

Conseils importants pour trouver des informations fiables en matière de santé sur Internet

Des informations fiables en matière de santé peuvent vous aider à prendre des décisions éclairées. Vous pouvez faire un certain nombre de choses pour trouver des informations fiables en matière de santé sur Internet et pour juger si elles répondent à vos besoins.

Cherchez des informations qui s'appliquent à vous

- Est-ce qu'elles apportent une réponse à vos questions ?
- Est-ce qu'elles proviennent de sources australiennes ?
- Est-ce qu'elles vous fournissent les coordonnées des services locaux ?

Cherchez des sources sûres

- Est-ce écrit par un expert ou une organisation spécialisée ?
- Offre-t-on des preuves de ces informations ?
- Ces informations sont-elles actuelles et à jour ?

Si vous prenez contact avec des individus sur Internet, rappelez-vous que les expériences d'autres personnes ne sont pas forcément typiques et pourraient être différentes des vôtres

Vérifiez ces informations auprès de votre docteur

Faites-vous aider si vous en avez besoin pour trouver des informations en matière de santé sur Internet ou pour en juger la qualité

Attention aux signaux d'alarme

- Est-ce qu'on essaye de vous vendre quelque chose ?
- Est-ce que ça crée un sentiment de crainte ou de panique ?
- Est-ce que ça vous donne un seul choix ou une seule option ?
- Est-ce que c'est basé sur un seul cas ou sur une seule expérience ?

Cherchez des informations que vous pouvez comprendre

- Est-ce que c'est écrit avec des mots simples ?
- Est-ce que ça explique les idées complexes ?

