

在繁忙的冬季明智地使用急诊中心

提前规划冬季的医护安排，把急诊服务留给需要急诊的人。

选择正确的护理服务以获得所需的帮助，这一点非常重要。每年的这个时候，急诊中心的病人往往会增加，最需要紧急护理的患者会最先见到医生。

对于危及生命的情况来说，急诊中心是至关重要的，然而，急诊中心不是为了给普通病患提供护理而设立的，也不是按照先到先得的原则工作的。如果您的护理需求不紧急，您可能需要等待很长时间才能见到医生。在这样的情况下，请考虑其他医疗选择，这些选择可能更快、更方便、更适合，具体取决于您的护理需求。

如果可能，请针对您和您家人的健康需求，考虑以下选择。[英语不佳的人也可以使用口译服务。](#)您或您的医护人员可拨打 BC 省语言服务专线 604-297-8400 或 1-877-228-2557 了解更多信息。

- **有任何健康方面的担忧**，请先致电您的家庭医生。您的家庭医生了解您和您的病史。有可能可以预约在当天紧急就诊。
- **如果您的家庭医生没空或您没有家庭医生，或者您的伤势或病情虽需要立即就医，但不是紧急情况**，请前往紧急基层护理中心。要查找地点，请浏览 fraserhealth.ca/urgentcare。
- **如需可信任的健康建议**，请致电菲莎卫生局虚拟护理服务（Fraser Health Virtual Care）向注册护士咨询。每周 7 天工作，上午 10:00 至晚上 10:00。在这些时间之外，可拨打 8-1-1。
- **如需紧急续开处方药**，请咨询您的药剂师。您的药剂师可能为您紧急续开处方药，包括针对慢性病的药物。对于那些服用非处方药就可能成功应对的小问题，请联系您的药剂师。
- **有关您社区内更多的医护选择**，包括流感诊所和 COVID-19 测试或疫苗接种，请访问 pathwaysmedicalcare.ca。要查找无需预约诊所的位置、等待时间和工作时间，请登录网站 medimap.ca。
- **任何年龄段的原住民、梅蒂人和因纽特人都可获得全面的、文化安全的基层护理服务**，详情请见 [xixáta m̓at ct t̓ə m̓əlsteyəx̓ ct - We are Caring for the People](#)（英文），相关服务在许多社区都有提供。
 - 如果您是在菲莎萨利什地区（Fraser Salish Region）接受医护服务的原住民，您可以联系原住民健康联络员，以帮助您获得能满足您需求的医护服务：1-866-766-6960。

- 提供文化安全支持的危机专线，请致电：
 - 第一民族：Kuu-us 危机专线：1-800-588-8717
 - 梅蒂族：梅蒂人危机专线：1-833-638-4722
- 如有心理健康/致瘾物使用方面的担忧，请致电菲莎卫生局危机专线 604-951-8855 或免费长途电话 1-877-820-7444，每周 7 天开放，昼夜无休。
- 有关儿童/青少年心理健康危机，请拨打 1-844-782-7811，致电菲莎卫生局的 START 计划。
- 若需心理健康和致瘾物使用方面的跨文化支持资源（包括资源和视频），请访问我们[针对心理健康问题的跨文化支持](#)网页。
- 对于素里居民，如果您或您的亲人在心理健康或致瘾物使用方面出现紧急情况（不需要住院），请访问素里心理健康和致瘾物使用紧急护理响应中心（Surrey Mental Health and Substance Use Urgent Care Response Centre）。
- 对于可能中毒或接触有毒物质的情况，请拨打 1-800-567-8911，联系有毒物控制中心（Poison Control）：1-800-567-8911。
- 对于危急或危及生命的情况，请致电 9-1-1 或前往离您最近的急诊中心。紧急情况示例包括但不限于：
 - 胸痛
 - 呼吸困难
 - 严重出血
 - 骨折或疑似骨折
 - 中风或心脏病发作的症状
 - 败血症的症状
 - 孕初腹痛