



**NPP**  
NEWCOMERS PAMPHLET PROJECT

Thanks to:



UNIVERSITY OF SASKATCHEWAN  
College of Medicine  
MEDICINE.USASK.CA



**SMA**  
Saskatchewan  
Medical  
Association

بطاقة الصحة و نظام الصحة في مقاطعة ساسكاتشوان قد يكون محيراً بعض الشيء. فإليك بعض النصائح و الارشادات:

#### لماذا احتاج لبطاقة الصحة:

- لتستطيع ان تزور الدكتور او العيادة-
- لتستطيع ان تذهب للمستشفى و الطوارئ ف
- لتستطيع ان تزور الأطباء الاختصاصيين ء

هذه الزيارات لن تكلفك اي شيء اذا كان معك بطاقة الصحة

#### كيفية الحصول على بطاقة الصحة:

- توجد أوراق الطب لبطاقة الصحة على هذا الموقع الالكتروني

<http://www.ehealthsask.ca/HealthRegistries/Pages/default.aspx>

- اتصل مع الرقم الموجود في ادنى الصفحة اذا احتجت الى مساعدة

#### طبيب العائلة:

- طبيب العائلة هو طبيبك
- هو يعرفك و غالبا ما يعرف عن بقية افراد عائلتك
- طبيب العائلة يعملون في العيادات الصحية
- طبيب العائلة يساعدك على ان تكون صحتك على اتم حال
- يساعدك عندما تمرض
- يفضل ان تأخذ موعد من دكتور العائلة في اقرب وقت ليتعرف عليك و على حاجاتك
- عندما تتصل من اجل الموعد، اخبر السكرتيرة انك تحتاج الى مترجم و اخبرهم انك تتكلم العربية
- اصحابك و افراد عائلتك لا يجب عليهم ان يترجمو عند زيارة الطبيب و لكن يمكنهم في اوقات الاسعافات و الحالات الطارئة
- يمكنك ان تحصل على طبيب العائلة في هذا الموقع-

<https://www.saskatoonhealthregion.ca/patients/Pages/Doctors-Taking-Patients.aspx>

بعد زيارتك للطبيب قد يكتب لك وصفة طبية. يجب عليك ان تذهب للصيدلية و تشتري الدواء\*

#### العيادات التي لا تحتاج الى موعد:

- عندما لا تستطيع زيارة طبيب العائلة يمكنك الذهاب للعيادات . هناك لا تحتاج الى موعد
- تستطيع ان تذهب الى هناك من اجل الحالات الطارئة البسيطة
- قد تضطر الى الانتظارو لكن الانتظار في العيادات احسن من الطوارئ
- هذه العيادات لن يكون عندها ملفك الصحي
- كل مره سوف يكون هناك طبيب مختلف
- مثال: اذا وقعت و انت تمشي و تورمت قدمك فيمكنك الذهاب الى هذه العيادات

#### الأطباء الاختصاصيين:

- اذا لم يتمكن طبيب العائلة من مساعدتك فسوف يحولك الى الطبيب المختص
- الطبيب المختص يعرف الكثير في مجاله و عن مشكلتك-
- يتوجب على طبيب العائلة أو اي طبيب ان يحولك الى الطبيب المختص. لن تستطيع الذهاب بنفسك من دون تحويل

#### الطوارئ في المستشفى:

- غرف الطوارئ تستعمل للحالات الطارئة فقط
- الاطباء في غرف الطوارئ يعالجون الحالات الحرجة و الطارئة اولاً
- اذا لم تكن حالتك مستعجلة فسوف تنتظر ساعات طويلة-

بعد زيارتك للطبيب قد يكتب لك وصفة طبية. يجب عليك ان تذهب للصيدلية و تشتري الدواء

اذا مشكلتك الصحية يمكن تأجيلها، فعليك ان تذهب للعيادات او لطبيبك العائلي  
يتوجب عليك الذهاب الى الطوارئ والاسعاف اذا حدث معك الآتي: ألم في الصدر، صعوبة بالتنفس، حرارة في حديثي الولادة، التسمم، فقد للبصر \*  
فجأة، نزيف دم حاد. قد يكون هناك اسباب اخرى تستدعي الذهاب للطوارئ. اذا عندك حالة طارئة أو اذا احتجت سيارة الاسعاف فاتصل بالرقم  
الآتي: ٩١١

