

## 在繁忙的冬季期間善用急症室

*在冬季期間請在醫療護理方面未雨綢繆，將急症室留作應付緊急情況之用。*

選擇適當的護理方案，以便能得到所需的幫助，這是很重要的。在一年中的這段時間，急症室往往會見到病人數目增加，最先得到診治的是有最迫切護理需要的病人。

在有生命危險的情況裏，急症室是極其重要的，不過它們不是為處理普通疾病而設，也不是以先到先得的方式運作。如果您的護理需要不是迫切的，您可能要等候一段長時間，才獲得診治。在這些情況下，要考慮其他醫療護理選項，這些選項可能是較快、較方便及較適合，視乎您的護理需要而定。

可能的話，請考慮用以下的選項來滿足您或您家人的健康需要。[Interpreter services are also available for those who are not comfortable with English](#) (也有傳譯服務可供英語不靈光的人士使用)。您或您的醫護人員可致電省語言服務組(Provincial Language Service)專線：604-297-8400 或 1-877-228-2557，取得更多訊息。

- **如有健康方面的問題**，請先致電您的家庭醫生。您的家庭醫生認識您及您的病歷。或可緊急預約即日見醫生。
- **如果您的家庭醫生沒有空，或者您沒有家庭醫生，又或者您有需要即時醫治但情況並非緊急的傷或病**，您可到緊急及基層醫療中心(Urgent and Primary Care Centre)求醫。尋找地點：[fraserhealth.ca/urgentcare](http://fraserhealth.ca/urgentcare)。
- **想取得可信賴的醫療意見**，可致電菲沙衛生局虛擬護理組(Fraser Health Virtual Care)，找註冊護士談談。服務時間為一星期七天，每天上午 10:00 至晚上 10:00。在這些時間以外，請致電 8-1-1。
- **如需要緊急續配處方藥物**，應找您的藥劑師談談。您的藥劑師或許能夠為您提供緊急續配處方藥物，包括慢性疾病的藥物。如果您的問題是輕微而且或許能夠用成藥來處理的，那就可聯絡您的藥劑師。
- **想知道更多您社區內的醫療選項**，包括流感診所和 COVID-19 檢測或疫苗接種中心，請瀏覽 [pathwaysmedicalcare.ca](http://pathwaysmedicalcare.ca)。想知道免預約診所地點、等候時間和服務時間，可查看 [medimap.ca](http://medimap.ca)。
- **想找文化安全和整全基層護理服務**，可供所有年齡的第一民族(First Nations)、梅蒂人(Métis)和因紐特人(Inuit)使用，許多社區都備有 [xix a łəm̓ətcttəm̓steyəxʷct - We are Caring for the People](#)。
  - 如果您是原住民並在菲沙薩利殊地區(Fraser Salish Region)內接受護理，您可聯絡原住民健康聯絡員：1-866-766-6960，幫助您取得醫療服務以滿足您的需要。
  - 想使用可提供文化安全支援的危機熱線，請致電：
    - 第一民族：Kuu-us 危機熱線：1-800-588-8717
    - 梅蒂人：Métis 危機熱線：1-833-638-4722

- 如有**精神健康/物質使用方面的問題**，可致電全天候的菲沙衛生局危機熱線(Fraser Health Crisis Line)：604-951-8855 或免費長途電話：1-877-820-7444。
- 如有**兒童/青少年精神健康危機**，要致電菲沙衛生局的 START 計劃：1-844-782-7811。
- 想取得**跨文化精神健康及物質使用資源**，包括各種資源和視頻，請瀏覽我們的 [cross-cultural supports for mental health concerns](#)(精神健康問題的跨文化支援)網頁。
- 至於素里市的居民，您或您的親人如有**迫切的精神健康或物質使用問題(無需住院)**，請前往素里精神健康及物質使用緊急護理應對中心(Surrey Mental Health and Substance Use Urgent Care Response Centre)求醫。
- 如可能**中毒或暴露於有毒物質之中**，要致電毒物控制中心(Poison Control)：1-800-567-8911。  
致電：1-800-567-8911。
- 如有**危急或危及生命的情況**，要致電 9-1-1 或去最就近的急症室。緊急情況的一些例子包括但不限於：
  - 胸痛
  - 呼吸困難
  - 嚴重出血
  - 斷骨，或懷疑斷骨
  - 中風或心臟病發作的症狀
  - 敗血症的症狀
  - 懷孕初期的疼痛