



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

**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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

نئے آنے والے تارکین وطن کے لیے خوش آمدید دستی



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

ہیلو اور جرمنی میں خوش آمدید، جہاں ہم آپ کو خوش اور صحت مند زندگی گزارنے کی دعائیں دیتے ہیں۔

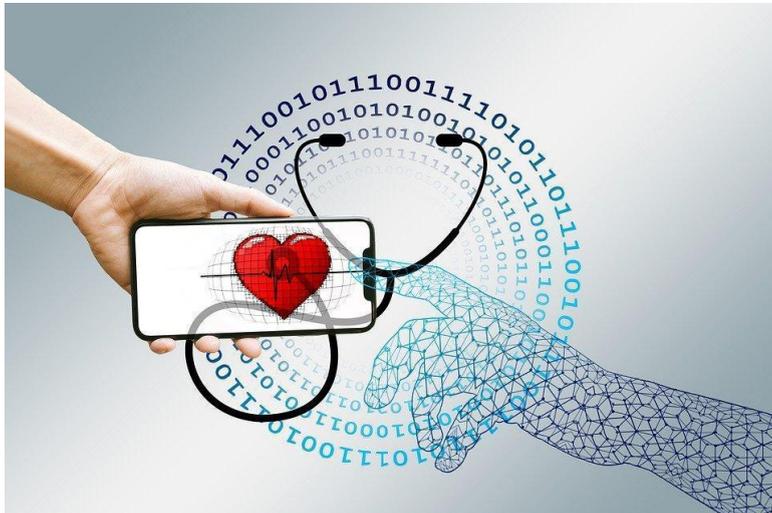
یقیناً جب آپ یہاں رہنا شروع کریں گے تو آپ اپنا، اپنے خاندان اور اپنے دوستوں کا خیال رکھنا چاہیں گے۔ آپ جانتے ہیں کہ انٹرنیٹ آج کل اس مقصد کے لیے بہت زیادہ اہمیت اختیار کر رہا ہے، ایک ایسا ٹول جس کے ذریعے ہم صحت اور صحت کی خدمات سے متعلق مفید معلومات حاصل کر سکتے ہیں اور آن لائن پورٹلز کے ذریعے اہم اقدامات بھی کر سکتے ہیں۔

اپنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے انٹرنیٹ کا استعمال زندگی کو آسان بنا سکتا ہے، لیکن یہ بعض اوقات پیچیدہ ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب کسی نئے ملک میں پہنچیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ جاننا ضروری ہے کہ صحت سے متعلق معلومات کو کس طرح تلاش کرنا، تجزیہ کرنا اور استعمال کرنا ہے اور اہم آن لائن پبلک اور پرائیویٹ ہیلتھ پورٹلز کا استعمال کیسے کرنا ہے۔

اس دستی میں آپ کو معلومات، مشورے اور حوالہ جات کا خلاصہ ملے گا جو آپ کی صحت کو سنبھالنے کے لیے انٹرنیٹ کو درست طریقے سے استعمال کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

مزید معلومات نئے آنے والے تارکین وطن کے لیے ویلکم ہینڈ بک پروجیکٹ کی ویب سائٹ پر دستیاب ہیں۔ (<https://mig-dhl.eu>)۔

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ کو یہ کارآمد لگے گا... ہمیں فالو کریں!





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



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

## CONTENT

- 1 ہماری صحت کی دیکھ بھال میں مدد کے لیے انٹرنیٹ کا استعمال کرنا کیوں ضروری ہے؟
- 3 ڈیجیٹل صحت کی حروف تہجی کیا ہے اور کچھ عملی مشورہ
- 6 انٹرنیٹ پر صحت سے متعلق معلومات کے قابل اعتماد ذرائع
- 7 قومی صحت کے نظام کے ڈیجیٹل صارف کیسے بنیں
- 9 لغت



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

● **ہماری صحت کی دیکھ بھال میں مدد کے لیے انٹرنیٹ کا استعمال کرنا کیوں ضروری ہے؟**

