



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



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



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

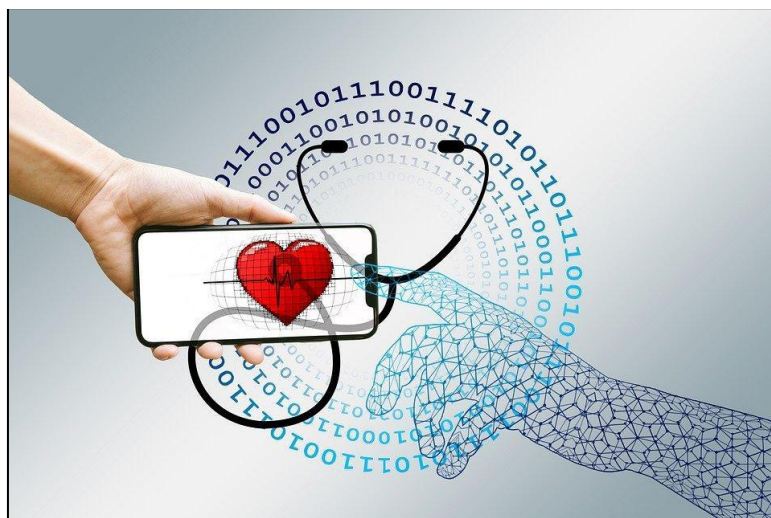
Вітаємо вас у Греції, де ви маєте можливість відчувати себе захищеними та у безпеці.

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?	12
5.СЛОВНИК	14



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 ?
- 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 ?
- Чи знаєте ви, як 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?





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



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

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](#)



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



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 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.



Source | Pixabay license

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:

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



Source | Pixabay license



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



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

- 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 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.



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



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](#)



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



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 хочете знайти загальну і надійну інформацію на теми здоров'я на різних мовах?

<https://www.refugee.info/selectors>

<https://medlineplus.gov/languages/languages.html>

<https://mighealthcare.eu/>

<https://help.unhcr.org/greece/el/h-%CE%B6%CF%89%CE%AE->

[%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-](https://help.unhcr.org/greece/el/h-%CE%B6%CF%89%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-)

[%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1/%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CE%](https://help.unhcr.org/greece/el/h-%CE%B6%CF%89%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1/%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CE%)

[B2%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-](https://help.unhcr.org/greece/el/h-%CE%B6%CF%89%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1/%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-)

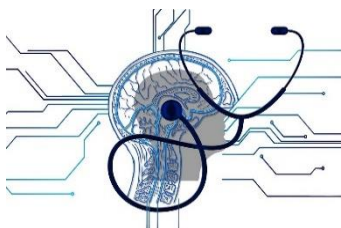
[%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%](https://help.unhcr.org/greece/el/h-%CE%B6%CF%89%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1/%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%)

[AE-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%B8%CE%B1%CE%BB%CF%88%CE%B7/](https://help.unhcr.org/greece/el/h-%CE%B6%CF%89%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1/%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%B8%CE%B1%CE%BB%CF%88%CE%B7/)

https://metadrasi.org/wp-content/uploads/2017/06/ENTAXEI_B_38-65.pdf

<https://www.accmr.gr/el/%CF%85%CF%80%CE%B7%CF%81%CE%B5%CF%83%CE%AF%CE%>

[B5%CF%82.html?start=234](https://www.accmr.gr/el/%CF%85%CF%80%CE%B7%CF%81%CE%B5%CF%83%CE%AF%CE%B5%CF%82.html?start=234)



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

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/domes-kai-draseis-gia-thn-ygeia/c312-psyxikh-ygeia>

<https://www.iris-health.gr/>

Source | Pixabay CC



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



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

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

https://kyada-athens.gr/koinoniko_odontiatreio/

<http://www.odigostoupoliti.eu/kentra-aidikis-frontidas-organosiypiresion-odontiatrikis-frontidas/>

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

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-aqwqhs-ygeias/aqwqhs-ygeias/entypo-kai-optikoakoystiko-yliko/5840-diatrofikoi-odhgoi>

<http://www.diatrofikoioidiqoi.gr/default.aspx?page=home>

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-aqwqhs-ygeias/aqwqhs-ygeias/entypo-kai-optikoakoystiko-yliko/7778-alati>

Ви вагітні? Ви хочете більше знати про вагітність, про народження або про здоров'я жінок в загальному?

