



# राम्रो स्वास्थ्य जानकारी कसरी अनलाइन फेला पार्ने

उपभोक्ताहरूको लागि जानकारी  
जून 2022



## राम्रो स्वास्थ्य जानकारी किन महत्त्वपूर्ण छ?

राम्रो स्वास्थ्य जानकारीले तपाईंलाई सूचित निर्णयहरू गर्न मद्दत गर्न सक्छ। गलत जानकारीमा भर परेमा यसले तपाईंलाई जोखिममा पार्न सक्छ र तपाईंको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ।

धेरै स्वास्थ्य जानकारी अनलाइन उपलब्ध छन् र कुन जानकारी भरपर्दो छ वा तपाईं कसलाई विश्वास गर्न सक्नुहुन्छ भनेर जान्न सधैं सजिलो हुँदैन।



## राम्रो स्वास्थ्य जानकारी अनलाइन खोजका लागि शीर्ष सुझावहरू

राम्रो स्वास्थ्य जानकारी अनलाइन फेला पार्न र यो तपाईंको लागि सही छ कि छैन भनेर निर्णय गर्न तपाईंले गर्नसक्ने केही कुराहरू छन्।



### » तपाईंलाई सान्दर्भिक हुने जानकारी खोज्नुहोस्।

- के यसले तपाईंको प्रश्नहरूको जवाफ दिन्छ?
- के यो अष्ट्रेलियाको हो?
- के यसले तपाईंलाई स्थानीय सेवाहरूसँग जोड्छ?

### » विश्वसनीय स्रोतहरू खोज्नुहोस्।

- के यो एक विशेषज्ञ वा विशेषज्ञ संगठनद्वारा लेखिएको हो?
- के उक्त जानकारी सम्बन्धी कुनै प्रमाण छ?
- के जानकारी ताजा र अद्यावधिक छ?

### » तपाईंले बुझ्नसक्ने जानकारी खोज्नुहोस्।

- के यसले साधारण शब्दहरू प्रयोग गर्छ?
- के यसले कठिन विचारहरूको व्याख्या गर्छ?

### » चेतावनी संकेतहरूको निगरानी राख्नुहोस्।

- के यसले तपाईंलाई केही बेचैन खोज्छ?
- के यसले डर वा आतंकको भावना सिर्जना गर्छ?
- के यसले तपाईंलाई एउटा मात्र छनोट वा विकल्प दिन्छ?
- के यो केवल एउटा मामला वा अनुभवमा भर पर्छ?

### » यदि तपाईं मानिसहरूसँग अनलाइन जोडिनुहुन्छ भने, याद गर्नुहोस् कि अन्य व्यक्तिहरूको अनुभव सामान्य नहुन सक्छ र तपाईंको अनुभवभन्दा फरक हुन सक्छ।

### » आफ्नो पेशेवर स्वास्थ्य सेवाकर्मीसँग जानकारीको जाँच गराउनुहोस्।

### » यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य जानकारी अनलाइन फेला पार्न वा यसको गुणस्तरको बारेमा निर्णय गर्न आवश्यक छ भने मद्दतको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

## सुझाव 1: तपाईंलाई सान्दर्भिक हुने जानकारी खोज्नुहोस्।

तपाईंले खोज्न शुरू गर्नुअघि, तपाईंलाई कुन प्रश्नहरूको जवाफ चाहिन्छ भन्नेबारे तपाईं सकेसम्म स्पष्ट हुनुहोस्। यसले तपाईंलाई सान्दर्भिक जानकारी फेला पार्न मद्दत गर्नेछ। तपाईंलाई कुन जानकारी चाहिन्छ भन्ने थाहा भएमा यसले तपाईंलाई कहाँ खोज्ने भन्ने निर्णय गर्न मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंलाई थाहा हुनुपर्ने क्षेत्रमा कुन-कुन संस्थाहरू विशेषज्ञ छन् र जानकारी तपाईं बस्ने ठाउँसँग सान्दर्भिक छ छैन भन्नेबारेमा सोच्नुहोस्।



