

Căutarea informațiilor de încredere despre sănătate

Atunci când căutați informații despre sănătate, adresați-vă întrebările de mai jos. Răspunsurile vă vor ajuta să stabiliți dacă informațiile pot fi de încredere.



Au marca PIF TICK?

PIF TICK vă indică faptul că informațiile despre sănătate au fost elaborate cu respectarea celor 10 pași cheie. Printre aceștia se numără faptul că informațiile sunt bazate pe dovezi și sunt ușor de utilizat.



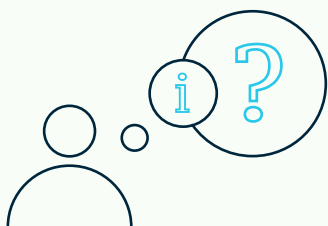
Există vreo dată?

Recomandările medicale se schimbă în timp, așadar asigurați-vă că informațiile sunt la zi. Site-urile web și broșurile care oferă informații de încredere despre sănătate trebuie să includă data publicării și data revizuirii.



Încearcă să vă vândă ceva?

Unele informații despre sănătate vă pot ajuta să alegeți tratamentul sau dispozitivul medical potrivit pentru dumneavoastră. Trebuie să vă ofere un punct de vedere echilibrat cu privire la riscuri și beneficii. Dacă încearcă să vă vândă ceva, fiți mai precaut.



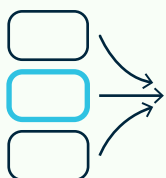
Cine este autorul?

Atunci când știți cine a formulat informațiile, puteți înțelege motivul pentru care au fost elaborate. Sunt elaborate de o organizație certificată? În ce scop? Au fost analizate de experți?



Sunt susținute de alte organizații?

Verificați dacă informațiile sunt create sau susținute de o organizație în care aveți încredere. De exemplu, NHS, o organizație caritabilă mare sau o companie cu o bună reputație.



Sunt menționate sursele sau bibliografia?

Dacă cineva spune că are dovezi, trebuie să indice sursele care să le susțină.



Arată profesional?

Verificați dacă există greșeli de ortografie și accesați linkurile pentru a vedea dacă sunt reale.