

INGLÉS
ENGLISH

FRANCÉS
FRANÇAIS

PORTUGUÉS
PORTUGUÊS

RUMANO
ROMÂNĂ

WOLOF
WOLOF

RUSO
РУССКИЙ

InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

VH
EDICIÓN 2025

الصحة الرقمية وفيروس VIH

gt grupo de
trabajo sobre
tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE
UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

VH



الصحة الرقمية وفيروس VIH

يمكن للهواتف المحمولة ،التطبيقات والمواقع الإلكترونية مساعدتك في العناية بصحتك. إستخدامها الجيد يساعدك على تنظيم مواعيدك الطبية، تناول أدويةك في مواعيدها، ومعرفة المعلومات الصحيحة. يقدم لك هذا المورد خطوات بسيطة لإستخدام الصحة الرقمية بأمان.

01 قبل أن نبدأ: ما المقصود بالصحة الرقمية؟

02 إستخدام الوسائل الرقمية

03 فهم المعلومات

04 تقييم ما تتلقاه

05 تطبّق في حياتك اليومية



"يمكن أن تساعدك التكنولوجيا في العناية بصحتك، طالما أنك تستخدم مصادر آمنة وموثوقة."

قبل أن نبدأ: ما المقصود بالصحة الرقمية؟

• الصحة الرقمية تعني استخدام أدوات مثل الهواتف المحمولة، التطبيقات والمواقع الإلكترونية لتحسين صحتك.

حجز موعد طبي من هاتفك المحمول بدلاً من الذهاب إلى مركز صحي.

مثال



• التطبيق الرسمي هو تطبيق معترف به من قبل نظام الصحة العامة.

يمكن أن يكون أيضًا من جهة طبية موثوقة.

مثال



• الخرافة هي كذبة أو معلومة خاطئة تُداول على أنها صحيحة.

قراءة على الإنترنت عن إمكانية علاج فيروس VIH بالعلاجات المنزلية.

مثال





إستخدام الوسائل الرقمية

- حمّل التطبيقات الرسمية لحجز المواعيد، أو الاطلاع على النتائج، أو تلقي التذكيرات.
- إبحث عن مواقع إلكترونية موثوقة بلغتك تُقدم نصائح للعناية الذاتية والصحة.
- إذا كانت لديك أي أسئلة حول كيفية تثبيتها أو استخدامها، فأطلب المساعدة من صديق أو فرد من عائلتك أو منظمة مجتمعية.

04

تقيّم ما تتلقاه

• فرّق بين تطبيق الرعاية الصحية الرسمي والغير المصرّح به.

مثال: إذا رأيت إعلاناً ما يقول بأن "علاج فيروس VIH يعالج في أسبوع واحد"، فهو إحتيال.



مثال

• تعرّف على الأخبار الكاذبة والعلاجات المزيفة على الإنترنت.

• إسأل دائماً:

من يُشارك هذه المعلومات؟

• هل هي مستشفى، أم مركز صحي، أم منظمة غير حكومية معروفة؟

03

فهم المعلومات

• حمّل التطبيقات الرسمية لحجز المواعيد، أو الاطلاع على النتائج، أو تلقي التذكيرات.

• إذا تلقيت رسالة من تطبيقك الطبي، فاقراها بهدوء. إذا لم تفهمها، فإستشر مع طبيبك أو ممرضتك

• فهم ما تقرأه على الشاشة يمنحك الثقة ويمنع الأخطاء.

نصائح عملية

قبل التأكد بما تراه على الإنترنت، **تحقق دائمًا**
من ثلاثة أمور:

2. التاريخ:
هل هي حديثة أم
قديمة؟

1. المصدر:
من أين تأتي
المعلومات؟

3. الدليل:
هل هو من أخصائي
رعاية صحية أم مؤسسة
معترف بها؟



إستخدام الصحة الرقمية بثقة وأمان يمنحك سيطرة
أكبر على حياتك ويعزز دورك الفعال في العناية
بصحتك.

تطبيقات في حياتك اليومية

• إضبط منبهًا أو تذكيرًا على هاتفك حتى لا تنسى تناول أدويةك.

• إحفظ سجلاتك الطبية رقميًا لتكون دائمًا في متناول يدك.

• إستمع بمترجمين موثوقين إذا إحتجت إلى فهم نص
طبي بلغة أخرى.

• شارك المعلومات الموثوقة فقط مع أصدقائك أو على
مواقع التواصل الاجتماعي لتجنب نشر الأخبار الكاذبة.

SUBVENCIONA



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya



Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social



COLABORA



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios.

La información médica puede quedar desactualizada con rapidez. Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

VH

