

对于初到萨省的新移民来说，可能会对萨省的医疗体系有一些疑惑。下面对这个系统的重要方面做一些简要介绍

为什么需要有健康卡？

- 去看家庭医生或去无约诊所（简易急诊）
- 去医院/急诊室
- 去看专家（专科医生）

\*如果你有萨省的健康卡，这些服务是免费的。

如何取得健康卡？

- 从网络上找到这张表格。
- 网址是：<http://www.ehealthsask.ca/HealthRegistries/Pages/default.aspx>
- 也可向移民安置代理机构的顾问咨询，他们的联系方式都附在这张表格的背面

家庭医生：

- 家庭医生是你选定的医生。
- 他（她）对你和你的家庭成员的健康情况有全面了解。
- 家庭医生一般在医疗诊所工作。
- 他们可以协助你保持健康。
- 并能帮你处理一般常见病和小毛病。
- 你需要在看病前，预约你的家庭医生。
- 预约时，告诉接待员你讲的语言和你是否需要翻译服务来帮助你与医生交流（朋友和家庭成员可以在急诊时帮忙）
- 进入这里可以找到家庭医生：<https://www.saskatoonhealthregion.ca/patients/Pages/Doctors-Taking-Patients.aspx>

\*就诊后，如果医生开给你处方药，你需要去药房购买并自行付款。

无约诊所（简易急诊）：

- 当你来不及看家庭医生时，你可选择去附近的无约诊所（简易急诊）
- 你不需要预约
- 这类诊所能处理一些轻微小型急诊
- 等待的时间可能会比较长，但还是比在医院/急诊室候诊的时间短
- 但这类诊所可能没有你的完整的健康记录
- 而且每次可能是看不同的医生

\*例如，你走路时扭伤了脚，造成踝关节肿大和行走困难，这就是小急诊的一种，诊所的医生能帮你治疗。

专科医生：

- 如果你就诊的医生不能完全帮你解决题，他（她）会介绍你去看专科医生
- 专科医生对某一领域有更深入的了解
- \*举例，如果你的手臂上出现皮疹，你的家庭医生不能确诊，他（她）会介绍你去看皮肤科医生（皮肤病专家），皮肤病专家要比家庭医生知道更多关于皮肤病方面的知识。

去看专家前，需要由你的家庭医生写转诊信给专家

医院/ 急诊室：

- 医院的急诊室通常用于紧急的情况
- 医生首先看病情最重的病人！
- 如果你的病不是很紧急，那么你的等候的时间会长一些（几小时）

\*问诊后，如果医生开给你一张处方药单，你需要去药房购买并自行付款。

- 如果你的病情不属于急重症/可以等待，请去看你的家庭医生，或去附近的无约诊所（简易急诊）。

\*如有任何下列情况：胸痛，呼吸困难，新生儿发烧，中毒，突然失明，和血流不停，应立即去急诊室就诊。当然也可能还有另外的原因需要去急诊室，如实在不确定是否该去，那也还是去检查一下，以防万一急诊被耽误，如果你需要救护车，请拨打电话**911**。

健康记录/预防接种：

- 如果你有原居住国的健康或预防接种的记录，请带来交给你的家庭医生
- 如果你没有预防接种记录，也应该向你的家庭医生说明

有关预防/预防接种方面的详情，请点击此处：[https://www.saskatoonhealthregion.ca/locations\\_services/Services/Immunization/Pages/Home.aspx](https://www.saskatoonhealthregion.ca/locations_services/Services/Immunization/Pages/Home.aspx)

还有一些其它辅助类型的医疗服务。不过，这些服务不包括在萨省健康卡内，如果你没有另外的保险，需自行承担费用

- 牙医诊所 可以进行常规的清洗，检查，和补牙服务，以帮助维护你牙齿的健康。  
你可以进入这里找到牙医：<http://www.saskdentist.com/find.asp>
- 验光师是一类特殊的眼科医生，他们能做常规的眼睛检查和验光配镜。  
你可以进入这里找到眼科医生：<http://optometrists.sk.ca>

药物：

- 通常药物是需要付费的
- 一些难民在短期内能得到联邦健康项目(IFHP)的资助

如果想查看你是否符合IFHP资助条件，请进入：

<http://www.cic.gc.ca/english/refugeesoutside/arrivinghealthcare/individuals/apply-who.asp>

- 如果不符合IFHP的条件，你可以选择去自行购买其它的保险
- \*如果想了解更多的信息，你可以向你的移民安置顾问咨询。

如何保持健康：

- 最主要在于健康的生活和饮食习惯
- 多吃水果和蔬菜
- 坚持锻炼身体
- 限制盐，糖的摄入
- 这就能有效地帮助预防许多疾病

以下是有关营养方面的网站，并用不同的语言提供信息：<http://www.refugees.org/resources/for-refugees--immigrants/health/nutrition/refugeenutrition- outreach.html>

### Important Contact Information:

萨斯卡通新移民能在下列一些地方得到帮助。

#### 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)

#### 健康热线

- 电话号码：811
- 健康热线是一个免费和私密性的电话服务
- 如果你病了，不知道怎么办，打811问询
- 会有注册护士接听你的电话，并告诉你是否该去看医生，急诊或按症状自行处理

你需要一个萨斯卡通健康卡号

有任何问题或想法，请发电邮给我们：[he.usask+npp@gmail.com](mailto:he.usask+npp@gmail.com)

这个小册子的编译是由医学院学生：Youngseo Lee, Jesse May, Dylan Ginter, Cheyenne Lawton, Jordan Power, Jaylynn Arcand 做的

Designed by: Gi Yong Gim