



FRAME Health Project

Community Infodemic Management and Health Literacy Program (CIMP)



Модул 2 – Здравна грамотност за овластени общности

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Номер на проекта 2024-2-IT02-KA210-ADU-000280006

Обучителни цели и очаквани резултати

Този модул въвежда обучаемите в понятието за здравна грамотност и нейната роля за това хората и общностите да разбират, оценяват и използват здравна информация в ежедневието. Той разглежда как хората достъпват здравна информация, ориентират се в здравните системи и вземат решения, свързани с профилактика, грижи и благополучие в европейския контекст.

Той предоставя на обучаемите практически умения за критично тълкуване на здравна информация, ясно и приобщаващо общуване и подкрепа на другите – особено на уязвимите групи – при вземането на информирани здравни решения и достъпа до подходящи услуги.

Обучителни цели

- Укрепване на капацитета на преподавателите и гражданите да разбират, оценяват и прилагат здравна информация
- Овластяване на участниците със стратегии за ясно и приобщаващо комуникиране на сложна здравна информация
- Свързване на здравната грамотност с благополучието, грижата за себе си и социалното приобщаване

Очаквани резултати

- Подобрена способност за критично тълкуване на здравна информация
- Развитие на приобщаващи и практически комуникационни умения
- Повишена увереност в ориентирането в здравните системи
- Подобрена връзка между общностите и здравните услуги



Съдържание

1	СТР. 1	1. Какво е здравна грамотност?
2	СТР. 2	2. Достъп до надеждна здравна информация
3	СТР. 8	3. Здравни права – ЕС, България и Италия
4	СТР. 11	4. Комуникация на риска & Практическа здравна грамотност
5	СТР. 14	5. Приобщаващ език & Достъпност в здравната комуникация
6	СТР. 15	6. Практическо упражнение

1. Какво е здравна грамотност?

Здравната грамотност не се отнася само до разбирането на медицинска информация – тя е свързана със способността да **вземаме ежедневни решения** относно здравето.

На практика това означава неща като:

- да знаем кога даден симптом е сериозен
- да разбираме рецепта
- да решаваме дали да вярваме на нещо, прочетено онлайн
- да се ориентираме в обществените здравни услуги

В Европа мнозина приемат, че достъпът до здравеопазване автоматично означава и разбиране на информацията. В действителност дори добре образовани възрастни често срещат трудности да тълкуват медицински език или противоречива информация.

European Health Literacy Survey (HLS-EU) показва, че голяма част от населението има **ограничена здравна грамотност**, особено когато информацията е сложна или дигитална.



Достъп

Намиране на информация – напр. търсене на симптоми онлайн



Разбиране

Четене и тълкуване на здравна информация



Оценяване

Преценяване дали информацията е надеждна



Прилагане

Решаване какво да се направи въз основа на информацията



Реален пример: Родител чете онлайн, че температурата при децата винаги трябва да се лекува с антибиотици. Един човек със здравна грамотност ще постави това под въпрос и ще се консултира с лекар, вместо да се самолекува.

Здравната грамотност е тясно свързана с **превенцията, автономността, доверието в институциите и социалното включване.**

2. Достъп до надеждна здравна информация

Днес повечето хора първо търсят здравна информация в Google или в социалните мрежи. Това създава реален риск: най-бързата информация не винаги е най-точната.

Надеждни източници в европейския контекст

Национални здравни системи – напр. уебсайтове на Servizio Sanitario Nazionale в Италия

Обществени кампании – портали за ваксинация, кампании за превенция

Болници и сертифициран и лекари

Европейски и международни организации

 **Пример за COVID-19:** Много хора разчитаха на съобщения в WhatsApp вместо на официалните актуализации на Министерството на здравеопазването, което създаваше объркване относно ваксините, ограниченията и лечението.

 **Пример от Италия:** По време на грипния сезон подвеждащи публикации често препоръчват да се избягват ваксините и вместо това да се използват „естествени имуностимулатори“. Тези съобщения се разпространяват бързо, но рядко са подкрепени от научни доказателства.

