



# MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

## Εγχειρίδιο

### Θεματική Ενότητα 2

Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μια νέα  
χώρα

#### Συγγραφείς:

Karin Drda-Kühn, MediaK; Nikole Papaevgeniou, Prolepsis



Με συγχρηματοδότηση από  
το πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης, δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανάκλα τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό. Αριθμός προγράμματος: 2020-1-DE02-KA204-007679.

Αυτό το εγχειρίδιο για την θεματική ενότητα 2 αποτελεί μέρος του προγράμματος MIG-DHL το οποίο αποτελείται από 6 εκπαιδευτικές θεματικές ενότητες στο σύνολο, οι οποίες έχουν αναπτυχθεί στα πλαίσια της Στρατηγικής Σύμπραξης Erasmus+ **MIG-DHL- Migrants Digital Health Literacy**.

## Τα περιεχόμενα του εκπαιδευτικού προγράμματος:

### Το πρόγραμμα MIG-DHL

Θεματική 1: Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός για την υγεία και ποια η σημασία του;

**Θεματική 2: Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μια νέα χώρα**

Θεματική 3: Υπηρεσίες Υγειονομικής Περίθαλψης

Θεματική 4: Γίνω ψηφιακά εγγράμματος

Θεματική 5: Πλοήγηση στο Εθνικό Σύστημα Υγείας μέσω του Διαδικτύου

Θεματική 6: Δραστηριότητα στο ψηφιακό περιβάλλον υγείας

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στο: <https://mig-dhl.eu/>



### Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων:



Το έργο αυτό έχει αδειοδοτηθεί από την Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Διεθνή Άδεια. Είστε ελεύθεροι να:

- διαμοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό σε κάθε μέσο ή μορφή
- τροποποιήσετε — διασκευάσετε, τροποποιήσετε και δημιουργήσετε παράγωγα του υλικού

υπό τους παρακάτω όρους:

- Αναφορά στον αρχικό δημιουργό - Σε αυτή την περίπτωση οποιοσδήποτε επιθυμεί να αναπαράγει ή να τροποποιήσει το εν λόγω έργο οφείλει να πραγματοποιήσει αναφορά στον αρχικό δημιουργό
- Απαγόρευση εμπορικής χρήσης του έργου- Σε αυτή την περίπτωση η χρήση του έργου με εμπορικό σκοπό απαγορεύεται.
- Διανομή του παράγωγου έργου με τους όρους της αρχικής άδειας- Σε αυτή την περίπτωση επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων υπό τον όρο η οποιαδήποτε χρήση του έργου να πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με την εφαρμογή της συγκεκριμένης άδειας.



## Περιεχόμενα

Εισαγωγή	1
2.1 Εισαγωγή	2
2.2 Παράγοντες κινδύνου και θέματα υγείας ανάλογα με το στάδιο μετανάστευσης.	3
2.3 Διερευνώντας την φυσική και ψυχική υγεία των μεταναστών	4
2.4 Στρατηγικές πρόληψης	6
2.5 Βιβλιογραφία	7

## Εισαγωγή

Το παρακάτω εγχειρίδιο έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του ΙΟ2 του προγράμματος MIG-DHL. Αυτό το εγχειρίδιο καλύπτει τις έξι ενότητες που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος MIG-DHL:

- 1.) Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός για την υγεία και ποια η σημασία του;
- 2.) Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μία νέα χώρα**
- 3.) Υπηρεσίες Υγειονομικής Περίθαλψης
- 4.) Γίνομαι ψηφιακά εγγράμματος
- 5.) Πλοήγηση στο Εθνικό Σύστημα Υγείας μέσω του Διαδικτύου
- 6.) Δραστηριότητα στο ψηφιακό περιβάλλον υγείας

