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

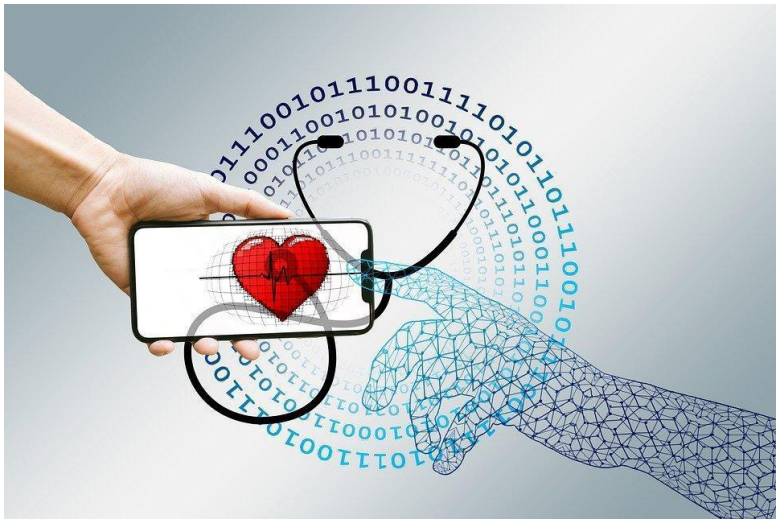
ہیلو اور اس جگہ پر خوش آمدید جہاں ہم آپ کے لیے خوشگوار اور صحت مند زندگی چاہتے ہیں۔

جب آپ یہاں رہنا شروع کریں گے تو ظاہر ہے کہ آپ اپنا، اپنے خاندان اور دوستوں کا خیال رکھنا چاہیں گے۔ انٹرنیٹ ان دنوں زیادہ سے زیادہ اہم ہوتا جا رہا ہے اور اپنی، اپنے خاندانوں اور اپنے دوستوں کے لیے بہتر زندگی بنانے کی ہماری کوششوں میں ہماری مدد کر سکتا ہے۔ انٹرنیٹ کے ذریعے، آپ صحت سے متعلق مفید معلومات حاصل کر سکتے ہیں اور اہم آن لائن سرگرمیاں انجام دے سکتے ہیں جو صحت اور تندرستی کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہیں۔

اپنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے انٹرنیٹ کا استعمال آپ کی زندگی کو آسان بنا سکتا ہے، لیکن یہ بعض اوقات پیچیدہ بھی ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب آپ کسی نئے ملک میں پہنچتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ جاننا ضروری ہے کہ صحت کی معلومات کو کیسے تلاش کرنا، تجزیہ کرنا اور استعمال کرنا ہے اور اہم سرکاری اور نجی ہیلتھ سسٹم کو آن لائن کیسے استعمال کیا جائے۔

اس کتاب میں، آپ کو معلومات، مشورے اور حوالہ جات کا خلاصہ ملے گا جو آپ کی صحت کو سنبھالنے کے لیے انٹرنیٹ کا صحیح استعمال کرنے میں مدد کرے گا۔ مزید معلومات پروجیکٹ ڈیجیٹل ہیلتھ لٹریسی آف مائیگرنٹس کی ویب سائٹ پر دستیاب ہیں (https://mig-dhl.eu/)۔

ہمیں فالو کریں، ہمیں امید ہے کہ یہ آپ کے لیے کارآمد ثابت ہوگا۔



Source | Pixabay license

مواد

1. ہماری صحت کی دیکھ بھال میں مدد کے لیے انٹرنیٹ کا استعمال کیوں ضروری ہے؟ 4

2. ڈیجیٹل صحت کی حروف تہجی کیا ہے اور کچھ عملی مشورہ 6

3. انٹرنیٹ پر صحت کی معلومات کے قابل اعتماد ذرائع 9

4. قومی صحت کے نظام کے ڈیجیٹل صارف کیسے بنیں 10

5. لغت 11

1. ہماری صحت کی دیکھ بھال میں مدد کے لیے انٹرنیٹ کا استعمال کیوں ضروری ہے؟

ہم ڈیجیٹل شہری بن رہے ہیں اور ہم زیادہ سے زیادہ انٹرنیٹ سے معلومات حاصل کرنے اور اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کا ایک حصہ آن لائن سسٹم کے ذریعے انجام دینے کے عادی ہو رہے ہے ۔

یہ عادت ہمارے لیے صحت سے متعلق معلومات کے دستیاب طریقے اور جس طرح سے ہم صحت سے متعلق سرگرمیوں اور خدمات کا نظم کر سکتے ہیں اس کو بدل رہی 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 حیثیت کو منفی طور پر 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 ایک کے نام:

- کیا آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ کو شبہ ہے کہ آپ کو کووڈ ۱۹ کی علامات ہیں تو آپ کن ویب سائٹوں پر قابل اعتماد معلومات حاصل کر سکتے ہیں؟
- کیا آپ جانتے ہیں کہ 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؟
- 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؟

HYPERLINK

- 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 سے متعلق معلومات اور خدمات کا بہتر انتظام کرنے کے لیے ہر ایک کو اپنی ڈیجیٹل ہیلتھ لٹریسی کو بہتر بنانے کے قابل ہونے کی ضرورت ہے۔ ڈیجیٹل صحت خواندگی کیا ہے؟ اگلے باب میں ہماری پیروی کریں!