Типични предупредителни знаци

- Видео, което казва „Лекарите не искат да знаете тази тайна лек“
- Добавка, рекламирана от инфлуенсъри без медицинска квалификация
- Блог, който смесва лични мнения с медицински съвети
- Тренд в TikTok, който препоръчва опасни здравни практики

Как да оценим твърдение

01

Проверете кой го е написал – Лекар ли е това или анонимна страница?

02

Потърсете потвърждение – Същото твърдение ли е в официални здравни сайтове?

03

Вижте каква е целта – Някой продава ли продукт?

04

Ако отговорът не е ясен → не вярвайте и не споделяйте

Здравната грамотност означава да развиваме навик: „Спри – Провери – После реши“

2.1 Казус – Ваксини, доказателства и дезинформация

Ваксините: Какво постигнаха за човечеството

Ваксините са едно от най-големите научни постижения в човешката история. Те предпазват хората от опасни инфекциозни заболявания, като обучават имунната система да разпознава и да се бори с патогените, преди те да причинят сериозно заболяване. Днес ваксините се използват по целия свят за предотвратяване на заболявания, които някога са причинявали широко разпространена смърт и инвалидност.

ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ ВАКСИНТЕ СА СПАСИЛИ НАД 150 МИЛИОНА ЖИВОТА?

154M

Спасени животи

От 1974 г. глобалните ваксинационни програми са спасили най-малко 154 милиона живота, според The Lancet и WHO

95%

Деца под пет години

Около 95% от спасените животи са били на деца под петгодишна възраст

50+

Години въздействие

Моделиране на 50 години от Expanded Programme on Immunization

Най-голям принос имат ваксините срещу **морбили** (отговорни за по-голямата част от спасените животи), **полиомиелит**, **дифтерия**, **тетанус** и **туберкулоза**. Преди ваксините тези заболявания са причинявали чести епидемии и милиони смъртни случаи.

Източник: [The Lancet \(2024\) – Contribution of vaccination to improved survival and health](#)

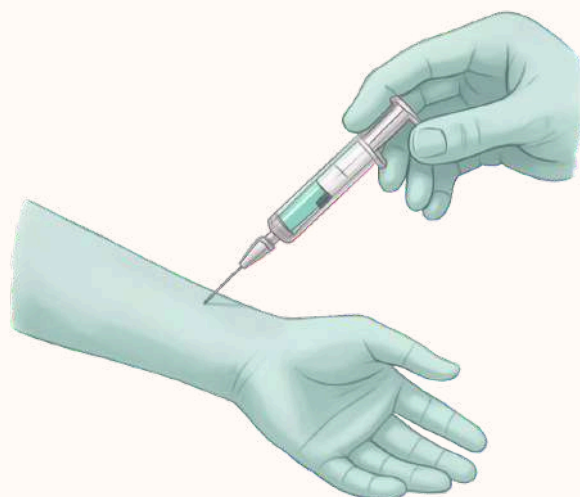
ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ ВАКСИНТЕ ЕЛИМИНИРАХА ЕДНО ЗАБОЛЯВАНЕ?

Историята на едрата шарка

Едрата шарка беше едно от най-смъртоносните заболявания в човешката история. Първата ваксина е разработена през **1796 г.** от **Edward Jenner**.

Благодарение на глобалните ваксинационни кампании, водени от World Health Organisation, едрата шарка е официално **елиминирана през 1980 г.**

- ✓ Едрата шарка остава **първото и единствено човешко заболяване, напълно елиминирано в световен мащаб** – забележително постижение на науката и международното сътрудничество.



ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ ПОЛИОМИЕЛИТЪТ Е ПОЧТИ ИЗЧЕЗНАЛ?

От епидемия към почти елиминиране

През 50-те години на 20. век епидемиите от полиомиелит причиняваха парализа при стотици хиляди деца всяка година. Двама учени разработиха ваксини, които промениха хода на заболяването:

Jonas Salk

Инжекционна ваксина — 1955 г.

Albert Sabin

Перорална ваксина — 1961 г.

