



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



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

移民的数字健康素养 (MIG-DHL- Migrants Digital Health Literacy)

制定培训计划提升移民的数字健康素养



新移民欢迎手册



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



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

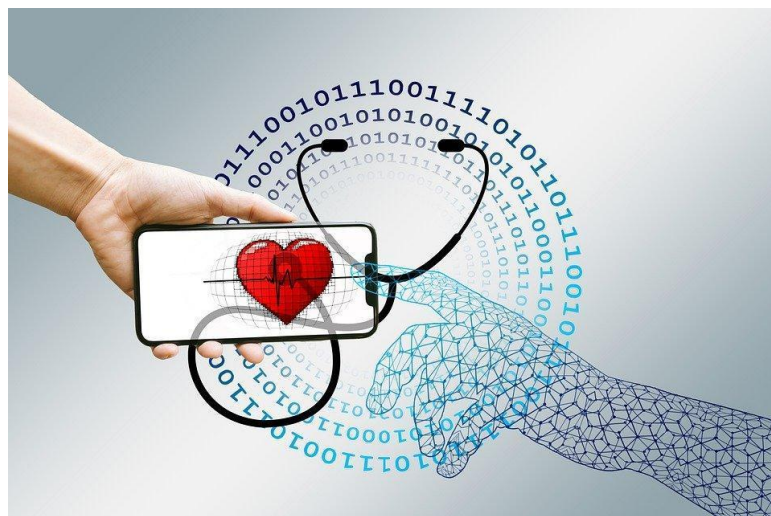
大家好，欢迎来到德国，在这里我们祝愿您一生幸福、健康。

当然，您要照顾好自己、家人和朋友。您知道，为了这个目的，互联网变得越来越重要。在互联网上，我们可以通过门户网站获得有用的健康信息，甚至可以采取重要行动。

使用互联网来提高您的健康状况是很好的、让生活更容易，但有时可能很复杂，尤其是当您到达一个新的国家时。了解如何更好地搜索、分析和使用健康信息、以及如何管理主要的私人 and 公共健康的门户网站非常重要。

在本手册中，您将找到信息、建议和参考资料的摘要。这些信息、建议及参考资料将帮助您正确使用互联网来管理您的健康状况。您可以在项目网站上找到更多的信息 (<https://mig-dhl.eu/>)。

关注我们, 我们希望它对您有用。



Source | [Pixabay license](#)



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



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

CONTENT

1. 为什么使用互联网支持我们的医疗保健很重要?	1
2. 数字健康素养是什么和一些实用提示	3
4. <u>互</u> 联网上健康信息的可靠来源	6
5. 如何成为国家卫生系统的数字用户	7
6. 词汇表	9



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

1. 为什么使用互联网支持我们的医疗保健很重要？

我们正在变成数字公民。我们越来越习惯于从互联网上获取信息，并通过门户网站进行日常生活活动的一部分。

这也改变了我们获取健康信息的方式，以及我们管理健康相关活动和服务的方式。

此外，我们必须意识到健康信息是敏感的。从数据保护的角度来看，健康信息的披露有特殊要求。这些变化是积极的。但当我们管理错误信息时（这些信息可能会对我们的健康情况产生负面影响）或者当变化造成额外障碍获得医疗服务时，这些变化也会带来一些问题。

在很多情况下，我们要知道如何通过互联网处理健康信息和服务，仅举一些例子；

- 如果您怀疑自己可能有新冠肺炎的症状，您知道在哪些网站上可以找到可靠的信息？
- 如果您的宝宝半夜发高烧，您知道在哪些网站上可以找到可靠的信息？
- 如果您怀孕了、需要做额外的检查或治疗，您知道在哪些网站上可以找到可靠的信息？
- 如果您要照顾一位年长的亲戚，您知道在哪些网站上可以找到可靠的信息？
- 您知道在网上怎么预约医生吗？
- 您知道在网上怎么找到最近的药店吗？
- 如果您与他人共享健康信息，您知道怎么保护您的隐私吗？



[Source | Pixabay license](#)



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



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

每个人都需要提升自己的数字健康素养，以便更好地通过互联网管理自己的健康信息和服务。什么是数字健康素养？请跟随我们进入下一章



| [Pixabay CC](#)



