

INGLÉS  
ENGLISH

PORTUGUÊS  
PORTUGUÊS

RUMANO  
ROMÂNĂ

WOLOF  
WOLOF

RUSO  
РУССКИЙ

CASTELLANO  
ESPAÑOL

FRANÇAIS

VH

ÉDITION 2025

# InfoVHtal

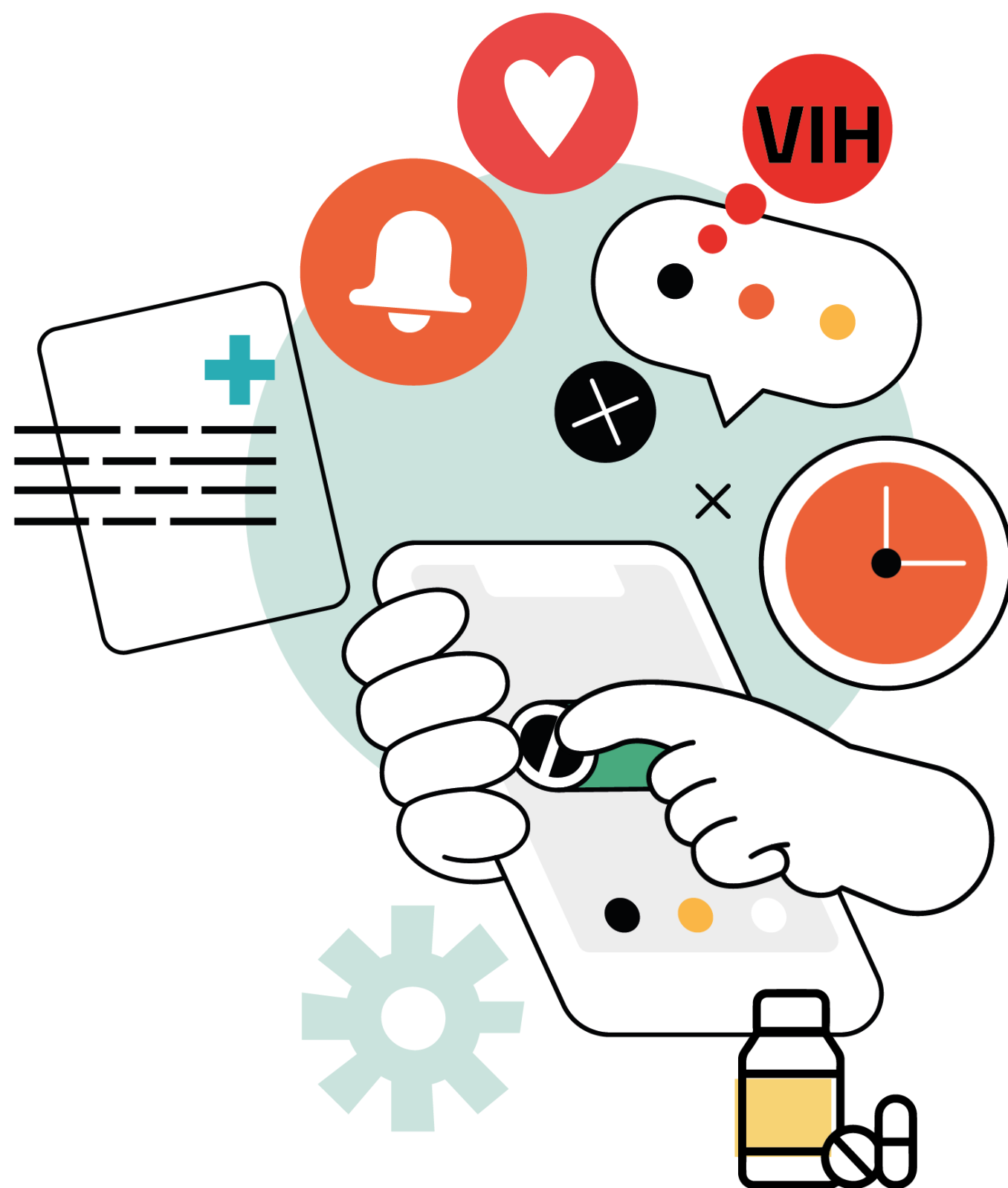
INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

## Santé numérique et VIH

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



VH



# Santé numérique et VIH

Votre téléphone portable, les applications et les sites web peuvent vous aider à prendre soin de votre santé. Bien les utiliser vous permet d'organiser vos rendez-vous médicaux, de prendre vos médicaments à temps et de savoir quelles informations sont fiables. Cette ressource vous donne des conseils simples pour utiliser la santé numérique en toute sécurité.

- 01** Avant de commencer : qu'entend-on par santé numérique ?
- 02** Accéder au numérique
- 03** Comprendre les informations
- 04** Évaluer ce que vous recevez
- 05** Appliquez cela dans votre vie quotidienne



01

# Avant de commencer : qu'entend-on par santé numérique ?

- La santé numérique consiste à utiliser des outils tels que les téléphones portables, les applications et les sites web pour améliorer votre santé.

EXEMPLE




- Une **application officielle** est une application reconnue par le système de santé public.

EXEMPLE



- Une **rumeur** est un mensonge ou une fausse information qui circule comme si elle était vraie.

EXEMPLE



« La technologie peut vous aider à prendre soin de votre santé, à condition d'utiliser des sources sûres et fiables. »



02

## Accéder au numérique

- Téléchargez les **applications officielles** pour prendre rendez-vous, consulter les résultats ou recevoir des rappels.
- Recherchez des **sites web fiables dans votre langue** proposant des conseils en matière de santé et de bien-être.
- **Si vous avez des doutes sur leur installation ou leur utilisation, demandez de l'aide** à un ami, un membre de votre famille ou une association communautaire.



03

## Comprendre les informations

- Apprenez à interpréter les notifications numériques, telles que les alertes de rendez-vous médicaux ou les rappels de prise de médicaments.
- Si vous recevez **un message de votre application médicale, lisez-le attentivement**. Si vous ne le comprenez pas, **consultez votre médecin ou votre infirmière**.
- **Bien comprendre ce que vous lisez** à l'écran **vous donne confiance et vous évite des erreurs**.

04

## Évaluer ce que vous recevez

- **Faites la distinction** entre **une application officielle** du système de santé et une application non autorisée.

EXEMPLE



- **Reconnaissez les rumeurs et les fausses informations** sur Internet.
- **Demandez-vous toujours** : qui partage ces informations ?
- **S'agit-il d'un hôpital, d'un centre de santé ou d'une ONG connue ?**



## Appliquez cela dans votre vie quotidienne

- Configurez **des alarmes ou des rappels sur votre téléphone portable** pour ne pas oublier de prendre vos médicaments.
- **Enregistrez vos rapports médicaux au format numérique** afin de les avoir toujours à portée de main.
- **Utilisez des traducteurs fiables** si vous avez besoin de comprendre un texte médical dans une autre langue.
- **Ne partagez que des informations vérifiées** avec vos amis ou sur les réseaux sociaux, afin de ne pas diffuser de fausses informations.

### Conseil pratique

Avant de vous fier à ce que vous voyez sur Internet, **vérifiez toujours trois choses** :

**1. La source :**  
d'où proviennent les informations ?

**2. La date :**  
est-elle actuelle ou obsolète ?

**3. La preuve :**  
cette affirmation provient-elle d'un professionnel de santé ou d'une institution reconnue ?

Utiliser la santé numérique en toute confiance et en toute sécurité vous donne plus de contrôle sur votre vie et renforce votre rôle actif dans la gestion de votre santé.







#### 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.

#### SUBVENCIONA



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Igualtat  
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

#### COLABORA



VH