



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



Manuale di Benvenuto per persone migranti appena arrivate



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



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

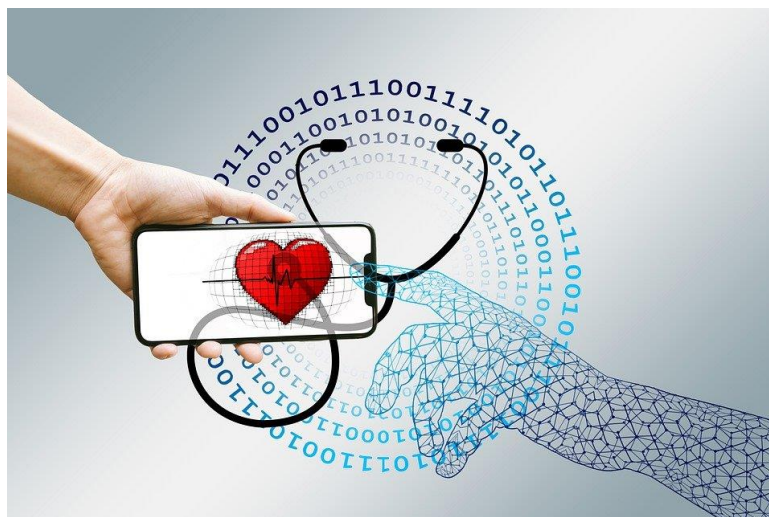
Salve e benvenuti/e in Italia, Paese in cui vi auguriamo di avere una vita felice e sana.

Sicuramente nel vostro iniziare a vivere qui vorrete prendervi cura di voi stessi, della vostra famiglia e dei vostri amici. Internet è sempre più importante al giorno d'oggi e può aiutarci nei nostri sforzi per creare una vita migliore per noi stessi, le nostre famiglie e i nostri amici. Attraverso Internet si possono ottenere informazioni utili sulla salute e svolgere online attività importanti che possono contribuire a migliorare la propria salute e benessere.

Utilizzare Internet per migliorare il proprio stato di salute può rendere la vita più facile, ma a volte può essere complicato, soprattutto quando si arriva in un nuovo Paese. Per questo è importante sapere come cercare, analizzare e utilizzare al meglio le informazioni sulla salute e come utilizzare i principali portali online di sanità pubblica e privata.

In questo manuale troverete una sintesi delle informazioni, dei consigli e dei riferimenti che vi aiuteranno a utilizzare correttamente Internet per gestire il vostro stato di salute. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web del progetto MIG-DHL (<https://mig-dhl.eu/>).

Speriamo che questo manuale vi sia utile...seguiteci!



Source | Pixabay license



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



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

Dichiarazione di copyright:



Attribuzione - Non commerciale - Condivisione alle stesse condizioni 4.0 Internazionale
(CC BY-NC-NC-SA 4.0)

È possibile:

- **Condividere** - riprodurre e ridistribuire il materiale in qualsiasi formato o supporto.
- **Editing** - rimescolamento, modifica e costruzione del materiale.

Il licenziante non può revocare queste libertà finché l'utente rispetta i termini della licenza.

Alle seguenti condizioni:

- **Attribuzione** - è necessario [fornire le opportune note sul copyright e sui diritti](#), includere un link alla licenza e indicare se sono state [apportate modifiche](#). Tali divulgazioni possono essere effettuate in qualsiasi modo ragionevole, ma non in modo da dare l'impressione che il licenziante sia particolarmente favorevole al licenziatario o al suo utilizzo.
- **Non commerciale** - Non è consentito utilizzare il materiale per [scopi commerciali](#).
- **Condivisione alle stesse condizioni** - Se remixate, modificate o costruite in altro modo direttamente sul materiale, potete distribuire i vostri contributi solo con la [stessa licenza](#) dell'originale.
- **Nessuna ulteriore restrizione**: non è possibile utilizzare clausole aggiuntive o [procedure tecniche](#) che vietino legalmente ad altri di fare tutto ciò che la licenza consente.



