



Alam Mo Ba Ang Iyong Digital na Literasiyang Pangkalusugan?

Ang digital na literasiyang pangkalusugan ay tumutukoy sa kakayahang gumamit ng teknolohiya gaya ng internet para maghanap at gumamit ng impormasyon sa pangangalagang pangkalusugan. **Kung nagkakaproblema ka sa paggamit ng smart phone o computer, makakatulong ang L.A. Care.**

Sagutan ang quiz na ito para malaman ang antas ng iyong digital na literasiyang pangkalusugan. Hindi makakaapekto ang mga sagot mo sa iyong mga benepisyong pangangalagang pangkalusugan.

Lagyan ng check ang “Oo” o “Hindi” sa bawat isa sa mga tanong na ito.

1. Alam ko kung paano maghanap ng mga kapaki-pakinabang na resource sa internet.
 Oo
 Hindi
2. Alam ko kung paano gamitin ang internet para sagutin ang mga tanong ko tungkol sa kalusugan.
 Oo
 Hindi
3. Alam ko kung anong mga pangkalusugang resource ang available sa internet.
 Oo
 Hindi
4. Alam ko kung saan makakahanap ng mga kapaki-pakinabang na pangkalusugang resource sa internet.
 Oo
 Hindi
5. Alam ko kung paano gamitin ang impormasyong pangkalusugang nakikita ko sa internet para matulungan ako.
 Oo
 Hindi
6. Mayroon ako ng mga kasanayang kailangan ko para suriin ang mga pangkalusugang resource na nakikita ko sa internet.
 Oo
 Hindi
7. Kaya kong tukuyin kung anong mga pangkalusugang resource sa internet ang de-kalidad o may mababang kalidad.
 Oo
 Hindi
8. Kampante ako sa paggamit ng impormasyon mula sa internet para gumawa ng mga pasyang nauugnay sa kalusugan.
 Oo
 Hindi

Hindi mo kailangang ibalik ang quiz na ito, kung sumagot ka ng **“Hindi”** sa alinman sa mga tanong na ito, alamin kung paano makakatulong ang L.A. Care. **Tumawag** sa Departamento ng Edukasyong Pangkalusugan sa **866-528-7604** upang matuto pa.



Health in Motion[™]