



مراقبت از خود



خدمات سلامت و درمان

اگر درباره منابع موجود و بیمه اطلاعات پایه‌ای داشته باشید، راحت‌تر می‌توانید به خدمات و مراقبت‌های درمانی دسترسی پیدا کنید.

کمک فوری در شرایط اضطراری



خدمات اضطراری – ۹۱۱

- برای همه موارد اضطراری (پلیس، آمبولانس، آتش‌نشانی و ...)
- شبانه‌روزی (۲۴ ساعته، ۷ روز هفته)
- شماره: ۹۱۱
- <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1>



پیدا کردن بیمارستان

- شبانه‌روزی
- اطلاعات تماس بیمارستان‌های کبک
- <https://www.indexsante.ca/hopitaux/>

مهم



برای افرادی که در کبک هستند و خدمات را از مراکز دولتی (مثل بیمارستان، CLSC و ...) دریافت می‌کنند، در صورت داشتن شرایط زیر «اضافه‌هزینه ۲۰٪» اعمال می‌شود:

- تحت پوشش RAMQ نیستند
- و تبعه کشور دیگری هستند

برای اطلاعات بیشتر، بخش «**طرح‌های بیمه خصوصی**» (ص. ۲۳) را ببینید.



• گرفتن نوبت آنلاین برای خدمات رایگان (با RAMQ) یا خدمات پولی (واکسیناسیون، آزمایش، غربالگری، پیشگیری از بارداری و ...) https://portal3.clicsante.ca/	 CLSC Santé
• گرفتن نوبت آنلاین برای ویزیت‌های رایگان (با RAMQ) https://bonjour-sante.ca/uno/clinique	 Bonjour-Santé
• یک موتور جست‌وجو برای پیدا کردن نوبت پزشکی رایگان (با RAMQ) یا پولی • مناسب کسانی که پزشک خانواده ندارند یا پزشک خانواده‌شان در دسترس نیست https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous/	 پیدا کردن نوبت پزشکی برای همان روز یا روز بعد
بررسی کنید آیا مؤسسه آموزشی شما به دانشجویان خدمات درمانی و حمایتی ارائه می‌دهد یا نه. EE	مؤسسه آموزشی

EE

TET

مهم



افرادی که واجد شرایط هستند و در RAMQ ثبت‌نام کرده‌اند، خدمات و مراقبت‌های تحت پوشش را رایگان دریافت می‌کنند.

اگر بیمه خصوصی دارید، ممکن است بعضی متخصصان خدمات تحت پوشش را به شما ارائه دهند. برای اطلاعات بیشتر، بخش «**طرح‌های بیمه خصوصی**» (ص. 23) را ببینید.



• مشاوره سلامت و ارجاع به خدمات مناسب • شبانه‌روزی • رایگان • شماره: ۸۱۱، گزینه ۱	 Info-santé ۸۱۱
• مشاوره سلامت و ارجاع برای کودکان و نوجوانان ۰ تا ۱۷ سال • رایگان • شماره: ۸۱۱، گزینه ۱، سپس گزینه ۲	 خط ۸۱۱ ویژه کودکان و نوجوانان

سازمان بیمه درمانی کبک (RAMQ)

برای اطلاعات بیشتر درباره بیمه درمانی و بیمه داروهای نسخه‌ای دولتی کبک، وبسایت RAMQ را ببینید:

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

افرادی که واجد شرایط هستند و در RAMQ ثبت‌نام کرده‌اند، به خدمات درمانی تحت پوشش به‌صورت رایگان دسترسی دارند و داروهای نسخه‌ای را هم با هزینه کمتر تهیه می‌کنند.

شما واجد شرایط پوشش RAMQ هستید



اگر کشور شما با کبک توافق‌نامه تأمین اجتماعی داشته باشد، می‌توانید هنگام ورود در RAMQ ثبت‌نام کنید. این موضوع درباره اعضای خانواده همراه شما هم صدق می‌کند.



مهم



بعد از ثبت‌نام برای بیمه درمانی دولتی، شروع پوشش معمولاً با یک دوره انتظار (تا ۳ ماه) همراه است. در طول این دوره انتظار:

- RAMQ معمولاً هزینه خدمات درمانی را به شما بازپرداخت نمی‌کند، مگر در بعضی موارد استثنایی (بارداری، زایمان، تجاوز جنسی و ...).
- شدیداً توصیه می‌شود بیمه خصوصی تهیه کنید.