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



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

SOMMARIO

- PERCHÉ È IMPORTANTE L'USO DI INTERNET PER SUPPORTARE LA NOSTRA ASSISTENZA SANITARIA?..... 1
- COS'È L'ALFABETIZZAZIONE SANITARIA DIGITALE E ALCUNI CONSIGLI PRATICI 3
- FONTI AFFIDABILI DI INFORMAZIONI SULLA SALUTE SU INTERNET 6
- COME DIVENTARE UN UTENTE DIGITALE DEL SISTEMA SANITARIO NAZIONALE 8
- GLOSSARIO 9



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

- **PERCHÉ È IMPORTANTE L'USO DI INTERNET PER SUPPORTARE LA NOSTRA ASSISTENZA SANITARIA?**

Ci stiamo trasformando in cittadini digitali e siamo sempre più abituati a ottenere informazioni da Internet e a svolgere parte delle nostre attività quotidiane attraverso portali online.

Questa consuetudine sta cambiando le modalità in cui le informazioni sulla salute sono disponibili per noi e il modo in cui possiamo gestire le attività e i servizi relativi alla salute.

Inoltre dobbiamo sempre essere consapevoli del fatto che le informazioni sulla salute sono sensibili e la loro divulgazione è soggetta a requisiti speciali dal punto di vista della protezione dei dati. Questi cambiamenti sono positivi, ma possono anche comportare alcuni problemi quando si gestiscono informazioni sbagliate che possono influire negativamente sul nostro stato di salute o quando si creano ulteriori barriere all'accesso ai servizi sanitari.

Ci sono molte situazioni in cui dobbiamo sapere come gestire le informazioni e i servizi sanitari attraverso Internet, solo per citare alcuni esempi:

- Sapete su quali siti web è possibile trovare informazioni affidabili se si sospetta di avere sintomi da COVID?
- Sapete su quali siti web potete trovare informazioni affidabili se il vostro bambino ha la febbre alta nel cuore della notte?
- Sapete su quali siti web potete trovare informazioni affidabili se siete incinta e avete bisogno di svolgere esami specifici o trattamenti?
- Sapete su quali siti web potete trovare informazioni affidabili se avete un parente anziano da accudire?
- Sapete come chiedere tramite internet un appuntamento con un medico?
- Sapete come cercare la farmacia più vicina a voi su Internet?
- Sapete come proteggere la vostra privacy quando condividete informazioni sanitarie con altre persone?



[Source | Pixabay license](#)



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



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

Tutti devono poter migliorare la propria Alfabetizzazione Sanitaria Digitale (*Digital Health Literacy*) per gestire al meglio le informazioni e i servizi sanitari attraverso Internet. Che cos'è l'alfabetizzazione sanitaria digitale? Seguiteci nel prossimo capitolo!



| [Pixabay CC](#)



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

- **COS'È L'ALFABETIZZAZIONE SANITARIA DIGITALE E ALCUNI CONSIGLI PRATICI**

L'alfabetizzazione sanitaria digitale è la capacità di cercare, trovare, comprendere e valutare informazioni sanitarie da Internet e di applicare le conoscenze acquisite per affrontare o risolvere un problema di salute.

Per poter utilizzare correttamente le informazioni e i servizi sanitari offerti da Internet, è necessario sviluppare e incrementare diverse competenze.

In primo luogo dobbiamo sapere usare i diversi **dispositivi digitali**. I **computer/Laptop** sono utili per ricerche complesse su Internet, per scrivere testi lunghi e per scrivere e-mail, ma non sono utili per fare ricerche su Internet o per scrivere piccoli testi mentre si è in viaggio.



Source | [Pixabay license](#)

Gli **smartphone** sono utili per scrivere brevi messaggi, fare piccole ricerche su Internet e utilizzare i social media, come WhatsApp, Instagram, ecc. I **tablet** sono utili per piccole attività di ricerca, per scaricare e leggere libri, per giocare, per guardare video e per controllare la posta elettronica, mentre non sono utili per scrivere lunghe e-mail o altri testi o per fare ricerche approfondite.

Inoltre dobbiamo saper **navigare su Internet**, tenendo in considerazione alcune regole importanti quando agiamo nell'ambiente digitale.

Abbiamo bisogno di **cercare informazioni su Internet**. A volte è difficile identificare quali siano le informazioni più rilevanti tra quelle che ci restituisce un motore di ricerca. Ci sono dunque alcuni aspetti importanti che devono essere presi in considerazione per decidere la rilevanza delle informazioni che abbiamo trovato:



Source | [Pixabay license](#)

- Non sempre le prime informazioni che appaiono sullo schermo sono le migliori. E' fondamentale sempre controllare le fonti e i riferimenti!
- Può essere utile controllare più di una fonte. Ci sono fonti diverse che forniscono le stesse informazioni? Questo criterio potrebbe essere utile per decidere se le informazioni contenute in un sito sono attendibili e affidabili o meno.