Ваксините показват напредъка на човечеството

Ваксините показват как науката, международното сътрудничество и технологиите могат да подобрят глобалното здраве. Те са помогнали на човечеството да:

- Елиминира едра шарка
- Почти елиминира полиомиелита
- Намали драстично детската смъртност
- Предотвратява милиони смъртни случаи всяка година

Експертите по общественото здраве широко считат ваксинацията за **едно от най-големите постижения на съвременната медицина.**

- ✓ От 1988 г. насам ваксинационните кампании са намалили случаите на полиомиелит с **повече от 99% в световен мащаб.**

А какво да кажем за рисковете от ваксините?

Повечето странични ефекти са леки и временни

Болка или подуване на мястото на инжектиране

Лека температура

Умора

Сериозните странични ефекти са много редки и се наблюдават непрекъснато от **European Medicines Agency** и **Centers for Disease Control and Prevention**.

Кога ваксинацията може да изисква специално внимание

Хората трябва да се консултират с лекар, ако:

- са имали тежка алергична реакция към съставка на ваксина
- имат определени състояния на имунната система
- са бременни или имат специфични медицински състояния
- в момента са сериозно болни

Както всяка медицинска интервенция, ваксините могат да имат странични ефекти. Разбирането на тези рискове — и как се наблюдават — е ключова част от здравната грамотност.

❗ **Ключово послание за медийна и информационна грамотност:** Здравната информация се разпространява бързо чрез медиите и социалните мрежи. За да вземате информирани решения, разчитайте на надеждни научни източници като WHO, UNICEF, European Medicines Agency и рецензирани научни списания. ✓ Ваксините са спасили милиони животи и са променили хода на човешката история. Те са ярък пример за това как науката и глобалното сътрудничество могат да защитават общественото здраве, като същевременно продължават да подобряват безопасността и прозрачността.

Разбирането на това как работят ваксините – и как се оценяват доказателствата – помага на хората да се ориентират по-уверено в здравната информация и дезинформацията.

Митове срещу факти за ваксините

ПРОВЕРКА НА МЕДИЙНАТА И ЗДРАВНАТА ГРАМОТНОСТ

Обществените дебати за ваксините се засилиха по време на пандемията от COVID-19. Много твърдения се разпространяваха онлайн и в медиите. Медийната грамотност означава да се научим да проверяваме доказателствата и надеждните източници, преди да приемаме или споделяме здравна информация.

По-долу са някои често срещани твърдения и какво показват научните доказателства

✗ Мит: „Ваксините срещу COVID-19 бяха разработени твърде бързо, за да бъдат безопасни.“

✓ **Факт:** Повечето ваксини обикновено отнемат 10–15 години за разработване. Ваксините срещу COVID-19 бяха по-бързи, защото учените вече имаха десетилетия изследвания върху коронавирусите, новите технологии ускориха дизайна и правителствата осигуриха безпрецедентно финансиране. Клиничните изпитвания все пак включваха десетки хиляди участници и следваха същите стандарти за безопасност, изисквани от EMA и FDA. **Не бяха пропуснати стъпки за безопасност** – много етапи просто се случваха паралелно, вместо последователно.

✗ Мит: „Ваксините причиняват болестите, срещу които трябва да предпазват.“

✓ **Факт:** Повечето ваксини съдържат инактивирани вируси, отслабени вируси или малки части от патогени, които **не могат да причинят заболяването**. Тяхната цел е да обучат имунната система да разпознава патогена. Ваксините помогнаха за елиминирането на едра шарка в световен мащаб и за намаляване на случаите на полиомиелит с повече от 99%.

Още митове срещу факти

✗ Мит:
„Естествената инфекция е по-безопасна от ваксинацията.“

✓ Факт: Самото заболяване често носи много по-високи рискове от ваксинацията. Морбили може да причини пневмония, възпаление на мозъка и смърт. Полиомиелитът може да доведе до трайна парализа. Тетанусът може да причини тежки мускулни спазми и смърт. Ваксините осигуряват защита **без да излагат хората на тези опасни усложнения.**

✗ Мит: „Ваксините са напълно безрискови.“

✓ Факт: Няма медицинска интервенция, която да е напълно без риск. Ваксините могат да имат странични ефекти, но те обикновено са леки и временни. Сериозните нежелани реакции са много редки и се наблюдават непрекъснато от здравните власти. Медицинските специалисти оценяват медицинската история на всеки човек, за да се уверят, че ваксинацията е подходяща.

