

# 8 नंबर जो हर वरिष्ठ को चाहिए

किसी भी स्वास्थ्य संबंधी चिंता के लिए सहायता प्राप्त करने के लिए

8 numbers every senior needs  
How to get help for any health concern

1

## फ्रेज़र हेल्थ वर्चुअल केयर

☎ **1-800-314-0999**

🏠 फ्रेज़र हेल्थ वर्चुअल केयर

🌐 [fraserhealth.ca/virtualcare](http://fraserhealth.ca/virtualcare)

**कब:** सुबह 10:00 बजे से रात 10:00 बजे तक, सप्ताह के 7 दिन

**क्यों:** यदि आपको स्वास्थ्य संबंधी कोई चिंता है या आपको स्वास्थ्य सलाह की आवश्यकता है। या यदि आपको उपयुक्त फ्रेज़र स्वास्थ्य कार्यक्रमों और सेवाओं या स्वास्थ्य संसाधनों के लिए रेफरल की आवश्यकता है।

**क्या:** अपने घर से किसी रजिस्टर्ड नर्स या अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के अन्य सदस्यों से कहें, सुनें या देखें। दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं।

2

## स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

☎ **8-1-1**

🏠 HealthLink BC

🌐 [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

**कब:** दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन

**क्यों:** यदि आप ठीक महसूस नहीं कर रहे हैं या आपको मामूली चोट लगी है और आप निश्चित नहीं हैं कि क्या करें। या यदि आपका सिर्फ स्वास्थ्य संबंधी कोई प्रश्न है या आपको किसी स्वास्थ्य मुद्दे पर सलाह की आवश्यकता है।

**क्या:** नर्स से स्वास्थ्य सलाह, आहार विशेषज्ञ से पोषण संबंधी सलाह, फार्मासिस्ट से दवा संबंधी सलाह, अपने समुदाय में स्वास्थ्य सेवाएँ खोजने में मदद करें। दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं।

3

## व्यक्तिगत स्वास्थ्य

आपके डॉक्टर का # \_\_\_\_\_

निकटतम वॉक-इन क्लिनिक # \_\_\_\_\_

**कब:** कार्यालय/क्लिनिक समय

**क्यों:** आपका डॉक्टर आपका स्वास्थ्य विशेषज्ञ है। यदि आपकी कोई अत्यावश्यक चिंता है जिसके बारे में आपको लगता है कि इसका शीघ्र समाधान किया जाना चाहिए, तो कॉल करें। यदि आपके पास पारिवारिक डॉक्टर नहीं है, तो वॉक-इन क्लिनिक एक अच्छा विकल्प हो सकता है। आप सलाह के लिए **फ्रेज़र हेल्थ वर्चुअल केयर** या **HealthLink BC** को भी कॉल कर सकते हैं।

4

## घर पर सहायता

☎ **604-268-1312**

🏠 Better at Home

🌐 [betterathome.ca](http://betterathome.ca)

**कब:** कार्यालय का समय समुदाय के अनुसार अलग-अलग होता है

**क्यों:** यदि आपको मैत्रीपूर्ण मुलाकात की आवश्यकता है; अप्वाइंटमेंट के लिए परिवहन; घर के पिछवाड़े का काम; घर की छोटी-मोटी मरम्मत; बर्फ हटाने; घर की छोटी-मोटी साफ-सफाई; किराने की खरीदारी (सेवाएँ समुदाय के अनुसार भिन्न होती हैं)। आपकी आय के आधार पर कुछ सेवाएँ निःशुल्क हो सकती हैं।



**fraserhealth**

Better health. Best in health care.

5

## घरेलू स्वास्थ्य

☎ 1-855-412-2121

🏠 फ्रेज़र हेल्थ सर्विस लाइन

- कब :** सुबह 8:30 बजे से शाम 4:30 बजे तक, सप्ताह के 7 दिन
- क्यों :** यह पता लगाने के लिए कि क्या आप घर में व्यक्तिगत देखभाल, होम केयर नर्सिंग या रिहैबीलिटेशन, पैलिएटिव केयर, वयस्कों के लिए दिन के कार्यक्रम या देखभाल करने वालों के लिए राहत सेवाओं के लिए योग्य हैं।
- क्या :** कर्मचारी आपकी ज़रूरतों की पहचान करेंगे और आपको उन सेवाओं के बारे में बताएंगे जिनकी आपको ज़रूरत है। आपकी आय के आधार पर कुछ सेवाएँ निःशुल्क हो सकती हैं। दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं।

6

## मानसिक स्वास्थ्य

☎ 604-951-8855 या  
1-877-820-7444

🏠 फ्रेज़र हेल्थ क्राइसिस लाइन

- कब :** दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन
- क्यों :** ऐसी किसी भी चीज़ के लिए जो आपकी चिंता, चिंता या परेशानी का कारण बन रही है। उदाहरण: आत्महत्या के विचार या भावनाएँ, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ, व्यसन, पारिवारिक हिंसा, दुर्व्यवहार, रिश्ते में टकराव, हानि, या सिर्फ अकेलापन।
- क्या :** निःशुल्क गोपनीय भावनात्मक समर्थन, क्राइसिस इंटरवेंशन और सामुदायिक संसाधन की जानकारी।

7

## सामुदायिक सेवाएँ

☎ 2-1-1

🏠 bc211.ca

- कब :** दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन
- क्यों :** यदि आपको किसी सेवा की आवश्यकता है और आप निश्चित नहीं हैं कि इसे क्या कहा जाता है या यह कहाँ मिलेगी। सिर्फ एक ही कॉल आपको सभी सामुदायिक, सामाजिक और सरकारी सेवाओं के नंबरों के साथ सूचना और रेफरल विशेषज्ञ से जोड़ती है।

8

## आपातकालीन सेवाएँ

☎ 9-1-1

- कब :** दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन
- क्यों :** किसी भी गंभीर आपात स्थिति के लिए। आपको स्थानीय आपातकालीन विभाग में ले जाने की आवश्यकता है या नहीं, इसका आकलन करने के लिए पैरामेडिक्स के साथ एक एम्बुलेंस आएगी।

