

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



Αρ. Συμβολαίου. 2020-1-DE02-KA204-007679

## **MIG-DHL- ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΤΑΝΑΣΤΩΝ**

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΩΝ ΜΕΤΑΝΑΣΤΩΝ



**MIG-DHL**  
Migrants Digital Health Literacy

*Πρότυπο για την αναγνώριση των οφελών και των  
προκλήσεων των διαδικτυακών εργαλείων Ψηφιακής  
Υγείας*



**Αρ. Συμβολαίου. 2020-1-DE02-KA204-007679**

### **5.1 Εργασία σε ηλεκτρονική πλατφόρμα**

**Εκτελέστε τις ακόλουθες δραστηριότητες χρησιμοποιώντας τα προτεινόμενα εργαλεία ψηφιακής υγείας:**

**5.1.1) Μπείτε στον ιστότοπο του εθνικού συστήματος υγείας και πραγματοποιείτε τις ακόλουθες δραστηριότητες:**

- Υπάρχουν πληροφορίες για τους εμβολιασμούς; Κατεβάστε το εθνικό πρόγραμμα εμβολιασμού.
- Βρείτε πληροφορίες για το εμβόλιο κατά της γρίπης. Όταν φτάσετε στις πληροφορίες, τραβήξτε ένα στιγμιότυπο οθόνης.
- Τι λέει το εθνικό σύστημα υγείας για την Πρόληψη της κατανάλωσης αλκοόλ στην εγκυμοσύνη; Γράψτε την απάντησή σας στο παρακάτω πλαίσιο:
- Τι είναι ο διαβήτης και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί σύμφωνα με το εθνικό σύστημα υγείας; Σημειώστε την απάντησή σας στο παρακάτω πλαίσιο:
- Βρείτε τη λίστα με τις ασθένειες που έχουν συλλόγους που έχουν σχηματιστεί από τα άτομα που πάσχουν από αυτές και, σε ορισμένες από αυτές, και από τα μέλη της οικογένειάς τους. Όταν βρείτε τις πληροφορίες, τραβήξτε ένα στιγμιότυπο οθόνης.
- Συμβουλευτείτε τα κέντρα υγείας πρωτοβάθμιας περίθαλψης και εξειδικευμένης φροντίδας που σας έχουν ανατεθεί. Όταν βρείτε τις πληροφορίες, τραβήξτε ένα στιγμιότυπο οθόνης.
- Μπορείτε να ζητήσετε ένα ραντεβού ηλεκτρονικά εάν έχετε συμπτώματα του COVID-19;

**5.1.3) Μπείτε στο eΡαντεβού και πραγματοποιείτε τις ακόλουθες δραστηριότητες:**

- Κλείστε ένα ραντεβού με γιατρό σε μονάδα πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας. Μόλις το δημιουργήσετε, τραβήξτε ένα στιγμιότυπο οθόνης. Σε περίπτωση που δεν χρειάζεται να κρατήσετε το ραντεβού, ακυρώστε το.

**5.1.4) Επισκεφτείτε τον ιστότοπο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και πραγματοποιείτε την ακόλουθη δραστηριότητα:**

- Ποια είναι τα εμβόλια κατά του COVID που σύμφωνα με τον ΠΟΥ πληρούν τα απαραίτητα κριτήρια ασφάλειας και αποτελεσματικότητας;

**5.1.5) Επισκεφτείτε το <https://covid19.gov.gr/> και πραγματοποιείτε την παρακάτω δραστηριότητα:**

- Δείτε τα τελευταία νέα για τον κορωνοϊό.

**5.1.6) Επισκεφτείτε το <https://www.iatronet.gr/> και πραγματοποιείτε τις παρακάτω δραστηριότητες:**



**Αρ. Συμβολαίου. 2020-1-DE02-KA204-007679**

- Μάθετε πώς να αποτρέψετε τις οδοντικές ασθένειες και γράψτε την απάντησή σας στο παρακάτω πλαίσιο:
- Ποια είναι τα πρώτα συμπτώματα της εγκυμοσύνης; Γράψτε την απάντησή σας στο παρακάτω πλαίσιο:
- Βρείτε πληροφορίες που σχετίζονται με την ψυχολογία των παιδιών. Όταν βρείτε τις πληροφορίες, τραβήξτε ένα στιγμιότυπο οθόνης.

**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 — διασκεύασετε, 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.