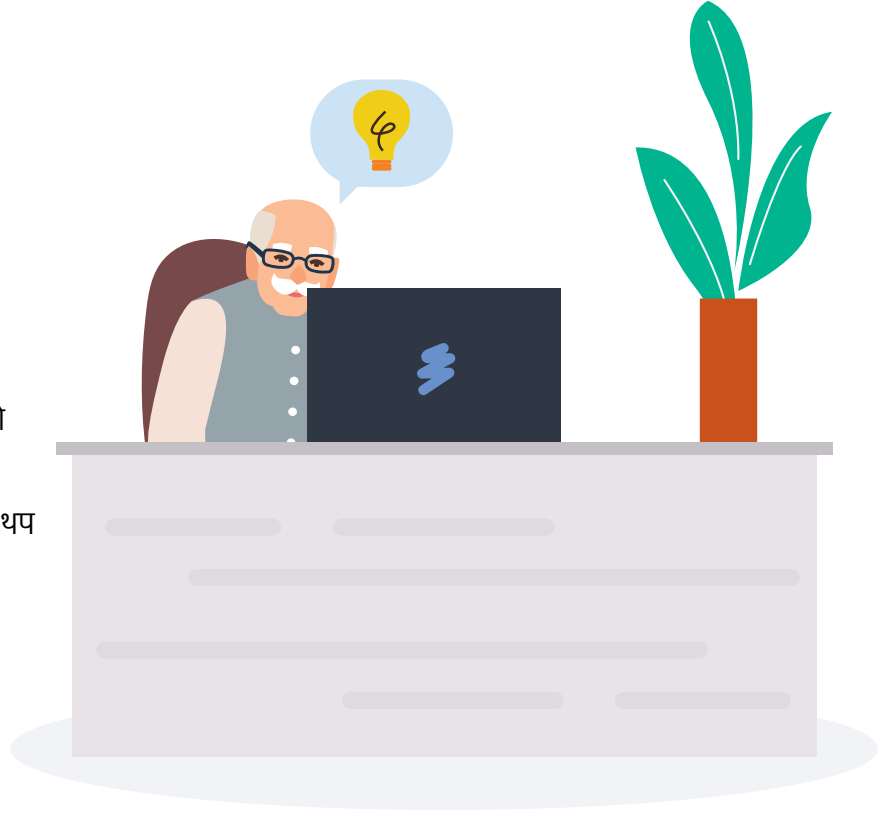
## सुझाव 2: विश्वसनीय स्रोतहरू खोज्नुहोस्।

तपाईंले विश्वास गर्नसक्ने स्रोतहरूमा अस्पताल, अवस्था-विशिष्ट संस्था, राज्य र क्षेत्रीय स्वास्थ्य सेवा, विश्वविद्यालय र स्वास्थ्य विभागजस्ता अष्ट्रेलियन सरकारी निकायहरू पर्दछन्। यी सङ्गठनहरूले तपाईंले अष्ट्रेलियामा उपलब्ध सबैभन्दा राम्रो सल्लाह पाउनुहोस् भन्ने चाहन्छन् र उनीहरूसँग जानकारी सही छ कि छैन भन्ने जाँच गर्न प्रक्रियाहरू हुन्छन्। विश्वसनीय स्रोतहरूले लेखकको योग्यता वा प्रकाशक को हो भनेर स्पष्ट रूपमा देखाउनेछन्।

राम्रो अनलाइन स्वास्थ्य जानकारी कसरी फेला पार्ने?

