


# 善用科技管理您的健康


本资源提供有关辨识可靠的线上健康资讯和应用程式的建议，用以支援健康管理。除此之外，本资源亦例举许多优质健康程式和网站，这些应用程式和网站都提供了不同的语言版本。




## 识别可靠的线上健康信息


并非所有线上资讯都可靠，以下是我们列出“绿旗（可靠）”和“红旗（不可靠）”的方法，您可以利用这些建议来评估网站的可靠性。

 绿旗是显示资讯可能可靠的


 红旗是显示资讯可能不可靠的

 尝试教育并分享正确的资讯




 试图获取金钱或贩卖产品




 是由专家撰写的，并经过审核来确保准确性




 任何人都可以撰写并且未经审核



 是近期的版本并且包含最新的信息



 并非最新版本，而且可能包含错误的信息



绿旗越多，红旗越少的网站代表它分享可靠资讯的可能性越高！

可靠的网站通常都有这些结尾: **.gov, .org, .edu**

# 善用科技管理您的健康

## 选择优质的健康应用程序



您可能在选择手机应用程序来支援您的健康管理时遇到困难，以下是一些建议。

### 设定实际的期望

确立一个特定的健康目标（例如：我想每天走10,000步），然后选择一个可以帮助您达成目标的应用程式。



### 避免使用过度承诺的健康应用程序

如果听起来美好得不像是真的，通常就不是真的！选择可靠的应用程式来达到您的目标，请记住，改变健康通常是不会在一夜之间发生的。



### 研究应用程序的开发者

了解设计该应用程序的人员或公司，例如他们是否咨询过专业的医疗人员，以及他们的应用程序是否获得可信组织的认可。请尽量从信誉良好的开发商下载应用程序。



### 在购买之前，可以在线上试用和测试应用程序

比较用户的下载数量和查看消费者的评论，类似的应用程式作对比，并且在购买之前进行测试。



### 细阅个人隐私权声明

在同意使用任何应用程序之前，请阅读隐私权声明，了解保护您个人资讯的条款。



请记住，网站和健康应用程序只是管理健康的辅助工具，它不能取代医疗建议，使用前先咨询医疗服务提供者。

下一页提供了一些健康应用程序和网站的范例，这些可能对您管理您的健康有所帮助。

# 善用科技管理您的健康

## 支援健康管理的手機應用程式和網站



当有这么多的应用程序可供下载时，您可能不知道如何选择。以下是一些可考虑的应用程序和网站范例，其中许多都是免费和提供不同语言版本，并且适合 Android 和 Apple 用户使用。以下内容并不构成或默示本机构对这些应用程序或网站的认可。

### 药物和营养



#### Medisafe

追踪并发送每日药物的提示信息。还会提醒您补充药物，并允许与照护者共享应用程序。



#### MyTherapy Pill Reminder

提醒您按时服用药物、维他命或补充剂。



#### MyFitnessPal

主要用于追踪体重、水分摄取量和营养，让您能够监测卡路里并记录食物份量。

### 运动和急救



#### Nike Training Club

提供适合不同程度的居家和健身锻炼课程。适合具有一定运动经验的人士。



#### Daily Yoga

免费使用不同水平的瑜伽和冥想课程。



#### Red Cross First Aid

提供常见的急救技巧和方法，以及何时到急诊室就诊的相关资讯。

# 善用科技管理您的健康

## 睡眠与正念治疗



### Sleep Cycle

有助于追踪您的睡眠时间，并且用温和的闹铃唤醒您。



### MindShift CBT

使用认知行为疗法 (CBT) 为基础的有效策略来减少焦虑、担忧、压力和恐慌。



### Insight Timer

提供免费的指导课程，以及由不同讲者所提供的付费冥想课程，可自行下载课程。

## 慢性疼痛管理



### Curable

提供管理慢性疼痛的方法，包括冥想、监测和制定慢性疼痛护理计划。



### Manage My Pain

协助反思、追踪和分析疼痛，使您能够检视背痛、头痛和关节炎等情况。



### Symptom & Mood Tracker: Bearable

通过简化情绪和追踪症状，让您可以全面地掌握自己的健康。

## 卑诗省政府的健康服务应用程序



### BC Health Service Locator App

帮助您找到无需预约的诊所、医院急诊室、紧急护理中心和初级护理中心、疫苗接种地点、查看您所在区域的最新健康警报，拨打 **8-1-1** 并快速找到紧急联络人。

# 善用科技管理您的健康



## Health Gateway

提供安全便利的途径，让您在一个平台上访问您的卑诗省健康记录，包括健康检测结果、药物、求诊、疫苗接种等。

- 查看医疗服务提供者分享的文件: 存取诊疗记录、出院摘要、门诊记录等。
- 管理您的资讯: 下载、整理和打印您的健康记录。此外，您还可以添加个人注释来追踪健康事件。
- 求诊: 查看过去七年内您向卑诗省医疗服务计划 (B.C. Medical Services Plan) 报销的求诊记录。

## 更多数码医疗资源



在此，您将发现更多自我导向的数码医疗资源，这些工具能协助您与家人、朋友、甚至是医疗提供者获得联系。

繁体中文:



English:



Panjabi:



# 善用科技管理您的健康

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---