



ENERGIE SPAREN

Energiesparen in der Wohnung

Energiesparen ist wichtig für die Umwelt. Darüber hinaus sind die Kosten für Strom, Wasser und Heizung in Deutschland sehr hoch.

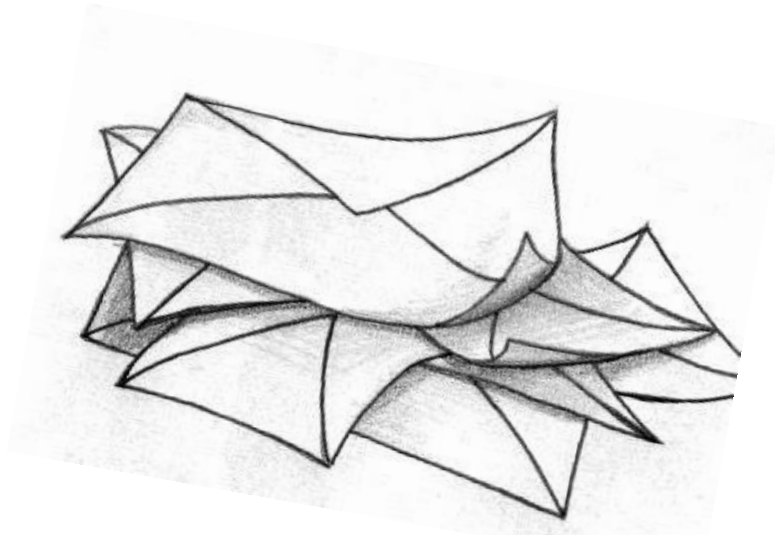
Bitte beachten Sie:

- Wenn Sie heizen, halten Sie bitte Fenster und Türen geschlossen. Stellen Sie die Heizkörper nur auf die Stufen 2 bis 3.
- Benutzen Sie keine zusätzlichen Heizkörper.
- Lüften Sie täglich zweimal zehn bis zwanzig Minuten. Wenn Sie lüften, stellen Sie die Heizung auf 0.
- Gehen Sie bitte sparsam mit Wasser um.
- Wenn Sie elektrische Geräte nicht benutzen, schalten Sie diese bitte aus. Wenn Sie als Letzter aus einem Zimmer gehen, schalten Sie bitte das Licht aus.

توفير الطاقة في الشقة:

إن توفير الطاقة هو أمر مهم بالنسبة للبيئة. علاوة على ذلك تعد تكاليف الكهرباء والماء والتدفئة في ألمانيا مرتفعة جداً. يرجى مراعاة ما يلي:

- إذا قمت بتشغيل التدفئة، يجب أن تكون النوافذ والأبواب مغلقة. لا تقم بتشغيل أجهزة التدفئة إلا على الدرجة 2 إلى 3. لا تستخدم أي أجهزة تدفئة إضافية.
- لا تستخدم أي أجهزة تدفئة إضافية.
- قم بالتهوية مرتين يومياً لمدة تتراوح من عشرة دقائق إلى عشرين دقيقة. عندما تقوم بالتهوية، اضبط التدفئة على "0".
- يرجى التعامل مع المياه بصورة رشيدة.
- في حالة عدم استخدام الأجهزة الكهربائية يرجى إطفائها. إذا كنت آخر من يخرج من الحجرة، يرجى إطفاء الإضاءة.



POSTSACHEN

Post

- Holen Sie Ihre Post regelmäßig ab.
- Lesen Sie Ihre Post. Lassen Sie sich die Post bei Fragen von einer Vertrauensperson übersetzen oder erklären. Es kann für Sie negative Folgen haben, wenn Sie Termine oder Fristen versäumen, weil Sie Briefe nicht gelesen haben oder nicht richtig verstanden haben.
- Briefe sind nur von der Person zu öffnen, an die sie gerichtet sind. Niemand darf unerlaubt Ihre Post öffnen. Auch Sie dürfen keine fremde Post öffnen. Es sei denn, der Empfänger hat Sie darum gebeten.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Briefkasten mit Ihrem Nachnamen lesbar beschriftet ist.

WICHTIG!

