

1

2

3

4

5

6



MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Ενότητα 6 – Μέρος 1

Δραστηριότητα στο ψηφιακό περιβάλλον υγείας



Συνεργάτες



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



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
ΑΡΕΤΣΟ, ΙΤΑΛΙΑ
www.oxfamitalia.org/



ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



media k GmbH
Bad Mergentheim, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.media-k.eu



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y RECURSOS HUMANOS, Σ.Λ.
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
Coordina-oerh.com



Ακαδημαϊκό Διαδίκτυο (GUnet)
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.gunet.gr



ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Τι είναι ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός και η σημασία του
2. Κύρια προβλήματα υγείας κατά την άφιξη σε μια νέα χώρα
3. Εθνικά συστήματα υγείας
4. Γίνομαι ψηφιακά εγγράμματος
5. Πλοήγηση στο Εθνικό Σύστημα Υγείας μέσω του Διαδικτύου
6. Δραστηριότητα στο ψηφιακό περιβάλλον υγείας



6 Δραστήριος/α στο ψηφιακό περιβάλλον

Στόχοι



Ικανότητα να δρά κάποιος/α σε θέματα που σχετίζονται με την υγεία στο ψηφιακό περιβάλλον



6 Δραστήριος/α στο ψηφιακό περιβάλλον

Ικανότητες

Με την ολοκλήρωση της Ενότητας 6 θα μπορείτε να:

- ✓ Γνωρίζετε πως και να επικοινωνείτε ψηφιακά για θέματα υγείας
- ✓ Επικοινωνείτε με τους επαγγελματίες του τομέα της υγείας με ψηφιακό τρόπο
- ✓ Αξιολογείτε τις διάφορες πηγές όσον αφορά τις πληροφορίες που σχετίζονται με την υγεία στο ψηφιακό περιβάλλον
- ✓ Γνωρίζετε σχετικά με την προστασία των δεδομένων και την ασφάλεια στο ψηφιακό περιβάλλον.



Δράση 6.1.1

Εισαγωγή

Στόχοι

Η Ενότητα αυτή εστιάζει

- στη δημιουργία και την επεξεργασία περιεχομένου και την ενσωμάτωση πληροφοριών από το ψηφιακό περιβάλλον σε θέματα που σχετίζονται με την υγεία, και
- στην προστασία της ιδιωτικότητας με στόχο τη βελτίωση της ασφάλειας των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα στο ψηφιακό περιβάλλον προκειμένου να προστατεύεται η σωματική και ψυχική υγεία.

Ας ξεκινήσουμε...

6.1 6.1.1

6.2 6.1.2

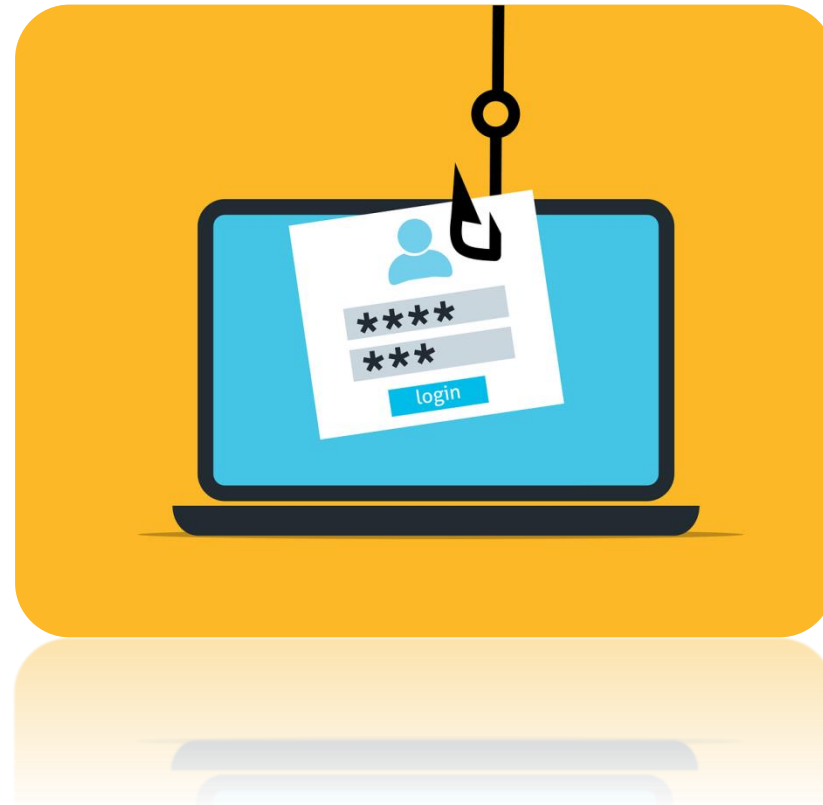
6.1.3



Δράση 6.2.1

Προστασία της ιδιωτικότητας και των προσωπικών δεδομένων

- Αυτό το μέρος επικεντρώνεται στους παράγοντες κινδύνου — ειδικά για τα προσωπικά δεδομένα — στο ψηφιακό περιβάλλον.



6.1 6.1.1

6.2 **6.1.2**

6.1.3

Τι μάθαμε μέχρι τώρα;

Δεδομένου ότι αυτή η Ενότητα συνδέεται άμεσα με τις προηγούμενες δύο Ενότητες, συνοψίζουμε σύντομα τι έχουμε μάθει στις Ενότητες 4 και 5:

- Χρήση διαφορετικών ψηφιακών συσκευών
- Πώς και πού να βρείτε πληροφορίες
- Αξιολόγηση των πληροφοριών και της πηγής των πληροφοριών
- Τρόποι επικοινωνίας στο ψηφιακό περιβάλλον



Τώρα ήρθε η ώρα να συζητήσουμε για την προστασία της ιδιωτικότητας ...

