

# 如何尋找可靠的健康信息

## 1. 什麼是可靠的健康信息？

在網上找良好的健康信息可能會被困惑。信息可能已過時或僅包含來自個人經驗的信息。一些公司贊助網站來推廣服務或產品，詐騙者也使用網站來獲得你的錢。

能夠在網上識別可靠的信息很重要。可靠的健康信息來自可靠的來源，它基於最新的科學證據，並經過醫學專家的審查。



## 2. 如何找到具有可靠健康信息的網站？

考慮來源

- 確保該網站是您所信任的政府，大學或衛生組織。政府網站通常以“.gov”結尾，大學網站以“.edu”結尾。
- 注意網站是否提倡特定的治療或產品。對宣傳產品的網站持懷疑態度。
- 除非您信任，否則請不要將您的個人信息提供給網站。

關注質量

- 通過其他可靠的網站驗證信息的來源。
- 查看信息審查的日期。
- 檢查列出的作者和資源，確保它們可信。

要懷疑

- 查看誰在贊助該網站。
- 注意網站上使用的任何極端或難以置信的語言。
- 在網站上注意徽標，品牌和營銷。可靠的網站有多個頁面和一致的主題。

## 3. 什麼是可用於查找健康信息的網站示例？

- 有關多語言健康主題的信息：美國國立衛生研究院 <https://medlineplus.gov/>
- 有關免疫計劃和症狀追蹤的信息：美國家庭醫學學院 <https://familydoctor.org/>
- 有關篩查測試的信息：美國健康和人類服務部 [www.healthfinder.gov](http://www.healthfinder.gov)

### 要點提示：

- 與您的醫生談談哪些測試適合您
- 如果您有健康保險，大多數篩選測試都是免費的。

### 了解更多信息：

醫療保健保護消費者網站

<http://publichealth.lacounty.gov/hccp/>