Рабочее время: Понедельник-четверг 7.30 – 14 ч., Пятница 7.30-12 ч.
- ➔ **Страховое учреждение железнодорожников и шахтёров**, Филиал Линц  
Bahnhofplatz 3-6, 4020 Linz, Tel.: (0732)/652348  
e-mail: gbz-linz@vaeb.at  
Рабочее время: Понедельник-пятница 6.30 – 16.30 ч.

## Страховка от несчастных случаев

Если вы пострадали вследствие несчастного случая или заболели профессиональной болезнью, то Вы пользуетесь защитой страховки от несчастных случаев.

**Производственной травмой** считаются несчастные случаи, произошедшие на месте, во время или по причине, связанной с Вашей профессией или с Вашей учёбой.

**Профессиональными заболеваниями** считаются повреждения здоровья, произошедшие вследствие обеспеченной работы. О производственных травмах и профессиональных заболеваниях Вы должны сообщить в страховой фирме не позже пяти дней после того, как они произошли, если Вы больше чем три дня на больничных или нетрудоспособным остаётесь. В случае опоздания возможны ограничения в обслуживании.

К услугам страховки от несчастного случая относятся и предостережение от производственной травмы и профессиональных заболеваний, трудовое медицинское обслуживание, оказывание первой помощи при производственных травмах, лечение производственных травм, реабилитация и возмещение убытков после производственных травм и профессиональных заболеваний. Одной из самых больших страховых фирм в этом направлении является

#### ➔ **Общая страховая компания от производственных травм**

##### **Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA)**

AUVA-Landesstelle Linz

Blumauer Platz 1, 4021 Linz

Tel.: (0732)6920-0

## Регистрация болезни для работающих

Если Вы заболели и не в состоянии работать, Вы должны сообщить об этом Вашему работодателю и пойти к врачу. Регистрация болезни через один день возможна только как исключение, поэтому посетите немедленно врача, где Вы получите подтверждающую записку, что на основании Вашей болезни Вы не в состоянии работать. Необходимая в данном случае регистрация Вашей болезни будет передана в Больничную кассу.

Если Вас лечили в больничной амбулатории, то регистрация Вашей болезни не происходит автоматически. В данном случае Вы должны попросить в больничной амбулатории, чтоб врачи подтвердили Вашу нетрудоспособность и немедленно представить медицинское свидетельство в Больничную кассу. Амбулаторная карта не считается регистрацией болезни.

Если Вам понадобится остаться в больнице, то Вы автоматически зарегистрированы больным. В таком случае нужно сразу после того, как Вас выписали из больницы, пойти к лечащему врачу и показать ему свидетельство о Вашей выписке. Он определит, должны ли Вы после пребывания в больнице сразу идти на работу или Вам нужно ещё некоторое время дома остаться.

Если вы снова здоровы, то необходимо сообщить об этом в Больничной кассе (зарегистрироваться здоровым). Ваш лечащий Врач отвечает за это.

Возможно тоже и самостоятельно себя "здоровым" зарегистрировать (например в. Областной больничной кассе Верхней Австрии (ÖOGKK) через Интернет формуляром "Регистрация здоровым" ([www.oegkk.at](http://www.oegkk.at); Gesundheitsmeldung online).

## 2 ПОСЕЩЕНИЕ У ВРАЧА

### Направление к врачу

Если Вы (или с Вами застрахованные члены семьи – супруг/а, дети) хотят пойти к врачу, им нужно направление к врачу. В нём записываются все операции, сделаны в связи с Вашим лечением, и упорядочиваются расходы с Вашей больничной кассой. Для Вас не возникают никакие расходы за исключением плату за направление к врачу.

#### Вы забыли направление к врачу?

В случае, что Вы во время визита к врачу не можете представить направление, Вы должны заплатить определённую сумму в качестве “залога” до того времени, как Вы представите направление к врачу. Размер денежной суммы может определить сам врач. Когда Вы принесёте направление, то получаете сумму обратно.

#### Плата за направление к врачу

**Плата за направление к врачу** составляет **3,63** Евро в Областной больничной кассе. Если направление к врачу для Вас выдаёт ваш работодатель, то плата автоматически вычитается из вашей зарплаты. Если Вы самостоятельно берёте направление в каком – то отделе Больничной кассы, то вы получаете платёжный чек, чтобы заплатить плату за направление.

#### От платы за больничный лист освобождаются:

- ➔ совместно обеспеченные дети
- ➔ Пенсионеры/ки по смыслу Общего закона о социальном страховании (ASVG) и члены их семей
- ➔ Все, которые освобождены от платы за рецепт
- ➔ Цивильно служащие

Кроме этого во всех следующих случаях:

- ➔ При переводе к врачу – специалисту или в больничную амбулаторию
- ➔ При осмотре для выдачи паспорта «Мать и ребёнок»
- ➔ При профилактических осмотрах
- ➔ За направления во время отпуска(в стране) и за листы на обслуживание (за границей)
- ➔ За медицинскую помощь в неотложных случаях



**Направление к врачу действительно за квартал:**

1. Квартал: январь - март
2. Квартал: апрель - июнь
3. Квартал: июль - сентябрь
4. Квартал: октябрь - декабрь

Когда Вам выдают направление, Вы должны указать к какому врачу Вы хотите - интернисту/интернистке, к врачу – специалисту/специалистке или к зубному врачу.

**Где можно получить направление к врачу?**

<b>Вы ...</b>	<b>Направление к врачу получаете от ...</b>
рабочий	Работодателя
Получатель какой – нибудь льготы страховки от безработицы (возмещение убытков, помощь для безработных)	Бюро по трудоустройству (AMS)
Пенсионер/ка	Областная больничная касса
Получатель пособий по болезни, защите материнства, декретных или пособия по уходу за ребёнком	Областная больничная касса
Самостоятельно обеспечивающийся	Областная больничная касса
– Частный предприниматель – Государственный служащий – Работающий самостоятельно в сельском хозяйстве – Получатель пенсии одной из гореупмянутых профессиональных групп	От компетентного в данном случае страхового ведомства

**Нововведение: „э-карта“ – электронный больничный листок**

До конца 2005-го года направление к врачу заменится **э – картой**. Э – карту разошлют всем обеспеченным и совместно с ними обеспеченным членам семьи (она действительна на неопределённое время для всех врачей во всей Австрии, у которых контракт с больничной кассой, годовая плата за обслуживание 10 Евро).

В принципе Вам как пациенту разрешается выбирать своего врача свободно. Но всё-таки важно, чтоб Вы имели в районе Вашей квартиры **домашнего врача**, которому Вы доверяете (например общепрактикующий врач, так называемый “практический врач”). Он или она знает историю болезни и может поставить первый диагноз. Если необходимо, он переправит Вас к врачу-специалисту. В таком случае Вы получаете от него **жёлтое перенаправление**.

### **Смена врача**

Внимание! Вы можете менять врача определённой специальности только по истечению квартала (это действительно и для практического врача). Это значит, что в периоде с января до марта (1. квартал) вам не разрешается посещать например двух врачей – ларингологов. Областная больничная касса не берёт на себя никаких расходов, возникнувших из – за того, что Вы в том же квартале посетили второго врача той же специальности, работающего с Больничной кассой.

### **Врачей или женщин – врачей, владеющих Вашим родным языком, Вы найдёте на странице 15 - 30.**

Чтобы Вам не приходилось очень долго ждать у врача, часто необходимо предварительно **записаться на приём к врачу**. Пожалуйста, приходите вовремя. (Всё – таки возможно, чтоб до Вас приняли некоторых неотложных случаев).


Если Вам не возможно прийти, то не забудьте сообщить, что отказываетесь! Пожалуйста, обращайтесь и на это, **заполнено ли правильно и полно направление к врачу** (напр. правильное фамильное имя, страховой номер и т.д.). Если Вы посещаете Амбулаторию “Скорая помощь”, то вам не нужно направление к врачу. Но вы должны всегда иметь с собой Ваш страховой номер (зелёную страховую карту, “э – карту” смотри страницу 7)!

### **Врач по выбору**

У вас имеется возможность посетить врача или женщину – врача по выбору. Это возможно сделать только **как частное лицо**, т.е. за свой счёт. После того, как Вы предъявите в Больничной кассе квитанцию об оплаченной Вами сумме, Вы можете получить в Вашей страховой компании (напр. Областная больничная касса (ОБГК)) предусмотренное в данном случае возмещение за расходы, которое только частично возмещает действительные расходы за Ваше лечение. Поэтому мы советуем вам, чтоб вы обязательно осведомились о размере расходов ещё до начала лечения или осмотра.

### Врачи или женщины – врачи, владеющие иностранными языками

В Линце имеется около 550 врачей и женщин - врачей, примерно 160 врачей общей медицины, все остальные – врачи – специалисты (например зубные врачи, офтальмологи ) и т.д.

Если Вы ищете врача или женщину - врача, владеющих Вашим родным языком, то вам поможет следующий список (врачи, которых можно посещать по выбору, т.е. за свой счёт, мы отметили буквой ).

