



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



Вітальний посібник для новоприбулих мігрантів.



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

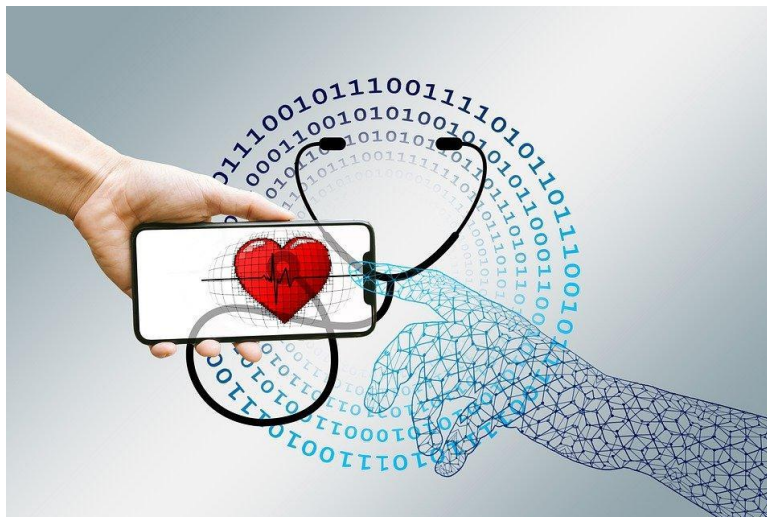
Вітаємо вас в Іспанії, де ви маєте можливість відчувати себе захищеними та у безпеці.

Напевне, коли ви почнете проживати тут, ви захочете подбати про себе, свою сім'ю та своїх друзів. Ви розумієте, що Інтернет на даний час дуже важлива річ, щоб мати можливість отримати корисну інформацію про здоров'я, медичне обслуговування і навіть виконувати важливі дії через онлайн-портали.

Використання Інтернету для покращення якості здоров'я може полегшити вам життя, хоча іноді це буває нелегко, особливо коли ви прибуваєте в нову країну. Тому дуже важливо знати, як робити пошук, аналізувати та використовувати інформацію про здоров'я, та як використовувати основні онлайн-портали державних та приватних закладів здоров'я.

У цьому посібнику ви знайдете поради та додаткові матеріали, які допоможуть вам правильно використовувати Інтернет для контролю за своїм здоров'ям.

Додаткова інформація доступна на сайті проекту MIG-DHL (<https://mig-dhl.eu/>) Ми сподіваємося, що це буде корисно... Слідкуйте за нами!



Source | Pixabay license



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



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

ЗМІСТ

1. ЧОМУ ВАЖЛИВО ВИКОРИСТОВУВАТИ ІНТЕРНЕТ ДЛЯ ПІДТРИМКИ НАШОЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я?	4
2. ЩО ТАКЕ ЦИФРОВА МЕДИЧНА ГРАМОТНІСТЬ ТА КІЛЬКА ПРАКТИЧНИХ ПОРАД	6
3. НАДІЙНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ ПРО ЗДОРОВ'Я В ІНТЕРНЕТІ	9
4. ЯК СТАТИ ЦИФРОВИМ КОРИСТУВАЧЕМ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я?	10
5. СЛОВНИК	11



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

1. ЧОМУ ВАЖЛИВО ВИКОРИСТОВУВАТИ ІНТЕРНЕТ ДЛЯ ПІДТРИМКИ НАШОЇ

ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я?

Ми перетворилися на цифрових громадян і все більше звикли отримувати інформацію з Інтернету та виконувати частину нашої повсякденної діяльності через онлайн-портали.

Цей звичай змінює спосіб доступу до інформації про здоров'я та спосіб, яким ми можемо керуватись у питаннях про здоров'я.

Крім того, ми завжди повинні пам'ятати, що інформація про здоров'я є конфіденційною, а її розкриття підлягає покаранням з точки зору захисту даних. Ці зміни позитивні, але можуть виникнути деякі проблеми, коли є неправильна інформація, а також можуть негативно вплинути на наше здоров'я, коли створюються додаткові бар'єри для доступу до медичних послуг.

Є дуже багато ситуацій, коли ми повинні знати, як управляти медичною інформацією та послугами через Інтернет, ось лише деякі із них:

- Знаєте на яких сайтах можливо знайти достовірну інформацію, якщо у вас з'явилися симптоми COVID?
- Чи знаєте ви на яких сайтах ви можете знайти достовірну інформацію, якщо у вашої дитини вночі піднялася температура?
- Чи знаєте ви на яких сайтах ви можете знайти достовірну інформацію, якщо ви вагітні і вам потрібно зробити спеціальні аналізи або лікування?
- Чи знаєте ви на яких сайтах ви можете знайти достовірну інформацію, якщо у вас є літній родич, про якого треба піклуватися?
- Чи знаєте ви, як можна через Інтернет замовити візит до лікаря ?



