



العناية الذاتية



يمكن أن تسهل معرفة بعض المعلومات عن الموارد والتأمين الوصول إلى الرعاية والخدمات.

الرعاية الصحية والخدمات

مساعدة فورية في حالة الطوارئ

- لأي طارئ (الشرطة، الإسعاف، السلامة من الحرائق، إلخ)
- 24/7
- 911
- <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1>



خدمات الطوارئ - 911

- 24/7
- معلومات الاتصال بمستشفيات كيبيك
- <https://www.indexsante.ca/hopitaux>



ابحث عن مستشفى

إحاطة



إذا لم تكن مشمولاً بنظام التأمين الطبي لكيبك RAMQ أو البرنامج الفيدرالي للصحة المؤقتة PFSI أو نظام التأمين العام لمقاطعة كندية أخرى، فإن رسوم إضافية كبيرة (200%) تطبق على تكاليف الرعاية والخدمات التي تحصل عليها في مؤسسة عامة (مستشفى، مركز رعاية صحية، إلخ).

لمزيد من المعلومات، راجع خطط التأمين الخاصة (ص 23).



• حجز المواعيد عبر الإنترنت للحصول على خدمة مجانية مع نظام التأمين الطبي لكيبك RAMQ أو مقابل رسوم (مثل التطعيم، المسحة، الفحص، وسائل منع الحمل) • https://portal3.clicsante.ca	 CLIC Santé
• حجز المواعيد عبر الإنترنت للحصول على استشارة طبية مجانية مع نظام التأمين الطبي لكيبك RAMQ • https://bonjour-sante.ca/uno/clinique	 Bonjour-Santé
• محرك بحث للعثور على استشارة طبية مجانية مع RAMQ أو مدفوعة • للأشخاص الذين ليس لديهم طبيب عائلة أو طبيبهم غير متاح • https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous	 ابحث عن استشارة طبية في نفس اليوم أو في الأيام التالية
استعلم عما إذا كانت مؤسستك التعليمية تقدم الرعاية والخدمات لطلابها.	بيئة الدراسة

EE

EE TET

إحاطة



الرعاية والخدمات في الشبكة العامة مجانية للأشخاص المشمولين بنظام التأمين الطبي لكيبك RAMQ. إذا كانت لديك تغطية تأمينية خاصة، يمكن لبعض المختصين تقديم الرعاية والخدمات التي تشملك. ولمزيد من المعلومات، راجع **خطط التأمين الخاصة** (ص23).

• نصائح صحية وإحالات • 24/7 • مجاني • 811، الخيار 1	 معلومات صحية 811
• نصائح صحية وإحالات للأطفال من عمر 0-17 سنة • مجاني • 811، الخيار 1، ثم الخيار 2	 خط الأطفال 811

هيئة التأمين الصحي في كيبيك (RAMQ)

لمعرفة المزيد عن خطة التأمين الصحي العام والأدوية في كيبيك، قم بزيارة موقع RAMQ الإلكتروني:
<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>

الأشخاص المؤهلون المسجلون لدى نظام التأمين الطبي RAMQ لديهم إمكانية الوصول إلى الرعاية الصحية والخدمات المغطاة مجاناً وتكلفة الأدوية الموصوفة بشكل مخفض.

أنت مؤهل لنظام التأمين الطبي في كيبيك RAMQ. **R RF IE**
 إذا كان لدى بلدك اتفاقية ضمان اجتماعي مع كيبيك، يمكنك التسجيل في RAMQ عند الوصول. وكذلك لأفراد عائلتك الذين معك. **EE TET**

إحاطة



عند التسجيل في نظام التأمين الطبي RAMQ، تبدأ التغطية عادة بعد حد أقصى 3 أشهر. خلال فترة الانتظار هذه:

- لا تعوض RAMQ تكاليف الرعاية والخدمات التي تتلقاها، إلا في حالات استثنائية (مثل حالة الحمل أو الولادة أو الاعتداء الجنسي)
- ينصح بشدة بالحصول على تأمين خاص.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع RAMQ:

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-medicaux>

TET

إذا كان لديك تصريح عمل مغلق، تحقق مما إذا كان صاحب العمل مسؤولاً عن دفع تكاليف التأمين الخاص الذي يغطي الرعاية الطبية الطارئة.



EE TET

إذا لم تكن مؤهلاً ل RAMQ، فإن شراء التأمين الخاص يمكن أن يساعد في تغطية بعض التكاليف.

من الضروري التحقق مما يغطيه تأمينك الخاص والمبالغ التي يتم تعويضها. إذا لزم الأمر، يمكنك الحصول على تأمين خاص أكثر شمولية.

EE

يجب أن يكون لديك تأمين صحي وتأمين مستشفى. إذا لم تكن مؤهلاً لنظام التأمين الطبي لكيبك RAMQ، يجب عليك الاشتراك في خطة خاصة بين 5 و 30 يوماً بعد وصولك.

تتطلب معظم المؤسسات التعليمية في كيبك عضوية في خطتها الخاصة. عادة ما يغطي هذا النوع من التأمين النفقات الطبية الأساسية والنفقات الطبية والمستشفية.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقع حكومة كيبك: <https://www.quebec.ca/education/etudier-quebec/conditions-requises#c115410>

بمجرد وصولك، تكون مغطى تلقائياً ببرنامج PFSI دون الحاجة لاتخاذ أي إجراءات.

تنطبق هذه التغطية على:

- أثناء انتظار استلام بطاقة التأمين الطبي في كيبك RAMQ الخاصة بك (فترة الانتظار)
- لبعض الخدمات التكميلية (مثل أخصائي نفسي أو أخصائي علاج طبيعي أو طبيب أسنان أو طبيب العيون) خلال سنتك الأولى في كيبك.

