

Hindi | हिन्दी

AUSTRALIAN COMMISSION
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE



स्वास्थ्य के बारे में अच्छी जानकारी ऑनलाइन कैसे प्राप्त करें।

उपभोक्ताओं के लिए जानकारी
जून 2022



अच्छी स्वास्थ्य जानकारी महत्वपूर्ण क्यों है?

अच्छी स्वास्थ्य जानकारी आपको सूचित निर्णय लेने में सहायता दे सकती है। गलत जानकारी पर निर्भर करने से आपके लिए खतरा पैदा हो सकता है और यह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

स्वास्थ्य के बारे में बहुत सारी जानकारी ऑनलाइन उपलब्ध है और यह जानना हमेशा आसान नहीं होता है कि कौन सी जानकारी विश्वसनीय है, या आप किस पर भरोसा कर सकते/सकती हैं।

स्वास्थ्य के बारे में ऑनलाइन अच्छी जानकारी खोजने के लिए बेहतरीन सुझाव

स्वास्थ्य के बारे में ऑनलाइन अच्छी जानकारी खोजने के लिए आप कुछ बातें कर सकते/सकती हैं और तय कर सकते/सकती हैं कि क्या यह आपके लिए सही है।



- » **ऐसी जानकारी खोजें, जो आपके लिए प्रासंगिक हो**
 - क्या यह आपके प्रश्नों के उत्तर देती है?
 - क्या यह ऑस्ट्रेलियाई स्रोत से है?
 - क्या यह आपको स्थानीय सेवाओं से जोड़ती है?
- » **विश्वसनीय स्रोतों की खोज करें**
 - क्या इसे किसी विशेषज्ञ, या विशेषज्ञ संगठन द्वारा लिखा गया है?
 - क्या इस जानकारी के लिए कोई प्रमाण मौजूद है?
 - क्या यह जानकारी वर्तमान और अप-टु-डेट है?
- » **ऐसी जानकारी खोजें, जिसे आप समझ सकते/सकती हैं**
 - क्या यह आसान शब्दों का उपयोग करती है?
 - क्या यह कठिन विचारों को समझाती है?
- » **चेतावनी के संकेतों के लिए ध्यान रखें**
 - क्या यह आपको कुछ बेचने की कोशिश करती है?
 - क्या यह डर या व्यग्रता की भावना पैदा करती है?
 - क्या यह आपको केवल एक ही चयन या विकल्प देती है?
 - क्या यह केवल एक ही मामले या अनुभव पर निर्भर करती है?
- » **यदि आप लोगों के साथ ऑनलाइन कनेक्ट करते/करती हैं, तो याद रखें कि हो सकता है कि दूसरों के अनुभव सामान्य अनुभव न हों और आपके अनुभवों से अलग हों**
- » **अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के साथ जानकारी की जाँच करें**
- » **यदि आपको ऑनलाइन स्वास्थ्य जानकारी खोजने या इसकी गुणवत्ता के बारे में निर्णय लेने की आवश्यकता है, तो सहायता के लिए पूछें**

सुझाव 1: ऐसी जानकारी की खोज करें, जो आपके लिए प्रासंगिक हो

जानकारी की खोज करने से पहले इस बारे में जितना संभव हो सके, उतना स्पष्ट रहें कि आपको किन प्रश्नों के उत्तरों की आवश्यकता है। इससे आपको अपने लिए प्रासंगिक जानकारी की खोज करने में सहायता मिलेगी। आपको कौन सी जानकारी की आवश्यकता है, इसके बारे में पता होने से आपको यह तय करने में सहायता मिल सकती है कि आपको कहाँ खोज करनी चाहिए। इस बारे में सोचें कि कौन से संगठन उस क्षेत्र में विशेषज्ञ हैं जिसके बारे में आपको जानकारी की आवश्यकता है और क्या यह जानकारी उस स्थान के लिए प्रासंगिक है जहाँ आप रहते/रहती हैं।



