



چطور معلومات صحي خوب را آنلاين پيدا كنيم.

معلومات برای مصرف کنندگان

جون 2022



چرا معلومات صحي خوب مهم است؟

معلومات صحي خوب می تواند به شما در تصميم گيري آگاهانه کمک کند. تکیه کردن به معلومات نادرست می تواند شما را در معرض خطر قرار دهد و برای صحت شما ضرر داشته باشد.

معلومات صحي زيادی به صورت آنلاين وجود دارد و دانستن اينکه کدام معلومات قابل اعتماد است يا به چه کسی می توانید اعتماد کنید، همیشه آسان نیست.



« به دنبال معلومات باشید که به شما مرتبط است

- آیا به خواسته های شما پاسخ می دهد؟
- آیا استرالیایی است؟
- آیا شما را به خدمات محلی متصل می کند؟

« به دنبال منابع قابل اعتماد باشید

- آیا توسط یک آگاه یا سازمان متخصص نوشته شده است؟
- آیا دلایلی برای صحت و سقم معلومات وجود دارد؟
- آیا معلومات جاری و به روز است؟

« به دنبال معلومات باشید که می توانید بفهمید

- آیا از کلمات ساده استفاده می کند؟
- آیا نظرات دشوار را توضیح می دهد؟

« مراقب علانم هشدار دهنده باشید

- آیا کوشش می کند چیزی به شما بفروشد؟
- آیا باعث ایجاد حس ترس یا وحشت می شود؟
- آیا صرف یک انتخاب به شما می دهد؟
- آیا صرف به یک مورد یا تجربه متکی است؟

« اگر با افراد آنلاین ارتباط برقرار می کنید، به یاد داشته باشید که تجربه های دیگران ممکن معمولی نبوده و ممکن با تجربه شما متفاوت باشد

« معلومات را با متخصص مراقبت های صحی خود در میان بگذارید

« اگر برای یافتن معلومات صحی آنلاین یا قضاوت در مورد کیفیت آن به کمک ضرورت دارید، کمک بخواهید

نکات مهم برای یافتن معلومات صحی خوب آنلاین

می توانید برای یافتن معلومات صحی خوب به صورت آنلاین و قضاوت در مورد اینکه آیا برای شما مناسب است یا خیر کارهایی را انجام دهید.





نکته 1: به دنبال معلومات باشید که به شما مرتبط است

قبل از شروع به جستجو، تا آنجا که می توانید در مورد سوالاتی که ضرورت به پاسخشان دارید، شفاف باشید. این کمک می کند تا شما معلومات مرتبط به خودتان را پیدا کنید. دانستن اینکه به چه معلومات ضرورت دارید می تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید کجا را جستجو کنید. به این فکر کنید که کدام سازمان ها در زمینه ای که باید در مورد آن بدانید متخصص هستند و اینکه آیا معلومات مرتبط به محل زندگی شما است یا خیر.

نکته 2: به دنبال منابع قابل اعتماد باشید

منابعی که می توانید به آنها اعتماد کنید بشمول وبسایت های شفاخانه ها، سازمان های مرتبط با تکلیف های طبی خاص، خدمات صحی ایالتی و قلمروها، پوهنتون ها و سازمان های دولتی استرالیا بشمول وزارت صحت (Department of Health) هستند. خواسته این سازمان ها این است که شما بهترین مشاوره استرالیایی را داشته باشید، و فرآیندهایی برای بررسی صحت و سقم معلومات دارند. منابع مورد اعتماد به وضوح صلاحیت های نویسنده یا ناشر را نشان می دهند.



چطور معلومات صحی خوب را آنلاین پیدا کنیم



نکته 3: به دنبال معلومات باشید که بتوانید درک کنید

معلومات صحی خوب واضح و قابل درک است. مفاهیم دشوار یا معلومات فنی را طوری توضیح خواهد داد که برای شما قابل درک باشد. همچنین ممکن به شما پیشنهاد بدهد که کجا می توانید معلومات اضافه یا پشتیبانی را پیدا کنید.

