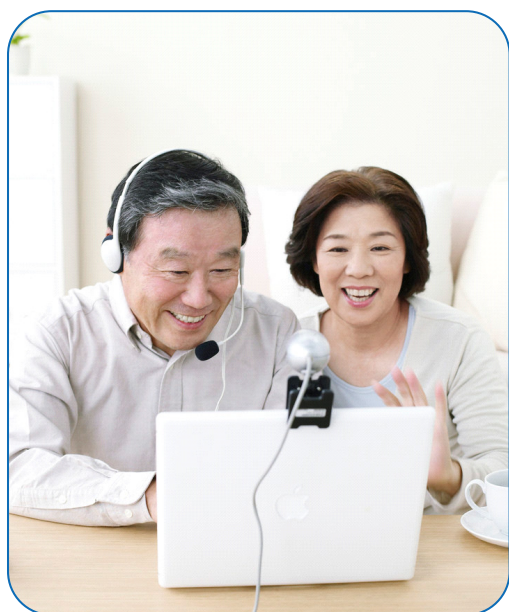


使用互聯網查找健康資訊

Using the internet to find information about your health



以下是為病人及家屬提供的資訊

請閱讀本冊子幫助你：

- 開始利用互聯網增加你對健康的認識
- 決定網頁上的健康資訊是否值得信賴
- 在使用互聯網時保障你的隱私
- 認識從何找到質素好的健康資訊



互聯網上的健康資訊

許多人使用互聯網為自己、家人或朋友尋找健康資訊。在互聯網上有很多質素好的健康資訊。不過要小心，不要盡信您讀到的一切。

有很多網上的資訊是過時或不正確的。某個組織未必會經常更新登載的資料，或者會登載沒有任何科學研究根據的資料。有些可能會試圖說服您購買他們的產品或服務。

擁有獨自找到好的健康資訊的技能可以幫助您提高健康素養。您可以更好地照顧自己，並為與保健團隊討論做好準備。

健康素養是指使用不同的技能獲得、理解、交流和使用資訊，藉此能夠對健康作出合適的決定。



記著：在網上得到的資料，不要立刻付諸實行，應該先諮詢你的醫護人員。他們最了解你的具體健康問題。

我該如何開始？

首先使用搜索工具（例如Google谷歌或Bing必應）。在搜索框中鍵入關鍵字而不是句子來獲得更好的結果。

瀏覽您的搜索結果，尋找由一些眾所周知、可靠和您聽說過的組織或教育機構所建立的網站，可能包括：

- 醫院
- 大學
- 政府機構
- 全國性組織

這些可靠的網站可能不是最先出現在您的結果列表中，因此您可能需要向下滾動或導航到下一頁以找到它們。

以下是一些可靠網站的例子。您可以從這些網站開始搜索：

University Health Network (UHN) Health Information

網站：www.uhnpatienteducation.ca

Health Canada

網站：www.hc-sc.gc.ca

Ontario Ministry of Health and Long-Term Care

網站：www.health.gov.on.ca

MedlinePlus from the National Library of Medicine

網站：www.nlm.nih.gov/medlineplus

National Institutes of Health

網站：www.nih.gov

Mayo Clinic

網站：www.mayoclinic.org

我怎麼知道是否可以信任我找的健康資訊？

以下清單可以幫助你決定某個網站是否登載好的健康資訊。

✓ **組織的名稱能夠容易找到。**

你清楚知道是誰擁有或主辦這些資訊和這個網站。網主或主辦者是連接到某個政府機構、大學、醫院或著名協會（例如：加拿大癌病協會、關節炎協會和心臟及中風基金）。

✓ **載有聯絡資料。**

如果你想聯絡網主索取更多資料或提出意見，你可以在網站上找到電話號碼、電郵地址和 / 或郵寄地址。

✓ **資訊的作者或編輯是合格的專業醫護人士。**

你可以容易找到資訊的作者或編輯的姓名、教育水平和資歷。已有編輯委員會審閱這些資料。資料是最新的，並有科學根據，而不單是他們的個人意見。

✓ **網站是最新的，並經常更新。**

在本頁或文章底部載有著作或最後審閱和更新的日期。

✓ **網站重視你的隱私。**

網站有隱私政策，在你選擇提供個人資料之前，說明它將會如何使用這些資料。

✓ **網站載有免責聲明。**

你可以容易找到網站的免責聲明，解釋這網站提供的資訊只作參考用途，而不應用來取代會見醫護人員。

✓ **網站設有廣告政策。**

你可以找到政策內容，幫助你分辨經過正規編輯的資料和廣告的差異。這份政策同時也解釋是誰支付網站上的資訊。

✓ **網站容易使用。**

你能夠找到重要的資訊，並且輕易地在網站穿梭。

我應該避免哪些健康資訊的網站？

避免以下的網站：

- 它們只談及靈丹妙藥，或試圖向你推銷與健康有關的產品。如果這產品似乎好得難以置信，它很可能是信不過的！
- 在文章內包含廣告。
- 要求你付費開設帳戶或查看他們的資訊。
- 不提供：
 - 明確的作者資料
 - 網站成立或更新的日期
 - 任何聯絡資料
 - 隱私政策
- 它們只由論壇或討論小組組成。這些網頁可能是分享你個人經歷，得到別人支持的好地方，但這些網頁通常不會由醫療專業人員主理。緊記在把從網上論壇找到的意見或資訊付諸實行之前，必須請教你的醫護人員。

緊記在把從網上論壇找到的意見或資訊付諸實行之前，必須請教您的醫護人員。

我該如何保障我的隱私？

避免在網站上透露關於自己的個人資料。仔細閱讀網站的隱私政策，確保它不會與他人分享你的個人資料。如果你不能找到明確的隱私政策，請不要提供你的個人資料。

在任何網站上，盡量避免透露你的：

- 社會保險號碼 (SIN)
- 信用卡資料
- 家庭住址
- 出生日期

我從哪裡可以知道更多？

The Patient and Family Libraries at UHN（大學健康網絡病人及家屬圖書館）可以幫助您認識更多關於在網上獲得優質健康資訊的途徑。

聯絡您就近的UHN Patient & Family Library or Resource Centre（大學健康網絡病人及家屬圖書館或資源中心），或者瀏覽www.uhnpatienteducation.ca以獲得更多資訊。

Princess Margaret Cancer Centre

Patient & Family Library

Main Floor, Atrium, 610 University Avenue

電話：416 946 4501, extension 5383

電郵：patienteducationpmh@uhn.ca

Toronto General Hospital

Peter and Melanie Munk Patient & Family Learning Centre and Library

Norman Urquhart Building – Level 1

585 University Avenue

電話：416 340 4800, extension 5951

電郵：tgpen@uhn.ca

Toronto Western Hospital

Paul B. Helliwell Patient & Family Library

West Wing – 1st floor, 399 Bathurst Street

電話：416 603 6277

電郵：twpfl@uhn.ca

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：www.uhnpatienteducation.ca

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：pfep@uhn.ca

© 2020 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-5230D | 作者：Patient and Family Learning Centres | 編製：2020