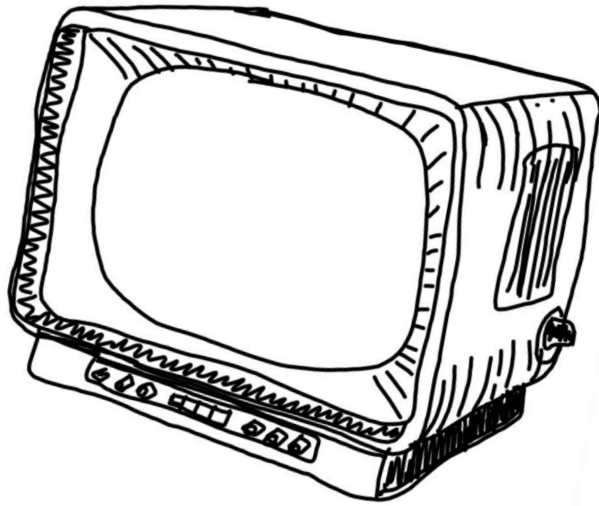
Gelbe Briefe vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge betreffen Ihr Asylverfahren. Wenn Sie Fragen haben, gehen Sie bitte damit sofort zu einer Beratungsstelle, zu einer Vertrauensperson oder zu Ihrem Rechtsanwalt. Dort wird Ihnen geholfen.

البريد

- قم بإحضار بريدك بصورة منتظمة.
- اقرأ بريدك. إذا كانت لديك أي استفسارات، دع شخصًا تثق به يترجم لك الخطاب أو يوضح لك ما يتضمنه الخطاب.
- يمكن أن تكون هناك عواقب سلبية بالنسبة لك إذا أغفلت المواعيد أو المدة المحددة بسبب أنك لم تقرأ الخطابات أو لم تفهمها بصورة صحيحة.
- يجب ألا تفتح الخطابات إلا من قبل الشخص الموجهة إليه هذه الخطابات. يحظر قيام أي شخص بفتح خطابات البريد الخاصة بك. كما يحظر عليك أيضًا فتح خطابات البريد الخاصة بالغير، إلا إذا طلب منك المرسل إليه أن تفتحها.
- احرص على أن يكون لقب عائلتك مكتوبًا على صندوق بريدك بشكل مقروء وواضح إذا كنت تملك صندوق بريد خاصًا.

هام!

الخطابات ذات اللون الأصفر الواردة من المكتب الاتحادي للهجرة واللاجئين تتعلق بإجراءات اللجوء الخاصة بك. إذا كانت لديك أسئلة يرجى التوجه على الفور إلى مركز إرشاد أو إلى شخص تثق به أو إلى محاميك.



FERNSEHEN UND RADIO

Medien und deren Nutzung

- Sie sind verpflichtet, für Fernsehen und Radio Beitrag zu zahlen. Sie können sich aber auch von der Zahlung befreien lassen. Dazu müssen Sie einen Antrag stellen.
- Achten Sie bitte beim Abschluss von Verträgen (z.B. Mobiltelefon, Zeitschriften) darauf, dass Verträge langfristig bindend sein können. Die Kosten dafür tragen allein Sie.
- Wir empfehlen keine Kauf- oder Versicherungsverträge an der Haustür abzuschließen. Verträge sollten erst nach ausführlicher Beratung mit einer kompetenten Person Ihres Vertrauens abgeschlossen werden.
- Bitte achten Sie auch im Internet darauf, dass das Downloaden von Dokumenten Geld kosten kann.

وسائل الإعلام والاستفادة منها:

- تلتزم أنت بدفع اشتراك استخدام التلفزيون والراديو، إلا أنه يمكن أن يتم إعفاؤك من دفع هذا الاشتراك، ولكن عليك التقدم بطلب من أجل هذا.
- عند إبرام العقود (على سبيل المثال الهاتف الجوال، المجلات وغير ذلك) يجب الانتباه إلى أن هذه العقود يمكن أن تكون ملزمة على مدى طويل. ستحمل أنت وحدك تكاليف هذه العقود.
- نتصح بعدم إبرام أي عقود شراء أو عقود تأمينية عند باب المنزل، فقد تندم فيما بعد على إبرام هذه الصفقات. يجب عدم إبرام أي عقود إلا بعد مشاورة تفصيلية مع شخص خبير تثق به.
- بالنسبة للإنترنت يرجى أيضًا مراعاة أن تنزيل المستندات يمكن أن يكلف بعض المال.



