Maligayang Bati sa Vancouver Coastal Health: Health Services para sa mga Bagong-Dating
Welcome to Vancouver Coastal Health: Health Services for Newcomers

Huling na-update: Mayo 2023

Maligayang pagdating sa iyong bagong tahanan
Welcome to your new home

Sa ngalan ng Vancouver Coastal Health (VCH), maligayang bati sa British Columbia (B.C.). Mahirap minsan ang lumipat sa isang bagong province o bansa, at maaaring mayroon kang mga tanong. Matutulungan ka ng resource na ito na maunawaan ang health care system sa B.C. Mayroon itong impormasyon tungkol sa eligibility at enrollment para sa health care coverage, kung paano humanap ng isang family doctor o nurse practitioner, at mayroon din itong mga madalas na katanungan hinggil sa kalusugan o kabutihan mo at ng iyong pamilya.

Sa B.C., ang health authorities ang siyang namamahala, nagplaplano, at nagbibigay ng health care services sa loob ng kanilang mga heyograpikong lugar. Ang Ministry of Health ay nakikipagtulungan sa limang regional health authorities at sa isang First Nations health authority upang maghatig ng mga mahusay, naaangkop, at napapanahong serbisyo sa kalusugan. Ang VCH ay nagsisilbi sa mahigit sa 1.25 milyong tao, kabilang na ang mga naninirahan sa Vancouver, Richmond, North Shore, at Coast Garibaldi, Sea-to-Sky, Sunshine Coast, Powell River, Bella Bella, at Bella Coola. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga komunidad na sinisilbihan ng VCH, bisitahin ang VCH website na nasa iba't-ibang mga wika.

Para sa mga kondisyon na kritikal o mapanganib sa buhay / For critical or life threatening conditions:

Tumawag sa **9-1-1** o kaya'y magpunta kaagad sa pinakamalapit na hospital Emergency Department (ED) kung ikaw o ang ibang tao ay nangangailangan kaagad ng medikal na atensyon para sa sakit, pinsala, o overdose, halimbawa, dahil:

- Kung nasa isang grabeng aksidente
- Problema sa paghinga o mahuli ang iyong hininga
- Kung grabeng pananakit sa tiyan o dibdib / mabigat na pakiramdam sa dibdib
- Kung may mga palatandaan ng istrok, tulad ng facial droop, nanghihina ang braso, o pabulol na pagsasalita
- Kung nawalan ng malay-tao
- Kung hindi mapigilan ang pagdurugo

Pag-access ng health care sa B.C.
Accessing Health Care in B.C.

Ang B.C. ay nag-aalok ng libreng health care coverage sa lahat ng residents. Upang i-access ang health care services, dapat kang mag-enroll sa health plan ng Pamahalaan ng British Columbia (Government of British Columbia) na tinatawag na Medical Services Plan (MSP). Ito'y nagbabayad para sa mga basic na medikal na kinakailangang serbisyo sa kalusugan. Kasama rito ang ilang mga pagpunta sa doktor, medical tests, at mga pagpapagamot. Mahalagang tandaan na hindi sinasakop ng MSP ang lahat ng gastos sa kalusugan.

Ang MSP ay para sa:

- B.C. residents na Canadian citizens o permanent residents
- B.C. residents na refugees na tinutulungan ng pamahalaan
- International students na may study permits
- Ilang mga taong may work permits para sa anim na buwan o higit pa

Para malaman kung ikaw ay eligible para sa MSP, bisitahin ang website ng Pamahalaan ng British Columbia (Government of British Columbia).

Pagrehistro para sa MSP
Registering for MSP

Ang lahat ng residents ng B.C. ay dapat mag-apply at magrehistro para sa MSP. Dapat kang magparehistro kaagad para sa MSP pagdating sa BC Maaaring abutin ng tatlong buwan para maproseso ang iyong aplikasyon.

Kung wala kang MSP, hinihikayat kang bumili ng pribadong medical insurance. Kung kailangan mo ng medikal na pangangalaga sa B.C. at wala kang MSP o pribadong medical insurance, kailangan mong bayaran ang lahat ng iyong mga medikal na gastos.

Supplementary benefits

Kung mababa ang iyong kita, maaaring eligible ka para sa supplementary benefits. Babayaran ng MSP supplementary benefits ang bahagi ng ilang mga medikal na serbisyo. Kabilang sa mga ito ang:

- Acupuncture
- Chiropractic treatments
- Massage therapy
- Naturopathy
- Physical therapy
- Non-surgical podiatry

Maaaring kwalipikado ka para sa supplementary benefits kung tumira ka sa Canada sa nakaraang 12 buwan (isang taon) bilang isang Canadian citizen o permanent resident. Para mag-apply, punan ang isang application form at ipadala ito sa Health Insurance BC.
May makukuhang karagdagang impormasyon sa website ng Pamahalaan ng British Columbia (Government of British Columbia).

Pagrehistro para sa MSP
Registering for MSP

International student health fee

Ang international students na anim na buwan o higit pang nag-aaral sa B.C. ay kinakailangang mag-enroll sa MSP at magbayad ng buwanang health fee.

Ang fee na ito ay para sa:

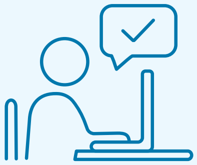
- International students mula kindergarten hanggang Grade 12
- International post-secondary students na may mga study permit at naka-enroll sa MSP

May makukuhang karagdagang impormasyon sa website ng Pamahalaan ng British Columbia (Government of British Columbia).

Kunin ang iyong BC Services Card
Get your BC Services Card

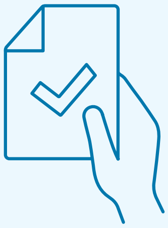
Kailangan mo ng BC Services Card upang ma-access ang health care services.

Gawin ang mga sumusunod para makuha ang iyong card.



Mag-apply para sa MSP

1. Kumpletohin at ipadala ang BC MSP enrollment form. May makukuhang karagdagang impormasyon sa website ng Pamahalaan ng British Columbia (Government of British Columbia).
2. Maaari ka ring mag-apply online sa website ng Pamahalaan ng British Columbia.



Puntahan ang Insurance Corporation of British Columbia (ICBC) driver licensing office para magpaproseso ng isang BC Services Card.

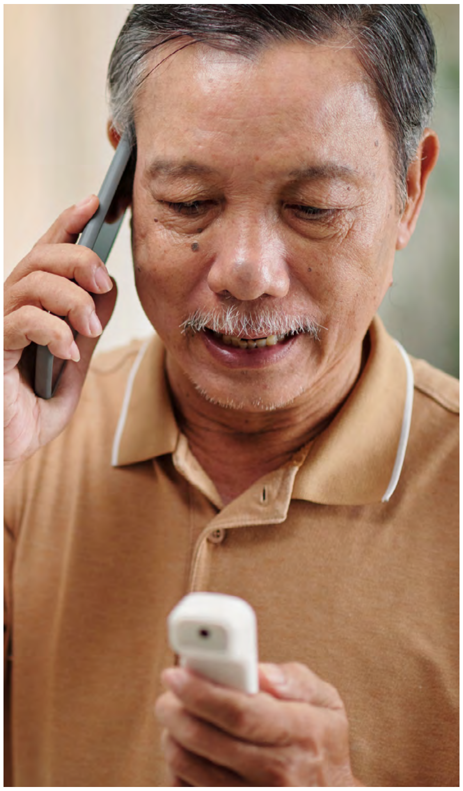
1. Pagkatapos mong ipadala ang iyong mga dokumento at enrollment form ay makakatanggap ka ng sulat sa mail. Dalhin ang sulat na ito sa isang ICBC driver licensing office. Kailangan mong magpakita ng dalawang ID.
2. Bisitahin ang ICBC website para malaman kung anong ID ang kakailanganin mo
3. Hanapin ang ICBC office malapit sa iyo.

Ang mga batang wala pang 19-taong-gulang, mga tong 75-taong-gulang at mas matanda, at mga tong may study at work permits ay hindi kailangang magpunta sa isang ICBC office. Makakatanggap ka ng isang BC Services Card na walang retrato. Pero kung gusto mo ng isang BC Services Card na may retrato, magpunta lamang sa isang ICBC driver licensing office.

Refugee claimant o protektadong tao
Refugee claimant or protected person

Kung nagpunta ka sa Canada bilang isang refugee, refugee claimant, o protektadong tao, maaaring sakop ka ng Interim Federal Health Program. Ang programang ito ay nagbibigay ng pansamantalang coverage para sa basic at supplemental health services tulad ng pagpunta sa ospital, pagpunta sa family physician o sa nurse practitioner, ilang mga gamot, at ilang vision/dental care.

HealthLink BC



Kung kailangan mo ng impormasyon at payô sa kalusugan sa B.C. at hindi ito emergency, ang **HealthLink BC** ay available 24 oras bawat araw, pitong araw bawat linggo sa telepono, website, mobile app, at mapri-print na impormasyon. Ang lahat ng mga serbisyo ng HealthLink BC ay libre.

Upang i-access ang HealthLink BC para sa pangangalagang hindi emergency, mangyaring tumawag sa **8-1-1**. Kung hindi ka nakakarinig, o mahina ang iyong pandinig, tumawag sa **7-1-1**.

- Kausapin ang isang nurse o kumuha ng tulong upang humanap ng mga serbisyo sa iyong komunidad.
  Available 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo.
- Kausapin ang isang dietitian tungkol sa pagkain, healthy eating, at nutrisyon.
  Available Lunes hanggang Biyernes, mula 9 a.m. hanggang 5 p.m.
- Kausapin ang isang tao tungkol sa pisikal na aktibidad at ehersisyo.
  Available Lunes hanggang Biyernes, mula 9 a.m. hanggang 5 p.m.
- Kausapin ang isang pharmacist tungkol sa mga gamot.
  Available bawat gabi at magdamag, mula 5 p.m. hanggang 9 a.m.

Ang HealthLink BC ay mayroon ding mga serbisyo ng interpreting (pagsasalin sa ibang wika) sa mahigit sa 130 wika. Kapag tumawag ka sa **8-1-1**, sabihin kung ano ang iyong wika (hal., sabihing “Tagalog”) at may interpreter na sasali sa tawag.

VCH Pampublikong Kalusugan
VCH Public Health

Ang VCH Public Health ay tumutulong na pahusayin ang kalusugan at kabutihan ng residents sa pamamagitan ng paghadlang sa sakit, pagtaguyod sa kalusugan, at pagpapahaba ng buhay ng kabuuang populasyon. Kabilang ang mga sumusunod sa mga programang hinahatid sa Public Health Units sa ating buong rehiyon:

- Suporta para sa pag-unlad at pagdibelop ng mga bata hanggang anim na taong-gulang
- Audiology
- Dental
- Vision
- Speech at language pathology
- Pagpapabakuna para sa lahat, anuman ang edad
- Suporta para sa kalusugan at kabutihan ng mga bata sa eskwelahan, mula Kindergarten hanggang Grade 12
- Klinika ng kabataan

Paano humanap ng isang family doctor o nurse practitioner
Finding a family doctor or nurse practitioner

Ang mga family doctor at nurse practitioners ay regular na makakatulong sa iyo na alagaan ang iyong mga pang-araw-araw na pangangailangan sa kalusugan.

Ilang mga mungkahi kung paano humanap ng isang family doctor o nurse practitioner sa iyong komunidad:

- College of Physicians and Surgeons of BC - Physician Directory
- Divisions ng Family Practice: Piliin ang iyong local division. Maraming divisions ang nag-aalok ng serbisyo upang makonekta ang mga pasyente sa isang family doctor.
- HealthLink BC: Tumawag sa 8-1-1 (Kung mayroon kang kahirapan sa pandinig, tumawag sa 7-1-1) para sa isang libreng 24-oras na serbisyo sa telepono na mayroong registered nurses, pharmacists, at dieticians. Makikipagtulungan sa iyo ang HealthLink BC upang matiyak kung may physician attachment service sa iyong komunidad.
- Hilingin ang iyong pamilya o mga kaibigan na ipakilala ka sa kanilang sariling family doctor o nurse practitioner. Paminsan-minsan ay maaari kang tanggapin ng isang doktor o nurse practitioner bilang referral mula sa isang kasalukuyang pasyente nila.
- Kung ikaw ay nagpupunta sa isang health care provider, tulad ng isang espesyalista, tanungin siya kung may alam siyang family doctors o nurse practitioners na tumatanggap ng mga pasyente.
- Kung nagpupunta ka sa isang walk-in clinic, tanungin ang doktor kung puede ka niyang tanggapin bilang isang pasyente.

Walk-in clinics, Urgent and Primary Care Centres, at Virtual Care

Kung wala ka pang care provider, o kung hindi ka makakuha ng appointment sa iyong care provider, maaaring puede kang magpunta sa isang walk-in clinic o sa isang Urgent and Primary Care Centre (UPCC).

Ang mga UPCC ay may team ng health care providers na naglalaan ng pangangalagang nakasentro sa pasyente; ang team ay binubuo ng family doctors, registered nurses, nurse practitioners, social workers at clerical staff. Ang mga ito'y para sa mga taong may pinsala at/o sakit na kinakailangan matingnan kaagad ngunit hindi mapanganib sa buhay, at kailangan silang makita ng isang doktor o nurse practitioner sa loob ng 12-24 oras. Ang ilang mga halimbawa ng mga pinsala/sakit na maaaring gamutin sa isang UPCC: pilay at strain, mataas na lagnat, lumalalang chronic o pangmatagalang sakit, mga kaunting impeksyon, at bago o lumalalang kirot. Ang mga UPCC ay may team na naglalaan ng pang-araw-araw na pangangalaga sa kalusugan. Sila'y naglalaan ng urgent care kapag hindi ka maaaring magpatingin sa iyong family doctor o nurse practitioner at ang iyong pinsala/sakit ay hindi emergency.

Tumawag sa HealthLink BC **sa 8-1-1** upang makahanap ng walk-in clinic o UPCC na malapit sa iyo. Ang ilang mga clinic ay bukas nang hanggang gabi at marami ang bukas nang pitong araw bawat linggo.

Mga Madalas na Katanungan
Frequently asked questions

Paano kung kailangan ko ng tulong sa wika sa isang medical appointment?

- Kung kailangan mo ng tulong sa wika sa isang medical appointment, may makukuhang serbisyo ng interpreter para sa iyong mga pangangailangan sa health care. Maaari mong hilingin ang iyong doktor, nurse practitioner, o midwife na mag-book ng interpreter para sa iyo.
- Maaari ka ring tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 para sa impormasyon sa kalusugan sa ibang mga wika maliban sa Ingles. May Interpreting services na makukuha sa mahigit sa 130 wika. Pagkatapos i-dial ang 8-1-1, makokonekta ka sa isang tao sa health service na nagsasalita ng Ingles. Para makakuha ng serbisyo sa ibang wika, sabihin lamang ang wikang hinahanap mo (hal., sabihing "Tagalog") at may interpreter na sasali sa tawag.

Paano ba ako tatawag ng ambulansiya?

- Kung mayroon kang medical emergency at hindi mo kayang magpunta sa ospital, puede kang tumawag ng ambulansiya. Sa karamihan ng mga lugar, ang numerong tatawagan ay 9-1-1. Maaaring naiiba ang numerong tatawagan sa mga maliliit na komunidad. I-check ang numero sa loob ng mga nauunang pahina ng iyong direktoryo o tanungin ang iyong local police department. Dapat mong isulat at i-save ang mga numerong tatawagan kung may emergency.
- Kapag tinawagan mo ang numero para sa emergency, tatanungin ka ng operator kung kailangan mo ng pulis, bombero, o ambulansiya. Humingi ng ambulansiya. Tatanungin ka ng operator kung ano ang iyong mga alalahanin sa kalusugan. Maaaring bigyan ka niya ng medical instructions sa telepono. Kung nagpapunta sa iyo ng ambulansiya, aalagaan ka ng mga paramedic.
- Hindi sinasakop ng MSP ang buong gastos ng pagpunta sa ospital gamit ang ambulansiya. Kailangan mong bayaran ang bahagi ng gastos para dito. Hindi mo kailangang magbayad kaagad dahil padadalhan ka ng bill pagkalipas. Kung mababa ang iyong kinikita, maaaring makakuha ka ng tulong.

Ano ang gagawin ko kung hindi available ang aking family doctor / nurse practitioner?

- Kung kailangan mong magpatingin kaagad at hindi available ang iyong family doctor o nurse practitioner, maaari mong puntahan ang isang doktor o nurse practitioner sa isang walk-in clinic maaari kang magpunta sa isang Urgent and Primary Care Centre (UPCC).
- Ang UPCC ay hindi kapalit ng family doctors o care providers bilang taong unang kokontakin kung may alalahanin sa kalusugan, at hindi rin ito kapalit ng mga Emergency Department para sa mga sakit o pinsalang mapanganib sa buhay. Layunin nitong magbigay ng karagdagang serbisyo sa komunidad upang magbigay ng angkop na urgent services sa mga pasyente kapag at kung saan nila ito kinakailangan.
- Ang mga ito'y first come, first served, kaya't maaaring kailangan mong maghintay upang makita ng isang doktor o nurse practitioner.

Paano ko ba malalaman kung kailangan kong magpunta sa Emergency Department o sa isang Urgent and Primary Care Centre (UPCC)?

- Para sa mga sakit o pinsalang mapanganib sa buhay, tumawag sa 9-1-1 o magpunta sa Emergency Department upang maaseso at mabigyang-lunas kaagad. Kabilang dito ang mga pinaghihinalaang istrok o atake sa puso, panglalason o overdose, major trauma, pinsala sa ulo at nawalan nawalan ng malay-tao, atbp.
- Ang mga UPCC ay may team ng health care providers na naglalaan ng pangangalagang nakasentro sa pasyente; ang team ay binubuo ng family doctors, registered nurses, nurse practitioners, social workers at clerical staff. Ang mga ito'y para sa mga táong may pinsala at/o sakit na kinakailangan matingnan kaagad ngunit hindi mapanganib sa buhay, at kailangan silang makita ng isang doktor o nurse practitioner sa loob ng 12-24 oras.
- Ang ilang mga halimbawa ng mga pinsala/sakit na maaaring gamutin sa isang UPCC: pilay at strain, mataas na lagnat, lumalalang chronic o pangmatagalang sakit, mga kaunting impeksyon, at bago o lumalalang kirot. Ang mga UPCC ay may team na naglalaan ng pang-araw-araw na pangangalaga sa kalusugan. Sila'y naglalaan ng urgent care kapag hindi ka maaaring magpatingin sa iyong family doctor o nurse practitioner at ang iyong pinsala/sakit ay hindi emergency.

Mga madalas na katanungan
Frequently asked questions

Saan ako pupunta para bumili ng gamot?

- May mga gamot na mabibili mo kapag lamang mayroon kang reseta para dito. Ang mga reseta ay dapat isinulat ng isang doktor o ibang medikal na tao (tulad ng midwife o nurse practitioner). Maaari kang bumili ng mga de-resetang gamot sa isang pharmacy (botika). Ang ilang grocery stores ay may mga pharmacy. Kapag nagpunta ka sa isang pharmacy, dalhin mo ang iyong reseta. Malalaman ng pharmacist mula sa reseta kung ano at ilang gamot ang kailangan mo. Ipapaliwanag sa iyo ng pharmacist kung gaano kadalas at kung gaano katagal mo dapat inumin ang gamot.
- Maaari kang mag-search online para humanap ng isang pharmacy, o kaya'y tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 o gamit ang HealthLink BC website o ang BC Health Services Locator app upang humanap ng pharmacy malapit sa iyo.
- Ang ilang mga gamot ay mabibili mo nang walang reseta. Ang mga ito'y tinatawag na non-prescription o over-the-counter drugs. Sila'y karaniwang para sa mga problemang hindi gaanong malala, tulad ng sakit sa ulo, sipon, o allergy. Kung mayroon kang tanong tungkol sa over-the-counter drugs, tanungin ang pharmacist. Maaari mo rin tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1 at hilinging makipag-usap sa isang pharmacist.

Paano ako maaaring magpatingin sa isang espesyalista?

- Dapat kang magpatingin sa iyong family doctor o nurse practitioner para humingi ng appointment. Kung ito'y kinakailangan, ang iyong family doctor o nurse practitioner ay magpapadala ng referral sa espesyalista.

Saan ako magpupunta para mabakunahan ang sinomang miyembro ng aking pamilya?

- Ang mga bakuna ay mahalagang tool sa health care, at prinoprotekahan tayo nito mula sa mga epekto ng ilang mga malubhang impeksyon at sakit na posibleng nakamamatay. Kunin ang mga rutinang bakuna para sa mga bata at adults sa VCH Public Health Units o mula sa isang general practitioner. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa immunizations.

Ako'y magbibiyahe sa labas ng B.C.; kailangan ko ba ng karagdagang insurance?

- May mahalagang impormasyon na dapat mong malaman tungkol sa kung ano ang nasasakop ng iyong coverage kapag ikaw ay lumabas ng province. Para sa pinakabagong impormasyon, bisitahin ang website ng Pamahalaan ng British Columbia (Government of British Columbia).

Mga karagdagang mapagkukunan

- Ang Welcome BC ay may impormasyon, tools, at resources para sa bagong residents ng B.C.
  www.welcomebc.ca
- Ang 211 British Columbia ay isang libre at kompidensyal na serbisyo sa iba't-ibang wika kung saan makakakuha ang mga tao ng resources para sa tulong, kung saan at kung kailan nila ito kinakailangan.
  www.bc.211.ca
- Ang S.U.C.C.E.S.S. ay isa sa pinakamalaking social services agencies sa Canada; ito'y nag-aalok ng iba't-ibang mga programa at serbisyong nagtataguyod sa pagtulong sa mga táong maging bahagi ng lipunan, sa kabutihan, at sa pagiging independent ng lahat ng mga tao habang sila'y nasa Canada.
  www.successbc.ca
- Ang MOSAIC ay isa sa pinakamalaking settlement non-profit organizations sa Canada; ito'y naglalaan ng mga serbisyo sa mga bagong dating, ibig sabihin, sa mga imigrante, refugees, at mga indibidwal mula sa iba't-ibang lahi, sa Greater Vancouver at sa buong B.C.
  www.mosaicbc.org
- Ang Immigrant Services Society of BC (ISSofBC) ay naglalaan ng iba't-ibang support services para sa mga imigrante at refugees nang makapagsimula sila ng kanilang bagong buhay sa Canada.
  www.issbc.org
- Ang Neighbourhood Houses ay nag-aalok ng mga programang dinisenyo para tulungan ang mga bagong dating na gumawa ng mga koneksyon sa loob ng komunidad. Ang mga serbisyo, mula counselling at community events hanggang sa skill-building workshops, ay inaalok sa iba't-ibang mga wika.
  www.anhbc.org
- Ang website ng Pamahalaan ng British Columbia (Government of British Columbia) ay may karagdagang impormasyon tungkol sa Medical Services Plan (MSP), kabilang ang eligibility at enrollment.
  www2.gov.bc.ca
- Ang Multicultural Mental Health Resource Centre ay may impormasyon sa iba't-ibang wika tungkol sa mga pagsusubok at treatments sa pangkaisapang kalusugan, at pati na impormasyon tungkol sa kung paano humanap ng mental health services na naangkop sa kultura.
  www.multiculturalmentalhealth.ca

Artista: Carrielynn Victor