<https://epileqothilasma.gr/>

<http://www.diatrofikoioidiqoi.gr/?page=entypo-yliko-%20gynaikes>

<https://www.fainareti.gr/el/>

<https://peifasyn.gr/%CE%BF%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%BF%CF%83-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7%CF%83-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%83-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%B3%CE%BA/>

HYPERLINK
egkymosyni/"

"https://www.projectparenting.gr/ygia/enas-odigos-gia-ta-dos-kai-donts-stin-



Source | Pexels license



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



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

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

<https://epilegothilasma.gr>

<https://ppc.org.gr/vasikesarxes/>

<http://www.diatrofikoiodiqoi.gr/?page=entypo-yliko-%20paidia>

<https://www.infokids.gr/category/infokids/>



Source | [Pixabay license](#)

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

<https://www.frontidazois.gr/index.php>

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

https://www.frontidazois.gr/chronic_diseases.php

<https://paa.gr/>

<https://www.sygopaa.gr/%CE%BF->

[%CF%83%CF%85%CE%BB%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%BF%CF%82-](https://www.sygopaa.gr/%CE%BF-%CF%83%CF%85%CE%BB%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%BF%CF%82-)

[%CE%BC%CE%B1%CF%82](https://www.sygopaa.gr/%CE%BC%CE%B1%CF%82)

Ви щеплені? Хочете більше знати про процес вакцинації?

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/emboliasmoi>

<https://help.unhcr.org/greece/el/shetika-me-ton-koronoio/covid19vaccination/>

<https://mdmgreece.gr/emvoliasmos-covid19-enimerotiko-iliko/>

<https://vaccinesforall.gr/>



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



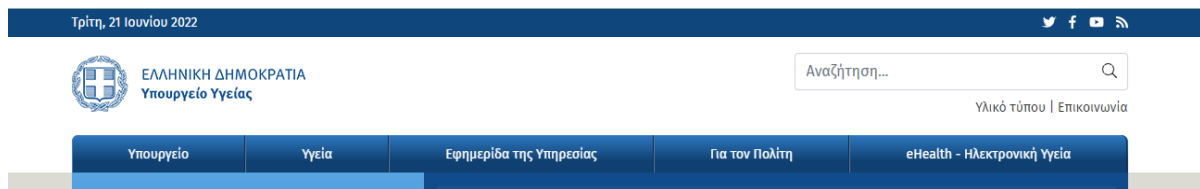
Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

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

Ви знаєте, як працює система охорони здоров'я в Греції? Знаєте, як стати цифровим користувачем національної системи охорони здоров'я Греції?

Тут ви зможете знайти стислий перелік основних веб-сайтів охорони здоров'я в Греції.

Greek Ministry of Health: <https://www.moh.gov.gr/>



Переглядаючи веб-сайт Міністерства охорони здоров'я Греції, ви можете знайти офіційну інформацію про процеси охорони здоров'я та загальну інформацію про зміцнення та профілактику здоров'я. Інформація спрямована на різні групи та теми: Дитинство, Підлітковий вік, Дорослі, Люди похилого віку, Жінки, Щеплення, Тютюн, Профілактика алкоголю, Запобігання насильству, Хвороби: інфекційні та неінфекційні, Психічне здоров'я, Безпека та Запобігання нещасним випадкам, Безпека на дорогах, Рідкісні захворювання, Безпека пацієнтів, Асоціації пацієнтів та членів сім'ї, Послуги та центри здоров'я, тощо.