HYPERLINK



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



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

- Чи знаєте ви що чк можна знайти найближчу до вас аптеку через Інтернет?
- Чи знаєте ви, як захистити свою конфіденційність під час обміну інформацією про здоров'я з іншими людьми?

Всі повинні покращувати свою Digital Health Literacy (цифрову медичну грамотність), щоб управляти краще інформацією та медичними послугами через Інтернет.

Що таке цифрова медична грамотність? Слідкуйте за нами в наступному розділі!



| Pixabay CC



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

2. ЩО ТАКЕ ЦИФРОВА МЕДИЧНА ГРАМОТНІСТЬ ТА КІЛЬКА ПРАКТИЧНИХ ПОРАД

Цифрова медична грамотність це шукати, знаходити, розуміти та оцінювати інформацію про здоров'я з Інтернету та застосовувати отримані знання для вирішення проблем зі здоров'ям.

Для того, щоб правильно використовувати інформацію та медичні послуги, які пропонуються в Інтернеті, необхідно розвивати і підвищувати різні навички.

Ми повинні знати, як користуватися цифровими пристроями. Комп'ютери/ноутбуки корисні для складних пошуків в Інтернеті, для написання об'ємних текстів, або поштового листа, але не підходять для пошуку або написання невеликих текстів, коли ви в



[Source | Pixabay license](#)

дорозі. Смартфони дуже корисні в таких випадках, а також щоб використовувати соціальні мережі такі, як WhatsApp, Instagram і т.д. Планшети корисні для невеликих досліджень, завантажувати та читати книги, для ігор, для перегляду відео, та для використання електронної пошти, та навпаки не підходять для написання об'ємних текстів або для поглиблених досліджень.

Ми повинні знати, як користуватися Інтернетом беручи до уваги деякі важливі правила, коли ми діємо в цифровому середовищі.

Нам потрібно шукати інформацію в Інтернеті. Іноді важко визначити найважливішу інформацію із того, що нам видає пошук. Тому існує кілька важливих аспектів, які необхідно взяти до уваги, виділяючи важливість інформації, яку ми знайшли:



[Source | Pixabay license](#)

- Не завжди перша інформація, яка з'являється є найкращою. Важливо завжди перевіряти джерела та посилання!



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

- Може бути корисним перевірити декілька посилань. Є різні посилання, які видають однакову інформацію? Це надає змогу оцінити на скільки інформація надійна на цьому сайті.
- Вибрати з усієї знайденої інформації саму необхідну.
- Вміти добавити вміст та взаємодіяти на форумах, чатах та інших подібних соціальних середовищах.

Ми повинні захистити нашу конфіденційність під час обміну інформацією про здоров'я. Розвиток навичок безпеки та конфіденційності стосується здатності захищати пристрої, вміст, особисті дані та конфіденційність у цифровому середовищі. Наслідки цієї дії дозволяють захистити ваше фізичне та психічне здоров'я, ваше благополуччя та сприяти соціальній інтеграції.



Source | Pixabay license

Які саме критерії найважливіші, щоб визначити чи безпечна веб-сторінка?

- Чи є 'imprint'?
- Чи виконано технічні вимоги? Наприклад чи є "https" на початку посилання, чи правильно веб-сайт відображається в браузері і чи працює в усіх розділах?
- Чи виконано законодавчі вимоги (наприклад, чи є запити на згоду на використання файлів cookie та політика конфіденційності)?

Які саме критерії потрібно враховувати, щоб зрозуміти чи можна довіряти веб-сторінці?

- Наявність https на початку посилання
- Розділ контактної інформації легко знайти
- Чітко зрозуміло, хто відповідає за веб-сайт
- Вказано політику захисту даних
- Присутня правова політика
- Використовується знак авторського права

Найкращий метод пошуку інформації в Інтернеті через офіційні веб-сайти, особливо державних організацій.



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

Поради щодо захисту даних і пристроїв

- Використовувати надійний пароль із змішаними буквами, не використовуйте запам'ятовувані шляхи клавіатури (наприклад: qwerty)

Використовуйте найновіші версії операційних систем, встановлюйте антивірусне програмне забезпечення, а також регулярно перевіряйте наявність оновлень

- Уникайте завантаження безкоштовного програмного забезпечення з невідомих або ненадійних сайтів. Завантажуйте необхідне програмне забезпечення тільки від перевірених компаній. Багато безкоштовних програм доставляють рекламне та шпигунське ПЗ на ваш комп'ютер або мобільний пристрій.



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



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

3. НАДІЙНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ ПРО ЗДОРОВ'Я В ІНТЕРНЕТІ

Цей розділ містить деякі національні надійні джерела, які ми пропонуємо вам використовувати виходячи з ваших основних потреб у сфері охорони здоров'я.

Ви відчуваєте сум або депресію? Ви хочете більше знати про психічний стан?

<https://psicologiaymente.com/>

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

Source | Pixabay CC

У вас болять зуби? Ви хочете знати більше про зубну біль?

