



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

برای تازه واردین به بریتیش کلمبیا

چه کسی می‌تواند به من کمک کند؟



آموختن در مورد سیستم بهداشتی

حال خوبی ندارم. چه کسی می‌تواند به من کمک کند؟ الان نیاز دارم با یک نفر صحبت کنم.

با یک پرستار صحبت کنید. با HealthLink BC به شماره 1-8-1-8 تماس بگیرید، که در هر ساعت از شبانه‌روز و به 130 زبان مختلف در دسترس است. مکالمه را با گفتن نام زبان خود (مثلاً "پنجابی" یا "ماندارین") شروع کنید.

با شماره 1-1-2 تماس بگیرید یا به bc.211.ca مراجعه کنید تا درباره پشتیبانی‌های بهداشتی و اجتماعی در شهرتان اطلاعات کسب کنید. در طول شبانه‌روز و به 240 زبان و لهجه مختلف در دسترس است.

به دوستی تلفن بزنید که به زبان شما حرف می‌زند یا با یک مشاور در استقرار تماس بگیرید.

با خط پشتیبانی سلامت روانی بریتیش کلمبیا با شماره 310-6789 (فقط 7 عدد، بدون کد منطقه) تماس بگیرید. آن‌ها می‌توانند از نظر عاطفی به شما کمک کنند. مترجمان شفاهی در دسترس هستند.

یک حس عجیب در بدن یا افکارم دارم، اما اضطراری نیست.

از پزشک خود (اگر دارید) یک نوبت بگیرید. گاهی ممکن است چند روز یا حتی هفته‌ها طول بکشد تا بتوانید یک نوبت بگیرید. اگر خودتان پزشک ندارید، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید یا به سایت healthlinkbc.ca مراجعه کنید تا در Health Connect ثبت‌نام کرده و در فهرست انتظار یک پزشک یا پرستار متخصص در منطقه‌تان قرار بگیرید.

* کانادا کمبود نیروی کار در حوزه سلامت دارد. ممکن است ماه‌ها طول بکشد تا پزشکی پیدا کنید. نوبت شما ممکن است به صورت آنلاین انجام شود، که آن را نوبت مجازی می‌نامند.

به یک کلینیک بدون نوبت مراجعه کنید. ممکن است برای چندین ساعت در صف انتظار بمانید.

اگر جامعه محلی شما یک مرکز مراقبت فوری و اولیه دارد، به آن مرکز مراجعه کنید. شاید لازم باشد قبل از رفتن تماس بگیرید تا ببینید آیا می‌توانند شما را بپذیرند.

منابع خودیاری رسانی را در آژانس‌های بهداشتی درمانی، مراکز جامعه محلی یا آنلاین پیدا کنید. برای کودکان و بزرگسالان، به وبسایت‌های زیر مراجعه کنید:

- heretohelp.bc.ca (برای همه)
- foundrybc.ca (برای جوانان)
- keltymentalhealth.ca (برای خانواده‌هایی با فرزندان جوان)

با یک داروساز صحبت کنید. آن‌ها درک خوبی از مشکلات پزشکی و عاطفی دارند و ممکن است برخی درمان‌های پیشنهادی را ارائه دهند. اما فقط یک پزشک، روانپزشک یا پرستار متخصص می‌تواند داروهای مسکن، اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات را تجویز کند.

با انجمن سلامت روانی کانادا به صورت رایگان تماس گرفته یا ایمیل بزنید. به وب سایت bc.cmha.ca مراجعه کنید.

یک موضوع بسیار جدی و نگران‌کننده رخ داده است. حس می‌کنم که یک مورد اضطراری است.

برای کمک به موارد عاطفی، با یک مرکز بحران تماس بگیرید، مانند 310-6789 (فقط 7 عدد، بدون کد منطقه).