ہم خود کو ڈیجیٹل شہری میں تبدیل کر رہے ہیں اور ہم تیزی سے انٹرنیٹ سے معلومات حاصل کرنے اور اپنی روزمرہ کی ملازمتوں کا کچھ حصہ آن لائن پورٹلز کے ذریعے انجام دینے کے عادی ہو رہے ہیں۔ یہ رواج ہمارے لیے صحت سے متعلق معلومات کے دستیاب طریقے اور صحت سے متعلق پیشوں اور خدمات کا انتظام کرنے کے طریقے کو تبدیل کر رہا ہے۔ مزید برآں، ہمیں ہمیشہ آگاہ رہنا چاہیے کہ صحت کی معلومات حساس ہوتی ہیں اور اس کا انکشاف ڈیٹا کے تحفظ کے نقطہ نظر سے خصوصی تقاضوں سے مشروط ہوتا ہے۔ یہ تبدیلیاں مثبت ہیں، لیکن یہ غلط معلومات سے نمٹنے کے دوران کچھ مسائل کا باعث بھی بن سکتی ہیں جو ہماری صحت کی حالت کو بری طرح متاثر کر سکتی ہیں یا جب صحت کی خدمات تک رسائی میں اضافی رکاوٹیں پیدا کرتی ہیں۔ بہت سے حالات ایسے ہیں جہاں ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ انٹرنیٹ کے ذریعے صحت کی معلومات اور خدمات کا انتظام کیسے کیا جائے، صرف چند مثالیں:

کیا آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ کو شبہ ہے کہ آپ میں کووڈ کی علامات ہیں تو آپ کن ویب سائٹوں پر قابل اعتماد معلومات حاصل کر سکتے ہیں؟



کیا آپ جانتے ہیں کہ اگر آدھی رات کو آپ کے بچے کو تیز

بخار ہونے کی صورت میں آپ کن ویب سائٹس پر قابل اعتماد معلومات حاصل کر سکتے ہیں؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ حاملہ ہیں اور آپ کو مخصوص ٹیسٹ یا

علاج کی ضرورت ہے تو آپ کن ویب سائٹس پر قابل اعتماد معلومات حاصل کر سکتے ہیں؟

HYPERLINK  
https://peabody.com/illustratio  
n/stock-photo-personal-048-058  
427 Source: iStock.com



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

کیا آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ کے پاس دیکھ بھال کے لیے کوئی بزرگ رشتہ دار ہے تو آپ کو کن ویب

سائٹوں پر قابل اعتماد معلومات مل سکتی ہیں؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ انٹرنیٹ کے ذریعے ڈاکٹر سے ملاقات کیسے کی جاتی ہے؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ انٹرنیٹ پر قریبی فارمیسی کو کیسے تلاش کرنا ہے؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ دوسرے لوگوں کے ساتھ صحت کی معلومات کا اشتراک کرتے وقت اپنی رازداری کی حفاظت

کیسے کی جائے؟

انٹرنیٹ کے ذریعے صحت کی معلومات اور خدمات کا بہتر انتظام کرنے کے لیے ہر ایک کو اپنی ڈیجیٹل صحت

خواندگی کو بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ ڈیجیٹل صحت خواندگی کیا ہے؟ اگلے باب میں ہماری پیروی کریں!

● ڈیجیٹل صحت کی حروف تہجی کیا ہے اور کچھ عملی

مشورہ

ڈیجیٹل صحت خواندگی انٹرنیٹ سے صحت کی معلومات کو تلاش

کرنے، سمجھنے اور جانچنے اور صحت کے مسئلے کو حل

کرنے یا حل کرنے کے لیے حاصل کردہ علم کو بروئے کار لانے



| Pixabay CC

کی صلاحیت ہے۔



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

انٹرنیٹ کے ذریعے پیش کی جانے والی معلومات اور صحت کی خدمات کو درست طریقے سے استعمال کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مختلف مہارتوں کو تیار کیا جائے اور ان میں اضافہ کیا جائے۔

ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ **ڈیجیٹل آلات** کو کیسے استعمال کیا جائے۔ **کمپیوٹر/لیپ ٹاپ** پیچیدہ انٹرنیٹ تلاش، لمبی تحریریں لکھنے اور ای میل لکھنے کے لیے مفید ہیں، لیکن یہ انٹرنیٹ پر تلاش کرنے یا سفر کے دوران چھوٹی تحریریں لکھنے کے لیے مفید نہیں ہیں۔ **سمارٹ فون** مختصر