Το εγχειρίδιο απευθύνεται ειδικά σε εκπαιδευτές και επαγγελματίες υποστήριξης (κοινωνικούς λειτουργούς, επαγγελματίες στο τομέα της υγείας κ.λ.π). Το εγχειρίδιο αποσκοπεί στη παροχή βαθύτερης κατανόησης σχετικά με τα θέματα που συζητούνται στις εκπαιδευτικές συνεδρίες, ώστε το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού υλικού να γίνει πιο σαφές για τον εκπαιδευτή. Το εγχειρίδιο βοηθάει επίσης τους εκπαιδευτές να είναι πιο προετοιμασμένοι για να απαντήσουν σε ερωτήσεις καθώς το περιεχόμενό του είναι πιο λεπτομερές από τις πληροφορίες του εκπαιδευτικού υλικού. Επομένως, αυτό το εγχειρίδιο παρέχει πιο λεπτομερείς γνώσεις και συνδέσμους με πρόσθετους πόρους που σχετίζονται με το περιεχόμενο -κυρίως για τους εκπαιδευτές, αλλά και για άλλα άτομα που θα ήθελαν να μάθουν περισσότερα για τα θέματα που καλύπτονται στην εκπαίδευση που παρέχει το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Η δομή του εγχειριδίου συμβαδίζει με τη δομή του εκπαιδευτικού προγράμματος. Κάθε ενότητα καλύπτεται σε ένα κεφάλαιο περίπου 6 έως 8 σελίδων.

Το συγκεκριμένο μέρος του εγχειριδίου περιέχει πληροφορίες σχετικά με την **Ενότητα 2: Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μία νέα χώρα**. Επομένως, εδώ θα βρείτε τις απαραίτητες θεωρητικές πληροφορίες για την κατανόηση του περιεχομένου και των δραστηριοτήτων του **DPTA\_2. Ενότητα 2 «Κύρια**



**προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μία νέα χώρα»,** που συνδέονται με την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα θέματα υγείας στα οποία οι μετανάστες είναι επιρρεπείς μόλις φτάσουν σε μια νέα χώρα. Το εκπαιδευτικό υλικό εστιάζει σε τομείς που επηρεάζουν την υγεία πριν, κατά τη διάρκεια, και αφού οι μετανάστες έχουν φτάσει στην χώρα υποδοχής.

Κάθε μία από αυτές τις φάσεις επηρεάζουν την φυσική και ψυχική υγεία των μεταναστών, και σε ορισμένες περιπτώσεις, είναι αλληλένδετες και αλληλεξαρτώμενες.

Τα θέματα υγείας δεν έχουν μόνο τη μορφή συμπτωμάτων ασθένειας. Σχετίζονται επίσης με την γλώσσα και τους όρους, και τους διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης μιας ασθένειας. Πίσω από τα συμπτώματα και την περιγραφή τους, υπάρχουν συχνά πολιτισμικές εξιστορήσεις, γι' αυτό τόσο οι μετανάστες όσο και οι γιατροί τους θα πρέπει να είναι ευαισθητοποιημένοι σχετικά με αυτού του είδους απόκλιση. Η ενότητα περιγράφει τις πιο κοινές ασθένειες και τις ανάλογες θεραπείες που μπορεί να αντιμετωπίσει ο μετανάστης στην χώρα υποδοχής καθώς και με ποιο τρόπο μπορούν να αντιμετωπιστούν χρησιμοποιώντας ψηφιακά μέσα. Ένας ακόμα στόχος της ενότητας είναι η διερεύνηση των βασικών συμπεριφορών που καθορίζουν την υγεία, που σχετίζονται και επηρεάζουν τόσο εκείνη όσο και τα αποτελέσματα της. Επιπροσθέτως, η ενότητα στοχεύει να περιγράψει τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρειάζεται να γνωρίζουν οι μετανάστες μόλις φτάσουν στην χώρα υποδοχής.

## **2.1 Εισαγωγή**

Ξεκινώντας, εσείς ως εκπαιδευτής θα πρέπει να εξηγήσετε τους στόχους της συνεδρίας, τη διάρκεια της, τον οργανισμό και τις δραστηριότητες. Παρακαλείστε να μην ξεχνάτε ότι οι εκπαιδευόμενοι μπορεί να προέρχονται από διαφορετικά εκπαιδευτικά υπόβαθρα και να μην είναι συνηθισμένοι σ' ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον (πλέον). Γι' αυτόν τον λόγο, μπορείτε να ξεκινήσετε τη συνεδρία με μια συζήτηση σχετικά με το ιστορικό και τα ενδιαφέροντα τους. Προσπαθήστε να μάθετε το μορφωτικό τους επίπεδο, εάν δεν σας είναι γνωστό πριν την εκπαίδευση.



