



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

للوافدين الجدد إلى بريتش كولومبيا

من يمكنه مساعدتي؟



معرفة النظام الصحي



لا أشعر أنني بخير. من يمكنه مساعدتي؟ أحتاج إلى  
التحدث مع شخص الآن.

تحدث مع ممرضة. اتصل بهيلث لينك بي سي على الرقم 811. الرقم متوفر في أي وقت  
خلال النهار أو الليل بـ 130 لغة. إبدأ من خلال ذكر اسم لغتك (مثال: "البنجابية" أو  
"المندرينية").

اتصل على الرقم 211 أو ابحث على [bc.211.ca](http://bc.211.ca) لمعرفة المزيد عن الدعم الاجتماعي  
والصحي في بلدتك. الخدمة متوفرة في أي وقت خلال النهار أو الليل بـ 240 لغة ولهجة.

اتصل بصديق يتحدث لغتك أو تواصل مع موظف المساعدة على الاستقرار.

اتصل بخط دعم الصحة النفسية في بريتش كولومبيا على الرقم 310-6789 (فقط 7 أرقام، بدون رمز المنطقة). يمكنهم اعطاءك المساعدة العاطفية. الترجمة متوفرة.

## هناك شيء خاطئ في جسدي أو أفكاري، ولكنها ليست حالة طارئة.

قم بعمل موعد مع طبيبك (إذا كان لديك طبيب). يمكن أن يستغرق الأمر أيام أو في بعض الأحيان أسابيع للحصول على موعد. إذا لم يكن لديك طبيب، اتصل على الرقم 811 أو قم بزيارة [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) لتسجيل اسمك في سجل هيلث كونيكيت. سيقيم السجل بوضع اسمك في قائمة الانتظار لمراجعة طبيب أو ممرض ممارس في منطقتك.

\* تعاني كندا من نقص في العاملين في مجال الرعاية الصحية. يمكن أن يستغرق الأمر أشهر لإيجاد طبيب. يمكن أن يتم عقد موعدك عبر الإنترنت. يسمى ذلك بالموعد الافتراضي.

أذهب إلى عيادة لا يتطلب أخذ موعد مسبق لها. قد تحتاج إلى الانتظار في الطابور لساعات عديدة.

قم بزيارة مركز الرعاية العاجلة والأولية، إذا كان يوجد أحد هذه المراكز في مجتمعك المحلي.

قم بإيجاد موارد المساعدة الذاتية في وكالات الرعاية الصحية، مراكز المجتمع المحلي أو عبر الإنترنت. للأطفال والبالغين، بادر بزيارة:

- [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca) (للجميع)
- [foundrybc.ca](http://foundrybc.ca) (للشباب)
- [keltymentalhealth.ca](http://keltymentalhealth.ca) (للعائلات التي لديها شباب)

تحدث مع الصيدلاني. الصيدلاني على دراية بالمشاكل الصحية والعاطفية ويمكنه تقديم بعض أنواع العلاج. ولكن يمكن فقط للطبيب أو الطبيب النفسي أو الممرض الممارس وصف الأدوية للألم والقلق والاكتئاب والمشاكل الأخرى.

اتصل أو قم بإرسال بريد إلكتروني للجمعية الكندية للصحة النفسية مجاناً. قم بزيارة: [bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)

## هناك شيء خاطئ جداً. تبدو وكأنها حالة طارئة.

اتصل بخط الأزمات للحصول على المساعدة العاطفية، مثل 310-6789 (فقط 7 أرقام، بدون رمز المنطقة).

يمكن للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و29 عام الاتصال بخط هاتف الأطفال: 1-800-668-6868 (رقم مجاني) أو ارسال كلمة CONNECT إلى الرقم 686868، في أي وقت من النهار أو الليل.



اتصل برقم الخط الساخن للانتحار في أي وقت من النهار أو الليل إذا كانت لديك أفكار حول تأذية نفسك. 1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE) أو 988 خط مساعدة أزمة الانتحار. كل ما تقوله سري (سببى سرياً).

أذهب إلى المستشفى. قد تتمكن من رؤية الطبيب فوراً. أو قد يتطلب منك الانتظار في الطابور لساعات عديدة. يعتمد ذلك على مشكلتك وعدد الأشخاص الذين أمامك في الانتظار.

تواصل مع خدمات الضحية في أي وقت من النهار أو الليل إذا كنت تتعرض للعنف الأسري أو الجنسي. ويشمل ذلك العنف العاطفي. اتصل على الرقم 1-800-563-0808 أو بادر بزيارة [victimlink.bc.ca](http://victimlink.bc.ca). الترجمة متوفرة.

## احتاج إلى سيارة الإسعاف أو مساعدة الشرطة.

اتصل على الرقم 911 في أي وقت من النهار أو الليل. وضح المشكلة وتأثيرها عليك أو على أسرتك. الترجمة الفورية متوفرة بـ 173 لغة.

أمثلة حالات الطوارئ:

- لا أستطيع التنفس
- لدي ألم في صدري
- أريد أن أؤذي نفسي أو شخص آخر
- شخص ما يخيفني أو يؤذي

## كيفية الوصول إلى الخدمات الصحية

الخدمات الصحية مجانية إذا كان لديك وُلدى كل فرد من أفراد اسرتك بطاقة خدمات بريتش كولومبيا.

خطة الخدمات الطبية في بريتش كولومبيا:

[gov.bc.ca/MSP](http://gov.bc.ca/MSP)

للحصول على البطاقة، ينبغي عليك أولاً العيش في كندا بشكل قانوني لمدة 6 أشهر. يستغرق الأمر ما يصل إلى 3 أشهر للحصول على البطاقة. قبل ذلك، تحتاج إلى تأمين صحي شخصي أو المال لدفع تكاليف الرعاية الصحية.

**الخطوة 1:** بادر بالتسجيل في خطة الخدمات الطبية (MSP). يمكنك الوصول إلى أطباء الأسرة والفحوصات الطبية والعلاج. لا يشمل ذلك العناية بالأسنان أو العيون.

ثم، انتظر استلام رسالة بالبريد.

**الخطوة 2:** اذهب إلى مكتب ترخيص اجازات السياقة التابع لـ ICBC مع الرسالة التي استلمتها من خطة الخدمات الطبية وهويتين شخصيتين. سيتم أخذ صورة لك لبطاقتك. لا يتوجب على الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عام أو هؤلاء الذين تزيد أعمارهم عن 75 عام الذهاب إلى المكتب والتقاط صورة لهم.

ثم، انتظر لحين استلام بطاقة خدمات بريتش كولومبيا عن طريق البريد.

إذا كنت لاجئاً، يمكنك التسجيل في برنامج الصحة الفيدرالي المؤقت والحصول على الخدمات لمدة عام. اكتب "Canada refugee health" أي "صحة اللاجئين في كندا" في محرك البحث على شبكة الانترنت للحصول على مزيد من المعلومات.

إذا كنت من أسرة محدودة الدخل، يمكنك التسجيل لـ:

- الاستحقاقات التكميلية: لدفع جزء من بعض الخدمات الطبية مثل الوخز بالإبر والعلاج بالتدليك.
- برنامج الأطفال الأصحاء: لدفع تكاليف الرعاية الأساسية للأسنان والعيون والسمع.
- الرعاية الصيدلانية العادلة: لدفع تكاليف الأدوية المعطاة بوصفة طبية والمعدات الطبية.

## الاعتناء بعقلك



الاعتناء بعقلنا لا يقل أهمية عن الاعتناء بجسمنا. أفكارنا ومشاعرنا جزء من صحتنا. في بعض الأحيان، نحتاج إلى مساعدة في التحكم في أفكارنا ومشاعرنا وتصرفاتنا. في كندا، من الشائع أن يطلب البالغون والأطفال المساعدة السريرية والعاطفية من الأطباء والمستشارين ومجموعات الدعم. من الشائع أيضاً السعي للحصول على موارد المساعدة الذاتية.

## أنواع الأشخاص الذين يمكنهم تقديم المساعدة



**الممرض** – شخص مدرب لمساعدة الأطباء على مساعدة المرضى من خلال الاستماع إلى مشاكلهم والعناية بها.

**موظف المساعدة على الاستقرار** – شخص يعرف لغتك وثقافتك. يمكنهم شرح كيفية العيش وإيجاد الأشياء في كندا.

**مستشار** – شخص يستمع إلى مشاكلك ويساعدك على إيجاد الطرق لحلها أو التأقلم معها.

**الطبيب (في بعض الأحيان يسمى الممارس العام أو اختصاراً بـ GP)** – شخص يمكنه مساعدتك على الاعتناء بجسدك وعقلك. وهم يقدمون المساعدة للمشاكل البدنية والعاطفية. يمكنهم وصف الأدوية. يمكنهم أيضاً إحالتك إلى الأخصائي:

الأخصائيون هم أطباء يركزون على مشاكل خاصة أو أجزاء الجسم (مثل، السمع، أمراض القلب، السكري، السرطان، الحمل، الأطفال الشباب أو المسنين، إلخ).

**الطبيب النفسي** – نوع من الأطباء الأخصائيين الذي يتخصص في الصحة العاطفية والنفسية. لا يقدم الأطباء النفسيون عادة الاستشارة. وإنهم يساعدون في الغالب على معرفة المشكلة (يسمى التشخيص)، أو وصف الأدوية أو مساعدة شخص يحتاج إلى المساعدة في المستشفى.



## من يمكنني التحدث معه؟

**موظف الرعاية الصحية** – شخص يعمل في قطاع الرعاية الصحية (المرضى، الطبيب، إلخ).



**الصيدلاني** – شخص يقوم بتعبئة وصفة طبية كتبها طبيبك. يمكنه اخبارك كيفية استخدام الدواء بشكل صحيح. يمكنه أيضاً الإجابة على العديد من الأسئلة الصحية.

**المرضى الممارس** – ممرض لديه تعليم خاص. يمكنه معرفة المشكلة، طلب إجراء الفحوصات، وكتابة وصفات الأدوية.

**المترجم** – شخص يمكنه المساعدة في التواصل مع شخص ما مثل الطبيب. تقدم خدمة اللغات الإقليمية خدمات ترجمة مجانية في أكثر من 150 لغة. ليس كل الأطباء على علم بهذه الخدمة، لذلك قد يتطلب منك اخبارهم عنها وأن تطلب منهم التسجيل لهذه الخدمة.



---

الخدمات المحلية الموصى بها لك:

---

قام فرع بريتش كولومبيا للجمعية الكندية للصحة النفسية بكتابة هذا الكتيب.

الجمعية الكندية للصحة النفسية (CMHA) التي تأسست في عام 1918 هي جمعية وطنية خيرية تعمل على تحسين الصحة النفسية لجميع الكنديين.

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)

Proud to be affiliated with



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
La santé mentale pour tous