- Για να διατηρηθεί η ιδιωτικότητα, πρέπει να γνωρίζει κανείς τους πιθανούς παράγοντες κινδύνου στο ψηφιακό περιβάλλον.
- Παρακαλώ, προχωρήστε στην κατάρτιση καταλόγου παραγόντων κινδύνου και ξεκινήστε την σχετική συζήτηση (*μπορείτε να δείτε έναν κατάλογο στην επόμενη διαφάνεια*).

Ποιοι παράγοντες κινδύνου συνυπάρχουν με τη χρήση ψηφιακών συσκευών και την περιήγηση στο Διαδίκτυο;



Τώρα ήρθε η ώρα να συζητήσουμε για την προστασία της ιδιωτικότητας...

■ Ξεκινήστε έναν κατάλογο:

- ✓
- ✓
- ✓

Κάντε κλικ εδώ για να ελέγξετε τον κατάλόγό σας!

- ✓ Ιοί υπολογιστών
- ✓ Ηλεκτρονική πειρατεία (hacking)
- ✓ Κλοπή δεδομένων:
 - Κλοπή ταυτότητας
 - Στοιχεία λογαριασμού πιστωτικής κάρτας
 - Διαπιστευτήρια πελατών
- ✓ Ανεπιθύμητα ηλεκτρονικά μηνύματα (Spam e-mails)

Ποιοι παράγοντες κινδύνου συνυπάρχουν με τη χρήση ψηφιακών συσκευών και την περιήγηση στο διαδίκτυο;



Επανάληψη — Πώς να αποφασίσετε αν η ιστοσελίδα είναι ασφαλής;

■ Ο κατάλογος:

- ✓
- ✓

Κάντε κλικ εδώ για να ελέγξετε τον κατάλόγό σας!

- ✓ Καλύπτονται οι τεχνικές απαιτήσεις; π.χ. «**https**» στην αρχή του συνδέσμου,
- ✓ Εμφανίζεται σωστά ο ιστότοπος στο πρόγραμμα περιήγησης και λειτουργεί ορθά σε όλες τις ενότητες;



Παράγοντας κινδύνου: ανεπιθύμητα μηνύματα (1)

- Μερικές φορές λαμβάνετε ανεπιθύμητα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου — από τη μια πλευρά, αυτό είναι χρονοβόρο επειδή πρέπει να ταξινομήσετε τα ανεπιθύμητα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, αλλά από την άλλη πλευρά, τα λεγόμενα μηνύματα ανεπιθύμητης αλληλογραφίας μπορεί **επίσης να περιέχουν κινδύνους όπως ιούς ή επιβλαβή προγράμματα** που εγκαθίστανται στον υπολογιστή σας όταν ανοίγετε το e-mail και μπορούν π.χ. να κατασκοπεύουν τα δεδομένα πρόσβασής σας.
- Το «ψάρεμα» (phishing) είναι, επίσης, ένας συνήθης τύπος διαδικτυακής απάτης όπου οι εγκληματίες στέλνουν επίσημα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε μια προσπάθεια ο χρήστης να αποκαλύψει λεπτομέρειες που μπορεί να χρησιμοποιηθούν για κλοπή ταυτότητας.



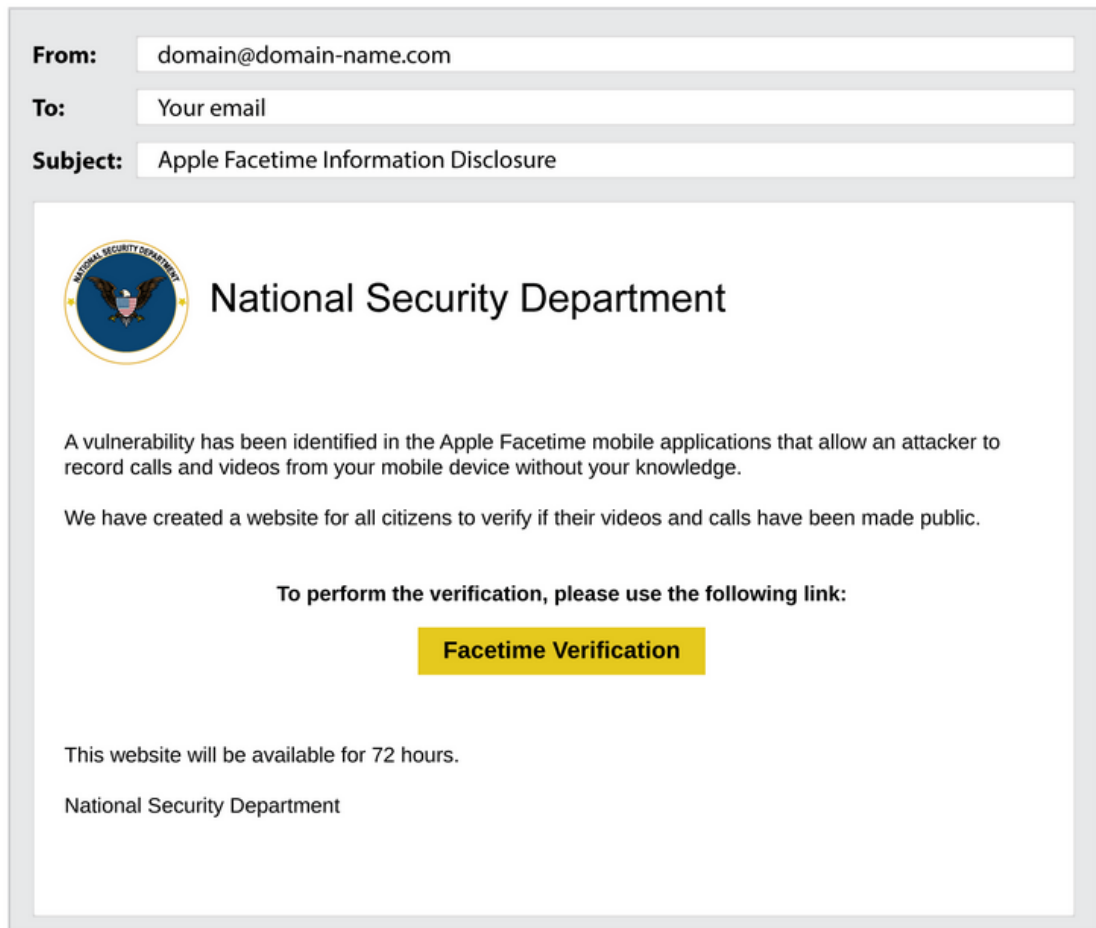
Παράγοντας κινδύνου: ανεπιθύμητα μηνύματα (2)