✗ Мит:
„Ваксинацията защитава само отделния човек.“

✓ Факт: Ваксинацията защитава и общностите чрез **колективен имунитет** – когато достатъчно хора са имунизирани, за да се предотврати разпространението на заболяването. Това защитава новородените бебета, някои пациенти с отслабена имунна система и хора, подложени на определени медицински лечения.

❏ Защо това е важно за медийната грамотност: Здравната дезинформация се разпространява лесно чрез социалните медии, приложенията за съобщения и дори традиционните медии. Проверявайте надеждни научни източници, удостоверявайте дали твърденията са подкрепени от рецензирани изследвания и различавайте научните доказателства от личните мнения.

Надеждни източници и допълнително четене

Здравната дезинформация се разпространява лесно чрез социалните медии, приложенията за съобщения и дори традиционните медии. За да оценявате отговорно здравни твърдения, е важно да:

- ☐ проверявате надеждни научни източници
- ☐ удостоверявате дали твърденията са подкрепени от рецензирани изследвания
- ☐ различавате научните доказателства от личните мнения

✓ Ключово послание: Ваксините илюстрират как научното знание, технологиите и глобалното сътрудничество могат да подобрят общественото здраве. Разбирането както на **техните ползи, така и на техните рискове** помага на хората да вземат информирани решения и да се ориентират отговорно в здравната информация.

Надеждна информация за ваксините може да бъде намерена чрез организации като:



World Health Organisation

[Глобалното въздействие на имунизацията](#)



UNICEF

[Имунизация и детско здраве](#)



European Medicines Agency

[Мониторинг на безопасността на ваксините в Европа](#)



The Lancet (2024)

[Приносът на ваксинацията за подобреното оцеляване и здраве](#)

Допълнителни ресурси:

- The Lancet (2024).
Приносът на ваксинацията за подобреното оцеляване и здраве: моделиране на 50 години от Разширената програма за имунизация.
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(24\)00850-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(24)00850-X/fulltext)
- World Health Organization – Глобалното въздействие на имунизацията
<https://www.who.int/news/item/24-04-2024-global-immunization-efforts-have-saved-at-least-154-million-lives-over-the-past-50-years>
- UNICEF – Имунизация и детско здраве
<https://data.unicef.org/topic/child-health/immunization/>
- European Medicines Agency – Мониторинг на безопасността на ваксините в Европа
<https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory-overview/public-health-threats/vaccines>
- Our World in Data – Статистики за ваксинацията и глобални данни
<https://ourworldindata.org/vaccination>
- The College of Physicians of Philadelphia – История на ваксините -
<https://historyofvaccines.org/>

3. Права в здравеопазването – ЕС, България и Италия

ПРАКТИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО ЗА ГРАЖДАНИ

Достъпът до здравеопазване се счита за основно социално право в Европа. Въпреки това здравните системи са организирани предимно на национално ниво, а Европейският съюз осигурява координационни правила и защита за пациентите. Разбирането какво гражданите имат право да получат, какво трябва да платят и какви услуги са достъпни дори без осигуровка помага на хората да се ориентират по-ефективно в здравните системи.

Права в здравеопазването на ниво ЕС – Европейска здравноосигурителна карта (EHIC)

Гражданите на ЕС могат да получат медицински необходима здравна помощ, когато пътуват в други държави от ЕС, като използват **Европейската здравноосигурителна карта (EHIC)**. Картата е валидна във всички страни от ЕС, Исландия, Лихтенщайн, Норвегия и Швейцария.

Обичайно покривани услуги

- Спешно лечение
- Лечение при внезапно заболяване
- Грижа за хронични състояния по време на пътуване
- Грижа, свързана с бременност, ако е медицински необходима

Важно ограничение

⚠ EHIC **не** замества туристическата застраховка и обикновено не покрива частно здравеопазване или медицинско репатриране. Пациентите може все още да трябва да заплатят същите доплащания, каквито се изискват от местните жители.

В България: Картата се издава от Националната здравноосигурителна каса. Кандидатствайте на ezok.bg/locations

В Италия: EHIC е интегрирана в италианската здравна карта – **Tessera Sanitaria** – управлявана от Италианската агенция по приходите в сътрудничество с Министерството на здравеопазването.



