

GESUNDHEIT.  
EINFACH.  
VERSTEHEN.



# بحث واكتشاف

معلومات الصحة في الإنترنت

AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

# البحث عن المعلومات

غالبًا يكون الإنترنت هو أول ملجأ عندما يتعلق الأمر بالمعلومات الصحية. ومع ذلك، هناك أيضًا العديد من الأقاويل الكاذبة والخطيرة. لذلك، احرص على أن تولي اهتمامًا شديدًا بمن قدّم تلك المعلومات.

احترس - هكذا تتعرف على المعلومات التي تفتقر إلى المصداقية:

- تصيبك بالخوف، وتدفعك للخضوع لعلاجٍ خاص.
- تعدك بالشفاء من مرض خطير.
- يتخذ الكاتب/ة موقفًا متطرفًا، ويشيطن/تشيطن طرق العلاج الشائعة.

# مواقع مفيدة

الصداع والسكري وفرط نشاط الغدة الدرقية: إذا كنت تبحث عن معلومات سريعة وموثوقة حول صحتك أو تلقيت تشخيصًا تريد معرفة المزيد عنه، فستجد إجابات من مصادر موثوقة في هذه المواقع.

[gesundheitsinformation.de](https://gesundheitsinformation.de)



يمكن الوصول إلى معلومات موثوقة عن الأمراض الأكثر شيوعًا في ألمانيا هنا مُرتبة حسب الترتيب الأبجدي. هذه الصفحة مصممة لمساعدتك على فهم إيجابيات وسلبيات خيارات العلاج وعروض الرعاية الصحية المهمة.

[gesund.bund.de](https://gesund.bund.de)



يوفر هذا الموقع -بوصفه بوابة صحة وطنية- معلومات موثوقة ومفهومة حول موضوعات مثل الأمراض والحياة الصحية والرعاية والصحة الرقمية.

**نصيحة!**

احفظ المواقع الآمنة كمفضلات!

# استخدام المواقع المفيدة

[patienten-information.de](http://patienten-information.de)

ينقسم الموقع حسب المواضيع، ويوفّر إجابات موثوقة للعديد من الأسئلة الصحية.

[kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de)

ستجد في هذه الصفحة معلومات موثوقة حول صحة الطفل ونموه بالإضافة إلى نصائح أخرى - بما في ذلك التغذية والنوم.

[krebsinformationsdienst.de](http://krebsinformationsdienst.de)

تقدم خدمة معلومات السرطان المعلومات المُحدّثة والمساعدة ونصائح فردية لمرضى السرطان وذويهم.

[washabich.de](http://washabich.de)

في هذا الموقع تُترجم نتيجة فحصك من اللغة الطبية المتخصصة إلى كلمات سهلة الفهم.

[bzga.de](http://bzga.de)

يمكنك طلب باقة من المعلومات الشاملة حول مجموعة متنوعة من الأسئلة الصحية من المركز الاتحادي للتثقيف الصحي مجانًا.

[rki.de](http://rki.de)

ستجد على موقع معهد روبرت كوخ معلومات مُحدّثة -بطريقة علمية- حول العديد من الأمراض والموضوعات الصحية.

حتى لو كان الطريق الأسرع عبر Google: عندما يتعلق الأمر بالمسائل الصحية، فمن الأفضل الاعتماد مباشرةً على المواقع الآمنة. تقدم محركات البحث إجابات سريعة - ولكن غالبًا يصعب تمييز الإجابات المفيدة والأمنة عن الإجابات الخاطئة والتي من المحتمل أن تكون خطيرة أيضًا.

ستجد في هذه المواقع معلومات عن صحتك يمكنك الاعتماد عليها.



## مهم

لا يمكن أن تحل المعلومات الصحية من الإنترنت محل الاستشارة الشخصية مع الطبيب. لذلك، لا تستمد أي تشخيصات من الإنترنت. إذا كانت لديك أي أسئلة، فحدّد موعدًا مباشرةً، ووضح خطوات العلاج كلها مع طبيبك.

# استخدام محركات البحث بطريقة صحيحة

ضع الأمور التالية في الاعتبار عند البحث على الإنترنت:

## قائمة مراجعة

هل عثرت على موقع يبدو موثوقًا بالنسبة لك في أثناء البحث؟

ستساعد قائمة المراجعة تلك في تحديد المحتويات المفيدة.

### المرسل

يمكن العثور على معلومات حول المشغل وتمويل الموقع ضمن «بيانات الناشر» أو «بيانات الاتصال» أو «من نحن».

### التحديث

تحقق من تاريخ نشر النصوص وتحديثها.

### بيانات المصادر

تحقق مما إذا ذكر اسم المؤلف ومؤهلته، وما إذا تم ذكر المصادر العلمية.

### اللغة

تكتب النصوص ذات المصادقية موضوعية وحيادية، وتشرح فيها المصطلحات الفنية.

### المحتوى المعلوماتي

تأكد من مناقشة الآثار الجانبية وتكاليف العلاج بوضوح، وأن ما يحدث في حالة عدم المعالجة قد تم توضيحه. ومن المفترض تصنيف المحتوى الإعلاني بوضوح على أنه «إعلان».

### الإعلان

كن حذرًا عند الترويج للمنتجات أو الخدمات أو تسويقها مباشرة.

## أفضل النتائج لا تأتي في الأعلى دومًا.

أفضل النتائج لا تأتي في الأعلى دومًا. لا يقوم محرك البحث بفرز نتائج البحث حسب الحقيقة أو المصادر الموثوقة. ففي الغالب تظهر في الأعلى المواقع التي تدفع مقابل هذه المساحة. لذلك، انتبه إلى كلمة «إعلان».

نصيحة: لا تقرأ النتائج العشر الأولى فقط

## الأختام ليست ضمانًا.

لا يعني وجود ختم الجودة على الموقع تلقائيًا أن المعلومات والتوصيات الموجودة فيه صحيحة. فانتبه إلى بيانات المصادر، وتحقق منها إن أمكن

## كن حذرًا مع المنتديات.

لا تعد منتديات الإنترنت مجانية الوصول، التي يقدم فيها الغرباء النصائح، مصادر موثوقة للحصول على إجابات لأسئلتك الصحية. تحلّ بروح النقد!

## العثور على معلومات صحية مفيدة

عند ظهور أول علامة على المرض، غالبًا نلجأ إلى الإنترنت مباشرةً. ومع ذلك، لا تضع أعراضك في محرك بحث على الفور. فهناك العديد من الجهات التي توفر معلومات مستقلة عالية الجودة.

AOK-Clarimedis  
معلومات طبية على الهاتف

0800 1 265 265

vigo.de

مجلة الصحة

التابعة لشركة التأمين الصحي AOK في راينلاند/  
هامبورغ

المصدر:

gesundheitsinformation.de

**AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse**

72 Wanheimer Straße

Düsseldorf 40468

gesundheitskompetenz@rh.aok.de

aok.de/rh



Stand: September 2024  
Arabische Version