

Tips cerdas untuk mencari informasi kesehatan online yang baik

Informasi kesehatan yang baik dapat membantu Anda membuat keputusan yang baik. Ada banyak cara untuk menemukan informasi kesehatan yang baik di internet dan menentukan apakah informasi itu relevan bagi Anda.

Carilah informasi yang relevan bagi Anda

- Apakah informasi itu menjawab pertanyaan Anda?
- Apakah informasi itu dari Australia?
- Apakah menghubungkan Anda dengan layanan setempat?

Carilah sumber terpercaya

- Apakah informasi itu ditulis seorang ahli, atau organisasi ahli?
- Apakah informasi itu memiliki bukti?
- Apakah masih berlaku, dan terkini?

Jika berinteraksi dengan orang di internet, ingatlah pengalaman mereka mungkin tidak umum dan mungkin berbeda dengan pengalaman Anda

Tanyakan informasi itu kepada tenaga profesional kesehatan

Jika perlu, minta bantuan untuk mencari informasi kesehatan online atau menilai kualitasnya

Waspada tanda-tanda bahaya

- Apakah informasi itu tujuannya untuk menjual sesuatu?
- Apakah membuat Anda takut atau panik?
- Apakah hanya memberi satu pilihan atau opsi?
- Apakah hanya berdasar pada satu kasus atau pengalaman?

Carilah informasi yang dapat Anda pahami

- Apakah menggunakan bahasa yang sederhana?
- Apakah bisa menjelaskan hal-hal sulit?

