

Use la Sala de Emergencias de forma prudente durante los concurridos meses de invierno

Planee con anticipación sus necesidades de atención médica durante la temporada invernal y acuda a la Sala de Emergencias únicamente en caso de urgencias.

Para obtener la ayuda que necesita, es importante elegir la opción apropiada de cuidados médicos. En esta época del año, es común ver un aumento en el número de pacientes que llegan a las salas de emergencia, y los primeros que reciben atención son los pacientes que necesitan los cuidados más urgentes.

Las salas de emergencia son cruciales en situaciones que ponen en peligro la vida, pero no están preparadas para atender enfermedades cotidianas y no funcionan atendiendo pacientes por orden de llegada. Si sus necesidades de atención médica no son urgentes, podría tener que esperar mucho tiempo para que le atiendan. En esos casos, considere otras opciones de atención médica que podrían ser más rápidas, más convenientes y pertinentes, dependiendo de sus necesidades.

En la medida de lo posible, considere las siguientes opciones para sus necesidades de salud y las de su familia. [Los servicios de intérpretes también están disponibles para quienes no se sienten cómodos hablando en inglés.](#) Si necesita más información, usted o su proveedor de atención médica pueden llamar al teléfono de servicios lingüísticos de la provincia, *Provincial Language Service*, al 604- 297-8400 o 1-877-228-2557.

- **Si tiene alguna preocupación de salud**, primero llame a su médico familiar. Su médico familiar le conoce a usted y su historial médico. Podría haber citas urgentes disponibles para el mismo día.
- **Si su médico familiar no está disponible**, o si usted no cuenta con uno **o tiene una lesión o enfermedad que requiere atención médica inmediata y que no constituya una emergencia**, visite un centro de atención médica primaria y urgente (*Urgent and Primary Care Centre*). Busque uno de estos centros en fraserhealth.ca/urgentcare.
- **Para obtener asesoramiento confiable de salud**, llame al centro de atención médica virtual de Fraser Health (*Fraser Health Virtual Care*) para hablar con un/a enfermero registrado/a, de las 10:00 a.m. a las 10:00 p.m., siete días a la semana. Llame al 8-1-1 fuera de este horario.
- **Si necesita resurtir sus medicamentos con urgencia**, hable con su farmacéutico. Su farmacéutico podría reabastecer su receta en caso de emergencia, incluyendo los medicamentos para afecciones crónicas. Contacte a su farmacéutico si tiene afecciones leves de salud que podría manejar con medicinas de venta sin receta médica.
- **Para conocer más opciones de atención médica en su comunidad**, incluyendo las clínicas donde se apliquen vacunas contra la influenza o gripe y donde se hagan pruebas de diagnóstico de COVID-19 o se pongan vacunas contra esta enfermedad, visite pathwaysmedicalcare.ca. Para consultar la ubicación de las clínicas ambulatorias (*walk-in clinics*), tiempos de espera y horarios de atención, visite medimap.ca
- **Para conseguir servicios de atención médica primaria holísticos y culturalmente apropiados** para las personas de las Primeras Naciones, métis e inuit de todas las edades, en muchas comunidades está disponible [xixatəmət ct tə məlsteyəxw ct - We are Caring for the People](#).

- Si usted es indígena y recibe cuidados de salud en la región Fraser Salish, puede ponerse en contacto con el personal de salud de enlace indígena (*Aboriginal health liaison*), que le ayudará a obtener los servicios de atención médica que necesita: 1-866-766-6960.
- Para acceder a los teléfonos para casos de crisis que ofrecen apoyo culturalmente apropiado, por favor llame a:
 - Primeras Naciones: Teléfono para casos de crisis Kuu-us: 1-800-588-8717
 - Pueblos métis: Teléfono para casos de crisis para los pueblos métis: 1-833-638-4722
- **Si tiene alguna preocupación sobre salud mental y/o uso de sustancias**, llame al teléfono de Fraser Health para casos de crisis (*Fraser Health Crisis Line*), disponible 24/7, al 604-951-8855 o llame sin costo al 1-877-820-7444.
- **Si necesita el teléfono para crisis de salud mental para niños y/o adolescentes**, llame al programa START de Fraser Health al 1-844-782-7811.
- **Para consultar recursos interculturales sobre salud mental y uso de sustancias**, incluyendo información diversa y videos, visite nuestra página web de [apoyo intercultural para preocupaciones sobre salud mental](#).
- **Para los residentes de Surrey, si usted o alguno de sus seres queridos tiene una preocupación urgente sobre salud mental o uso de sustancias (que no requiera hospitalización)**, visite el centro de atención urgente *Surrey Mental Health and Substance Use Urgent Care Response Centre*.
- **En caso de posibles envenenamientos o exposición a sustancias tóxicas**, llame al centro de control de intoxicaciones (*Poison Control*) al 1-800-567-8911.
- **Para atender afecciones críticas de salud o que ponen en riesgo la vida**, llame al 9-1-1 o acuda al área de urgencias más cercana. Algunos ejemplos de emergencias podrían ser, entre otros:
 - dolor en el pecho
 - problemas para respirar
 - sangrado grave
 - fractura de huesos o sospecha de fracturas
 - síntomas de accidentes cerebrovasculares o ataques cardíacos
 - síntomas de sepsis
 - dolor durante las primeras etapas del embarazo