جوانان بین 5 تا 29 سال می‌توانند در هر ساعت از شبانه‌روز به Kids Help Phone [تلفن کمک به کودکان] به شماره 1-800-668-6868 (رایگان) زنگ بزنند یا کلمه CONNECT را به شماره 686868 پیامک کنند.



هرگاه به فکر آسیب رساندن به خودتان بودید، با یکی از خطوط اضطراری خودکشی تماس بگیرید. 1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE) یا به وب سایت crisiscentre.bc.ca مراجعه کرده و یا به مرکز امداد خودکشی به شماره 9-8-8 تلفن بزنید. تمام گفتمان شما محرمانه است (و خصوصی باقی می‌ماند).

به بیمارستان مراجعه کنید. ممکن است بلافاصله یک پزشک شما را ببیند. یا با توجه به نوع مشکلاتتان و تعداد افرادی که قبل از شما آمده‌اند، شاید مجبور باشید چندین ساعت در صف انتظار بمانید.

اگر تجربه‌ی خشونت خانوادگی یا جنسی دارید در هر ساعت از شبانه‌روز می‌توانید با خدمات قربانی تماس بگیرید. آزارهای عاطفی نیز از این دسته هستند. با شماره 1-800-563-0808 تماس بگیرید یا به وب سایت victimlink.bc.ca مراجعه نمایید. مترجمان شفاهی در دسترس هستند.

به آمبولانس یا کمک پلیس نیاز دارم.

در هر ساعتی از شبانه‌روز با شماره 9-1-1 تماس بگیرید. مشکل خود را توضیح دهید و تأثیر آن بر شما یا خانواده‌تان را بیان کنید. مترجمان شفاهی در 173 زبان در دسترسند.

نمونه‌های موارد اضطراری:

- نمی‌توانم نفس بکشم
- درد قفسه سینه دارم
- می‌خواهم به خودم یا شخص دیگری صدمه بزنم
- کسی مرا آزار می‌دهد یا می‌ترساند

نحوه دسترسی به خدمات بهداشتی

اگر شما و همه اعضای خانواده‌تان کارت خدمات بی‌سی داشته باشید، خدمات بهداشتی رایگان است.

طرح خدمات درمانی بی‌سی:

gov.bc.ca/MSP

برای دریافت کارت، ابتدا باید به مدت 6 ماه به صورت قانونی در کانادا زندگی کنید. ممکن است حدود 3 ماه طول بکشد تا کارت به دستتان برسد. تا آن زمان برای پرداخت هزینه‌های درمانی باید بیمه خصوصی داشته یا آزاد پرداخت کنید.

گام 1: برای طرح خدمات درمانی (MSP) ثبت نام کنید. به پزشکان خانواده، آزمایش‌ها و درمان‌های پزشکی دسترسی پیدا می‌کنید. البته مراقبت‌های دندان یا چشم را شامل نمی‌شود.

سپس، منتظر یک نامه از طریق پست باشید.

گام 2: به یک دفتر مجوز رانندگی ICBC همراه با نامه MSP و 2 قطعه مدرک شناسایی مراجعه نمایید. آن‌ها برای کارت از شما عکس می‌گیرند. افراد زیر 18 سال یا بالای 75 سال نیازی به مراجعه به آن دفتر برای عکس گرفتن ندارند.

سپس، منتظر کارت خدمات بی‌سی خود باشید که از طریق پست به شما ارسال می‌شود.

اگر پناهنده هستید، می‌توانید برای برنامه موقت بهداشت فدرال ثبت نام کنید و به مدت یک سال خدمات دریافت کنید. برای اطلاعات بیشتر عبارت "Canada refugee health" را در موتور جستجوی اینترنتی وارد کنید.

اگر خانواده‌ی کم درآمدی هستید، می‌توانید برای موارد زیر ثبت‌نام کنید:

- **مزایای تکمیلی:** بخشی از برخی خدمات درمانی مانند طب سوزنی و ماساژ را پرداخت می‌کند.
- **طرح کودکان سالم:** هزینه‌های مربوط به مراقبت‌های اولیه دندان، چشم و شنوایی را پرداخت می‌کند.
- **فِر فارماکر:** هزینه‌های مربوط به داروهای تجویزی و تجهیزات درمانی را پرداخت می‌کند.

مراقبت از ذهن خود



مراقبت از ذهن همچون مراقبت از بدن، حائز اهمیت است. افکار و احساسات ما بخشی از سلامتی ما محسوب می‌شوند. گاهی اوقات برای مدیریت افکار، احساسات یا رفتارهایمان نیاز به کمک داریم. در کانادا، معمول است که بزرگسالان و کودکان از پزشکان، مشاوران و گروه‌های حمایتی درخواست کمک‌های بالینی و عاطفی بکنند. جستجوی منابع خود یاری‌رسانی نیز متداول است.

افرادی که می‌توانند کمک کنند



پرستار - یک فرد آموزش‌دیده که با گوش دادن و رسیدگی به مشکلات بیماران به پزشکان کمک می‌کند.

مشاور در استقرار - فردی که زبان و فرهنگ شما را می‌داند، و می‌تواند توضیح دهد که چطور در کانادا زندگی کرده و اقلام مورد نیازتان را پیدا کنید.

مشاور - فردی که به مشکلاتتان گوش می‌دهد و کمکتان می‌کند. راحل‌ها یا روش‌هایی برای حل یا مقابله با آن‌ها پیدا کنید.

پزشک (گاهی اوقات با عنوان پزشک عمومی یا به طور مخفف GP) - فردی که برای مراقبت از بدن و ذهن به شما کمک می‌کند. آن‌ها در رابطه با مشکلات جسمانی و عاطفی کمک کرده و می‌توانند دارو تجویز کنند. همچنین می‌توانند شما را به یک متخصص معرفی نمایند:

متخصص‌ها پزشکی هستند که روی مشکلات خاص یا بخش‌های خاصی از بدن تمرکز دارند (مانند شنوایی، بیماری قلبی، دیابت، سرطان، بارداری، کودکان جوان یا بزرگسالان، و غیره)

روانپزشک - نوعی پزشک متخصص که در حوزه سلامت روانی و عاطفی تخصص دارد. روانپزشکان معمولاً مشاوره نمی‌دهند. آن‌ها به‌طور اساسی با کشف مشکل (تشخیص دادن)، تجویز داروها یا کمک به افرادی که در بیمارستان به کمک نیاز دارند، فعالیت می‌کنند.



با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟

کارمند بهداشت و درمان - هر کسی که در زمینه بهداشت مشغول به کار است (پرستار، پزشک و غیره).



داروساز - فردی که نسخه دارویی تجویز شده توسط پزشک را می‌پیچد. آن‌ها می‌توانند نحوه مصرف صحیح دارو را به شما بیان کنند. همچنین می‌توانند به بسیاری از پرسش‌های بهداشتی پاسخ دهند.

پرستار متخصص - یک پرستار با آموزش ویژه. ایشان می‌توانند وجود مشکل را تشخیص داده، درخواست آزمایش کرده و نسخه بنویسند.

مترجم شفاهی - فردی که می‌تواند به شما کمک کند تا با افرادی مانند یک پزشک گفتگو کنید. "خدمات زبان استانی" خدمات ترجمه شفاهی رایگان را در بیش از 150 زبان فراهم می‌کند. از آنجایی که همه پزشکان از این خدمات آگاه نیستند، شاید لازم باشد به آن‌ها اطلاع داده و از ایشان بخواهید که برایتان درخواست بدهند.



خدمات محلی پیشنهادی برای شما:

این دفترچه توسط بخش بریتیش کلمبیای "انجمن سلامت روانی کانادا" به نگارش درآمده است.

"انجمن سلامت روانی کانادا" [CMHA] یک سازمان خیریه ملی است که از سال 1918 به حفظ و بهبود سلامت روانی تمام کانادایی‌ها کمک می‌کند.

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