

INGLÉS
ENGLISH

FRANCÉS
FRANÇAIS

PORTUGUÉS
PORTUGUÊS

RUMANO
ROMÂNĂ

WOLOF
WOLOF

CASTELLANO
ESPAÑOL

РУССКИЙ

VH

ВЕРСИЯ 2025

InfoVHtal

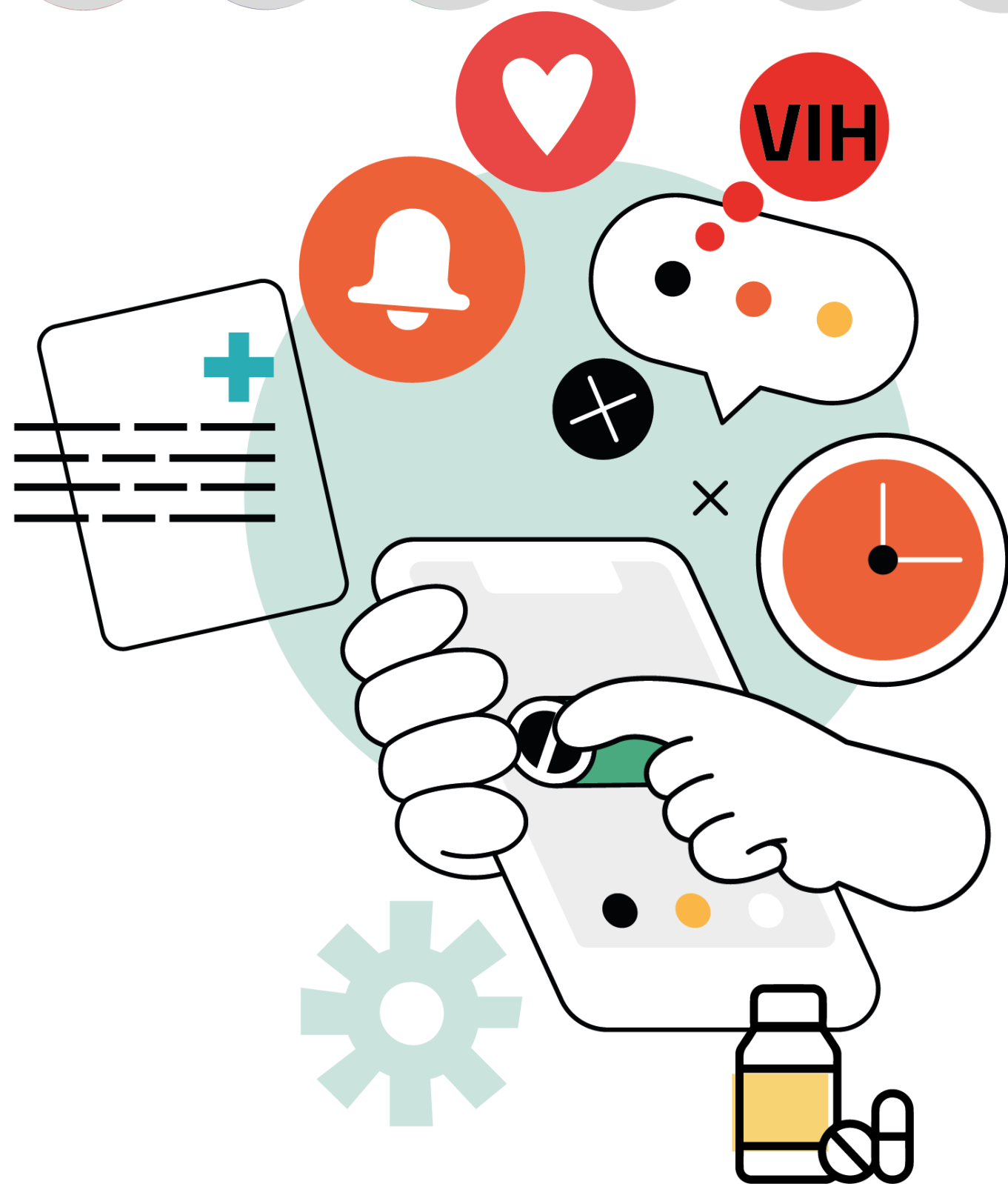
INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL **VH**

Цифровое здоровье и ВИЧ

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



VH



Цифровое здоровье и ВИЧ

Мобильный телефон, различные приложения и сайты могут помочь тебе сохранить здоровье. При правильном использовании ты сможешь управлять записями к врачу, ставить напоминания на прием препаратов и отделять правдивую информацию от ложной. В этом буклете – простые советы по безопасному использованию новых технологий.

01 Основы: что такое цифровое здоровье?

02 Доступ к цифровым технологиям

03 О важности понимать информацию

04 Анализируй получаемые сообщения

05 Применяй в реальной жизни



Основы: что такое цифровое здоровье?

- Цифровое здоровье – это использование таких инструментов, как мобильный телефон, приложения и сайты, чтобы улучшить своё здоровье.

ПРИМЕР



- Официальное приложение – это приложение, одобренное минздравом.

ПРИМЕР



- УФейк – это обман или дезинформация, которая распространяется как правда.

ПРИМЕР



«Технологии могут помочь тебе заботиться о своём здоровье, если ты используешь надёжные и проверенные источники».



02

Доступ к цифровым технологиям

- Скачивай официальные приложения, чтобы записываться на приём, смотреть результаты анализов и получать напоминания.
- Посещай надёжные сайты на твоём родном языке, где собраны советы по поддержанию здорового образа жизни.
- Если у тебя возникли вопросы по установке или использованию, попроси помочь кого-то из друзей, родственников или обратиться в общественную ассоциацию.



03

О важности понимать информацию

- Разберись в том, что означают цифровые оповещения: извещения о записи к врачу или напоминания о приёме препаратов.
- Если тебе пришло сообщение из медицинского приложения, сначала внимательно его прочти. Если что-то непонятно, спроси у своего лечащего врача или медсестры.
- Если ты будешь понимать, что читаешь на экране, то почувствуешь себя увереннее и не совершишь ошибок.

04

Анализируй получаемые сообщения

- Важно уметь различить официальные приложения системы здравоохранения от неофициальных.

ПРИМЕР



- Научить распознавать фейки и фальшивые способы лечения в интернете.
- Всегда спрашивай себя, кто выложил ту или иную информацию.
- Является ли автором госпиталь, поликлиника или известная неправительственная организация?



Применяй в реальной жизни

- Настрой извещения или напоминания на мобильном телефоне, чтобы не забыть вовремя принять таблетку.
- Храни медицинские заключения в электронном виде, чтобы всегда иметь их под рукой.
- Пользуйся надёжными приложениями для перевода, если хочешь узнать содержание медицинского текста на другом языке.
- Делись с друзьями и в социальных сетях только проверенной информацией, чтобы не распространять фейки.

Практический совет

Перед тем, как поверить информации в интернете, **всегда проверяй следующее:**

1. Источник:
откуда эта информация?

2. Дата:
это актуальная или устаревшая информация?

3. Доказательства:
является ли автор специалистом в области здравоохранения или общепризнанной организацией?

Правильное пользование ресурсами для цифрового здоровья даст тебе контроль над своей жизнью и позволит играть ведущую роль в поддержании своего здоровья.





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



Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA



VH