



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

ДЛЯ ОСІБ, ЯКІ НЕЩОДАВНО ПРИБУЛИ ДО БРИТАНСЬКОЇ КОЛУМБІЇ

## ХТО МОЖЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ?



Вивчаємо систему охорони здоров'я

**Я погано почуваюся. Хто може мені допомогти?  
Мені потрібно з кимось поговорити вже зараз.**

**Поговоріть із медсестрою.** Зателефонуйте до HealthLink BC за номером 8-1-1. Гаряча лінія працює цілодобово та надає послуги 130 мовами. На початку розмови скажіть назву потрібної вам мови англійською (наприклад, «українська» або «російська»).

**Зателефонуйте за номером 2-1-1 або перейдіть за посиланням: [bc.211.ca](https://bc.211.ca),** щоб отримати інформацію про послуги у сфері охорони здоров'я або соціальної підтримки у вашому місті. Гаряча лінія працює цілодобово, надаються послуги перекладу 240 мовами та діалектами.

**Зателефонуйте друзі/подрузі,** який/яка розмовляє вашою мовою або зв'яжіться зі спеціалістом з адаптації.

**Зателефонуйте на телефонну лінію Британської Колумбії для підтримки психічного здоров'я** за номером 310-6789 (наберіть лише 7 цифр, код для міжміських дзвінків додавати не потрібно). Ця служба надає емоційну підтримку. Доступні послуги усного перекладу.

**Я відчуваю, що з моїм тілом або думками щось не так, але ця проблема не є екстреною.**

**Запишіться до свого лікаря** (якщо він у вас є). На прийом до лікаря, можливо, доведеться очікувати кілька днів, а іноді й тижнів. Якщо у вас немає лікаря, зателефонуйте за номером 8-1-1 або перейдіть на вебсайт: [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca), щоб отримати доступ до реєстру Health Connect Registry. Тут можна стати у список очікування на лікаря або практикуючу медсестру у вашому районі.

*\*У Канаді не вистачає медичних працівників. Пошуки лікаря можуть тривати місяці. Ваша зустріч може відбутися онлайн. Такий прийом називається віртуальним.*

**Завітайте до клініки, що приймає без запису (walk-in clinic).** Можливо вам доведеться довго чекати у черзі.

**Завітайте до центру невідкладної первинної медичної допомоги,** якщо такий є у вашій громаді. Вам може знадобитися зателефонувати заздалегідь, щоб дізнатися, чи зможуть вас прийняти у центрі.

**Знайдіть ресурси для самопомоги** у медичних закладах, громадських центрах або онлайн. Ресурси для дітей і дорослих можна знайти за посиланнями:

- [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca) (для усіх категорій населення)
- [foundrybc.ca](http://foundrybc.ca) (для дітей і молоді)
- [keltymentalhealth.ca](http://keltymentalhealth.ca) (для родин з дітьми)

**Зверніться до аптекаря.** Аптекарі розуміють медичні й емоційні проблеми та можуть запропонувати деякі варіанти лікування. Водночас ліки від болю, тривоги, депресії й інших проблем може прописати лише лікар, психіатр або практикуюча медсестра.

**Безкоштовно подзвоніть або напишіть електронного листа до Канадської асоціації з питань психічного здоров'я (СМНА).** Завітайте на вебсайт: [bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca).

## Я ДУЖЕ погано себе почуваю. Це схоже на екстрений випадок.

**Зателефонуйте на кризову лінію для емоційної підтримки**, наприклад, за телефоном 310-6789 (наберіть лише 7 цифр, код для міжміських дзвінків додавати не потрібно).

Дітям і молодим людям віком від 5 до 29 років можна подзвонити за номером **Kids Help Phone**: 1-800-668-6868 (безкоштовні дзвінки) або надіслати повідомлення з текстом «CONNECT» на номер 686868 у будь-який час доби.

**Зверніться на гарячу лінію для осіб, які хочуть вчинити самогубство**, у будь-який час доби, якщо у вас виникають думки про те, щоб завдати собі шкоди. Зв'яжіться з ними за контактним номером 1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE) або через вебсайт [crisiscentre.bc.ca](http://crisiscentre.bc.ca), АБО зателефонуйте на лінію допомоги для осіб, які хочуть вчинити самогубство, за номером 9-8-8. Будь-яка надана вами інформація є конфіденційною (не розголошується).



**Зверніться до лікарні.** Можливо, вам одразу вдасться потрапити до лікаря або доведеться дуже довго чекати у черзі. Тривалість очікування залежить від серйозності вашої проблеми та кількості людей у черзі.

**Зверніться до служби допомоги жертвам домашнього або сексуального насильства** у будь-який час доби. Також до цієї категорії належить емоційне насильство. Зателефонуйте за номером 1-800-563-0808 або перейдіть за посиланням [victimlink.bc.ca](http://victimlink.bc.ca). Доступні послуги усного перекладу.

## Мені потрібна швидка або поліція.

**Зателефонуйте за номером 9-1-1** у будь-який час доби. Поясніть проблему та те, як вона впливає на вас і вашу родину. Доступні послуги усного перекладу 173 мовами.

Приклади екстрених ситуацій:

- проблеми з диханням;
- біль у грудях;
- бажання зашкодити собі або комусь іншому;
- хтось завдає вам шкоди або лякає вас.

# ЯК ОТРИМАТИ ДОСТУП ДО МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ

Медичні послуги надаються безкоштовно за умови наявності у вас і усіх членів вашої родини BC Services Card.

План медичних послуг Британської Колумбії (BC Medical Services Plan):  
**gov.bc.ca/MSP**

Щоб отримати доступ до провінційної системи медичного страхування, потрібно законно прожити у Канаді протягом 6 місяців. Ви отримаєте BC Services Card протягом 3 місяців після реєстрації. До цього для оплати вартості медичних послуг потрібно використовувати приватну медичну страхову або власні кошти.

**Крок 1: Зареєструйтеся на провінційну медичну страховку Medical Services Plan (MSP).** Ця програма надає доступ до послуг сімейних лікарів, медичних аналізів і лікування. Програма не покриває вартість стоматологічних або офтальмологічних послуг.

Після цього **зачекайте** на лист, який прийде на вашу поштову адресу.

**Крок 2: Завітайте до центру ICBC** з листом щодо реєстрації на MSP та 2 документами, що посвідчують особу. У центрі ICBC вам потрібно буде зробити фотографію для BC Services Card. Особам віком до 18 і старше 75 років не потрібно робити фотографію.

Після цього на вашу поштову адресу прийде BC Services Card.

Якщо ви маєте статус біженця, ви можете зареєструватися для отримання покриття у рамках **Тимчасової федеральної програми охорони здоров'я (Interim Federal Health Program)** та користуватися відповідними послугами протягом одного року. Напишіть у браузері «Canada refugee health», щоб отримати більше інформації про цю програму.

**Якщо ваша родина має низький рівень доходів, ви можете також зареєструватися для участі у таких програмах:**

- **Supplementary Benefits (Додаткові пільги):** ця програма покриває вартість деяких медичних послуг, наприклад, акупунктури та масажу.
- **Програма «Healthy Kids»:** ця програма покриває вартість базових стоматологічних, офтальмологічних послуг і слухопротезування.
- **Fair Pharmacare:** ця програма покриває вартість рецептурних ліків і медичних пристроїв.

## **ТУРБОТА ПРО СВОЄ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я**

Турбота про своє психічне здоров'я важлива так само, як і турбота про тіло. Наші думки та почуття є частиною нашого здоров'я. Іноді нам потрібна допомога, щоб керувати своїми думками, почуттями чи поведінкою. У Канаді дорослі та діти зазвичай звертаються за клінічною й емоційною допомогою до лікарів, психологів-консультантів і груп підтримки. Також часто люди використовують ресурси для самопомоги.



## ХТО МОЖЕ ВАМ ДОПОМОГТИ

**Медсестра** — спеціаліст, який пройшов фахову підготовку для надання допомоги лікарям піклуватися про пацієнтів, вислуховуючи та допомагаючи розв'язувати їхні медичні проблеми.



**Спеціаліст з адаптації** — людина, яка знає вашу мову й культуру та може пояснити як жити та шукати потрібну вам допомогу у Канаді.

**Психолог-консультант** — людина, яка вислуховує ваші проблеми та допомагає вам знайти способи їх розв'язання або протидії ним.

**Лікар (іноді називається General Practitioner або скорочено GP)** — особа, яка допомагає вам піклуватися про своє тіло та розум. Лікар допомагає вирішити фізичні й емоційні проблеми. Він може виписати ліки, а також направити вас до профільного лікаря:

Профільні лікарі спеціалізуються на окремих проблемах або частинах тіла (наприклад, проблеми зі слухом, хвороби серця, діабет, рак, вагітність, хвороби маленьких дітей чи осіб похилого віку тощо).



**Психіатр** — профільний лікар, який спеціалізується на емоційному та психічному здоров'ї. Психіатри зазвичай не надають консультації. Здебільшого вони допомагають з'ясувати проблему (діагностика), призначити ліки або допомогти людям, які потребують лікування в лікарні.

## З ким можна поговорити?

**Медичний працівник** — будь-яка особа, яка працює в галузі охорони здоров'я (медсестра, лікар тощо).

**Аптекар** — особа, яка видає ліки за рецептом від вашого лікаря. Аптекар може розказати, як правильно використовувати ліки, а також відповісти на багато питань, пов'язаних зі здоров'ям.

**Практикуюча медсестра (nurse practitioner)** — медична сестра зі спеціальною освітою. Практикуюча медсестра може діагностувати проблему, призначати аналізи та виписувати рецепти.

**Усний перекладач** — людина, яка може допомогти вам спілкуватися з кимось, наприклад лікарем. Організація Provincial Language Services надає безкоштовні послуги усного перекладу понад 150 мовами. Не всі лікарі знають про цю послугу, тому вам, можливо, доведеться розказати про неї і попросити їх зареєструватися для отримання послуг перекладу.



---

## Рекомендовані місцеві служби для вас:

---

Цю брошуру розроблено Представництвом Канадської асоціації з питань психічного здоров'я (СМНА) у Британській Колумбії.

**СМНА — канадська благодійна організація, створена у 1918 р., що допомагає підтримувати та покращувати психічне здоров'я усіх мешканців Канади.**

**[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