



NPP
NEWCOMERS PAMPHLET PROJECT



Thanks to:

UNIVERSITY OF SASKATCHEWAN
College of Medicine
MEDICINE.USASK.CA



SMA Saskatchewan
Medical
Association

El sistema de salud de Saskatchewan lo puede confundir a uno. Abajo están los aspectos más importantes de él:

¿Por qué necesito una tarjeta de salud?

- Para poder tener consulta con su doctor familiar o un/a doctor/a de una clínica ambulatoria
- Para poder ir al hospital/sala de emergencia
- Para poder tener consulta con un especialista

**¡Estos servicios son gratis para usted si tiene una tarjeta de salud de Saskatchewan!*

Cómo consigo una tarjeta de salud?

- Puede encontrar los formularios en internet. Entre a la pagina web <http://www.ehealthsask.ca/HealthRegistries/Pages/default.aspx>
- Hable con un Asesor de Asentamiento en una de las agencias de asentamiento que están anotadas atrás de este formulario.

Doctores Familiares:

- Un doctor familiar es su doctor
- Él/ella lo/a conoce a usted y a su familia
- Los doctores familiares trabajan en clínicas de salud
- Los doctores familiares lo/a ayudan a mantenerse en buena salud
- Ellos le ayudan si está un poco enfermo/a
- Necesita hacer una cita con su doctor familiar
- Cuando haga una cita, dígame a la secretaria el idioma que habla y pida los servicios de traducción si necesita ayuda para comunicarse (los amigos y familiares deben traducir solamente en emergencias)
- Puede encontrar un doctor familiar aquí: <https://www.saskatoonhealthregion.ca/patients/Pages/Doctors-Taking-Patients.aspx>

**Si después de tener consulta con su doctor familiar le da una receta para un medicamento, tiene que ir a la farmacia y tiene que pagar por él.*

Clínicas Ambulatorias:

- Las clínicas ambulatorias se usan cuando no se puede tener una consulta con su doctor familiar
- No se necesita cita
- Puede usar las clínicas ambulatorias para emergencias menores
- El tiempo de esperar puede ser mucho, pero mucho menos que en el Hospital/Sala de Emergencias
- Las clínicas ambulatorias no tendrán su registro de salud
- Tal vez siempre tenga que consultar a un doctor diferente

**Por ejemplo, si se cae al caminar y su tobillo se hincha y es difícil mover, esto lo puede tratar un doctor de emergencia menor en la clínica ambulatoria.*

Especialistas:

- Si su primer doctor no le puede ayudar, él/ella le enviará a tener una consulta con un especialista
- Un especialista conoce mucho sobre un problema especial y específico
- **Por ejemplo, si usted tuviera una roncha en el brazo, y su doctor familiar no supiera que era, lo/a enviaría a un especialista de piel (un dermatólogo), quien estudió más acerca de enfermedades de la piel que un doctor familiar.*
- Se necesita una nota de referencia de su doctor familiar para ver a un/a especialista

Hospital/Sala de Emergencia:

- Las salas de Emergencias son para problemas de salud urgentes
- ¡Los doctores atienden a los pacientes más enfermos primero!
- Si no está muy enfermo/a, esperará mucho tiempo (varias horas)

*Si después de tener consulta con su doctor familiar, le da una receta para un medicamento, tiene que ir a la farmacia y tiene que pagar por él.

- Si su problema es urgente y no debe esperar, usted puede ir a una clínica ambulatoria o visite su doctor familiar

Dolor del pecho, dificultad para respirar, fiebre en los recién nacidos, intoxicaciones, pérdida repentina de la visión, y la hemorragia incontrolable son razones para ir a la sala de emergencias. Hay otras razones para ir; si alguna vez esta en duda, lo mejor es visitar un doctor para revisar sus síntomas. *En caso de una emergencia, o si necesita una ambulancia, **llame al 9-1-1**

Registro de Salud/Vacunas

- Si usted tiene su registro de salud o de vacunas de su país de origen, tráigaselos a su doctor familiar
- Si no tiene su registro de vacunas, hable con su doctor familiar
- Para más información acerca de inmunizaciones/vacunas, visite: https://www.saskatoonhealthregion.ca/locations_services/Services/Immunization/Pages/Home.aspx

Otros tipos de atención:

- Hay otros tipos de servicios de salud disponibles para suplementar su práctica de salud. Sin embargo, estos servicios generalmente no son cubiertos por la tarjeta de salud de Saskatchewan y tendrá que pagar por estos servicios si no tiene otro seguro.
- Las clínicas dentales ofrecen limpiezas de rutina, revisiones dentales, arreglan caries dentales, y otros procedimientos para ayudar a mantener sus dientes sanos. Puede encontrar un/a dentista aquí: <http://www.saskdentist.com/find.asp>
- Los optometristas son doctores de ojos que pueden hacer revisiones de vista de rutina y pueden recetar anteojos. Puede encontrar un/a optometrista aquí: <http://optometrists.sk.ca>

Medicamentos:

- La mayoría de medicinas tiene que comprarlas
- Algunos refugiados tienen cobertura temporal a través del Interim Federal Health Program (IFHP)
- Para saber si usted reúne los requisitos, visite: <http://www.cic.gc.ca/english/refugees/outside/arrivinghealthcare/individuals/apply-who.asp>
- Hay opciones de seguro adicional disponibles si no reúne los requisitos para IFHP
- **Si necesita más información, hable con su Asesor de Asentamiento.*

Cómo Mantenerse en buena Salud:

- Una gran parte de ser saludable es su estilo de vida y la comida:
- Coma muchas verduras y frutas
- Intente hacer ejercicio físico
- Consuma sal y azúcar lo más mínimo
- Estos cambios pueden prevenir enfermedades

Esta página de web tiene información sobre nutrición en varios idiomas: <http://www.refugees.org/resources/for-refugees--immigrants/health/nutrition/refugeenutrition-outreach.html>

Información de Contacto Importante:

Hay algunos lugares donde los recién llegados pueden recibir ayuda en Saskatoon.

International Women of Saskatoon

Página Web: www.internationalwomensaskatoon.org

Global Gathering Place

Página Web: www.globalgatheringplace.com

Saskatoon Open Door Society

Phone: (306) 653-4464 Página Web: www.sods.sk.ca

Línea de la Salud:

- Numero de Teléfono: 811
- El línea de la Salud es un servicio de teléfono gratuito y confidencial
- Si usted está enfermo y no sabe qué hacer, llame al 811
- Una enfermeras lo/a escucharán a sus problemas y lo/a dirá ir a ver a un/a doctor/a, o al sala de emergencias, o tratar el síntoma sí mismo en casa

Usted necesitará un numero de Tarjeta de Salud de Saskatchewan