



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



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

MIG-DHL- Migrants Digital Health Literacy

DEVELOPMENT OF A TRAINING PROGRAM FOR IMPROVING DIGITAL HEALTH LITERACY OF
MIGRANT



راهنمای خوش آمدگویی برای مهاجران تازه وارد



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



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

با سلام و خوش آمد به جایی که در آن برای شما آرزوی زندگی شاد و سالم داریم

مطمئنأ می خواهید از خود، خانواده و دوستانتان مراقبت کنید. شما می دانید که امروزه برای چنین هدفی، اینترنت اهمیت بیشتری پیدا می کند، جایی که می توانیم مفید واقع شویم و از طریق پورتال های آنلاین اطلاعات بهداشتی و حتی اقدامات مهم انجام دهیم.

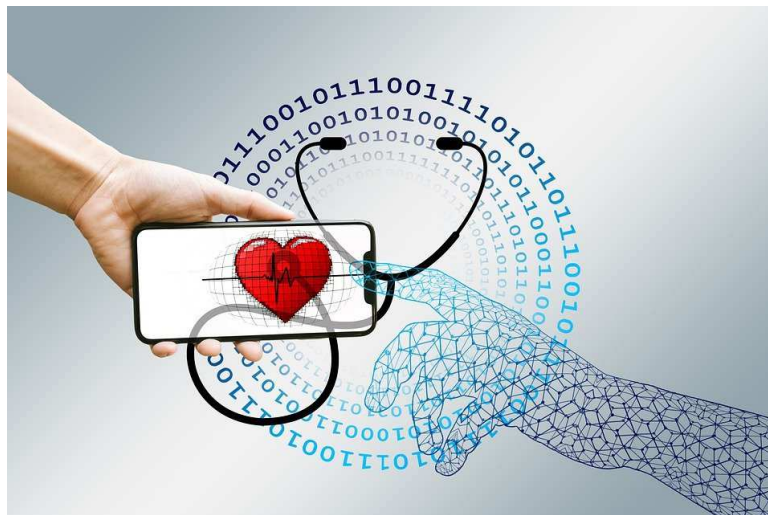
استفاده از اینترنت برای بهبود وضعیت سلامتی مهم است و زندگی را آسان تر می کند، اما گاهی اوقات ممکن است پیچیده باشد، به خصوص زمانی که به یک کشور جدید وارد می شوید. مهم این است که بدانیم چگونه اطلاعات بهداشتی را بهتر جستجو، تجزیه و تحلیل و چگونه از پورتال های آنلاین بهداشت عمومی و خصوصی استفاده کنیم..

در این کتابچه راهنما، خلاصه ای از اطلاعات، توصیه ها و منابع را خواهید یافت که به شما در استفاده صحیح از اینترنت برای مدیریت وضعیت سلامتی خود کمک خواهد کرد

اطلاعات گسترده تری در وب سایت پروژه خواهید یافت

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

ما را دنبال کنید، امیدواریم برای شما مفید باشد.



Source | [Pixabay license](#)



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



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

محتوا

1. چرا استفاده از اینترنت برای حمایت از مراقبت های بهداشتی مهم است؟.....1
2. سواد دیجیتال سلامت چیست و نکاتی برای انجام صحیح آن.....3
4. منابع معتبر اطلاعات بهداشتی در اینترنت.....6
5. چگونه کاربر دیجیتالی نظام سلامت ملی شویم؟.....7
6. واژه نامه.....9



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

چرا استفاده از اینترنت برای حمایت از مراقبت های بهداشتی مهم است؟

ما در حال تبدیل شدن به شهروندان دیجیتال هستیم و هر چه بیشتر به دریافت اطلاعات از اینترنت و انجام بخشی از فعالیت های روزمره زندگی خود از طریق پورتال های آنلاین عادت کرده ایم.

این پدیده روشی را که اطلاعات بهداشتی در اختیار ما قرار می گیرد و همچنین روشی که می توانیم فعالیت ها و خدمات مرتبط با سلامت را مدیریت کنیم تغییر می دهد

علاوه بر این، ما همیشه باید آگاه باشیم که اطلاعات بهداشتی حساس هستند و افشا آنها از نقطه نظر حفاظت از داده ها تابع الزامات خاصی است. اینها تغییرات مثبت هستند، اما در صورت مدیریت اشتباه می توانند مشکلاتی را نیز به همراه داشته باشند اطلاعاتی که می توانند بر وضعیت سلامتی ما تأثیر منفی بگذارند، یا زمانی که اطلاعات اضافی ایجاد می کنند و مانع دسترسی به خدمات سلامت میشوند

موقعیت های زیادی وجود دارد که باید بدانیم چگونه با اطلاعات بهداشتی و خدمات از طریق اینترنت برخورد کنیم فقط ذکر چند نمونه .