Права на здравеопазване в България

Здравеопазването в България се финансира основно чрез задължителни здравноосигурителни вноски, плащани от работодателите и работниците, и се управлява от **National Health Insurance Fund (NHIF)**.

На какво имат право осигурените граждани

Гражданите, които плащат здравни осигуровки в продължение на поне 5 последователни години, имат право на:

- Личен лекар (GP)
- Прегледи при специалист
- Болнично лечение
- Лабораторни изследвания и диагностика
- Профилактични прегледи
- Частично възстановяване на разходите за лекарства (главно за хронични заболявания)

Какво трябва да плащат гражданите

Осигурените граждани обикновено плащат:

- Месечни здравноосигурителни вноски
- Малки доплащания за някои услуги
- Част от цената на определени лекарства

Точният процент на възстановяване зависи от лекарството и покритието на националното здравно осигуряване.

Услуги, достъпни без осигуровка

- ❗ Дори гражданите, които не плащат здравни осигуровки, все пак имат право на определени услуги.
- Спешните услуги трябва да бъдат предоставяни на всички,** независимо от осигурителния статус – включително линейка и спешно болнично лечение.

Права на здравеопазване в Италия – SSN

Италия има универсална здравна система, наречена **Servizio Sanitario Nazionale (SSN)**. Създадена през 1978 г., тя гарантира здравеопазването като основно право за всички граждани и законно пребиваващи. Записването в SSN позволява на хората да получат достъп до обществени здравни услуги, включително лекари, болници, профилактична грижа и частично възстановяване на разходите за лекарства. Системата се координира от Министерството на здравеопазването и се администрира на регионално ниво чрез местните здравни власти (**ASL – Azienda Sanitaria Locale**).

Кой е обхванат

- Италиански граждани
- Граждани на ЕС, пребиваващи в Италия
- Граждани извън ЕС с валидни разрешителни за пребиваване
- Работници, които внасят осигуровки в системата за социално осигуряване

Налични услуги

- Лични лекари (общопрактикуващи лекари)
- Болнична помощ
- Специалистични консултации
- Диагностични изследвания
- Превантивни програми
- Здравеопазване за майки и деца
- Ваксинационни програми

Какво гражданите обикновено плащат

Много услуги са безплатни, но за някои се изисква доплащане, известно като **"ticket sanitario"**, за прегледи при специалисти, някои диагностични изследвания и определени лекарства.

Освобождавания от доплащания

- Деца (при специфични условия в зависимост от региона)
- Бременни жени
- Хора с хронични или тежки заболявания
- Лица с ниски доходи

✓ Спешната помощ в Италия трябва да бъде предоставена на **всички**. Обадете се на **112** – националният номер за спешни случаи. Основни услуги като спешно лечение, майчинска грижа, лечение на инфекциозни заболявания и ваксинации са достъпни независимо от статута на записване.

Защо здравните права са важни за здравната грамотност

Разбирането на здравните права не е само административен въпрос – то пряко влияе върху поведението и достъпа до грижи.

Пътуващи от ЕС

Много граждани на ЕС не знаят, че могат да използват EHIC в чужбина, затова избягват да търсят помощ или плащат ненужно за услуги, на които имат право.

Мигранти в Италия

Някои мигранти или временни работници не използват превантивни услуги, защото смятат, че нямат право на тях – дори когато са обхванати от SSN.

Здравната грамотност включва

Да познаваш правата си, да разбираш разходите и да знаеш къде да отидеш за правилната услуга в правилния момент.

4. Комуникация на риска и практическа здравна грамотност

Здравната комуникация става особено важна в спешни, реални ситуации, когато хората трябва да вземат бързи решения, често под стрес или несигурност. Това, от което хората се нуждаят, е **ясно напътствие, което могат незабавно да разберат и приложат**.

Поради тази причина ефективната здравна комуникация при спешни случаи трябва да бъде проста, директна и насочена към конкретни действия.

