



如何在網上 找到優質的 健康資訊。

消費者資訊
2022年6月



為什麼健康資訊很重要？

優質的健康資訊可以幫助您做出明智的決定。而依賴不正確的資訊會令您處於危險之中，對您的健康有害。

網上有很多健康資訊，有時難以確定哪些資訊是可靠的，或者誰是您可以信任的。

在網上尋找健康資訊的好貼士

您可以遵循一些方法在網上找到優質的健康資訊，並判斷它是否適合您。



» 尋找與您相關的資訊

- 它能回答您的問題嗎？
- 它是澳洲資訊嗎？
- 它能連接到本地服務嗎？

» 尋找可信的資訊來源

- 是否由專家或專家組織撰寫的？
- 這些資訊有實證為基礎嗎？
- 這些資訊是最新的嗎？

» 尋找您能理解的資訊

- 這些資訊是用簡明的詞語撰寫的嗎？
- 這些資訊是否能解釋複雜的概念？

» 留意警告信號

- 它是否試圖向您推銷什麼？
- 它是否會引起恐懼或恐慌？
- 它是否只給您一個選擇？
- 它是否只基於一個案例或經歷？

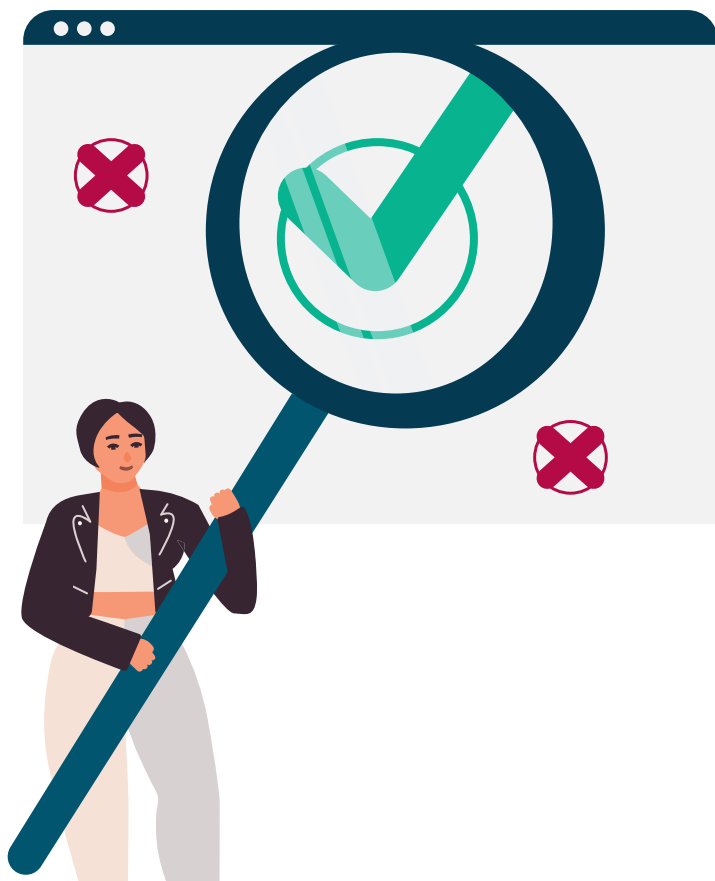
» 如果您在網上與人聯繫，請記住其他人的經歷未必屬於典型，可能與您的不同

» 請與您的醫療保健專業人員核實這些資訊

» 如果您需要在網上查找健康資訊或判斷其品質，可以尋求幫助

貼士 1: 尋找與您相關的資訊

在開始上網尋找之前，要盡可能清楚您需要獲得哪些問題的答案。這將幫助您找到相關的資訊。瞭解自己需要什麼資訊，這樣可以幫助您決定去何處找。想想哪些組織在您需要瞭解的領域是專家，以及這些資訊是否與您的居住地有關。