→ Για το λόγο αυτό:

- ✓ αποφύγετε το άνοιγμα συνημμένων, εκτός εάν έχουν περάσει από ένα πρόγραμμα προστασίας από ιούς,
- ✓ θυμηθείτε να αποσυνδέεστε, ειδικά όταν χρησιμοποιείτε κοινόχρηστο δημόσιο υπολογιστή,
- ✓ διαγραφή όλων των μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από άγνωστα πρόσωπα,
- ✓ ποτέ μην απαντάτε στα ανεπιθύμητα μηνύματα.



Παράγοντας κινδύνου: μηνύματα ανεπιθύμητης αλληλογραφίας - παράδειγμα 1

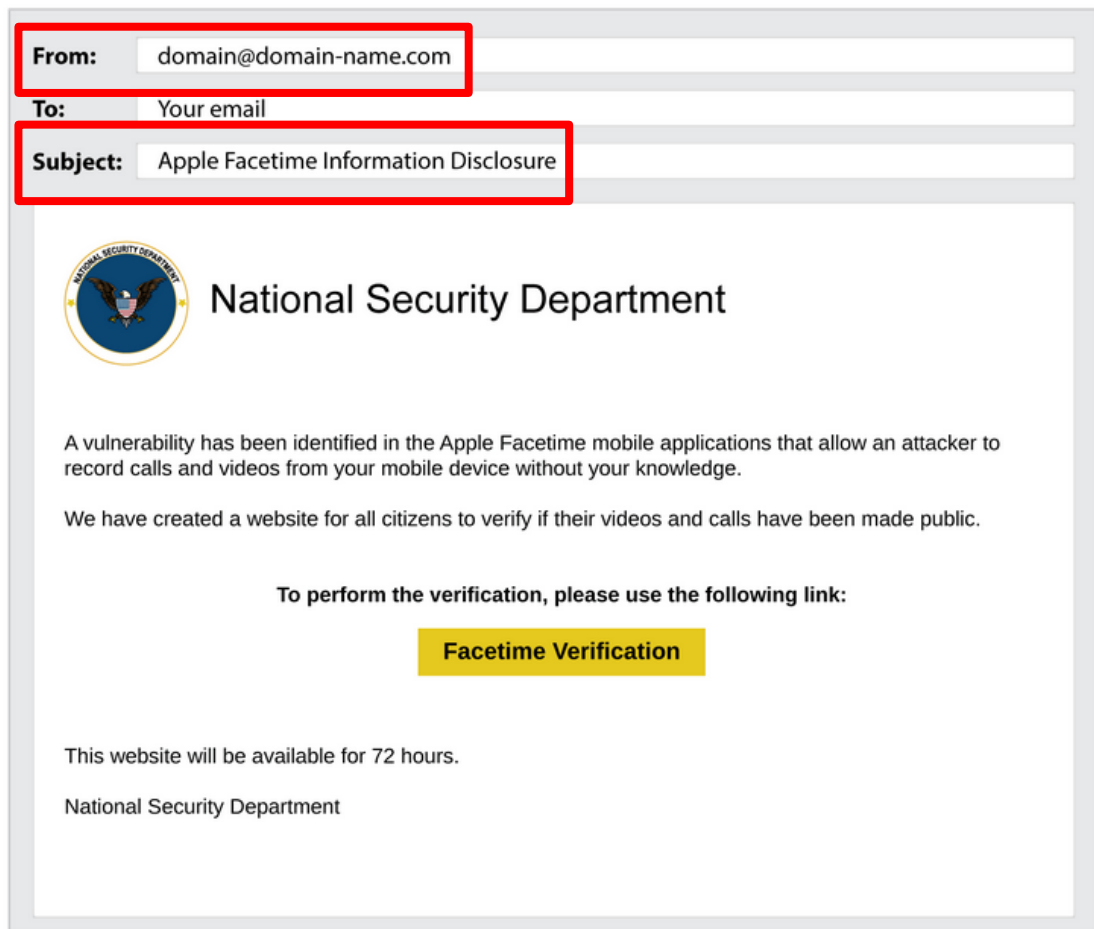


- Ποια σημάδια δείχνουν ότι πρόκειται για ανεπιθύμητη αλληλογραφία;

(Δείτε τη λύση στην επόμενη διαφάνεια)



Παράγοντας κινδύνου: μηνύματα ανεπιθύμητης αλληλογραφίας — παράδειγμα 1



- Ο αποστολέας και το θέμα φανερώνουν ένα ανεπιθύμητο μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.



Παράγοντας κινδύνου: μηνύματα ανεπιθύμητης αλληλογραφίας- παράδειγμα 2

From: xero [mailto: [REDACTED]]
Sent: Tuesday, 20 June 2017 12:09 p.m.
To: [REDACTED]
Subject: Your xero invoice available now.

Hi ,

Thanks for working with us. Your bill for \$373.75 was due on 28 Aug 2016.

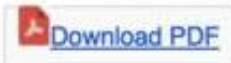
If you've already paid it, please ignore this email and sorry for bothering you. If you've not paid it, please do so as soon as possible.

To view your bill visit <https://in.xero.com/5LQDhRwfvoQfeDtLDMqkk1JWSqC4CmJt4VVJRsGN>.

If you've got any questions, or want to arrange alternative payment don't hesitate to get in touch.

