

# Mga pangunahing mungkahi sa paghahanap sa online ng mabuting impormasyong pangkalusugan

Ang mabuting impormasyong pangkalusugan ay makakatulong upang magpasya nang may kaalaman. May mga bagay na magagawa mo upang makahanap ka sa online ng mabuting impormasyong pangkalusugan at mahusga kung ito ay tama para sa iyo.

## Humanap ng impormasyon na mahalaga sa iyo

- Sinasagot ba ang iyong mga katanungan?
- Ito ba ay Australian?
- Ito ba ay nag-uugnay sa iyo sa mga serbisyong lokal?

## Humanap ng mapagkakatiwalang mga sanggunian

- Ito ba ay isinulat ng isang dalubhasa, o ekspertong samahan?
- May ebidensya ba para sa impormasyon?
- Ang impormasyon ba ay pangkasalukuyan, at napapanahon?

Kung nakikipag-uugnay ka sa mga tao sa online, tandaan na ang karanasan ng ibang tao ay maaaring hindi pangkaraniwan at maaaring naiiba sa iyo

Isangguni ang impormasyon sa iyong propesyonal na nangangalaga sa kalusugan

Humingi ka ng tulong kung kailangan mong hanapin sa online ang impormasyong pangkalusugan o husgahan ang kalidad nito

## Mag-ingat sa mga palatandaang nagbababala

- Nagtatangka ba ito na magbenta?
- Lumilikha ba ito ng pagkatakot o pagkataranta?
- Binibigyan ka lang ba nito ng isang pagpipilian?
- Umaasa ba ito sa isa lamang na kaso o karanasan?

## Maghanap ka ng impormasyon na mauunawaan mo

- Gumagamit ba ito ng simpleng pananalita?
- Ipinapaliwanag ba nito ang mga mahihirap na ideya?

