



Làm thế nào để tìm thông tin hữu ích về sức khỏe trực tuyến.

Thông tin cho người tiêu dùng
THÁNG 6 NĂM 2022



Tại sao thông tin hữu ích về sức khỏe lại quan trọng?

Thông tin hữu ích về sức khỏe có thể giúp quý vị quyết định sáng suốt. Dựa vào thông tin không chính xác có thể khiến quý vị gặp rủi ro và có hại cho sức khỏe của quý vị.

Có rất nhiều thông tin về sức khỏe trực tuyến và không phải lúc nào quý vị cũng dễ dàng biết thông tin nào là đáng tin cậy, hoặc ai là người quý vị có thể tin cậy.

Các gợi ý hàng đầu để tìm thông tin hữu ích về sức khỏe trực tuyến

Quý vị có thể làm một số việc để tìm thông tin hữu ích về sức khỏe trực tuyến và đánh giá xem có phù hợp với mình không.



» Tìm thông tin có liên quan đến quý vị

- Thông tin đó có giải đáp thắc mắc của quý vị hay không?
- Có phải là thông tin của Úc hay không?
- Thông tin đó có kết nối quý vị với các dịch vụ địa phương hay không?

» Tìm các nguồn tin đáng tin cậy

- Thông tin đó có do chuyên gia, hoặc tổ chức chuyên gia viết hay không?
- Có bằng chứng cho thông tin đó hay không?
- Thông tin đó hiện hành và cập nhật hay không?

» Tìm thông tin quý vị có thể hiểu

- Thông tin đó có sử dụng từ ngữ đơn giản hay không?
- Thông tin đó có giải thích những ý tưởng khó hiểu hay không?

» Để ý các dấu hiệu cảnh báo

- Thông tin đó có tìm cách bán cho quý vị thứ gì đó hay không?
- Thông tin đó có gây ra cảm giác sợ hãi hoặc hốt hoảng hay không?
- Thông tin đó chỉ cho quý vị một lựa chọn hay một cách hay không?
- Thông tin đó dựa vào chỉ một trường hợp hoặc trải nghiệm hay không?

» Nếu quý vị kết nối với người khác trực tuyến, xin nhớ trải nghiệm của họ nhiều khi không là trải nghiệm tiêu biểu và có thể khác với trải nghiệm của quý vị

» Hãy kiểm tra thông tin với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị

» Hãy nhờ giúp đỡ nếu cần để quý vị tìm thông tin sức khỏe trực tuyến hoặc đánh giá chất lượng của thông tin đó

Gợi ý 1: Tìm thông tin có liên quan đến quý vị

Trước khi bắt đầu tìm, quý vị nên biết càng rõ ràng càng tốt về những câu hỏi quý vị cần câu trả lời. Điều này sẽ giúp quý vị tìm được thông tin có liên quan đến quý vị. Biết thông tin quý vị cần có thể giúp quý vị quyết định tìm ở đâu. Hãy suy nghĩ về những tổ chức nào là chuyên gia trong lĩnh vực quý vị cần tìm hiểu và liệu thông tin có liên quan đến nơi quý vị cư ngụ hay không.