Врач	Иностр. языки	Медсестра
<b>Общепрактикующие врачи</b>		
Dr. Wolfgang Auer Torbergweg 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/316466	английский	
Dr. Alfred Flamm Darrgutstr. 12, 4020 Linz Tel.: (0732)/663695	английский	английский
Dr. Wolfgang Furthmayr Wienerstr. 482, 4030 Linz Tel.: (0732)/301645	английский	
Dr. <sup>in</sup> Hiltrud Furtner  Rosenstr. 16, 4040 Linz Tel.: (0732)/732025	английский	
Dr. <sup>in</sup> Rhona Füreder Welser Str. 39/I, 4060 Leonding Tel.: 678911-0	английский немножко хинди  немножко французский	
Dr. <sup>in</sup> Marietta Ghamarian  Plesching 35, 4040 Linz Tel.: (0732)/750875	английский	
Dr. Thomas Ghamarian  Plesching 35, 4040 Linz Tel.: (0732)/750875	английский	
Dr. Osama Girgis  Einsteinstr. 5, 4030 Linz Tel.: 0676/6196070	арабский английский	

 *Врач по выбору*

Врач	Иностр. языки	Медсестра
Dr. <sup>in</sup> Andrea Gussner-Langl Hamerlingstr. 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/651463	английский	английский
Dr. Claudius Gürtler Stockhofstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/663495	английский	
Dr. <sup>in</sup> Sigrid Leroy-Wagner 🏠 Landstr. 43, 4020 Linz Tel.: (0732)/783848	французский	
Dr. <sup>in</sup> Ruth Hackmack-Eder Gabesstr. 58, 4030 Linz Tel.: (0732)/305494	английский	
Dr. <sup>in</sup> Barbara Hanner 🏠 Greinerhofgasse 14, 4040 Linz Tel.: (0732)/700650	английский французский	
Dr. Klaus Haslwanger Baumbachstr. 25, 4020 Linz Tel.: (0732)/781570	английский немножко итальянский	английский
Dr. Michael Hirsch Spaunstr. 36, 4020 Linz Tel.: (0732)/342455	английский	
Dr. Franz Hohensinn Leonfeldnerstr. 24c, 4040 Linz Tel.: (0732)/739768	английский немножко французский немножко испанский	английский
Dr. Reinhard Jäger 🏠 Kaplanhofstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/781560	английский	
Dr. <sup>in</sup> Martina Kappo Händelstr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/661245	английский немножко французский немножко итальянский	
Dr. <sup>in</sup> Ingrid Kaspar Bulgariplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/653030	английский французский	

🏠 *Врач по выбору*

Врач	Иностр. языки	Медсестра
Dr. Kurt Kellermaier Freistädterstr. 41, 4040 Linz Tel.: (0732)/730595	английский итальянский	английский итальянский
Dr. Jasim Kicin 🏠 Krempflstr. 1, 4020 Linz Tel.: 0676/686 186 0	сербо- хорватский- боснийский русский немножко английский немножко польский словацкий немножко чешский	сербо- хорватский- боснийский английский
Dr. Josef Kimeswenger Flussgasse 13, 4040 Linz Tel.: (0732)/732631	английский	
Dr. Manfred Klar Vogelfängerweg 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/370125	английский	
Dr. Wolfgang Koits Zeppenfeldstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/660377	английский	
Dr. Günther Lehner Rudolfstr. 15, 4040 Linz Tel.: (0732)/734081	английский	
Dr. Joachim Leisch Kaarstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/731096	английский итальянский	английский французский венгерский
Dr. Heinz Leyrer Oidenerstr. 75, 4030 Linz Tel.: (0732)/320144	английский	
Dr. Wolfgang Marks Hillerstr. 10, 4020 Linz Tel.: (0732)/305376	английский	
Dr. Michael Mayr Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/383686	английский	

🏠 *Врач по выбору*

Врач	Иностр. языки	Медсестра
Dr. Heinz Mayrhofer Khevenhüllerstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/663656	английский	
Dr. Georg Pfau Franckstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/603831	английский французский	
Dr. Christian Pisecky Landstr. 76, 4020 Linz Tel.: (0732)/664680	английский французский	
Dr. <sup>in</sup> Barbara Riccabona  Goethestraße 27, 4020 Linz Tel.: (0732)/602429	английский итальянский немножко испанский немножко французский	
Dr. Eduard Sadjed Knabenseminarstr. 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/737219	английский немножко французский немножко итальянский немножко чешский	немножко английский немножко французский
Dr. Herbert Schäffer Schulstr. 9, 4040 Linz Tel.: (0732)/711333	английский итальянский испанский	
Dr. <sup>in</sup> Gabriele Slenko-Atzmüller Liebigstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/658758	английский	
Dr. Clemens Sigart Rainerstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/662667	английский чешский	чешский итальянский
Dr. Elmar Stockmair Keplerstr. 7, 4040 Linz Tel.: (0732)/731052	английский	английский румынский
Dr. Andreas Zambarloukos Ferdinand-Markl-Str. 39, 4040 Linz Tel.: (0732)/250484	греческий	
Dr. Wolfgang Zillig Grundbachweg 42, 4020 Linz Tel.: (0732)/672107	английский немножко испанский	английский
Dr. <sup>in</sup> Maria Zimmerleiter-Götzendorfer Scharitzerstr. 12, 4020 Linz Tel.: (0732)/660140	английский французский	английский

 **Врач по выбору**

Врач	Иностр. языки	Медсестра
<b>Анестезиология, интенсивная медицина, (скорая помощь и акупунктура)</b>		
Dr. Norbert Bauer 🏠 Hauptstr. 33, 4040 Linz Tel.: (0732)/732661	английский французский	английский французский
Dr. Krystyna Hofferer 🏠 Magazingasse 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/772747	английский польский	

**Офтальмология (глазные врачи)**

Dr. Felix Buder 🏠 Schubertstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/770006	английский	английский итальянский
Dr. Christian Ebner Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/316450	английский	
Dr. Markus Feichtinger 🏠 Harrachstr. 14, 4020 Linz Tel.: (0732)/775626	английский французский	английский
Dr. Gerald Hommer Wiener Str. 4a, 4020 Linz Tel.: (0732)/653176	английский итальянский немножко французский немножко сербо-хорватский-боснийский немножко турецкий	
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Krimm Scharitzerstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/658298	английский французский	
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Nesser Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/380218	английский	
Dr. Bernhard Wienerroither Promenade 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/794575	английский французский	английский

🏠 *Врач по выбору*

Врач	Иностр. языки	Медсестра
<b>Хирургия (сосудовая и общая хирургия) (Хирурги)</b>		
Dr. Damian Urban Rosenauerstr. 23, 4040 Linz Tel.: (0732)/710411	болгарский английский хорватский мекедонский русский сербский	румынский
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Enkner 🏠 Lederergasse 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/772505	английский	английский
Dr. Osama Girgis** Einsteinstr. 5, 4030 Linz Tel.: 0676/6196070	арабский английский	
Dr. Klaus Humer** 🏠 Landstr. 66/3, 4020 Linz Tel.: (0732)/783783	английский французский итальянский испанский	английский итальянский
Dr. Kornelius Kreissl Mozartstr. 4, 4020 Linz Tel.: (0732)/783737	английский	
Dr. Norbert Leithner* Blütenstr. 2, 4040 Linz Tel.: (0732)/700050	английский	английский
Dr. Christoph Tausch 🏠 Krankenhausstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/784999	английский	английский
<b>Акушерство и гинекология (Гинекологи)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Ursula Baumann Blumauerstr. 3-5, 4020 Linz Tel.: (0732)/662277	английский французский итальянский	
Dr. Thomas Bohaumilitzky 🏠 Rudigerstr. 1/1, 4020 Linz Tel.: (0732)/772511	английский французский	английский
Dr. Othmar Brandl Scharitzerstr. 9, 4020 Linz Tel.: (0732)/656057	английский	английский

🏠 *Врач по выбору*

Врач	Иностр. языки	Медсестра
Dr. Michael Bsteh Unionstr. 3a, 4020 Linz Tel.: (0732)/652313	английский	английский
Dr. <sup>in</sup> Maria Dines  Franz-Kurz-Str. 11, 4030 Linz Tel.: (0732)/303776	английский	
Dr. <sup>in</sup> Astrid Duller-Dichtl  Ferihumerstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/737067	английский	
Dr. <sup>in</sup> Janina Fidler Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/313482	польский	
Dr. <sup>in</sup> Doris John  Europaplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/655600	английский	греческий итальянский
Dr. <sup>in</sup> Regina Kesztele Gerstnerstr. 6, 4040 Linz Tel.: (0732)/701088	английский французский	английский
Dr. Viktor Moser Goethestr. 61, 4020 Linz Tel.: (0732)/663462	английский	английский
Dr. Gerhard Mursch-Edlmayr Knabenseminarstr. 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/733129	английский	английский
Dr. Helmut Nopp Vogelfängerweg 27, 4030 Linz Tel.: (0732)/376070	английский	английский французский голландский
Dr. <sup>in</sup> Uschi Postl  Ferihumerstr. 5, 4040 Linz Tel.: (0732)/737067	английский	английский
Dr. Werner Schmutz Reindlstr. 3, 4040 Linz Tel.: (0732)/738035	английский	
Dr. Axel Schreier Weißewolfstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/777177	английский	английский

 *Врач по выбору*

Врач	Иностр. языки	Медсестра
Dr. Johannes Schnabel Einsteinstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/346396	английский шведский	английский шведский
Dr. Helmut Stöger 🏠 Schillerstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/667161	английский французский понимает итальянский	английский
Dr. Cemil Yaman 🏠 Bockgasse 2b, 4020 Linz Tel.: (0732)/680515	английский турецкий	

