

如何上网查看个人健康

iCON Digital Health Literacy, 2023



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

鸣谢

该数码健康知识课程由卑诗大学的安康健康网络 (iCON) 制作

「安康」健康网络得到卑诗省卫生厅的「患者为伴」计划的支持

「安康」健康网络与各多元文化社区合作已超过十年

「安康」健康网络帮助慢性病患者进行自我管理

「安康」健康网络亦帮助大家普及数码知识，以便他们获取、评估和使用网上的健康资源



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA

Department of Emergency Medicine

Faculty of Medicine

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

学习目标

- 了解什么是个人健康信息以及如何上网查看个人健康记录
- 了解您的网上个人健康记录是如何被保护
- 了解电子健康纪录及其使用方法



大纲

- 什么是个人健康信息？
- 如何上网查看您的个人健康信息？
 - 例如：上网查看检验结果
- 如何保护您的网上个人健康信息？
 - 例如：Health Gateway电子健康纪录

(Author unknown, n.d.)

什么是个人健康信息?



什么是个人健康信息？

- 个人健康信息是任何可用于识别您的身份，并能链接有关您个人医疗记录的敏感信息

什么是个人健康信息?



病历



药物



检验结果



疫苗接种纪录



保健服务



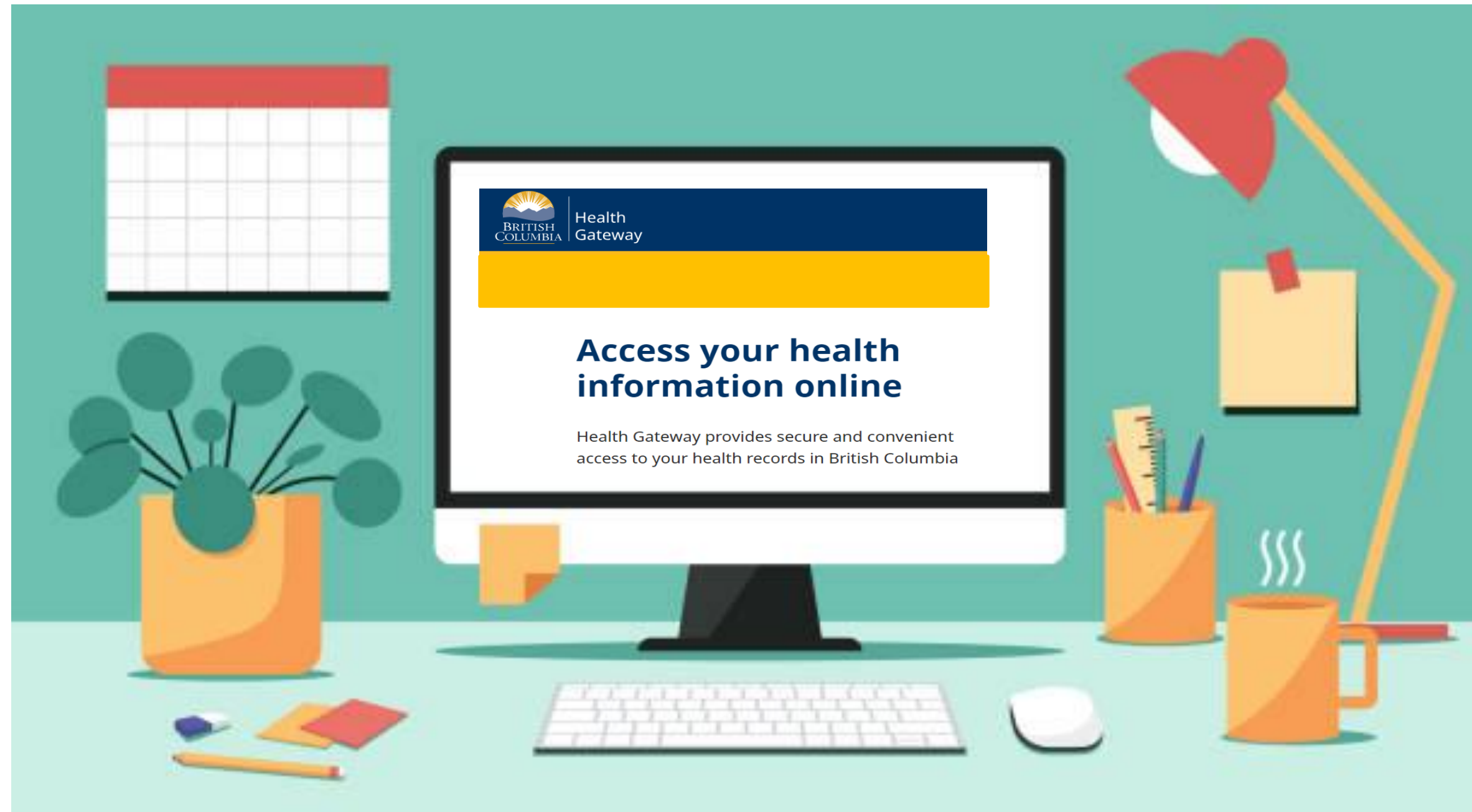
识别个人资料

您的个人健康信息是如何被储存的？

- 您的个人健康信息通常会被诊所、医院或其他医疗机构储存为健康纪录。 医疗机构会利用这些健康纪录来助您管理健康或了解您的病历



您曾经尝试过上网查看您的个人健康信息吗？



如何上网查看个人健康记录?



