

# آیا سواد سلامت دیجیتال خود ا می دانید؟



**L.A. Care**  
**Medicare Plus™**  
(HMO D-SNP)

سواد سلامت دیجیتال یعنی بتوانید از فناوری مثل اینترنت برای یافتن و استفاده از اطلاعات مراقبت سلامت استفاده کنید. اگر در استفاده از تلفن هوشمند یا کامپیوتر مشکل دارید، **L.A. Care** می تواند کمک کند.

این آزمون را انجام دهید تا سطح سواد سلامت دیجیتال خود را بدانید. جواب های شما تاثیری بر مزایای مراقبت سلامت شما ندارد.

در هر یک از این سوال ها، «بله» یا «خیر» را انتخاب کنید.

6. من مهارت های مورد نیاز برای ارزیابی منابع سلامتی که در اینترنت پیدا می کنم را دارم.

بله   
خیر

7. من می توانم منابع سلامت با کیفیت و کم کیفیت در اینترنت را تشخیص دهم.

بله   
خیر

8. من در استفاده از اطلاعات اینترنت در تصمیم های سلامت اطمینان دارم.

بله   
خیر

اگر به هر یک سوال ها جواب «خیر» دادید، نیاز نیست این آزمون را برگردانید، بررسی کنید L.A. Care چگونه می تواند به شما کمک کند. با اداره آموزش بهداشت با شماره **866-528-7604** برای یادگیری بیشتر تماس بگیرید.

1. من می دانم که اطلاعات مفید را چگونه در اینترنت پیدا کنم.

بله   
خیر

2. من می دانم چگونه از اینترنت برای پاسخگویی به سوال های سلامت خود استفاده کنم.

بله   
خیر

3. من می دانم چه منابع سلامتی در اینترنت در دسترس هستند.

بله   
خیر

4. من می دانم کجا در اینترنت منابع سلامت مفید را پیدا کنم.

بله   
خیر

5. من می دانم چگونه از اطلاعات سلامتی که در اینترنت پیدا می کنم استفاده کنم تا به من کمک کند.

بله   
خیر



**Health in Motion™**