### Ларингология (ларингологи, ушники)

Dr. Reinhard Dengg 🏠 Rudigierstr. 8a, 4020 Linz Tel.: (0732)/773678	английский	английский русский чешский
Dr. Georg Langmayr 🏠 Goethestr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/7677-7340	английский	английский
Dr. Peter Löffler 🏠 Khevenhüllerstr. 23, 4020 Linz Tel.: (0732)/664659	английский	английский
Dr. Klaus Mally 🏠 Landstr. 32, 4020 Linz Tel.: (0732)/772870	венгерский	венгерский
Dr. <sup>in</sup> Magdalena Margoc 🏠 Goethestr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/7677-4731	венгерский словацкий	
Dr. Johann Schmid Rudigierstr. 8a, 4020 Linz Tel.: (0732)/773678	немножко итальянский чешский русский	английский чешский русский
Dr. Wolfgang Straka Dauphinestr. 58, 4030 Linz Tel.: (0732)/312477	английский датский	
Dr. Ernst Plöchl Stockhofstr. 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/664091	английский	
Dr. Walter Povysil Ecklweg 4, 4040 Linz Tel.: (0732)/759876	английский французский	

🏠 *Врач по выбору*

Врач	Иностр. языки	Медсестра
<b>Дерматология (Дерматолог / кожник)</b>		
Dr. Franz Balouscheck Landwiedstr. 140, 4020 Linz Tel.: (0732)377100	английский	
Dr. Reinhard Höfner Taubenmarkt 1, 4020 Linz Tel.: (0732)/784009	английский	
Dr. Reinhold Kaisergruber Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/314000	английский	
Dr. Johannes Neuhofer Wienerstr. 57, 4020 Linz Tel.: (0732)/652077	английский итальянский	английский
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Schmidauer Rainerstr. 23a, 4020 Linz Tel.: (0732)/651452	английский итальянский	
Dr. Rudolf Wolf Mozartstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/782200	английский	

**Внутренняя медицина (интернисты)**

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

 *Врач по выбору*

Врач	Иностр. языки	Медсестра
<b>Педиатрия (детские врачи)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Ingrid Frenzel Scharitzerstr. 5, 4020 Linz Tel.: (0732)/ 600139	английский французский	английский
Dr. <sup>in</sup> Uli Holzmüller Franckstr. 26, 4020 Linz Tel.: (0732)/650349	английский	
Dr. Peter Kahr Eisenhandstr. 46, 4020 Linz Tel.: (0732)/771699	английский	английский
Dr. <sup>in</sup> Roswitha Krimm Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/303727	английский французский	немножко английский
Dr. <sup>in</sup> Brigitte Marzy-Brandstetter Glimpfingerstr. 96, 4020 Linz Tel.: (0732)/330880	английский французский	английский
Dr. <sup>in</sup> Ulrike Rossegg  Werndlstr. 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/332889	английский	
Dr. Wolfgang Tiefenthaller Hauptstr. 61, 4040 Linz Tel.: (0732)/739877	английский французский итальянский	английский
Dr. <sup>in</sup> Eva Ziebermayr  Johann-Strauß-Str. 2a, 4020 Linz Tel.: 0676/8456426	английский французский	
<b>Лабораторная диагностика</b>		
Dr. Hans Pilgerstorfer Europaplatz 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/666566	английский испанский	китайский французский голландский камбоджанский вьетнамский
Dr. Konrad Rocchetti Wachreinergergasse 8, 4021 Linz Tel.: (0732)/662898	английский итальянский	сербо-хорватский- боснийский румынский болгарский русский, словенский венгерский

 *Врач по выбору*

Врач	Иностр. языки	Медсестра
Dr. Rudolf Ruthensteiner Waltherstr. 5, 4020 Linz Tel.: (0732)/778688	английский французский немножко итальянский	

#### Специалисты по заболеваниям лёгких

Dr. Albert Hainzl Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/383841	английский	
Dr. Wolfgang Höller Mannheimstr. 9, 4040 Linz Tel.: (0732)/750666	английский	
Dr. Martin Wiesenberger Eisenhandstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/777200	английский французский	
Dr. Wolfgang Wiesenberger Hauptstr. 16-18, 4040 Linz Tel.: (0732)/731400	английский французский	
Dr. Josef Würtz Hafferlstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/775160	сербо-хорватский- боснийский английский	

#### Ортопедия (Ортопеды)

Dr. Nikolaus Böhler  Promenade 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/783528	английский	английский
Prim. Dr. Ingomar Heuberer Mozartstr. 25, 4020 Linz Tel.: (0732)/778112	английский немножко итальянский	
Dr. Reiner Puchegger Landstr. 101, 4020 Linz Tel.: (0732)/661621	английский	
Dr. Josef Zerobin Schiffmannstr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/384490	английский испанский	

 *Врач по выбору*

Врач	Иностр. языки	Медсестра
<b>Психиатрия и невропатология (психиатры, невропатологи)</b>		
Dr. Bernhard Bauchinger Gärtnerstr. 6, 4020 Linz Tel.: (0732)/611616	английский	
Dr. Egon Habereffner 📞 Hauptstr. 83/85, 4040 Linz Tel.: (0732)/736293	английский	английский
Dr. in Margarethe Pischläger-Blamberger 📞 Rainerstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/661777	английский	
Dr. in Ulrike Rossegg 📞 Werndlstr. 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/332889	английский	
Dr. in Helene Wohlfahrtstädter Karl-Wiser-Str. 13, 4020 Linz Tel.: (0732)/664852	английский	английский
<b>Радиология (радиологи)</b>		
Dr. Edwin Danzer Hauptstr. 16-18, 4040 Linz Tel.: (0732)/733123	английский	английский французский итальянский
Dr. Gerhard Schwarzl Saporoshjestr. 3, 4030 Linz Tel.: (0732)/313480	английский	сербо- хорватский- боснийский французский
<b>Урология (Урологи)</b>		
Dr. Fernand Goniva Mozartstr. 3, 4020 Linz Tel.: (0732)/770170	французский	
Dr. Walter Kugler Gruberstr. 94, 4020 Linz Tel.: (0732)/781494	английский	английский
Dr. Hans Mayr Landstr. 15a, 4020 Linz Tel.: (0732)/771600	английский итальянский шведский	

📞 *Врач по выбору*


Врач	Иностр. языки	Медсестра
<b>Челюстная ортопедия (челюстные ортопеды)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Margarete Osvaldik  Landstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/774867	английский испанский	
<b>Зубоврачевание (зубные врачи)</b>		
Dr. <sup>in</sup> Barbara Erben Rainerstr. 12/1, 4020 Linz Tel.: (0732)/660690	английский	
Dr. Kurt Flohberger Wiener Str. 480, 4030 Linz Tel.: (0732)/309191	английский	
Dr. <sup>in</sup> Barbara Holdziewicz Bethlehemstr. 9, 4020 Linz Tel.: (0732)/770155	польский	сербо- хорватский- боснийский
Dr. Rudolf Matheis Landstr. 70, 4020 Linz Tel.: (0732)/781818	английский французский	сербо- хорватский- боснийский словенский венгерский
Dr. Manfred Mayr Unionstr. 39/6, 4020 Linz Tel.: (0732)/667788	английский	
Dr. <sup>in</sup> Heidemarie Pischel Goethestr. 22, 4020 Linz Tel.: (0732)/652224	английский французский	
Dr. <sup>in</sup> Ilse Ranftl Römerstr. 80, 4020 Linz Tel.: (0732)/776162		сербо- хорватский- боснийский
Dr. Ewald Christoph Sacher Tegetthofstr. 15, 4020 Linz Tel.: (0732)/793079	английский немножко французский	
Dr. <sup>in</sup> Martha Schneider Leonfeldnerstr. 152, 4040 Linz Tel.: (0732)/252277	польский	
Dr. <sup>in</sup> Elke Schiefersteiner Goethestr. 7, 4020 Linz Tel.: (0732)/662040	английский	английский

 **Врач по выбору**

Врач	Иностр. языки	Медсестра
Dr. Gerhard Schwarz Wiener Str. 493, 4030 Linz Tel.: (0732)/318500	английский	польский
Dr. <sup>in</sup> Angelika Steinbach Landstr. 42, 4020 Linz Tel.: (0732)/772465	английский французский	
Dr. <sup>in</sup> Rosa Stransky Leharstr. 4, 4020 Linz Tel.: (0732)/655386	английский словацкий венгерский	
Dr. <sup>in</sup> Veronika Strauß Hauptstr. 9, 4040 Linz Tel.: (0732)/731216	английский французский итальянский	
Dr. Klaus Strasser Goethestr. 50, 4020 Linz Tel.: (0732)/668320	английский итальянский	
Dr. <sup>in</sup> Margareta Strasser Hauptstr. 72, 4040 Linz Tel.: (0732)/700668	английский французский греческий	
Dr. Christian Taglieber Fabrikstr. 2, 4020 Linz Tel.: (0732)/772809	английский немножко французский немножко итальянский	
Dr. <sup>in</sup> Gabriele Tkalec-Hofreiter Sophiengutstr. 18, 4020 Linz Tel.: (0732)/772424	английский	
Dr. Gunter Wahl Figulystr. 38, 4020 Linz Tel.: (0732)/668008	английский	
Dr. Heinz Wiesinger Ferihumerstr. 14, 4040 Linz Tel.: (0732)/732606	английский	
Dr. Klaus Wild Franckstr. 28, 4020 Linz Tel.: (0732)/655248	английский французский	
Dr. Wilfried Wolkerstorfer Froschberg 19, 4020 Linz Tel.: (0732)/657096	английский французский испанский	