⊗ **Спешен номер в ЕС: 112**

Здравна грамотност : Основни ситуации за първа помощ

Как да разпознаем инсулт

- Слабост или изтръпване на лицето, ръката или крака, обикновено от едната страна
- Затруднена реч или неясна реч
- Проблеми със зрението – замъгляване или загуба на зрение в едното или двете очи

Помнете FAST

Абревиатурата FAST на Националната асоциация по инсулт може да ви помогне бързо да определите дали някой получава инсулт:



F – Лице

Помолете човека да се усмихне. Едната страна отпуска ли се?



A – Ръце

Повдигнете двете ръце. Едната ли пада надолу?



S – Реч

Повторете фраза. Речта неясна ли е?



T – Време

Обадете се незабавно на 112, ако е налице някой признак

✓ Незабавни действия

1. **Обадете се незабавно на спешна помощ:** Не чакайте симптомите да отминат.
2. **Запишете часа:** Запишете кога симптомите са започнали за първи път, тъй като това помага на лекарите да определят най-подходящото лечение.
3. **Позиционирайте човека:** Ако е в съзнание, легнете го настрани с леко повдигната и подпряна глава.
4. **Успокойте го:** Успокоявайте го, докато чакате линейката.
5. **Разхлабете дрехите:** Разхлабете всякакви стегнати дрехи, които могат да затруднят дишането.
6. **Проверете кръвното налягане:** Ако е възможно, тъй като това може да е важно за медицинския екип.

✗ Какво НЕ ТРЯБВА да се прави

- Не шофирайте до болницата – парамедиците могат да започнат лечение веднага
- Не давайте храна или напитки – риск от задавяне
- Не давайте лекарства (аспирин или лекарства за кръвно налягане)
- Не чакайте симптомите да спрат – дори временни симптоми изискват спешна помощ

Разпознайте & Първа помощ: Кървене от носа & Тежка алергична реакция

Кървене от носа

Как да разпознаете:

1. Кръв, идваща от едната или двете ноздри
2. Възможно усещане за натиск в носа
3. Може да се появи след травма, сух въздух или спонтанно

Незабавни действия

1. Накарайте човека да седне и да се наведе **напред** (НЕ назад)
2. Притиснете меката част на носа за 10–15 минути
3. Помолете го да диша през устата
4. Поставете студен компрес върху носа или задната част на врата
5. След като кървенето спре, препоръчайте почивка

Какво НЕ ТРЯБВА да се прави

1. Не накланяйте главата назад – това води до поглъщане на кръв
2. Не отпускате натиска твърде рано
3. Не издухвайте носа веднага след това
4. Не поставяйте тампона дълбоко в носа, освен ако не сте обучени

Тежка алергична реакция

Как да я разпознаете:

1. Затруднено дишане или хрипове
2. Подуване на лицето, устните, езика или гърлото
3. Кожен обрив, уртики или сърбеж
4. Учестен пулс, замайване, колапс
5. Чувство за „надвиснала гибел“

Незабавни действия

1. Обадете се незабавно на Спешна помощ – **112**
2. Използвайте автоинжектор с адреналин (EpiPen), ако е наличен
3. Поставете човека да легне с повдигнати крака (освен ако дишането е затруднено)
4. Ако дишането е затруднено → оставете го да седне изправен
5. Разхлабете тесните дрехи
6. Следете дишането и съзнанието

Какво НЕ бива да правите

1. НЕ чакайте да видите дали симптомите ще се подобрят
2. НЕ давайте храна или напитки
3. НЕ позволявайте да се изправи или да ходи внезапно

Първа помощ: Сърдечен удар

♥ Как да разпознаете сърдечен удар

Болка или дискомфорт в гърдите – натиск, стягане, тежест или болка в центъра на гръдния кош

Болка, разпространяваща се към ръката (особено лявата), врата, челюстта, гърба или стомаха

Задух

Студена пот, гадене или повръщане

Усещане за замайване, слабост или необичайна умора

✓ Незабавни действия

1. Обадете се незабавно на Спешна помощ – **112**
2. Помогнете им да седнат в удобна позиция (леко изправена)
3. Поддържайте ги спокойни и неподвижни
4. Разхлабете тесните дрехи
5. Ако е налично и препоръчано от 112, дайте аспирин (само ако няма алергия и човекът е в съзнание)
6. Следете дишането – бъдете готови да започнете CPR, ако стане безсъзнателен

