

Vancouver
CoastalHealth

ضع صحتك أولاً في هذا الشتاء

PUT YOUR HEALTH
FIRST THIS WINTER

حافظ على صحتك، وتجنب الإصابة
بالمرض أو الإصابة، واعرف أين تطلب
الرعاية عندما تحتاج إليها.

Arabic

اعثر على الرعاية الطبية المناسبة

رعاية شخصية

يعرف طبيب العائلة أو الممرضة الممارسة احتياجاتك الصحية
على أفضل وجه. اتصل بمكتبهم لمعرفة ساعات العمل
والتعليمات. إذا لم يكن لديك طبيب أسرة، قم بالتسجيل في
HealthLinkBC.ca.

أسئلة الصحة العامة

اتصل بالرقم ١-٨٠٠ للتحدث مع الممرضة في أي وقت.

الصيدلية

لإعادة ملء الوصفات الطبية والحالات البسيطة، قم بزيارة
SeeYourPharmacist.ca. يعالج الصيدال في بريتش
كولومبيا بعض الحالات البسيطة مثل الحساسية وقروح البرد
وحب الشباب والتهاب العين الوردية والتهابات المسالك البولية.

الصحة العقلية وتعاطي المخدرات

قم بزيارة vch.ca/MentalHealth.

المخاوف الصحية غير المهددة للحياة

قم بزيارة مركز الرعاية العاجلة والأولية.

ابحث عن موقع أحد المراكز على vch.ca/UPCC.

حالات الطوارئ

اتصل بالرقم ٩٠١-١ أو توجه إلى قسم الطوارئ. تحقق من

أوقات الانتظار على EDWaitTimes.ca.

التطعيمات

احجز لقاحات الإنفلونزا أو كوفيد-١٩ على

GetVaccinated.gov.bc.ca أو ٢٣٢٢٣-٨٣٨-٨٣٣-١.



تختلف الخدمات حسب المدينة أو المنطقة.

تفضل بزيارة vch.ca/WinterCare أو امسح

رمز QR للحصول على قائمة كاملة بالخدمات في

منطقتك.

Community Health Centre

+ PHARMACY

إن صحتك وعافيتك هما الأكثر أهمية.
نحن على استعداد لرعايتك والحفاظ على صحتك.

Vancouver
CoastalHealth

British Columbia
Pharmacy Association

Divisions of Family Practice

doctors
of bc
Better Together

LifeLabs

Providence
Health Care
How you want to be treated.

vch.ca/WinterCare

- تناول اللقاحات في مواعيدها**
- يوصى بتلقي لقاحات الإنفلونزا لكل شخص يبلغ عمره ستة أشهر فما فوق.
 - تعتبر التطعيمات المحدثة ضد كوفيد-19 والجرعات المعززة ضرورية.
 - ابق على اطلاع بتوصيات اللقاحات على موقع [GetVaccinated.gov.bc.ca](https://www.getvaccinated.gov.bc.ca).



- ممارسة النظافة التنفسية الجيدة**
- فكر في استخدام قناع الوجه في الأماكن المغلقة وحماية الآخرين من السعال/العطس باستخدام مرفقك.
 - قم بتنظيف اليدين بانتظام وتجنب لمس الوجه.
 - إذا شعرت بتوعدك، ابق في المنزل وقلل من الاتصال بالآخرين، خاصة مع الأفراد الضعفاء صحياً.



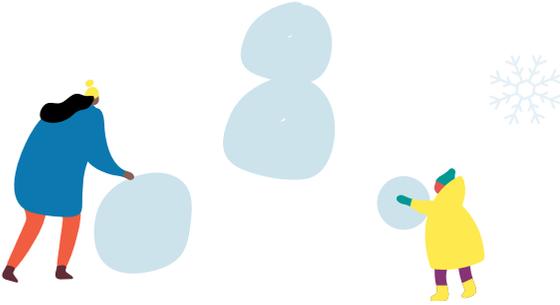
- الحفاظ على النشاط واتباع تدابير الأمان**
- مارس الأنشطة الترفيهية لفوائدها الصحية.
 - ارتد معدات الحماية المناسبة، مثل الخوذات، وفكر في أخذ الدروس التدريبية للحصول على التعليم المناسب.
 - تعرف على الإصابات وعوامل الخطر وإجراءات السلامة على موقع [ActiveSafe.ca](https://www.activesafe.ca).



- ضمان السلامة على الطرق خلال الشتاء**
- جهز سيارتك بالإطارات الشتوية وأدوات الطوارئ.
 - خصص وقتاً إضافياً للانتقالات وكن على دراية بالظروف الجوية.
 - كن يقظاً لتجنب حالة إرهاق السائق.



- العافية خلال الشتاء**
- كن استباقياً هذا الشتاء لحماية نفسك من الإصابة والمرض وطلب الرعاية في المكان المناسب عندما تحتاج إليها. اتبع نصائحنا العملية لإدارة صحتك وعافيتك بفعالية خلال الأشهر الأكثر برودة.



تجنب حوادث الانزلاق والسقوط

- احذر من الظروف الجليدية.
- مارس المشي بأمان من خلال التخطيط للطرق واختيار الممرات التي تم إجماع الجليد عنها وارتداء الأحذية المانعة للانزلاق والنظر في استخدام العصي أو الأدوات المساعدة للمشي.
- السادة كبار السن، تذكر أن العديد من حوادث السقوط يمكن تجنبها. حافظ على نشاطك والتزم بالإرشادات الصحية للحفاظ على قوتك.