برای اطلاعات بیشتر، وبسایت RAMQ را ببینید:

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

اگر «مجوز کار بسته/محدود» دارید، بررسی کنید آیا کارفرمای شما مسئول پرداخت بیمه خصوصی شامل خدمات اورژانسی هست یا نه.

TET



اگر تحت پوشش RAMQ نیستید، بیمهٔ خصوصی می‌تواند بخشی از هزینهٔ خدمات سلامت، خدمات اجتماعی و داروهای نسخه‌ای را پوشش دهد.

حتماً دقیق بررسی کنید بیمهٔ خصوصی شما چه چیزهایی را پوشش می‌دهد و چه مقدار از هزینه‌ها را بازپرداخت می‌کند. اگر لازم بود، می‌توانید بیمه‌ای با پوشش بیشتر تهیه کنید.

بیمهٔ درمان و بستری برای دانشجویان بین‌المللی اجباری است. اگر واجد شرایط RAMQ نیستید، معمولاً بعد از ورود به کبک ۵ تا ۳۰ روز فرصت دارید بیمهٔ خصوصی تهیه کنید. بیشتر مؤسسه‌های آموزشی در کبک از شما می‌خواهند تحت پوشش طرح خصوصی خودشان باشید. این بیمه معمولاً هزینه‌های پایهٔ پزشکی و بیمارستانی را پوشش می‌دهد.

برای اطلاعات بیشتر، وبسایت دولت کبک را ببینید:
<https://www.quebec.ca/education/etudier-quebec/conditions-requises#c115410>

وقتی وارد کبک می‌شوید، به‌طور خودکار تحت پوشش PFSI قرار می‌گیرید.

این پوشش شامل موارد زیر می‌شود:

- تا زمانی که کارت بیمهٔ RAMQ را دریافت کنید (دورهٔ انتظار)
- برخی خدمات تکمیلی (روان‌شناس، فیزیوتراپیست، دندان‌پزشک، اپتومتریست و ...) در سال اول حضور شما در کبک

بسیاری از CLSC ها و بعضی کلینیک‌ها PFSI را می‌پذیرند. برای پیدا کردن مراکزی که خدمات تحت پوشش PFSI ارائه می‌دهند، از ابزار جست‌وجوی ارائه‌دهندگان استفاده کنید:

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

بیمارستان‌ها موظف‌اند برای افرادی که جانشان یا سلامت جسمی‌شان در خطر است، مراقبت‌های ضروری را ارائه کنند.

کمک گرفتن وقتی شرایط سخت می‌شود

(مقدمه) توجه به سلامت روان و دانستن اینکه از کجا می‌توانید حمایت بگیرید، کمک می‌کند نیازهای خودتان را بهتر بشناسید.

چطور بفهمیم به کمک نیاز داریم

از ابزار «حالت چطور؟» (Comment ça va?) استفاده کنید تا:

- * بهتر بفهمید سلامت روان چگونه روی فکرها، بدن، رفتارها و احساسات شما اثر می‌گذارد
- * فکر کنید و راه‌هایی را پیدا کنید که حالتان بهتر شود

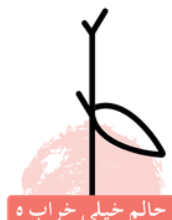
در وبسایت راهنما ببینید: <https://infobienetre.ca/prendre-soin-de-soi/#comment-ca-va>



من سالم خوبه



اوضاع خراب است



حالم خیلی خرابه



با چه کسی صحبت کنیم یا از چه کسی کمک بگیریم

گاهی این حمایت‌ها کافی نیست. ممکن است ترجیح بدهید با کسی که نمی‌شناسید صحبت کنید؛ در این صورت می‌توانید کمک تخصصی بگیرید.

اگر حالتان خوب نیست، تنها با آن روبه‌رو نشوید. کمک خواستن نشانه ضعف نیست؛ اینکه بتوانید وضعیتتان را تشخیص بدهید و درباره‌اش حرف بزنید، یک نقطه قوت است.

می‌توانید با افراد مورد اعتماد خود شروع کنید:

- خانواده، دوستان، همکاران
- گروه‌های حمایتی
- افراد جامعه مذهبی یا معنوی خودتان (امام، کشیش، رهبر مذهبی، پاستور و ...)

منابع کمک و حمایت برای سلامت روان

اگر در شرایط اضطراری به کمک فوری نیاز دارید

• حمایت از طرف مشاوره که برای گفت‌وگوی حرفه‌ای و امن درباره خودکشی آموزش دیده است • به زبان‌های فرانسه و انگلیسی • شبانه‌روزی (۲۴ ساعته، ۷ روز هفته) • تلفن: 1-866-277-3555 (داخل کبک)، 988 (خارج از کبک) • پیامک: 535353 • چت • https://suicide.ca/	 Suicide.ca
• برای دریافت کمک فوری در شرایط اضطراری (پلیس، آمبولانس و ...) • شبانه‌روزی • https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1	 خدمات اضطراری – ۹۱۱
• شبانه‌روزی • https://www.indexsante.ca/hopitaux/	 پیدا کردن بیمارستان
• خدمات مداخله در بحران • شبانه‌روزی • https://resicq.ca/#trouver	 پیدا کردن مرکز بحران





Info-social ۸۱۱—

- مشاوره درباره خدمات اجتماعی و ارجاع به منابع مناسب
- شبانه‌روزی
- رایگان
- شماره: ۸۱۱، گزینه ۲

آیا می‌دانستید؟

سازمان‌های میزبان می‌توانند کمک کنند سیستم درمانی کبک را بهتر بشناسید و مسیر درست را پیدا کنید. برای تماس با نزدیک‌ترین سازمان به شما، تردید نکنید.

همراهی روان‌شناختی و اجتماعی (پیگیری روانی اجتماعی)



پیدا کردن بخش پذیرش /
ارزیابی روانی اجتماعی در
CLSC

R

- خدمات برای افراد تحت پوشش RAMQ (کارشناس روابط انسانی، مددکار اجتماعی و ...)
- بعضی CLSC ها PFSI را می‌پذیرند
- <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>



خدمات خصوصی

R

- خدمات پولی (مددکار اجتماعی، سکسولوژیست، روان‌درمانگر، روان‌شناس و ...)
- ممکن است بیمه خصوصی محل کارتان بخشی از خدمات و هزینه‌ها را پوشش بدهد.
- بعضی خدمات خصوصی تحت پوشش PFSI هستند. حتماً مطمئن شوید آن متخصص این پوشش را قبول می‌کند. یادتان باشد معمولاً اول به معرفی‌نامه پزشک نیاز دارید.
- بعضی متخصصان برای کسانی که بیمه خصوصی ندارند، بر اساس درآمد «هزینه پلکانی» در نظر می‌گیرند.
- <https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-aide>
- <https://www.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel>



مؤسسه آموزشی

EE

بررسی کنید آیا مؤسسه آموزشی شما خدمات سلامت روان ارائه می‌دهد یا نه.





وقتی وارد می‌شوید، حق دارید یک ارزیابی سلامت جسمی و بهزیستی انجام دهید. این خدمت می‌تواند کمک کند به مراقبت‌ها و خدماتی که نیاز دارید دسترسی پیدا کنید. سازمان میزبانِ مورد تأیید MIFI یا اسپانسر شما می‌تواند برای گرفتن نوبت از تیم سلامت پناهندگان منطقه شما کمک کند.

ویزیت پزشکی

پزشکان خانواده می‌توانند:

برای منابعی که کمک می‌کنند به این خدمت دسترسی پیدا کنید، بخش «گرفتن وقت برای خدمات غیراضطراری» (ص. 21) را ببینید.

- تشخیص بدهند و دارو تجویز کنند.
- اگر لازم باشد، شما را به متخصص ارجاع بدهند (مثل روان‌پزشک، روان‌شناس و ...).

خدمات برای نوجوانان و جوانان

• خدمات رایگان سلامت و بهزیستی برای نوجوانان و جوانان ۱۲ تا ۲۵ سال، بدون توجه به وضعیت مهاجرتی • https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte	 Aire ouverte
مدرسه‌ها هم برای کودکان حمایت‌هایی ارائه می‌دهند. برای اطلاعات بیشتر از کارکنان مدرسه بپرسید.	 مدرسه