如何上网查看个人健康记录？

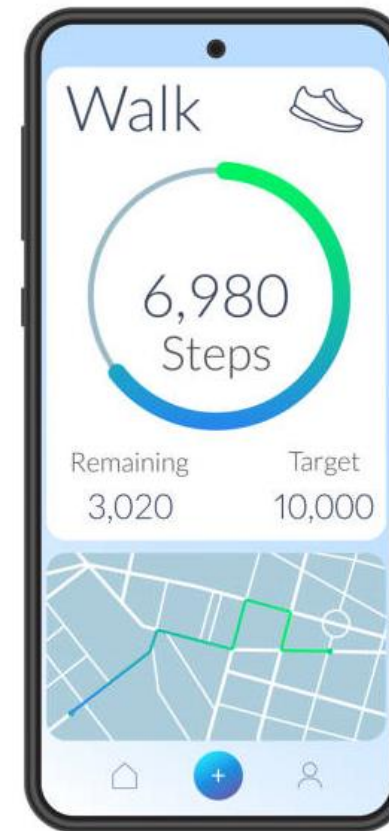
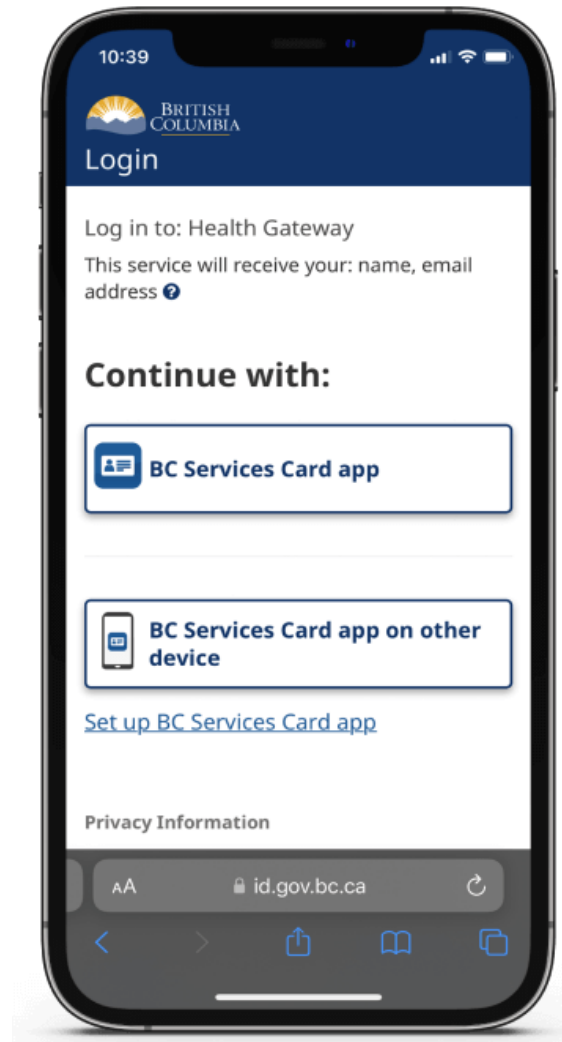
您能使用一系列的**网上健康信息平台**和**健康信息工具**来查看您的个人健康信息。这些平台和工具能储存和整理您的个人健康信息。

- **健康信息平台**是由值得信赖的健康机构提供，用于浏览网上个人健康信息，例如测试结果和病历。
- **健康信息工具**让您能在自己的电子设备上输入及管理您的个人健康信息。