2. 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 کے لیے حاصل کردہ علم کو بروئے کار لانے کی صلاحیت ہے۔

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

Source | Pixabay license

مثال کے طور پر، 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 پیغامات لکھنے، چھوٹی انٹرنیٹ تلاش کرنے اور سوشل میڈیا جیسے واٹس ایپ، انسٹاگرام وغیرہ کے استعمال کے لیے مفید ہیں۔ ٹیبلیٹس 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 کیسے سرچ کریں۔

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 ان کی مطابقت کا فیصلہ کرنے میں کچھ اہم پہلوؤں کو دھیان میں رکھنا ضروری ہے:

Source | Pixabay license

- اسکرین پر ظاہر ہونے والی پہلی معلومات ہمیشہ بہترین نہیں ہوتی۔ ہمیشہ ذرائع اور حوالہ جات کو چیک کرنا ضروری ہے!
- 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۔
- پائی جانے والی تمام معلومات میں سے انتخاب کریں اور اس کی مطابقت کا تعین کریں۔

- یہ جاننا کہ فورمز، چیٹس یا دیگر اسی طرح کے سماجی ماحول میں جب ضروری ہو تو مواد کیسے شامل کیا جائے اور بات چیت کی جائے۔

ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ جب ہم صحت کی معلومات کا اشتراک کرتے ہیں تو اپنی رازداری کی حفاظت کیسے کریں۔ سیکیورٹی 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 کا مضمرات آپ کو اپنی جسمانی اور ذہنی صحت، آپ کی فلاح و بہبود اور سماجی شمولیت کو فروغ دینے کی اجازت دیتا ہے۔

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

Source | Pixabay license

- 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 دیتی ہے اور کیا تمام سیکشنز کام کر رہے ہیں؟
- 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 ویب صفحہ قابل اعتماد ہے؟

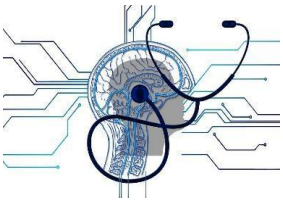
- لنک کے شروع میں https کی موجودگی
- رابطے کی تفصیلات کا سیکشن تلاش کرنا آسان ہے
- یہ واضح طور پر پہچانا جا سکتا ہے کہ ویب سائٹ کا ذمہ دار کون ہے
- ڈیٹا پروٹیکشن پالیسی درج ہے
- نشان /قانونی نوٹ موجود ہے
- کاپی رائٹ کا نشان استعمال کیا جاتا ہے

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

- 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۔
- 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۔

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

https://psicologiaymente.com/

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

Source | Pixabay CC

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

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

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

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

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

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

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.mujerysalud.es/bebes-y-ninos/

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

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

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

https://portal.guiasalud.es/material-pacientes/?_sfm_wpcf-estado=1

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

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

4.قومی صحت کے نظام کے ڈیجیٹل صارف کیسے بنیں

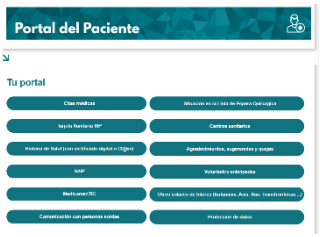
کیا آپ جانتے ہیں کہ سپین میں قومی صحت کا نظام کیسے کام کرتا ہے (کمیونٹی ویلنسیانا)؟ کیا آپ جانتے ہیں کہ سپین میں قومی صحت کے نظام کا ڈیجیٹل صارف کیسے بننا ہے (کمیونٹی ویلنسیانا)؟

یہاں آپ مرکزی ویب سائٹس اور ڈیجیٹل ہیلتھ ٹولز کا خلاصہ تلاش کر سکتے ہیں جو آپ کو سپین (کمیونٹی ویلنسیانا) میں مل سکتے ہیں۔

قومی صحت کا نظام:https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/home.htm

