

# Iraqi Health Outreach Project

وصل العراقيين بالمعلومات الصحية

Linking Iraqis to Health Information

## Evaluating web-based health information

كيفية تقييم المعلومات الصحية على شبكة الانترنت

## كيفية تقييم المعلومات الصحية على شبكة الانترنت

من السهل الوصول للمعلومات والمصادر الصحية على شبكة الانترنت، لكن للأسف ليست كل هذه المعلومات تكون دقيقة، بعضها تكون عبارة عن مفاهيم واعتقادات شائعة ليست صحيحة. من المهم معرفة أي من هذه المعلومات هي الصحيحة والدقيقة. الاسئلة التالية ستساعدك في تجنب المعلومات الخاطئة

### ماهو مصدر هذه المعلومات؟

أي موقع الكتروني يعرض معلومات متعلقة بالصحة، يجب ان يعرض مصدر هذه المعلومات. وهناك بعض الاسئلة التي ستساعدك في معرفة هذه المصادر.. ماهو نوع الموقع الالكتروني؟ - .com او .edu او .org او .gov. ومالذي ينتهي به عنوان هذا الموقع؟ هل ينتهي ب .gov. المواقع الصادرة عن الحكومة الامريكية تنتهي ب .org. المواقع الصادرة عن المنظمات والهيئات غير الربحية او غير تجارية تنتهي ب .edu. المواقع الصادرة عن الجامعات او الكليات تنتهي ب وهذه هي اكثر المواقع الالكترونية التي لها موثوقية ومصداقية لنشر المعلومات الصحية. .com. اما بالنسبة للمواقع التجارية المنتهية ب فهي مواقع خاصة للشركات التجارية مثل شركات الادوية والتأمين -هل الموقع الالكتروني يعرض اسم الناشر؟ about us أنظر الى الصفحة الرئيسية للموقع او على الرابط غالبا يكون هذا الرابط في اسفل الصفحة الرئيسية للموقع، بالضغط على هذا الرابط سوف يعرض لنا المعلومات عن الشخص او الجهة المسؤولة عن هذه المعلومات المنشورة على هذا الموقع الالكتروني هناك بعض المواقع الالكترونية التي تنشر معلومات عن طريق افراد وهي تعرض الدعم والنصح وشرح مثال لحالة صحية معينة وكيفية علاجها، هذه المواقع قد تحتوي على معلومات مفيدة لكن في كل الاحوال يجب التأكد من صحة المعلومات المنشورة، فالمواقع التي تنشر معلومات عن طريق الافراد قد توفر معلومات جيدة ولكن في نفس الوقت قد تعرض معلومات تحتوي على مفاهيم شائعة خاطئة.



Heartland Health Outreach, Inc.  
Refugee Health Programs  
4750 North Sheridan Road, Suite 500  
Chicago, IL 60640

## Evaluating web-based health information

It is very easy to get access to health information and resources on the internet. Unfortunately, not all information that you find on the web is accurate, and some of what is published on the internet contains myths or bad information.

It is very important to know how to decide which health information is valuable and accurate, and what is not. The following are some questions to help you avoid bad health information on the internet.

### Where did this information come from?

Any website that provides health-related information should tell you the information's source. See if you can find answers to the following questions: What kind of site is it? Does the website address end with .gov, .org, .edu, or .com? Websites published by the U.S. government (.gov), a nonprofit organization (.org), or a college or university (.edu) may be the most reliable sources of health information. Websites that end with .com are more likely to be supported by businesses that make a profit, such as drug or insurance companies.

Does the site provide the author's name? Look at the site's home page, or look for a link that says "About us" or "About this site." Often, this link will be at the bottom of the home page. Clicking on this link will usually take you to a page that explains what person or organization is responsible for the information on the site.

Websites published by individuals may offer support and advice about coping with certain conditions and their treatments. These sites can contain reliable and useful information. However, it's very important to double-check health information you see on a website published by an individual. While many of these sites contain good information, some may contain myths or rumors.

### How current is this information?

Health information changes constantly as scientists learn new things about diseases and their treatments. You should know if the health-related information you're reading is up-to-date. Many web pages will post the date on which the page was last reviewed or updated, usually found at the very bottom of the page. If this date isn't included, check to see whether the page has a copyright line. This tells you when the information was originally written. If the page you're reading hasn't been reviewed in the past year, look for more recent information.

### هل المعلومات حديثة او معاصرة؟

المعلومات الصحية مرتبطة بالتطور العلمي المتزايد والبحوث العلمية في مجال الامراض وطرق العلاج. فيتوجب معرفة درجة حداثة المعلومات وتاريخ نشرها، معظم المواقع الالكترونية تعرض تاريخ نشر او اصدار copyright المعلومات، واذا كانت لاتحتوي على تاريخ اصدار المعلومات فيجب التأكد من حقوق النسخ وهو يعرض تاريخ كتابة المعلومات. اذا كانت الصفحة قد نشرت معلومات ولم يتم تقييمها او الاطلاع عليها من قبل جهة معينة لمدة عام فينصح بالبحث عن معلومات جديدة.

تذكير: المعلومات الموجودة على المواقع الالكترونية ليست بديلة عن عن ارشادات الطبيب، فالطبيب هو المصدر الامثل للاجابة عن كل الاسئلة المتعلقة بالصحة. الطبيب يطلع على السجل الصحي الخاص بك وعلى جميع انواع العلاج والادوية التي تم استعمالها، وبالاعتماد على هذه المعلومات يتم تحديد اسلوب العلاج الامثل لك، اذا قرأت شيئاً يتناقض مع توجيهات الطبيب تأكد من ابلاغ الطبيب

### Remember:

Information that you find on a website does not replace your doctor's advice. Your doctor is the best person to answer questions about your personal health: he or she will know your health history and what medications you take—both of which are important in determining the course of care. If you read something on the internet that doesn't agree with what your doctor has told you, however, be sure to ask him or her about it.

للمزيد من المعلومات عن "برنامج التوعية الصحية للعراقيين" (IHOP) اتصل ب-

For more information about the IHOP Project, contact:

[refugeehealthprograms@heartlandalliance.org](mailto:refugeehealthprograms@heartlandalliance.org)

(773) 751-4073



[www.heartlandalliance.org/refugeehealth](http://www.heartlandalliance.org/refugeehealth)

English Sources (مصادر باللغة الانجليزية)

FamilyDoctor.org - <http://familydoctor.org/>

MedlinePlus

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/webeval/webeval.htm>