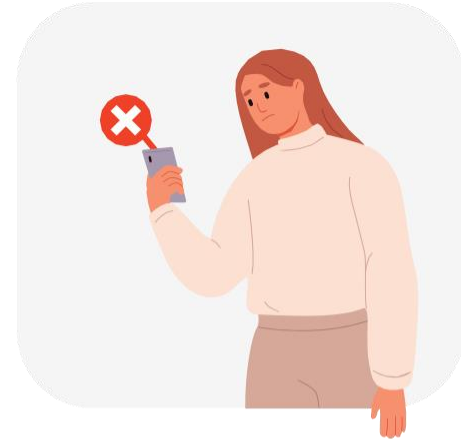


# Protektahan ang Iyong Sarili Mula sa Maling Impormasyon sa Kalusugan

## Ano ang maling impormasyon sa kalusugan?

Ang maling impormasyon ay **hindi tama, hindi tumpak, o mapanlinlang** na impormasyon ayon sa pinakamahusay na magagamit na ebidensya sa kasalukuyan.

Ang maling impormasyon sa kalusugan ay maaaring magpakalat ng mga maling pahayag tungkol sa mga sakit, karamdaman, potensyal na paggamot at lunas, bakuna, diyeta, pamamaraan sa pagpapaganda, at iba pang isyu sa kalusugan.



## Paano matukoy ang maling impormasyon sa kalusugan

### Magtanong kung hindi ka sigurado

May kabuluhan ba ang impormasyon?  
Mukha ba itong kapani-paniwala?

### Alamin kung ibinabahagi ng mga mapagkakatiwalaang website ang impormasyong ito

I-type ang pahayag sa isang search engine.  
Ibinabahagi rin ba ng mga mapagkakatiwalaang mapagkukunan ang impormasyong ito

### Tingnan kung sino ang nagsulat ng content

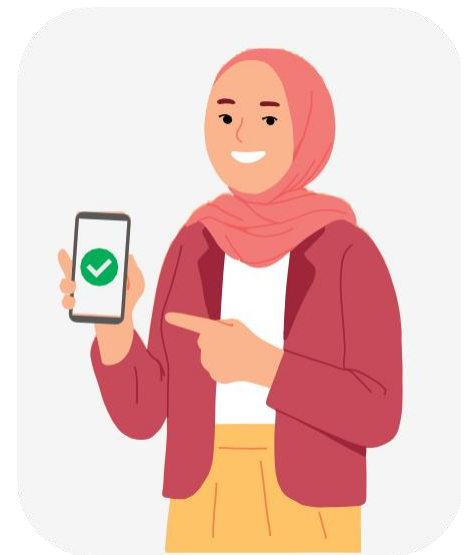
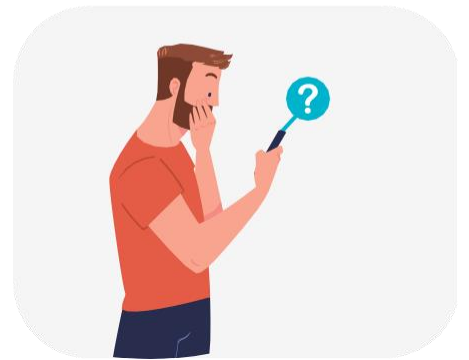
Isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan o siyentipiko ba ang nagsulat ng impormasyon?

### Alamin kung may ebidensya

May kamakailang ebidensya ba na sumusuporta sa pahayag?

### Makipag-usap sa isang mapagkakatiwalaang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan

Itanong sa iyong doktor o nars kung nalalapat sa iyo ang impormasyon.



**Magbasa pa tungkol sa maling impormasyon sa kalusugan sa**  
[SurgeonGeneral.gov/HealthMisinformation](https://www.SurgeonGeneral.gov/HealthMisinformation)