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

Вам потрібна якась спеціальна дієта? Ви хочете більше знати про харчування?

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

Ви вагітні? Ви хочете більше знати про вагітність, про народження або про

здоров'я жінок в загальному?

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

Ви маєте дітей? Ви хочете більше знати про те, як краще подбати про здоров'я дитини?

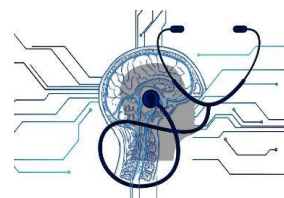
<https://www.mujoyersalud.es/bebes-y-ninos/>

Ви люди похилого віку? Ви хочете більше знати про те, як краще подбати про здоров'я старших людей?

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

Ви маєте хронічні захворювання? Ви хочете більше знати про ці захворювання?

<https://portal.quiasalud.es/material-pacientes/? sfm wpcf-estado=1>



Source | Pexels license



Source | Pixabay license



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

Ви щеплені? Хочете більше знати про процес вакцинації?

<https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/home.htm>

1. ЯК СТАТИ ЦИФРОВИМ КОРИСТУВАЧЕМ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я?

Ви знаєте, як працює система охорони здоров'я в Іспанії (спільнота Валенсія)? Знаєте, як стати цифровим користувачем національної системи охорони здоров'я Іспанії (спільнота Валенсії)?

Тут ви зможете знайти стислий перелік основних веб-сайтів охорони здоров'я в Іспанії (спільнота Валенсії).

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



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

Структура Національної системи охорони здоров'я (SNS), в якій беруть участь 17 автономних співтовариств і Міністерство охорони здоров'я, була створена, як інструмент для підвищення якості медичної допомоги в SNS. Місія GuiaSalud полягає в сприянні постачанню ресурсів, послуг і продуктів на основі наукових доказів, для підтримки прийняття рішень фахівців і пацієнтів в Національній системі охорони здоров'я, а також сприяти створенню мереж співпраці між організаціями, пов'язаними з CPG та Evidence Based Decision Making (EBD).



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



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

РЕГІОНАЛЬНА СИСТЕМА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

GVA Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública
<http://www.san.gva.es/es>

Портал для пацієнтів



http://www.san.gva.es/web_estatica/portal_del_paciente_es.html

Доступ допомога санітарний універсальний Спільнота Валенсія:

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

APP: GVA+Salut (Comunitat Valenciana). Це дозволяє виконувати найпоширеніші процедури такі як запит і перевірка призначень та перегляд медичних записів. Ви можете завантажити його через playstore на свій мобільний телефон.



2. СЛОВНИК

У цьому розділі ви знайдете короткий зміст термінів та слів , які можуть бути корисними для вас під час спроби отримати інформацію в Інтернеті щодо медичного обслуговування.

Accident - аварія

Ambulance - швидка допомога

Blood test - аналіз крові

Call - телефонувати

Confinement – ізоляція

Covid passport - ковідний паспорт

Covid symptoms - симптоми COVID

Covid vaccine - вакцина від COVID



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



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

Dental services – стоматологічні послуги

Dentist – стоматолог

Disease - захворювання

Dose - доза

Emergency - надзвичайна ситуація

Emergency number – номер екстреної допомоги

Emotions - емоції

Face-to-face appointment - очний запис

Family doctor - сімейний лікар

Fire - вогонь

Flu vaccine - вакцина проти грипу

General admission – загальний прийом

General practitioner - лікар загальної практики

Gynaecologist – гінеколог

Health card – медична картка

Help - допомога

Hospital - лікарня

Make an appointment - призначати зустріч

Medical appointment – прийом у лікаря

Medicines - ліки, препарати

Non-prescription medicine - ліки без рецепта

Passport - паспорт



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



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

Person with disability - людина з інвалідністю

Pharmacy - аптека

Prescription - рецепт

Price - ціна

Private clinic – приватна клініка

Psychologist - психолог

Registration - реєстрація

Residence permit - вид на проживання

Social security number - номер соціального страхування

Specialist - спеціаліст

Surgery - хірургія

Telephone appointment - запис по телефону

Tooth - зуб

Toothache - зубний біль

Traumatologist - травматолог

Treatment - лікування

Urgency - терміновість

Vaccination point - пункт вакцинації

Vaccine reaction - реакція на щеплення

Vaccines - щеплення

Waiting list - лист очікування

Wisdom teeth - зуб мудрості



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



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

X-ray - рентген



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



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

Вам потрібна більш детальна інформація, щоб збільшити свій *Digital Health Literacy*?

Більш детальну інформацію ви знайдете на сайті проекту MIG-DHL (<https://mig-dhl.eu/>)

Допобачення та будьте здорові!



Source | Pixabay license



Source | Pixabay license



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



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

Partners



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/



PROLEPSIS
ATHENS, GREECE

www.prolepsis.gr



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
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



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



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



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy