

# Gecheckt? Wel zo gezond!

Als je je niet goed voelt, wil je snel weten wat er met je is en wat je kan doen. Je belt de huisarts. Vraagt een bekende om advies. Of ziet informatie op internet. Maar hoe weet je of informatie op internet klopt?

Check de informatie met  
deze 3 vragen:

- 1 Wie zegt het?** Kijk wie de afzender is. Wat weet diegene over gezondheid? Wordt er verwezen naar betrouwbare bronnen?
- 2 Is de afzender betrouwbaar?** Wil iemand je iets verkopen? Of zie je veel reclame bij het bericht? Het verkopen van producten is dan misschien belangrijker dan jouw gezondheid.
- 3 Twijfel je welk advies je moet volgen?** Praat erover met je arts of 'of kijk op websites zoals Thuisarts.nl en Twijfeltelefoon.nl.



Appelsap?



Ijsbad!



Paracetamol

Gecheckt?   
Wel zo gezond

Kijk op [isdatechtzo.nl](https://isdatechtzo.nl)  
voor meer tips  
en informatie