 **Врач по выбору**

**Зубоврачевание / Челюстная и пластическая хирургия**

DDr. Johannes Brücke  Spittelwiese 6/3, 4020 Linz Tel.: (0732)/793079	английский французский	хорватский
--	---------------------------	------------

(Сведения основываются на анкете Лекарьской камары Верхней Австрии в совместительстве с Интеграционным бюро, йуль/август 2004)

**Стоматологи в зубоветрачебной амбулатории города Линца, принадлежащей к Больничной кассе Верхней Австрии**

Зубоветрачебная амбулатория больничной кассы города Линца находится на улице Derfflingerstr. 2a, 4020 Linz, Tel.: (0732)/7807-2149

Врач	Иностраные языки
Dr. <sup>in</sup> Elisea Adajar	английский, филиппинский немножко испанский
Dr. <sup>in</sup> Barbara Afeltowicz	польский немножко русский
Dr. Armin Binder	английский
Dr. Peter Brazda	испанский
Prim. MR Dr. Josef Bukal	английский
Dr. <sup>in</sup> Dorothea Engleder	английский
Dr. <sup>in</sup> Alena Enzenhofer	чешский
Dr. <sup>in</sup> Charlotte Herman	английский еврейский
Dr. <sup>in</sup> Suzana Ilic	сербский
Dr. <sup>in</sup> Irene John	английский
Dr. <sup>in</sup> Dorota Ksen	польский, немножко русский
Dr. <sup>in</sup> Elzbieta Laudanska	польский, русский
Dr. <sup>in</sup> Laukoter Pia	английский французский
Dr. <sup>in</sup> Kerstin Lindh	английский шведский немножко французский немножко испанский

 *Врач по выбору*

Врач	Иностранные языки
Dr. <sup>in</sup> Maria Violetta Lupusor	французский итальянский румынский
Dr. <sup>in</sup> Linda Malek	английский
Dr. Tomasz Obolewski	французский, польский
Dr. <sup>in</sup> Lea Polak	словацкий, чешский
Dr. Jürgen Zehetmayr	английский

(OÖGKK, 02/2005)

## Справочное бюро

Бюро обслуживания пациентов Общества врачей Верхней Австрии  
PatientInnen-Service der Ärztekammer für Oberösterreich

Tel.: 0810-200216 (по местному тарифу)

Понедельник – четверг 8.30 – 11.30 ч.

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 / 6922-6238  
**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 ОБЩИЕ ИНФОРМАЦИИ О БОЛЬНИЦАХ

### Больницы в Линце

➔ **Общая больница города Линца/Allgemeines Krankenhaus der Stadt Linz**

Krankenhausstr. 9, Tel.: (0732)/7806-0

Internet: [www.akh.linz.at](http://www.akh.linz.at)

Посещение: ежедневно 13.30 – 15.30 ч.; 18 – 19 ч.

В субботу, воскресенье и в праздники: дополнительно 11 – 12 ч.

Если необходимо, больничные власти могут заказать (предоставить) переводчика/цу.

➔ **Больница диакониссен/Diakonissenkrankenhaus Linz**

необходима дополнительная страховка!

Weißewolfstr. 15, Tel.: (0732)/7675-0

Internet: [www.diakonissen-krankenhaus.at](http://www.diakonissen-krankenhaus.at)

Посещение ежедневно 8 – 12 ч.; 13.30 ч. до 19.30 ч.

➔ **Больница милосердных братьев/Krankenhaus der Barmherzigen Brüder**

Seilerstätte 2, Tel.: (0732)/7897-0

Internet: [www.bblinz.at](http://www.bblinz.at)

Посещение ежедневно 13 – 15 ч.; 18 – 19 ч.

➔ **Больница милосердных сестёр/Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern**

Seilerstätte 4, Tel.: (0732)/7677-0

Internet: [www.bhs.at/linz](http://www.bhs.at/linz)

Посещение ежедневно 13 – 15.30 ч.; 17.30 – 19 ч.

Детское отделение 13.30 – 18.30 ч.

➔ **Елизаветинская больница/Krankenhaus der Elisabethinen**

Fadingerstr. 1, Tel.: (0732)/7676-0

Internet: [www.elisabethinen.or.at](http://www.elisabethinen.or.at)

Посещение ежедневно 13.30 – 15.30 ч.; 18 – 19 ч.

В субботу, воскресенье и в праздник дополнительно 11 – 12 ч.

➔ **Областная женская клиника/Landesfrauenklinik 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)

Посещение ежедневно 13.30 – 15.30 ч., для работающих: 18 – 19 ч.

Если необходимо, больничные власти могут заказать (предоставить) переводчика/цу.

- ➔ **Областная детская клиника/Landeskinderklinik Linz**  
Krankenhausstr. 26, Tel.: (0732)/69 23-0  
Internet: [www.kinderklinik-linz.at/index.htm](http://www.kinderklinik-linz.at/index.htm)  
Посещение ежедневно: 14 – 16 ч.; для родителей – в любое время  
Тихие часы: 12 – 14 ч.; 20 – 6 ч.  
Если необходимо, больничные власти могут заказать (предоставить) переводчика/цу.
- ➔ **Областная неврологическая клиника/Landesnervenklinik Wagner Jauregg**  
Wagner-Jauregg-Weg 15, Tel.: (0732)/6921-0  
Internet: [www.wagner-jauregg.at/index.htm](http://www.wagner-jauregg.at/index.htm)  
Посещение: ежедневно 14 – 15.30 ч.; 18 – 19 ч.  
В субботу, воскресенье и в праздник: 9.30 – 10.30 ч.  
Если необходимо, больничные власти могут заказать (предоставить) переводчика/цу.
- ➔ **Травматологическая больница/Unfallkrankenhaus**  
Garnisonstr. 7, Tel.: (0732)/6920-0  
Internet: [www.auva.sozvers.at](http://www.auva.sozvers.at)  
Посещение: ежедневно 13.00 - 19.00  
В субботу, воскресенье и в праздник дополнительно: 9 – 11 ч.

#### Какая больница принимает в неотложных случаях?

- ➔ Landes-Frauen- und Kinderklinik Linz
- ➔ Landesnervenklinik Wagner Jauregg
- ➔ Unfallkrankenhaus
- ➔ Unfallambulanz des Allgemeinen Krankenhauses Linz (AKH)

Информацию о том, какие ещё больницы в данном случае принимают больных, Вы найдёте в газете соответствующего дня или в Интернете: [www.linz.at/AKH/akh\\_12648.asp](http://www.linz.at/AKH/akh_12648.asp)

#### Пребывание в больнице

Пожалуйста во время приёма в больницу иметь наготове свой **социально – страховой номер** (зелёную страховую карту/“э – карту”) и если имеется, соответствующее перенаправление. Приходите вовремя к условленному времени!

(Если у вас страховка специального класса, то вы должны дополнительно сообщить номер страхового полиса и подписать декларацию о ваших обязанностях.)

**Расходы за пребывание в больнице**

Больничная страховка берёт на себя расходы за Ваше пребывание в больнице за исключением незначительной суммы, которую Вы должны сами платить (частный взнос).

**Частный взнос****для обеспеченных 8,13 Евро в день**

Но не больше чем 28 дней в календарный год – это значит, что если вы пробыли больше чем 28 дней вместе в один и тот же год в больнице, то вам не необходимо платить частный взнос за следующие дни.

Частный взнос отпадает, если Вы освобождены от платы за рецепт или у Вас имеется страховка специального класса.

**Частный взнос****для совместно застрахованных членов семьи: между 13 Евро и 14,40 Евро в день**

(тоже максимально 28 дней в календарный год).

Частный взнос не необходимо платить за принятие родов.

Эти расходы Вы должны заплатить в день Вашей выписки из больницы. Если Вы уезжаете домой в субботу, воскресенье или в праздничный день, Вам пошлют чек со счётом по почте.

**Амбулатория**

В больницах есть разные отделения ( напр. травматологическая амбулатория, ларингологическая амбулатория, зубоветческая амбулатория), откуда Вы после лечения можете сразу домой поехать. После пребывания в больнице Вам тоже придётся чаще всего посетить какую – нибудь амбулаторию, чтоб провести контрольный осмотр.

Возможно, что ваш врач Вас тоже переадресовал в амбулаторию какой – нибудь больницы для дальнейшего осмотра.

По выходным и праздникам амбулатории и всех принимающих больниц работают (Вам не необходимо направление к врачу в этих случаях!). Имейте наготове для регистрации Ваш социально - страховой номер (зелёную страховую карту/“э – карту”).

## 4 ПОМОЩЬ ДЛЯ ДУШИ

Серьёзные события как потеря рабочего места, смерть близких людей, финансовые затруднения, разлука, ...) вызывают тяжёлые перемены в жизни и расстраивают равновесие души. Если Вы совсем отчаялись и не знаете как быть дальше или у Вас появляется ощущение, что Вы всё неправильно делаете, не бойтесь поискать профессиональную помощь (у психолога, психиатра или психотерапевта).

### Симптомы душевного кризисного состояния:

- Отступление, отсутствие инициативы
- Неприятные, необъяснимые способы поведения
- Мысли, которых не возможно воспроизвести и чувства, которые воздействуют как чужие или ошибочно
- Радражённое агрессивное поведение
- Уход в себя (Вы чересчур спокойны и безучастны)

Люди из вашего окружения, которые находятся в душевном кризисе, нуждаются в помощи. Не надо их избегать, а наоборот активно им помогать. Правильное поведение может предотвратить ещё худшие обстоятельства.

