

العثور على معلومات صحية موثوقة

عند البحث عن معلومات صحية، اسأل نفسك الأسئلة التالية. فهي ستساعدك على تقرير ما إذا كان يمكنك الوثوق في هذه المعلومات.

هل هناك تاريخ؟

تتغير المشورة الطبية بمرور الوقت، لذا تأكد إن المعلومات محدثة. المواقع الإلكترونية والنشرات التي توفر معلومات صحية موثوقة يجب أن تشير إلى تاريخ النشر وتاريخ المراجعة.



Trusted
Information
Creator



هل تحمل علامة الثقة PIF TICK الصادرة عن منتدى معلومات المرضى؟

تخبرك علامة الثقة PIF TICK إن المعلومات الصحية أعدت وفق 10 معايير أساسية. وهي تشمل كون المعلومات قائمة على أدلة وسهلة الاستخدام.

هل تحاول أن تبيع لك شيء ما؟

يمكن أن تساعدك بعض المعلومات الصحية على اختيار مسار العلاج أو الجهاز الطبي الذي يناسبك. يجب أن تعطي نظرة متوازنة للمخاطر والمنافع. إذا كانوا يحاولون أن يبيعوا لك شيء ما، كن حذرًا أكثر.



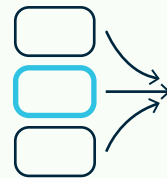
هل تدعمها جهات أخرى؟

تحقق مما إذا كانت المعلومات تم إنشاؤها أو التصديق عليها من قبل جهة تثق بها. على سبيل المثال، خدمة الصحة الوطنية NHS أو جمعية كبيرة أو شركة ذات سمعة طيبة.



هل تتضمن مصادر أو مراجع؟

إذا قال أحد الأشخاص إن لديه دليل، عليه تقديم المصادر لدعم ذلك.



هل تتسم بالمهنية؟

راجع أخطاء التهجئة وتأكد أن الروابط تعمل.



من أعدها؟

معرفة من أعد المعلومات يمكن أن يساعدك على فهم السبب وراء إعدادها. هل أعدتها جهة موثوقة؟ ما الغرض منها؟ هل راجعها خبراء متخصصون؟

