

در طول ماه‌های شلوغ زمستان از بخش اورژانس آگاهانه استفاده کنید

برای مراقبت‌های بهداشتی و درمانی در طول فصل زمستان از قبل برنامه‌ریزی کنید و بخش اورژانس را برای موارد اضطراری نگه‌دارید.

انتخاب گزینه مناسب مراقبت بهداشتی و درمانی جهت دریافت کمک مورد نیازتان از اهمیت بسیاری برخوردار است. در این وقت سال، بخش‌های اورژانس شاهد افزایش تعداد بیماران بوده و ملاقات بیماران که به فوری‌ترین مراقبت‌های بهداشتی و درمانی نیاز دارند، در اولویت قرار دارد.

بخش‌های اورژانس در اوضاع تهدیدکننده زندگی، حیاتی هستند. در عین حال، جهت رسیدگی به بیماری‌های معمولی تشکیل نشده و ارائه خدمات را بر اساس ورود زودتر افراد انجام نمی‌دهند. چنانچه رسیدگی که مورد نیاز شماست فوری نباشد، ممکن است مدت زمان بیشتری منتظر بمانید تا ویزیت شوید. در چنین شرایطی گزینه‌های دیگر مراقبت بهداشتی و درمانی را در نظر بگیرید، که ممکن است بسته به نیازهای مراقبت بهداشتی و درمانی شما، سریع‌تر، راحت‌تر و مناسب‌تر باشد.

هر جا ممکن بود، برای نیازهای سلامتی خود و خانواده‌تان، گزینه‌های زیر را در نظر بگیرید. برای کسانی که با زبان انگلیسی راحت نیستند، خدمات مترجم شفاهی نیز موجود است. برای اطلاعات بیشتر، شما یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی‌تان می‌توانید با خط خدمات زبان استان با شماره‌های ۶۰۴-۲۹۷-۸۴۰۰ یا ۱-۸۷۷-۲۲۸-۲۵۵۷ تماس بگیرید.

- برای هر گونه مشکل سلامتی ابتدا با پزشک خانواده خود تماس بگیرید. پزشک خانواده شما را می‌شناسد و سابقه پزشکی‌تان را می‌داند. ممکن است در همان روز قرار ملاقات فوری موجود باشد.
- اگر پزشک خانواده‌تان در دسترس نیست یا پزشک خانواده ندارید، یا اگر آسیب یا بیماری دارید که نیاز به مراقبت‌های فوری پزشکی دارد که اورژانس نیست، به یک مرکز مراقبت‌های اولیه و فوری مراجعه کنید. مکانی را در fraserhealth.ca/urgentcare پیدا کنید.
- جهت مشاوره معتمد سلامت، هفت روز هفته از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۰ شب با مراقبت مجازی بهداشت فریزر تماس گرفته و با یک پرستار ثبت شده صحبت کنید. خارج از این ساعات با ۸-۱-۱ تماس بگیرید.
- برای تجدید فوری دارو، با داروساز خود صحبت کنید. ممکن است داروسازتان بتواند نسخه شما را فوراً تجدید کند، که شامل داروهای بیماری‌های مضمّن نیز می‌شود. برای موارد جزئی که ممکن است بتوانید با داروهای بدون نسخه آن را مدیریت کنید، با داروساز خود تماس بگیرید.
- برای گزینه‌های بیشتر جهت مراقبت بهداشتی و درمانی در جامعه‌تان، از جمله کلینیک آنفلوانزا و تست یا واکسیناسیون کووید-۱۹، به سایت pathwaysmedicalcare.ca مراجعه کنید. جهت آگاهی از مکان و زمان و ساعات انتظار کلینیک‌های بدون وقت قبلی، به سایت medimap.ca مراجعه کنید.
- برای خدمات مراقبت اولیه همادین [holistic] و امن از نظر فرهنگی برای مردمان اولیه، متیس، و مردمان اینویت در تمام سنین [این خدمات] xixatəmət ct tē məlsteyəx^w ct - ما از مردم مراقبت می‌کنیم، در بسیاری از جوامع در دسترس است.
- اگر بومی بوده و در منطقه سالیس فریزر، مراقبت‌های بهداشتی و درمانی دریافت می‌کنید، می‌توانید با یک رابط بهداشت و درمان بومی تماس گرفته تا به شما کمک کند که به خدمات مراقبت‌های بهداشتی و درمانی برای برآوردن نیازهای خود دسترسی پیدا کنید: ۶۹۶۰-۷۶۶-۸۶۶-۱
- برای تماس با خطوط بحران که از نظر فرهنگی پشتیبانی امن ارائه می‌دهند، لطفاً با شماره‌های زیر تماس بگیرید:
 - مردمان اولیه: خط بحران کو-آس [Kuu-us]: ۸۷۱۷-۵۸۸-۸۰۰-۱
 - مردمان متیس: خط بحران متیس: ۴۷۲۲-۶۳۸-۸۳۳-۱

- در مورد مسائل مربوط به بهداشت روان / مصرف مواد، با خط بحران بهداشت فریزر ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته با شماره ۶۰۴-۹۵۱-۸۸۵۵ یا با شماره رایگان ۱-۸۷۷-۸۲۰-۷۴۴۴ تماس بگیرید.
- در مورد بحران بهداشت روان کودک/جوانان، با برنامه استارت [START] بهداشت فریزر به شماره ۱-۸۴۴-۷۸۲-۷۸۱۱ تماس بگیرید.
- برای منابع بهداشت روان بین-فرهنگی و مصرف مواد از جمله منابع و ویدیوها، از صفحه وب [بشپنیانی‌های بین-فرهنگی برای مسائل بهداشت روان](#) بازدید کنید.
- برای ساکنین سوری، اگر شما یا عزیزتان مشکل فوری در مورد بهداشت روان یا مصرف مواد دارید (که نیاز به بستری ندارد)، از [مرکز پاسخگویی مراقبت فوری بهداشت روان و مصرف مواد سوری](#) بازدید کنید.
- برای مسمومیت احتمالی یا قرار گرفتن در معرض یک ماده سمی، با کنترل مسمومیت با شماره ۱-۸۰۰-۵۶۷-۸۹۱۱ تماس بگیرید. به این شماره تلفن بزنید: ۱-۸۰۰-۵۶۷-۸۹۱۱
- برای شرایط بحرانی یا تهدیدکننده زندگی، با ۹-۱-۱ تماس گرفته یا به نزدیکترین بخش اورژانس بروید. برخی از نمونه‌های شرایط اورژانسی شامل موارد زیر است، البته محدود به این‌ها نیستند:
 - دردهای قفسه سینه
 - مشکل تنفسی
 - خونریزی شدید
 - شکستگی استخوان، یا مشکوک به شکستگی استخوان
 - علائم سکته [مغزی] یا حمله قلبی
 - علائم سپسیس (عفونت خون)
 - درد در اوایل بارداری