Γι' αυτή την ενότητα, θα θεωρήσουμε πως οι εκπαιδευόμενοι είναι εγγράμματοι και επαρκώς επιδέξιοι στην γραφή, ανάγνωση και κατανόηση, και ότι έχουν λάβει σχολική εκπαίδευση που τους δίδαξε τις βασικές δεξιότητες. Επιπλέον, θα υποθέσουμε ότι είναι εξοικειωμένοι με τη χρήση ψηφιακών κινητών συσκευών. Κάντε σχετικές ερωτήσεις στην ομάδα εκπαιδευομένων σας ώστε να μπορείτε να αξιολογήσετε καλύτερα τυχόν ελλείμματα και να προσαρμόσετε κατάλληλα την εκπαίδευση.

Για τις ανάγκες της εκπαίδευσης, οι εκπαιδευόμενοι είναι απαραίτητο να έχουν πρόσβαση σε κάποιο ψηφιακό εργαλείο, όπως κινητό τηλέφωνο, τάμπλετ ή υπολογιστής.

Ξεκινήστε εξηγώντας λεπτομερώς τους κανόνες της συνεδρίας, π.χ. απαγορεύεται η ανταλλαγή μηνυμάτων, οι κλήσεις και οι συζητήσεις. Ενθαρρύνετε την ενεργή συμμετοχή και δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε εκείνους που δεν συμμετέχουν ενεργά στη συνεδρία. Οι λόγοι μπορεί να διαφέρουν, όπως για παράδειγμα συστολή ή έλλειψη γλωσσικών δεξιοτήτων.

Ύστερα, παρουσιάστε τις πρακτικές δραστηριότητες και διατυπώστε σαφώς τις προσδοκίες σας για την ενεργή συμμετοχή από την αρχή, καθώς αυτή η εκπαίδευση δεν βασίζεται στην ακρόαση αλλά στην πρακτική και την εκμάθηση μέσω της ενεργούς συμμετοχής. Μην ξεχνάτε πως οι εκπαιδευόμενοι σας μπορεί να μην είναι εξοικειωμένοι με την διδακτική προσέγγιση.

## **2.2 Παράγοντες κινδύνου και θέματα υγείας ανάλογα με το στάδιο μετανάστευσης.**

Για τους μετανάστες, οι κίνδυνοι υγείας μπορεί να προκύψουν σε κάθε στάδιο της μετανάστευσης, ξεκινώντας από την χώρα προέλευσης (ειδικά εάν προέρχονται από ασταθείς καταστάσεις ή συγκρούσεις). Διάφοροι κίνδυνοι μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, στην χώρα προορισμού ή διέλευσης καθώς και στο στάδιο μετεγκατάστασης. Επομένως, καλείστε να κάνετε ερωτήσεις στους εκπαιδευόμενους σας σχετικά με αυτούς τους κινδύνους υγείας που σχετίζονται με την μετανάστευση, προσδιορίζοντας ή όχι τα στάδια. Στο εκπαιδευτικό υλικό, ζητείται από τους εκπαιδευομένους να καταγράψουν τις εμπειρίες τους σε κάθε στάδιο. Επιτρέψτε τους να χρησιμοποιήσουν πίνακες παρουσιάσεων ή ανακοινώσεων για να καταγράψουν ό,τι τους κίνησε το ενδιαφέρον. Προτείνεται η



προβολή του εισαγωγικού βίντεο και η λεπτομερής επεξήγηση των παραγόντων κινδύνου σε κάθε στάδιο.

Υπάρχουν ψηφιακές εργασίες που αφορούν άμεσα αυτό το κομμάτι της εκπαίδευσης στις οποίες οι εκπαιδευόμενοι ζητούνται να δημιουργήσουν το δικό τους οδηγό τσέπης για τα θέματα υγείας ανάλογα με τις προσωπικές ανάγκες και ενδιαφέροντα τους. Μέσω της εκπαιδευτικής πλατφόρμας, θα είστε σε θέση να ελέγξετε τις ασκήσεις και να κρατήσετε επαφή με τους εκπαιδευόμενους.