نکته 4: مراقب علائم هشدار دهنده باشید

معلومات صحی خوب باید به شما کمک کند تا در مورد صحت و مراقبت خود انتخاب آگاهانه داشته باشید. معلومات که محصول یا خدمات خاصی را تبلیغ می‌کند، از شما می‌خواهد که معلومات شخصی تان را ارائه دهید، یا برای ایجاد حس ترس یا وحشت در شما که ممکن نادرست باشد (معلومات نادرست) یا حتی به قصد گمراه کردن شما ایجاد شده باشد (معلومات نادرست). شما نباید به معلومات که صرف یک انتخاب در اختیار شما قرار می دهد، یا توصیه هایی بر اساس تجربه یک نفر تکیه کنید.





نکته 5: اگر به صورت آنلاین با افراد ارتباط برقرار می کنید، به خاطر داشته باشید که تجربه های دیگران ممکن مثل شما نباشد و از شما متفاوت باشد

ارتباط با افراد دیگری که تکلیف صحت مشابهی دارند می تواند فراهم کننده پشتیبانی و معلومات باشد. به یاد داشته باشید که تجربه های شخصی که به صورت آنلاین می شنوید یا می خوانید ممکن به آنچه بر اکثر مردم می گذرد صدق نکند.

نکته 6: معلومات را با متخصص صحت و معالجه خود بررسی کنید

صحت در مورد معلومات صحت با داکتر، سوال پرسان کردن و بررسی اینکه کدام انتخاب برای شما مناسب است، مهم است. شما حق دارید که تصمیمات مرتبط به مراقبت خود را با تیم مراقبت های صحت خود به اشتراک بگذارید و معلومات لازم برای انتخاب آگاهانه را داشته باشید.





نکته 7: اگر برای یافتن معلومات صحي آنلاين يا قضاوت در مورد كيفيت آن به كمك ضرورت داريد، كمك بخواهيد

قضاوت در مورد اينكه آيا معلومات آنلاين براي شما مناسب است يا خير مي تواند دشوار باشد. مي توانيد براي پيدا كردن معلومات خوب صحي به صورت آنلاين كمك بخواهيد. يكي از اعضاي خانواده يا دوست مورد اعتماد، يك متخصص صحي، يك حامی صحي، يك كتابدار يا يك سازمان مصرف كننده محلي ممكن بتواند كمك كند.





مکان هایی برای یافتن معلومات صحی خوب به صورت آنلاین در استرالیا

در زیر صرف چند نمونه از مکان هایی که می توانید معلومات صحی خوب را در آنها به صورت آنلاین پیدا کنید، وجود دارند.

Council on Intellectual Disabilities

جامعه‌ای را ترویج می‌کند که در آن همه افراد دارای ناتوانی ذهنی، ارزش قائل هستند و از فرصت‌های مشابهی برخوردارند. این وبسایت دارای معلومات در مورد موضوعات مهم برای افراد دارای معیوبیت ذهنی و عزیزان آنها از جمله صحت و National Disability Insurance Scheme است.

MyBackPain.org.au

همکاری مشترک بین University of Queensland, Arthritis Australia و Cochrane Back و Neck Group. از افرادی که کمردرد دارند و دوستان و اقوام آنها حمایت می‌کند. این وبسایت معلومات در مورد نحوه تشخیص و مدیریت کمردرد دارد.

National Asthma Council Australia

با هدف حمایت از افراد مصاب به آسم (نفس تنگی) و کسانی که مایل به کسب معلومات بیشتر در مورد آن هستند. این وبسایت معلومات در مورد تشخیص و معالجه آسم دارد. همچنین دارای لینک‌هایی به پشتیبانی و منابع اضافی است.

The Heart Foundation

هدف آن افزایش پیشگیری و آگاهی از تکلیف قلبی و حمایت از زندگی با قلب سالم در جامعه است. این وبسایت معلومات را برای افرادی که با بیماری‌های مرتبط با قلب و عروق زندگی می‌کنند یا تحت تأثیر آن قرار گرفته‌اند، ارائه می‌دهد.

سازمان های مرتبط با تکلیف های طبی خاص

Arthritis Australia

حمایت و معلومات را برای افراد مصاب به آرتروز (ورم مفاصل) ارائه می‌دهد. این وبسایت معلومات در مورد آرتروز، انتخاب‌های معالجه‌ای، تحقیقات جدید و محل یافتن پشتیبانی دارد.

