Alamin kung saan kayo maaring magpunta para sa pangangalagang pangkalusugan sa inyong komunidad.

Kayo ay mayroong mga opsyon na malapit sa inyo para sa pangangalagang pangkalusugan. Alamin nang mas mabuti ang mga ito.

ontario.ca/healthcareoptions

Kung kayo ay nakatira sa Ontario at nangangailangan ng pangangalagang pangkalusugan, kayo nagayon ay mayroon nang mas maraming mga opsyon kaysa sa dati. Ang mga opsyon na ito ay makukuha sa inyong komunidad at maaring kasing-lapit lamang ng pagtawag sa telepono o pagki-klik.

Higit sa lahat, marami sa mga opsyon na ito ay flexible, na may sari-saring oras ng operasyon at hilera ng mga serbisyo na maaring makatulong sa halos anumang pangangailangan para sa pangangalagang pangkalusugan sa anumang oras.

Dito ay matututunan ninyo ang tungkol sa sari-saring mga opsyon para sa pangangalagang pangkalusugan na naroroon para sa inyo at kung paano ninyo pinakamabuting magagamit ang mga ito.

Ito ay tungkol sa kung paano magkakaroon ng mas mabuting access sa tamang pangangalaga sa tamang oras.

Kayo ay mayroong mga opsyon na malapit sa inyo para sa pangangalagang pangkalusugan. Alamin nang mas mabuti ang mga ito.

Telehealth Ontario

Ang Telehealth Ontario ay isang libre, kumpidensyal na serbisyo sa telepono na kung saan kayo ay makakakuha ng payong pangkalusugan o pangkalahatang impormasyon mula sa isang rehistradong nars.

Sa pamamagitan ng serbisyong ito, kayo ay may maghapon at magdamag na access sa isang kwalipikadong propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan na maaring makatulong sa inyong magpasya na pangalagaan ang inyong sarili, gumawa ng isang appointment sa inyong doktor, magpunta sa isang klinika, kontakin ang mga resources sa komunidad na malapit sa inyo, o magtungo sa isang silid pang-emerhensiya sa ospital.

Ang numero ng telepono ng Telehealth Ontario ay 1-866-797-0000. TTY: 1-866-797-0007.

***Tip*: Kung kayo ay isang bagong ina, o isang nakatatandang tao, at nahihirapang gumalaw-galaw sa paligid, ang Telehealth ay maaring maging isang mahusay na opsyon para sa inyo upang hindi na kayo kailangang lumabas sa inyong tahanan.**

Pangkomunidad na Sentrong Pangkalusugan (Community Health Centre)

Ang mga Pangkomunidad na Sentrong Pangkalusugan ay mga lugar na nagbibigay ng pangangalagang pangkalusugan at mga programang nagtataguyod ng kalusugan para sa mga indibidwal, mga pamilya at mga komunidad.

Ang mga sentrong ito ay lalong kapaki-pakinabang para sa mga taong nahihirapan na mag-access ng pangunahing pangangalagang pangkalusugan dahil sa wika o mga balakid na kultural, mga pisikal na kapansanan, kawalan ng tirahan, kahirapan, o nakatira sa mga malayong lugar.

Tagalog - Health Care Options Brochure Cat# 015383 Nov/2010 © Queen's Printer for Ontario

Ontario

***Tip*: Kung ang pagsasalita o pag-unawa ng Ingles ay nagbibigay sa inyo ng mga paghamon, ang ilan sa mga Pangkomunidad na Sentrong Pangkalusugan ay nagbibigay ng mga serbisyo para sa pagsasalin-wika upang makatulong sa pagbibigay ng pangangalagang kinakailangan ninyo.**

Programa ng Edukasyon para sa Diyabetis (Diabetes Education Program)

Ang Programa ng Edukasyon para sa Diyabetis ay nagbibigay sa mga tao na may diyabetis ng access sa mga kagamitan at mga kakayahan na kinakailangan nila upang makapamuhay nang mas malusog na pamumuhay. Sila ay nagbibigay ng parehong pang-grupo at pang-isahang mga serbisyo ng pagpapayo. Sa pagkakaroon ng access sa isang pangkat ng ga propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan – kasama na ang mga tagapagturong nars ng diyabetis at mga rehistradong dietitian – ang mga indibidwal ay natututo ng mga kakayahan sa pangangasiwa ng sarili at nakagagawa ng mga plano sa buhay upang makatulong na makabawas ng mga sintomas at maantala o mapigilan ang pagsisimula ng mga kumplikasyon sa diyabetis.