Додаток: MyHealth. MyHealth – нова програма від уряду Греції, яка полегшує задачу та задачу іспитів. За допомогою програми MyHealth можна керувати та переглядати сукупну інформацію про ваші рецепти та звіти, а також отримувати доступ до історії електронних рецептів простим і миттєвим способом. Також можна отримувати Push-повідомлення про нові рецепти та запити на обстеження. Посилання: <https://myhealth.gov.gr/>

Electronic Medical Appointments – eΡαντεβού <https://www.gov.gr/ipiresies/ugeia-kai-pronoia/phakelos-ugeias/finddoctors>



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



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

За допомогою веб-сайту електронного запису на прийом до лікаря ви можете швидко та легко записатися на прийом до закладів первинної медичної допомоги (Центри здоров'я, ТОМУ, місцеві клініки). Також можна скасувати вже заброньовану зустріч керувати методами інформації для зустрічей і переглядати список усіх зустрічей, зроблених у минулому.

Health Map <https://healthatlas.gov.gr/>

За допомогою карти здоров'я будь-хто може легко знайти всі доступні медичні заклади поблизу, здійснювати пошук у певній області та запитувати дані, пов'язані зі здоров'ям.

АПТЕКИ

<https://eopyy.gov.gr/PharmacyList>

<https://fsa-efimeries.gr/>



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



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

5.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 - виклик

Confinement – ізоляція

Covid passport – паспорт Covid

Covid symptoms – симптоми Covid

Covid vaccine - вакцина covid

Dental services – стоматологічні послуги

Dentist – зубний лікар

Disease – захворювання

Dose - доза

Emergency – надзвичайна ситуація

Emergency number – номер негайного виклику

Emotions – емоції

Face-to-face appointment – особиста зустріч

Family doctor – сімейний лікар

Fire - вогонь



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



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

Flu vaccine – щеплення від простуди

General admission – загальний вхід/вхід

General practitioner – лікар загальної практики

Gynaecologist – гінеколог

Health card – медична картка

Help - допомога

Hospital – лікарня

Make an appointment – призначати візит

Medical appointment – візит до лікаря

Medicines - ліки

Non-prescription medicine – ліки без рецепта

Passport – паспорт

Person with disability – людина з інвалідністю

Pharmacy - аптека

Prescription - рецепт

Price - ціна

Private clinic – приватна клініка

Psychologist - психолог

Registration - запис

Residence permit – вид на проживання

Social security number – номер соціального страхування

Specialist – спеціаліст



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



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

Surgery - хірургія

Telephone appointment – запис на прийом по телефону

Tooth - зуб

Toothache – зубний біль

Traumatologist - травматолог

Treatment – лікування

Urgency – терміновість

Vaccination point – місце щеплення

Vaccine reaction – реакція на щеплення

Vaccines – щеплення

Waiting list – лист очікування

Wisdom teeth – зуб мудрості

X-ray – рентгенографія

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/>)

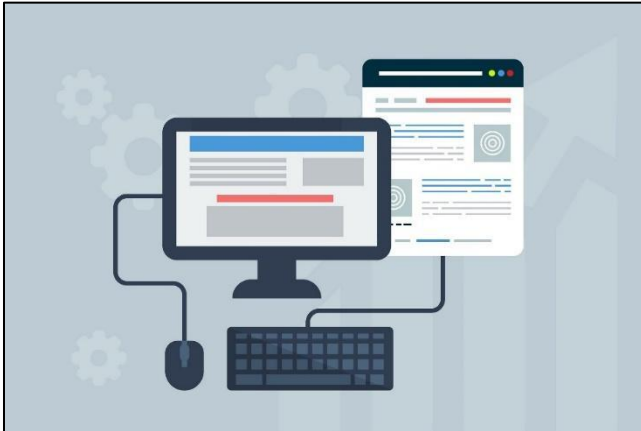
Допобачення та будьте здорові!



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



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



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/

PROLEPSIS
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
coordina-oerh.com

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