Thanks

NJW Limited



- Ποια σημάδια δείχνουν ότι πρόκειται για ανεπιθύμητη αλληλογραφία;

(Δείτε τη λύση στην επόμενη διαφάνεια)



Παράγοντας κινδύνου: μηνύματα ανεπιθύμητης αλληλογραφίας — παράδειγμα 2

From: xero [mailto:████████████████████@xero.com]

Sent: Tuesday, 20 June 2017 12:09 p.m.

To: ██████████

Subject: Your xero invoice available now.

Hi ,

Thanks for working with us. Your bill for \$373.75 was due on 28 Aug 2016.

If you've already paid it, please ignore this email and sorry for bothering you. If you've not paid it, please do so as soon as possible.

To view your bill visit <https://fin.xero.com/5LQDhRwfvoQfeDtLDMqkk1JWSqC4CmJt4VVJRsGN>.

If you've got any questions, or want to arrange alternative payment don't hesitate to get in touch.

Thanks

NJW Limited



- Ο αποστολέας, το θέμα και το περιεχόμενο φανερώνουν ένα ανεπιθύμητο μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.



Παράγοντας κινδύνου: μηνύματα ανεπιθύμητης αλληλογραφίας — πώς να αναγνωρίσετε τα μηνύματα spam;

- Γραμματική και ορθογραφικά λάθη
- Μηνύματα σε ξένη γλώσσα
- Όνομα που λείπει
- Επείγουσα ανάγκη για δράση — ιδίως σε συνδυασμό με μια απειλή
- Αίτηση εισαγωγής προσωπικών δεδομένων (π.χ. PIN)
- Αίτηση για άνοιγμα αρχείου
- Μηνύματα από τράπεζα ή άγνωστο πελάτη με το οποίο σας ζητούν στοιχεία λογαριασμού ή να ανοίξετε ένα επισυναπτόμενο αρχείο



Μπορεί ο αποστολέας να είναι μια ένδειξη για το αν ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι ανεπιθύμητο (spam);

Ναι

Όχι



Τι δεν πρέπει ποτέ να κάνετε αν λάβετε ένα ανεπιθύμητο e-mail (spam-mail;)

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

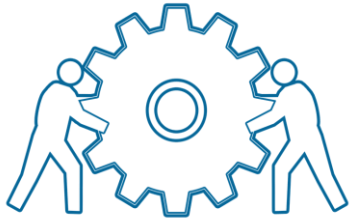
A. Διαγραφή του e-mail

B. Ελέγξτε τον αποστολέα

Γ. Έλεγχος της γραμμής αναφοράς

Δ. Απάντηση και να ρωτήσετε αν πρόκειται για spam-mail





Πρακτική δραστηριότητα: Τι είδους πληροφορίες μπορούμε να βρούμε στο διαδίκτυο; (σύνδεση με Ενότητα 5)

Δραστηριότητα

- Η πρακτική δραστηριότητα της Ενότητας 5 «Έλεγχος πληροφοριών για την υγεία» συνεχίζεται.
- Παρακαλούμε, λοιπόν, να επεκτείνετε την αξιολόγηση των προκαθορισμένων δικτυακών τόπων από αυτή τη δραστηριότητα με την προσθήκη των ακόλουθων ερωτήσεων:
 1. Προστατεύεται η ιδιωτικότητα του χρήστη;
 2. Ο ιστότοπος αναφέρει σαφώς μια πολιτική απορρήτου;
 3. Μπορούν οι χρήστες να προστατεύσουν τις πληροφορίες για την υγεία τους;



Δράση 6.1.3

Ψηφιακή επικοινωνία σχετικά με τις πληροφορίες για την υγεία

- Το μέρος αυτό στοχεύει στην ευαισθητοποίηση σχετικά με την **σημασία των δεδομένων υγείας**.
- Για να γίνει αυτό, είναι σημαντικό να μάθουμε ποιες πληροφορίες μπορούν να αποκαλυφθούν από εσάς στο ψηφιακό περιβάλλον, π.χ. σε μια δημοσίευση σε ένα φόρουμ, και ποιες πληροφορίες δεν θα πρέπει να δημοσιεύονται στο Διαδίκτυο.
- Μια άλλη συμβουλή δίνεται για τη σύνταξη ενός e-mail προς τους επαγγελματίες υγείας.



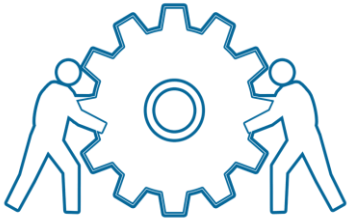
6.1 6.1.1

6.2 6.1.2

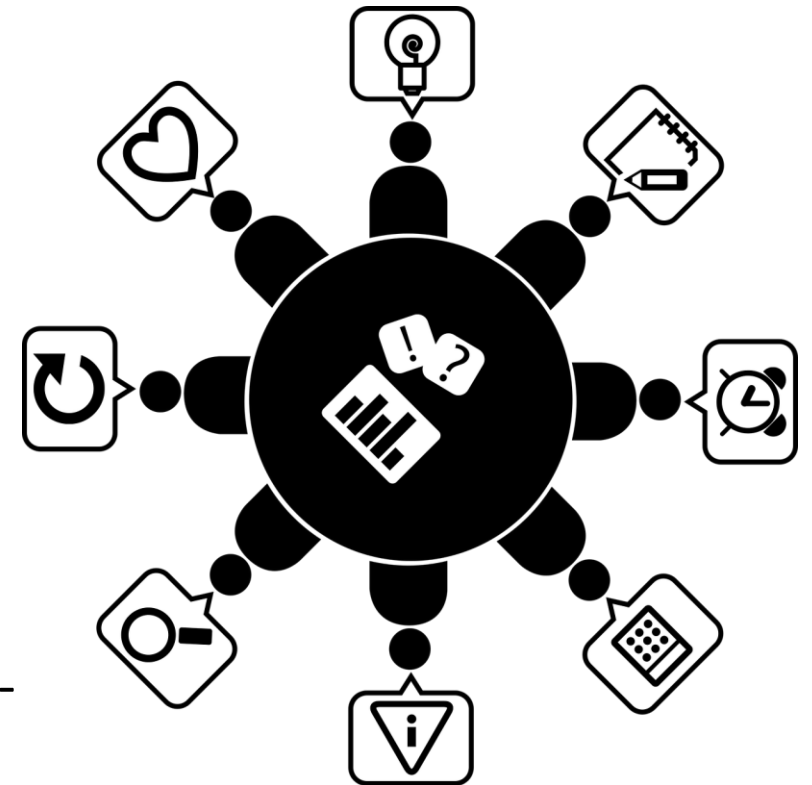
6.1.3

Δραστηριότητα

Δυναμική δραστηριότητα ομάδας: Μελέτες περιπτώσεων-Φόρουμ — περιγραφή προβλημάτων που σχετίζονται με την υγεία στο ψηφιακό περιβάλλον



- Παρακαλούμε να εργαστείτε σε ομάδες από τρεις έως πέντε συμμετέχοντες η κάθε μία.
- Συζητήστε στις ομάδες τις ακόλουθες μελέτες περιπτώσεων ατόμων που περιγράφουν το πρόβλημα υγείας τους σε ένα φόρουμ και **αποφασίζουν ποιες πληροφορίες είναι πολύ προσωπικές και ποιες πληροφορίες χρειάζονται για να κατανοήσουν** το ζήτημα της υγείας.
- Συγκεντρώστε μαζί ορισμένες πληροφορίες (π.χ. επώνυμο, ημερομηνία γέννησης, εξειδικευμένες ιατρικές πληροφορίες - εξετάσεις κ.λπ.) από τα προσωπικά δεδομένα.
- Καταρτίστε έναν κατάλογο με τις πληροφορίες επεξήγησης που απαιτούνται.



Φόρουμ: Μελέτη περίπτωσης 1

Γεια σε όλους!

Για περίπου 3 εβδομάδες το γαστρεντερικό μου σύστημα έχει διαταραχθεί, κυριολεκτικά. Έχω ενόχληση στο λαιμό μου και όταν καταπίνω, νιώθω σχεδόν πάντα σαν να καταπίνω πάρα πολύ αέρα. Έχω φυσαλίδες στο λαιμό και επίσης στο στομάχι, λίγα δευτερόλεπτα μετά την κατάποση του σάλιου. Είναι ιδιαίτερα έντονο όταν ξαπλώνω με την πλάτη μου. Νιώθω ελαφρά ναυτία όλη την ώρα (έτσι ξεκίνησε επίσης). Η ναυτία φαίνεται να είναι ανεξάρτητη από την πρόσληψη τροφής (εκτός από τον καφέ, ο οποίος χτυπά το στομάχι μου αισθητά περισσότερο από το συνηθισμένο). Γενικά, έχω πολύ αέρα στο στομάχι και τα έντερα μου, φυσαλίδες όλο το εικοσιτετράωρο. Μερικές φορές πρέπει να ρευφτώ, και έχω μάλλον λίγα αέρια. Η κάτω κοιλιακή χώρα ειδικότερα είναι τεταμένη και πονάει. Μερικές φορές έχω και λίγους πόνους στον πρωκτό. Αυτά τα συμπτώματα συμβαίνουν για 3 εβδομάδες, μερικές φορές περισσότερο και μερικές φορές λιγότερο. Αυτή τη στιγμή είναι ίσως το χειρότερο. Οι κινήσεις του εντέρου μου είναι φυσιολογικές (μία φορά την ημέρα το πρωί, σχεδόν καθόλου διαφορετικές από πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων) και φαίνονται φυσιολογικές (χωρίς διάρροια, χωρίς πραγματική δυσκοιλιότητα, χωρίς ορατό αίμα ή βλέννα). Ποτέ δεν χρειάστηκε να κάνω εμετό. Έχω μια φυσιολογική, καλή όρεξη. Είμαι 34 ετών (γεννημένος στις⁵ Μαΐου 1987), είμαι αρκετά αθλητικός. Πριν εμφανιστούν αυτά τα συμπτώματα, θα περιέγραφα τη γενική κατάσταση της υγείας μου ως σχετικά καλή — εκτός από τα προβλήματα με την υψηλή αρτηριακή πίεση (145-95).

Θα μπορούσατε να μου δώσετε μια πρώτη άποψη; Υπάρχουν λοιμώξεις που διαρκούν 3 εβδομάδες και περισσότερο; Μετά από τι χρόνο πρέπει πραγματικά να αρχίσω να ανησυχώ;



Φόρουμ: Μελέτη περίπτωσης 2

Είχα έντονα προβλήματα στην πλάτη από τον Μάιο, ειδικά κάτω από τη δεξιά ωμοπλάτη, και σοβαρή ένταση στην περιοχή του ώμου και του λαιμού. Στην αρχή, είχα σοβαρή ζάλη και μερικές φορές θολή όραση και παρατήρησα επίσης σημεία φωτός (μαύρα και ελαφριά, καθώς και τρεμούλιασμα). Πήγα κατευθείαν στον ορθοπεδικό (είπε ότι δεν ήταν δισκοπάθεια) και έβαλε την ωμοπλάτη στη θέση της. Έκανε θόρυβο - κρακ. Μετά από αυτό, είχα ακόμα μια μικρή ζάλη και είδα κηλίδες. Στη συνέχεια πήγα στον ορθοπεδικό χειρουργό 2 φορές, με διαφορά 2 μηνών. Τώρα η θολή όραση και οι φωτεινές κηλίδες έχουν φύγει, αλλά εξακολουθώ να έχω μικρή έως σοβαρή ζάλη (vertigo) κατά τη διάρκεια σωματικής άσκησης και παρατεταμένης καθιστικής στάσης, και η ένταση κάτω από τη δεξιά ωμοπλάτη μου είναι ακόμα εκεί. Πήγα πίσω στο γενικό γιατρό πριν από 2 εβδομάδες και μου συνταγογράφησε Ortoton και Ibuprofen. Αυτή τη στιγμή η κατάσταση είναι όπως περιγράφεται παραπάνω — αισθάνομαι ζάλη αρκετές φορές την ημέρα, ειδικά κατά τη διάρκεια σωματικής άσκησης ή παρατεταμένης καθιστικής ζωής. Όχι τόσο άσχημα όσο στην αρχή, αλλά είναι ακόμα εκεί. Επιπλέον, έχω σοβαρή ένταση κάτω από τη δεξιά ωμοπλάτη μου, οπότε πρέπει πάντα να χαλαρώνω το δεξί μου χέρι (το σηκώνω και το στριφογυρίζω) για να ανακουφίζω την ένταση βραχυπρόθεσμα. Τι θα με συμβούλευες να κάνω;



Φόρουμ: Μελέτη περίπτωσης 3

Ονομάζομαι Μπέντζαμιν Σμιθ. Χθες βγήκαμε για παγωτό, και έπρεπε να φάω το παγωτό σε σύντομο χρονικό διάστημα, γεγονός που μου έδωσε άσχημο πόνο στα νεύρα. Απόψε, το πρόβλημα επιμένει, απλά ο πόνος δεν είναι πια συνεχής. Πρέπει να δω έναν γιατρό το συντομότερο δυνατόν ή έχω άλλες επιλογές;

Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου μέσω e-mail (Benjaminsmith@yahoo.de) ή μέσω τηλεφώνου (+ 44 183 2434483).



Φόρουμ: «Κατάλογος ελέγχου 1»

■ Ξεκινήστε έναν κατάλογο:

- ✓
- ✓

Κάντε κλικ εδώ για να ελέγξετε τον κατάλόγό σας!

Ποιες πληροφορίες/δεδομένα είναι πολύ προσωπικά για δημοσίευση;

- ✓ Ακριβές όνομα (όνομα και επώνυμο)
- ✓ Ημερομηνία γέννησης
- ✓ Ιατρικές εξετάσεις (π.χ. τιμές αίματος)
- ✓ Ρητή περιγραφή των προηγούμενων ασθενειών — ειδικά αν δεν έχουν καμία σχέση με την τρέχουσα κατάσταση
- ✓ Προσωπικά στοιχεία επικοινωνίας



Φόρουμ: «Κατάλογος ελέγχου 2»

■ Ξεκινήστε έναν κατάλογο:

✓

✓

✓

**Κάντε κλικ εδώ για να
ελέγξετε τον κατάλογό σας!**

- ✓ Χρονική περίοδος της ενόχλησης/προβλήματος
- ✓ Ποιο μέρος/όργανο του σώματος επηρεάζεται;
- ✓ Υπήρξε κάποιο έναυσμα για την υποβολή της ερώτησης;
- ✓ Έχει ήδη συμβουλευτεί γιατρό και αν ναι, ποια ήταν η απάντηση;
- ✓ Έχουν ληφθεί μέτρα για την ενόχληση/πρόβλημα;

Ποιες πληροφορίες απαιτούνται για να δοθούν καλές συμβουλές για το πρόβλημα υγείας;



Τι πρέπει να περιλαμβάνεται σε ένα post σε ένα forum;

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Χρονική περίοδος της ενόχλησης

B. Ακριβές όνομα (όνομα και επώνυμο)

Γ. Ημερομηνία γέννησης

Δ. Ιατρικές εξετάσεις



Δράση 6.2.1

Ψηφιακή επικοινωνία σχετικά με τις πληροφορίες για την υγεία (ηλεκτρονικό ταχυδρομείο)

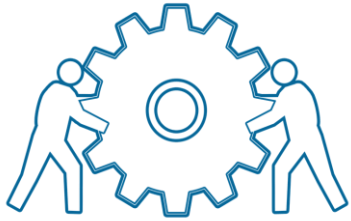
- Το επόμενο μέρος της συνεδρίας συνεχίζει να ευαισθητοποιεί σχετικά με την ευαισθησία των δεδομένων υγείας.
- Παρέχονται κατευθύνσεις για τη σύνταξη e-mail σε επαγγελματίες υγείας



6.1 6.2.1

6.2 6.2.2

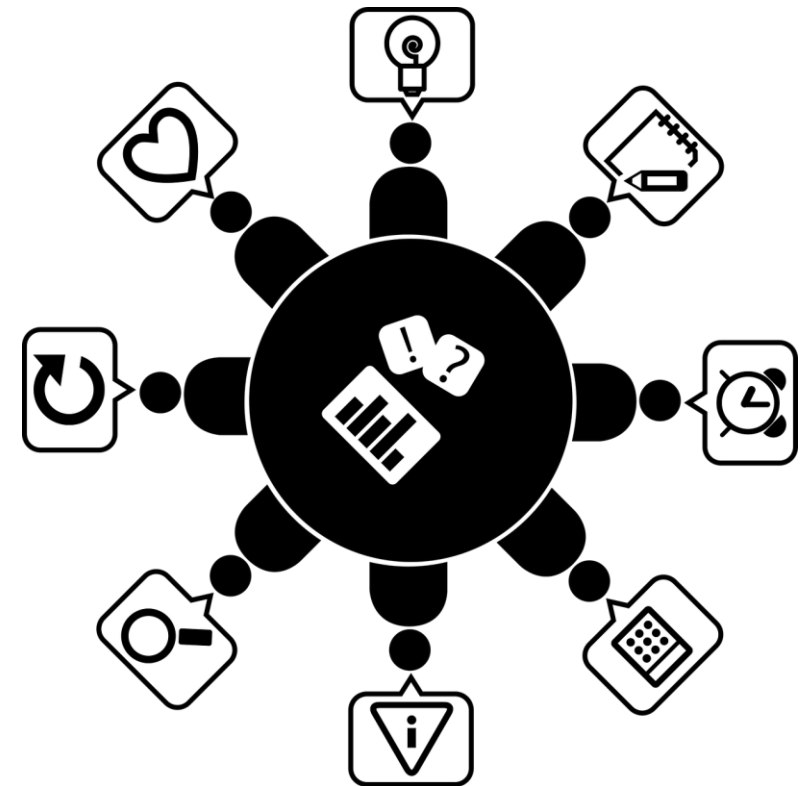
6.2.3



Δραστηριότητα

Δυναμική δραστηριότητα ομάδας: Μελέτες περιπτώσεων e-mail-γράφοντας έναν επαγγελματία υγείας