Source | Pixabay license

پیغامات لکھنے، چھوٹی انٹرنیٹ تلاش کرنے اور سوشل میڈیا جیسے واٹس ایپ، انسٹاگرام وغیرہ کے استعمال کے لیے مفید ہیں۔ **ٹیبلٹس** چھوٹے تحقیقی کاموں، کتابیں ڈاؤن لوڈ اور پڑھنے، گیم کھیلنے، ویڈیوز دیکھنے اور ای میل چیک کرنے کے لیے کارآمد ہوتے ہیں، جب کہ یہ لمبی ای میلز یا دیگر تحریریں لکھنے یا وسیع تحقیق کرنے کے لیے مفید نہیں ہوتے۔

ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ جب ہم **ڈیجیٹل ماحول میں کام کرتے ہیں** تو کچھ اہم اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے انٹرنیٹ پر سرفنگ کیسے کرے۔

ہمیں **انٹرنیٹ پر معلومات تلاش کرنے** کی ضرورت ہے۔ بعض اوقات یہ پہچاننا مشکل ہوتا ہے کہ سرچ انجن ہمیں جو کچھ واپس کرتا ہے اس میں کون سی معلومات سب سے زیادہ متعلقہ ہے۔ اس لیے ہمیں جو معلومات ملی ہیں اس کی مطابقت کا فیصلہ کرنے میں کچھ اہم پہلوؤں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے:



Source | Pixabay license

اسکرین پر ظاہر ہونے والی پہلی معلومات ہمیشہ بہترین نہیں ہوتی۔ یہ ضروری ہے کہ ہمیشہ ذرائع اور

حوالہ جات کی جانچ پڑتال کریں!



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

ایک سے زیادہ ماخذ کو چیک کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ کیا مختلف ذرائع ہیں جو ایک جیسی معلومات فراہم کرتے ہیں؟ یہ معیار یہ فیصلہ کرنے میں کارآمد ہو سکتا ہے کہ آیا کسی سائٹ میں موجود معلومات قابل اعتماد ہے یا نہیں۔

ملنے والی تمام معلومات میں سے انتخاب کریں اور اس کی مطابقت کا تعین کریں۔

فورمز، چیٹس یا اسی طرح کے دیگر سماجی ماحول میں ضرورت پڑنے پر مواد کو شامل کرنے اور بات چیت کرنے کا طریقہ جاننا۔

ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ جب ہم صحت کی معلومات کا اشتراک کرتے ہیں تو اپنی رازداری کی حفاظت کیسے کریں۔ سیکورٹی اور رازداری کی مہارتوں کی ترقی سے مراد ڈیجیٹل ماحول میں آلات، مواد، ذاتی ڈیٹا اور رازداری کی حفاظت کرنے کی صلاحیت ہے۔ اس عمل سے آپ کو اپنی جسمانی اور ذہنی صحت، آپ کی فلاح و بہبود اور سماجی شمولیت کو فروغ دینے کی اجازت دیتا ہے۔



Source | Pixabay license

یہ فیصلہ کرتے وقت کن معیارات پر غور کرنا چاہیے کہ آیا ویب صفحہ محفوظ ہے؟

- کیا کوئی نشان ہے؟
- کیا تکنیکی ضروریات پوری ہیں؟ مثال کے طور پر، کیا لنک کے شروع میں "https" ہے، کیا ویب سائٹ براؤزر میں صحیح طریقے سے دکھائی دے رہی ہے اور کیا اس کے تمام حصے کام کر رہے ہیں؟



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

- کیا قانونی تقاضے پورے کیے گئے ہیں (مثال کے طور پر، کیا کوکیز کے استعمال کے لیے رضامندی کی درخواست اور رازداری کی پالیسی موجود ہے)؟

یہ فیصلہ کرتے وقت کن معیارات پر غور کرنا چاہیے کہ آیا کوئی ویب صفحہ قابل اعتماد ہے؟

- لنک کے شروع میں https کی موجودگی
- رابطے کی تفصیلات کا سیکشن تلاش کرنا آسان ہے
- یہ واضح طور پر پہچانا جا سکتا ہے کہ ویب سائٹ کا ذمہ دار کون ہے
- ڈیٹا پروٹیکشن پالیسی درج ہے
- نشان/قانونی نوٹ موجود ہے
- کاپی رائٹ کا نشان استعمال کیا جاتا ہے۔

انٹرنیٹ پر معلومات تلاش کرنے کا بہترین طریقہ سرکاری ویب سائٹس، خاص طور پر سرکاری اداروں کی ویب سائٹس کے ذریعے ہے۔