### **2.3 Διερευνώντας την φυσική και ψυχική υγεία των μεταναστών**

Οι μεταναστευτικοί πληθυσμοί κινδυνεύουν από συγκεκριμένα φυσικά και ψυχικά θέματα υγείας. Στην εκπαίδευση, οι εκπαιδευόμενοι θα ενημερωθούν για τα συμπτώματα υγείας και τα προβλήματα ψυχικής υγείας που είναι πιο διαδεδομένα στον μεταναστευτικό πληθυσμό. Στη συνέχεια, θα οργανώσετε μια ομαδική συζήτηση, ώστε να διερευνηθεί η βιωματική εξιστόρηση ασθενειών τις οποίες έχουν αντιμετωπίσει οι εκπαιδευόμενοι, στοχεύοντας στην κατάρριψη των πολιτισμικών εμποδίων που πιθανόν να επηρεάζουν την εκπαίδευση σε θέματα υγείας. Μπορείτε να ανοίξετε μια συζήτηση σχετικά με π.χ. τα συμπτώματα της υγείας και τα προβλήματα ψυχικής υγείας που είναι πιο διαδεδομένα στον μεταναστευτικό πληθυσμό.

Η αντίληψη μιας πάθησης και ο τρόπος αντιμετώπισης της μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το πολιτισμικό υπόβαθρο. Τα συμπτώματα ερμηνεύονται διαφορετικά και το σημείο που απαιτείται ιατρική βοήθεια μπορεί επίσης να ποικίλλει. Πολιτισμικές διαφορές παρατηρούνται επίσης και στην αξιολόγηση του πότε οι θεραπείες στο σπίτι είναι επαρκείς και πότε είναι απαραίτητη η επίσκεψη στο γιατρό. Οι συζητήσεις περί παθήσεων επίσης διαφέρουν: υπάρχουν παθήσεις που συζητούνται ανάμεσα σε φίλους και άλλες που αντιμετωπίζονται ως ταμπού. Ακόμα και η διαδικασία της ανάρρωσης μπορεί να διαφέρει: π.χ. ένας ασθενής απομακρύνεται από την οικογενειακή ζωή ή η οικογένεια έχει σημαντικό ρόλο στην ανάρρωσή του; Τι ρόλο έχει η ψηφιακή βοήθεια και πως χρησιμοποιείται; Για την προσωπική σας προετοιμασία, σας προτείνουμε να συλλέξετε πληροφορίες από





συναδέλφους ή από οργανισμούς ενίσχυσης μεταναστών ώστε να ευαισθητοποιηθείτε.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ειδικότερα μεταδοτικές ασθένειες όπως η φυματίωση, η λοίμωξη HIV, η ιογενής ηπατίτιδα, οι αναπνευστικές παθήσεις και οι μεταδοτικές ασθένειες είναι αρκετά συχνές στις κοινότητες μεταναστών. Οι παρακάτω ασθένειες παρατηρούνται δυσανάλογα: καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτης, καρκίνος και χρόνιες πνευμονικές παθήσεις, εκ των οποίων αρκετές απαιτούν την παροχή συνεχούς φροντίδας για μεγάλο χρονικό διάστημα, συχνά και εφ' όρου ζωής. Είναι πιθανόν οι εκπαιδευόμενοι σας να γνωρίζουν για τις πιο συχνές ασθένειες, αλλά ο τρόπος αντιμετώπισης τους για την μεγιστοποίηση των πιθανοτήτων ανάρρωσης δεν είναι πάντα ξεκάθαρος. Συχνά δεν γνωρίζουν σε ποιο σημείο η ιατρική βοήθεια και η φαρμακευτική αγωγή είναι απαραίτητη για να καταπραΰνει τα συμπτώματα και να αποφευχθεί η περαιτέρω ιατρική ζημιά. Η ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτό το γεγονός είναι και ο στόχος της εκπαίδευσής σας.

Αν και η πρόταση συγκεκριμένων ενεργειών για την υγεία είναι δουλειά του γιατρού, μπορείτε να ενημερώσετε τους εκπαιδευόμενους σας για τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να λάβουν ιατρική περίθαλψη: σε φαρμακείο, σε ιατρείο, με κατ' οίκον επίσκεψη του γιατρού, στα επείγοντα ενός νοσοκομείου και ψηφιακά. Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να είναι ενημερωμένοι ότι όλο και περισσότεροι γιατροί προσφέρουν ψηφιακή θεραπεία, ιδιαίτερα σε περιόδους πανδημίας. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες προϋποθέσεις, αφού σύμφωνα με τον κανονισμό, ο γιατρός οφείλει να καταγράφει τη κατάσταση υγείας του ασθενούς κάθε φορά. Για τους εκπαιδευόμενους σας, η ψηφιακή θεραπεία μπορεί να έχει αρκετά πλεονεκτήματα, αφού μπορεί να γίνει μέσω κινητού τηλεφώνου και ο μετανάστης δεν χρειάζεται να επισκεφθεί το ιατρείο.

Οι συζητήσεις περί ψυχικής υγείας ίσως να αποτελούν πιο ευαίσθητα θέματα και για ορισμένες ομάδες (π.χ. πρόσφυγες) η πρόσβαση σε συμβουλευτική, αγωγή και θεραπεία (από κοντά και διαδικτυακά) δεν είναι πάντα εύκολη σε σύντομο χρονικό



διάστημα. Οι πρόσφυγες με μετατραυματικό στρες είναι μια ευάλωτη ομάδα, για τους οποίους λίγες προληπτικές και θεραπευτικές επιλογές είναι διαθέσιμες. Οι πολιτισμικά ευαισθητοποιημένες προσεγγίσεις ένταξης στην θεραπεία των προσφύγων αντιμετωπίζουν πολύπλοκες προκλήσεις, όπως οι πολιτισμικοί και γλωσσικοί φραγμοί, που απαιτούν εξειδίκευση από την πλευρά των ειδικών γιατρών. Παράλληλα, όμως, είναι ευρέως γνωστό πως οι ψυχικές διαταραχές αποτελούν συχνό ζήτημα των μεταναστευτικών κοινοτήτων και θα πρέπει να συζητείται στην εκπαίδευση. Το εκπαιδευτικό υλικό περιέχει διάφορες ασκήσεις και προτάσεις για την εφαρμογή των μέτρων.

Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να κάνετε ξεκάθαρο στους εκπαιδευόμενους ότι θα πρέπει πάντα να συμβουλευόμαστε τον γιατρό τους για την διάγνωση και την θεραπεία.

#### **2.4 Στρατηγικές πρόληψης**

Το συγκεκριμένο κομμάτι της εκπαίδευσης στοχεύει στην ενημέρωση της πρόληψης ασθενειών, διερευνώντας τις πιο συχνές στρατηγικές πρόληψης, καθώς και στην κατανόηση της σημασίας υιοθέτησης αυτών των στρατηγικών. Ο ρόλος σας ως εκπαιδευτής είναι να επικοινωνήσετε τις ανάλογες πληροφορίες (π.χ. σχετικά με σημαντικά ζητήματα όπως ο εμβολιασμός, ασθένειες που προλαμβάνονται με τον εμβολιασμό, η διατροφή (περιλαμβανομένου της θεραπείας και πρόληψης του υποσιτισμού), τις αρνητικές επιπτώσεις του αλκοόλ και του καπνίσματος, την σημασία της υιοθέτησης της φυσικής άσκησης στην ζωή τους, και τους ελέγχους που συστήνονται για τις χρόνιες και άλλες παθήσεις. Παράλληλα η τήρηση των κανόνων υγιεινής είναι μια σημαντική και εύκολη στρατηγική πρωτογενούς πρόληψης που θα πρέπει επίσης να συζητηθεί.

Επιπλέον, σας ενθαρρύνουμε να ανοίξετε μια συζήτηση σχετικά με τις γνώσεις τους γύρω από τον εμβολιασμό που συστήνεται τόσο στην χώρα προέλευσης όσο και στην χώρα υποδοχής και πόσο άνετοι είναι να ψάξουν το εθνικό εμβολιαστικό πρόγραμμα της χώρας υποδοχής για παιδιά/εφήβους και ενήλικες. Σε περίπτωση που η ομάδα εκπαιδευόμενων σας αποτελείται κυρίως από γυναίκες, παρακαλείστε



να επικεντρωθείτε σε ιδιαίτερα ζητήματα, όπως η πρόληψη της γυναικείας υγείας, η εγκυμοσύνη, η παιδική και βρεφική φροντίδα που μπορούν να βρεθούν στα παραρτήματα της ενότητας.

Σε περίπτωση που υπάρχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον από κάποια ομάδα για την ψυχική υγεία, η εκπαίδευση περιλαμβάνει υλικό σχετικά με την ταυτοποίηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας και στα παραρτήματα περιλαμβάνεται επίσης υλικό για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας της ψυχικής υγείας.

## 2.5 Βιβλιογραφία

Για περαιτέρω ανάγνωση, συνιστάται η ακόλουθη βιβλιογραφία:

Bryce, E., Mullany, L.C., Khatri, S.K. et al. 2020. Coverage of the WHO's four essential elements of newborn care and their association with neonatal survival in southern Nepal. BMC Pregnancy Childbirth 20, 540 <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03239-6>

Carr T.P et al. 2016. Advanced Nutrition and Human Metabolism. Cengage Learning.

Center for Disease Control and Prevention (CDC) n.d.

<https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/prevention.html>

European Commission. 2020. The health benefits of vaccination. [https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/fs\\_20\\_2364](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/fs_20_2364).

European Parliament, Directorate General for Internal Policy. 2017. Research for CULT–Committee. Why Cultural Work with Refugees. Retrieved from:

[http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL\\_IDA\(2017\)602004\\_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA(2017)602004_EN.pdf)

European Centre for Disease Prevention and Control. 2020. Guidance on infection prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) in migrant and refugee reception and detention centres in the EU/EEA and the United Kingdom

International Scientific Forum on Home Hygiene. 2018. Containing the burden of infectious diseases is everyone's responsibility: A call for an integrated strategy for developing and promoting hygiene behaviour change in home and everyday life [White Paper].



<https://www.ifh-homehygiene.org/sites/default/files/publications/IFH%20White%20Paper-10-18.pdf>.

John Hopkins Medicine. n.d. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/screening-tests-for-common-diseases>

Johns Hopkins Medicine. n.d. - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/abcs-of-eating-smart-for-a-healthy-heart>

John Hopkins Medicine .n.d.  
Malnutrition. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/malnutrition>

Matlin, S.A., Depoux, A., Schütte, S. *et al.* 2018. Migrants' and refugees' health: towards an agenda of solutions. *Public Health Rev* 39, 27.  
<https://doi.org/10.1186/s40985-018-0104-9>

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. 2007. - Alcohol and Tobacco <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa71/aa71.htm>.

NSW Refugee Health Service and STARTTS (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors). 2014. *Working with refugees: a guide for social workers*. Retrieved from: <https://www.startts.org.au/media/Resource-Working-with-Refugees-Social-Worker-Guide.pdf>

P.J. Shannon, E. Wieling, J.Simmelink-McCleary, E. Becher. 2014. *Beyond Stigma: Barriers to Discussing Mental Health in Refugee Populations*, Journal of Loss and Trauma International Perspectives on Stress & Coping, Taylor and Francis Online.

Saunders J, Smith T. 2010, Malnutrition: causes and consequences. *Clin Med*. 2010;10(6):624-627. doi:10.7861/clinmedicine.10-6-624

WHO. n.d. Chapter 8 - Personal, domestic and community hygiene.  
[https://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/hygiene/settings/hvchap8.pdf](https://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/hvchap8.pdf)



WHO. n.d. Migration and Health: Key Issues.

[https://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0005/293270/Migration-Health-Key-Issues-.pdf](https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/293270/Migration-Health-Key-Issues-.pdf)

WHO. 2013. Vaccine Safety Basics: Learning Manual. SAFETY.

[https://www.who.int/vaccine\\_safety/initiative/tech\\_support/Vaccine-safety-E-course-manual.pdf](https://www.who.int/vaccine_safety/initiative/tech_support/Vaccine-safety-E-course-manual.pdf)

WHO. 2018. Nutrition. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/nutrition>

WHO. 2018. Report on the health of refugees and migrants in the WHO European Region: no public health without refugee and migrant health. ISBN 978 92 890 5384 6. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and-health/publications/2018/report-on-the-health-of-refugees-and-migrants-in-the-who-european-region-no-public-health-without-refugee-and-migrant-health-2018>

WHO. 2019. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/immunization>

WHO. 2019. Vaccines and immunizations. [https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1)

WHO. 2021. Vaccines and immunization: What is vaccination? <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>.

UNICEF. 2020. Immunization. <https://www.unicef.org/eca/health/immunization>.

UNHCR. 2015. *Culture, Context and the Mental Health and Psychosocial Wellbeing of Syrians. A Review for Mental Health and Psychosocial Support staff Working with Syrians Affected by Armed Conflict*. Retrieved from: <https://www.unhcr.org/55f6b90f9.pdf>

UNHCR, IOM, MHPSS. 2015. *Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe. A multi-agency guidance note*. Retrieved from: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health->

Με συγχρηματοδότηση από  
το πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



[determinants/migration-and-health/publications/2016/mental-health-and-  
psychosocial-support-for-refugees,-asylum-seekers-and-migrants-on-the-move-in-  
europe.-a-multi-agency-guidance-note-2015](#)