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

2. 什么是数字健康素养和一些实用提示

数字健康素养(Digital Health Literacy DHL)是从互联网上寻找，发现，理解和评价健康信息的能力，并将所获得的知识应用于处理或解决健康问题的能力。

如果我们想正确使用互联网的健康信息和服务，我们需要发展和提高一些技能。

我们要知道如何使用数字设备。电脑/笔记本电脑对复杂的互联网研究、撰写文本和电子邮件很有用，但对于在途中进行互联网研究或撰写小文本没有用处。智能手机可用于编写短信、进行小型互联网研究和



Source | Pixabay license

和使用社交媒体（例如WhatsApp, Instagram等），但对于撰写文本或进行广泛的互联网研究没有用处。平板电脑对小型研究活动、下载和阅读书籍、玩游戏、看视频和查看电子邮件很有用，但不适用于写长电子邮件或其他文本、也不适用于广泛的研究活动。

我们需要在互联网上移动、妥善管理在数字环境中行动时需要遵守的规则。

我们需要在互联网上搜索信息。有时，很难从搜索机器返回的信息中确定哪些是最相关的信息。因此，在决定信息的相关性时，需要烤炉一些方面：



Source | Pixabay license

- 屏幕上弹出的第一个信息不总是最好的。检查来源！
- 检查多个来源可能会有所帮助。有没有提供相同信息的不同来源？这可能有助于判断信息是否可信和可靠。
- 在我们找到的所有信息之间进行选择并确定其重要性。
- 在需要时，在论坛、聊天室和类似的互动环境中添加内容并进行互动。



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

在共享健康信息时，**我们需要保护我们的隐私**。发展与安全和隐私相关的能力是指在数字环境中保护设备、内容、‘个人数据和隐私’的能力。这一行动的含义有助于保护身心健康、福祉和社会包容。



Source | Pixabay license

验证**网页是否安全**需要烤炉哪些标准?

- 是否存在印记?
- 技术要求是否已完成? 例如, 链接开头的“https”、网页是否在浏览器中正确显示、网站在所有部分都正常工作吗?
- 遵守法律要求 (请求同意cookie的使用, 隐私政策)?

验证**网页是否可信**需要烤炉哪些标准?

- 链接开头的https
- 联系方式很容易找到
- 谁对网站负责是显而易见的
- 列出了数据保护
- 印记/法律通知已存在
- 使用版权标志

寻找信息的最佳方式是在官方网站上, 尤其是在政府相关组织的网站上。



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

保护数据和设备的提示

- 使用安全密码; 长密码; 混合字符的密码; 不要使用难忘的键盘路径(例如: QWERTY键盘)
- 使用最新版本的操作系统, 安装防病毒软件和防火墙软件, 并定期检查更新制度。

3. 避免从未知或不可信的网站下载免费软件。仅从知名

和值得信赖的公司下载软件。许多免费程序(应用软件) 向计算机或移动设备传送广告软件和间谍软件。



[Source | Pixabay license](#)



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

4. 互联网上健康信息的可靠来源

本章包括一些“基于国家”的可靠来源。根据您的主要健康需求，我们建议您使用这些来源。

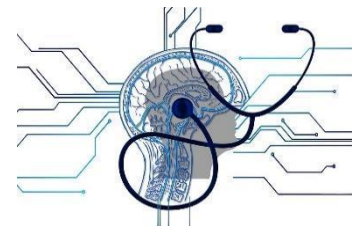
您想用不同的语言找到关于健康主题的一般和可靠的信息吗？

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

您感到悲伤还是沮丧？您想了解更多关于心理健康的信息

吗？

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



Source | Pixabay CC

您牙痛吗？您想了解更多关于牙齿健康的信息吗？

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

您需要特殊饮食吗？您想了解更多关于营养的信息吗？

Source | Pexels license

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

您怀孕了吗？您想了解更多关于怀孕或生育过程和/或妇女健康的信息吗？

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

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





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

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

您有孩子吗？您想了解更多关于如何更好地照顾儿童健康的信息吗？

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

您是老年人吗？您想了解更多关于如何更好地照顾老年人的信息吗？



Source | Pixabay license

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

您有慢性病吗？您想了解更多关于慢性病的消息吗？

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

您打疫苗了吗？您想了解更多关于疫苗接种过程的信息吗？

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

5. 如何成为国家卫生系统的数字用户

您知道德国国家卫生系统是如何运作的吗？您知道如何成为德国国家卫生系统的数字用户吗？

在这里，您可以找到德国主要网站和数字健康工具的摘要

国家卫生系统:

在国家一级，联邦卫生部负责医疗保健系统。每个联邦州也有自己的卫生部。各卫生部的网站还提供了有关健康问题的可靠信息。

- 例子1: 德国联邦卫生部: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/index.html>



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

- 例子2: 北莱茵-威斯特伐利亚州卫生部: <https://www.mags.nrw/>

有关医疗保健系统的全面描述, 请参见

[:https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Gesundheit/Broschueren/200629_BMG_Das_deutsche_Gesundheitssystem_EN.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Gesundheit/Broschueren/200629_BMG_Das_deutsche_Gesundheitssystem_EN.pdf)

提供多种语言的德国国家卫生系统信息 (波斯语, 达利语, 普什图语, 库尔德语, 阿拉伯语, 英语, 德语):

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

主要的数字健康工具

- App Ankommen (<https://ankommenapp.de/APP/DE/Startseite/startseite-node.html>):
这个应用程序为抵达德国后出现的问题提供了许多答案。它包括关于健康信息的大部分, 但它也包括关于避难、找工作和学习德语的信息。
- App 116 117: 德国官方患者服务的应用程序, 尤其App提供支持寻找医生。
- Doctolib: 预约医生的应用程序。

本章包括一些“基于国家”的可靠来源, 根据您的主要健康需求, 我们建议您使用这些来源。



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

6. 词汇表

在这个部分中，您将找到健康术语的摘要。当您试图从互联网获取健康信息和/或服务时，此摘要可能会非常有用。

Accident 事故

Ambulance 救护车

Blood test 验血

Call 打电话

Confinement 限制

Covid passport 新冠疫苗护照

Covid Symptoms 新型冠状病毒症状

Covid vaccine 新冠病毒疫苗

Dental Services 牙科服务

Dentist 牙科医生

Disease 疾病

Dose 剂量

Emergency 紧急事件

Emergency number 紧急电话号码

Emotions 感情



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



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

Face-to-face appointment 面对面预约

Family doctor 家庭医生

Fire 火

Flu vaccine 流感疫苗

General admission/entry 一般入院

General practitioner 全科医生

Gynaecologist 妇科医生

Health card 医疗卡

Help 帮助

Hospital 医院

Make an appointment 预约

Medical appointment 医疗预约

Medicines 药物

Non-prescription medicine 非处方药

Passport 护照

Person with disability 残疾人

Pharmacy 药店

Prescription 药方



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



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

Price 价格

Private clinic 私人诊所

Psychologist 心理学家

Registration 登记

Residence permit 居留证

Social security number 社会保险号码

Specialist 专家

Surgery 外科手术

Telephone appointment 电话预约

Tooth 牙齿

Toothache 牙痛

Traumatologist 伤科专家

Treatment 治疗

Urgency 紧迫性

Vaccination point 疫苗接种地点

Vaccine reaction 疫苗反应

Vaccines 疫苗

Waiting list 等候名单



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



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

Wisdom teeth 智齿

X-ray X射线



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



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

您需要更多关于提升数字健康素养的信息吗？您可以在MIG-DHL项目网站上
(<https://mig-dhl.eu/>)找到更多的信息。

再见，保持健康!!



Source | Pixabay license



Source | Pixabay license



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



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

合作伙伴



Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE
GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY

www.w-hs.de



OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY

www.oxfamitalia.org/



PROLIPSIS
ATHENS, GREECE

www.prolepis.gr



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN

www.uv.es



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY

www.media-k.eu



Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS
Y

RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN

coordina-oerh.com



GREEK UNIVERSITIES NETWORK

AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUnet)
ATHENS, GREECE

www.gunet.gr