Beyond Blue

صحت روان و رفاه را ارتقا می‌دهد و از افرادی که تکلیف صحی روانی دارند و عزیزانشان حمایت می‌کند. این وبسایت معلومات در مورد تکلیف‌های روانی، پیشگیری از خودکشی و مکان‌هایی برای یافتن حمایت دارد.

Cancer Council Australia

معلومات و پشتیبانی را برای افراد مصاب به سرطان فراهم می‌کند و همچنین تحقیق می‌کند. این وبسایت معلومات در مورد سرطان و معالجه دارد.

Consumers Health Forum of Australia

سازمان عالی ملی که مدافع منافع مصرف‌کنندگان مراقبت‌های صحی استرالیا است. این وبسایت دارای لستی از مصرف‌کنندگان و سازمان‌های صحی جامعه است که معلومات و پشتیبانی ارائه می‌دهند.

ترجمه به لسانهای موجود در جامعه

Health Translations

هدف آن حمایت از صحت و رفاه افرادی با پیشینه های فرهنگی و لسانی متنوع در استرالیا است. این وبسایت معلومات در مورد شرایط مختلف صحتی و معالجه به بیش از 100 لسان موجود در جامعه دارد.

آژانس های دولتی استرالیا

Cancer Australia

با هدف کاهش تأثیر سرطان و حمایت از نتایج خوب برای افراد مصاب به سرطان. این وبسایت معلومات در مورد مدیریت، معالجه و تحقیقات سرطان دارد.

Department of Health

صحت و سالمندی مثبت استرالیایی ها را ترویج می کند. این وبسایت معلومات در مورد موضوعات مختلف صحتی، پروگرام های صحتی و اخبار صحتی دارد.

Healthdirect

مشاوره صحتی مجانی برای استرالیایی ها ارائه می دهد، از جمله معلومات در مورد موضوعات مختلف صحتی و دواها. این وبسایت معلومات در مورد علائم مریض دارد و به شما امکان می دهد خدمات صحتی که ضرورتهای شما را برآورده می کند، جستجو کنید.

NPS Medicinewise

هدف آن بهبود صحتی استرالیایی ها از طریق استفاده ایمن و عاقلانه از دواها است. این وبسایت معلومات در مورد دواهای نسخه ای، بدون نسخه و مکمل دارد.

raisingchildren.net.au

یک وبسایت والدین استرالیایی برای والدین و مراقبان اطفال. این وبسایت معلومات در مورد رشد، ارتباطات، صحت و رفتار اطفال دارد.



معلومات در مورد حقوق مراقبت های صحی و نکاتی برای کار با تیم مراقبت های صحی خود

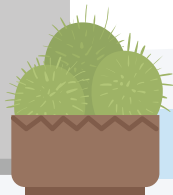
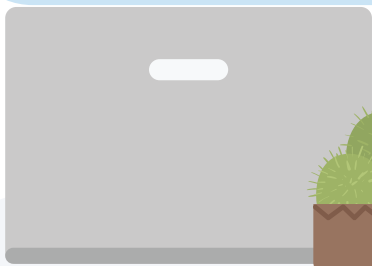
ما منابعی را برای مصرف کنندگان نشر کردیم که ممکن برای شما مفید باشد:

- **Australian Charter of Healthcare Rights**: حقوقی را توصیف می کند که شما، یا کسی که از او مراقبت می کنید، می توانید انتظار داشته باشید بشمول دسترسی، ایمنی، احترام، مشارکت، معلومات، حریمیت و ارائه نظرات.

- **Top Tips for Safe Health Care**: برای کمک به شما طراحی شده است که بیشترین بهره را از مراقبت های صحی خود ببرید



- **Question Builder**: یک ابزار آنلاین مجانی که به شما کمک می کند درباره سوالاتی که ممکن بخواهید از داکتر خود بپرسید فکر کنید و برای سوالاتی که ممکن هنگام مراجعه به یک قرار ملاقات از شما بپرسند آماده شوید.



برای معلومات بیشتر به وبسایت safetyandquality.gov.au/good-health-information مراجعه کنید.

**AUSTRALIAN COMMISSION
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE**

Level 5, 255 Elizabeth Street, Sydney NSW 2000
GPO Box 5480, Sydney NSW 2001

تلفون: (02) 9126 3600

 @ACSQHC

safetyandquality.gov.au