## सुझाव 3: तपाईंले बुझ्न सक्ने जानकारी खोज्नुहोस्।

राम्रो स्वास्थ्य जानकारी स्पष्ट र बुझ्न सजिलो छ। यसले कठिन अवधारणा वा प्राविधिक जानकारीलाई तपाईंको लागि अर्थपूर्ण तरिकामा व्याख्या गर्नेछ। यसले तपाईंलाई थप जानकारी वा सहायता कहाँ पाउन सकिन्छ भनेर सुझाव पनि दिन सक्छ।



सावधान  
हुनुहोस्।

तपाईंसँग एउटा  
मात्र रोजाइ छ।



तुरन्तै यो  
उत्पादन किन्नुहोस्।



## सुझाव 4: चेतावनी सकेतहरूको निगरानी राख्नुहोस्।

राम्रो स्वास्थ्य जानकारीले तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्य र हेरचाहको बारेमा सूचित छनोटहरू गर्न मद्दत गर्नुपर्छ। कुनै विशेष उत्पादन वा सेवालालाई प्रवर्द्धन गर्ने, तपाईंको व्यक्तिगत विवरणहरू माग्ने वा डर वा आतंकको भावना सिर्जना गर्ने जानकारी झूटा (गलत सूचना) हुन सक्छन् वा तपाईंलाई भ्रममा पार्ने उद्देश्यले सिर्जना गरिएको (विकृत सूचना) सूचना पनि हुन सक्छन्। तपाईंले त्यस्ता जानकारीमा भर पर्नु हुँदैन जसले तपाईंलाई केवल एक विकल्प दिन्छ, वा एक व्यक्तिको अनुभवमा आधारित सल्लाह दिन्छ।

## सुझाव 5: यदि तपाईं मानिसहरूसँग अनलाइन जोडिनुहुन्छ भने, याद गर्नुहोस् कि अन्य व्यक्तिहरूको अनुभव सामान्य नहुन सक्छ र तपाईंको अनुभवभन्दा फरक हुन सक्छ।

एउटै स्वास्थ्य समस्या भएका अन्य व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क गर्दा सहायता र जानकारी प्रदान गर्न सकिन्छ। याद गर्नुहोस् कि तपाईंले अनलाइन सुन्नुभएको वा पढ्नुभएको व्यक्तिगत अनुभवहरू धेरै मानिसहरूमा लागू हुने सामान्य नहुन सक्छ।



## सुझाव 6: आफ्नो पेशेवर स्वास्थ्य सेवाकर्मीसँग जानकारीको जाँच गराउनुहोस्।

तपाईंको डाक्टरसँग स्वास्थ्य जानकारीको बारेमा कुरा गर्नु, प्रश्नहरू सोध्न र कुन विकल्पहरू तपाईंको लागि सही छन् भनी पत्ता लगाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंसँग तपाईंको स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग आफ्नो हेरचाहको बारेमा निर्णयहरू बाँड्ने र तपाईंलाई सूचित छनौटहरू गर्न आवश्यक जानकारी प्राप्त गर्ने अधिकार छ।



## सुझाव 7: यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य जानकारी अनलाइन फेला पार्न वा यसको गुणस्तरको बारेमा निर्णय गर्न आवश्यक छ भने मद्दतको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

अनलाइन जानकारी तपाईंको लागि सही छ कि छैन भनेर निर्णय गर्न गाह्रो हुन सक्छ। तपाईंले राम्रो स्वास्थ्य जानकारी अनलाइन फेला पार्न मद्दत माग्नुहुन्छ। तपाईंले विश्वास गर्ने परिवारको सदस्य वा साथी, पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी, स्वास्थ्य वकालतकर्ता, पुस्तकालय वा स्थानीय उपभोक्ता संगठन सहयोग गर्न सक्षम हुन सक्छन्।



राम्रो अनलाइन स्वास्थ्य जानकारी कसरी फेला पार्ने?

# अष्ट्रेलियामा राम्रो स्वास्थ्य जानकारी खोज्ने अनलाइन ठाउँहरू



तपाईंले राम्रो स्वास्थ्य जानकारी अनलाइन पाउन सक्ने ठाउँहरूका केही उदाहरणहरू यस्ता छन्।

## रोग-विशिष्ट संगठनहरू

### Arthritis Australia

यसले वात रोग (आर्थाइटिस) बाट प्रभावित मानिसहरूलाई सहयोग र जानकारी प्रदान गर्दछ। यो वेबसाइटमा आर्थाइटिस, उपचार विकल्पहरू, नयाँ अनुसन्धान र सहायता कहाँ खोज्नेबारे जानकारी हुन्छ।

### Beyond Blue

यसले मानसिक स्वास्थ्य तथा कल्याण प्रवर्द्धन गर्दछ र मानसिक स्वास्थ्य समस्या अनुभव गरिरहेका मानिसहरू र उनीहरूका प्रियजनहरूलाई सहायता गर्दछ। यो वेबसाइटमा मानसिक रोग, आत्महत्या रोकथाम र सहयोग कहाँ खोज्नेबारे जानकारी छ।

### Cancer Council Australia

यसले क्यान्सरबाट प्रभावित व्यक्तिहरूको लागि जानकारी र सहायता प्रदान गर्दछ र अनुसन्धान पनि गर्दछ। यो वेबसाइटमा क्यान्सर र उपचारको बारेमा जानकारी छ।

### Consumers Health Forum of Australia

यो अष्ट्रेलियाको स्वास्थ्यसेवा उपभोक्ताहरूको हितको प्रतिनिधित्व गर्ने राष्ट्रिय शीर्ष निकाय हो। यो वेबसाइटमा जानकारी र सहायता प्रदान गर्ने उपभोक्ता र सामुदायिक स्वास्थ्य संस्थाहरूको सूची छ।

### Council on Intellectual Disabilities

यसले बौद्धिक अशक्तता भएका सबै मानिसहरूलाई सम्मान गर्ने र अरू सबैलाई जस्तै समान अवसरहरू प्रदान गर्ने समुदायलाई प्रवर्द्धन गर्दछ। यो वेबसाइटमा स्वास्थ्य र राष्ट्रिय अशक्तता बीमा योजना (National Disability Insurance Scheme) सहित बौद्धिक अशक्तता भएका व्यक्ति र उनीहरूका प्रियजनहरूका लागि महत्वपूर्ण विषयहरूमा जानकारी छ।

### MyBackPain.org.au

यो क्वीन्सल्याण्ड विश्वविद्यालय (University of Queensland), आर्थाइटिस अष्ट्रेलिया (Arthritis Australia) र Cochrane Back and Neck Group बीचको साझेदारीमा सञ्चालित छ। यसले ढाड दुख्ने मानिसहरू, उनीहरूका साथीहरू र आफन्तहरूलाई सहायता गर्दछ। यो वेबसाइटमा ढाड दुखाइ कसरी पहिचान गर्ने र व्यवस्थापन गर्ने भन्नेबारे जानकारी छ।

### National Asthma Council Australia

दम भएका मानिसहरू र यसबारे थप जान्न चाहनेहरूलाई सहयोग गर्ने यसको लक्ष्य हो। यो वेबसाइटमा दमको निदान र उपचारको बारेमा जानकारी छ। यसमा अतिरिक्त सहायता र संसाधनहरूको लिङ्कहरू पनि छन्।

### The Heart Foundation

हृदयरोगको रोकथाम र चेतना बढाउने र समुदायमा हृदय-स्वस्थ जीवनलाई सहायता गर्ने यसको लक्ष्य हो। यो वेबसाइटले कार्डियोभास्कुलर-सम्बन्धित रोगसँग बाँचिरहेका वा प्रभावित व्यक्तिहरूको लागि जानकारी प्रदान गर्दछ।

## अष्ट्रेलियन सरकारी एजेन्सीहरू

### Cancer Australia

यसले क्यान्सरको प्रभावलाई कम गर्ने र क्यान्सरबाट प्रभावित व्यक्तिहरूको लागि निष्पक्ष परिणामहरूलाई सहायता गर्ने लक्ष्य राख्छ। यो वेबसाइटमा क्यान्सर व्यवस्थापन, उपचार र अनुसन्धानबारे जानकारी छ।