#### الأوراق الصحية و اوراق التطعيم

- اذا كان كندكم اوراق تطعيم من بلادكم فخذو الأوراق معكم لطبيب العائلة-  
- اذا لم تكن عندكم اوراق تطعيم لديكم فأخبرو طبيب العائلة عن ذلك  
لمزيد من المعلومات عن التطعيمات توجد على الموقع التالي

[https://www.saskatoonhealthregion.ca/locations\\_services/Services/Immunization/Pages/Home.aspx](https://www.saskatoonhealthregion.ca/locations_services/Services/Immunization/Pages/Home.aspx)

هناك خدمات صحية كثيرة اضافية وجدت لتخدم احتياجاتك المختلفة. بعض هذه الخدمات ليست مدفوعة من قبل حكومة ساسكاتشيوان و يتوجب عليك  
الدفع اذا احببت ان تستخدم هذه الخدمات. الا اذا لديك تأمين صحي خاص. هناك حالات خاصة قد تكون مدفوعة من قبل التأمين الصحي. الافضل  
ان تسأل طبيب العائلة لتتعرف اذا كنت انت او اطفالك تستطيعون استعمال الخدمات التالية  
- طبيب الاسنان-

<http://www.saskdentist.com/find.asp>

- أطباء العيون

<http://optometrists.sk.ca>

الأدوية

- اغلب الادوية سوف تكلفك

(IFHP) - بعضاً من الاجئين سوف يكون عندهم التأمين الصحي المؤقت الفدرالي

- لتتعرف على ماذا يغطي تأمينك اضغط عالموقع التالي

<http://www.cic.gc.ca/english/refugees/outside/arriving-healthcare.asp>

- اذا احتجت الى معلومات اخرى تكلم مع مستشاركم الخاص

كيف يمكنك ان تحافظ على صحتك في كندا

- جزء كبير من الصحة تعتمد على طريقة حياتك و طعامك اليومي

- كل الكثير من الفواكه و الخضروات

- حاول ان تمارس الرياضة اليومية

- حد و قلل من اكلك للملح و السكر

- هذا الموقع عليه معلومات عن الغذاء بلغات عدة

<http://www.refugees.org/resources/for-refugees--immigrants/health/>

#### Important Contact Information:

ها هي بعض المواقع الالكترونية لمساعدتكم في ساسكاتون

#### International Women of Saskatoon

Address: 301-336 5th Avenue N., Saskatoon

Website: [www.internationalwomensaskatoon.org](http://www.internationalwomensaskatoon.org)

#### Global Gathering Place

Address: 100 5th Avenue N., Saskatoon

Website: [www.globalgatheringplace.com](http://www.globalgatheringplace.com)

#### Saskatoon Open Door Society

Address: 100-129 3rd Avenue N., Saskatoon

Phone: (306) 653-4464 Website: [www.sods.sk.ca](http://www.sods.sk.ca)

رقم هاتف الصحة السريع

- رقم التلفون: ٨١١

- هذا الرقم لتسألوا عن حاجاتكم الصحية المستعجلة و هومجاني،

سري و خصوصي

- اذا كنت مريض و لا تعرف ما تفعل اتصل بهذا الرقم

- المرضى سوف يستمعون الى حالتك وينصحوك بأن تزور طبيبك،

أو تذهب للإسعاف، أو تعالج نفسك بنفسك

- يجب ان يكون رقم بطاقة الصحة جاهزا عندك

الرجاء ان تبعث لنا بإيميل اذا عندك اسئلة معينة

[he.usask+npp@gmail.com](mailto:he.usask+npp@gmail.com)

المعلومات الموجودة في هذا المنشور هو من عمل طلاب الطب : ينجسو لي، جسي ماي، ديلان جنتر، شايبان لاتون، جوردان باور، جايلاند أركاند