

# اعرف المكان الذي يمكنك أن تذهب اليه للحصول على الرعاية الصحية في مجتمعك.

## مركز صحة المجتمع Community Health Centre

مراكز صحة المجتمع هي أماكن توفر برامج الرعاية الصحية والتوعية الصحية للأفراد والعوائل والمجتمعات.

تعتبر هذه المراكز مساعدة وخاصة للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في الحصول على الرعاية الصحية الأولية بسبب العوائق اللغوية أو الثقافية، المعوقات البدنية والتشرد، الفقر أو بالنسبة للذين يعيشون في مناطق نائية.

معلومة: إذا كان التحدث بالغة الإنجليزية أو فهمها يمثل تحدياً لك فإن بعض مراكز صحة المجتمع تقدم خدمات ترجمة للمساعدة في توفير الرعاية التي تحتاجها.

## برنامج التنقيف الخاص بمرض السكري Diabetes Education Program

يساعد برنامج التنقيف الخاص بمرض السكري الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري على الحصول على الوسائل والمهارات التي يحتاجونها ليعيشوا حياة صحية أكثر. وتقدم هذه البرامج الخدمات الإستشارية على شكل مجموعات وبصورة انفرادية. يتعلم الأفراد من خلال اتصالهم بفريق من مهنيي الرعاية الصحية وبضمن ذلك الممرضات المتقفات بمرض السكري واختصاصيو التغذية المسجلين مهارات الإدارة الذاتية ويتعلموا كيفية تطوير خططاً حياتية للمساعدة في تقليل أعراضهم وتأخير أو منع ظهور مضاعفات السكري.

معلومة: إذا كنت أنت أو أحد أفراد عائلتك يعاني من السكري إتصل ببرنامج محلي للتنقيف الخاص بمرض السكري لمساعدتك في الحصول على المهارات التي تساعدك على التعامل مع السكري.

## غرفة الطوارئ Emergency Room

غرفة الطوارئ (ER) Emergency Room هي ذلك القسم من المستشفى المسؤول عن تقديم الرعاية الطبية والجراحية للمرضى الذين هم بحاجة للاهتمام الطبي العاجل - وبضمن ذلك الأمراض والإصابات الخطيرة أو المهددة للحياة.

معلومة: يمكنك الحصول على المعلومات الخاصة بطول فترة الانتظار الخاصة بغرف الطوارئ القريبة منك على الموقع التالي:

[ontario.ca/healthcareoptions](http://ontario.ca/healthcareoptions)

تتوفر لديك خيارات رعاية صحية قريبة. حاول أن تعرفها بشكل أفضل.

[ontario.ca/healthcareoptions](http://ontario.ca/healthcareoptions)

إذا كنت تعيش في أونتاريو وكنت بحاجة للرعاية الصحية، تتوفر الآن لك خيارات أكثر من قبل. تتوفر هذه الخيارات في مجتمعك وهي قريبة منك ويمكنك الحصول عليها بمجرد عمل مكالمة هاتفية أو بحث في شبكة الإنترنت.

والأفضل من ذلك كله، تتصف العديد من هذه الخيارات بالمرونة وأوقات عمل متباينة ومجموعة خدمات تستطيع مساعدتك في أي مجال من مجالات الرعاية الصحية التي تحتاجها في أي وقت.

ستتعلم هنا بشأن خيارات الرعاية الصحية المختلفة المتوفرة لديك وكيف يمكنك الاستفادة منها بشكل أفضل.

الأمر يتعلق بالحصول على الرعاية المناسبة في الوقت المناسب.

تتوفر لديك خيارات رعاية صحية قريبة. حاول أن تعرفها بشكل أفضل.

## Telehealth Ontario

Telehealth Ontario هي خدمة هاتفية مجانية وتتصف بالسرية حيث يمكنك الحصول على المشورة الصحية أو معلومات صحية عامة من ممرضة مسجلة.