***Tip*: Kung kayo o isang miyembro ng pamilya ay nabubuhay na may diyabetis, makipag-ugnay sa isang loKal na Programa ng Edukasyon para sa Diyabetis upang matulungan kayo na makakuha ng mga kakayahan upang mas epektibong mapangasiwaan ang diyabetis.**

Emergency Room

Ang Emergency Room (ER) ay ang departamento sa ospital na may katungkulan para sa pagbibigay ng medikal at surgical na pangangalaga sa mga pasyente na nangangailangan ng madaliang medikal na atensiyon– pati na ang seryoso o nagsasapanganib-sa- buhay na mga sakit o mga kapansanan..

***Tip*: Makakahanap kayo ng impormasyon tungkol sa tagal ng pananatili para sa mga emergency room na malapit sa inyo sa: ontario.ca/healthcareoptions**

Pampamilyang Doktor o Nurse Practitioner

Ang mga doktor at mga nurse practitioner ay mahahalagang mga tagapagbigay ng pampamilyang pangangalagang pangkalusugan. Sila ay nagtutuon ng pansin sa pampamilyang pangangalaga ng kalusugan: ang pagsusuri at panggagamot ng mga sakit, pisikal na mga karamdaman at mga pinsala sa mga pasyente ng lahat ng edad.

Sila ay nagbibigay ng madaliang pangangalaga para sa mga sitwasyong hindi pang-emerhensiya, pati na rin patuloy na pangangalaga upang matulungan kayong makapamuhay nang mas malusog na pamumuhay.

***Tip*: Kung kayo ay walang pampamilyang doktor o nurse practitioner, subukan ang aming Health Care Connect na serbisyo sa pamamagitan ng pagtawag sa 1-800-445-1822 o pagrerehistro online sa ontario.ca/healthcareconnect. Ang Health Care Connect ay maaring makatulong sa inyo na makahanap ng pampamilyang doktor o nurse practitioner sa inyong komunidad.**

Pangkat ng Pampamilyang Kalusugan

Ang Pangkat ng Pampamilyang Kalusugan ay nagtitipon ng ibat-ibang mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang magbigay ng mataas na kalidad, nakabatay sa pangkat na pangangalaga ng pasyente. Ang mga Pangkat ng Pampamilyang Kalusugan ay dinisenyo upang magbigay sa mga doktor ng suporta mula sa ibang mga propesyunal ng pangangalagang pangkalusugan– na kagaya ng mga nars, mga nurse practitioner, mga dietitian at mga parmasyutika–na magkakasamang nagtatrabaho upang magbigay sa inyo ng isang hilera ng mga serbisyo ng pangangalagang pangkalusugan.

Ang mga Pangkat ng Pampamilyang Kalusugan ay nagbibigay ng pangangalaga para sa mga sitwasyong hindi pang-emerhensiya at patuloy na pangangalaga upang matulungan kayong makapamuhay ng mas malusog na pamumuhay.

***Tip*: Kayo ay maaring makatanggap ng malawak na hilera ng mga serbisyong pangkalusugan mula sa isang Pangkat ng Pampamilyang Kalusugan, pati na rin pagpapayo at patnubay tungkol sa pamumuhay ng malusog upang maiwasan ang sakit.**

Pinangungunahan ng Nurse Practitioner na Klinika

Ang mga nurse practitioner ay rehistradong mga nars na may karagdagang edukasyon at karanasan. Sila ay nagsusuri at nanggagamot ng karamihan sa mga sakit, nag-uutos at nagpapaliwanag ng pang dyagnostikong mga test, nagpapaalam ng mga dyagnosis, nagrereseta ng gamot at gumagawa ng ispesipikong mga pamamaraan sa mga pasyente ng lahat ng gulang.

Ang Pinamumunuan ng Nurse Practitioner na Klinika ay maaring makapagbigay sa inyo ng nagpapatuloy na pangunahing pangangalagang pangkalusugan habang nagtataguyod ng pampigil sa sakit at malusog na pamumuhay. Kayo rin ay makakahanap ng mga nurse practitioner na nagtatrabaho sa buong probinsiya sa mga Pangkat ng Pampamilyang Kalusugan at iba pang mga uri ng mga kapaligiran ng pangangalagang pangkalusugan.

