



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



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

*Actividad online*



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

### **5.1 Tarea online**

**Realice las siguientes actividades utilizando las herramientas digitales de salud propuestas:**

#### **5.1.1) Acceder a la página web del sistema nacional de salud y realizar las siguientes actividades:**

- ¿Hay información sobre las vacunas? Descargar el calendario de vacunación.
- Busca información sobre la vacuna del Tétanos. Cuando llegues a la información, haz una captura de pantalla.
- ¿Qué dice el sistema nacional de salud sobre la prevención del consumo de alcohol en el embarazo?
- ¿Qué es la diabetes y cómo se puede tratar según el sistema nacional de salud?
- Busca la lista de enfermedades que tienen asociaciones nacionales formadas por las personas que las padecen y, en algunas de ellas, también por sus familiares. Cuando llegues a la información, haz una captura de pantalla.

#### **5.1.2) Accede al portal del paciente de la sanidad autonómica valenciana y realiza las siguientes actividades:**

- Consulta los centros de salud de atención primaria y de atención especializada que tengas asignados. Cuando llegues a la información, haz una captura de pantalla.
- ¿Puede solicitar una cita online si tiene síntomas de COVID-19?

#### **5.1.3) Accede a la APP: GVA+Salut y realiza las siguientes actividades:**

- Comprueba qué hospital te han asignado. Cuando encuentres la información, haz una captura de pantalla.
- Pide una cita con tu médico de cabecera. Cuando la hayas generado, haz una captura de pantalla. En caso de que no necesites acudir a la cita, cancelala.

#### **5.1.4) Visita la página web de la Organización Mundial de la Salud y realiza la siguiente actividad:**

- ¿Cuáles son las vacunas contra el COVID que según la OMS cumplen con los criterios necesarios de seguridad y eficacia?

#### **5.1.5) Visita GUIASALUD.ES y realiza las siguientes actividades:**

- Busca recomendaciones para mejorar tu calidad de vida si tienes migraña crónica. Cuando llegues a la información, haz una captura de pantalla.
- Busca recomendaciones para prevenir y/o manejar los trastornos del sueño en la infancia y la adolescencia. Cuando llegues a la información, haga una captura de pantalla.

#### **5.1.6) Visita webconsultas y realiza las siguientes actividades:**

- Averigua qué alimentos están prohibidos para los perros. Cuando encuentres la información, haz una captura de pantalla.



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



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

- Averigua qué alimentos se pueden consumir con aparato dental y cuáles hay que evitar. Cuando encuentres la información, haz una captura de pantalla.

**5.1.7) Visita EFESALUD España y realiza la siguiente actividad:**

- Consulta las últimas noticias sobre el Coronavirus.

**5.1.8) Visita MUJERYALUD y realiza la siguiente actividad:**

- Averigua cómo prevenir las enfermedades dentales y señala tu respuesta en el siguiente recuadro:
- ¿Cuáles son los primeros síntomas del embarazo? Señala tu respuesta en el siguiente recuadro:

**5.1.9) Visita PSICOLOGIAYMENTE y realiza la siguiente actividad:**

- Busca información relacionada con la psicología de la educación infantil. Cuando llegues a la información, haz una captura de pantalla.