- Παρακαλούμε να εργαστείτε σε ομάδες από τρεις έως πέντε συμμετέχοντες η κάθε μία.
- Συζητήστε στις ομάδες τις ακόλουθες μελέτες περιπτώσεων ηλεκτρονικών μηνυμάτων προς επαγγελματίες υγείας.
- Αποφασίστε ποια από αυτά αποτελούν παράδειγμα ορθής πρακτικής και ποια αποτελούν παράδειγμα κακής πρακτικής.
- Συγκεντρώστε μαζί ορισμένες πληροφορίες (π.χ. επώνυμο, γενέθλια, εξειδικευμένες ιατρικές πληροφορίες - εξετάσεις κ.λπ.) από τα προσωπικά δεδομένα/πληροφορίες που θα πρέπει να περιλαμβάνονται σε ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε έναν επαγγελματία υγείας, καθώς και για πληροφορίες που είναι πολύ λεπτομερείς για να γράφονται σε έναν επαγγελματία υγείας.



Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: Παράδειγμα 1

Αγαπημένες κυρίες και κύριοι,

Έψαχνα για έναν γενικό ιατρό όταν βρήκα το ιατρείο σας.

Υποφέρω από κοιλιακό πόνο κάθε μέρα εδώ και μερικές εβδομάδες. Θα ήθελα να διευκρινίσω αυτά τα ιατρικά ζητήματα. Είναι δυνατόν να κλείσω ραντεβού στο ιατρείο σας;

Ανυπομονώ να την απόκρισή σας.

Με εκτίμηση,

Γεώργιος Ιωάννου



Καλό ή κακό παράδειγμα;

Κακό

Καλό



Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: Παράδειγμα 2

Γεια σας,

Θέλω να κλείσω ραντεβού. Πότε μπορώ να έρθω;

Αντίο

Άννα



Καλό ή κακό παράδειγμα;

Κακό

Καλό



Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: Παράδειγμα 3

Αγαπητέ κύριε ή κυρία,

Για περίπου 3 εβδομάδες το γαστρεντερικό μου σύστημα έχει διαταραχθεί, κυριολεκτικά. Έχω ενόχληση στο λαιμό μου και όταν καταπίνω, νιώθω σχεδόν πάντα σαν να καταπίνω πάρα πολύ αέρα. Έχω φυσαλίδες στο λαιμό και επίσης στο στομάχι, λίγα δευτερόλεπτα μετά την κατάποση του σάλιου. Είναι ιδιαίτερα έντονο όταν ξαπλώνω με την πλάτη μου. Νιώθω ελαφρά ναυτία όλη την ώρα (έτσι ξεκίνησε επίσης). Η ναυτία φαίνεται να είναι ανεξάρτητη από την πρόσληψη τροφής (εκτός από τον καφέ, ο οποίος χτυπά το στομάχι μου αισθητά περισσότερο από το συνηθισμένο). Γενικά, έχω πολύ αέρα στο στομάχι και τα έντερα μου, φυσαλίδες όλο το εικοσιτετράωρο. Μερικές φορές πρέπει να ρευφτώ, και έχω μάλλον λίγα αέρια. Η κάτω κοιλιακή χώρα ειδικότερα είναι τεταμένη και πονάει. Μερικές φορές έχω και λίγους πόνους στον πρωκτό. Αυτά τα συμπτώματα συμβαίνουν για 3 εβδομάδες, μερικές φορές περισσότερο και μερικές φορές λιγότερο. Αυτή τη στιγμή είναι ίσως το χειρότερο. Οι κινήσεις του εντέρου μου είναι φυσιολογικές (μία φορά την ημέρα το πρωί, σχεδόν καθόλου διαφορετικές από πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων) και φαίνονται φυσιολογικές (χωρίς διάρροια, χωρίς πραγματική δυσκοιλιότητα, χωρίς ορατό αίμα ή βλέννα). Ποτέ δεν χρειάστηκε να κάνω εμετό. Έχω μια φυσιολογική, καλή όρεξη. Είμαι 34 ετών (γεννημένος στις⁵ Μαΐου 1987), είμαι αρκετά αθλητικός. Πριν εμφανιστούν αυτά τα συμπτώματα, θα περιέγραφα τη γενική κατάσταση της υγείας μου ως σχετικά καλή — εκτός από τα προβλήματα με την υψηλή αρτηριακή πίεση (145-95).

Θα μπορούσατε να μου δώσετε μια πρώτη άποψη; Υπάρχουν λοιμώξεις που διαρκούν 3 εβδομάδες και περισσότερο; Μετά από τι χρόνο πρέπει πραγματικά να αρχίσω να ανησυχώ;

Με ευγενικούς χαιρετισμούς



Καλό ή κακό παράδειγμα;

Κακό

Καλό



Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: «Κατάλογος ελέγχου»

- Ξεκινήστε έναν κατάλογο:

✓

Κάντε κλικ εδώ για να
ελέγξετε τον καταλόγό σας!