- آیا می دانید در صورت اعلام کووید و مشکوک بودن به این موضوع، می توانید در کدام وب سایت ها اطلاعات موثق پیدا کنید ؟

- آیا می دانید در صورتی که کودک شما در نیمه های شب تب بالا داشته باشد در کدام وب سایت ها می توانید اطلاعات قابل اعتماد پیدا کنید؟
- آیا می دانید اگر باردار هستید و نیاز به معاینات یا درمان های اضافی دارید؟ در کدام وب سایت ها می توانید اطلاعات قابل اعتماد پیدا کنید؟



Source | Pixabay license

- آیا می دانید اگر در بین اعضای خانواده سالمندی دارید نسبت به مراقبت او در کدام وب سایت ها اطلاعات موثق می توانید پیدا کنید ؟
- آیا می دانید چگونه از طریق اینترنت از پزشک وقت بگیرید؟
- آیا می دانید چگونه می توان نزدیک ترین داروخانه را در اینترنت جستجو کرد؟
- آیا می دانید اگر اطلاعات بهداشتی خود را با دیگران به اشتراک می گذارید چگونه از حریم خصوصی خود محافظت کنید؟



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



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

همه باید سواد دیجیتال سلامت خود را بهبود بخشند تا بتوانند اطلاعات و خدمات سلامت خود را از طریق اینترنت بهتر مدیریت کنند. سواد دیجیتال سلامت چیست؟ لطفا ما را تا فصل بعدی دنبال کنید



| [Pixabay CC](#)



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

• **سواد دیجیتال سلامت چیست و نکاتی برای انجام صحیح آن**

سواد دیجیتال سلامت (DHL) و به کارگیری دانش و توانایی جستجو، یافتن، درک و ارزیابی اطلاعات سلامت از اینترنت برای رسیدگی یا حل یک مشکل بهداشتی است.

اگر بخواهیم از اطلاعات و خدمات بهداشتی اینترنت به درستی استفاده کنیم، باید چندین مهارت را توسعه و افزایش دهیم..

ما باید بدانیم چگونه از **دستگاه های دیجیتال** استفاده کنیم.

کامپیوترها/لپ تاپ ها برای اینترنت پیچیده مفید هستند



Source | Pixabay license

اما آنها برای انجام برخی تحقیقات اینترنتی یا نوشتن متون طولانی، و نوشتن

ایمیل مفیدند اما برای انجام برخی تحقیقات اینترنتی یا نوشتن متون کوچک در

حالی که در راه هستید مفید نیستند

. **گوشی های هوشمند** برای نوشتن پیام های کوتاه، متن های کوچک در حالی که در راه هستید انجام تحقیقات کوچک اینترنتی و استفاده از شبکه های اجتماعی مانند واتس اپ، اینستاگرام و ... مفید هستند و برای نوشتن متن های طولانی یا انجام تحقیقات گسترده اینترنتی مفید نیستند. **تبلت ها** برای فعالیت های تحقیقاتی کوچک، دانلود و خواندن کتاب، بازی، تماشای فیلم و بررسی ایمیل ها مفید هستند و برای نوشتن ایمیل های طولانی یا متون دیگر یا انجام فعالیت های تحقیقاتی گسترده مفید نیستند.

ما باید در اینترنت **فعالیت** کنیم و قوانینی را که باید در حین فعالیت در محیط دیجیتال در نظر گرفته شوند، به درستی مدیریت کنیم.

باید گاهی در اینترنت به جستجوی اطلاعات بپردازیم. ،

گاهی اوقات، تشخیص اینکه کدام اطلاعات مرتبطتر است دشوار است بنابراین، برخی از جنبه ها وجود دارد که هنگام تصمیم گیری در مورد مرتبط بودن اطلاعات باید در نظر گرفته شوند



Source | Pixabay license

ارتباط اطلاعات:

- همیشه اولین اطلاعاتی که ظاهر می شود بهترین نیست منبع را چک کنید!
- بررسی بیش از یک منبع می تواند مفید باشد. آیا منابع مختلفی وجود دارند که اطلاعات یکسانی را ارائه می دهند؟ این می تواند برای تصمیم گیری در مورد اینکه آیا اطلاعات قابل اعتماد هستند یا خیر مفید باشد



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

- انتخاب بین تمام اطلاعاتی که پیدا می کنیم و تعیین ارتباط آن
- افزودن محتوا و در صورت نیاز شرکت در انجمن ها، چت ها و محیط های مجازی مشابه

ما باید از **حریم خصوصی** خود هنگام به اشتراک گذاری اطلاعات سلامت محافظت کنیم.