### Как можно помочь?

- ни в коем случае не смотреть в сторону и обходить; активно направляться к другому человеку
- принять и воспринять другого человека в его ситуации и настроении
- попытаться войти в положение другого, не оценивая его
- пренебречь собственных ценностных систем и ихние тенденции
- слушать внимательно и уделять достаточно времени
- воздерживаться давать советы, просто быть с ним
- предпринимать активные шаги без дискуссий
- потребовать профессиональную помощь, если необходимо

(Источник: Про менте Верхняя Австрия, брошюра “Когда всё становится слишком...”)

### ⚠ Обратите внимание:

Намёки на **намерения о самоубийстве**, которые сам пострадавший высказывает, Вы должны воспринять всерьёз!

Организуите профессиональную помощь в кризисной ситуации!

### Обратите внимание на Ваше духовное здоровье!

Следующие 10 правил могут Вам в этом отношении помочь:

1. принять самого себя
2. говорить об этом
3. оставаться активным
4. учить новое
5. оставаться в контакте с друзьями
6. заниматься чем – нибудь творческим
7. участвовать
8. просить о помощи
9. отдыхать, расслабляться
10. не сдаваться

(Источник: Про менте Верхняя Австрия, брошюра “Когда всё становится слишком...”)

### В неотложных случаях:

#### ➔ Психосоциальная скорая помощь

Помощь во время психического кризиса  
Figulystr. 32, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/651015

#### ➔ Центр для интервенции кризиса

Терапевтический центр для людей в состоянии психического кризиса  
Hessenplatz 9, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/2177  
Понед. - пятница 8 - 19 ч.

#### ➔ Душевная скорая помощь 142

#### ➔ Областная неврологическая клиника Вагнер - Яурег

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

### Консультация и сопровождение во время психических кризисов

#### ➔ Интеркультурная амбулатория, Областная неврологическая клиника “Вагнер Яурег”

Проводит при острых и тяжёлых психических заболеваниях специальное лечение с участием переводчиков (обязательно договориться предварительно на час приёма)  
Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz  
Тел. (0732)/6921-26531  
Вторник 13 – 15 ч., Пятница 9 – 11 ч.

#### ➔ Психо – социальная консультация Линц - центр, Про менте - Pro mente

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

➔ **Психо – социальная консультация Линц - юг, Про менте - Pro mente**

Wiener Str. 486, 4030 Linz

Tel: (0732)/318924

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

Г-жа Маг.<sup>a</sup> **Зарфина Хелак** *психолог/консультация, социотерапия на сербо – хорватском – боснийском языке*

➔ **Пойнт, консультация по вопросам зависимости Про менте**

Starhembergstr. 11/2, 4020 Linz

Tel.: (0732)/770895-0

Рабочее время:

Понед., пятница 10 – 16 ч.

вторник, четверг 12 – 18 ч.

➔ **Психо-социальный центр Линц-Урфар, Экзит социал – Ехит социал**

Консультация, кризисная интервенция, психотерапия

Wildbergstr. 10a, 4040 Linz

Tel.: (0732)/719719 rund um die Uhr

e-mail: psz.linz@exitsozial.at

➔ **Сциально-психиатрическая амбулатория Экзит социал, Exit sozial**

Неврологические обследования и терапии, медицинская консультация, психотерапия, обслуживание дипломированным персоналом, психиатрическая скорая помощь, консультация для родственников

Wildbergstr. 10a, 4040 Linz

Tel.: (0732)/700595

e-mail: ambulanz@exitsozial.at

Рабочее время:

Понед., среда 9 – 13 ч.

Вторник, четверг 14 – 18 ч.

пятница 9 – 15 ч.

➔ **Мобильное обслуживание Экзит социал - Exit sozial**

Консультация и сопровождение в Вашей квартире  
Wildbergstr. 10a, 4040 Linz  
Tel.: (0732)/716963  
e-mail: mobet@exitsozial.at

➔ **Миграре**

**Центр для мигрантов Верхней Австрии  
migrare - Zentrum für MigrantInnen OÖ**

Humboldtstr. 49, 4020 Linz

Г-жа Себаха Мюзлу, **социальная консультация на турецком и немецком языке**  
Вы можете записаться на приём по номеру: (0732)/667365-12

➔ **Volkshilfe Flüchtlingsbetreuung Oberösterreich**

**OASIS Psychotherapeutische Betreuung von Flüchtlingen  
ОАЗИС психотерапевтическое обслуживание беженцев**

Schillerstr. 34, 4020 Linz

Tel.: (0732)/603099

e-mail: therapieprojekt@volkshilfe-ooe.at

➔ **BILY, Jugend- Familien und Sexualberatungsstelle**

**БИЛИ, молодёжная и сексуальная консультация**

Weißewolfstr. 17a, 4020 Linz

Tel. (0732)/770497

e-mail: bily@cybertown.at

Рабочее время

Понедельник 15 – 18 ч.

Среда 17 – 20 ч.

Четверг 12 – 15 ч.

И по договорённости

➔ **PGA – Verein für Prophylaktische Gesundheitsarbeit**

**Общество для профилактического здравоохранения**

Kaplanhofstr. 1, 4020 Linz

Бесплатная **психотерапия**

Телефонная связь по номеру 0699/177771239 по средам между 9 – 10 ч.

## 5 ОЗДОРОВЛЕНИЕ ...

### Лекарства, рецепт

The image shows a standard German medical prescription form (Rezept) with a large diagonal watermark reading "MUSTER". The form includes fields for patient information, doctor details, and medication instructions.

рецепт

Когда Ваш врач Вам выписывает лекарства, он выдаёт вам **рецепт**. Когда Вы этот (правильно заполненный!) рецепт предъявите в аптеке, вы получите необходимые лекарства.

Вам не необходимо платить действительную цену этих лекарств (которые иногда могут быть очень дорогими), а только **плату за рецепт** – на каждый медикамент **4,45 Евро**, прямо в аптеке.

#### Освобождение от платы за рецепт:

Если Ваши месячные доходы не превышают следующих сумм, Вы можете подать в Больничную кассу заявление об освобождении от платы за рецепт:

€ 662,99 для одиночек

€ 1.030,23 для супружеских пар

(Из-за каждого ребёнка, проживающего с Вами или при доказанных чрезвычайно высоких расходах в связи с болезнью или физическим недугом вышеупомянутые суммы увеличиваются)

#### Разрешение на медикаменты

Некоторые медикаменты Вы можете получить только после разрешения Службы главного врача Больничной кассы – Ваш врач уведомляет Вас в таком случае. (На медикаменты, которые Вы должны принимать надолго, выдают тоже долгосрочные рецепты.)

**Частные рецепты:**

За лекарства, которые вам выписал врач по выбору, Вы должны в аптеке заплатить всю стоимость. Потом вы можете потребовать денег обратно от страховой компании, предъявляя рецепт и квитанцию.

❗ **Совет:** потребуйте от Областной больничной кассы, чтоб они переписали частный рецепт на обычном рецепте Больничной кассы. В таком случае вам придётся платить только плату за рецепт.

**Гомеопатические средства:**

Гомеопатические средства имеют чисто растительную основу и продаются в аптеках. Больничная касса берёт на себя расходы только в обоснованных исключительных случаях.

**Важные замечания в связи с медикаментами:**

В аптеке записывают на упаковке сколько и как часто должны Вы это лекарство принимать:

Например “(1 / 1 / 2)” означает, что Вы должны принять одну таблетку утром, одну к обеду, а вечером две таблетки.

или „(1 / - / 1)“: одну таблетку утром, к обеду не принимать, и одну таблетку вечером.

- ⇒ Пожалуйста соблюдайте точно предусмотренную для вас врачом дозировку! Если Вы заметили побочные действия, то сообщите об этом немедленно Вашему врачу!
- ⇒ Пожалуйста соблюдайте предусмотренную продолжительность лечения данным медикаментом – Вам не разрешается самовольно прекращать принятие медикаментов!
- ⇒ Некоторые медикаменты Вы должны сохранять в холодильнике – пожалуйста соблюдайте указания на упаковке!
- ⇒ Если Вам прописали лекарство, которое Вы должны принимать постоянно, то думайте об этом, своевременно попросить врача о новом рецепте.
- ⇒ Когда вы употребляете лекарства, которые у Вас уже дома имеются, то не забывайте проверить срок годности на упаковке!
- ⇒ Лекарства, у которых срок годности истёк, не выбрасывать в мусорное ведро, а отдавать обратно в аптеку!

### Лекарства без рецепта

Есть лекарства от лёгких, быстро проходящих смущений, которые можно купить в аптеке без рецепта по обычной цене (таблетки от боли, от кашля, сироп от кашля...). В любом случае потребуйте совета в аптеке!

### Аптеки в Линце



Везде, где Вы этот знак видите,  
находится аптека

В газете соответствующего дня или на объяснительных вывесках у аптек в Вашей окрестности Вы найдёте информацию о том, какие аптеки открыты по **ночам**, по **выходным** или в **праздничных днях**.

Телефонная информация:

Samariterbund (0732)/2124

Rotes Kreuz (0732)/7644-0

Rettungsleitzentrale (0732)/2144

Спросите в Вашей аптеке о графике аптечного обслуживания.

Если Вам пришлось пойти в аптеку ночью, на выходных или в празднике, то Вы должны заплатить **дополнительно 1,20 Евро** (днём) и **3,60 Евро** (ночью между 20 и 8 ч.).

## 6 СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ...

Австрия предлагает Вам разные возможности, чтоб помочь Вам сохранить Ваше здоровье.

### Полное обследование здоровья (=профилактический осмотр)

Даже если Вы вполне здоровы, регулярный контроль Вашего здоровья само собой разумеется. Многие болезни можно предотвратить или намного быстрее и легче лечить, если вовремя обнаружены их симптомы.

Если вам больше чем 19 лет, то Вы можете раз в год потребовать полное обследование здоровья, (при этом не необходимо платить за направление к врачу).

#### Полное обследование здоровья состоит из:

- ➔ Исследование крови
- ➔ Исследование мочи
- ➔ Исследование стула на содержание крови (у старших чем 40 лет)
- ➔ Разговор о болезнях до настоящего времени и о настоящих жалобах
- ➔ Всобщий осмотр тела (включая грудь / простату)
- ➔ Измерение давления крови
- ➔ Заключительный разговор

Во время заключительного разговора Вам сообщат результаты от обследования и Вы получите от врача советы как Вам можно снизить опасность для Вашего здоровья и о том, как сохранить своё здоровье.

Специальное профилактическое обследование здоровья у гинеколога включает кроме вышеупомянутых действий и подробное обсуждение возможностей профилактики и раковое исследование. Для женщин, которым больше, чем 40 лет, предусматривается дополнительно рентген груди("маммография").

Пользуйтесь ежегодной возможностью полного обследования Вашего здоровья! Например в Областной больничной кассе Верхней Австрии(ОÖГКК):

#### ➔ **Профилактическое обследование здоровья/Vorsorgeuntersuchung**

Gruberstr. 77, 4020 Linz

Регистрация: Tel.: (0732)/78 07-22 98

e-mail: vorsorgeuntersuchung@ooegkk.at

## Консультации для родителей и матерей

Консультации для родителей и матерей города Линца в Вашей окрестности предлагают **бесплатную консультацию** с помощью **детских врачей** по вопросам здоровья Вашего ребёнка: питание, уход за ребёнком, прививки.

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

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

## Прививки

Прививки – это эффективная защита от опасных болезней – например от клещей, (FSME - менингоэнцефалит), от детского паралича, от кори-свинки-краснухи, ... Паспорт прививок помогает сохранить обзор над всеми прививками. В случае заболевания лечащий врач может установить сделаны ли все прививки.

### Прививка от клещей (FSME)

После укуса от клеща Вы можете заболеть FSME. Последствия от этой болезни могут довести до паралича и даже до смерти. Единственная эффективная возможность избежать заражения – это прививка.

- ➔ возможна только после того, как ребёнку исполнился 1 год, основная прививка состоит из 3 частичных прививок
- ➔ действие прививки длится 3 года, потом рекомендуем возобновить прививку

### Гепатит А/Гепатит Б

Вирус гепатита А передаётся с помощью грязной воды, напитков или при непосредственном контакте с заражённым

- ➔ комбинированная прививка А+Б  
она предохраняет Вас в течении 10 лет от гепатита А  
и дольше от гепатита Б

### Столбняк

Споры существуют в почве по всему миру и способны жить неограниченно. При загрязнении какой-нибудь раны они могут попасть в организм.

- ⇒ прививка возможна после достижения 7 лет
- 2 частичные прививки через 4 недели, третья после 6-12 месяцев
- возобновление через каждые 10 лет

### Прививка от гриппа

Рекомендуется особенно людям за 60 лет и страдающим хроническими заболеваниями

- ⇒ однократная прививка на год

(Обзор „Прививки“ с помощью брошюры „Сохранить здоровье и обходиться с болезнями“ Красный крест2003)

Дети и молодые люди подвергнуты особенно большой опасности от инфекции, поэтому прививки имеют для них особую важность. Своевременно сделанные прививки сохраняют Ваше здоровье и здоровье Вашей семьи!

### Отдел прививок службы здравоохранения города Линца делает прививки от ...

- ⇒ Дифтерии, столбняка (Wundstarrkrampf)
- ⇒ Коклюша (Keuchhusten)
- ⇒ Haemophilus influenzae b
- ⇒ Детского паралича(Kinderlähmung)
- ⇒ От кори-свинки-краснухи
- ⇒ Гепатита Б
- ⇒ Клещей (FSME)
- ⇒ Гриппа

Эти прививки (за исключением прививок от клещей и гриппа) бесплатны для детей до 15 лет. О стоимости прививок для взрослых осведомитесь в службе здравоохранения.

Служба здравоохранения

#### **Gesundheitsamt der Stadt Linz, Impfservice**

Neues Rathaus, Hauptstr. 1-5, 4041 Linz

Tel.: (0732)/7070-2631

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

Понед. - пятница: 7.30 - 12 ч.

Понед. и четверг: 14 - 17 ч.

## Защита от СПИД-а

СПИД (синдром приобретённого иммунного дефицита) обозначение заразной болезни, которая вызывается вирусом (HIV=вирус человеческого иммунного дефекта). Быть HIV-заражённым или HIV-позитивным значит, что обнаружено заражение этим вирусом. Вследствии этой инфекции просходит повреждение в иммунной системе, что может длиться несколько лет. В течении этих лет человек не чувствует себя нездоровым, но он может передать вирус другим людям. В настоящее время лечение от СПИД-а невозможно. Но если инфекция HIV-вирусом вовремя обнаружена, то можно принимать лекарства, которые укрепляют иммунную систему и проявление болезней таким способом замедляется или воспрепятствуется.

**Заражение вирусом** происходит только тогда, когда кровь, семя или влагалищный секрет, содержащие вирус, попадают в тело (через открытую рану или через слизистую оболочку). Другие телесные жидкости как слюна, пот, не являются заразными. Чаще всего заражение происходит во время полового акта, где участники не пользуются защитными средствами. Поэтому необходимо обязательно пользоваться **презервативами**.

Очень опасно и применение одной и той-же иглы или спринцовки несколькими людьми (например у наркоманов).

Не существует опасность при кожных или телесных контактах как например рукопожатие, или когда гладим рукой кого-то, или кашляем или чихаем поблизости, пользуемся той же посудой во время еды.

Если Вам придётся оказывать **первую помощь**, то при обработке кровоточащей раны обязательно надевайте одноразовые перчатки, (всегда иметь в машине), которые Вы можете заменить новыми после употребления. Если Вам придётся делать искусственное дыхание “рот в нос” или “рот в рот”, пользуйтесь **специальным платком** (тоже одноразовым) для собственной защиты!

С помощью “**СПИД-теста**”, который можно сделать **анонимно и бесплатно** в отделении “Помощь от СПИД-а” Верхней Австрии, можно установить, заражён ли некто HIV-вирусом или нет. Отделение предлагает консультацию и обслуживание, если тест оказывается положительным (т.е. показывает наличие вируса в теле).

➔ “Помощь от СПИД-а” Верхней Австрии

**Aidshilfe Oberösterreich**

Langgasse 12, 4020 Linz

Tel.: (0732)2170

e-mail: [office@aidshilfe-ooe.at](mailto:office@aidshilfe-ooe.at)

Понед.14 – 18 ч., среда 16 – 20 ч., пятница 10 –14 ч.

## Движение

Движение очень важно для Вашего здоровья. Не всегда обязательно заниматься спортом, работа в саду (напр. косить траву) тоже тренирует мышцы. В любом случае очень важно в течении дня чтоб вы достаточно двигались и таким способом избегали однообразную нагрузку вашего тела. Движение расслабляет, сохраняет форму и ничего не стоит.

### Несколько двигательных советов:

- ➔ Не пользуйтесь лифтом, идите по лестнице
- ➔ Пользоваться даже маленькими тропинками, каждая возможность двигаться важна
- ➔ Не пользоваться машиной в случае небольшой надобности
- ➔ Ездить на велосипеде на работу
- ➔ Найти вид спорта, который Вам нравится
- ➔ 3 раза в неделю гулять или бегать в продолжении 15 минут
- ➔ на рабочем месте часто напрягать и расслаблять мышцы на 2 минуты
- ➔ 10 минут движения лучше чем ничего!

## Питание

Уравновешенное питание очень важно для здоровья.

Организм должен получать все необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, ...).

С помощью правильного питания можно снизить заболеваемость. Если вы очень жирную еду принимаете, то увеличивается риск получить повышенное давление крови (сердечный инфаркт), заболевания кровообращения, ревматические заболевания, заболевания обмена веществ (подагра, диабет) или заболеть раком.

Ни в коем случае не необходимо отказаться от определённых продуктов или принимать чрезмерно большие количества других продуктов. Разделение продуктов на “хорошие” и “плохие” тоже бесполезно. Когда идёт речь о здоровой пище, то правильная дозировка и количество намного важнее, не смотря на то, что мы имеем ввиду – жиры, соль или сахар.

Если у вас есть вопросы к теме „Питание“, то обратитесь к нашим сотрудникам в службе “Здравоохранение”. Пожалуйста договоритесь на час приёма по телефону!

### ➔ Служба «Здравоохранение» города Линца

**Gesundheitsamt der Stadt Linz**

Hauptstr. 1-5, 4041 Linz

Tel.: (0732)/7070-2617”

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

## Пирамида питания

... внизу брать, наверху экономить!

### Сладости и алкоголь

В чрезмерно больших количествах они могут вызвать или обострить Ваши проблемы.

### Жиры, растительные жиры, орехи

Снабжают организм запасной энергией и приводят в употребление многие витамины, которые растворяют жиры. В день организм нуждается в 1–2 столовых ложках растительного масла (салатное масло, масло для приготовления пищи).

