



بدانید برای دریافت مراقبت به کجا باید مراجعه کنید

KNOW WHERE TO GO FOR CARE

مصرف مواد مخدر و بهداشت روان

- خط تلفنی اضطراری پیشگیری از خودکشی: **1-800-784-2433**
- خط تلفنی بحران بریتیش کلمبیا (BC Crisis Line): **310-6789**
- تلفن راهنمای کودکان (Kids Help Phone): **1-800-668-6868**
- خط تلفنی بحران و حمایت از بومیان — خط تلفنی حمایت در بحران KUU-آمریکا (KUU-US Crisis): **1-800-588-8717**



پزشک خانواده یا پرستار متخصص (Nurse practitioner)
برای رزرو وقت ملاقات با پزشک خانواده خود تماس بگیرید.
اگر پزشک خانواده ندارید، در **HealthLinkBC.ca** ثبت نام کنید.



سوالات عمومی در مورد سلامت

برای صحبت با یک پرستار در هر زمان، با **8-1-1** تماس بگیرید.



مراکز مراقبت های فوری و اولیه

برای درمان های فوری و غیراورژانسی که ظرف ۱۲ تا ۲۴ ساعت نیاز به توجه دارند، مانند تب بالا، بریدگی هایی که نیاز به بخیه دارند یا عفونت سینوسی، به مراکز مراقبت های فوری و اولیه (Urgent and Primary Care Centre, UPCC) مراجعه کنید. نشانی محل را در **vch.ca/UPCC** پیدا کنید.



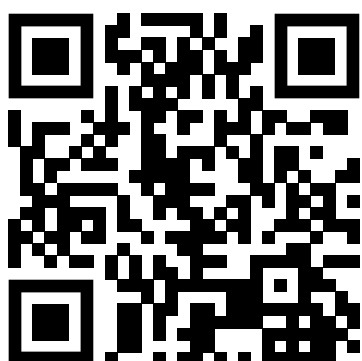
واکسیناسیون

واکسن آنفلوآنزا یا کووید-۱۹ را در داروخانه ها، کلینیک های بدون وقت قبلی یا از پزشک خانواده خود دریافت کنید.



با مراجعه به

vch.ca/WinterCare پیامزید که در این زمستان چگونه سلامت بمانید



داروخانه

برای تجدید نسخه یا بیماری های خفیف مانند التهاب ملتحمه چشم (pink eye)، بواسیر (hemorrhoids) یا عفونت ادراری (Urinary Tract Infection, UTI) با داروساز صحبت کنید.



مراقبت های اورژانسی

برای شرایط بحرانی و تهدیدکننده زندگی با **9-1-1** تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید. زمان انتظار را در **EDWaitTimes.ca** بررسی کنید.

