

موسم سرما کے مصروف مہینوں میں ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کا استعمال سمجھداری سے کریں۔

موسم سرما میں صحت کی دیکھ بھال کے لیے پیکیجی منصوبہ بندی کریں اور ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کو ہنگامی صورتحال کے لئے ہی مختص رکھیں۔

حسب ضرورت مدد کی حصول کیلئے نگہداشت کے صحیح آپشن کا انتخاب کرنا ضروری ہے۔ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹس میں سال کے ان دنوں مریضوں کی تعداد میں اضافہ دیکھنے میں آتا ہے اور ایسے مریضوں کو پہلے دیکھا جاتا ہے جنہیں فوری دیکھ بھال کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔

ہنگامی شے جان لیوا حالات میں بہت اہم ہیں، تاہم، وہ معمول کی بیماریوں کی دیکھ بھال کے لیے قائم نہیں کیے گئے ہیں، اور وہ پہلے آئیے، پہلے پائیے کی بنیاد پر کام نہیں کرتے ہیں۔ اگر آپ کی دیکھ بھال کی ضروریات فوری نہیں ہیں، تو آپ کو دیکھنے کے لیے طویل انتظار کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ان حالات میں صحت کی دیکھ بھال کے متبادل ذرائع پر غور کریں، جو آپ کی دیکھ بھال کی ضروریات کے مطابق تیز، زیادہ آسان اور زیادہ مناسب ہو سکتے ہیں۔

حتی الامکان اپنی اور اپنے خاندان کی صحت کی ضروریات کے لیے درج ذیل آپشنز پر غور کریں جو لوگ انگریزی سے نابلد ہیں ان کیلئے مترجم کی خدمات موجود ہیں [Interpreter services](#)۔ [are also available for those who are not comfortable with English.](#) آپ یا آپ کے حفظان صحت کے کارکن، مزید معلومات کے لیے صوبائی زبان کی مندرجہ

ذیل سروس نمبروں پر کال کر سکتے ہیں۔ 1-877-228-2557 یا 604-297-8400

- صحت کے بارے میں کسی بھی تشویش کے لیے سب سے پہلے اپنے فیملی ڈاکٹر کو کال کریں۔ آپ کا فیملی ڈاکٹر آپ کو اور آپ کے طبی ریکارڈ کے بارے میں جانتا ہے۔ فوری اپائنٹمنٹ اسی دن بھی دستیاب ہو سکتی ہیں۔
- اگر آپ کا فیملی ڈاکٹر نہیں ہے یا دستیاب نہیں ہے اور یا اگر آپ کو کوئی چوٹ یا ایسی بیماری ہے جس کے لیے فوری طبی امداد کی ضرورت ہے مگر ایمرجنسی نہیں ہے، تو فوری اور بنیادی نگہداشت کے مرکز پر تشریف لے جائیں۔ مقامات کی فہرست یہاں دستیاب ہے: [fraserhealth.ca/urgentcare](http://fraserhealth.ca/urgentcare)۔
- صحت کے متعلق قابل اعتماد مشورے کے لیے فریئر ہیلتھ ورچوئل کیئر کو صبح 10:00 بجے سے رات 10:00 بجے تک رجسٹرڈ نرس سے ہفتے میں سات دن بات کرنے کے لیے کال کریں۔ ان اوقات سے باہر 1-1-8 پر کال کریں۔
- فوری طور پر دوائی حاصل کے لئے اپنے فارماسٹ سے بات کریں۔ آپ کا فارماسٹ آپ کا نسخہ ہنگامی طور پر دوبارہ بھر سکتا ہے، بشمول ان ادویات کے جو طویل مدتی علاقے کے لئے ہوں۔ معمولی مسائل کے لیے جن کا علاج کاؤنٹر پر دستیاب دوائیوں سے ہو سکتا ہے، اپنے فارماسٹ سے رابطہ کریں۔
- برادری میں صحت کی دیکھ بھال کے مزید وسائل کے لئے، بشمول فلو کلینک اور کورونا ٹیسٹنگ یا ویکسینیشن، یہاں ملاحظہ کریں: [pathwaysmedicalcare.ca](http://pathwaysmedicalcare.ca)۔ واک-ان کلینک کے مقامات، اوقات اور انتظار یہاں چیک کریں۔ [medimap.ca](http://medimap.ca)
- فرسٹ نیشنز، میٹیس اور اینیوٹ کے ہر عمر کے لوگوں کے لیے ثقافتی طور پر محفوظ اور مجموعی بنیادی دیکھ بھال کی خدمات اکثر برادریوں میں موجود ہیں: [xixaləmət ct tə](http://xixaləmət ct tə)، [məlsteyəx ct - We are Caring for the People](http://məlsteyəx ct - We are Caring for the People)،

○ اگر آپ ایبوریجٹل ہیں اور فریئر-سائلس ریجن میں علاج معالجہ کی خدمات حاصل کر رہے ہیں، تو آپ اپنی ضروریات پورا کرنے کے لیے علاج معالجہ کی خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کے لیے کسی ایبوریجٹل ہیلتھ تعلقات سے رابطہ کر سکتے ہیں: 1-866-766-6960۔

○ بحرائی ٹیلیفون رابطوں کے لئے جو ثقافتی طور پر محفوظ معاونت پیش کرتے ہیں، براہ کرم کال کریں۔:

▪ First Nations: Kuu-us crisis line: 1-800-588-8717

▪ Métis people: Métis crisis line: 1-833-638-4722

• ذہنی صحت نشہ آور اشیاء کے استعمال سے متعلق خدشات کے لیے، 24/7 فریئر ہیلتھ کرائسز لائن کو 604-951-8855 پر کال کریں یا 1-877-820-7444 پر ٹول فری کال کریں۔

• بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی صحت کے بحران کے لیے، فریئر ہیلتھ کے START پروگرام کو 1-844-782-7811 پر کال کریں۔

• بین الثقافتی ذہنی صحت اور نشہ آور اشیاء کے استعمال کے وسائل بشمول دیگر ذرائع اور ویڈیوز کے لیے ہماری ویب سائٹ دیکھیں: [cross-cultural supports for mental health concerns](#).

• اگر آپ سری میں رہائش پذیر ہیں اور آپ یا آپ کے کسی پیارے کو دماغی صحت یا نشہ آور اشیاء کے استعمال سے متعلق تشویش ہے (جس کے لیے ہسپتال میں داخلے کی ضرورت نہیں ہے)، تو یہاں دیکھیں۔ the Surrey Mental Health and Substance Use Urgent Care Response Centre.

• کسی زہریلے مادے کے ممکنہ استعمال یا خطرے کے لئے، پوائزن کنٹرول کو کال کریں۔ 1-800-567-8911 Call: 1-800-567-8911

• نازک یا جان لیوا حالات کے لیے، 1-1-9 پر کال کریں یا قریبی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔ ہنگامی حالات کی کچھ مثالیں درج ذیل ہیں، مگر ان تک محدود نہیں ہیں:

- سینے میں درد
- سانس لینے میں دشواری
- زیادہ مقدار میں خون بہنا
- ہڈیاں ٹوٹنا یا ممکنہ طور پر ٹوٹی ہوئی ہڈیاں
- فالج یا دل کے دورے کی علامات
- Sepsis کی علامات
- حمل کی ابتدائی ایام میں درد