- ✓ Όνομα και επώνυμο
- ✓ Συγκεκριμένος λόγος για τη σύνταξη του e-mail

Ποιες πληροφορίες
χρειάζονται;



Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: «Κατάλογο ελέγχου»

- Ξεκινήστε έναν κατάλογο λίστα:

✓

**Κάντε κλικ εδώ για να
ελέγξετε τον καταλόγό σας!**

- ✓ Λεπτομερείς πληροφορίες για το προσωπικό ιατρικό ιστορικό
- ✓ Ιατρικές εξετάσεις
- ✓ Προσωπικές πληροφορίες (π.χ. ημερομηνία γέννησης)

Ποιες πληροφορίες
δεν είναι
απαραίτητες;



Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: Δομή

Η σύνταξη μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου προς επαγγελματίες υγείας είναι ένας άλλος τρόπος για την αντιμετώπιση των πληροφοριών για την υγεία στο ψηφιακό περιβάλλον.

Η δομή ενός ηλεκτρονικού ταχυδρομείου θα μπορούσε να είναι η εξής:

- Ξεκινήστε με μια φιλική εισαγωγική πρόταση (π.χ., πού βρήκατε τα στοιχεία επικοινωνίας)
- Δώστε μια σαφή περιγραφή της ανησυχίας (π.χ., θέλετε να κλείσετε ραντεβού)
- Φιλική πρόταση λήξης (π.χ., ανυπομονούμε για την απάντησή σας)
- Επιλέξτε ως θέμα του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου κάτι που έχει νόημα και είναι σύντομο



Είναι απαραίτητο να συμπεριλάβετε ένα θέμα όταν γράφετε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα (email) σε έναν επαγγελματία υγείας;

Ναι

Όχι



Δράση 6.2.2

Δραστηριοποίηση – Λύστε ένα πρόβλημα υγείας

Στην επόμενη διαφάνεια, θα βρείτε μερικά παραδείγματα θεμάτων που σχετίζονται με την υγεία. Επιλέξτε ένα παράδειγμα ανά άτομο ή επιλέξτε ένα παράδειγμα για ένα θέμα που σχετίζεται με την υγεία. Στη συνέχεια, ακολουθήστε τα ακόλουθα βήματα:

1. Αναζήτηση πληροφοριών σχετικά με θέματα υγείας. Αποφασίστε αν οι πληροφορίες είναι έμπιστες και αξιόπιστες και αν η ιστοσελίδα είναι ασφαλής. Παρακαλούμε να το αιτιολογήσετε σύντομα.
2. Βρείτε τρόπους επικοινωνίας σχετικά με αυτό το ζήτημα — Είτε σε ένα φόρουμ είτε σε στοιχεία επικοινωνίας ενός επαγγελματία υγείας για να έρθετε σε επαφή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
3. Μετά από αυτό, ετοιμάστε ένα σχέδιο για το κείμενο υποβολής στο φόρουμ ή ένα σχέδιο για ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
4. Λάβετε αμοιβαία ανατροφοδότηση: Μετά την ολοκλήρωση του προσχεδίου του κειμένου, κάθε συμμετέχων θα πρέπει να έχει την ευκαιρία να ανταλλάξει το ηλεκτρονικό μήνυμα ή το κείμενο υποβολής σε έναν άλλο συμμετέχοντα ο οποίος να του παράσχει παρατηρήσεις σχετικά με το προσχέδιο και να λάβει παρατηρήσεις σχετικά με το δικό του προσχέδιο.

6.1 6.2.1

6.2 6.2.2

6.2.3



Παραδείγματα

- Πονόδοντος
- Υπόνοια μόλυνσης από τη νόσο COVID-19
- Τακτικός κοιλιακός πόνος



Δράση 6.2.3

Σύνοψη Ενότητας 6

Οι επόμενες διαφάνειες δίνουν μια σύντομη περίληψη της Ενότητας 6.

6.1 6.2.1

6.2 6.2.2

6.2.3



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

- **Να είστε δραστήριοι στο ψηφιακό περιβάλλον**
 - ✓ Προστασία της ιδιωτικότητας και των προσωπικών δεδομένων στο ψηφιακό περιβάλλον
 - ✓ Παράγοντας κινδύνου: Ανεπιθύμητα ηλεκτρονικά μηνύματα
 - ✓ Ψηφιακή επικοινωνία σχετικά με τις πληροφορίες για την υγεία (γράφοντας σε φόρουμ ή ένα ηλεκτρονικό ταχυδρομείο)
 - ✓ Δραστηριοποίηση - επίλυση ενός προβλήματος που σχετίζεται με την υγεία: Δραστηριότητα που περιλαμβάνει όλες τις γνώσεις του μαθήματος



Παραπομπές και περαιτέρω ανάγνωση

- [1] ΟΟΣΑ. (2016). Διαχείριση του κινδύνου ψηφιακής ασφάλειας και απορρήτου. <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/5jlwt49ccklt-en.pdf?expires=1641552294&id=id&accname=guest&checksum=A4D2A97E7E17AA766F51E23F3666B72C>
- [2] Verbraucherzentrale. (2021). Ανεπιθύμητη αλληλογραφία: e-mail σκουπίδια στο διαδίκτυο. [Spam] E-mail-Müll im Internet]. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/phishingradar/spam-emailmuell-im-internet-10757>
- [3] Terranova Security. (2020). 19 Παραδείγματα Σύνηθων Ανεπιθύμητων Μηνυμάτων Ηλεκτρονικού Ταχυδρομείου. <https://terrانovasecurity.com/top-examples-of-phishing-emails/>
- [4] Wood, E. (2017). Τα πιο συνηθισμένα παραδείγματα ενός ηλεκτρονικού ταχυδρομείου Pishing. <https://blog.usecure.io/the-most-common-examples-of-a-phishing-email>
- [5] ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΥΛΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ <https://vaccination-info.eu/el/covid-19/plirofories-shetika-me-ti-noso-covid-19>





MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Συγχαρητήρια!

Έχετε ολοκληρώσει αυτή την ενότητα!