सुझाव 2: विश्वसनीय स्रोतों की खोज करें

आप जिन स्रोतों पर भरोसा कर सकते/सकती हैं, उनमें अस्पतालों, समस्या-विशिष्ट संगठनों, राज्य और राज्य-क्षेत्र की स्वास्थ्य सेवाओं, विश्वविद्यालयों और ऑस्ट्रेलिया सरकार की एजेंसियों, जैसे स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) की वेबसाइटें शामिल हैं। ये संगठन आपको सबसे अच्छी ऑस्ट्रेलिया-विषयक सलाह उपलब्ध कराना चाहते हैं, और इनके पास जानकारी की सत्यता की जांच करने के लिए प्रक्रियाएँ होती हैं। विश्वसनीय स्रोत स्पष्ट रूप से दिखाएँगे की लेखक की योग्यता क्या है या प्रकाशक कौन है।

स्वास्थ्य के बारे में अच्छी जानकारी ऑनलाइन कैसे प्राप्त करें

सुझाव 3: ऐसी जानकारी खोजें, जिसे आप समझ सकते/सकती हैं

अच्छी स्वास्थ्य जानकारी स्पष्ट और समझने में आसान होती है। यह कठिन अवधारणाओं या तकनीकी जानकारी को इस तरह से समझाएगी जो आपकी समझ में आ जाए। यह आपको अतिरिक्त जानकारी या समर्थन प्राप्त करने के लिए सुझाव भी दे सकती है।



सुझाव 4: चेतावनी संकेतों के लिए ध्यान रखें

अच्छी स्वास्थ्य जानकारी से आपको अपने स्वास्थ्य और देखभाल के बारे में सूचित विकल्प अपनाने में सहायता मिलनी चाहिए। किसी विशेष उत्पाद या सेवा को बढ़ावा देने वाली जानकारी, आपको व्यक्तिगत विवरण प्रदान करने के लिए कहने वाली, अथवा डर या व्यग्रता की भावना पैदा करने वाली जानकारी झूठी (misinformation) हो सकती है या यहाँ तक कि यह आपको गुमराह करने के इरादे से भी निर्मित की जा सकती है (disinformation)। आपको ऐसी जानकारी पर भरोसा नहीं करना चाहिए जो आपको केवल एक ही विकल्प देती है, या केवल एक ही व्यक्ति के अनुभव के आधार पर सलाह देती है।

सुझाव 5: यदि आप लोगों के साथ ऑनलाइन कनेक्ट करते/करती हैं, तो याद रखें कि हो सकता है कि दूसरों के अनुभव सामान्य अनुभव न हों और आपके अनुभवों से अलग हों

अपने जैसी स्वास्थ्य समस्या वाले अन्य लोगों के साथ जुड़ने से समर्थन और जानकारी मिल सकती है। याद रखें कि आप जिन व्यक्तिगत अनुभवों के बारे में सुनते/सुनती हैं या ऑनलाइन पढ़ते/पढ़ती हैं, हो सकता है कि वे सामान्य रूप से ऐसे अनुभव न हों जो अधिकांश लोगों के साथ होते हैं।



सुझाव 6: अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के साथ जानकारी की जाँच करें

अपने डॉक्टर के साथ स्वास्थ्य जानकारी के बारे में बात करना, प्रश्न पूछना और यह पता लगाना कि कौन से विकल्प आपके लिए सही हैं, महत्वपूर्ण होता है। आपके पास अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ अपनी देखभाल के बारे में निर्णय साझा करने और सूचित विकल्प अपनाने के लिए आवश्यक जानकारी प्राप्त होने का अधिकार है।



सुझाव 7: यदि आपको ऑनलाइन स्वास्थ्य जानकारी खोजने या इसकी गुणवत्ता के बारे में निर्णय लेने की आवश्यकता है, तो सहायता के लिए पूछें

यह तय करना कठिन हो सकता है कि ऑनलाइन जानकारी आपके लिए सही है या नहीं। आप अच्छी स्वास्थ्य जानकारी की ऑनलाइन खोज करने के लिए सहायता मांग सकते/सकती हैं। परिवार का सदस्य या दोस्त जिसपर आपको भरोसा है, स्वास्थ्य पेशेवर, स्वास्थ्य पक्ष-समर्थक, लाइब्रेरियन या स्थानीय उपभोक्ता संगठन सहायता देने में सक्षम हो सकता है।



