December 2021

ኣብ'ዚ ስራሕ ዝበዝሓሉ ናይ ሓጋይ ኣዋርሕ ነቲ ክፍሊ ኢመርጀንሲ ብጥበብ ተጠቐሙሉ

ኣብ ግዜ ናይ ሓጋይ ወቕቲ ንክንክን ጥዕና ኣቐዲምኩም መደብ ግበሩ'ሞ ነቲ ክፍሊ ኢመርጀንሲ ንህጹጽ ሓደጋ ክኸውን ቆጥብዎ።

ዘድልየኩም ሓገዝ ንምርካብ እቲ ቅኑዕ ኣማራጺ ንክንክን ክትመርጹ ኣገዳሲ ኢዩ። ኣብ'ዚ እዋን ናይ ዓመት፣ ክፍልታት ኢመርጀንሲ ወሰኽ ናይ ሕሙማትን ኣዝዩ ህጹጽ ክንክን ዘድልዮም ሕሙማት ብቀዳምነት ከምዝርኣዩ ንምግባርን ከጋጥሞም ኢዩ።

ክፍልታት ኢመርጀንሲ ኣብ ንህይወት ኣስጋኢ ኵነታት ኣገደስቲ ኢዮም፣ እንተኾነ ግን ነቶም ልሙዳት ሕማማት ንክረድኡ ዝቖሙ ኣይኮኑን፣ ከምኡ'ውን ብመሰረት ቅድም ዝመጸ ቅድም ኣገልግሎት ይረክብ ዝብል ኣይሰርሑን ኢዮም። ኣድላይነት ክንክንኩም ህጹጽ እንተድኣ ዘይኮይኑ ንክትርኣዩ ነዊሕ ግዜ ክትጽበዩ ከድልየኩም ኢዩ። ኣብ ኣድላይነት ክንክንኩም ዝምርኰስ ኩይኑ፣ ኣብ'ቶም ኵነታት እቲኣቶም ቅልጡፋት፣ ዝያዳ ምቹኣትን ዝያዳ ግቡኣትን ክኾኑ ዝኽእሉ ካልኦት ናይ ጥዕና ክንክን ኣማራጺታት ኣብ ግምት ኣእትዉ/ርኣዩ።

ኣብ ዝክኣል፣ ኣድላይነት ጥዕና ንዓኹምን ንቤተሰብኩምን ነዞም ዝስዕቡኣማራጺታት ኣብ ግምት ኣእትዉ። [ነቶም እንግሊዝኛ ዘይምችኦም/ዘጸግሞም ናይ ተርጐምቲ ኣገልግሎት ኣሎ።] ንዝያዳ ሓበሬታ ንስኹም ወይ ከኣ ውሃቢ ክንክን ጥዕና ናብ ናይ ኣውራጃዊ ኣገልግሎት ቋንቋ (Provincial Language Service) መስመር ኣብ 604- 297-8400 ወይ 1-877-228-2557 ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም።

- **ንዝኾነ ናይ ጥዕና ጉዳይ** መጀመርታ ናብ ሓኪም ቤተሰብኩም (ፋሚሊ ዶክቶርኩም) ደውሉ። ፋሚሊ ዶክቶርኩም ንዓኹምን ንሕክምናዊ ታሪኽኩምን ይፈልጡ ኢዮም። ናይ ሽዑ-መዓልቲ፣ ህጹጽ ቆጸራ ክህሉ ይኽእል ኢዩ።

- **ፋሚሉ ዶክቶርኩም እንተዘየልዮም** ወይ እንተዘይብልኩም፣ **ወይ ህጹጽ/ድንገተኛ ዘይኰነ ቅልጡፍ ናይ ሕክምና ቆላሕታ ዘድሎዮ ጉድኣት ወይ ሕማም እንተልዩኩም፣** ናብ ማእከል ህጹጽን መባእታውን ክንክን (Urgent and Primary Care Centre) ኪዱ። ቦታ ኣብ [fraserhealth.ca/urgentcare] ርኸቡ።

- **ንዘትኣማምን ናይ ጥዕና ምኽሪ** ምስ ምዝጉባት ነርስ (registered nurse) ንምዝርራብ ኣብ ሰሙን ሸውዓተ መዓልቲ ካብ ሰዓት 10:00 ቅ.ቀ. ክሳብ 10:00 ድ.ቀ. ናብ (ፍረይዘር ሀልዝ ቨርቹዋል ኬር (Fraser Health Virtual Care) ደውሉ። ካብ'ቶም ሰዓታት እቲኣቶም ወጻኢ ናብ 8-1-1 ደውሉ።

- **ንህጹጽ መድሃኒት እንደገና ምምላእ፣** ምስ ፋርማሲስትኹም ተዘራረቡ። ፋርማሲስትኹም ንሕዱር ሕማም (ክሮኒክ ሕማም) ዝኸውን መድሃኒት እውን ዘጠቓልል ንዝተኣዘዘልኩም መድሃኒት እንደገና ህጹጽ ምምላእ ክገብርልኩም ይኽእሉ ኢዮም። ብሓኪም ብዘይተኣዘዙ መድሃኒት ክትቆጻጸርዎም ንትኽእሉ ንኣሽቱ ጉዳያት ንፋርማሲስትኹም ኣዘራርቡ።

- **ኣብ ማሕበረ-ኮምኩም ንዝያዳ ኣማራጺታት ክንክን ጥዕና፣** እንተላይ ንክሊኒካት ፍሉን (flu) ኮቪድ-19ን፣ መመርመሪ ወይ ክታበት፣ ኣብ [pathwaysmedicalcare.ca] ርኣዩ። ቦታ ናይ ብዘይቆጸራ ትኸዶ ክሊኒክ (walk-in clinic)፣ ትጽበይዎ ግዜን ሰዓታትን ኣብ medimap.ca ኣረጋግጹ።

- **ኣፍልጦን ኣኽብሮትን ንካልኦት ባህልታትን ኩለንትናዊ ኣገልግሎታት መባእታዊ ክንክንን** ንኣብ ኩሉ ዕድመ ዘለዉ ሰባት ፈርስት ነሽንስ (First Nations)፣ መቲስን (Métis)፣ ኢኑወትን (Inuit)፣ [xixɑɬəm̓ət ct tə məlsteyəxʷ ct - We are Caring for the People]፣ ኣብ ብዙሓት ማሕበረ-ኮማት ኣሎ።

- ኣቦሪጂናል (Aboriginal) እንተኰንኩምን ክንክን ኣብ ዞባ ፍረይዘር ሳሊሽ (Fraser Salish Region) ትረኽቡ እንተሊኹምን ድሌትኩም ንምርካብ ኣገልግሎት ናይ ሕክምና ክንክን ንክትረኽቡ ምእንቲ ክሕግዝኹም ንኣቦሪጂናል ናይ ጥዕና ኣራኻቢ (Aboriginal health liaison) ከተዛርቡ ትኽእሉ፥ 1-866-766-6960።

- ንኣፍልጦን ኣኽብሮትን ንካልኦት ባህልታትን ደገፋት ንዝህቡ ናይ ቅልውላው መስመራት፣ በጃኹም ናብ'ዞም ዝስዕቡ ደውሉ፥
    - ፈርስት ነሽንስ (First Nations)፥ ኩወስ ናይ ቅልውላው መስመር (Kuu-us crisis line)፥ 1-800-588-8717
    - ህዝቢ መቲስ (Métis people)፥ መቲስ ናይ ቅልውላው መስመር (Métis crisis line)፥ 1-833-638-4722

- **ንኣእምሮኣዊ ጥዕና/ንኣጠቓቕማ ነገራት (substance) ዘትሓሳስቡ ነገራት፣** ናብ'ቲ 24/7 ጥዕና ፍረይዘር መስመር ቅልውላው (Fraser Health Crisis Line) ናብ 604-951-8855 ወይ ካብ ክፍሊት ነጻ ናብ 1-877-820-7444 ደውሉ።
- **ናይ ቆልዓ/መንእሰይ ቅልውላው ኣእምሮኣዊ ጥዕና፣** ናብ ናይ ጥዕና ፍረይዘር ስታርት ፕሮግራም (Fraser Health's START program) ናብ 1-844-782-7811 ደውሉ።

- **ምስ ዝተፈላለዩ ባህልታት ዝዛመድ ኣእምሮኣዊ ጥዕናን ጸጋታት ኣጠቓቕማ ነገራትን (resources)** እንተላይ ጸጋታትን ቪድዮታትን፣ ኣብ ናትና ወብ ፔጅ (web page) [cross-cultural supports for mental health concerns]ርኣዩ።

- **ንነበርቲ ሰሪ፣ ንስኹም ወይ ተፍቅርዎም ናይ ህጹጽ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ወይ ኣጠቓቕማ ነገራት ስግኣት እንተለኩም (ናብ ሆስፒታል ምኻድ ዘየድልዮ)፣** ናብ ሰሪ ኣእምሮኣዊ ጥዕናን ኣጠቓቕማ ነገራትን ናይ ህጹጽ ክንክን ምላሽ ማእከል (Surrey Mental Health and Substance Use Urgent Care Response Centre) ኪዱ።
-
- **ንናይ ምምራዝ/ምስማም ተኽእሎን ምቅላዕ ናብ መርዛም ነገራትን፣** ናብ ምቍጽጻር ስሚ (Poison Control) 1-800-567-8911 ደውሉ ናብ 1-800-567-8911 ደውሉ።
- **ንከበድትን ንህይወት ኣስጋእቲ ንዝኾኑ ኲነታትን፣** ናብ 9-1-1 ደውሉ ወይ ናብ ዝቐረበኩም ክፍሊ ኢመርጀንሲ ኪዱ። ገለ ኣብነታት ኢመርጀንሲ ነዞም ዝስዕቡ የጠቓልሉ፣ ኣብዚኦም ዝተሓጽሩ ግን ኣይኮኑን፥
-
    - ቃንዛ ኣፍልቢ
    - ናይ ምትንፋስ ሽግር
    - ከቢድ መድመይቲ
    - ዝተሰብረ ኣዕጽምቲ፣ ወይ ዝተጠርጠረ ስቡር ኣዕጽምቲ
    - ምልክታት ወቕዒ ወይ ድኻም ልቢ
    - ምልክታት ሰፕሲስ (sepsis)
    - ቃንዛ ኣብ መጀመርታ ጥንሲ