ومن خلال هذه الخدمة يمكنك الإتصال وعلى مدار الساعة بمهنيي رعاية صحية محترف يستطيع مساعدتك في اتخاذ القرار بالعناية بنفسك، ترتيب موعد مع طبيبك، الذهاب الى العيادة، الإتصال بالموارد المتوفرة بالقرب منك أو الذهاب الى غرفة الطوارئ في المستشفى.

هاتف Telehealth Ontario هو 1-866-797-0000 ورقم جهاز الكتابة عن بعد 1-866-797-0007

معلومة: إذا كنت أما جديدة أو شخصاً كبير السن وتواجهين صعوبة في التنقل، يمكن أن تكون Telehealth الخيار الأول المهم حتى لا تضطرين لمغادرة بيتك.

## طبيب العائلة أو الممرضة الممارسة Family Doctor or Nurse Practitioner

تستطيع العيادة التي تقودها الممرضة الممارسة أن تقدم لك الرعاية الصحية الأولية المستمرة في الوقت الذي تساعد في دعم منع الأمراض والعيش الصحي. يمكنك أن تجد الممرضات الممارسات يعملن في أنحاء الإقليم ضمن فرق الصحة العائلية وأنواع أخرى من مواقع الرعاية الصحية.

معلومة: إذا لم يكن لديك طبيب عائلة فإن الممرضة الممارسة هي خيار ممتاز. يمكنك أن تجد واحدة من خلال خدمة Health Care Connect على رقم الهاتف 1-800-445-1822 أو بالتسجيل في الموقع الإلكتروني [ontario.ca/healthcareconnect](http://ontario.ca/healthcareconnect)

### مركز الرعاية الطارئة Urgent Care Centre

تقدم مراكز الرعاية الطارئة الخدمات للمرضى – دون حجز موعد مسبق – الذين يطلبون علاجاً لحالات غير مهددة للحياة خلال النهار وفي المساء وفي أيام عطلة الأسبوع.

تقدم مراكز الرعاية الطارئة الرعاية الآنية للحالات الصغرى وغير المعقدة في الظروف غير الطارئة جداً مثل إصابات العين، خياطة الجروح، تجبير الكسور، والأشعة والفحوصات المختبرية.

معلومة: إذا كنت تتشافي من مرض أو إصابة، تستطيع بعض مراكز الرعاية الطارئة أن تحجز لك مواعيداً لمتابعة تقدمك.

### العيادات التي لا تحتاج لموعد مسبق / عيادات مابعد ساعات الدوام Walk-in / After Hours Clinic

العيادة التي لا تحتاج الى موعد مسبق هي مكان تستطيع الذهاب اليه لتلقي العلاج في الحالات غير المعقدة و غير الطارئة. عادة ماتمتد ساعات العمل الى المساء والعطل الإسبوعية وهي غالباً لا تحتاج الى موعد مسبق.

وهي تقدم مجموعة من الخدمات شبيهة بالخدمات التي تقدمها عيادة طبيب العائلة.

معلومة: من أجل توفير الوقت والمتاعب، تأكد من الإتصال بالعيادة مسبقاً للتأكد من ساعات عملهم وللتأكد إن كنت تحتاج لترتيب موعد.

### جد الرعاية الصحية القريبة منك

للحصول على المزيد من المعلومات أو للحصول على معلومات عن خدمات معينة متوفرة في مجتمعك إذهب الى الموقع الإلكتروني:

[Ontario.ca/healthcareoptions](http://Ontario.ca/healthcareoptions)

يعتبر الأطباء والممرضات الممارسات مقدمين أساسيين للرعاية الصحية العائلية. فهم يركزون على الرعاية الصحية العائلية: تشخيص ومعالجة الأمراض، والإضطرابات البدنية والإصابات التي يعاني منها المرضى من كل الأعمار.

فهم يقدمون الرعاية الآنية في الحالات غير الطارئة إضافة الى الرعاية المستمرة لمساعدتك على العيش حياة أكثر صحة.

معلومة: إذا لم يكن لديك طبيب عائلة أو ممرضة ممارسة ، حاول الإستفادة من خدمة Health Care Connect بالإتصال بالرقم الهاتفي 1-800-445-1822 أو بالتسجيل بواسطة الشبكة الإلكترونية في الموقع الإلكتروني [ontario.ca/healthcareconnect](http://ontario.ca/healthcareconnect) . يمكن Health Care Connect أن تساعدك في إيجاد طبيب عائلة أو ممرضة ممارسة في مجتمعك.

### فريق الصحة العائلية: Family Health Team

يضم فريق الصحة العائلية مقدمي رعاية من مختلف الإختصاصات يقومون بتقديم رعاية ذات مستوى عال تقوم على أساس الفريق الى المريض. تم تخطيط فرق الصحة العائلية لتقديم الدعم للأطباء من مهنيي الرعاية الصحية الآخرين – مثل الممرضات، والممرضات الممارسات واخصاصيو التغذية والصيادلة – الذين يعملون سوية ليقدموا لك مجموعة من خدمات الرعاية الصحية.

تقدم فرق الصحة العائلية الرعاية في الحالات غير الطارئة والرعاية المستمرة لمساعدتك على العيش حياة أكثر صحة.

معلومة: يمكنك الحصول على مجموعة واسعة من الخدمات الصحية من فريق الصحة العائلية، ويضمن ذلك النصح والتوجيه حول أفضل أساليب العيش بصورة صحية لتجنب المرض.

### العيادة التي تقودها ممرضة ممارسة Nurse Practitioner-Led Clinic

الممرضات الممارسات هن ممرضات مسجلات ويتمتعن بتعليم وخبرة إضافية. فهن يشخصن ويعالجن معظم الأمراض ويطلبن ويفسرن الإختبارات التشخيصية وينقلن التشخيصات ويصفن الدواء ويقمن بإجراءات محددة على المرضى من كل الأعمار.

لإيجاد معلومات حول خدمات الرعاية الصحية في مجتمعك، وبضمن ذلك  
العناوين وساعات العمل، نرجو منك زيارة  
**ontario.ca/healthcareoptions** أو إتصل ب  
ServiceOntario على الهاتف 1-866-330-6206

سيمكنك البحث عن خيارات الرعاية الصحية اعتمادا على عنوان الشارع  
والرمز البريدي أو المدينة.  
**هذا أمر سهل. جربه اليوم.**

يمكنك في هذا الموقع الإلكتروني أن تُدخِل رمزك البريدي أو عنوانك وابحث  
في دليل خيارات الرعاية الصحية والذي سيوضح لك خيارات الرعاية  
الصحية المتوفرة في مجتمعك.

## هل أنت بحاجة الى طبيب عائلة أو ممرضة ممارسة؟

إن كنت بحاجة الى طبيب عائلة أو ممرضة ممارسة ، نحن نستطيع  
مساعدتك. سجل بكل بساطة مع **Health Care Connect** . سيتم  
تخصيص رابط رعاية سيساعدك في إيجاد رعاية صحية عائلية في مجتمعك.

للتسجيل أو لمعرفة المزيد، إتصل بالهاتف 1-800-445-1822 أو إذهب الى  
الموقع الإلكتروني

**ontario.ca/healthcareconnect**

## وسائل و موارد

حالات الطوارئ: 911  
1-866-797-0000 : Telehealth Ontario

غرفة الطوارئ والخدمات الجراحية/التشخيصية  
وسائل لمعرفة وقت الإنتظار: **ontario.ca/healthcareoptions**

Health Care Connect: إتصل بالهاتف: 1-800-445-1822 أو  
**ontario.ca/healthcareconnect**

إسم طبيب عائلتي/الممرضة الممارسة:

إسم أقرب عيادة بدون موعد هو:

المعلومات المتوفرة في ورقة المعلومات هذه متوفرة أيضا بستة وعشرين  
لغة. يمكنك أن تجد هذه اللغات في الموقع الإلكتروني :  
**ontario.ca/healthcareoptions** حيث يمكن تنزيل هذه المعلومات  
والتشارك بها مع آخرين.