ऑस्ट्रेलिया में ऑनलाइन अच्छी स्वास्थ्य जानकारी खोजने के लिए स्थान



नीचे ऐसे स्थानों के कुछ उदाहरण दिए गए हैं, जहाँ आप ऑनलाइन अच्छी स्वास्थ्य जानकारी की खोज कर सकते/सकती हैं।

समस्या-विशिष्ट संगठन

Arthritis Australia

गठिया से प्रभावित लोगों को समर्थन और जानकारी प्रदान करता है। वेबसाइट पर गठिया, उपचार के विकल्प, नए शोध और समर्थन कहाँ से प्राप्त करना है, इस बारे में जानकारी उपलब्ध है।

Beyond Blue

मानसिक स्वास्थ्य एवं सकुशलता को बढ़ावा देता है और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करने वाले लोगों तथा उनके प्रियजनों को समर्थन देता है। वेबसाइट पर मानसिक रोग, आत्महत्या रोकथाम और समर्थन कहाँ से प्राप्त करना है, इसके बारे में जानकारी उपलब्ध है।

Cancer Council Australia

कैंसर से प्रभावित लोगों के लिए जानकारी और समर्थन प्रदान करता है, और शोध भी करता है। वेबसाइट पर कैंसर और इलाज के बारे में जानकारी दी गई है।

Consumers Health Forum of Australia

ऑस्ट्रेलिया में स्वास्थ्य देखभाल उपभोक्ताओं के हितों का प्रतिनिधित्व करने वाला राष्ट्रीय शिखर निकाय। वेबसाइट पर उपभोक्ता और सामुदायिक स्वास्थ्य संगठनों की सूची उपलब्ध है, जो जानकारी और सहायता प्रदान करते हैं।

Council on Intellectual Disabilities

ऐसे समुदाय को बढ़ावा देता है, जहाँ बौद्धिक विकलांगता से ग्रस्त सभी लोगों को मूल्यवान माना जाता है और सभी के पास समान अवसर होते हैं। वेबसाइट पर बौद्धिक विकलांगता से ग्रस्त लोगों और उनके प्रियजनों के लिए महत्वपूर्ण विषयों के बारे में जानकारी उपलब्ध है, जिसमें स्वास्थ्य और National Disability Insurance Scheme के बारे में सूचना भी शामिल है।

MyBackPain.org.au

University of Queensland, Arthritis Australia और Cochrane Back and Neck Group के बीच में साझेदारी। यह पीठ दर्द से ग्रस्त लोगों और उनके दोस्तों व रिश्तेदारों को समर्थन देती है। वेबसाइट पर पीठ दर्द की पहचान करने और इसे प्रबंधित करने के तरीके के बारे में जानकारी उपलब्ध है।

National Asthma Council Australia

इसका उद्देश्य अस्थमा से ग्रस्त लोगों और इसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के इच्छुक लोगों को समर्थन देना है। वेबसाइट पर अस्थमा के निदान और उपचार के बारे में जानकारी दी गई है। इसमें अतिरिक्त समर्थन और संसाधनों के लिंक्स भी उपलब्ध हैं।

The Heart Foundation

इसका उद्देश्य हृदय रोग की रोकथाम करना और इसके बारे में जागरूकता बढ़ाना तथा समुदाय में हृदय के लिए स्वस्थ जीवन जीने को समर्थन देना है। यह वेबसाइट हृदयसंवहन से संबंधित रोगों के साथ रहने वाले या इससे प्रभावित लोगों के लिए जानकारी प्रदान करती है।

ऑस्ट्रेलिया सरकार की एजेंसियाँ

Cancer Australia

इसका उद्देश्य कैंसर के प्रभाव को कम करना है और कैंसर से प्रभावित लोगों के लिए उचित परिणामों को समर्थन देना है। वेबसाइट पर कैंसर के प्रबंधन, उपचार और अनुसंधान के बारे में जानकारी उपलब्ध है।

Department of Health

ऑस्ट्रेलियावासियों के लिए सकारात्मक स्वास्थ्य और आयुर्वृद्धि को बढ़ावा देता है। वेबसाइट पर अलग-अलग स्वास्थ्य-संबंधी विषयों, स्वास्थ्य कार्यक्रमों और स्वास्थ्य समाचारों के बारे में जानकारी उपलब्ध है।