上网查看您的个人健康信息

平台

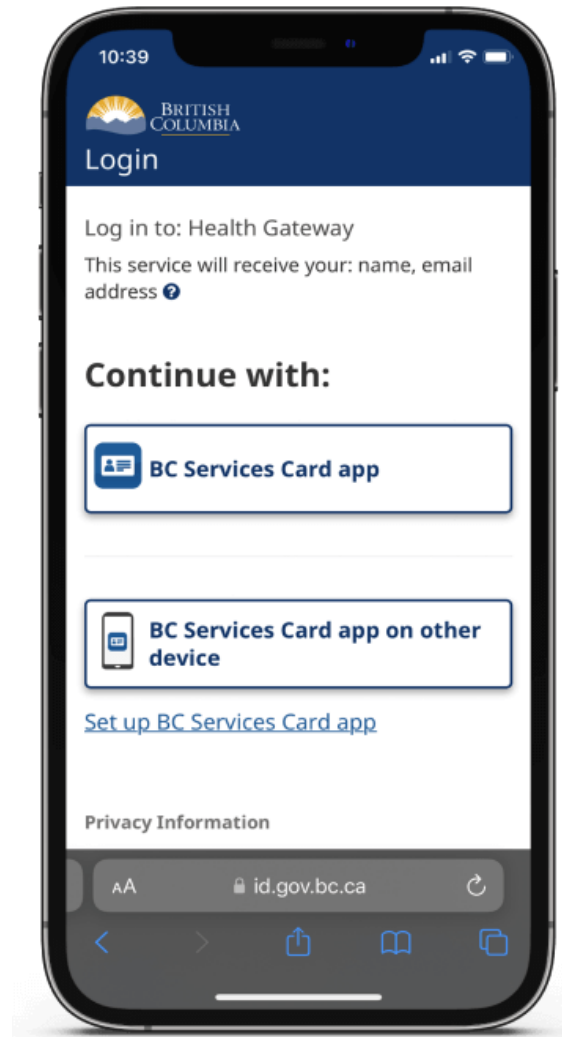


工具

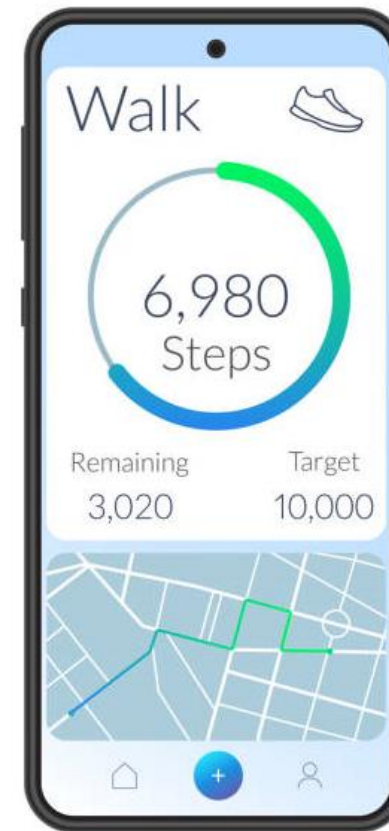


上网查看您的个人健康信息

平台



工具



上网查看您的个人健康信息的好处

- 轻松快捷地访问您的个人健康信息
- 十分方便，因所有信息都存在一个位置
- 由于容易访问更多您的个人健康信息，故有助您管理健康
- 鼓励患者参与管理健康的过程

上网查看您的个人健康信息的限制

- 电子平台仍在扩展中，从而包含更多类型的健康信息。所以目前未必能够找到所有健康信息。
- 随着平台不断更新，需要持续学习如何使用。
- 当您在网上查看结果时，缺乏临床指导和解释（在与医疗保健提供者讨论结果之前）。
- 与实体健康记录相比，您需要采取不同的防护措施来保个人健康信息。

例子： 上网查看您的检测结果

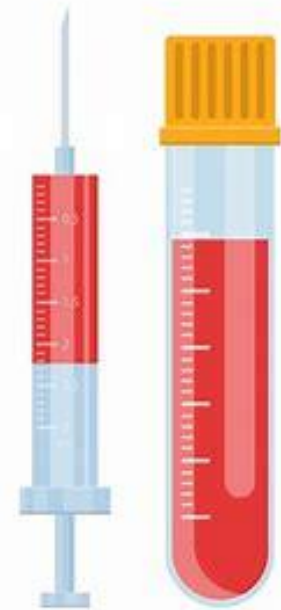


哪些检测结果可上网取得？


视乎您在哪里完成检测，有多个平台让你查看结果


其中包括：

- 尿液及血液测试
- 宫颈癌或结肠癌筛查
- 病理学测试



您能看到检测结果的哪些信息？


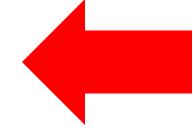
 **Hematology Lab Results** 2023-Jan-27


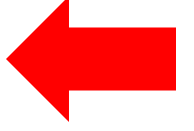
Order Status: Completed 

Collection Date: 2023-Jan-27



Ordering Provider:



Reporting Lab: LifeLabs



Find resources about your lab tests.  

 [DOWNLOAD FULL REPORT](#) 

下载报告

Test Name	Result 	Status 
Vitamin B12	Out of Range	Completed
CBC & Differential	In Range	Completed

結果  **进展** 

 Write a comment 

Follow the instructions from your health care provider when needed, they can explain what your results mean.

Remember:

- **Ranges** are different between laboratories
- **"Out of range"** results may be **normal** for you

请按照您的医疗服务提供者的指示。如有需要，他们可帮助解释您的检测结果。请注意：

- 不同实验室定义**正常范围**可能不同
- 根据您身体的状况，“**超出范围**”的结果有可能是正常的

了解您的测试报告结果

- 平台通常会提供一些有关如何理解测试报告结果的说明。
- 您的医疗服务提供商也会收到您的测试报告结果。如需加倍注意或采取进一步行动，您的医疗服务提供者将尽快与您联系以采取任何必要的跟进。
- 我们鼓励您下次复诊时，与您的医疗保健提供者讨论测试结果，以了解结果代表什么。

了解您的测试报告结果



70岁

男性

心脏病

了解您的测试报告结果

- 每个人的健康基线都是不同的
- 不同因素，如：年龄、性别、健康状况、既往病史（糖尿病、高血压等等）也会影响您的健康
- 对您来说，就算您的结果超出范围，也可能是正常的。您的医疗保健提供商会能够解释结果对您代表什么

如何保护您的网上个人健康信息？



如何保护您的网上个人健康信息？

- 根据法律，存储个人健康信息的机构须遵守规则和政策，以确保您的信息安全。
- 您可以信任可靠的组织，例如政府机构和地区卫生当局，以确保您的个人健康信息安全无虞。

如何保护您的网上个人健康信息？

您可以采取以下措施来保护您的网上个人健康信息：

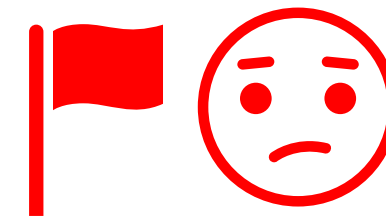
- 选择可靠的平台
- 小心共享敏感信息
- 用高强度密码
- 设置多重身份验证