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

قومی صحت کے نظام کا ڈھانچہ، جس میں 17 خود مختار کمیونٹیز اور وزارت صحت حصہ لیتی ہیں، کو قومی صحت کے نظام میں صحت کی دیکھ بھال کے معیار کو بہتر بنانے کے لیے ایک آلے کے طور پر بنایا گیا تھا۔ GuíaSalud کا مشن سائنسی شواہد کی بنیاد پر وسائل، خدمات آور مصنوعات کی فراہمی کو فروغ دینا ہے تاکہ قومی صحت کے نظام میں پیشہ ور افراد اور مریضوں کے فیصلہ سازی کے عمل کی حمایت کی جا سکے، ساتھ ہی ساتھ اداروں کے درمیان تعاون کرنے والے نیٹ ورکس کی تخلیق اور متعلقہ اداروں کے درمیان تعاون کو فروغ دینا۔ CPG اور ثبوت پر مبنی فیصلہ سازی کے لیے



علاقائی صحت کا نظام

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

مریضوں کے لیے پورٹل http://www.san.gva.es/web_estatica/portal_del_paciente_es.html

کمیونٹی ویلنسیانا میں یونیورسل ہیلتھ کیئر تک رسائی:

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

APP: GVA+Salut (کمیونٹی ویلنسیانا)

یہ آپ کو سب سے عام طریقہ کار انجام دینے کی اجازت دیتا ہے، جیسے کہ تقرریوں کی درخواست کرنا اور جانچنا اور میڈیکل ریکارڈ دیکھنا۔ آپ اسے پلے سٹور کے ذریعے اپنے موبائل پر ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

5. 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۔

Accident	حادثہ
Ambulance	ایمبولینس
Blood test	خون کے ٹیسٹ
Call	کال
Confinement	قید
Covid passport	کوویڈ پاسپورٹ
Covid symptoms	کوویڈ علامات

Covid vaccine	کووڈ ویکسین
Dental services	دانتوں کی خدمات
Dentist	دانتوں کا ڈاکٹر
Disease	بیماری
Dose	خوراک
Emergency	ایمرجنسی
Emergency number	ایمرجنسی نمبر
Emotions	جذبات
Face-to-face appointment	آمنے سامنے ملاقات
Family doctor	خاندانی طبیب
Fire	آگ
Flu vaccine	فلو ویکسین
General admission	عام داخلہ
General practitioner	جنرل پریکٹیشنر
Gynaecologist	ماہر أمراض نسواں
Health card	ہیلتھ کارڈ
Help	مدد
Hospital	ہسپتال
Make an appointment	ملاقات کا وقت لیجیے
Medical appointment	میڈیکل ملاقات
Medicines	دوائیاں

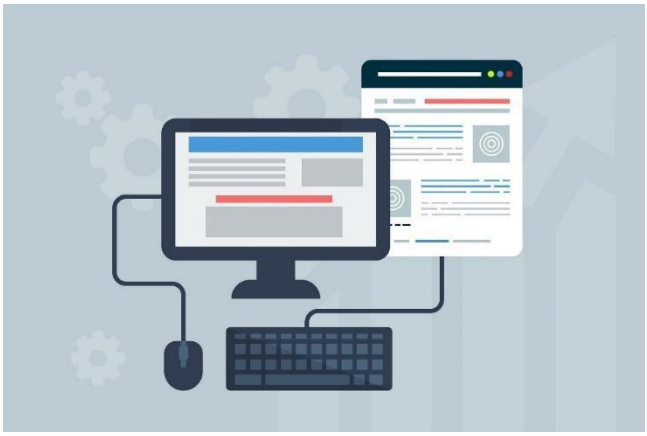
Non-prescription medicine	بغیر نسخے کی دوا
Passport	پاسپورٹ
Person with disability	معذور شخص
Pharmacy	فارمیسی
Prescription	نسخہ
Price	قیمت
Private clinic	پرائیویٹ کلینک
Psychologist	ماہر نفسیات
Registration	اندراج
Residence permit	رہائشی اجازت نامہ
Social security number	سوشل سیکورٹی نمبر
Specialist	ماہر
Surgery	سرجری
Telephone appointment	ٹیلی فون ملاقات
Tooth	دانت
Toothache	دانت کا درد
Traumatologist	ٹرومیٹولوجسٹ
Treatment	علاج
Urgency	عجلت
Vaccination point	ویکسینیشن پوائنٹ
Vaccine reaction	ویکسین کا رد عمل
Vaccines	ویکسینز

Waiting list	انتظار کی لسٹ
Wisdom teeth	عقل کے دانت
X-ray	ایکسرے

کیا آپ کو اپنی ڈیجیٹل ہیلتھ لٹریسی بڑھانے کے لیے مزید معلومات کی ضرورت ہے؟ آپ کو ڈیجیٹل ہیلتھ لٹریسی آف مائیگرنٹس پروجیکٹ کی ویب سائٹ پر مزید تفصیلی معلومات ملیں گی

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

الوداع اور اچھی صحت!



Source | Pixabay license

Source | Pixabay license

Partners

WESTFALISCHE HOCHSCHULE
GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepsis.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

MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy