



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 مكان نتمنى لكم فيه حياة سعيدة وصحية

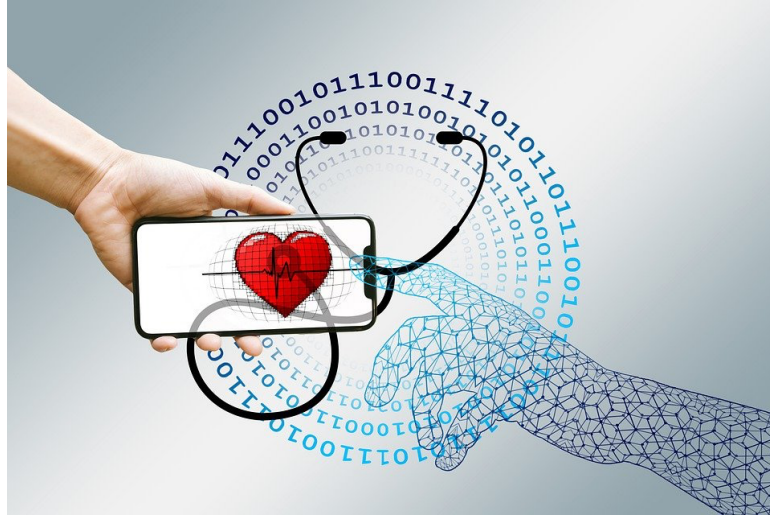
بالتأكيد تودون الإعتناء بأنفسكم، بعائلاتكم وأصدقائكم. أنتم تعلمون أن الإنترنت أصبح مهماً أكثر فأكثر في الوقت الحاضر لتحقيق ذلك ، حيث يمكننا الحصول على معلومات صحية مفيدة وحتى القيام بإجراءات مهمة من خلال بوابات الإنترنت من أجل تحسين الصحة و الرفاهية.

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 مفصلة على موقع مشروع MIG-DHL

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

تابعونا، نتمنى ان يكون هذا 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؟..... 4
2. ما هي المعرفة الصحية الرقمية ونصائح ، عملية أخرى..... 6
3. المصادر الموثوقة للمعلومات حول الصحة على الإنترنت..... 9
4. كيف تصبح مستخدماً رقمياً لنظام الصحة الوطني..... 12
5. قائمة مصطلحات..... 14



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 المتعلقة 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 نواجه معلومات خاطئة التي من شأنها 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 يمكنكم العثور على معلومات موثوقة بها إذا كنتم تشكون في احتمال ظهور أعراض الكوفيد 19 ؟
- هل تعرفون المواقع الإلكترونية التي يمكنكم 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 موثوقة بها إذا كنت حاملاً وتحتاجين إلى فحوصات أو علاجات إضافية؟
- هل تعرفون مواقع الويب التي يمكنكم العثور على معلومات موثوقة فيها إذا كان لديكم قريب مسن يجب أن تعتنوا به؟
- هل تعرفون كيف تحجزون موعداً مع طبيب عبر الإنترنت؟
- هل تعرفون كيف تبحثون عن أقرب صيدلية عن طريق الإنترنت؟
- هل تعرفون كيف تحمون خصوصيتكم إذا كنتم تشاركون المعلومات الصحية مع أشخاص آخرين؟

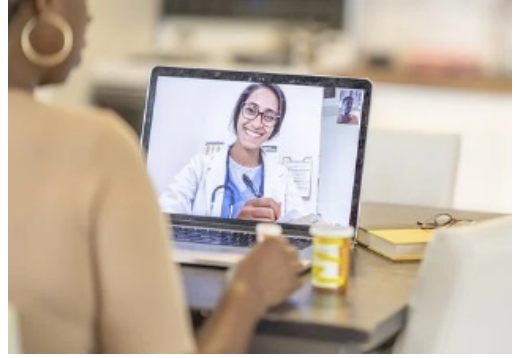


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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 لتحسينها

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.

يجب علينا معرفة كيفية استخدام الأجهزة الرقمية. تعد أجهزة



Source | Pixabay license

الكمبيوتر / الكمبيوتر المحمول 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 الواتساب، إنستغرام وما إلى ذلك ، وليست مفيدة 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 مناسبة لكتابة رسائل البريد الإلكتروني الطويلة أو النصوص الأخرى أو القيام بأنشطة بحثية مكثفة.



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!



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

- 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
- الاختيار بين جميع المعلومات التي نجدها وتحديد مدى ملاءمتها.
- إضافة محتوى والتفاعل عند الحاجة في المنتديات والرددشات والبيئات التفاعلية المماثلة



Source | Pixabay license

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. يؤدي ذلك إلى حماية الصحة البدنية والعقلية والرفاهية والاندماج الاجتماعي.

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

- هل توجد بصمة؟
- هل متطلبات التقنية مكتملة؟ مثل "https" في بداية الرابط، هل يتم عرض الموقع بشكل صحيح في المتصفح ، وهل يقوم بعمل 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
 - قانون حماية البيانات مدرج
 - وجود بصمة / إشعار قانوني
 - استخدام علامة حقوق النشر
- أفضل طريقة للبحث عن المعلومات هي في المواقع الرسمية ، وخاصة تلك التابعة للمنظمات الحكومية



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 ، وابعث 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 على جهاز كمبيوتر أو جهاز محمول.

Source | [Pixabay license](#)



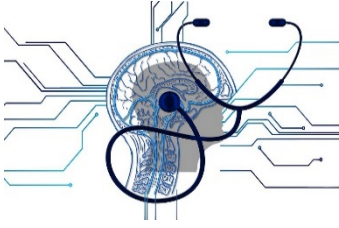
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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

3 • المصادر الموثوقة للمعلومات الصحية على الإنترنت

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



Source | Pixabay CC

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

<https://www.refugee.info/selectors>

<https://medlineplus.gov/languages/languages.html>

<https://mighealthcare.eu/>

<https://help.unhcr.org/greece/el/h-%CE%B6%CF%89%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1/%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%B8%CE%B1%CE%BB%CF%88%CE%B7/>

https://metadrasi.org/wp-content/uploads/2017/06/ENTAXEI_B_38-65.pdf

<https://www.accmr.gr/el/%CF%85%CF%80%CE%B7%CF%81%CE%B5%CF%83%CE%AF%CE%B5%CF%82.html?start=234>

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

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/domes-kai-draseis-gia-thn-ygeia/c312-psyikh-ygeia>

<https://www.iris-health.gr/>

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

https://kyada-athens.gr/koinoniko_odontiatreio/



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



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

<http://www.odigostoupoliti.eu/kentra-eidikis-frontidas-organosi-ypiresion-odontiatrikis-frontidas/>

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

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwqhs-ygeias/agwqh-ygeias/entypo-kai-optikoakoystiko-yliko/5840-diatrofikoi-odhqoi>

<http://www.diatrofikoioidiqoi.gr/default.aspx?page=home>

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwqhs-ygeias/agwqh-ygeias/entypo-kai-optikoakoystiko-yliko/7778-alati>



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

<https://epilegothilasma.gr/>

<http://www.diatrofikoioidiqoi.gr/?page=entypo-yliko-%20gynaikes>

<https://www.fainareti.gr/el/>

<https://peifasyn.gr/%CE%BF%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%BF%CF%83-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7%CF%83-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%83-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%B3%CE%BA/>

Source | Pexels license

<https://www.projectparenting.gr/ygia/enas-odigos-gia-ta-dos-kai-donts-stin-egkymosyni/>

<https://www.projectparenting.gr/ygia/enas-odigos-gia-ta-dos-kai-donts-stin-egkymosyni/>

<https://www.projectparenting.gr/ygia/enas-odigos-gia-ta-dos-kai-donts-stin-egkymosyni/>



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



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://epilegothilasmogr>

<https://ppc.org.gr/vasikesarxes/>

<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=entypo-yliko-%20paidia>

<https://www.infokids.gr/category/infokids/>

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

<https://www.frontidazois.gr/index.php>

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

https://www.frontidazois.gr/chronic_diseases.php

<https://paa.gr/>

<https://www.sygopaa.gr/%CE%BF->

<https://www.sygopaa.gr/%CE%BF-%CF%83%CF%85%CE%BB%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%BF%CF%82->

<https://www.sygopaa.gr/%CE%BC%CE%B1%CF%82>

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

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/emboliasmoi>

<https://help.unhcr.org/greece/el/shetika-me-ton-koronoio/covid19vaccination/>

<https://mdmgreece.gr/emvoliasmos-covid19-enimerotiko-iliko/>

<https://vaccinesforall.gr/>



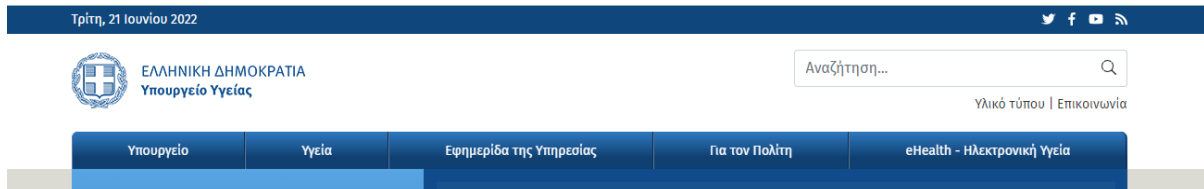
Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

4. كيف تصبح مستخدمًا رقميًا لنظام الصحة الوطني

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

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

وزارة الصحة اليونانية: <https://www.moh.gov.gr/>



عند استكشاف الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة اليونانية ، يمكنك العثور على معلومات رسمية حول العمليات الصحية ومعلومات عامة حول تعزيز الصحة والوقاية: معلومات تستهدف مجموعات ومواضيع مختلفة مستهدفة: الطفولة ، المراهقة ، البالغون ، وكبار السن ، النساء ، التطعيمات ، التبغ ، الوقاية من الكحول ، والوقاية من العنف ، الأمراض: المعدية وغير المعدية ، الصحة العقلية ، السلامة و الوقاية من الإصابات ، السلامة على الطرق ، الوقاية من العنف ، الأمراض النادرة ، وسلامة المرضى ، جمعيات المرضى والأسرة ، الخدمات والمراكز الصحية ، إلخ.

تطبيق MyHealth هو التطبيق الجديد للحكومة اليونانية الذي يسهل الوصفات الطبية والإحالة للاختبارات. عبر تطبيق MyHealth يمكنك إدارة وعرض المعلومات المجمع حول الوصفات الطبية والإحالات الخاصة بك ويتيح لك ولوج فوري وسهل إلى تاريخ الوصفات الطبية الإلكترونية. يمكنك أيضًا تلقي إشعارات عبر الإخطارات الفورية للوصفات الطبية الجديدة وإحالات الاختبار. الرابط

<https://myhealth.gov.gr/>

المواعيد الطبية الإلكترونية – eΡαντεβού

<https://www.gov.gr/ipiesies/ugeia-kai-pronoia/phakelos-ugeias/finddoctors>

من خلال الموقع الإلكتروني للمواعيد الطبية الإلكترونية ، يمكنك بسهولة وبسرعة حجز موعدك الطبي في مؤسسات الرعاية الصحية الأولية (المراكز الصحية ، TOMY ، العيادات المحلية). يمكنك أيضًا إلغاء



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



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

موعد قمت بحجزه بالفعل ، وإدارة الطريقة التي تريد أن يتم إعلامك بها بشأن مواعيدك ومشاهدة قائمة بجميع المواعيد التي قمت بحجزها في الماضي.

<https://healthatlas.gov.gr/> **خريطة الصحة Health Map**

بإستخدام خريطة الصحة Hhealth Map يمكن لأي شخص تحديد موقع جميع مرافق الرعاية الصحية المتاحة بالقرب منه بسهولة ، ويمكنه البحث باستخدام منطقة معينة ، والحصول على معلومات بشأن البيانات المتعلقة بالصحة.

صيدليات

<https://eopyy.gov.gr/PharmacyList>

<https://fsa-efimeries.gr/>



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

5. 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
Family doctor	طبيب الأسرة



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



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

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
Registration	تسجيل



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



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

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

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



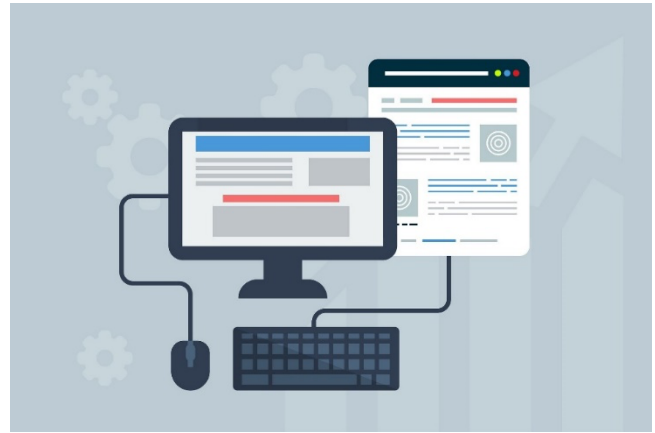
Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

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

سوف تجدون معلومات مفصلة على الموقع الإلكتروني لمشروع MIG- DHL

[\(https://mig-dhl.eu/\)](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

Partners

شركاء



WESTFALISCHE HOCHSCHULE
GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY

جامعة ويسفاليان
جيسينكيرشن
بوكولت، ريكلينكاوسن
جيسينكيرشن، 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
VALENCIA, SPAIN

جامعة فالانسيا
فالانسيا، إسبانيا

www.uv.es



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY

ميديا ك م ب إتش
باد ميرجنتيم، ألمانيا

www.media-k.eu



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

تنسيق و تنظيم الشركات و الموارد البشرية
فالانسيا، إسبانيا

coordina-oerh.com



AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUnet)
ATHENS, GREECE

(GUnet) الويب الأكاديمي
أثينا، اليونان

www.gunet.gr