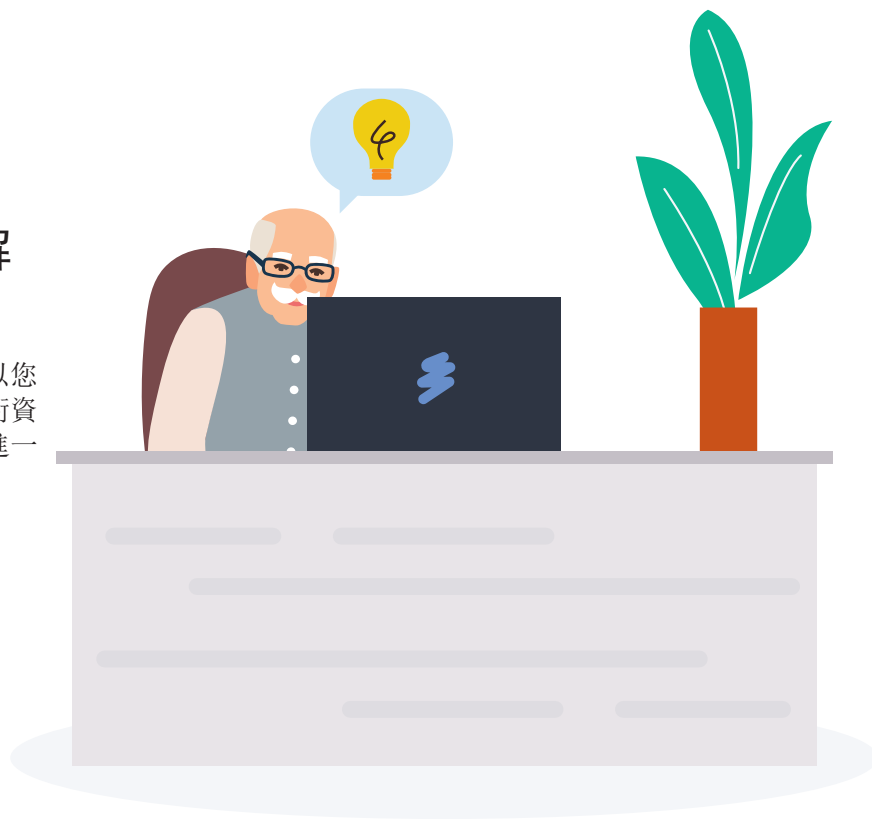
如何在網上找到優質的健康資訊

貼士 2: 尋找可信的資訊來源

您可以信任的資訊來源包括醫院的網站、特定病症的專業組織、各州及領地的衛生服務機構、大學以及澳洲政府機構，如衛生部（Department of Health）。這些組織希望您能獲得適用於澳洲的最佳建議，他們有檢查資訊是否正確的流程。可信的資訊來源會清晰標示作者的資歷或出版商的資料。

貼士 3: 尋找您能理解的資訊

優質的健康資訊是清晰易懂的。它以您能明白的方式解釋複雜的概念或技術資訊。它還會建議您在何處可以找到進一步的資訊或支援服務。



當心

您只有一個選擇



現在就購買
這個產品



貼士 4: 注意警告信號

優質的健康資訊應該支持您對自己的健康和護理做出知情的選擇。如果這些資訊推銷特定產品或服務，要求您提供個人資料，或製造恐懼或恐慌的感覺，則可能是錯誤的（即錯誤資訊），甚至是製造出來，意圖誤導您的（即虛假資訊）。您不應該依賴只能給您單一選擇的資訊，或者基於一個人經驗的建議。

