

सर्दियों के व्यस्त महीनों में आपातकालीन विभाग का विवेकपूर्ण उपयोग करें

सर्दी के मौसम में स्वास्थ्य देखभाल के लिए पहले से ही योजना बनाएं और आपातकालीन विभाग को आपात परिस्थितियों के लिए ही रहने दें।

यह महत्वपूर्ण है कि आप मदद पाने के लिए सही देखभाल विकल्प का चुनाव करें ताकि आपको वह मदद मिल सके जिसकी आपको आवश्यकता है। आपातकालीन विभाग में वर्ष के इस मौसम में सर्वाधिक रोगी आते हैं और जिन रोगियों को तत्काल देखभाल की आवश्यकता है, उनकी चिकित्सा पहले की जाती है।

जीवन के लिए घातक परिस्थितियों में आपातकालीन विभाग की भूमिका महत्वपूर्ण है, हालांकि, उन्हें सामान्य बीमारियों के उपचार के अनुरूप तैयार नहीं किया जाता और न ही वे पहले आओ, पहले पाओ की नीति पर अपना काम करते हैं। अगर आपकी देखभाल की आवश्यकता त्वरित नहीं है, तो आपको उपचार पाने के लिए लंबी प्रतीक्षा करनी पड़ सकती है। ऐसे मामलों में, उन दूसरे स्वास्थ्य देखभाल विकल्पों पर विचार करें, जो आपकी देखभाल आवश्यकताओं के अनुरूप तेज, अधिक सुविधाजनक और अधिक उपयुक्त हो सकते हैं।

जहां संभव हो, अपनी और अपने परिवार की स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों के लिए निम्नलिखित विकल्पों पर विचार करें। [उन लोगों के लिए दुभाषिया सेवाएं भी उपलब्ध हैं जिन्हें अंग्रेजी समझने-बोलने में दिक्कत है।](#) आप या आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता अधिक जानकारी के लिए प्रोविन्सियल लैंग्वेज सर्विस सेवा से 604-297-8400 या 1-877-228-2557 पर संपर्क कर सकते हैं।

- **किसी भी स्वास्थ्य संबंधी चिंता के लिए** पहले अपने पारिवारिक चिकित्सक से संपर्क करें। आपका पारिवारिक डॉक्टर आपको और आपकी मेडिकल हिस्ट्री को जानता है। अत्यावश्यक परिस्थितियों में चिकित्सक आपको देखने के लिए उसी दिन भी समय दे सकते हैं।
- **यदि आपका पारिवारिक चिकित्सक उपलब्ध नहीं है** या आपका कोई पारिवारिक चिकित्सक नहीं है, **या यदि आपको कोई ऐसी चोट या बीमारी है** जिसके लिए आपको तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता तो है, **लेकिन यह आपातकालीन नहीं है**, तो अर्जेंट एंड प्राइमरी केयर सेंटर पर जाएं। आप fraserhealth.ca/urgentcare पर इनका पता ढूंढ सकते हैं।
- **विश्वसनीय स्वास्थ्य संबंधी सलाह के लिए** रजिस्टर्ड नर्स से बात करने के लिए फ्रेजर हेल्थ वर्चुअल केयर को सुबह 10:00 बजे से रात 10:00 बजे तक सलाह के सातों दिन कॉल करें। बाकी समय 8-1-1 पर कॉल करें।
- **तत्काल दवा दोबारा पाने के लिए**, अपने फार्मासिस्ट से बात करें। आपका फार्मासिस्ट आपके नुस्खे की आपातकालीन रिफिल प्रदान करने में सक्षम हो सकता है, जिसमें पुराने रोग की दवाएं भी शामिल हैं। छोटी-मोटी समस्याओं के लिए अपने फार्मासिस्ट से संपर्क करें जिन्हें आप ओवर-द-काउंटर दवाओं से हल करने में सक्षम हो सकते हैं।

- अपने समुदाय में अधिक स्वास्थ्य देखभाल विकल्पों के लिए, जिसमें फ्लू क्लीनिक और कोविड-19 परीक्षण या टीकाकरण शामिल हैं, Pathwaysmedicalcare.ca पर जाएँ। वॉक-इन क्लीनिक के पते, प्रतीक्षा समय और कार्य समय के लिए, medimap.ca देखें।
- सांस्कृतिक रूप से सुरक्षित और समग्र प्राथमिक देखभाल सेवाओं के लिए, जो फर्स्ट नेशंस, मेटिस, और सभी उम्र के इनुइट लोगों के लिए हैं, xixalámət ct tə mǎlsteyəx™ ct – वी आर केयरिंग फॉर पीपुल, कई समुदायों में उपलब्ध है।
 - यदि आप एबऑरिजिनल हैं और फ्रेजर सेलिथ क्षेत्र में उपचार प्राप्त कर रहे हैं, तो आप अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए एबऑरिजिनल हेल्थ लाइजन से 1-866-766-6960 पर संपर्क कर सकते हैं जो आपको स्वास्थ्य देखभाल संबंधी आवश्यकताएं प्राप्त करने में आपकी मदद करेगा।
 - सांस्कृतिक रूप से सुरक्षित सहायता प्रदान करने वाली संकटकालीन सेवाओं के लिए, कृपया कॉल करें:
 - फर्स्ट नेशंस: Kuu-us संकटकालीन सेवा: 1-800-588-8717
 - मेटिस पीपुल: मेटिस क्राइसिस लाइन: 1-833-638-4722
- मानसिक स्वास्थ्य /मादक पदार्थ उपयोग संबंधी चिंताओं के लिए, 24/7 फ्रेजर हेल्थ क्राइसिस लाइन को 604-951-8855 पर कॉल करें या 1-877-820-7444 पर टोल फ्री बात करें।
- बच्चे/युवा मानसिक स्वास्थ्य संकट के लिए, फ्रेजर हेल्थ के START कार्यक्रम को 1-844-782-7811 पर कॉल करें।
- क्रॉस-सांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य और मादक द्रव्यों के उपयोग संबंधी संसाधनों के लिए, संसाधनों और वीडियो सहित, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के लिए हमारे क्रॉस-सांस्कृतिक सहायता वेब पेज पर जाएं।
- सरी के निवासियों के लिए, यदि आप या आपके प्रियजन को तत्काल मानसिक स्वास्थ्य या मादक द्रव्यों के सेवन को लेकर कोई चिंता है (जिसके लिए अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता नहीं है), तो सरी मेंटल हेल्थ एंड सब्सटैंस यूज अर्जेंट केयर रिस्पॉन्स सेंटर पर जाएं।
- विषाक्तता की आशंका या किसी जहरीले पदार्थ के संपर्क में आने की स्थिति में, प्वाइजन कंट्रोल को 1-800-567-8911 पर कॉल करें:
- गंभीर या जानलेवा परिस्थितियों में, 9-1-1 पर कॉल करें या निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएं। आपात स्थिति के कुछ उदाहरणों में, लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं हैं, शामिल हैं:

- सीने में दर्द
- सांस लेने में कठिनाई
- गंभीर रक्तस्राव
- हड्डियों का टूटना, या हड्डियां टूटने का संदेह होना
- स्ट्रोक या दिल के दौरों के लक्षण
- सेप्सिस के लक्षण
- प्रारंभिक गर्भावस्था में दर्द