



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.

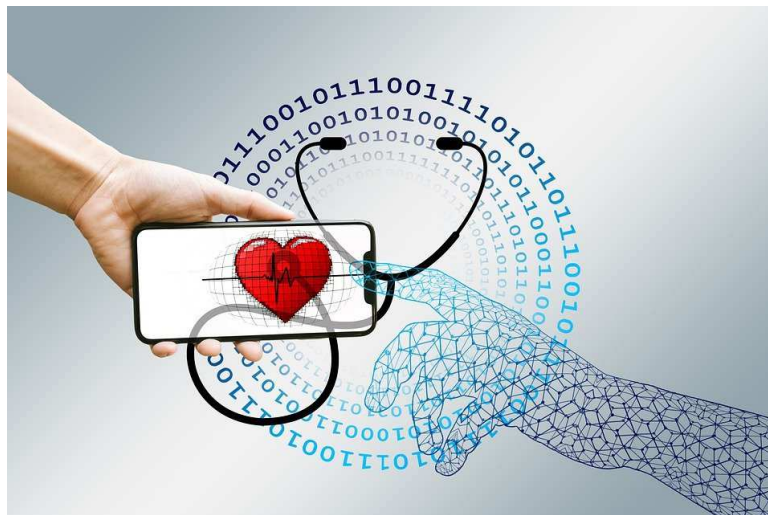
استفاده از اینترنت برای بهبود وضعیت سلامتی مهم است و زندگی را آسان تر می کند، اما گاهی اوقات ممکن است پیچیده باشد، به خصوص زمانی که به یک کشور جدید وارد می شوید. مهم این است که بدانیم چگونه اطلاعات بهداشتی را بهتر جستجو، تجزیه و تحلیل و چگونه از پورتال های آنلاین بهداشت عمومی و خصوصی استفاده کنیم..

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 \(https://mig-dhl.eu/\)](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.....**Errore. Il segnalibro non è definito.**
5. چگونه کاربر دیجیتالی نظام سلامت ملی شویم؟.....8
6. واژه نامه.....10



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

### 1. 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**

## 2. 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.



Source | Pixabay license

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



Source | Pixabay license

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

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؟

- در **https** 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**

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

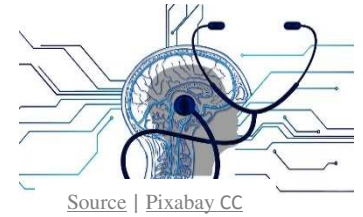
<https://psicologiaymente.com/>

<https://www.mujerysalud.es/salud-mental-enfermedades-mentales/>

<https://www.mujerysalud.es/salud-dental-higiene-bucal/>

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

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion>



Source | Pexels license

Source | Pexels license

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

<https://www.mujerysalud.es/embarazo/>



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



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

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

<https://www.mujoyasalud.es/bebes-y-ninos/>



Source | Pixabay license

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

<https://www.webconsultas.com/tercera-edad>

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

[https://portal.guiasalud.es/material-pacientes/?\\_sfm\\_wpcf-estado=1](https://portal.guiasalud.es/material-pacientes/?_sfm_wpcf-estado=1)

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

[https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/home.h](https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/home.htm)

[tm](#)



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

#### 4. چگونه کاربر دیجیتالی نظام سلامت ملی شویم

آیا می دانید سیستم بهداشت ملی در اسپانیا (جامعه والنسیا) چگونه کار می کند؟ آیا می دانید چگونه می توانید یک کاربر دیجیتالی سیستم بهداشت ملی در اسپانیا (جامعه والنسیا) شوید؟  
در اینجا می توانید خلاصه ای از وبسایت های اصلی و ابزارهای سلامت دیجیتال را که می توانید در اسپانیا) انجمن والنسیا (پیدا کنید، بیابید.

**Sistema Sanitario Nazionale:** <https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/home.htm>



The screenshot shows the header of the Spanish National Health System website. It includes the Spanish flag, logos for the Government of Spain, Ministry of Health, Ministry of Social Rights and Agenda 2030, and the Ministry of Consumer Affairs. There are social media icons for Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, and LinkedIn. The text 'SERVICIOS AL CIUDADANO' and 'SEDE ELECTRÓNICA' is visible, along with a search icon. A navigation menu contains 'ORGANIZACIÓN', 'SANIDAD', 'CONSUMO', 'SERVICIOS SOCIALES', and 'PRENSA'. A 'participación pública' logo is also present. On the right, there is a 'Castellano' language selector and a '016 ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS' emergency number.

**GuíaSalud:** <https://portal.guiasalud.es/>

ساختار سیستم بهداشت ملی (SNS) ، که در آن 17 جامعه خودمختار و وزارت بهداشت مشارکت دارند، به عنوان ابزاری برای بهبود کیفیت مراقبت های بهداشتی در SNS ایجاد شد. ماموریت **GuíaSalud** ترویج ارائه منابع، خدمات و محصولات مبتنی بر شواهد علمی برای حمایت از فرآیند تصمیم گیری متخصصان و بیماران در سیستم بهداشت ملی (NHS) و همچنین ترویج ایجاد شبکه های همکاران و همکاری بین نهادهای مرتبط با **CPG** و تصمیم گیری مبتنی بر شواهد (**EBD**)



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



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

سیستم بهداشت منطقه ای

GVA Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

<http://www.san.gva.es/es>

پورتال برای بیماران

[http://www.san.gva.es/web\\_estatica/portal\\_del\\_paciente\\_es.html](http://www.san.gva.es/web_estatica/portal_del_paciente_es.html)

دسترسی به مراقبت های بهداشتی همگانی در جامعه والنسیا

<http://www.san.gva.es/documents/151744/b467b60d-87f7-4c79-b17b-7e9c594ef0a3>





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

## 5. 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
Cal	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



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



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

Family doctor	دکتر خانوادگی
Fire	آتش
Flu vaccine	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
Medicine	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



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



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

Social security number	شماره تامین اجتماعی
Specialist	متخصص
Surger	جراح
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
Social security number	شماره تامین اجتماعی
Specialist	متخصص
Surger	جراح
Telephone appointment	نوبت تلفنی



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

خدا حافظ 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](http://www.w-hs.de)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALY

[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)



PROLIPSIS  
ATHENS, GREECE

[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)



UNIVERSITAT DE VALENCIA  
VALENCIA, SPAIN

[www.uv.es](http://www.uv.es)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY

[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)



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

[coordina-oerh.com](http://coordina-oerh.com)



AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUnet)  
ATHENS, GREECE

[www.gunet.gr](http://www.gunet.gr)