貼士 5: 如果您在網上與人聯繫，請記住其他人的經歷未必屬於典型，可能與您的不同

與其他有同樣健康問題的人聯繫可以提供支持和資訊。但請記住，您在網上聽到或看到的個人經歷未必是大多數人的典型經歷。



貼士 6: 請與您的醫療保健專業人員核實這些資訊

請務必要向您的醫生查詢這些健康資訊，問問題，探索哪些是適合您的選擇。對於有關您的照護的決定，您有權與您的醫療團隊共同作出，並有權獲得作出知情選擇所需的資訊。



貼士 7: 如果您需要在網上查找健康資訊或判斷其品質，可以尋求幫助

很難判斷網上的資訊是否適合您。您可以尋求幫助，以在網上找到優質的健康資訊。您信任的家人或朋友、健康專家、健康宣導者、圖書管理員或當地的消費者組織都可以提供幫助。



澳洲可以在網上找到優質健康資訊的地方

您可以在網上找到優質健康資訊的地方，部分例子如下。



特定病症的專業組織

Arthritis Australia

為關節炎患者提供支持和資訊。該網站上有關於關節炎及其治療方法，新研究和在何處可以獲得支援服務的資訊。

Beyond Blue

促進心理健康和福祉，為有心理健康問題的人士及其親人提供支持。該網站提供有關心理疾病、自殺預防和尋求支援的資訊。

Cancer Council Australia

為受癌症影響的人士提供資訊和支持，並進行研究。該網站有關於癌症和治療的資訊。

Consumers Health Forum of Australia

代表澳洲醫療保健服務消費者利益的全國行業協會。該網站有一份提供資訊和支持服務的消費者和社區衛生組織的名單。

Council on Intellectual Disabilities

促進建設一個平等的社區，讓所有智障人士都獲得尊重，並享有與其他人相同的機會。該網站提供了對智障人士及其親人重要的主題資訊，包括健康資訊和 National Disability Insurance Scheme。

MyBackPain.org.au

由 University of Queensland、Arthritis Australia 以及 Cochrane Back and Neck Group 共同合作的項目。它為背痛患者及其親友提供支持。該網站有關於如何識別和處理背痛的資訊。

National Asthma Council Australia

旨在為哮喘患者和希望進一步瞭解哮喘病的人士提供支持。該網站有哮喘診斷和治療的資訊。網站上也可以找到獲得額外支持和資源的鏈接。

The Heart Foundation

旨在提高對心臟疾病的預防和認識，支持社區有利於心臟健康的生活方式。該網站為患有心血管相關疾病或受其影響的人士提供資訊。

澳洲政府機構

Cancer Australia

旨在減少癌症的影響，支持為受癌症影響的人士提供公平的結果。該網站有關於癌症管理、治療和研究的資訊。

Department of Health

促進澳洲人的正面健康和健康養老。該網站有關於各種健康主題、健康計畫和健康新聞的資訊。

Healthdirect

為澳洲人提供免費的健康諮詢，包括關於各種健康主題和藥物的資訊。該網站有關於患者症狀的資訊，讓您可以按需搜索醫療服務。

NPS Medicinewise

旨在通過安全、明智地使用藥物改善澳洲人的健康。該網站有處方藥、非處方藥和補充藥物的資訊。

raisingchildren.net.au

一個專為父母和孩子的照顧者而設的澳洲育兒網站。該網站提供有關兒童發育、溝通、健康和行為的資訊。

社區語言翻譯

Health Translations

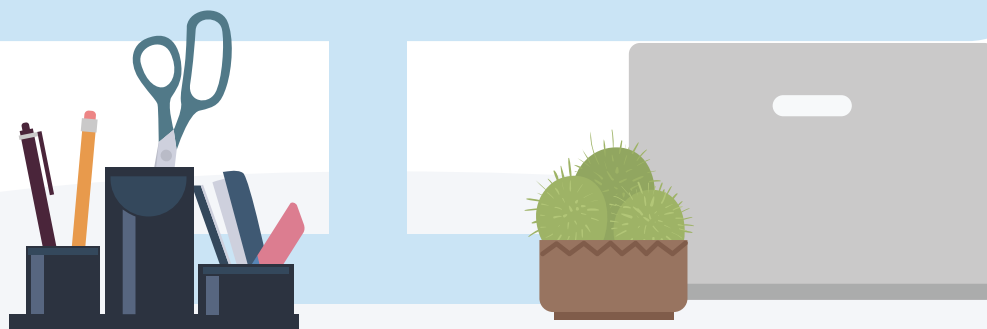
旨在支持澳洲多元文化及語言背景人士的健康和福祉。該網站以100多種社區語言提供關於不同健康狀況和治療方法的資訊。



有關醫療保健權利的資訊以及如何與醫療保健團隊合作的貼士

我們為消費者發佈了一些有用的資源：

- **Australian Charter of Healthcare Rights**: 闡述您本人或您關心的人可以期待的權利，包括獲得服務、安全、尊重、合作關係、資訊、私隱以及意見反饋。
- **Top Tips for Safe Health Care**: 旨在幫助您善用醫療保健服務。
- **Question Builder**: 一個免費的線上工具，幫助思考您可能會問醫生的問題，並讓您做好準備，應對就診時醫護人員可能會問您的問題。



如需獲得更多資訊，請瀏覽網站：safetyandquality.gov.au/good-health-information

AUSTRALIAN COMMISSION ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

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

電話: (02) 9126 3600



safetyandquality.gov.au