Орехи содержат ценные жиры – кислоты, но так – же и много калорий.

### Мясо, рыба, колбаса, яйца

Содержат много жира и холестерина. Ограничить блюда с мясом и курятиной до 2 – 3 раз в неделю! Рыба содержит очень мало жира и является хорошей альтернативой к мясу.

### Молоко, сыр и молочные продукты

Снабжают организм кальцием и белками. Проверяйте всегда, какое у них содержание жира – у продуктов с низким содержанием жира не меньше кальция, но меньше жира и калорий.

### Овощи, салаты, фрукты

Содержат особенно много витаминов, минеральных веществ и балластных веществ. Ешьте минимум 5 раз в день фрукты или овощи и считайтесь с тем, что предлагает рынок в разных временах года.

### Хлеб, гарниры, бобовые растения

Хлеб и зерновые продукты заботятся об энергии и чувство сытости, снабжают организм растительными белками, витаминами, минеральными веществами и балластными веществами. Предпочитайте всегда цельнозерновые продукты. Бобовые растения (горох, фасоль) имеют высокое содержание растительных белков.

### Вода, чай, кофе

Пейте как минимум 2 литра обычной или минеральной воды в день и неподслащённых или немного сладких травяного или фруктового чая. Неподходящими для утоления жажды являются лимонады и фруктовые соки. Пить не больше чем 2 чашки кофе, чёрного или зелёного чая в день (кофеин отнимает у организма жидкостей)!

(Источник: Областная больничная касса Зальцбург <http://esv.sgkk.at>)

**Советы к здоровому питанию:**

- ⇒ регулярные часы питания
- ⇒ ежедневно: фрукты овощи, салат
- ⇒ медленно есть и хорошо жевать
- ⇒ чёрный хлеб с тонким обезжиренным ломтиком сыра, брынзы
- ⇒ досыта есть овощи и гарниры, мясо – только для удовольствия
- ⇒ не есть сладостей вместе с основной едой, и лучше фрукты, чем сладости
- ⇒ в достаточном количестве низкокалорийные жидкости
- ⇒ Алкоголь только для удовольствия, он не является средством для утоления жажды!

**Курение**

В табачном дыме можно найти помимо никотина и дёготных веществ ещё углекислый диоксид и другие химические субстанции. Возможными последствиями курения являются хронический бронхит, заболевания сердца и кровообращения, рак дыхательных труб, основания языка или лёгких. Так как не всегда удаётся легко отказаться от курения, можно принять участие например в бесплатной программе Бюллетенной кассы для отказывающихся от курения. О возможности лечиться никотино – заместительной терапией (например никотиновым пластырем) спросите у Вашего домашнего врача.

**Здоровые зубы**

Кариес самое распространённое заболевание зубов. С помощью соответствующей профилактики (гигиена рта, богатое снабжение флуоридом, правильное питание и регулярное посещение зубного врача) можно предотвратить заболевания дёсен и зубов.

Чтобы надолго сохранить зубы здоровыми и красивыми, нужно ещё в детстве начать учиться как правильно заботиться о зубах и быть последовательным.

**Вы можете предотвратить кариес, если придерживаетесь к следующим советам:**

- ⇒ больше овощей, хлеба, молока вместо мягких, сладких снеков и соков
- ⇒ 2 раза в день чистить зубы (после еды и особенно вечером перед сном)
- ⇒ после еды устранять остатки еды, полоскать рот водой, особенно после кислых блюд или соков
- ⇒ идеальная зубная щётка скорее мягкая, с маленькой головкой и искусственной щетиной; минимум 4 раза в год менять щётку на новую

- ⇒ Зубная паста с флуоридом улучшает защитные способности зубной эмали против кариеса
- ⇒ 2 раза в год посещать зубного врача

Больные зубы являются укрытием для бактерий, откуда они через кровь могут проникнуть во всё тело. Последствия от того могут быть заболевания кровообращения, мышц, суставов.

„Kompetente Experten stehen Ihnen jetzt jeden Dienstag bis 19 Uhr für alle Fragen zum Arbeits- und Sozialrecht telefonisch zur Verfügung. Für persönliche Beratung vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin.“  
Dr. Johann Kallweit, AK-Präsident

Jetzt jeden  
**DIENSTAG**  
bis 19 Uhr

**AK-SERVICE: 050-69061**

für ganz Oberösterreich und Döbriach

[www.arbeiterkammer.com](http://www.arbeiterkammer.com) **AK** Oberösterreich

## 7 ЖЕНСКИЕ ДЕЛА ...

### Беремянность



Если вы ожидаете ребёнка, Вы должны ещё с самого начала беременности регулярно посещать гинеколога. Там вы получаете **паспорт для матери и ребёнка**. Паспорт для матери и ребёнка даёт Вам возможность потребовать **бесплатную программу исследований** во время беременности и на первых лет жизни Вашего ребёнка. Только так возможно вовремя обнаружить и лечить заболевания. Паспорт для матери и ребёнка вам выдают ещё в начале беременности. В начале беременности в разных сроках проводятся 6 гинекологических осмотров, 2 исследования ультразвуком и один осмотр интернистом.

Для Вашего ребёнка предусматриваются 9 осмотров и исследований между первой неделей жизни и пятого дня рождения.

Соответствующий врач (гинеколог, детский или общий врач) вписывает все результаты в паспорт для матери и ребёнка.

Пожалуйста не забывайте, что врачебные осмотры во время беременности и осмотры ребёнка до его 14 месяца являются важным условием для того, чтобы Вы имели право получать деньги на уход по ребёнку в полном размере и после его 21 месяца!

#### **Где можно получить Ваш паспорт для матери и ребёнка?**

- ➔ у гинеколога
- ➔ у практического врача
- ➔ в службе здравоохранения города Линца
- ➔ в больничных амбулаториях с родильным отделением

Вам **не необходимо** платить плату за направление к врачу!

#### **Обязательно соблюдать за нижеуказанным:**

- ➔ В вашем интересе иметь всегда с собой паспорт для матери и ребёнка во время беременности! В неотложных случаях он может способствовать, чтоб Вам быстрее помогли!
- ➔ Потребуйте вовремя провести и занести все осмотры и исследования!
- ➔ Предусмотренные в паспорте для матери и ребёнка осмотры и исследования являются основанием того, чтоб Вы имели право требовать денег на уход по ребёнку!
- ➔ Во время беременности Вы должны себя щадить и не нагружать своё тело!
- ➔ Если вы работаете, то законом для Вас предусмотрено, что Вам нельзя работать 8 недель до и 8 недель после рождения ребёнка (защита матери).

#### **Дополнительное пособие семье на детей, предоставляющееся землёй Верхняя Австрия**

Земля Верхняя Австрия предоставляет дополнительное пособие семье на детей в размере 370 евро (платимое в два раза по 185 евро).

Условие для приобретения этой финансовой помощи - это выполнение всех предусмотренных в “Профилактической книжке” осмотры и исследования. Профилактическую книжку Вы можете получить у практического врача, детского врача или гинеколога. (Если ваше постоянное местожительство в Линце, то вам не необходимо подтверждение о местожительстве горсовета к заявлению.)

## Помощь во время беременности

### ➔ Курсы для подготовки к родам

Посещайте, если Вам возможно, один из этих курсов!

Там Вы можете познакомиться с другими женщинами, ожидающими ребёнка и получить важные советы о беременности, о родах и о первых днях с ребёнком.

Все больницы с родильным отделением, а также разные врачи, Фолксхохшуде Линц (VHS) и центры для родителей и детей предлагают такие курсы. Осведомитесь!

### Консультация для беременных

Если Вы нуждаетесь в консультации во время беременности, Вы найдёте помощь в следующих учреждениях:

### ➔ Общяя больница города Линца, Гинекологическое отделение Allgemeines Krankenhaus der Stadt Linz

Abteilung Gynäkologie

Krankenhausstr. 9, 4020 Linz

Tel.: (0732)/7806-0

Понед. – пятница 9 – 10 ч.

вторник – четверг 14 – 15 ч.

(если необходимо, больница предоставляет переводчика).

### ➔ Институт для семейной и молодёжной консультации города Линца Institut für Familien- und Jugendberatung der Stadt Linz

Pfarrgasse 7, 4. Stock, 4020 Linz

Tel.: (0732)/7070-1660

e-mail: inst.fjb@ajf.mag.linz.at

просьба договариваться по телефону на час приёма

(если необходимо, учреждение предоставляет переводчика)

### ➔ Цое Консультация для беременных Zoe Schwangerschaftsberatung

Bürgerstr. 1, 4020 Linz

Tel.: (0732)/778300

Internet: [www.zoe.at](http://www.zoe.at); e-mail: [office@zoe.at](mailto:office@zoe.at)

Понедельник – четверг 8.30 до 12 ч. (Консультация после телефонного уговора)

## Когда ребёнок появляется на свете ...

### Роды в больнице

В Линце роды принимаются в следующих больницах:

- ➔ Областная женская и детская клиника
- ➔ Общяя больница города Линца
- ➔ Больница “Бармхерциге брүдер”
- ➔ Больница “Диакониссен” (необходима дополнительная страховка!)  
(все адреса и телефонные номера вы найдёте в брошюре на странице 31)

Если Вы решили поехать в больницу, то запишитесь своевременно на принятие родов - лучше всего ещё в первых месяцах беременности!

Не пропускайте возможность предварительно посмотреть родильное отделение и родильную комнату!