قابلیت و توانمندی در رابطه با امنیت و حریم خصوصی به توانایی محافظت از دستگاه ها، محتوا، داده های شخصی و حریم خصوصی در محیط دیجیتال اشاره دارد. مفهوم این اقدام امکان حفاظت از سلامت جسمی و روانی، رفاه و در بر گیرندگی اجتماعی را فراهم می کند. برای تصمیم گیری در مورد **ایمن بودن یک صفحه وب** چه معیارهایی باید در نظر گرفته شود؟



Source | Pixabay license

- آیا **imprinting** وجود دارد؟
 - آیا شرایط فنی تکمیل شده است؟ به عنوان مثال، آیا "https" در ابتدای پیوند، آژوب سایت به درستی در مرورگر نمایش داده می شود و آیا در همه بخش ها کار می کند؟
 - مطابق با الزامات قانونی (درخواست رضایت کوکی های و سیاست حفظ حریم خصوصی)؟
- برای تصمیم گیری در مورد **قابل اعتماد بودن یک صفحه وب** چه معیارهایی باید در نظر گرفته شود؟

- https در ابتدای لینک
- جزئیات تماس به راحتی پیدا می شود
- به وضوح قابل تشخیص است که چه کسی مسئول وب سایت است
- حفاظت از داده ها فهرست شده است
- چاپ/اخطار قانونی موجود است
- از علامت حق چاپ استفاده می شود

بهترین راه برای جستجوی اطلاعات در سایت های رسمی، به ویژه سایت های سازمان های مرتبط با دولت است.



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

نکاتی برای محافظت از داده ها و دستگاه ها

- استفاده از رمز عبور امن؛ طولانی؛ ترکیبی از علائم و حروف؛ از مسیرهای به یاد ماندنی صفحه کلید استفاده نکنید مانند (qwerty):
- از آخرین نسخه های یک سیستم عامل استفاده کنید، نرم افزار آنتی ویروس و فایروال را نصب کنید و مرتباً به روز رسانی ها را بررسی کنید.

از دانلود نرم افزار رایگان از سایت هایی که شناخته شده یا قابل اعتماد نیستند خودداری کنید. فقط از شرکت های معتبر و شناخته شده. نرم افزار دانلود کنید

بسیاری از برنامه ها (برنامه های کاربردی) رایگان در حال ارائه ابزارهای تبلیغاتی مزاحم و جاسوس افزارها

را به رایانه یا دستگاه تلفن همراه منتقل میکنند



Source | Pixabay license



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

• منابع معتبر اطلاعات بهداشتی در اینترنت

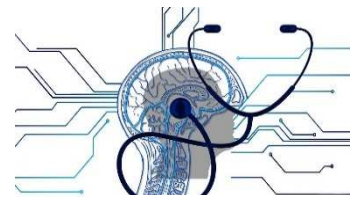
این فصل شامل برخی از منابع معتبر "مبتنی بر کشور" است که ما به شما پیشنهاد می‌کنیم بسته به نیازهای اصلی سلامت خود از آنها استفاده کنید.

آیا می‌خواهید اطلاعات کلی و قابل اعتمادی در مورد موضوعات بهداشتی به زبان‌های مختلف پیدا کنید؟

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

آیا احساس غمگینی یا افسردگی می‌کنید؟ آیا می‌خواهید بیشتر راجع به سلامت روان بدانید؟

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



Source | Pixabay CC

آیا شما دندان درد دارید؟ آیا می‌خواهید در مورد سلامت دندان‌ها بیشتر بدانید؟

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

آیا به رژیم غذایی خاصی نیاز دارید؟ آیا می‌خواهید در مورد تغذیه بیشتر بدانید؟

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

باردار هستید؟ آیا می‌خواهید در مورد بارداری یاروند تولد و یا سلامت زنان بیشتر بدانید؟

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



Source | Pexels license

<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

بچه دارید؟ آیا می خواهید در مورد چگونگی مراقبت بهتر از سلامت کودک بدانید؟

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

شما سالمند هستید؟ آیا می خواهید در مورد چگونگی مراقبت بهتر از سلامت یک سالمند بیشتر بدانید؟



Source | Pixabay license

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

آیا بیماری مزمنی دارید؟ آیا می خواهید در مورد بیماری مزمن بیشتر بدانید؟

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

آیا واکسینه شده اید؟ آیا می خواهید در مورد فرآیند واکسیناسیون بیشتر بدانید؟

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

• چگونه کاربر دیجیتالی نظام سلامت ملی شویم؟

آیا می دانید سیستم بهداشت ملی در آلمان چگونه کار می کند؟ آیا می دانید چگونه کاربر دیجیتال سیستم بهداشت ملی در آلمان می شوید؟

در اینجا می توانید خلاصه ای از وب سایت های اصلی و ابزارهای سلامت دیجیتال را که می توانید در آلمان پیدا کنید، بیابید

سیستم بهداشت ملی:

در سطح ملی، وزارت بهداشت فدرال مسئول سیستم مراقبت های بهداشتی است.