Healthdirect

ऑस्ट्रेलियावासियों के लिए निःशुल्क स्वास्थ्य-संबंधी सलाह प्रदान करता है, जिसमें अलग-अलग स्वास्थ्य-संबंधी विषयों और दवाइयों के बारे में जानकारी भी शामिल है। वेबसाइट पर रोगी लक्षणों के बारे में जानकारी उपलब्ध है और यह आपको ऐसी स्वास्थ्य सेवा की खोज करने की सुविधा देती है, जो आपकी आवश्यकताओं को पूरा कर सकती है।

NPS Medicinewise

इसका उद्देश्य दवाइयों के सुरक्षित और बुद्धिमानीपूर्ण उपयोग के माध्यम से ऑस्ट्रेलियावासियों के स्वास्थ्य में सुधार करना है। वेबसाइट पर नुस्खे की दवाइयों, ओवर-द-काउंटर और संपूरक दवाइयों के बारे में जानकारी उपलब्ध है।

raisingchildren.net.au

बच्चों के माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए ऑस्ट्रेलियाई पेरेंटिंग वेबसाइट। वेबसाइट पर बच्चों के विकास, संचार, स्वास्थ्य और व्यवहार के बारे में जानकारी उपलब्ध है।

सामुदायिक भाषाओं में अनुवाद

Health Translations

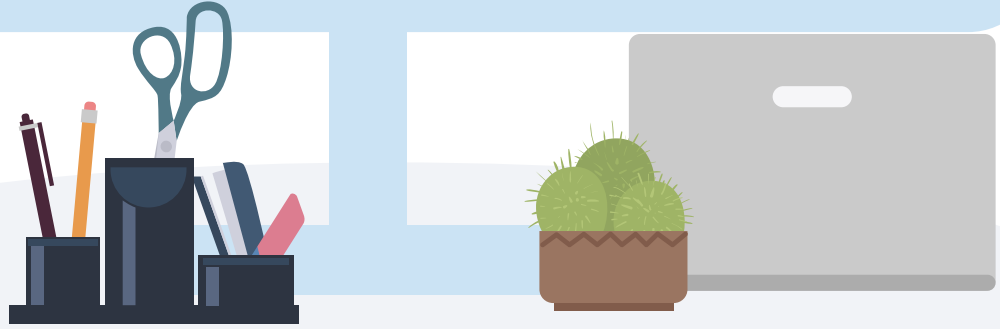
इसका उद्देश्य ऑस्ट्रेलिया में सांस्कृतिक और भाषाई रूप से विविधतापूर्ण पृष्ठभूमियों से आने वाले लोगों के स्वास्थ्य और कल्याण को समर्थन देना है। वेबसाइट पर 100 से भी अधिक सामुदायिक भाषाओं में विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं और उपचारों के बारे में जानकारी उपलब्ध है।



आपके स्वास्थ्य-देखभाल अधिकारों के बारे में जानकारी और आपकी स्वास्थ्य-सेवा टीम के साथ काम करने के लिए सुझाव

हमने उपभोक्ताओं के लिए कुछ संसाधन प्रकाशित किए हैं, जो आपके लिए उपयोगी हो सकते हैं:

- **Australian Charter of Healthcare Rights:** उन अधिकारों का वर्णन करता है, जिनकी उम्मीद आप, या आपसे देखभाल प्राप्त करने वाला कोई व्यक्ति कर सकता है, जिसमें सुलभता, सुरक्षा, सम्मान, साझेदारी, जानकारी, गोपनीयता और प्रतिक्रिया देना शामिल है।
- **Top Tips for Safe Health Care:** को आपको अपनी स्वास्थ्य देखभाल से अधिकतम लाभ उठाने में सहायता देने के लिए डिज़ाइन किया गया है
- **Question Builder:** एक निःशुल्क ऑनलाइन टूल, जो आपको ऐसे प्रश्नों के बारे में सोचने में सहायता देता है जिन्हें आप अपने डॉक्टर से पूछना पसंद कर सकते/सकती हैं, और यह आपको अपने एपॉइंटमेंट पर जाते समय उन प्रश्नों के लिए तैयारी करने में भी सहायता देता है, जो डॉक्टर आपसे पूछ सकते हैं।



और अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएँ: 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

फ़ोन: (02) 9126 3600

 @ACSQHC

safetyandquality.gov.au