Существует возможность записаться на “**Амбулаторные роды**”: это значит, что вы можете поехать домой 24 часа после родов и потом за Вами домой будет заботиться акушерка.

Если Вы хотите рожать дома, “**Домашние роды**”, то осведомитесь как можно раньше у практикующей акушерки о необходимых условиях:

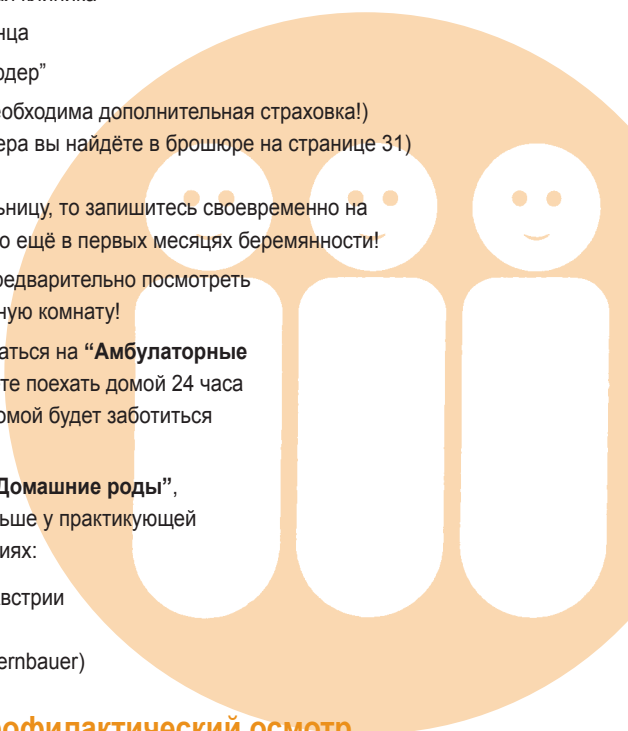
Акушерская комиссия Верхней Австрии

- ➔ **Оö. Hebammengremium**  
(Tel. 0676/ 6841844, Frau Spornbauer)

## Гинекологический профилактический осмотр

Чтобы вовремя обнаружить и лечить определённые болезни, очень важно, чтобы Вы через **каждые 6 месяцев** посещали гинеколога.

В осмотр входят кроме обычных операций и: раковая проба и осмотр груди.



Дальнейшие информации к теме “Женское здоровье”:

➔ **Женский центр здоровья города Линца - Linzer Frauen Gesundheitszentrum**

Kaplanhofstr.1, 4020 Linz

Tel.: (0732)/774460

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

Рабочее время:

Понедельник, четверг, пятница 9 – 12 ч.

Вторник 13 – 16 ч.

среда 15 – 19 ч.

## Предостережение от беременности и семейное планирование – не только женское дело ...)

Чтобы предотвратить незапланированную беременность, можно применять многочисленные предохранительные средства и методы.

Предостер. метод • Для кого?	Надёжность
<b>Таблетки</b> • Женщина	Очень надёжны, но возможны неприятные побочные действия
<b>Презерватив</b> • мужчина	Самая хорошая защита от СПИД-а! Относительно надёжный при правильном употреблении!
<b>Стерилизация</b> • Женщина/мужчина (перевязывание труб у женщины или у мужчины)	Очень надёжно, но только для партнёров, которые не желают больше детей
<b>Депо</b> • женщина (гормональная инъекция 4 раза в год)	Очень надёжно, но для женщин, которым за 40 лет и не хотят больше детей
<b>Спираль</b> • Женщина	Относительно надёжна
<b>Свечки</b> • Женщина	Очень ненадёжны!
<b>Прерванный коитус</b> • Мужчина (выведение пениса немного до семяизвержения)	Очень ненадёжно!
<b>Календарный метод</b> • Женщина	Очень ненадёжно!

(Обзор с помощью брошюры “Остаться здоровым и обходиться с болезнями”; Красный крест 2003)

Проконсультируйтесь со своим гинекологом, какой из вышеупомянутых методов самый лучший для Вас.

## Перерыв беременности

Запланированный перерыв беременности (аборт) в Австрии можно сделать после консультации с врачом до конца третьего месяца беременности (ограниченный срок).

В Линце перерыв беременности можно сделать Общей больнице.

## 8 КАНДИДАТЫ НА ПОЛИТИЧЕСКОЕ УБЕЖИЩЕ

С 1.5.2004 в Австрии существует система “Основного обеспечения” всех нуждающихся в помощи и защиты иностранцев – кандидаты на политическое убежище, получившие политическое убежище, беженцы, которым невозможно вернуться на родину, и люди, которых из – за определённых причин нельзя экспульсировать. С помощью “Основного обеспечения” им предоставляется **больничная страховка.**

Чтобы пользоваться всеми услугами сисемы здравоохранения(врачебное лечение, необходимые лекарства, ..) Вам как кандидат на политическое убежище необходимо, как и всем остальным обеспеченным **направление к врачу .**

Его вы можете получить в одном из филиалов Областной больничной кассы (OÖ Gebietskrankenkasse). (Иногда возможно получить направление к врачу в общежитии для беженцев).

➔ **Главная служба в Линце  
Dienststelle Linz - Hauptstelle**

Gruberstr. 77, 4020 Linz  
Tel.: (0732)/7807-0  
e-mail: ooegek@ooegek.at  
Рабочее время  
Понедельник – четверг 6 - 17 ч.  
пятница 6 - 15 ч.

➔ **Филиал Урфар**

**Dienststelle Linz Urfahr**  
Hauptstr. 16 – 18, 4040 Linz  
Tel.: (0732)/710261  
e-mail: urfah@ooegek.at  
рабочее время  
понедельник - пятница 6.45 до 15 ч.

➔ **Филиал Линц Клайнмюнхен/Dienststelle Linz Kleinmünchen**

Zeppelinstr. 58, 4030 Linz  
Tel.: (0732)/303741 oder 303742 oder 301899  
e-mail: kleinmuenchen@ooegek.at  
Рабочее время  
понедельник – пятница 6.45 до 15 ч.

Для выдачи направления к врачу Вам необходим Ваш социльно-страховой номер (зелёная страховая карта/“э – карту”), пожалуйста имейте её наготове. Обращайтесь за помощь к компетентным лицам в Вашем общежитии!

Как кандидат на политическое убежище Вам не необходимо платить плату за рецепт на прописанные вам лекарства. Во время пребывания в болнице не необходимо платить **плату за обслуживание!**

## 9 В НЕОТЛОЖНОМ СЛУЧАЕ ...

Когда вы хотите заявить неотложный случай, то сообщайте всегда следующие данные:

Где он произошёл?

Что произошло?

Сколько раненных/заболевших есть?


Какие ранения/заболевания произошли?

### ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА В НЕОТЛОЖНЫХ СЛУЧАЯХ

*Скорая помощь	144
*Пожарная команда	122
*Полиция	133
Рабочий союз самаритян - Arbeiter Samariter Bund	2124
*Служба врачей в неотложных случаях (только по выходным с 7 ч. Утра в субботу до 7 ч. Утра следующего рабочего дня)	141
Скорая помощь при отравлениях	01/406 43 43
*Совет в любое время (Консультация для детей и молодых людей по проблемам всякого рода)	147
*Помощь в случае насилия над женщинами	0800/222 555
Скорая помощь для изнасилованных женщин	(0732) 602200
Психосоциальная скорая помощь	(0732) 651015
Центр для интервенции в кризисных ситуациях	(0732) 2177
*Телефонная скорая помощь для души	142

*\*Эти телефонные номера можно набирать со всей Австрии без телефонного кода и бесплатно!*

Какая больница принимает больных Вы можете узнать в газете соответствующего дня или в Интернете [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

Abgold & Bruchgold Ankauf & Umtausch  
www.goldpalast.at  
office@goldpalast.at

Filiale GOLD PALAST  
Schmidgasse 2  
(bei Hauptplatz)  
4020 Linz  
TEL/FAX: 0732/77 02 80

Filiale ISTANBUL GOLD  
Bethlehemstr. 3  
4020 Linz  
TEL/FAX: 0732/79 06 16

Filiale ISTANBUL GOLD  
Stadtplatz 15  
4800 Weib  
TEL/FAX: 07242/21 04 44

www.liwest.at

**LIWEST**  
Ein Kabel. Alle Medien.



*Мне лучше сразу на  
моём родном языке!*

**Клиентам ЛИВЕСТ-а хорошо живётся.**

Так как с помощью пакетов "24VISION" они реду-ются телевизио-ным каналам на своём род-ном языке. И при том – длительного качества! Больше информации Вы получите по номеру 0732 / 94 24 24.

**LIWEST предлагает полную программу**

Кабельное телевидение | интернет | телефонную связь

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

Под экспресс-переводом  
мы понимаем нечто иное.



**DenizBank AG**   
Партнер MoneyGram.

**4020 Linz Graben 15**

1070 Wien Graben 15, 12  
1080 Wien Wollzeile 14, 24/25, 26/27  
1150 Wien Favoritenfeldstraße 13  
6020 Innsbruck Mollersstraße 23  
8000 Bregenz Sonnenstraße 1-3

MoneyGram – быстрая и надежная  
форма перевода и получения  
денег по всему миру.

- Перевод за 10 минут\*
- Счет не нужен!
- 75 000 пунктов обслуживания  
в более чем 170 странах!

Freephone (AUT):  
0800 200 288/800 592 3688  
[www.moneygram.at](http://www.moneygram.at)

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

**MoneyGram**   
International Money Transfer



Diese Broschüre wurde gefördert von



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

