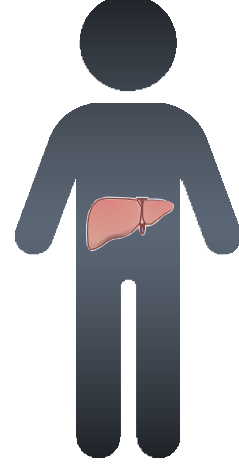


MASLD ile yolculuğunuz

1 Değişime hazır olup olmadığınızı değerlendirin.

0 (hiç hazırlıklı değil) ile 10 (zaten değişiyor) arasında bir ölçekte, hastalığınızın yükünü azaltmak için yaşam tarzınızda değişiklik yapmaya yönelik hazırlığınız açısından şu anda neredesiniz?



2 Sağlınız ve infodemik



İnfodemik nedir?

İnsanların kafasını karıştırabilecek ve sağlıklarına zarar verebilecek yanıltıcı bilgileri içeren çok fazla bilgidir.

İnternette ve sosyal medyada, yanlış ve yanıltıcı bilgiler çok hızlı yayılma eğilimindedir.

Karaciğer hasarına neden olabilecek birçok "bitkisel ürün ve besin takviyesi" bulunmaktadır. Bunları tüketmeden önce hepatoloğunuza veya beslenme uzmanınıza danışmanızı öneririz.



GÖRDÜĞÜN HER ŞEYE İNANMA!

İnternetteki bilgilerin hepsine İNANMAYIN, çünkü her zaman doğru değildir! Bilgi kaynağınızın güvenilirliğini kontrol edin.

YAPMAYIN

- İnternette okuduğunuz her şeye inanın.
- Sağlık önerileri için sözde uzmanların hesaplarını takip edin.
- Durumun için "mucizevi tedaviler" olarak ilan edilen ürünleri satın alın.
- Sağlığınızla ilgili kararları yalnızca çevrimiçi bulduğunuz bilgilere dayanarak verin.

YAPIN

- Bilginin bir devlet kurumu web sitesi veya bilimsel makale gibi güvenilir bir kaynaktan alındığını kontrol edin.
- Tanınmış kuruluşların hesaplarını takip edin (örneğin; WHO, AHA, vb.).
- İnternette bulduğunuz bilgiler hakkında doktorunuza danışın.

HALA ÇEVİRİMİÇİ BİR KAYNAKTAN BİLGİYE GÜVENİP GÜVENMEYECEĞİNDEN EMİN DEĞİL MİSİN?

Dünya Sağlık Örgütü'nün sunduğu tavsiyeleri bu QR koduyla kontrol edin.

