



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

ब्रिटिश कोलंबिया में नवांगतुकों के लिए

## मेरी मदद कौन कर सकता है?



स्वास्थ्य प्रणाली सीखना

**मुझे अच्छा नहीं लग रहा है। मेरी मदद कौन कर सकता है? मैं अभी किसी से बात करना चाहता हूँ।**

**नर्स से बात करें।** हेल्थलिक बी.सी. को 8-1-1 पर कॉल करें। 130 भाषाओं में दिन या रात किसी भी समय उपलब्ध है। अपनी भाषा (जैसे, "पंजाबी" या "मैडरिन") कहकर शुरू करें।

**2-1-1 पर कॉल करें या bc.211.ca** पर अपने शहर में स्वास्थ्य और सामाजिक सहायता के बारे में जानने के लिए खोजें। 240 भाषाओं और बोलियों में दिन या रात किसी भी समय सहायता उपलब्ध है।

**किसी दोस्त को कॉल करें** जो आपकी भाषा बोलता हो या **सेटलमेंट वर्कर से संपर्क करें।**

**बी.सी. मेंटल हैल्थ सपोर्ट लाइन को** 310-6789 (केवल 7 नंबर, कोई क्षेत्र कोड नहीं) पर कॉल करें। वे आपको भावनात्मक मदद दे सकते हैं। दुभाषिया सुविधा उपलब्ध है।

## मेरे शरीर या विचारों में कुछ गड़बड़ है लेकिन यह इमरजेंसी नहीं है।

**अपने डॉक्टर के साथ मुलाकात करें** (यदि आपके पास है)। अपॉइंटमेंट लेने में कुछ दिन या कभी-कभी सप्ताह लग सकते हैं। यदि आपके पास डॉक्टर नहीं है, तो 8-1-1 पर कॉल करें या हेल्थ कनेक्ट रजिस्ट्री पर जाने के लिए [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) पर जाएं। रजिस्ट्री आपको अपने क्षेत्र में डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर के लिए प्रतीक्षा सूची में डाल देगी।

*\*कैनेडा में स्वास्थ्यकर्मियों की कमी है। डॉक्टर को खोजने में महीनों लग सकते हैं। आपकी अपॉइंटमेंट ऑनलाइन की जा सकती है। इसे वर्चुअल अपॉइंटमेंट कहा जाता है।*

**वॉक-इन क्लिनिक में जाएं।** आपको कई घंटों तक लाइन में इंतजार करना पड़ सकता है।

**किसी तत्काल और प्राथमिक देखभाल केंद्र पर जाएं,** यदि आपके समुदाय में है। आपको यह देखने के लिए आगे कॉल करने की आवश्यकता हो सकती है कि क्या वे आपको चिकित्सा सुविधा दे सकते हैं।

स्वास्थ्य देखभाल एजेंसियों, सामुदायिक केंद्रों या ऑनलाइन स्वयं **सहायता संसाधन खोजें।** बच्चों और वयस्कों के लिए, यहां जाएं:

- [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca) (किसी के भी लिए)
- [foundrybc.ca](http://foundrybc.ca) (युवा लोगों के लिए)
- [keltymentalhealth.ca](http://keltymentalhealth.ca) (युवाओं सहित परिवार वालों के लिए)

**फार्मासिस्ट से बात करें।** वे चिकित्सा और भावनात्मक समस्याओं को समझते हैं और कुछ उपचार प्रदान कर सकते हैं। लेकिन केवल डॉक्टर, मनोचिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर दर्द, चिंता, अवसाद और अन्य बीमारियों के लिए दवा लिख सकते हैं।

**कैनेडियन मेंटल हैल्थ एसोसिएशन को निःशुल्क कॉल या ईमेल** करें। [bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca) पर जाएं।

## कुछ है जो बहुत गलत है। यह इमरजेन्सी जैसा लगता है।

**भावनात्मक मदद के लिए संकट लाइन पर फोन करें**, जैसे 310-6789 (केवल 7 नंबर, कोई क्षेत्र कोड नहीं)।

5 से 29 वर्ष की आयु के युवा **किड्स हेल्प फोन**: 1-800-668-6868 (टोल-फ्री) पर कॉल कर सकते हैं, या दिन या रात किसी भी समय 686868 पर CONNECT टेक्स्ट कर सकते हैं।