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

- Scegliere tra tutte le informazioni trovate e determinarne la rilevanza.
- Saper aggiungere contenuti e interagire quando necessario in forum, chat o altri ambienti *social* simili.

Dobbiamo saper **proteggere la nostra privacy** quando condividiamo informazioni sulla salute. Lo sviluppo di competenze in relazione alla sicurezza e alla privacy si riferisce alla capacità di proteggere i dispositivi, i contenuti, i dati personali e la privacy nell'ambiente digitale. L'implicazione di questa azione consente di proteggere la propria salute fisica e mentale, il proprio benessere e favorire l'inclusione sociale.



[Source](#) | [Pixabay license](#)

Quali sono i criteri da considerare per decidere se **una pagina web è sicura**? Eccone alcuni esempi:

- Esiste un'*imprint*?
- I requisiti tecnici sono soddisfatti? Ad esempio è presente "*https*" all'inizio del link, il sito web è visualizzato correttamente nel browser e funziona in tutte le sezioni?
- Sono rispettati i requisiti legali (ad esempio sono presenti la richiesta di consenso per l'utilizzo dei *cookie* e l' informativa sulla *privacy*)?

Quali sono i criteri da considerare per decidere se una **pagina web è attendibile**?

- Presenza di *https* all'inizio del link
- La sezione con i dettagli di contatto è semplice da trovare
- È chiaramente riconoscibile di chi è la responsabilità del sito web
- Viene elencata la *policy* sulla protezione dei dati
- È presente l'*imprint*/la nota legale
- Viene utilizzato il segno del *Copyright*

Il modo migliore per cercare informazioni su internet è attraverso i siti ufficiali, specialmente quelli delle organizzazioni governative.



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

Suggerimenti per la protezione di dati e dispositivi

- Usare una password sicura; lunga; mista di caratteri; non utilizzare percorsi di tastiera memorabili (come: qwerty).
- Utilizzate le versioni più recenti dei sistemi operativi, installate un software antivirus e firewall e controllate regolarmente gli aggiornamenti.
- Evitate di scaricare software gratuiti da siti non conosciuti o non affidabili. Scaricate i software necessari solo da aziende note e affidabili. Molti programmi (applicazioni) gratuiti trasmettono *adware* e *spyware* al computer o al dispositivo mobile.



Source | Pixabay license



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

- **FONTI AFFIDABILI DI INFORMAZIONI SULLA SALUTE SU INTERNET**

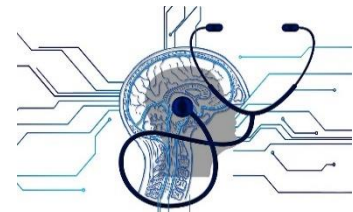
Questo capitolo include alcune fonti affidabili "nazionali" che vi suggeriamo di utilizzare in base alle vostre principali esigenze di salute.

Volete trovare informazioni generali e affidabili su argomenti di salute in diverse lingue?

<https://www.salute.gov.it/portale/home.html>

<https://www.inmp.it>

Vi sentite tristi o depressi? Volete saperne di più sulla salute mentale?



Source | Pixabay CC

<https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/dettaglioContenutiSaluteMentale.jsp?id=168&area=salute%20mentale&menu=vuoto>

Avete mal di denti? Volete saperne di più sulla salute dentale?

https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_4.jsp?area=Sorriso%20salute

Avete bisogno di una dieta speciale? Volete saperne di più sull'alimentazione?

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/menuContenutoNutrizione.jsp?lingua=italiano&area=nutrizione&menu=educazione>

Siete incinte? Volete saperne di più sulla gravidanza e sulla nascita e/o sulla salute delle donne in generale?



Source | Pexels license



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



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

[https://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?id=4478&area=Salute
e%20donna&menu=nascita](https://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?id=4478&area=Salute%20donna&menu=nascita)

Avete dei bambini? Volete saperne di più su come curare al meglio la salute di un bambino?

<https://www.salute.gov.it/portale/saluteBambinoAdolescente/homeSaluteBambinoAdolescente.jsp>

Siete anziani? Volete saperne di più su come prendersi cura della salute di una persona anziana?

