



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



نئے آنے والے تارکین وطن کے لیے خوش آمدید دستی



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

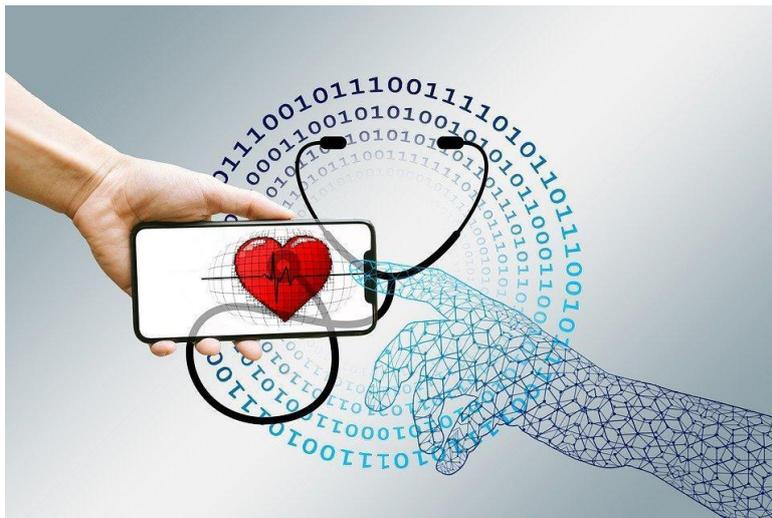
ہیلو اور اس جگہ پر خوش آمدید جہاں ہم آپ کے لیے خوشگوار اور صحت مند زندگی چاہتے ہیں۔

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



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



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

#### Declaration on Copyright:



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0

International License. You are free to:

- share — copy and redistribute the material in any medium or format
- adapt — remix, transform, and build upon the material

under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.



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



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

مواد

1. بیماری 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 12
5. لغت 14



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

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 ہیں۔

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؟



#### HYPERLINK

➤ 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؟



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



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

➤ 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!



| [Pixabay CC](#)



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

## 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۔

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



Source | Pixabay license

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۔ ٹیلیٹس 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 بہ 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۔



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

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 کا مضمات 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؟

- 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)؟



[Source | Pixabay license](#)

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



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۔
- 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۔



[Source | Pixabay license](#)

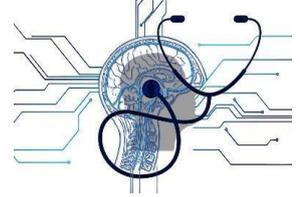


Contract No. 2020-1-DE02-KA204-007679

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

<https://www.inmp.it>

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

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

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

[https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_4.jsp?area=Sorriso%20salute](https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_4.jsp?area=Sorriso%20salute)

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

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

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



Source | Pixabay CC



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%20donna&menu=nascita>

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.salute.gov.it/portale/saluteBambinoAdolescente/homeSaluteBambinoAdolescente.jsp>

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.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_26\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_26_allegato.pdf)

کیا آپ نے ویکسین لگائی ہے؟ کیا آپ ویکسینیشن کے عمل کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں؟

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



Source | Pixabay license



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



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

4. قومی صحت کے نظام کے ڈیجیٹل صارف کیسے بنیں

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

یہاں آپ اہم ویب سائٹوں اور ڈیجیٹل صحت کے ٹولز کا خلاصہ تلاش کرسکتے ہیں جو آپ اٹلی میں تلاش کرسکتے ہیں۔

#### نیشنل ہیلتھ سروس

یہ جاننے کے لئے کہ آپ اپنی ریفرنس ہیلتھ کمپنی اور اپنی صحت کے لئے دیگر مفید معلومات میں کون سی خدمات اور دیکھ بھال کے راستوں تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں ، آپ مندرجہ ذیل پورٹل تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں اور مختلف زبانوں میں اس سے مشورہ کرسکتے ہیں۔

<https://icare.sanita.toscana.it/it/>

وزارت صحت کی ویب سائٹ پر اٹلی میں غیر ملکی شہریوں کو صحت کی خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے بارے میں آگاہ کرنے کے لئے وقف ایک سیکشن ہے۔

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

ٹسکنی میں صحت کے لئے اہم ڈیجیٹل ٹولز

- App Toscana Salute (<https://www.regione.toscana.it/-/toscana-salute>):

ٹسکنی کی ہیلتھ سروس کی ایپلی کیشن اور جو موبائل آلات کے ذریعے آن لائن صحت کی خدمات تک رسائی فراہم کرتی ہے۔



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

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	کوویڈ ویکسین
Dental services	دانتوں کی خدمات
Dentist	دندان ساز
Disease	بیماری
Dose	خوراک
Emergency	ایمرجنسی
Emergency number	ایمرجنسی نمبر
Emotions	جذبات
Face-to-face appointment	آمنے سامنے ملاقات
Family doctor	خاندانی طبیب



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



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

Fire	آگ
Flu vaccine	فلو ویکسین
General admission	عام داخلہ
General practitioner	جنرل میڈیسن ڈاکٹر
Gynaecologist	ماہر امراض نسوان
Health card	ہیلتھ کارڈ
Help	مدد
Hospital	ہسپتال
Make an appointment	ملاقات کا وقت لیجیے
Medical appointment	طبی تقرری
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



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

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

Specialist	ماہر
Surgery	سرجری
Telephone appointment	ٹیلی فون ملاقات
Tooth	دانت
Toothache	دانت کا درد
Traumatologist	ٹرومیٹولوجسٹ
Treatment	علاج
Urgency	عجالت
Vaccination point	ویکسینیشن پوائنٹ
Vaccine reaction	ویکسین کا رد عمل
Vaccines	ویکسینز
Waiting list	انتظار کی فہرست
Wisdom teeth	عقل کے دانت
X-ray	ایکسرے



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



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

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



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](http://www.w-hs.de)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALY

[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)



PROLEPSIS  
ATHENS, GREECE

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



UNIVERSITAT DE VALENCIA  
VALENCIA, SPAIN

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



media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY

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



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

[coördina-oerh.com](http://coördina-oerh.com)



AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUnet)  
ATHENS, GREECE

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