



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

محو الأمية الصحية الرقمية للمهاجرين MIG-DHL
تطوير برنامج تدريبي لتحسين المعرفة الصحية الرقمية للمهاجرين



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

كتيب الترحيب للمهاجرين الوافدين الجدد



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

أهلاً ومرحباً بكم في ألمانيا مكان نتمنى لكم فيه حياة سعيدة وصحية.

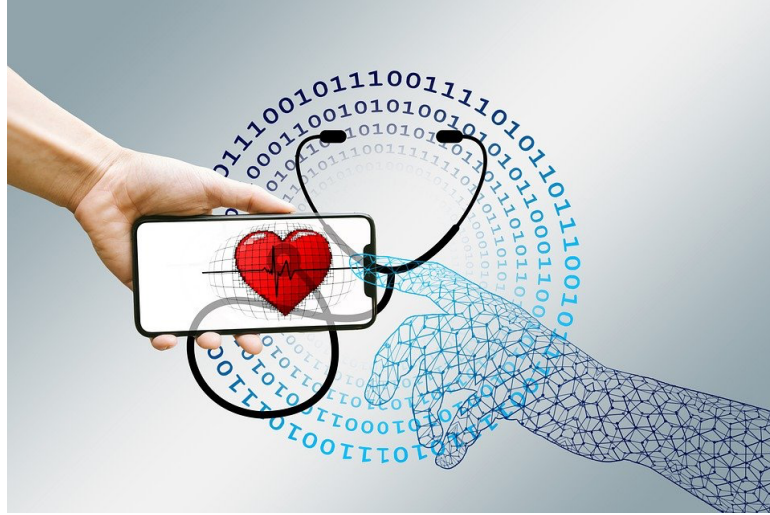
بالتأكيد ترغبون بالإعتناء بأنفسكم، بعائلاتكم وأصدقائكم. أنتم تعلمون أن الإنترنت أصبح أكثر فأكثر أهمية في الوقت الحاضر لهذا الغرض ، يمكننا الحصول على معلومات صحية مفيدة وحتى القيام بإجراءات مهمة من خلال بوابات الإنترنت.

يعد استخدام الإنترنت لتحسين حالتك الصحية أمراً رائعاً ويجعل الحياة أسهل ، ولكن في بعض الأحيان قد يكون الأمر معقداً ، خاصة عند وصولك إلى بلد جديد. من المهم معرفة كيفية البحث عن المعلومات الصحية وتحليلها واستخدامها بشكل أفضل وكيفية إدارة بوابات الإنترنت الخاصة بالصحة العامة والخاصة.

ستجد في هذا الكتيب ملخصاً للمعلومات والنصائح والمراجع التي ستساعدك في الاستخدام الصحيح للإنترنت لإدارة حالتك الصحية. سوف تجد معلومات موسعة على موقع مشروع MIG-DHL

(<https://mig-dhl.eu>)

تابعونا، نتمنى ان يكون ذلك مفيداً لكم



Source | Pixabay license



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

المحتوى

1. لماذا يعتبر استخدام الإنترنت مهما لدعم الرعاية الصحية لدينا؟.....1
2. ما هي المعرفة الصحية الرقمية ونصائح لتحسين الأداء.....3
3. المصادر الموثوقة للمعلومات حول الصحة على الإنترنت.....6
4. كيف تصبح مستخدماً رقمياً لنظام الصحة الوطني.....7
5. قائمة مصطلحات.....9



Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

1 • لماذا يعتبر استخدام الإنترنت مهما لدعم رعايتنا الصحية؟

لقد أصبحنا نتحول إلى مواطنين رقميين وأصبحنا نتعود أكثر فأكثر على الحصول على المعلومات من الإنترنت والقيام بجزء من أنشطتنا اليومية من خلال بوابات الإنترنت.

يؤدي هذا أيضاً إلى تغيير الطريقة التي تتوفر بها المعلومات الصحية لنا وأيضاً الطريقة التي يمكننا بها إدارة الأنشطة والخدمات ذات الصلة بالصحة.

بالإضافة إلى ذلك ، يجب أن ندرك دائماً أن المعلومات الصحية حساسة وأن الكشف عنها يخضع لمتطلبات خاصة من وجهة نظر حماية البيانات. هذه التغييرات إيجابية ، لكنها يمكن أن تسبب أيضاً بعض المشكلات عندما نتعامل مع المعلومات الخاطئة التي يمكن أن تؤثر سلباً على حالتنا الصحية ، أو عندما تخلق حواجز إضافية أمام الوصول إلى الخدمات الصحية.

هناك الكثير من المواقع التي نحتاج فيها إلى معرفة كيفية التعامل مع المعلومات والخدمات الصحية عبر الإنترنت ، فقط لذكر بعض الأمثلة:



Source | Pixabay license

- هل تعرفون مواقع الويب التي يمكنك العثور على معلومات موثوقة بها إذا كنتم تشكون في احتمال ظهور أعراض الكوفيد 19؟
- هل تعرفون المواقع الإلكترونية التي يمكنك العثور على معلومات موثوقة فيها إذا كان طفلكم يعاني من ارتفاع في درجة الحرارة في منتصف الليل؟
- هل تعرفين المواقع الإلكترونية التي يمكنك العثور على معلومات موثوق بها إذا كنت حاملاً وتحتاجين إلى فحوصات أو علاجات إضافية؟
- هل تعرفون مواقع الويب التي يمكنك العثور على معلومات موثوقة فيها إذا كان لديكم قريب مسن يجب أن تعتنون به؟
- هل تعرفون كيف تسألون عن موعد مع طبيب عبر الإنترنت؟
- هل تعرفون كيف تحموا خصوصيتكم إذا كنتم تشاركون المعلومات الصحية مع أشخاص آخرين؟

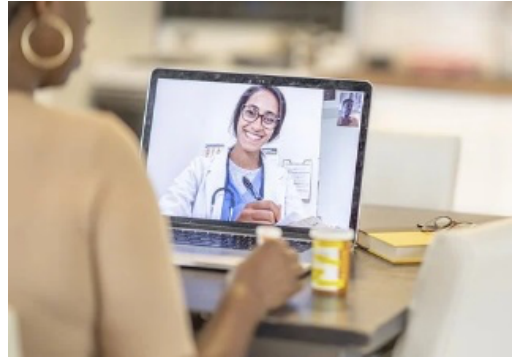


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

يجب على الجميع تحسين معرفتهم الصحية الرقمية الخاصة من أجل إدارة معلوماتهم وخدماتهم الصحية بشكل أفضل عبر الإنترنت. ما هي المعرفة الصحية الرقمية؟ من فضلك ، تابعنا إلى الفصل التالي!



| [Pixabay CC](#)



Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

2. ما هي المعرفة الصحية الرقمية وبعض النصائح لأداء جيد

المعرفة الصحية الرقمية (DHL) هي القدرة على البحث عن المعلومات الصحية وإيجادها وفهمها وتقييمها من الإنترنت وتطبيق المعرفة المكتسبة لمعالجة مشكلة صحية أو حلها.

نحن بحاجة إلى تطوير وزيادة العديد من المهارات إذا أردنا الاستفادة بشكل صحيح من المعلومات والخدمات الصحية التي نحصل عليها من الإنترنت.



Source | Pixabay license

يجب علينا معرفة كيفية استخدام الأجهزة الرقمية. تعد أجهزة الكمبيوتر / أجهزة الكمبيوتر المحمولة مفيدة للبحث المعقد على الإنترنت ، وكتابة النصوص الطويلة ، وكتابة رسائل البريد الإلكتروني ، ولكنها ليست مناسبة لإجراء بعض الأبحاث عبر الإنترنت أو كتابة نصوص صغيرة أثناء وجودك في الطريق.

الهواتف الذكية مفيدة لكتابة الرسائل القصيرة ، وإجراء بحث صغير على الإنترنت ، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي ، مثل واتساب ، إنستغرام وما إلى ذلك ، وليست مناسبة لكتابة نصوص طويلة أو إجراء بحث مكثف على الإنترنت. تعد الأجهزة اللوحية مفيدة للأنشطة البحثية الصغيرة ، وتنزيل الكتب وقراءتها ، ولعب الألعاب ، ومشاهدة مقاطع الفيديو ، والتحقق من رسائل البريد الإلكتروني ، لكنها ليست مفيدة لكتابة رسائل البريد الإلكتروني الطويلة أو النصوص الأخرى أو القيام بأنشطة بحثية مكثفة.

نحن بحاجة إلى التحرك حول الإنترنت ، و إلى إدارة القواعد التي يجب مراعاتها أثناء العمل في البيئة الرقمية بشكل صحيح.



Source | Pixabay license

نحن بحاجة للبحث عن المعلومات على الإنترنت. في بعض الأحيان ، يكون من الصعب تحديد المعلومات الأكثر صلة من بين تلك التي تعرضها آلة البحث. لذلك ، هناك بعض الجوانب التي يجب أخذها في الاعتبار عند اتخاذ قرار بشأن ملاءمة المعلومات:

• ليست دائماً المعلومات الأولى التي تظهر على شاشتك هي الأفضل. تحقق من المصدر!

• قد يكون من المفيد التحقق من أكثر من مصدر واحد. هل هناك مصادر مختلفة تقدم نفس المعلومات؟ قد يكون ذلك مفيداً لتحديد ما إذا كانت المعلومات موثوقة أم لا.



Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679



Source | Pixabay license

• الاختيار بين جميع المعلومات التي نجدها وتحديد مدى ملاءمتها.

• إضافة محتوى والتفاعل عند الحاجة في المنتديات والردشات والبيئات التفاعلية المماثلة

يجب علينا حماية خصوصيتنا عند مشاركة المعلومات الصحية. يشير تطوير الكفاءات فيما يتعلق بالأمان والخصوصية إلى القدرة على حماية الأجهزة والمحتوى والبيانات الشخصية والخصوصية في البيئة الرقمية. تسمح الآثار المترتبة على هذا الإجراء بحماية الصحة البدنية والعقلية والرفاهية والاندماج الاجتماعي.

ما هي المعايير التي يجب مراعاتها لتحديد ما إذا كانت صفحة الويب آمنة؟

• هل توجد بصمة؟

• هل المتطلبات التقنية مكتملة؟ مثل "https" في بداية الرابط، هل يتم عرض الموقع بشكل

صحيح في المتصفح ، وهل يعمل في جميع الأقسام؟

• هل يتم إحترام الامتثال للمتطلبات القانونية (طلب الموافقة من ملفات تعريف الارتباط وسياسة الخصوصية)؟

ما هي المعايير التي يجب مراعاتها لتحديد ما إذا كانت صفحة الويب جديرة بالثقة؟

• وجود "https" في بداية الرابط

• من السهل العثور على تفاصيل الاتصال

• التعرف بوضوح على من هو المسؤول عن الموقع

• إدراج قانون حماية البيانات

• وجود بصمة / إشعار قانوني

• يتم استخدام علامة حقوق النشر

أفضل طريقة للبحث عن المعلومات هي في المواقع الرسمية ، وخاصة تلك التابعة للمنظمات الحكومية.



Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

نصائح لحماية البيانات والأجهزة



- استخدم كلمة مرور آمنة؛ طويلة؛ مزيج من الرموز و الحروف، لا تستخدم مسارات لوحة مفاتيح يسهل تذكرها (مثل qwerty)
- استخدم أحدث إصدارات نظام التشغيل ، وقم بتثبيت برنامج مكافحة الفيروسات وجدار الحماية ، وابحث عن التحديثات بانتظام.
- تجنب تنزيل البرامج المجانية من مواقع غير معروفة أو غير موثوق بها. قم بتنزيل البرامج فقط من الشركات المعروفة والموثوقة. تقدم العديد من البرامج (التطبيقات) المجانية برامج إعلانية وبرامج تجسس إلى جهاز كمبيوتر أو جهاز محمول.

Source | Pixabay license



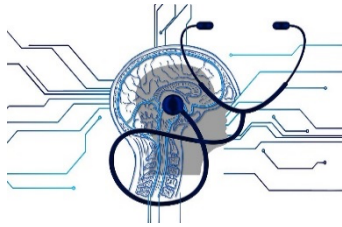
Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

4 • المصادر الموثوقة للمعلومات الصحية على الإنترنت

يتضمن هذا الفصل بعض المصادر الموثوقة "المستندة إلى البلد" والتي نقترح عليك استخدامها وفقاً لاحتياجاتك الصحية الرئيسية.

هل ترغبون في العثور على بعض المعلومات العامة والموثوقة حول الموضوعات الصحية بلغات مختلفة؟

<https://www.migration-gesundheit.bund.de/de/startseite/>



Source | Pixabay CC

هل تشعرون بالحزن أو الاكتئاب؟ هل تريدون معرفة المزيد عن الصحة العقلية؟

<https://www.informedhealth.org/a-guide-to-psychotherapy-in-germany-where-can-i-find-help.html>

هل تعانيون من وجع اسنان؟ هل تريدون معرفة المزيد عن صحة الأسنان؟

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/zahnaerztliche-behandlung.html>

هل تحتاجون إلى نظام غذائي خاص؟ هل تريدون معرفة المزيد عن التغذية؟

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>



Source | Pixabay CC

هل انت حامل؟ هل تريدون معرفة المزيد عن الحمل أو عملية الولادة و / أو صحة المرأة بصفة عامة؟

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/schwangerschaft-krankenversicherung.html>

<https://www.bzga.de/home/key-topics/sex-education-and-family-planning/>

<https://www.bzga.de/home/key-topics/womens-health-and-health-promotion/>



Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

هل لديكم أطفال؟ هل تريدون معرفة المزيد عن كيفية رعاية صحة الطفل بشكل أفضل؟



Source | Pixabay license

<https://www.bzga.de/home/key-topics/child-and-youth-health/>

هل انتم مسنون؟ هل تريدون معرفة المزيد عن كيفية رعاية صحة كبار السن بشكل أفضل؟

<https://www.bzga.de/home/key-topics/health-of-the-elderly/>

هل لديكم أي أمراض مزمنة؟ هل تريدون معرفة المزيد عن الأمراض المزمنة؟

<https://www.bzga.de/home/key-topics/prevention-of-nutritional-diseases-health-promotion/>

هل تم تطعيمك؟ هل تريد معرفة المزيد عن عملية التطعيم؟

<https://www.bzga.de/home/key-topics/vaccination-and-personal-protection-against-infections/>

5 • كيف تصبح مستخدمًا رقميًا لنظام الصحة الوطني

هل تعرف كيف يعمل نظام الصحة الوطني في ألمانيا؟ هل تعرف كيف تصبح مستخدمًا رقميًا للنظام الصحي الوطني في ألمانيا؟

هنا يمكنك العثور على ملخص للمواقع الإلكترونية الرئيسية وأدوات الصحة الرقمية التي يمكنك أن تجدها في ألمانيا

نظام الصحة الوطني:

على المستوى الوطني ، وزارة الصحة الفيدرالية هي المسؤولة عن نظام الرعاية الصحية. لكل ولاية فيدرالية وزارة الصحة الخاصة بها. توفر المواقع الإلكترونية للوزارات أيضًا معلومات موثوقة حول موضوع الصحة.

مثال 1: الوزارة الفيدرالية للصحة في ألمانيا:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/index.html>

مثال 2 وزارة الصحة في شمال الراين غرب فاليا: <https://www.mags.nrw/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

يمكن العثور على وصف شامل لنظام الرعاية الصحية هنا:

here: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Gesundheit/Broschueren/200629_BMG_Das_deutsche_Gesundheitssystem_.pdf على شكل

معلومات عن النظام الصحي الوطني في ألمانيا بعدة لغات (الفارسية : الداربية ،الباشتو ،الكردية ،العربية ،الإنجليزية والألمانية):

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/meldungen/2016/januar-2016/160115-ratgeber-gesundheit-fuer-asylsuchende-in-de.html>

أدوات الصحة الرقمية الرئيسية

• تطبيق (<https://ankommenapp.de/APP/DE/Startseite/startseite-node.html>) Ankommen

يوفر هذا التطبيق العديد من الإجابات على الأسئلة التي تظهر بعد الوصول إلى ألمانيا. يتضمن جزءًا كبيرًا من المعلومات الصحية ، ولكن أيضًا حول اللجوء والعثور على عمل وتعلم اللغة الألمانية.

• التطبيق 116117: تطبيق خاص بالخدمة الرسمية للمرضى في ألمانيا والذي يقدم الدعم بشكل خاص في البحث عن طبيب.

• Doctolib: تطبيق لتحديد موعد مع الطبيب الخاص بك



Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

6 • قائمة المصطلحات

في هذا القسم ، ستجد ملخصًا للمصطلحات الصحية التي قد تكون مفيدة لك عند محاولة الحصول على معلومات و / أو خدمات صحية من الإنترنت.

Accident	حادثة
Ambulance	سياره اسعاف
Blood test	فحص الدم
Call	مكالمة
Confinement	حجر صحي
Covid passport	جواز سفر كوفيد
Covid symptoms	أعراض مرض فيروس كورونا
Covid vaccine	لقاح مرض فيروس كورونا
Dental services	خدمات طب الأسنان
Dentist	طبيب أسنان
Disease	مرض
Dose	جرعة
Emergency	طارئ
Emergency number	رقم الطوارئ
Emotions	عواطف
Face-to-face appointment	موعد وجها لوجه



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

Family doctor	طبيب الأسرة
Fire	نار
Flu vaccine	لقاح الإنفلوانزا
General admission/entry	القبول العام/دخول
General practitioner	طبيب عام
Gynaecologist	دكتور امراض نساء
Health card	بطاقة صحية
Help	مساعد
Hospital	مستشفى
Make an appointment	حجز موعد
Medical appointment	موعد طبي
Medicines	الأدوية
Non-prescription medicine	أدوية بدون وصفة طبية
Passport	جواز مرور
Person with disability	شخص معاق
Pharmacy	صيدلية
Prescription	وصفة طبية
Price	سعر
Private clinic	عيادة خاصة
psychologist	طبيب نفسي



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

Registration	تسجيل
Residence permit	تصريح الإقامة طبيب الأسرة
Social security number	رقم الحماية الاجتماعية
Specialist	متخصص
Surgery	جراحة
Telephone appointment	موعد عبر الهاتف
Tooth	سن
Toothache	وجع أسنان
Traumatologist	طبيب صدمات
Treatment	علاج
Urgency	استعجال
Vaccination point	نقطة التلقيح
Vaccine reaction	رد فعل لقاح
Vaccines	اللقاحات
Waiting list	قائمة الانتظار
Wisdom teeth	ضرس العقل
X-ray	الأشعة السينية



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



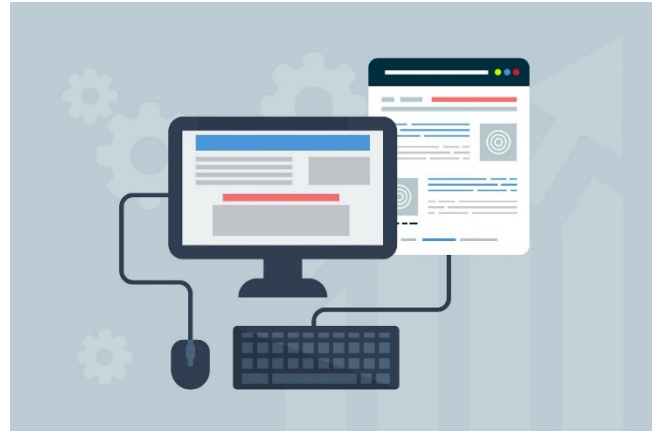
Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

هل تحتاجون إلى مزيد من المعلومات حول زيادة المعرفة الصحية الرقمية؟

سوف تجدون معلومات مفصلة على الموقع الإلكتروني لمشروع MIG- DHL

(<https://mig-dhl.eu/>)

إلى اللقاء و المرجو الحفاظ على صحتكم !!



Source | Pixabay license



Source | Pixabay license



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

شركاء



Institute for Work and Technology



OXFAM
Italia



INSTITUTE



UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA



media k



Strategy and Sustainable Results



GREEK UNIVERSITIES NETWORK

WESTFALISCHE HOCHSCHULE
GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY

جامعة ويستفالييسكي
جلسينكيرشين
بوكلت، ركلينكوشن
جلسينكيرشين، ألمانيا

www.w-hs.de

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY

أوكسفام لتقاطع الثقافات
أريتسو، إيطاليا

www.oxfamitalia.org/

PROLIPSIS
ATHENS, GREECE

بروليبيسيس
أثينا، اليونان

www.prolepsis.gr

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

جامعة فالنسيا، إسبانيا
VALENCIA, SPAIN

www.uv.es

media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY

ميديا ك م ب إتش
باد ميرجينتيم، ألمانيا

www.media-k.eu

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.

VALENCIA, SPAIN

تنسيق تجهيز الشركات و الموارد البشرية
فالنسيا، إسبانيا

coordina-oerh.com

AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUnet)
ATHENS, GREECE

(GUnet) أكاديمايكو دياديكتيو
أثينا، اليونان

www.gunet.gr