यदि आप खुद को नुकसान पहुंचाने के बारे में विचार कर रहे हैं, तो दिन या रात किसी भी समय **सुसाइड हॉटलाइन से संपर्क करें**। 1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE) या [crisiscentre.bc.ca](http://crisiscentre.bc.ca) या 9-8-8 सुसाइड क्राइसिस हेल्पलाइन पर संपर्क करें। आप जो कुछ भी कहेंगे, उसे गोपनीय (निजी) रखा जाएगा।



**अस्पताल जाएं**। हो सकता है कि आप तुरंत किसी डॉक्टर को दिखा सकें। या आपको कई घंटों लाइन में इंतजार करना पड़ सकता है। यह आपकी बीमारी और आपसे पहले वहां मौजूद लोगों की संख्या पर निर्भर करता है।

यदि आप पारिवारिक या यौन हिंसा का सामना कर रहे हैं, तो दिन या रात के किसी भी समय **पीड़ित सेवाओं से संपर्क करें**। इसमें भावनात्मक शोषण भी शामिल है। 1-800-563-0808 या [victimlink.bc.ca](http://victimlink.bc.ca) पर संपर्क करें। दुभाषिया सुविधा उपलब्ध है।

## मुझे एम्बुलेंस या पुलिस की मदद की जरूरत है।

दिन या रात किसी भी समय **9-1-1 पर कॉल करें**। अपने और अपने परिवार पर इस समस्या और इसके असर के बारे में बताएं। दुभाषिया सुविधा 173 भाषाओं में उपलब्ध है।

आपात स्थिति के उदाहरण:

- मैं सांस नहीं ले पा रहा
- मुझे सीने में दर्द है
- मैं खुद को या किसी और को मारना चाहता हूँ
- कोई मुझे चोट पहुंचा रहा है या डरा रहा है

# स्वास्थ्य सेवाएं कैसे प्राप्त करें

यदि आपके और परिवार के प्रत्येक सदस्य के पास बी.सी. सर्विस कार्ड है तो स्वास्थ्य सेवाएं नि:शुल्क हैं।

बीसी मेडिकल सर्विसेज प्लान:

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

कार्ड प्राप्त करने के लिए, आपको पहले कैंनेडा में कानूनी रूप से 6 महीने तक रहना होगा। कार्ड मिलने में 3 महीने तक का समय लग सकता है। इससे पहले, आपको स्वास्थ्य देखभाल के लिए भुगतान करने के लिए निजी बीमा या धन की आवश्यकता है।

**चरण 1: मेडिकल सर्विसेज प्लान (MSP) के लिए पंजीकरण करें।** आप फैमिली डॉक्टर, चिकित्सा परीक्षण और उपचार प्राप्त कर सकते हैं। इसमें दंत चिकित्सा या आंखों की देखभाल शामिल नहीं है।

फिर, डाक में पत्र की **प्रतीक्षा करें**

**चरण 2:** अपने MSP पत्र और पहचान के 2 प्रमाणों के साथ **ICBC ड्राइवर लाइसेंसिंग कार्यालय में जाएं।** वे आपके कार्ड के लिए आपकी तस्वीर लेंगे। 18 साल से कम या 75 से अधिक उम्र के लोगों को फोटो खिंचवाने के लिए कार्यालय जाने की जरूरत नहीं है।

इसके बाद, डाक में अपने बी.सी. सर्विसेज कार्ड के आने की प्रतीक्षा करें।

यदि आप एक शरणार्थी हैं, आप **अंतरिम फेडरल हैल्थ प्रोग्राम** के लिए पंजीकरण और एक वर्ष के लिए सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए इंटरनेट खोज बॉक्स में "कैंनेडा शरणार्थी स्वास्थ्य" टाइप करें।

**यदि आप कम आय वाले परिवार हैं, तो आप इसके लिए साइन अप कर सकते हैं:**

- **पूरक लाभ:** एक्यूपंकचर और मालिश चिकित्सा जैसी कुछ चिकित्सा सेवाओं का हिस्से का भुगतान किया जाता है।
- **हैल्दी किड्स प्रोग्राम:** बुनियादी दंत चिकित्सा, आंख और सुनने संबंधी देखभाल के लिए भुगतान करता है।
- **फेयर फामकियर:** प्रिस्क्रिप्शन दवाओं और चिकित्सा उपकरणों के लिए भुगतान करता है।

## अपनी मनोदशा का ख्याल रखना

हमारी मनोदशा का ख्याल रखना उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना हमारा शरीर। हमारे विचार और भावनाएं हमारे स्वास्थ्य का हिस्सा हैं। कभी-कभी हमें अपने विचारों, भावनाओं या व्यवहारों को प्रबंधित करने में सहायता की आवश्यकता होती है। कैनेडा में वयस्कों और बच्चों के लिए डॉक्टरों, परामर्शदाताओं और सहायता समूहों से नैदानिक और भावनात्मक मदद मांगना आम बात है। स्वयं सहायता संसाधनों की तलाश करना भी आम है।



## वे लोग, जो मदद कर सकते हैं

**नर्स** – एक व्यक्ति, जो डॉक्टरों की मदद करने के लिए प्रशिक्षित है जो रोगियों की बीमारियों के बारे में सुनकर और उनका ध्यान रखते हुए मदद करता है।

**सेटलमेंट कार्यकर्ता** – एक व्यक्ति, जो आपकी भाषा और संस्कृति को जानता है। वे समझा सकते हैं कि कैनेडा में कैसे रहना है और चीजों को कैसे खोजना है।

**काउंसलर** – एक व्यक्ति जो आपकी बीमारियों के बारे में सुनता है और आपको उन्हें दूर करने या उनसे उबरने के तरीके खोजने में मदद करता है।

**डॉक्टर (कभी-कभी जनरल प्रैक्टिशनर या संक्षेप में जी.पी. कहा जाता है)** – एक व्यक्ति जो आपको अपने शरीर और मनोदशा की देखभाल करने में मदद करता है। वे शारीरिक और भावनात्मक बीमारियों को हल करने में मदद करते हैं। वे दवा लिख सकते हैं।

विशेषज्ञ वे डॉक्टर हैं जो विशेष बीमारियों या शरीर के अंगों (जैसे, सुनाई देना, हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर, गर्भावस्था, छोटे बच्चों या बड़े वयस्कों, आदि) पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

**मनोचिकित्सक** – एक प्रकार का विशेषज्ञ चिकित्सक जो भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य में माहिर है। मनोचिकित्सक आमतौर पर परामर्श प्रदान नहीं करते हैं। वे ज्यादातर यह पता लगाने में मदद करते हैं कि समस्या क्या है (इसे निदान कहा जाता है), दवा निर्धारित करने या किसी ऐसे व्यक्ति की मदद करते हैं जिसे अस्पताल में मदद की जरूरत है।



## मैं किससे बात कर सकता हूँ?

**हेल्थकेयर वर्कर** – कोई भी व्यक्ति जो स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र (नर्स, डॉक्टर, आदि) में नौकरी करता है।

**फार्मासिस्ट** – कोई भी व्यक्ति जो आपके डॉक्टर से दवा के प्रिस्क्रिप्शन के आधार पर आपको दवाएं देता है। वे आपको बता सकते हैं कि दवा का सही उपयोग कैसे करें। वे आपके कई स्वास्थ्य सवालों के जवाब भी देंगे।

**नर्स प्रैक्टिशनर** – विशेष शिक्षा के साथ एक नर्स। वे पता लगा सकते हैं कि क्या गलत है, परीक्षण का आदेश दे सकते हैं और प्रिस्क्रिप्शन लिख सकते हैं।

**दुभाषिया** – एक ऐसा व्यक्ति जो आपको डॉक्टर जैसे किसी व्यक्ति के साथ संवाद करने में मदद कर सकता है। प्रोविन्शियल लैंग्वेज सर्विस 150 से अधिक भाषाओं में मुफ्त भाषांतरण सेवाएं प्रदान करती है। सभी डॉक्टरों को इस सेवा के बारे में पता नहीं है, इसलिए आपको उन्हें बताना पड़ सकता है और उन्हें साइन अप करने के लिए कहना पड़ सकता है।



---

आपके लिए अनुशंसित स्थानीय सेवाएं:

---

यह पुस्तिका कैनेडियन मेंटल हेल्थ एसोसिएशन के बी.सी. डिवीजन द्वारा लिखी गई थी।

**1918 में स्थापित, CMHA एक राष्ट्रीय परोपकारी संस्था है जो सभी कैनेडियन लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने में मदद करती है।**

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



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

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

Proud to be affiliated with



**heretohelp**

Mental health and substance use  
information you can trust