***Tip*: Kung kayo ay walang pampamilyang doktor, ang isang nurse practitioner ay isang mahusay na opsyon. Kayo ay makakakita ng isa sa pamamagitan ng aming Health Care Connect service sa 1-800-445-1822 o sa pamamagitan ng pagrerehistro online sa ontario.ca/healthcareconnect**

Sentro ng Madaliang Pangangalaga (Urgent Care Centre)

Ang mga Sentro ng Madaliang Pangangalaga ay nagbibigay ng mga serbisyo sa mga pasyente– nang walang appointment–na naghahanap ng panggagamot para sa mga kundisyon na hindi nagsasapanganib sa buhay kapag araw, sa gabi at tuwing katapusan ng linggo.

Ang mga Sentro ng Pangangalagang Pangkalusugan ay nagbibigay ng madaliang pangangalaga para sa menor o hindi kunplikadong mga kundisyon sa mas hindi madaliang mga sitwasyon, na kagaya ng mga pinsala sa mata, mga tahe, mga cast, mga X-ray at mga lab test.

***Tip*: Kung kayo ay papagaling mula sa isang sakit o pinsala, ang ilan sa mga Sentro ng Madaliang Pangangalaga ay maaring magbigay ng mga appointment upang mag-follow up sa inyong progreso.**

Walk-In / After Hours na Klinika

Ang isang walk-in clinic ay isang lugar na kung saan kayo ay maaring magtungo para magpagamot ng hindi kumplikado at hindi pang-emerhensiyang mga sitwasyon. Ang mga oras ng klinika ay kadalasang pinapahaba sa gabi at sa katapusan ng linggo, at kadalasan ay hindi nangangailangan ng isang appointment.

Ang mga ito ay nagbibigay ng mga hilera ng mga serbisyo na kapareho ng ibinibigay sa inyo sa opisina ng inyong pampamilyang doktor.

***Tip*: Upang makatipid sa oras at abala, siguraduhing tumawag sa klinika nang maaga upang makumpirma ang kanilang mga oras at upang makita kung kailangan ninyo ng isang appointment.**

Humanap ng pangangalagang pangkalusugan na malapit sa inyo.

Para sa karagdagang impormasyon at upang malaman ang tungkol sa partikular na mga serbisyong naroroon sa inyong komunidad, magpunta sa **ontario.ca/healthcareoptions**

Dito ay mailalagay ninyo ang inyong postal code o tirahan at hanapin ang mga Direktoryo ng mga Opsyon para sa Pangangalagang Pangkalusugan na magpapakita sa inyo ng mga opsyon para sa pangangalagang pangkalusugan na naroroon sa inyong komunidad.

Nangangailangan ng pampamilyang doktor o nurse practitioner?

Kung kayo ay walang pampamilyang doktor o nurse practitioner, matutulungan namin kayo. Basta magparehistro sa Health Care Connect. Kayo ay bibigyan ng isang Care Connector na tutulong sa inyong maghanap ng pampamilyang pangangalagang pangkalusugan doon mismo sa inyong komunidad

Para magparehistro o para higit na malaman, tumawag sa 1-800-445-1822 o magpunta sa **ontario.ca/healthcareconnect**

Ontario

Mga Tool at Resources

Mga Emerhensiya: 911

Telehealth Ontario: 1-866-797-0000

Emergency Room at surgical / dyagnostiko

Mga tool para sa panahon ng paghihintay: **ontario.ca/healthcareoptions**

Health Care Connect: tumawag sa 1-800-445-1822 o **ontario.ca/healthcareconnect**

Ang aking pampamilyang doktor / nurse practitioner ay si:

_____

Ang aking pinakalamalapit na walk-in clinic ay:

_____

Ang aking parmasyutika ay si:

_____

Ang impormasyon na nasa fact sheet na ito ay makukuha rin sa 26 na mga wika. Makikita ninyo ang mga ito sa **ontario.ca/healthcareoptions**, kung saan ang mga ito ay maaring i- download at ipamahagi sa ibang mga tao.

Upang makahanap ng impormasyon tungkol sa mga serbisyo para sa pangangalagang pangkalusugan sa inyong komunidad, pati na rin ang mga adres at oras ng operasyon, pakibisita lamang ang **ontario.ca/healthcareoptions** o tumawag sa ServiceOntario sa 1-866-330-6206.

Kayo ay makakapaghanap ng inyong mga opsyon para sa pangangalagang pangkalusugan batay sa inyong kalye ng tirahan, postal code, o lungsod
Ito ay madali. Subukan ito ngayon.

Ontario