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_26_allegato.pdf

Avete delle malattie croniche? Volete saperne di più sulle malattie croniche? Se soffrite di una malattia cronica al seguente indirizzo potete controllare se avete diritto all'esenzione dalla partecipazione al costo (*ticket*) delle prestazioni sanitarie, indicando il nome della malattia

<https://www.salute.gov.it/BancheDati/anaagrafi/MCR>

Siete vaccinati? Volete saperne di più sul processo di vaccinazione?

<https://www.salute.gov.it/vaccini>



Source | [Pixabay license](#)



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

- **COME DIVENTARE UN UTENTE DIGITALE DEL SISTEMA SANITARIO NAZIONALE**

Sapete come funziona il sistema sanitario nazionale in Italia? Sapete come diventare un utente digitale del sistema sanitario nazionale in Italia?

Qui potete trovare un riepilogo dei principali siti web e strumenti di salute digitale che potete trovare in Italia.

Sistema sanitario nazionale :

Per scoprire a quali servizi e percorsi assistenziali potete accedere nella vostra Azienda sanitaria di riferimento ed altre informazioni utili per la vostra salute potete accedere al seguente portale e consultarlo in diverse lingue: <https://icare.sanita.toscana.it/it/>

Sul sito del [ministero della Salute](#) è disponibile una sezione dedicata a informare i cittadini (italiani all'estero e stranieri in Italia) sulle modalità di accesso ai servizi sanitari:

<https://www.salute.gov.it/portale/assistenzaSanitaria/homeAssistenzaSanitaria.jsp>

Principali strumenti digitali per la salute in Toscana

- App Toscana Salute (<https://www.regione.toscana.it/-/toscana-salute>):
L'applicazione del Servizio Sanitario della Toscana e che offre l'accesso ai servizi on-line della sanità attraverso i dispositivi mobili.



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

- **GLOSSARIO**

In questa sezione troverete una sintesi dei termini sanitari che potrebbero esservi utili quando cercate di ottenere informazioni sui servizi sanitari attraverso Internet.

Aiuto

Ambulanza

Ambulatorio

Appuntamento faccia a faccia

Appuntamento medico

Appuntamento telefonico

Chiamata

Clinica privata

Confinamento

Dente

Denti del giudizio

Dentista

Dose

Emergenza

Emozioni

Esame del sangue

Farmaci

Farmaci senza prescrizione medica

Farmacia



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



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

Fissare un appuntamento

Fuoco

Ginecologo

Incidente

Ingresso/ingresso generale

Lista d'attesa

Mal di denti

Malattia

Medico di base

Medico di famiglia

Numero di emergenza

Numero di previdenza sociale

Ospedale

Passaporto

Passaporto Covid

Permesso di soggiorno

Persona con disabilità

Prescrizione

Prezzo

Psicologo

Punto di vaccinazione

Radiografia



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



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

Reazione al vaccino

Registrazione

Servizi dentistici

Sintomi da Covid

Specialista

Tessera sanitaria

Trattamento

Traumatologo

Urgenza

Vaccini

Vaccino antinfluenzale

Vaccino Covid



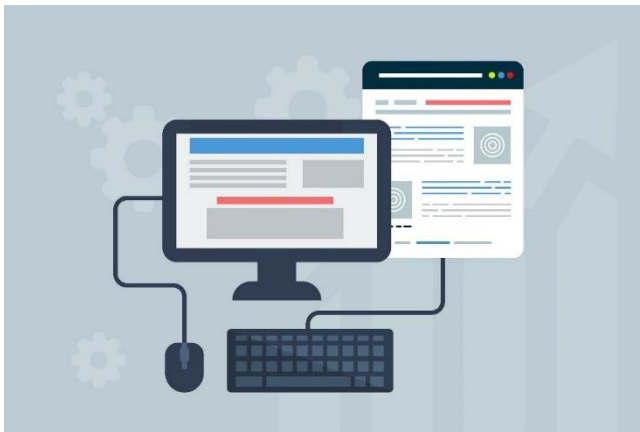
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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

Avete bisogno di maggiori informazioni per aumentare la vostra *Digital Health Literacy*? Troverete informazioni più dettagliate sul sito web del progetto MIG-DHL (<https://mig-dhl.eu/>).

Arrivederci e buona salute!



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