✗ Какво НЕ бива да правите

- НЕ пренебрегвайте симптомите и не „изчакайте да мине“
- НЕ го оставяйте да ходи наоколо
- НЕ давайте храна или напитки
- НЕ давайте лекарства, освен ако не е препоръчано или сте обучени

5. Приобщаващ език и достъпност в здравната комуникация

Дори когато здравната информация е точна, тя невинаги е лесна за използване в реалния живот, защото често се комуникира по начин, който е твърде сложен за ежедневно разбиране. В цяла Европа медицинският език обикновено е силно технически, изпълнен с термини, които са познати на специалистите, но объркващи за повечето хора. В същото време обществената здравна комуникация често е написана в институционален тон, който може да звучи дистанцирано и трудно за свързване. За много мигранти и хора, за които езикът не е роден, това предизвикателство е още по-голямо, тъй като езиковите бариери затрудняват разбирането на инструкции, права или рискове. В резултат на това хората може да получат правилна информация, но въпреки това да изпитват затруднения да действат ефективно въз основа на нея.

Вместо да казвате...

„Потърсете незабавно медицинска помощ, ако симптомите продължат“

👉 Кажете вместо това:

„Ако болката продължи повече от 10 минути, обадете се на 112“

Конкретни стратегии за приобщаваща комуникация

01

Използвайте прости думи вместо технически термини

02

Давайте ясни инструкции – „обадете се“, „седнете“, „чакайте“

03

Използвайте визуални елементи – икони и диаграми

04

Превеждайте ключови послания при нужда

📌 **Пример:** Плакат за симптомите на инфаркт с икони (болка в гърдите, болка в ръката, изпотяване) е по-ефективен от дълъг текст. Приобщаващата комуникация не е просто опростяване на съдържанието – тя означава да бъде **приложимо в реалния живот**.



6. Практическа работилница

Активност: От информация към действие

Участниците работят върху превръщането на сложна здравна информация в практични комуникационни инструменти за реални общности.



Стъпка 1 – Изберете реална тема

Инсулт · Сърдечен удар ·
Алергична реакция ·
Ваксинация · Митове за
храненето



Стъпка 2 – Определете реална аудитория

Възрастни хора, живеещи
сами · Мигранти с
ограничени езикови умения
· Родители · Селски
общности



Стъпка 3 – Опростете

Премахнете сложния език ·
Подчертайте ключовите
действия · Съсредоточете се
върху „какво да се направи“



Стъпка 4 – Създайте реален резултат

Плакат за местен общностен
център · Кратко видео за
социални медии ·
Аудиосъобщение за
WhatsApp групи



Стъпка 5 – Тествайте го

Разбираемо ли е за 10
секунди? Ясно ли е
действието? Би ли го
разбрал неспециалист?



✓ Целта на тази работилница е да преодолее разрыва между това да знаеш здравната информация и да можеш да я комуникираш ефективно към хората, които най-много се нуждаят от нея.



За проекта

FRAME Health – Community Infodemic Management Programme (CIMP) е разработена в рамките на проекта Erasmus+ „FRAME Health“ (Project No. 2024-2-IT02-KA210-ADU-000280006).

Проектът е насочен към укрепване на здравната грамотност, борба с дезинформацията и инфодемията и подкрепа на по-приобщаващи и достъпни практики за здравна комуникация в цяла Европа. Чрез общностно образование, дигитална грамотност и интеркултурни подходи проектът цели да даде възможност на обучители на възрастни, социални работници, медиатори и местни общности да се ориентират по-добре в здравната информация в дигитална среда.

Партньори по проекта

POT Project APS – Italy

Културна асоциация, активна в образованието на възрастни, медийната грамотност, дигиталното разказване на истории и социалното приобщаване.

Website: <https://potproject.it>

BISI – Bulgaria

Организация, работеща в областите на здравната грамотност, уязвимите общности и инициативите за социално приобщаване в България.

Website: <https://b-isi.eu/>

Лиценз

Този документ е лицензиран под Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0).

Детайли за лиценза:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>