

زمستان امسال سلامتی خود را در اولویت قرار دهید

PUT YOUR HEALTH FIRST THIS WINTER

سلامت خود را حفظ کنید، از بیمار شدن یا آسیب دیدگی پیشگیری کنید و در صورت نیاز به مراقبت بدانید که از کجا باید مراقبت دریافت کنید.

Farsi

مراقبت های پزشکی مناسب را پیدا کنید

مراقبت شخصی

پزشک خانواده یا پرستار تخصصی شما نیازهای سلامتی تان را بخوبی تشخیص می دهد. در مورد ساعات کاری و دریافت راهنمایی با دفتر آنها تماس بگیرید. اگر پزشک خانواده یا پرستار تخصصی ندارید، در HealthLinkBC.ca ثبت نام کنید.

سوالات کلی در مورد سلامتی

برای صحبت با پرستار، در هر زمان که خواسته باشید می توانید با شماره 1-8-8-8 تماس بگیرید.

داروخانه

برای تجدید نسخه و مشکلات جزئی، به SeeYourPharmacist.ca مراجعه کنید. داروسازان در BC، موارد برگزیده جزئی مانند آلرژی، تبخال، آکنه، التهاب یا قرمزی چشم و عفونت های مجاری ادرار UTI را درمان می کنند.

سلامت روان و مصرف مواد مخدر

به vch.ca/MentalHealth مراجعه کنید.

مشکلات بهداشتی که تهدید جانی محسوب نمی شوند

به یکی از مراکز مراقبت های اولیه و فوری مراجعه کنید. مکان مورد نظر تان را در vch.ca/UPCC پیدا کنید.

موارد اورژانس

با 1-9-9-1 تماس بگیرید یا به بخش اورژانس بروید. زمان انتظار را در EDWaitTimes.ca واریسی کنید.

واکسن ها

برای دریافت واکسن های آنفلوآنزا یا کووید-19 در GetVaccinated.gov.bc.ca یا تماس با 1-833-838-2323 وقت خود را رزرو کنید.



خدمات بسته به شهر یا منطقه متفاوت است.

از vch.ca/WinterCare دیدن کنید یا کد QR را برای لیست کاملی از خدمات منطقه خود اسکن کنید.

Community Health Centre

+ PHARMACY

سلامت و تندرستی شما بیشترین اهمیت را دارد. ما آماده مراقبت از شما و حفظ سلامت شما هستیم.

واکسیناسیون را ادامه دهید

- واکسن آنفلوآنزا برای همه افراد شش ماه به بالا توصیه می شود.
- واکسیناسیون به روز شده کووید-19 و دوزهای تقویت کننده آن ضروری است.
- با مراجعه به [GetVaccinated.gov.bc.ca](https://www.getvaccinated.gov.bc.ca) در مورد توصیه های مربوط به واکسن اطلاع حاصل کنید.

Community Health Centre



8-1-1

رعایت صحیح بهداشت تنفسی

- استفاده از ماسک را در فضاهای داخلی در نظر بگیرید و سرفه یا عطسه خود را با آرنج بپوشانید.
- به طور مرتب دست های خود را بشویید و از لمس صورت خودداری کنید.
- اگر احساس کسالت می کنید، در خانه بمانید و تماس خود را بخصوص با افراد آسیب پذیر محدود کنید.

ACHOO!

فعال بودن و دور از خطر ماندن

- از فعالیت های تفریحی به جهت مزایای سلامتی آنها استفاده کنید.
- از وسایل حفاظتی مناسب مانند کلاه ایمنی استفاده کنید و برای آموزش صحیح، شرکت در کلاس های آموزشی را در نظر بگیرید.
- در مورد صدمات، عوامل ایجاد خطر و اقدامات ایمنی در [ActiveSafe.ca](https://www.activesafe.ca) بیاموزید.



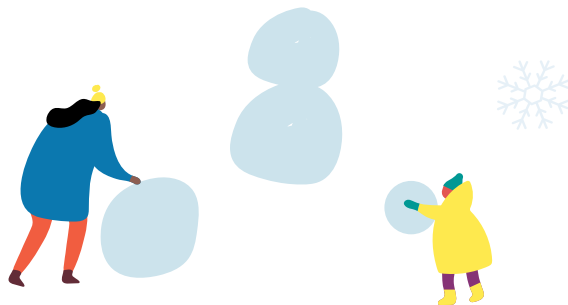
تضمین ایمنی جاده در شرایط زمستانی

- وسیله نقلیه خود را به لاستیک های زمستانی و جعبه ابزار اضطراری مجهز کنید.
- زمان اضافی برای سفر در نظر بگیرید و مراقب شرایط آب و هوایی باشید.
- به جلوگیری از خستگی راننده توجه کنید.



سلامت زمستانی

- در این فصل زمستان پیشگیرانه عمل کنید تا از آسیب و بیماری مصون بمانید و در صورت نیاز در مکان مناسب به دنبال دریافت مراقبت باشید.
- توصیه های عملی ما را دنبال کنید تا سلامت و تندرستی خود را در طول ماه های سردتر به طور موثر در دست بگیرید.



پیش گیری از لیز خوردن و افتادن

- مراقب شرایط یخبندان باشید.
- با برنامه ریزی برای مسیرها، انتخاب مسیرهای پاک شده پوشیدن کفش هایی که آج دار هستند و در نظر گرفتن استفاده از عصا یا وسایل کمکی، پیاده روی امنی داشته باشید.
- سالمندان، به یاد داشته باشند که بسیاری از زمین خوردن ها قابل پیشگیری هستند. فعال بمانید و برای حفظ توان خود از رهنمودهای بهداشتی پیروی کنید.

