

جب آپ صحت سے متعلق معلومات تلاش کر رہے ہوں تو اپنے آپ سے یہ سوالات کریں۔ یہ سوالات آپ کو فیصلہ کرنے میں مدد دیں گے کہ معلومات پر بھروسہ کیا جا سکتا ہے۔

## کیا ان پر تاریخ درج ہے؟

طبی مشورے وقت کے ساتھ بدلتے رہتے ہیں، اس لیے یقینی بنائیں کہ معلومات تازہ ترین ہوں۔ صحت سے متعلق مستند معلومات فراہم کرنے والی ویب سائٹس اور کتابچوں میں اشاعت اور جائزے کی تاریخ درج ہونی چاہیئے۔



Trusted  
Information  
Creator



## کیا اس پر PIF TICK موجود ہے؟

PIF TICK آپ کو یہ بتاتا ہے کہ صحت سے متعلق معلومات 10 اہم مراحل پر عمل کرتے ہوئے تیار کی گئی ہیں۔ ان میں یہ بھی شامل ہے کہ معلومات شواہد پر مبنی اور استعمال میں آسان ہیں۔

## کیا ان میں آپ کو کچھ فروخت کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے؟

صحت سے متعلق کچھ معلومات آپ کو یہ انتخاب کرنے میں مدد دیتی ہیں کہ کون سا علاج یا طبی ڈیوائس آپ کے لیے موزوں ہے۔ ایسی معلومات میں خطرات و فوائد کا متوازن نقطہ نظر ہونا چاہیئے۔ اگر کسی جگہ آپ کو کچھ بیچنے کی کوشش کی جا رہی ہو، تو زیادہ محتاط رہیں۔



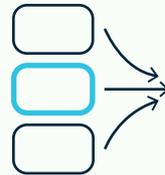
## کیا یہ دیگر تنظیموں کی جانب سے تائید یافتہ ہیں؟

یہ دیکھیں کہ آیا معلومات کسی ایسی تنظیم نے تیار یا منظور کی ہیں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، NHS، ایک بڑا خیراتی ادارہ یا اچھی شہرت رکھنے والی کمپنی۔



## کیا ان میں ذرائع یا حوالہ جات شامل ہیں؟

اگر کوئی کہتا ہے کہ اس کے پاس ثبوت ہے تو اسے اس کی تائید کے لیے ذرائع فراہم کرنے چاہیئیں۔



## کیا یہ پیشہ ورانہ انداز میں پیش کی گئی ہیں؟

ہجے کی غلطیوں کو چیک کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ لنکس درست کام کر رہے ہیں۔



## یہ کس نے تیار کی ہیں؟

یہ جاننا کہ معلومات کس نے تیار کی ہیں، آپ کو یہ سمجھنے میں مدد دے سکتا ہے کہ انہوں نے یہ کیوں تیار کیں۔ کیا یہ کسی قابل اعتماد تنظیم نے تیار کی ہیں؟ یہ کس مقصد کے لیے ہیں؟ کیا ماہرین کی جانب سے ان کا جائزہ لیا گیا ہے؟