- ڈیٹا اور آلات کو محفوظ بنانے کے لیے نکات





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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

● ایک محفوظ پاس ورڈ استعمال کریں؛ طویل مخلوط حروف؛ یادگار کی بورڈ راستے (جیسے: qwerty) استعمال نہ کریں۔

● آپریٹنگ سسٹم کے تازہ ترین ورژن استعمال کریں، اینٹی وائرس اور فائر وال سافٹ ویئر انسٹال کریں، اور اپ ڈیٹس کو باقاعدگی سے چیک کریں۔

Source | Pixabay license

● نامعلوم یا ناقابل اعتماد سائٹس سے مفت سافٹ ویئر ڈاؤن لوڈ کرنے سے گریز کریں۔ صرف معروف کمپنیوں سے ضروری سافٹ ویئر ڈاؤن لوڈ کریں۔ بہت سے مفت پروگرام (ایپلی کیشنز) آپ کے کمپیوٹر یا موبائل ڈیوائس پر ایڈویئر اور اسپائی ویئر فراہم کرتے ہیں۔

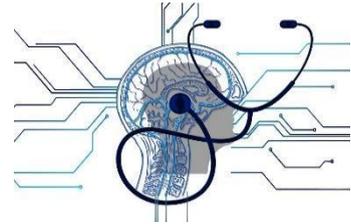
● انٹرنیٹ پر صحت سے متعلق معلومات کے قابل اعتماد ذرائع

اس باب میں کچھ قابل اعتماد "قومی" ذرائع شامل ہیں جنہیں ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ اپنی صحت کی اہم ضروریات کی بنیاد پر استعمال کریں۔

کیا آپ مختلف زبانوں میں صحت کے موضوعات پر عمومی اور قابل اعتماد معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں؟

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

کیا آپ اداس یا افسردہ محسوس کر رہے ہیں؟ کیا آپ ذہنی صحت کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں؟





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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

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

Source | Pixabay CC

کیا آپ کو دانت میں درد ہے؟ کیا آپ دانتوں کی صحت کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں؟



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

کیا آپ کو خصوصی خوراک کی ضرورت ہے؟ کیا آپ غذائیت کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں؟

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

Source | Pexels license

کیا آپ حاملہ ہیں؟ کیا آپ عام طور پر حمل اور پیدائش اور/یا خواتین کی صحت کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں؟

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

<https://www.bzga.de/home/key-topics/sex-education-and-family-planning/>

<https://www.bzga.de/home/key-topics/womens-health-and-health-promotion/>

آپ کے بچے ہیں؟ کیا آپ اس بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں کہ بچے کی صحت کا بہترین خیال کیسے رکھا جائے؟

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





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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

کیا آپ بوڑھے ہیں؟ کیا آپ اس بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں کہ بزرگ  
شخص کی صحت کا خیال کیسے رکھا جائے؟

[Source | Pixabay license](#)

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

کیا آپ کو کوئی دائمی بیماری ہے؟ کیا آپ دائمی بیماریوں کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں؟

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

کیا آپ کو ویکسین لگانی گئی ہے؟ کیا آپ ویکسینیشن کے عمل کے بارے میں مزید جاننا چاہیں گے؟

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

## ● قومی صحت کے نظام کے ڈیجیٹل صارف کیسے بنیں

کیا آپ جانتے ہیں کہ جرمنی میں صحت کا قومی نظام کیسے کام کرتا ہے؟ کیا آپ جانتے ہیں کہ جرمنی میں  
قومی صحت کے نظام کا ڈیجیٹل صارف کیسے بننا ہے؟

یہاں آپ کو مرکزی ویب سائٹس اور ڈیجیٹل ہیلتھ ٹولز کا خلاصہ مل سکتا ہے جو آپ کو جرمنی میں مل سکتے  
ہیں۔

## قومی صحت کا نظام

جرمنی میں، وفاقی وزارت صحت قومی سطح پر صحت کے نظام کی ذمہ دار ہے۔ ہر وفاقی ریاست کا اپنا  
محکمہ صحت بھی ہے۔ وزارتوں کی ویب سائٹس صحت کے موضوع پر قابل اعتماد معلومات فراہم کرتی ہیں۔



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

- مثال 1: جرمن وفاقی وزارت صحت:

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

- مثال 2: نارٹھ رائن ویسٹ فیلپا کی وزارت صحت:

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

صحت کی دیکھ بھال کے نظام کی مکمل تفصیل یہاں دستیاب ہے:

[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)

جرمنی میں قومی صحت کے نظام پر متعدد زبانوں میں معلومات (فارسی، دری، پشتو، کردش، عربی، انگریزی، جرمن):

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

صحت کے لیے اہم ڈیجیٹل ٹولز

- Ankommen App

[:\(\(https://ankommenapp.de/APP/DE/Startseite/startseite-node.html](https://ankommenapp.de/APP/DE/Startseite/startseite-node.html)

- یہ ایپ جرمنی پہنچنے کے بعد پیدا ہونے والے بہت سے سوالات کے جوابات فراہم کرتی ہے۔ اس میں صحت سے متعلق معلومات کا ایک اہم حصہ شامل ہے، بلکہ سیاسی پناہ کے لیے درخواست دینے، نوکری کی تلاش اور جرمن زبان سیکھنے کے بارے میں بھی۔

- ایپ 116 117: جرمنی میں مریضوں کے لیے سرکاری سروس کی ایپ، جو خاص طور پر ڈاکٹر کی تلاش میں مدد فراہم کرتی ہے۔



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

• ڈوکتولیب: ایپ آپ کے ڈاکٹروں کے ساتھ اپائنٹمنٹ بک کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

• لغت

اس سیکشن میں آپ کو صحت کی اصطلاحات کا خلاصہ ملے گا جو انٹرنیٹ کے ذریعے صحت کی خدمات کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کی کوشش کرتے وقت آپ کے لیے مفید ہو سکتا ہے۔

Help	مدد
Ambulance	ایمبولینس
Outpatient clinic	کلینک
Face to face appointment	آمنے سامنے ملاقات
Medical appointment	ڈاکٹر کے ساتھ ملاقات
Telephone appointment	ٹیلی فون اپوائنٹمنٹ
Call	کال
Private clinic	پرائیویٹ کلینک
Confinement	قید
Tooth	دانت
Wisdom teeth	عقل داڑھ
Dentist	دانتوں کا ڈاکٹر



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

Dose	خوراک
Emergency	ایمرجنسی
Emotions	جذبات
Non-prescription drugs	غیر نسخہ ادویات
Pharmacy	میڈیکل اسٹور
Make an appointment	ملاقات کا وقت لینا
Fire	آگ
Gynecologist	ماہر امراض نسوان
Accident	حادثہ
General admission / admission	عام داخلہ / داخلہ
Waiting list	انتظار کی فہرست
Toothache	دانت کا درد
Illness	بیماری
General practitioner	بنیادی ڈاکٹر
Family doctor	خاندانی ڈاکٹر
Emergency number	ایمرجنسی نمبر
Social security number	سوشل سیکورٹی نمبر



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

Hospital	ہسپتال
Passport	پاسپورٹ
Covid passport	کوویڈ پاسپورٹ
Permesso di soggiorno	رہائشی اجازت نامہ
Person with disabilities	معذور شخص
Prescription	نسخہ
Price	قیمت
Psychologist	ماہر نفسیات
Vaccination point	واکسینیشن پوائنٹ
X-ray	ایکسرے
Reaction to the vaccine	ویکسین پر ردعمل
Registration	اندراج
Dental service	دانتوں کی خدمات
Covid symptoms	کوویڈ علامات
Specialist	ماہر
Tessera sanitaria	ہیلتھ انشورنس کارڈ
Treatment	علاج



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

Traumatologist

ٹرومیٹولوجسٹ

Urgency

ایمرجنسی

Vaccines

ویکسینز

Flu shot

انفلونزا ویکسین

Covid vaccine

کوویڈ ویکسین

کیا آپ کو اپنی ڈیجیٹل ہیلتھ لٹریسی کے لیے مزید معلومات کی ضرورت ہے؟ آپ کو نئے آنے والے تارکین وطن کے لیے ویلکم مینوئل پروجیکٹ کی ویب سائٹ پر مزید تفصیلی معلومات ملیں گی۔

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

الوداع اور اچھی صحت!



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](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 VALÈNCIA  
VALENCIA, SPAIN

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



media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY

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



Strategy and Sustainable Results

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

VALENCIA, SPAIN

[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



GREEK UNIVERSITIES NETWORK

AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUnet)  
ATHENS, GREECE

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