

找尋合適的醫療護理

個人化護理

您的家庭醫師或執業護理師最了解您的健康需求。致電他們的辦公室查詢辦公時間及指示。如果您沒有家庭醫師或執業護理師，請於 HealthLinkBC.ca 登記。

一般健康問題

隨時撥打 8-1-1 向護士諮詢。

藥房

有關處方藥補充和小問題，請瀏覽 SeeYourPharmacist.ca。卑詩省 (British Columbia, BC) 的藥劑師可治療過敏、唇疱疹、痤瘡、紅眼症和泌尿道感染等小問題。

心理健康和藥物使用

請瀏覽 vch.ca/MentalHealth。

非危及生命的健康問題

前往緊急及初級醫護中心 (urgent and primary care centre)。請瀏覽 vch.ca/UPCC 查詢服務據點。

緊急情況

請致電 9-1-1 或前往急診部門。瀏覽 EDWaitTimes.ca 查看待診時間。

疫苗接種

請瀏覽 GetVaccinated.gov.bc.ca 或致電 1-833-838-2323 預約流感或 2019 新冠病毒 (COVID-19) 疫苗。



各城鎮或地區的服務有所不同。
請瀏覽 vch.ca/WinterCare 或掃描二維碼，
以取得您所在地區的完整服務清單。

Vancouver
CoastalHealth

這個冬天把您的
健康放在首位

PUT YOUR HEALTH
FIRST THIS WINTER

保持健康、避免生病或受傷，並
在需要時知道前往何處尋求護理。

Chinese Traditional

Community Health Centre

+ PHARMACY

您的健康和福祉是最重要的。
我們已準備好為您提供護理並維持
您的健康。

Vancouver
CoastalHealth

British Columbia
Pharmacy Association

Divisions of Family Practice

doctors
of bc

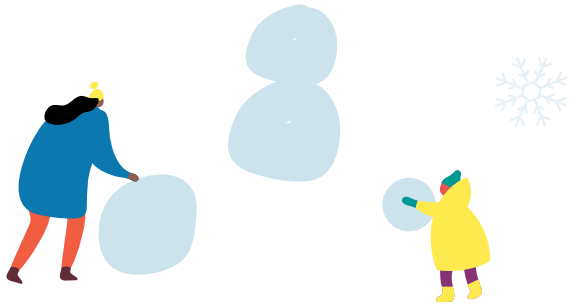
LifeLabs

Providence
Health Care

vch.ca/WinterCare

冬季保健

在這個冬季，採取主動措施來預防受傷和疾病，並於需要時在正確的地方尋求護理。遵循我們的實用建議，在寒冷的月份有效管理您的健康和福祉。



保持活躍度並確保安全

- 參與娛樂活動對健康有益。
- 穿戴適當的防護裝備，例如安全帽，並考慮參加課程以獲得正確的指導。
- 請瀏覽 [ActiveSafe.ca](https://www.activesafe.ca) 了解傷害、風險因素和安全措施。



保持疫苗接種進度

- 建議六個月及以上的人士都接種流感疫苗。
- 及時接種 COVID-19 疫苗和加強劑至關重要。
- 瀏覽 [GetVaccinated.gov.bc.ca](https://www.getvaccinated.gov.bc.ca) 了解更多有關疫苗建議。



預防滑倒

- 注意地面結冰的情況。
- 規劃路線、選擇已清理的道路、採用防滑鞋並考慮使用柺杖或助行器來安全行走。
- 年長者，請記得很多跌倒是可以預防的。保持活動量並遵守健康指南以保持體力。



確保冬季道路安全

- 為您的車輛安裝冬季輪胎，同時備有急救包。
- 預留額外行車時間並注意天氣狀況。
- 保持警覺，避免疲勞駕駛。



保持良好的呼吸衛生習慣

- 考慮在室內的環境戴上口罩，並用手肘遮擋咳嗽／打噴嚏。
- 定期清潔雙手，避免觸摸臉部。
- 如果感覺不適，請待在家裡並限制與他人接觸，特別是與容易感到不適的人士。