MÜLLENTSORGUNG

التخلص من القمامة:

يتم في ألمانيا فرز القمامة لأسباب بيئية.

■ يوضع الورق والكرتون في البرميل الأزرق.

■ توضع الحوات المصنوعة مثلاً من البلاستيك أو المعادن في البرميل الأصفر.

■ توضع المخلفات العضوية مثل بقايا الطعام أو المخلفات النباتية في البرميل البني.

■ توضع جميع المخلفات الأخرى في البرميل الأسود.

■ توضع جميع الأوعية المصنوعة من الزجاج في الحاوية الزجاجية. (الحاويات موضوعة للعامّة)

■ الزجاجات التي يمكن ردها: بعض الزجاجات يمكنك ردها إلى السوبرماركت وتحصل في مقابل هذا علي المال، ويبلغ قيمة رد الزجاجة 25 أو 15 أو 8 سنت.

يرجى الانتباه إلى أن البطاريات والمواد الكيميائية والألوان والأجهزة التقنية مثل التلفزيون وكذلك الأثاث يتم التخلص منها بطريقة مختلفة. يرجى الاستعانة عن ذلك لدى الشخص المختص مثل المسئول عن صيانة المنزل أو المشرف على المنزل.

في بعض البلديات تلزم أنت بوصفك مستأجرًا لشقة إيجار بنقل براميل القمامة بنفسك إلى جانب الطريق بصورة منتظمة حتى يتسنى تفريغها عن طريق شاحنة القمامة. يمكنك الاستعانة عن أوقات تفريغ البراميل من القمامة لدى جيرانك أو السلطة المختصة.

Müllentsorgung

In Deutschland wird der Müll aus ökologischen Gründen getrennt. Für unterschiedlichen Müll gibt es unterschiedliche Mülltonnen:

- Gelbe Tonne: für Verpackungen aus z. B. Plastik und Metall.
- Braune Tonne: für biologische Abfälle wie Essensreste oder pflanzliche Abfälle.
- Blaue Tonne: für Papier und Pappe.
- Schwarze Tonne: für alle restlichen Abfälle.
- Glascontainer: für alle Behälter aus Glas. (Die Container sind öffentlich aufgestellt.)
- Pfandflaschen: Manche Flaschen können Sie im Supermarkt zurückgeben und Sie bekommen dafür Geld zurück. Das Flaschenpfand beträgt 25 Cent, 15 Cent oder 8 Cent.

Beachten Sie, dass Batterien, Chemikalien, Farben und technische Geräte wie Fernseher oder defekte Möbel anders entsorgt werden. Bitte fragen Sie eine zuständige Person wie den Hausmeister oder den Heimleiter.

In einigen Kommunen sind Sie als Mieter einer Mietwohnung verpflichtet, die Mülltonnen selbst regelmäßig an den Straßenrand zu stellen. Diese werden dann von der Müllabfuhr geleert. Zu welchen Zeiten die Leerung erfolgt, können Sie bei Ihren Nachbarn oder in der zuständigen Behörde erfragen.

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

5. استخدام وسائل النقل العام

في حالة استخدامك وسائل النقل العام (على سبيل المثال القطار، الأوتوبيس، الترام) ستكون بحاجة إلى تذكرة ركوب سارية.

يمكن شراء التذاكر من هنا:

- من ماكينات التذاكر الأوتوماتيكية في المحطات،
- من ماكينات التذاكر الأوتوماتيكية في الأوتوبيس/في الترام،
- من سائق الأوتوبيس (من سائق الترام في بعض الأحيان)
- من أحد مراكز الخدمة التابعة لشركات النقل.

هام!

تمة بعض تذاكر الركوب يجب أن تُختم بشكل إضافي بعد شراءها حتى تصبح سارية. علوة على ذلك توجد ماكينات بيع تذاكر أوتوماتيكية خاصة. ومع التذاكر أيضًا يمكن أن تكون هناك قيود زمنية ومكانية، وهذا يعني أنه لا يجوز لك استخدام هذه التذاكر إلا في وقت محدد وأو لمنطقة محددة. يرجى مراعاة هذا الأمر. اطلب المساعدة من أي شخص إذا كنت غير متأكد عند شراء التذكرة الصحيحة.



Wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel benutzen (z.B. Zug, Bus, Straßenbahn), brauchen Sie ein gültiges Ticket.

Tickets können Sie hier kaufen:

- an einem Automaten an den Haltestellen,
- an Automaten im Bus/in der Straßenbahn,
- beim Busfahrer (gelegentlich auch beim Straßenbahnfahrer),
- in einem Service Center der Verkehrsbetriebe.

WICHTIG!

Manche Fahrscheine müssen nach dem Kauf zusätzlich entwertet werden, damit sie gültig werden. Ebenso kann es bei Tickets zeitliche und räumliche Begrenzungen geben, d. h. Sie dürfen sie nur zu einer bestimmten Uhrzeit und/oder nur für ein bestimmtes Gebiet nutzen. Bitte Sie jemanden um Hilfe, wenn Sie beim Kauf des richtigen Tickets unsicher sind.

Wenn Sie kein oder kein gültiges Ticket haben und kontrolliert werden, müssen Sie in der Regel 60,00 Euro Strafe zahlen. Bei mehrmaligem Verstoß kann es zu einer Verurteilung kommen, was negative Folgen auf Ihren späteren Aufenthaltstitel haben wird.

Wenn Sie mit dem Zug fahren, müssen Sie vor dem Einsteigen am Automaten oder am Service-Schalter der Bahn das Ticket kaufen. Bitte prüfen Sie immer, ob das Ticket zusätzlich entwertet werden muss.

إذا لم يكن معك تذكرة أو معك تذكرة غير سارية وتم التحقق من ذلك، يتعين عليك دفع غرامة مالية قيمتها 60 يورو. وإذا تكرر ارتكاب المخالفة يمكن أن تكون هناك عقوبة مما يكون له عواقب سلبية على تصريح إقامتك اللاحق.

في حالة سفرك بالقطار يجب عليك قبل الركوب أن تشتري تذكرة من ماكينة التذاكر الأوتوماتيكية أو من شباك الخدمة بمحطة القطار. يرجى دائمًا مراجعة ما إذا كان يتعين ختم التذكرة بشكل إضافي.



In Deutschland besteht freie Arztwahl. Grundsätzlich können alle Ärzte im Landkreis oder in der Kreisfreien Stadt aufgesucht werden. Wenn Sie keine Krankenkassen-Chip-Karte besitzen, müssen Sie Folgendes beachten:

- Wenn Sie krank sind und zu einem Arzt (z. B. Zahnarzt) gehen müssen, brauchen Sie einen Krankenschein bzw. Behandlungsschein von der zuständigen Behörde (Ausländerbehörde oder Sozialamt).
- Überweisungen von einem Arzt zu einem Facharzt müssen von der zuständigen Behörde erst genehmigt werden. Sie erhalten von der zuständigen Behörde dann erneut einen Krankenschein, mit dem Sie zu einem Facharzt gehen können.
- Bei Fachärzten kann es einige Monate dauern, bis Sie einen Termin bekommen. Das ist normal. Haben Sie bitte Geduld.
- Bestimmte medizinische Maßnahmen unterliegen der Prüfung durch einen Amtsarzt. Bitte lassen Sie sich bei Fragen beraten.
- Bei einem Notfall können Sie auch ohne Behandlungsschein zum Arzt gehen. Sie sind aber verpflichtet, nach der Notfallbehandlung bei der zuständigen Behörde einen Behandlungsschein zu holen und müssen diesen dem Arzt nachträglich geben.
- Wenn Sie verreist sind und eine Notfallbehandlung brauchen, können Sie auch dort zu einem Arzt gehen.

WICHTIG!

Wenn Sie keinen Krankenschein haben, müssen Sie die Behandlung selber bezahlen.

ARZTBESUCH 1

8. الرعاية الصحية

في المعتاد تتاح في ألمانيا حرية اختيار الطبيب بحيث يمكن في الأساس الذهاب إلى جميع الأطباء المقيمين في المقاطعة أو في المدينة غير التابعة لدائرة التقاط التالية موجهة إلى الأشخاص الذين ليس لديهم بطاقة تأمين صحي ذكية.

■ إذا كنت مريضاً وهناك ضرورة لزيارة الطبيب (طبيب الأسنان مثلاً)، فإليك تحتاج إلى شهادة طبية أو شهادة علاجية من السلطة المختصة (على سبيل المثال مكتب شؤون الأجانب أو مكتب الرعاية الاجتماعية).

■ جميع الحالات من طبيب إلى أخصائي آخر يجب الموافقة عليها أولاً من السلطة المختصة. عندئذ ستحصل أنت مجدداً من السلطة المختصة على شهادة طبية يمكنك الذهاب بها إلى الأخصائي.

■ قد يستغرق الأمر عدة شهور للحصول على موعد مع الأخصائي، وهذا أمر طبيعي. يرجى أن تتحلل بالصبر.

■ تخضع بعض الإجراءات الطبية للفحص من قبل طبيب رسمي. يرجى منك طلب المشورة إذا كانت لديك أي استفسارات.

■ في حالة الضرورة يمكنك أيضاً زيارة الطبيب بدون شهادة علاج. إلا أنك ملزم بعد العلاج الضروري بطلب شهادة علاج من السلطة المختصة، ويجب عليك تقديم هذه الشهادة للطبيب في وقت لاحق.

■ إذا كنت على سفر وتحتاج إلى علاج ضروري، يمكنك أيضاً زيارة أي طبيب هناك.

هام!

إذا لم يكن لديك شهادة طبية يجب عليك سداد تكاليف العلاج بنفسك.



ARZTBESUCH 2

الرعاية الصحية:

Gesundheitsvorsorge:

In Deutschland gibt es verschiedene ärztliche Untersuchungen zur Kontrolle der Gesundheit. Dazu gehören z. B. Vorsorgeuntersuchungen für kleine Kinder, die Schuleingangsuntersuchung oder Krebsfrüherkennungen.

Wenn Sie eine Chipkarte besitzen, können Sie auch Kurse zur Gesunderhaltung wie Yoga, Autogenes Training oder andere Kurse besuchen und kriegen einen Großteil der Kosten erstattet. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, wenn Sie daran interessiert sind. Besonders schwangere Frauen haben einen uneingeschränkten Anspruch auf alle Vorsorgeuntersuchungen, Leistungen zur Entbindung, Pflege, Hebammenhilfe etc.

■ يوجد في ألمانيا العديد من الفحوصات الطبية لفحص الصحة، من بينها مثلاً الفحوصات الطبية العامة للأطفال الصغار أو الفحص الطبي قبل دخول المدرسة أو فحوصات التعرف المبكر على السرطان.

■ إذا كنت تمتلك بطاقة ذكية، يمكنك أيضاً الالتحاق بدورات للحفاظ على الصحة مثل اليوجا والتدريب الداخلي الذاتي أو الدورات الأخرى وسيرد إليك جزء كبير من المصروفات. يرجى أن تستعلم لدى مؤسسة التأمين الصحي التي تتبعها إذا كنت مهتماً بهذا الأمر. السيدات الحوامل على وجه الخصوص لهن حقوق غير محدودة في كافة الفحوصات الطبية العامة وخدمات الولادة والرعاية ومساعدات التوليد وغير ذلك.

Behandlung von Krankheiten:

■ Wenn Sie wissen, dass Sie eine ansteckende Krankheit, wie HIV, Hepatitis B, offene Tuberkulose oder Ähnliches haben, melden Sie sich bitte umgehend beim Arzt. Wenn Ihr Kind eine solche Krankheit hat, lassen Sie sich bitte vom Arzt eine Bescheinigung für die Schule oder den Kindergarten geben.

■ Information zu Rezepten erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder bei der zuständigen Behörde.

■ إذا كنت تعرف أنك مصاب بمرض معدٍ مثل العوز المناعي البشري (الإيدز) أو التهاب الكبد الوبائي B أو المل المعفوج أو ما شابه ذلك، يرجى إبلاغ الطبيب بذلك على الفور. إذا كان طفلك يعاني من مرض كهذا، اطلب شهادة من الطبيب تفيد ذلك وقدمها للمدرسة أو روضة الأطفال المتعلق بها طفلك.

■ إستحصل على المعلومات الخاصة بالروشتات من مؤسسة التأمين الصحي التي تتبعها أو من السلطة المختصة.