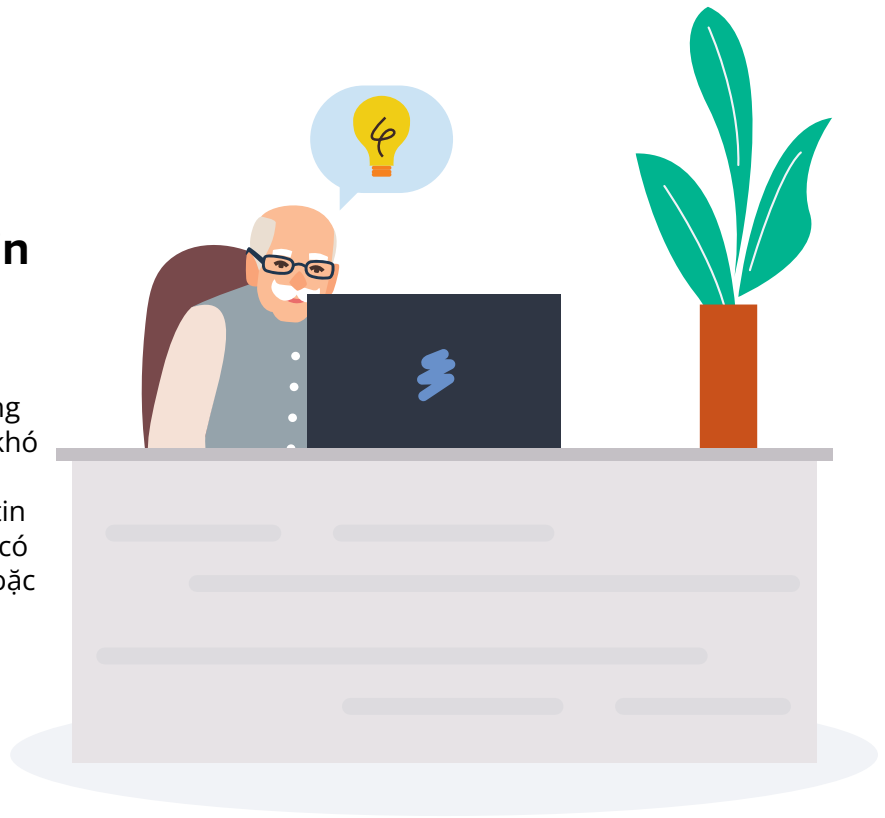


Gợi ý 2: Tìm các nguồn tin đáng tin cậy

Các nguồn tin quý vị có thể tin cậy bao gồm trang mạng các bệnh viện, các tổ chức theo bệnh cụ thể, các dịch vụ y tế tiểu bang và lãnh thổ, các trường đại học và các cơ quan Chính phủ Úc như Bộ Y tế (Department of Health). Các tổ chức này muốn quý vị có những lời khuyên tốt nhất và hiện hành của Úc và họ có các tiến trình để kiểm tra thông tin là đúng. Các nguồn tin đáng tin cậy sẽ biểu hiện rõ trình độ chuyên môn của tác giả hoặc ai phát hành.

Gợi ý 3: Tìm thông tin quý vị có thể hiểu

Thông tin hữu ích về sức khỏe là thông tin rõ ràng và dễ hiểu. Thông tin đó sẽ giải thích các khái niệm khó hiểu hoặc thông tin kỹ thuật theo cách hữu lý đối với quý vị. Thông tin đó cũng có thể đề nghị nơi quý vị có thể tìm được thông tin bổ sung hoặc hỗ trợ.



HÃY COI CHỪNG

QUÝ VỊ CHỈ CÓ MỘT LỰA CHỌN



MUA SẢN PHẨM NÀY NGAY BÂY GIỜ



Gợi ý 4: Để ý các dấu hiệu cảnh báo

Thông tin hữu ích về sức khỏe sẽ giúp quý vị lựa chọn sáng suốt về sức khỏe và việc chăm sóc của mình. Thông tin quảng bá sản phẩm hoặc dịch vụ cụ thể, yêu cầu quý vị cho biết chi tiết cá nhân hoặc gây ra cảm giác sợ hãi hay hốt hoảng có thể là bịa đặt (thông tin sai lệch) hoặc thậm chí đã được tạo ra nhằm mục đích đánh lừa quý vị (thông tin đánh lạc hướng). Quý vị không nên dựa vào thông tin chỉ cho quý vị một lựa chọn, hoặc lời khuyên dựa trên trải nghiệm của một người.

Gợi ý 5: Nếu quý vị kết nối với người khác trực tuyến, xin nhớ trải nghiệm của họ nhiều khi không là trải nghiệm tiêu biểu và có thể khác với trải nghiệm của quý vị

Kết nối với những người khác có cùng vấn đề sức khỏe có thể đem lại sự hỗ trợ và thông tin. Hãy nhớ rằng những trải nghiệm cá nhân quý vị nghe hoặc đọc trực tuyến có thể không tiêu biểu về những gì xảy ra với hầu hết mọi người.



