

INGLÉS
ENGLISH

FRANCÉS
FRANÇAIS

PORTUGUÉS
PORTUGUÊS

WOLOF
WOLOF

RUSO
РУССКИЙ

CASTELLANO
ESPAÑOL

ROMÂNĂ

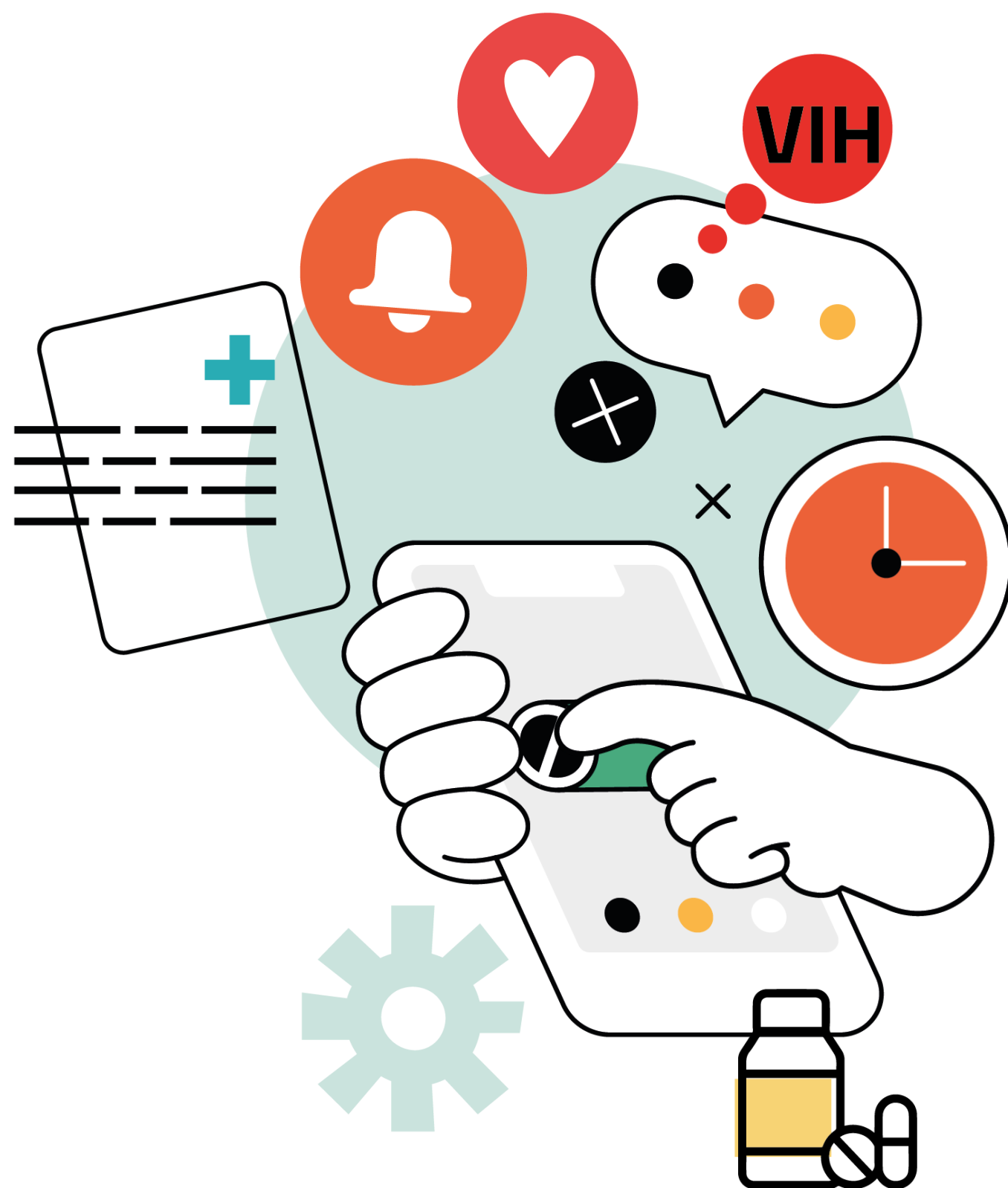
VH
EDIȚIE 2025

InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

Sănătatea digitală și HIV

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



Sănătatea digitală și HIV

Telefoanele mobile, aplicațiile și site-urile web vă pot ajuta să aveți grijă de sănătatea dumneavoastră. Utilizarea lor corectă vă ajută să vă planificați programările medicale, să vă luați medicamentele la timp și să înțelegeți ce informații sunt corecte. Această resursă vă oferă pași simpli pentru a utiliza sănătatea digitală în siguranță.

01 Înainte de a începe: Ce înseamnă sănătatea digitală?

02 Acces la digital

03 Înțelegerea informațiilor

04 Evaluează ceea ce primești

05 Aplică în viața de zi cu zi



Înainte de a începe: Ce înseamnă sănătatea digitală?

- **Sănătatea digitală** înseamnă utilizarea unor instrumente precum telefoanele mobile, aplicațiile și site-urile web pentru a-ți îmbunătăți sănătatea.

EXEMPLU

Programarea unei vizite medicale de pe telefonul mobil în loc să mergeți la centrul de sănătate.

- O **aplicație oficială** este una recunoscută de sistemul public de sănătate.

EXEMPLU

Poate fi deasemenea și de la o entitate medicală de încredere.

- O **farsă** este o minciună sau o informație falsă care este vehiculată ca și cum ar fi adevărată.

EXEMPLU

Citirea pe internet a faptului că HIV-ul poate fi vindecat cu remedii casnice.

„Tehnologia te poate ajuta să ai grijă de sănătatea ta, atâta timp cât folosești surse sigure și fiabile.”



02

Acces la digital

- Descărcați **aplicații oficiale** pentru a face programări, a verifica rezultatele sau a primi apeluri.
- Găsește site-uri **web de încredere în limba ta**, cu sfaturi despre îngrijirea personală și sănătate.
- **Dacă aveți întrebări despre cum să le instalați sau să le utilizați**, cereți ajutorul unui prieten, unui membru al familiei sau al unei asociații comunitare.



03

Înțelegerea informațiilor

- **Învăță să interpretezi notificările digitale**, cum ar fi alertele pentru controlul medical sau apelurile privind medicația.
- **Dacă primești un mesaj de la aplicația medicală, citește-l cu atenție.** Dacă nu îl înțelegi, consultați medicul sau asistenta medicală.
- **Înțelegerea a ceea ce citești pe ecran îți oferă încredere și previne erorile.**

04

Evaluează ceea ce primești

- **Face distincția** între o **aplicație oficială** a sistemului de sănătate și una neautorizată

EXEMPLU



Dacă o reclamă promite că „va vindeca HIV-ul într-o săptămână”, este o fraudă.

- **Recunoaște farsele și leacurile false** de pe internet.
- **Întrebați întotdeauna:**
Cine distribuie aceste informații?
- **Este vorba de un spital, un centru medical sau un ONG cunoscut?**



Aplică în viața de zi cu zi

- Setează **alarme sau apeluri pe telefon pentru a nu uita să iei medicamentele.**
- **Păstrați dosarele medicale în format digital**, astfel încât să le aveți mereu la îndemână.
- **Folosește traducători de încredere** dacă trebuie să înțelegi texte medicale într-o altă limbă.
- **Distribuie doar informații verificate** prietenilor tăi sau pe rețelele de socializare pentru a evita răspândirea de înșelătorii.

Sfaturi practice

Înainte de a te baza pe ceea ce vezi pe internet, **verifică întotdeauna trei lucruri:**

1. Sursa:
de unde provine informația?

2. Data:
este actuală sau învechită?

3. Dovada:
Este vorba de un profesionist din domeniul sănătății sau de o instituție recunoscută?

Utilizarea sănătății digitale cu încredere și siguranță vă oferă mai mult control asupra vieții dumneavoastră și vă consolidează rolul activ în îngrijirea sănătății.





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



Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social



COLABORA



VH