### Department of Health

यसले अष्ट्रेलियनहरूको लागि सकारात्मक स्वास्थ्य र बूढ्यौलीको लागि प्रवर्द्धन गर्छ। यो वेबसाइटमा विभिन्न स्वास्थ्य विषयहरू, स्वास्थ्य कार्यक्रमहरू र स्वास्थ्य समाचारहरूको बारेमा जानकारी छ।

### Healthdirect

यसले अष्ट्रेलियनहरूका लागि विभिन्न स्वास्थ्य विषयहरू र औषधिहरूको बारेमा जानकारीसहित निःशुल्क स्वास्थ्य सल्लाह प्रदान गर्दछ। यो वेबसाइटमा बिरामीको लक्षणहरूबारे जानकारी छ र तपाईंलाई आफ्नो आवश्यकताहरू पूरा गर्ने स्वास्थ्य सेवा खोज्न सकिन्छ।

### NPS Medicinewise

औषधिहरूको सुरक्षित र बुद्धिमानी प्रयोगमार्फत अष्ट्रेलियनहरूको स्वास्थ्य सुधार गर्ने यसको लक्ष्य छ। यो वेबसाइटमा प्रिस्क्रिप्शन (औषधी लेखिएको पुर्जा), ओभर-द-काउन्टर र पूरक औषधिहरूबारे जानकारी छ।

### raisingchildren.net.au

यो आमाबाबु तथा बालबालिकाहरूको हेरचाहकर्ताहरूको लागि अभिभावकत्व सम्बन्धी अष्ट्रेलियन वेबसाइट हो। यो वेबसाइटमा बालबालिकाको विकास, सञ्चार, स्वास्थ्य र व्यवहारको बारेमा जानकारी छ।

## सामुदायिक भाषा अनुवाद

### Health Translations

अष्ट्रेलियामा सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविध पृष्ठभूमिका मानिसहरूको स्वास्थ्य र कल्याणलाई सहायता गर्ने यसको लक्ष्य हो। यो वेबसाइटमा 100 भन्दा बढी सामुदायिक भाषाहरूमा विभिन्न स्वास्थ्य अवस्था र उपचारहरूका बारेमा जानकारी छ।





# तपाईंको स्वास्थ्य सेवा अधिकार र तपाईंको स्वास्थ्य सेवा टोलीसंग काम गर्ने सुझावहरूबारे जानकारी

हामीले उपभोक्ताहरूका लागि केही संसाधनहरू प्रकाशित गरेका छौं जुन तपाईंलाई उपयोगी लाग्न सक्छ:

- **Australian Charter of Healthcare Rights (स्वास्थ्य सेवा अधिकारको अष्ट्रेलियन वडापत्र):** यसले पहुँच, सुरक्षा, सम्मान, साझेदारी, सूचना, गोपनीयता र प्रतिक्रिया दिनेलगायत तपाईं, वा तपाईंले हेरचाह गर्ने व्यक्तिले अपेक्षा गर्न सक्ने अधिकारहरूको वर्णन गर्दछ।
- **Top Tips for Safe Health Care (सुरक्षित स्वास्थ्य हेरचाहको लागि शीर्ष सुझावहरू):** तपाईंलाई तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाहबाट अधिकतम फाइदा लिन मद्दत गर्न तयार गरिएको हो।
- **Question Builder:** तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई सोध्न मन लागेका प्रश्नहरूको बारेमा सोच्न मद्दत गर्ने र तपाईंले अपोइन्टमेन्टमा जाँदा उनीहरूले सोध्नसक्ने प्रश्नहरूको तयारी गर्नको लागि नि:शुल्क अनलाइन उपकरण।



थप जानकारीको लागि: [safetyandquality.gov.au/good-health-information](https://safetyandquality.gov.au/good-health-information) हेर्नुहोस्।

## AUSTRALIAN COMMISSION ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

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

फोन: (02) 9126 3600



[safetyandquality.gov.au](https://safetyandquality.gov.au)