العديد من مراكز الصحة CLSC وبعض العيادات تقبل PFSI.

لمعرفة أي مقدمي الخدمات يقدمون الرعاية والخدمات المشمولة ببرنامج IPFS، استخدم محرك البحث الخاص بحكومة كندا:

<https://ifhp.medaviebc.ca/fr/recherche-de-fournisseurs>

كن على علم بأن المستشفيات ملزمة بتقديم الرعاية اللازمة للأشخاص الذين تتعرض حياتهم أو سلامتهم للخطر.

طلب المساعدة عندما لا تسير الأمور على ما يرام

يمهد الاهتمام بالصحة النفسية ومعرفة الموارد الداعمة الطريق للتعرف على احتياجاتك.

كيف تعرف إذا كنت بحاجة للمساعدة؟

إن أداة "كيف الحال؟" يمكن أن تساعدك في :

- فهم أفضل لتأثيرات الصحة النفسية على الأفكار والأبدان والسلوكيات والمشاعر
- التفكير في طرق التحسن والتعرف عليها.

اطلع عليها على موقع مجموعة الأدوات: <https://infobienetre.ca/prendre-soin-de-soi/#comment-ca-va>



الأمور تسير على ما يرام



الأمور ليست على ما يرام



الحال سيء للغاية



مع من أتحدث أو أطلب المساعدة؟

أحياناً لا يكون دعمهم كافياً. قد تفضل كذلك التحدث مع شخص خارج جاليتك في هذه الحالة، يمكنك طلب المساعدة المهنية.

إذا لم تكن تشعر بأنك بحالة جيدة، لا تكن وحدك. اعلم أن طلب المساعدة لا ينم عن ضعف. على العكس، من القوة أن تدرك ما تمر به وتتحدث عنه.

يمكنك البدء بالتحدث مع أشخاص تثق بهم:

- العائلة أو صديق أو زميل
- مجموعة الدعم
- شخص من مجتمعك الديني أو الروحي (إمام أو كاهن أو قس إلخ).

موارد دعم الصحة النفسية

مساعدة فورية في حالة الطوارئ

• دعم من مستشار مدرب للحديث بصراحة عن الانتحار • بالفرنسية والإنجليزية • 24/7 • الهاتف: 1 866-277-3555 (في كيبيك)، 988 (خارج كيبيك) • رسالة نصية: 535353 • دردشة • https://suicide.ca	 Suicide.ca
• مساعدة فورية في حالة الطوارئ (الشرطة، الإسعاف، إلخ) • 24/7 • https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1	 خدمات الطوارئ - 911
• 24/7 • معلومات الاتصال بمستشفيات كيبيك • https://www.indexsante.ca/hopitaux	 ابحث عن مستشفى
• خدمة التدخل في الأزمات • 24/7 • https://resicq.ca/#trouver	 ابحث عن مركز أزمات



• الإرشاد والإحالات في الخدمات الاجتماعية • 24/7 • مجاني • 811، الخيار 2	 معلوماتي اجتماعي 811
---	--

"في بعض المنظمات المجتمعية، يمكن لعامل مجتمعي متعدد الثقافات (ICI Santé) أن يرافقك. لا تتردد في استخدام هذه الخدمة! كارلوس، مهاجر اقتصادي من كولومبيا	
--	---

الدعم النفسي والاجتماعي (متابعة نفسية اجتماعية)

R • الخدمات للأشخاص المشمولين ب RAMQ (مثل موظف العلاقات الإنسانية IARH)، أخصائي اجتماعي • بعض المراكز الصحية CSLC تقبل بنظام PFSI • https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc	 إيجاد الاستقبال النفسي الاجتماعي لمراكز CLSC
R • الخدمات المدفوعة (مثل أخصائي اجتماعي وأخصائي جنس و معالج نفسي وأخصائي نفسي) • قد يغطي التأمين الخاص المقدم في سياق التوظيف بعض الخدمات والتكاليف. • بعض الخدمات الخاصة مشمولة ب PFSI. تأكد من قبول المختص لهذه التغطية. كن على علم أنه يجب عليك أولاً الحصول على إحالة من طبيب. • بعض المختصين يقدمون للأشخاص الذين لا يملكون تأمين خاص أسعاراً تختلف حسب الدخل. • https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-aide • https://www.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel	 استشارة الصحة النفسية - ممارسة خاصة
EE اكتشف ما إذا كانت مؤسستك التعليمية تقدم خدمات الصحة النفسية لطلابها.	 بيئة الدراسة



عند الوصول، يحق لك تقييم صحتك النفسية وصحتك الجسدية. يمكن لهذه الخدمة أن تساعدك على الوصول بسهولة أكبر إلى الرعاية والخدمات التي تحتاجها. اكتشف المزيد من المنظمة المضيفة التي تفرضها MIFI أو ضامنك.

الاستشارة الطبية

يمكن لأطباء الأسرة أن:

- يقومون بإجراء التشخيصات ووصف الأدوية
- إحالتك إلى أخصائي (مثل طبيب نفسي أو أخصائي نفسي) إذا لزم الأمر.

للتعرف على الموارد التي تسهل الوصول إلى هذه الخدمة، راجع **المواعيد** **لحاجة غير عاجلة** (ص. 21).

خدمات الشباب



مساحة مفتوحة

- خدمات صحية ورفاهية مجانية للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و25 عاماً، بغض النظر عن حالة الهجرة
- <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte>



بيئة المدرسة

كما تقدم المدارس الدعم للأطفال. اسأل الموظفين لمزيد من المعلومات.

