

## إستخدم قسم الطوارئ بحكمة أثناء أشهر الشتاء المزدهمة

### خطّ مسبقاً للرعاية الصحية أثناء فصل الشتاء واحتفظ بقسم الطوارئ للحالات الطارئة.

من المهم أن تختار خيار الرعاية الصحيح للحصول على المساعدة التي تحتاجها. تشهد أقسام الطوارئ عادة زيادة في عدد المرضى في هذا الوقت من السنة ويتم أولاً معاينة المرضى الذي هم بحاجة إلى رعاية عاجلة.

أقسام الطوارئ هي أقسام حيوية للمواقف التي تكون فيها الحياة مهددة، ولكن لم يتم تهيئتها لتقديم الرعاية للحالات المرضية الروتينية، ولا تعمل وفق مبدأ من يأتي أولاً، يحصل على الخدمة أولاً. إذا كانت إحتياجاتك للرعاية غير طارئة، قد تنتظر لوقت طويل لحين معاينتك. في مثل هذه الحالات، يمكنك النظر في خيارات أخرى للرعاية الصحية، والتي قد تكون أسرع، وملائمة ومريحة أكثر وفق إحتياجاتك المتعلقة بالرعاية.

كلما كان ممكناً، خذ بعين الإعتبار الخيارات التالية للإحتياجات الصحية لك ولأسرتك. خدمات الترجمة الفورية متوفرة أيضاً لأولئك الذين لا يرتاحون لإستخدام اللغة الإنجليزية. لمزيد من المعلومات، يمكنك أو يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك الإتصال هاتفياً على الخدمة الإقليمية للغة (Provincial Language Service) على الرقم 604-297-8400 أو 1-877-228-2557.

- **لأية مخاوف تتعلق بالصحة، إتصل أولاً بطبيب أسرتك.** يعرفك طبيب أسرتك ويعرف سجلك المرضي. قد يتم إعطاء مواعيد مراجعة في نفس اليوم وللحالات الطارئة.
- **إذا لم يكن طبيب أسرتك متاحاً أو لم يكن لديك طبيب الأسرة، أو إذا تعرضت إلى إصابة أو مرض يتطلب الحصول على الرعاية الفورية ولكن غير الطارئة،** بادر بزيارة مركز الرعاية الأولية والعاجلة. يمكن إيجاد مواقعها على [fraserhealth.ca/urgentcare](http://fraserhealth.ca/urgentcare).
- **للحصول على المشورة الصحية الموثوقة بها،** إتصل هاتفياً بفريق الرعاية الصحية الافتراضية في صحة فريزر للتحدث مع ممرضة مسجلة من الساعة 10 صباحاً ولغاية الساعة 10 مساءً وعلى مدار سبعة أيام في الأسبوع. إتصل هاتفياً على الرقم 811 خارج هذه الأوقات.
- **لأعادة تعبئة الأدوية في الحالات الطارئة،** تحدث مع الصيدلاني الخاص بك. قد يكون الصيدلاني الخاص بك قادراً على إعادة ملء وصفة الدواء في الحالات الطارئة، وبضمنها الأدوية الخاصة بالأمراض المزمنة. إتصل بالصيدلاني الخاص بك للمشاكل البسيطة التي قد تكون فيها قادراً على معالجتها بإستخدام الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية.
- **لخيارات الرعاية الصحية الأخرى في مجتمعك المحلي،** وبضمنها عيادات الإنفلونزا وفحص أو لقاحات كوفيد-19، بادر بزيارة: [pathwaysmedicalcare.ca](http://pathwaysmedicalcare.ca). لمعرفة أوقات الإنتظار وساعات العمل للعيادات التي لا تتطلب عمل موعداً مسبقاً لها، بادر بزيارة [medimap.ca](http://medimap.ca).
- **لخدمات الرعاية الأولية الشاملة والأمنة ثقافياً لأبناء الشعوب الأصلية من الأمم الأولى والميتي والإنويت من كافة الأعمار،** خدمة [xixaťemét](http://xixaťemét) **ct tə məlsteyəx<sup>w</sup> ct - We are Caring for the People** (أي نحن نعتني بالناس) متاحة في مجتمعات عديدة.
  - إذا كنت من أبناء الشعوب الأصلية وكنت تحصل على الرعاية من منطقة ساليش فريزر، يمكنك الإتصال بموظف إرتباط صحة الشعوب الأصلية لمساعدتك على الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية لتلبية إحتياجاتك: 1-866-766-6960.
  - لخطوط هواتف الأزمات التي تقدم خدمات دعم آمنة ثقافياً، يرجى الإتصال بـ:
    - الأمم الأولى: خط هاتف كو-وس (Kuu-us) للأزمات: 1-800-588-8717
    - شعب الميتي: خط هاتف الأزمات لشعب الميتي: 1-833-638-4722
- **للمخاوف المتعلقة بالصحة العقلية أو تعاطي المخدرات،** إتصل هاتفياً بخط هاتف الأزمات في صحة فريزر على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع على الرقم 604-951-8855 أو الرقم المجاني 1-877-820-7444.

- لأزمات الصحة العقلية للأطفال والشباب، إتصل ببرنامج ستارت (START) التابع لصحة فريزر على الرقم 1-844-782-7811.
- لموارد الصحة النفسية وتعاطي المخدرات المتعلقة بالصحة العقلية العابرة للثقافات وبضمنها الموارد وأفلام الفيديو، بادر بزيارة صفحتنا التالية: [خدمات دعم الصحة العقلية العابرة للثقافات](#).
- لسكان مدينة سيري، إذا كنت أنت، أو أحد أحبائك، تعاني من حالة طارئة تتعلق بالصحة العقلية أو تعاطي المخدرات (والتي لا تتطلب الرقود في المستشفى)، بادر بزيارة مركز سيري للإستجابة للرعاية الطارئة المتعلقة بالصحة العقلية وتعاطي المخدرات.
- لحالات التسمم المحتملة أو التعرض لمواد سامة، إتصل بمركز السيطرة على السموم على الرقم 1-800-567-8911. إتصل هاتفياً على الرقم: 1-800-567-8911.
- للحالات المرضية الحرجة أو المهددة للحياة، إتصل على الرقم 911 أو إذهب إلى أقرب قسم للطوارئ. تشمل بعض أمثلة الحالات الطارئة وبدون أي حصر على:
  - آلام الصدر
  - صعوبة في التنفس
  - نزيف حاد
  - كسر في العظام، أو إشتباه في حدوث كسر في العظام
  - أعراض جلطة دماغية أو سكتة قلبية
  - أعراض تلوث الدم
  - ألم في بداية الحمل