هر ایالت فدرال نیز وزارت بهداشت خود را دارد. سایت های وزارتخانه ها نیز اطلاعات موثقی در مورد موضوع بهداشت ارائه می دهند.

• مثال 1: وزارت بهداشت فدرال آلمان

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

• مثال 2: وزارت بهداشت نوردراین-وستفالن

<https://www.mags.nrw/>

شرح جامعی از سیستم مراقبت های بهداشتی را می توان اینجا یافت



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

[: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)

اطلاعات سیستم بهداشت ملی آلمان به چندین زبان (فارسی، دری، پشتو، کردی، عربی، انگلیسی، آلمانی):

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

ابزارهای اصلی سلامت دیجیتال

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

- این برنامه پاسخ های بسیاری به سوالاتی که پس از ورود به آلمان مطرح می شود، ارائه می دهد. این شامل بخش بزرگی در مورد اطلاعات بهداشتی، ا و همچنین در مورد پناهندگی، یافتن کار، و یادگیری آلمانی است.
 - برنامه 116 117: این اپلیکشن برنامه خدمات رسمی برای بیماران در آلمان ارائه را می کند، به ویژه از آنها در جستجوی پزشک پشتیبانی می کند..
 - Doctolib: برنامه ای برای گرفتن وقت پزشک.
- این فصل شامل برخی از منابع معتبر "مبتنی بر کشور" است که ما به شما پیشنهاد می کنیم بسته به نیازهای اصلی سلامت خود از آنها استفاده کنید.



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

• واژه نامه

در این بخش، شما خلاصه ای از اصطلاحات بهداشتی را می یابید که می تواند هنگام تلاش برای دریافت اطلاعات بهداشتی و یا خدمات از اینترنت برای شما مفید باشد.

Accident	تصادف
Ambulance	آمبولانس
Blood test	آزمایش خون
Call	زنگ زدن
Confinement	قرنطینه
Covid passport	پاسپورت کووید
Covid symptoms	علائم کووید
Covid vaccine	علائم کووید
Dental services	خدمات دندانپزشکی
Dentist	دندانپزشک
Disease	بیماری
Dose	دوز
Emergency	اضطراری
Emergency number	شماره اضطراری
Emotions	احساسات
Face-to-face appointment	قرار ملاقات حضوری
Family doctor	دکتر خانوادگی
Fire	آتش



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



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

Flu vaccine ¹	واکس آنفولانزا
General admission	پذیرش عمومی
General practitioner	پزشک عمومی
Gynaecologist	متخصص زنان و زایمان
Health card	کارت سلامت
Help	کمک
Hospital	بیمارستان
Make an appointment	قرار گذاشتن
Medical appointment	وقت ملاقات پزشک
Medicin ¹	داروها
Non-prescription medicine	داروی بدون نسخه
Passport	گذرنامه
Person with disability	فرد دارای معلولیت
Pharmacy	داروخانه
Prescription	نسخه
Price	قیمت
Private clinic	کلینیک خصوصی
Psychologist	روانشناس
Registration	ثبت
Residence permit	اجازه اقامت
Social security number	شماره تامین اجتماعی
Specialist	متخصص
Surger	جراح



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



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

Telephone appointment	نوبت تلفنی
Tooth	دندان
Toothache	دندان درد
Traumatologist	متخصص تروما/آسیب
Treatment	رفتار
Urgency	فوریت
Vaccination point	مرکز واکسیناسیون
Vaccine reaction Vaccines	واکنش به واکسن
Waiting list	لیست انتظار
Wisdom teeth	دندان عقل
X-ray	اشعه ایکس



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



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

آیا به اطلاعات بیشتری در مورد افزایش سواد سلامت دیجیتال خود نیاز دارید؟ اطلاعات گسترده ای را در وب سایت پروژه خواهید یافت

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

خداحافظ و سلامت باشید



Source | Pixabay license



Source | Pixabay license



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



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

Partners



WESTFALISCHE HOCHSCHULE
GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY

www.w-hs.de



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY

www.oxfamitalia.org/



PROLIPSIS
ATHENS, GREECE

www.prolepis.gr



UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, SPAIN

www.uv.es



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY

www.media-k.eu



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

coördina-oerh.com



AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUnet)
ATHENS, GREECE

www.gunet.gr