

Памятка: как безопасно читать новости о Health in ChatGPT

Этот чек-лист можно вынести в [downloads/checklist.pdf](#). Он нужен читателю как короткая памятка перед подключением чувствительных health-данных к потребительскому AI-сервису.

Проверить доступность функции

- Убедиться, что аккаунт попадает под rollout Health in ChatGPT.
- Проверить страну, платформу и возрастные ограничения в актуальных материалах OpenAI.
- Не использовать инструкции для России, если OpenAI не заявила локальную доступность и поддержку российских провайдеров.

Понять источники данных

- Посмотреть, какие категории Apple Health или медицинских записей запрашивает ChatGPT.
- Отделять medical records от wellness-метрик: сон, активность, питание и показатели устройств не равны диагнозу.
- Учитывать, что proprietary scores и часть метрик могут не передаваться или считаться иначе.

Настроить разрешения

- Давать доступ к health-данным только тогда, когда понятно, зачем они нужны в конкретном разговоре.
- Проверить, включено ли разовое или постоянное разрешение в Health settings.
- Помнить, что Health-контекст можно явно вызвать через @Health.

Не заменять врача моделью

- Использовать ChatGPT для объяснения записей, подготовки вопросов и структурирования информации.
- Не принимать ответы ChatGPT за диагноз, назначение лечения или решение по срочным симптомам.
- При emergency и острых симптомах обращаться за профессиональной медицинской помощью.

Проверить privacy и удаление

- Прочитать правила OpenAI о том, используются ли подключенные health-данные для обучения foundation models и рекламы.
- Понимать разницу между отключением connected account и удалением разговоров, где эти данные уже использовались.
- После отключения источника проверить, какие conversations нужно удалить отдельно.