Gợi ý 6: Hãy kiểm tra thông tin với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị

Thảo luận về thông tin sức khỏe với bác sĩ, đặt câu hỏi và tìm hiểu những lựa chọn nào phù hợp với quý vị là điều quan trọng. Quý vị có quyền chia sẻ các quyết định về việc chăm sóc của mình với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị và có thông tin quý vị cần để lựa chọn sáng suốt.



Gợi ý 7: Nếu cần, hãy nhờ giúp đỡ tìm thông tin sức khỏe trực tuyến hoặc đánh giá chất lượng của thông tin

Việc đánh giá liệu thông tin trực tuyến có phù hợp với quý vị hay không có khi khó khăn. Quý vị có thể nhờ giúp đỡ để tìm thông tin hữu ích về sức khỏe trực tuyến. Người trong gia đình hoặc bạn bè quý vị tin cậy, chuyên gia y tế, người bệnh vực sức khỏe, thủ thư hoặc tổ chức người tiêu dùng địa phương có thể trợ giúp.



Những nơi để tìm thông tin hữu ích về sức khỏe trực tuyến ở Úc



Dưới đây chỉ là một số ví dụ về những nơi quý vị có thể tìm thông tin hữu ích về sức khỏe trực tuyến.

Các tổ chức về bệnh cụ thể

Arthritis Australia

Trợ giúp và cung cấp thông tin cho những người bị bệnh viêm khớp ảnh hưởng. Trang mạng này có thông tin về viêm khớp, các cách điều trị, cuộc nghiên cứu mới và nhờ giúp đỡ ở đâu.

Beyond Blue

Quảng bá sức khỏe tâm thần và an sinh và hỗ trợ những người bị các vấn đề về sức khỏe tâm thần và những người thân yêu của họ. Trang mạng này có thông tin về bệnh tâm thần, ngăn ngừa tự tử và nhờ giúp đỡ ở đâu.

Cancer Council Australia

Cung cấp thông tin và trợ giúp những người bị ung thư ảnh hưởng, đồng thời cũng làm nghiên cứu. Trang mạng này có thông tin về ung thư và cách điều trị.

Consumers Health Forum of Australia

Cơ quan bệnh vực toàn quốc, đại diện cho quyền lợi người tiêu dùng trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe ở Úc. Trang mạng này có danh sách các tổ chức y tế dành cho người tiêu dùng và cộng đồng cung cấp thông tin và trợ giúp.

Council on Intellectual Disabilities

Quảng bá một cộng đồng nơi tất cả những người khuyết tật trí tuệ đều được coi trọng và có cơ hội như những người khác. Trang mạng này có thông tin về các đề tài quan trọng đối với người khuyết tật trí tuệ và những người thân yêu của họ kể cả về sức khỏe và National Disability Insurance Scheme.

MyBackPain.org.au

Mối cộng tác giữa University of Queensland, Arthritis Australia và Cochrane Back và Neck Group. Nhằm hỗ trợ người bị đau lưng, bạn bè và người thân của họ. Trang mạng này có thông tin về cách xác định và đối phó với đau lưng.

National Asthma Council Australia

Nhằm mục đích trợ giúp người bị hen suyễn và những ai muốn tìm hiểu thêm về hen suyễn. Trang mạng này có thông tin về chẩn đoán và điều trị hen suyễn. Đồng thời cũng có các đường dẫn tìm thêm sự hỗ trợ và tài liệu.

The Heart Foundation

Nhằm mục đích tăng cường khả năng phòng ngừa và nâng cao tầm nhận thức về bệnh tim và hỗ trợ cuộc sống khỏe mạnh cho tim trong cộng đồng. Trang mạng này cung cấp thông tin cho người bị bệnh kinh niên liên quan đến tim mạch hoặc bị ảnh hưởng bởi bệnh liên quan đến tim mạch.

Các cơ quan Chính phủ Úc

Cancer Australia

Nhằm mục đích giảm tác động của ung thư và hỗ trợ các kết quả công bằng cho những người bị ung thư ảnh hưởng. Trang mạng này có thông tin về đối phó, điều trị và nghiên cứu ung thư.

Department of Health

Quảng bá sức khỏe và về già vui khỏe cho người Úc. Trang mạng này có thông tin về các đề tài sức khỏe khác nhau, các chương trình sức khỏe và tin tức về sức khỏe.

Healthdirect

Cung cấp lời khuyên về sức khỏe miễn phí cho người dân Úc, bao gồm thông tin về các đề tài sức khỏe và thuốc men khác nhau. Trang mạng này có thông tin về các triệu chứng của bệnh nhân và giúp quý vị tìm dịch vụ y tế hợp với nhu cầu của quý vị.

NPS Medicinewise

Nhằm mục đích cải thiện sức khỏe của người Úc thông qua việc sử dụng thuốc một cách an toàn và khôn ngoan. Trang mạng này có thông tin về thuốc bác sĩ kê toa, thuốc không cần toa bác sĩ và thuốc bổ sung.

raisingchildren.net.au

Trang mạng về nuôi dạy con cái của Úc dành cho cha mẹ và người nuôi dưỡng trẻ em. Trang mạng này có thông tin về sự phát triển, giao tiếp, sức khỏe và hành vi của trẻ em.

Các bản dịch ngôn ngữ cộng đồng

Health Translations

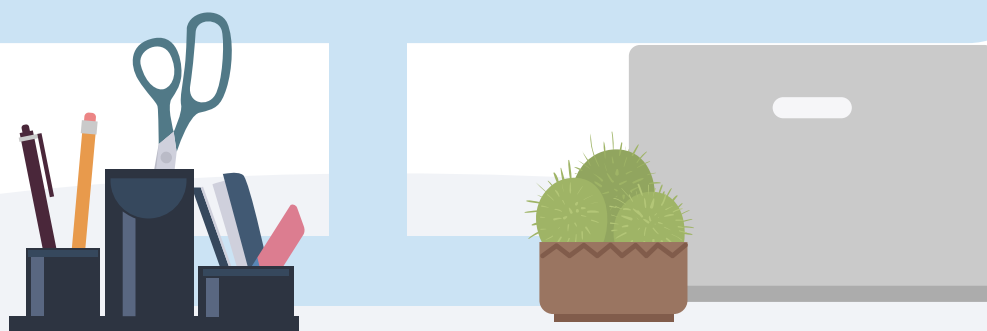
Nhằm mục đích hỗ trợ sức khỏe và an sinh của những người có nguồn gốc văn hóa và ngôn ngữ đa dạng ở Úc. Trang mạng này có thông tin về các vấn đề sức khỏe và cách điều trị khác nhau bằng hơn 100 ngôn ngữ cộng đồng.



Thông tin về các quyền liên quan đến việc chăm sóc sức khỏe của quý vị và các gợi ý để hợp tác với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị

Chúng tôi đã phát hành một số tài liệu dành cho người tiêu dùng mà quý vị có thể thấy hữu ích:

- **Australian Charter of Healthcare Rights**: Mô tả các quyền mà quý vị, hoặc người được quý vị chăm sóc, có thể mong đợi, bao gồm quyền truy cập, an toàn, tôn trọng, mối quan hệ đối tác, thông tin, quyền riêng tư và đóng góp ý kiến.
- **Top Tips for Safe Health Care**: Nhằm mục đích giúp quý vị tận dụng tối đa dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình
- **Question Builder**: Công cụ trực tuyến miễn phí giúp quý vị suy nghĩ về những câu hỏi quý vị có thể muốn hỏi bác sĩ và chuẩn bị cho những câu hỏi bác sĩ có thể hỏi quý vị khi quý vị đến dự cuộc hẹn.



Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập 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

Điện thoại: (02) 9126 3600



safetyandquality.gov.au