保护自己：选择可靠的平台

更为可靠：



不太可靠：



保护自己：选择可靠的平台

更为可靠：



- 主要供民众浏览个人健康信息，不是为了赚钱或售卖产品



- 来自于有信誉的机构



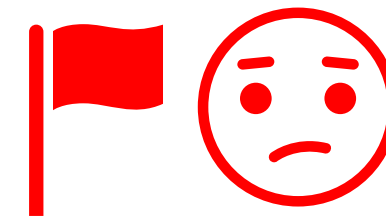
- 经由其他专家认可



- 尝试教育民众数据是如何被政策保护的



不太可靠：



- 主要为了赚钱或售卖产品



- 不是来自于有信誉的机构



- 没有经由其他专家认可

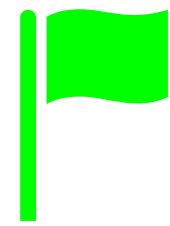


- 没有清楚表明数据是如何被保护的，也可能没有隐私政策



保护自己：选择可靠的平台

以如下字母结尾的网站可能**更为可靠**



website.gov = 政府信息

website.org = 通常为非牟利机构

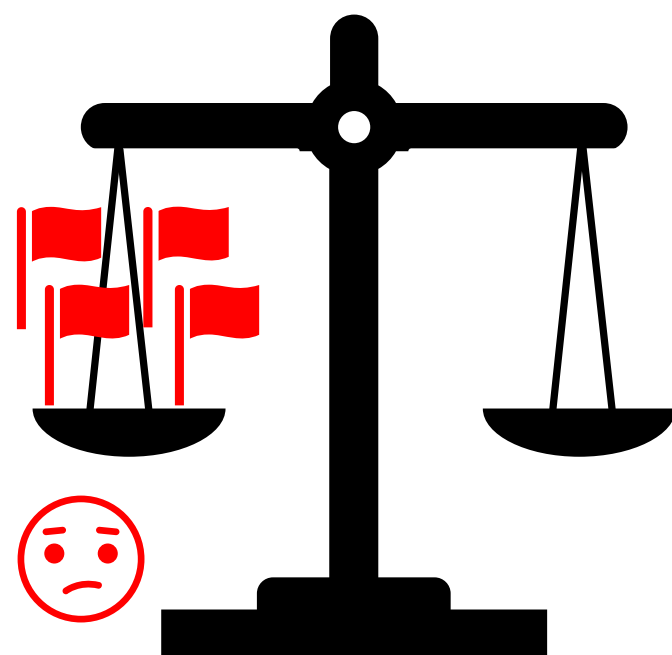
website.edu = 教育机构，例如大学

以如下字母结尾的网站可能**不太可靠**



website.com = 商业生意

保护自己：选择可靠的平台



比较不可靠



可能可靠
也可能不可靠

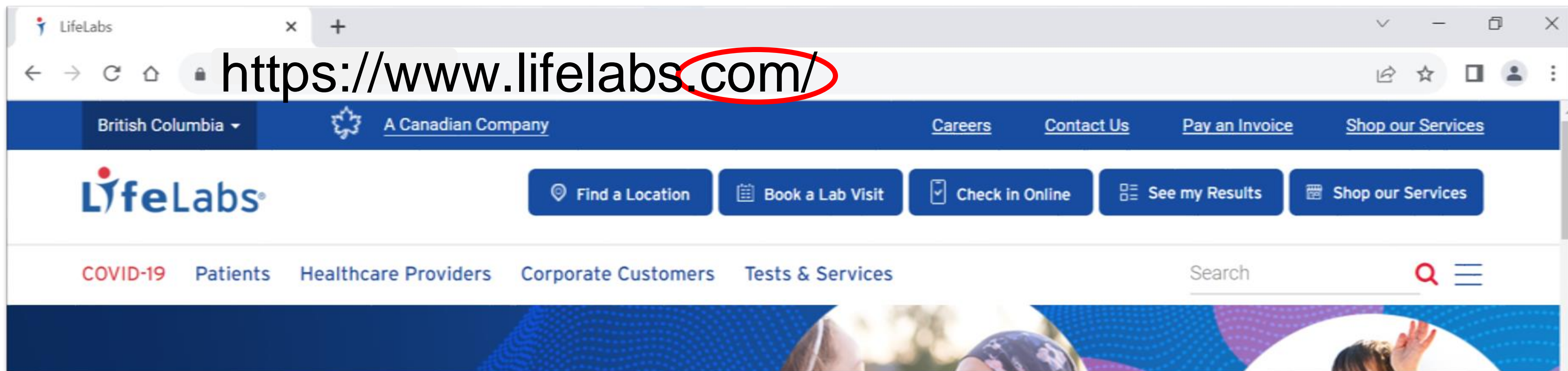


更可靠

绿旗 | 更可靠 😊

红旗 : 比较不可靠 😞

保护自己：选择可靠的平台



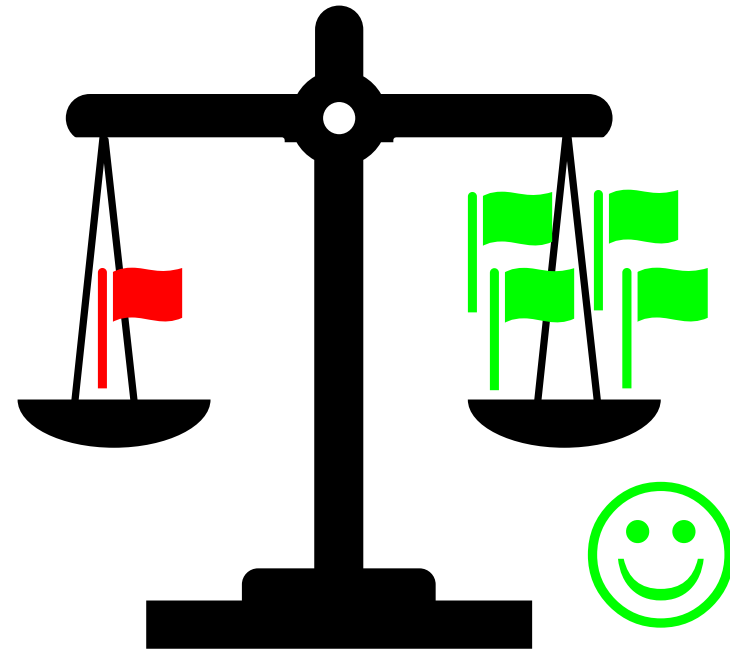
保护自己：选择可靠的平台

关于我们

私隐声明

English ▾ | [About Us](#) | [Accessibility](#) | [Privacy Statement](#) | [Terms of Use](#) |
[Report A Vulnerability](#) | [Support](#) | [FAQ](#) | [Site Map](#)

LifeLabs®



保护自己：选择可靠的平台

- 如果您不确定平台是否可靠，您可以询问身边信赖的人来决定平台是否安全。

如何保护您的网上个人健康信息？

您可以采取以下措施来保护您的网上个人健康信息：

- 选择可靠的平台
- 小心共享敏感信息
- 用高强度密码
- 设置多重身份验证

保护自己：小心共享敏感信息

如您被要求分享以下敏感信息，請多加留意：

- 出生日期
- 地址
- 个人卫生号码 PHN
- 社会保险号码 SIN
- 身分证明文件，如护照或驾驶执照
- 个人财务资料

如何保护您的网上个人健康信息？

您可以采取以下措施来保护您的网上个人健康信息：

- 选择可靠的平台
- 小心共享敏感信息
- 用高强度密码
- 设置多重身份验证

保护自己：用高强度密码

要设置高强度密码，跟随以下步骤：

- 尽量设置一个不能被容易猜到的密码（避免使用个人资料）
- 在不同账户和设备使用不同密码.
- 勿让别人知道密码
- 使用至少15个字符
- 采用大写和小写字母
- 使用至少一个数字和符号，如！， # or \$.

如何保护您的网上个人健康信息？

您可以采取以下措施来保护您的网上个人健康信息：

- 选择可靠的平台
- 小心共享敏感信息
- 用高强度密码
- 设置多重身份验证

保护自己：设置多重身份验证

多重身份验证要求您除了输入密码以外，还要利用其他验证方法来登录您的帐号。



验证身份方法包括：

- 向您的设备发送提醒
- 要求您输入由电子邮件，讯息或电话发送的一次性密码
- 要求您用指纹或设备密码来解锁设备

保护自己：设置多重身份验证

<https://www.anetworks.com/what-is-multifactor-authentication>



密码

验证

成功登入

例如：Health Gateway 电子健康纪录



(Author unknown, n.d.)

什么是Health Gateway 电子健康纪录?

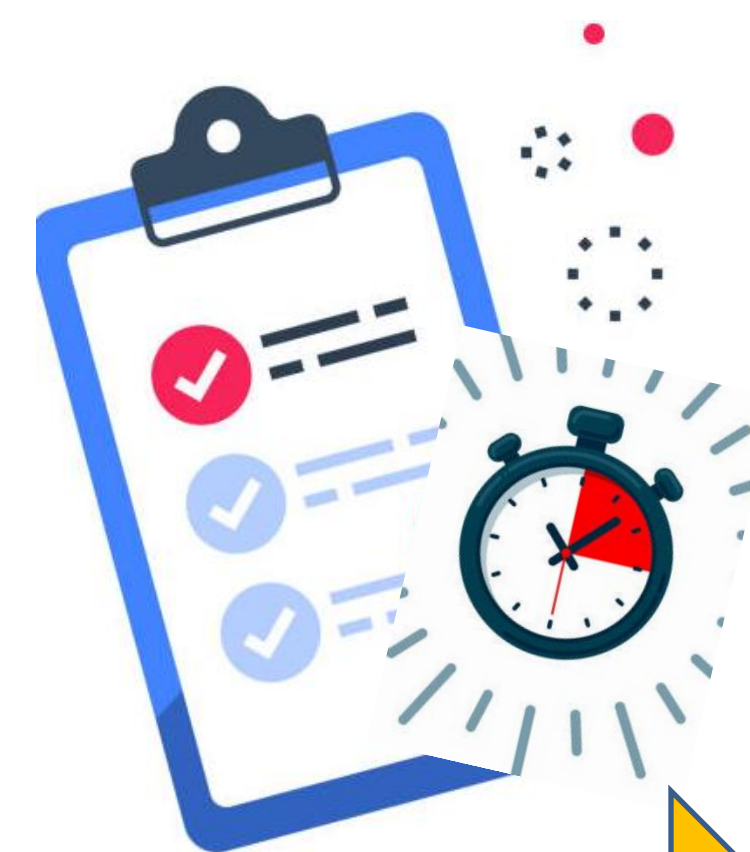
- 卑诗省政府制作的平台供用户网上浏览个人健康信息。
- 允许您在一个地方访问多项个人健康信息。

Health Gateway 电子健康纪录可查看哪些内容?

通过 Health Gateway 电子健康记录, 您可以查看:

- 医院就诊
- 药物
- 检测结果
- 疫苗接种史
- 新冠肺炎疫苗接种证明
- 还有更多

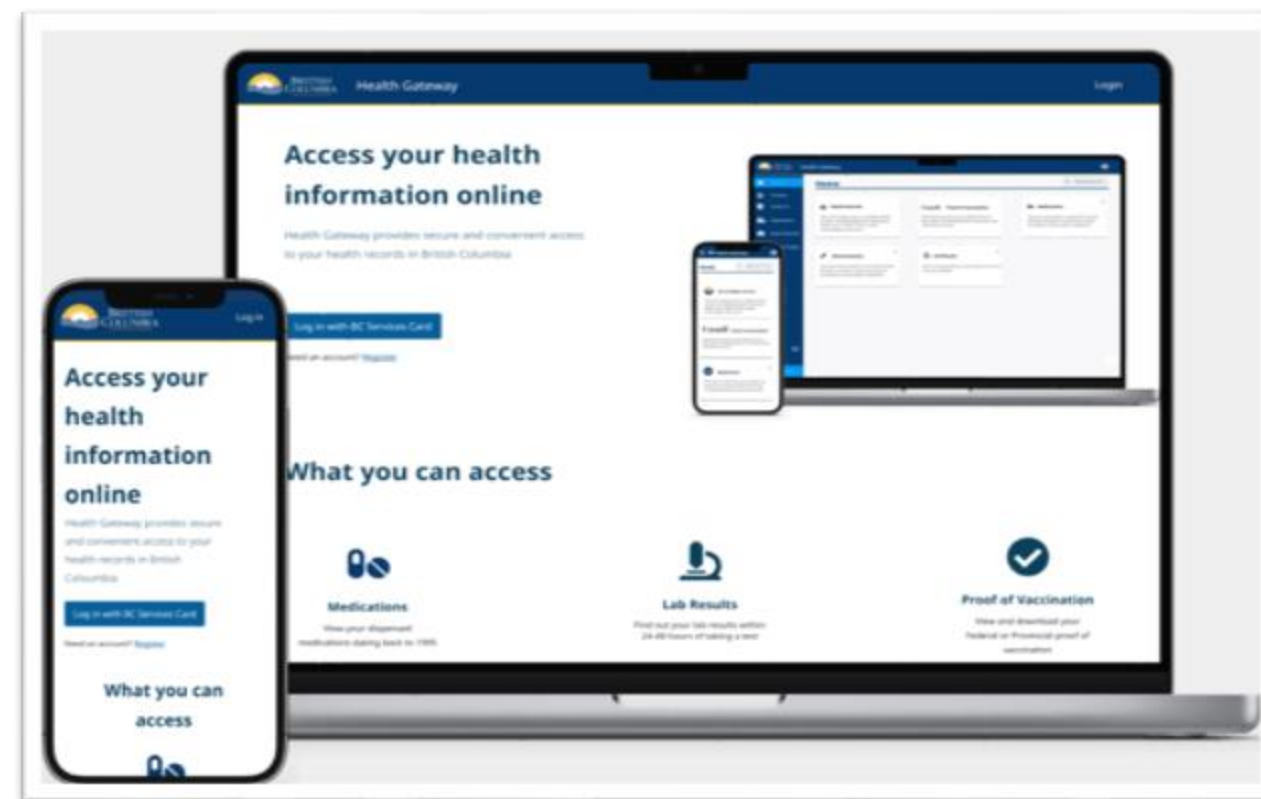
什么时候使用Health Gateway 电子健康纪录?



如何浏览Health Gateway 电子健康纪录?

- 您可以使用电子健康记录应用程序或浏览其网站:

<https://www.healthgateway.gov.bc.ca/>



浏览Health Gateway 电子健康纪录



浏览Health Gateway 电子健康纪录： 登入

您需要跟随几个步骤来登录Health Gateway 电子健康纪录。 这些步骤确保只有您才能登录您的帐号。

以下有两种方法来验证您的身份：

- 使用手机的B.C. Services Card 应用程序
- 输入用户名称， 密码， 以及B.C. Token显示的代号

(有关更多信息: <https://id.gov.bc.ca/account/setup-instruction/>)

Health Gateway 电子健康纪录：使用平台

The screenshot displays the Health Gateway web application interface. At the top left, the British Columbia logo and 'Health Gateway' text are visible. A navigation menu on the left includes 'Home', 'Timeline', 'COVID-19', 'Dependents', 'Services', and 'Export Records'. The main content area is titled 'Home' and features a grid of service tiles: 'Health Records', 'Canada Proof of Vaccination', 'HealthLinkBC', 'Organ Donor Registration', 'BC Vaccine Card', 'Health Visits', 'Clinical Documents', and 'My Notes'. Each tile provides a brief description of the service. A 'Feedback' button is located at the bottom left, and a footer contains links for 'Terms of Service', 'Release Notes', 'About Us', and 'FAQ', along with the email address 'HealthGateway@gov.bc.ca'.

Home + ADD QUICK LINK

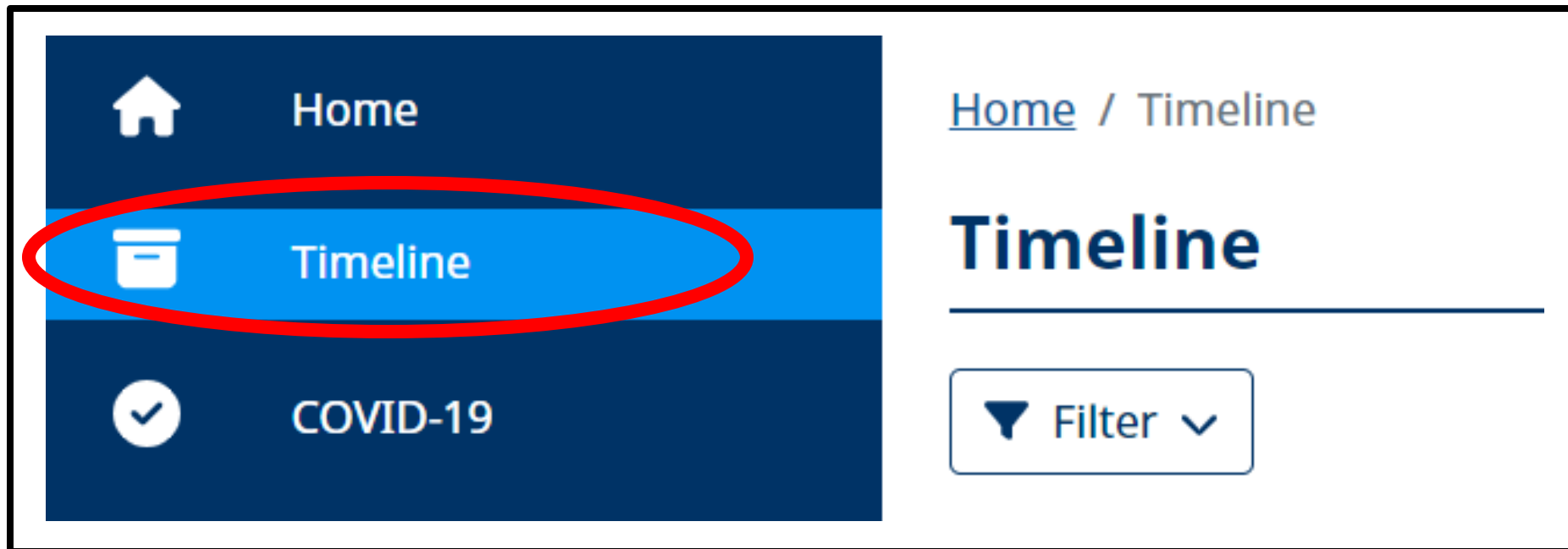
- Health Records**
View and manage all your available health records, including dispensed medications, health visits, COVID-19 test results, immunizations and more.
- Canada Proof of Vaccination**
Download and print your Federal Proof of Vaccination for domestic and international travel.
- HealthLinkBC**
Register on the Health Connect Registry to get a family doctor or nurse practitioner in your community.
- Organ Donor Registration**
Check whether you are registered as an organ donor with BC Transplant. If you are registered, you can review the details of your decision.
- BC Vaccine Card**
View, download and print your BC Vaccine Card. Present this card as proof of vaccination at some BC businesses, services and events.
- Health Visits**
See the last seven years of your health visits billed to the BC Medical Services Plan
- Clinical Documents**
View documents shared by your care providers. You can get consultation notes, hospital discharge summaries, outpatient clinic notes and more.
- My Notes**
Create and edit your own notes on your health records

Feedback

[Terms of Service](#) [Release Notes](#) [About Us](#) [FAQ](#) Email: HealthGateway@gov.bc.ca

Health Gateway 电子健康纪录： 使用平台

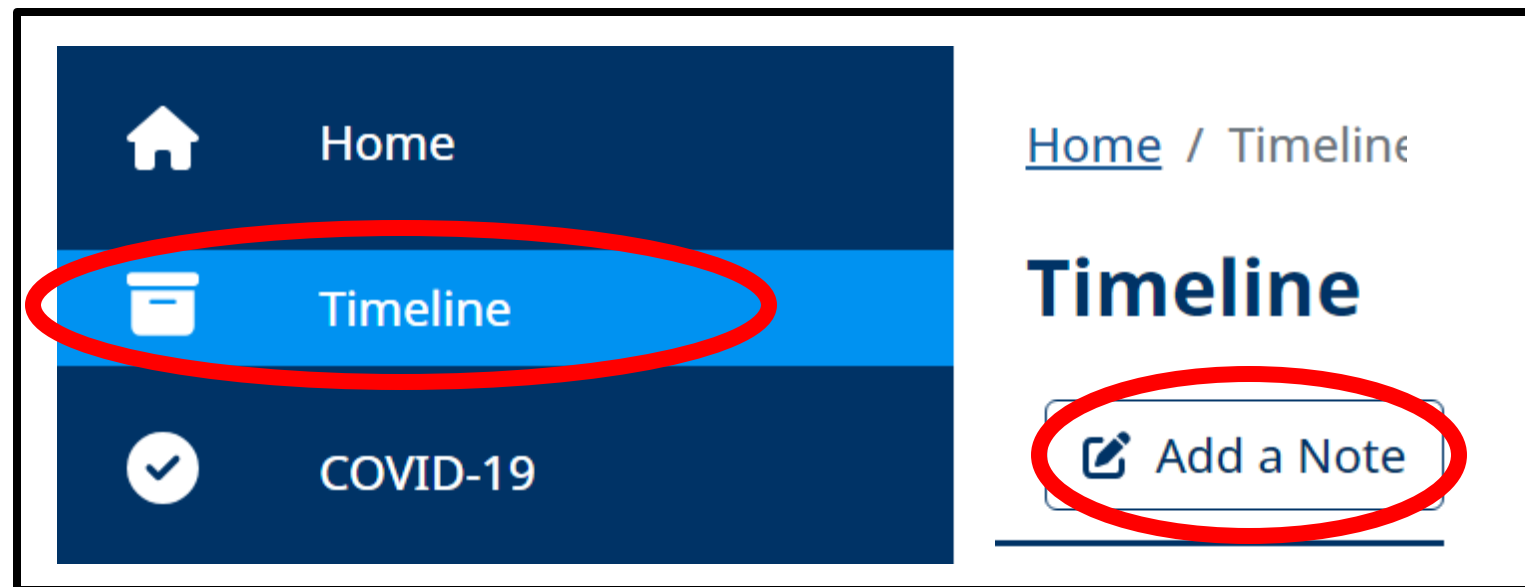
- 您可以点击 “Timeline” 来筛选您想找的纪录



The 'Filter' dialog box is open, showing various filtering options. It has a title bar with 'Filter' and a close button (X). The 'Keywords' section has a search input field with a magnifying glass icon and the placeholder text 'Keywords'. The 'Type' section lists several categories with checkboxes and counts: Immunizations (2), Lab Results (3), Health Visits (11), Special Authority (0), Hospital Visits (1), Medications (0), COVID-19 Tests (0), My Notes (0), and Clinical Documents (0). The 'Dates' section has two date input fields labeled 'Start Date' and 'End Date', each with a calendar icon. At the bottom right, there are 'CANCEL' and 'APPLY' buttons.

Health Gateway 电子健康纪录：使用平台

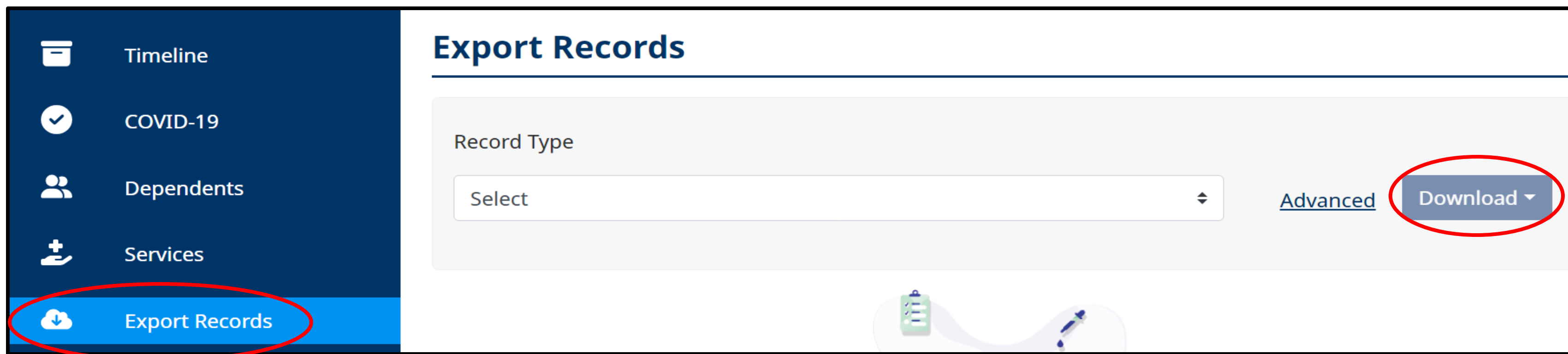
- 您可以为您的时间线及健康纪录添加注释。这能帮助您追踪需要用作管理健康的信息。
- 只有您能看见您添加的注释（您的医疗保健提供者并不会看到你的注释）



The screenshot shows the 'Add Note' form. It has a yellow header with a pencil icon and the text 'Add Note'. Below the header, there is a 'Title' input field. To the right of the title field is a date field showing '2023-AUG-17' with a calendar icon. Below these fields is a large text area with the placeholder text 'Enter your note here. Your notes are only available for your own viewing.'. At the bottom right of the form, there are two buttons: 'Cancel' and 'Save'.

Health Gateway 电子健康纪录：使用平台

- 您可以下载健康记录的副本到您的设备作打印用途。这令您可以于 Health Gateway 电子健康纪录外的地方储存您的健康信息。



备注

- Health Gateway 电子健康记录是一个健康管理平台，这代表您不能删除，编辑或新增任何医疗纪录。
- Health Gateway 电子健康纪录依然在拓展中。这代表您未必能在此刻寻找到所有您的网上健康纪录。

总结



总结

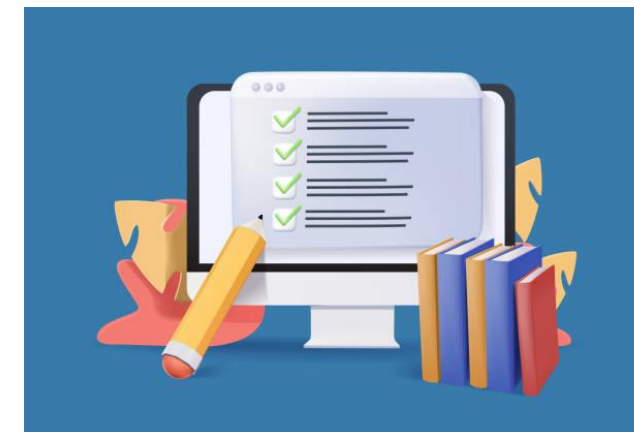
个人健康信息是用于管理健康的敏感信息



上网查看个人健康信息的方法



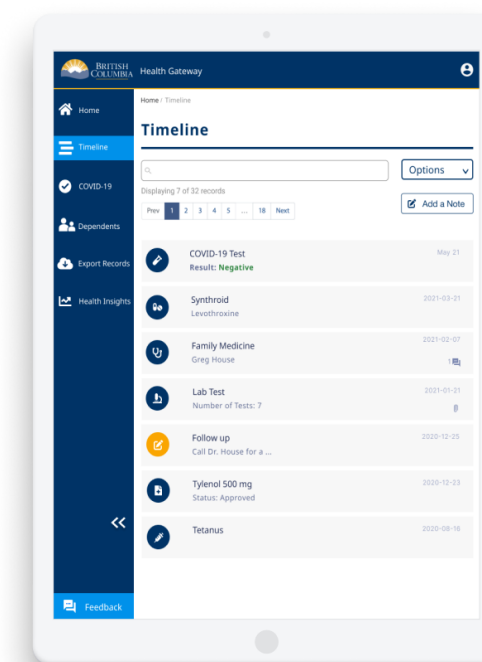
上网查看检测结果时要留意的事情



如何保护您的网上个人健康信息



什么是Health Gateway电子健康记录及其部分功能



问题?

- Health Gateway 电子健康纪录指引:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/health-gateway/guide>

图片来源

- Screen captures were provided by iCON on slides 18, 30-31, 41-42, 44-47.
- Unless cited, the images used in this presentation were from publicly available open sources.



© 2023 The University of British Columbia.

The work is licensed under Creative Commons Attribution-Non-Commercial-No Derivatives 4.0 International License
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

It was created by UBC Digital Emergency Medicine. For permissions to use this work for commercial purposes please contact The University of British Columbia's University-Industry Liaison Office.

再次感谢：



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine