

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，本资源亦列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

您可能会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人

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。

p.2

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



当有这么多的應用程式可供下载时，您可能不知道如何选择。以下是一些可考虑的應用程式和网站范例，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應用程式或网站的认可。

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應用程式。



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應用程式



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:



Thank you to the B.C. Ministry of Health Patients as Partners Initiative for their support.