

به Vancouver Coastal Health خوش آمدید: خدمات بهداشتی برای تازه واردان Welcome to Vancouver Coastal Health: Health Services for Newcomers

آخرین به روز رسانی: مه ۲۰۲۳



به خانه جدیدتان خوش آمدید Welcome to your new home

از طرف Vancouver Coastal Health (VCH) به بریتیش کلمبیا (BC) خوش آمدید. مهاجرت به یک استان یا کشور جدید ممکن است دشوار بوده و امکان دارد سوالاتی داشته باشید. این منبع برای کمک به شما در درک سیستم مراقبت های بهداشتی در بریتیش کلمبیا می باشد. این متن حاوی اطلاعاتی در مورد واجد شرایط بودن و ثبت نام برای پوشش مراقبت های بهداشتی، پیدا کردن پزشک خانواده یا پرستار متخصص و همچنین سوالات متداول مربوط به سلامت و رفاه شما و خانواده شما است.

مقامات بهداشتی در BC، در مناطق جغرافیایی خود خدمات بهداشتی را اداره کرده، برنامه ریزی میکنند و ارائه می دهند. وزارت بهداشت با پنج مقام بهداشت منطقه ای و یک مقام بهداشت First Nations برای ارائه خدمات بهداشتی با کیفیت بالا، مناسب و بموقع همکاری می کند. VCH به بیش از 1.25 میلیون نفر از جمله ساکنین ونکوور، ریچموند، نورت شور، گریبالدی گت، سی تو اسکای، سانشاین گت، پاول ریور، بلا بلا و بلا کولا خدمت رسانی می کند. [برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد جوامعی که VCH در آن خدمت رسانی می کند، به وب سایت VCH که به چندین زبان در دسترس است مراجعه کنید.](#)

برای شرایط بحرانی یا تهدید کننده زندگی:

اگر شما یا فردی به دلیل بیماری، آسیب یا بیش مصرفی نیاز به مراقبت فوری پزشکی داشته باشید، با شماره 1-1-9 تماس بگیرید یا بلافاصله به بخش اورژانس نزدیکترین بیمارستان (ED) مراجعه کنید، مانند:

- گرفتار شدن در یک تصادف جدی
- مشکل تنفسی، و یا تنگی نفس
- درد یا فشار شدید در ناحیه شکم یا قفسه سینه
- علائم سکته مغزی، به عنوان مثال افتادگی صورت، ضعف بازو یا گفتار مبهم
- از دست دادن هشیاری
- خونریزی غیر قابل کنترل



دسترسی به مراقبت های بهداشتی در بریتیش کلمبیا Accessing Health Care in B.C.

بریتیش کلمبیا پوشش مراقبت های بهداشتی رایگان را در اختیار همه ساکنان قرار می دهد. برای دسترسی به خدمات مراقبت های بهداشتی، شما باید در برنامه بهداشتی دولت بریتیش کلمبیا موسوم به برنامه خدمات پزشکی (MSP) ثبت نام کنید. این برنامه برای خدمات بهداشتی که به دخالت پزشکی نیازمند است پرداخت میکند. این خدمات عبارتند از ملاقات با پزشک، آزمایش های پزشکی و درمان. مهم است که توجه داشته باشید که تمام هزینه های بهداشتی توسط برنامه خدمات پزشکی MSP پوشش داده نمی شود.

برنامه خدمات پزشکی MSP برای افراد زیر میباشد:

- ساکنان بریتیش کلمبیا که شهروندان کانادا و یا مقیم دائم هستند
- ساکنان بریتیش کلمبیا که پناهندگان حمایت شده توسط دولت هستند
- دانشجویان بین المللی دارای مجوز تحصیلی
- برخی از افراد دارای مجوز کار به مدت شش ماه یا بیشتر

برای پیدا کردن اینکه آیا شما واجد شرایط برای MSP هستید، مراجعه کنید [وب سایت دولت بریتیش کلمبیا](#).

ثبت نام برای برنامه خدمات پزشکی MSP Registering for MSP

همه ساکنان بریتیش کلمبیا باید تقاضا داده و برای برنامه خدمات پزشکی ثبت نام کنند. بلافاصله پس از ورود به بریتیش کلمبیا باید برای برنامه خدمات پزشکی ثبت نام کنید. ممکن است رسیدگی به درخواست شما تا سه ماه طول بکشد.

اگر برنامه خدمات پزشکی را ندارید، شما را به خریدن بیمه درمانی تشویق میکنیم. اگر در BC به مراقبت های پزشکی نیاز دارید و برنامه خدمات پزشکی یا بیمه پزشکی خصوصی ندارید، باید تمام هزینه های پزشکی را خودتان پرداخت کنید.

مزایای تکمیلی Supplementary Benefits

اگر درآمد شما کم باشد، ممکن است واجد شرایط دریافت مزایای اضافی باشید. مزایای تکمیلی MSP بخشی از برخی از خدمات پزشکی را پرداخت می کند. این موارد عبارتند از:

- طب سوزنی
- درمان کایروپراکتیک
- ماساژ درمانی
- ناتورپاتی (طبیعی درمانی)
- فیزیوتراپی
- پزشکی غیر جراحی پا و مچ پا

شما می توانید برای مزایای تکمیلی واجد شرایط باشید اگر شما در کانادا برای 12 ماه گذشته (یک سال) به عنوان یک کانادایی زندگی کرده اید شهروند یا مقیم دائم برای تقاضا دادن، فرم درخواست را پر کرده و آن را به بیمه درمانی BC ارسال کنید. اطلاعات بیشتر در [وب سایت دولت بریتیش کلمبیا](#) موجود است.

ثبت نام برای برنامه خدمات پزشکی MSP Registering for MSP

هزینه بهداشت و درمان دانشجویان بین المللی

دانشجویان بین المللی که به مدت شش ماه یا بیشتر در BC تحصیل می کنند، ملزم به ثبت نام در برنامه خدمات پزشکی و پرداخت هزینه بهداشت ماهیانه هستند.

این هزینه برای افراد زیر است:

- دانش آموزان بین المللی در مهد کودک تا کلاس 12
 - دانشجویان بین المللی با مجوز تحصیلی در مقطع بعد از متوسطه که در برنامه خدمات بهداشتی نام نویسی کرده اند
- اطلاعات بیشتر در [وب سایت دولت بریتیش کلمبیا](#) موجود است.

کارت خدمات بریتیش کلمبیا را دریافت کنید Get your BC Services Card

شما برای دسترسی به خدمات مراقبت های بهداشتی، نیاز به کارت خدمات بی سی دارید.

برای دریافت کارت خود، باید مراحل زیر را دنبال کنید.



برای برنامه خدمات بهداشتی MSP تقاضا دهید..

1. فرم ثبت نام خدمات بهداشتی بی سی (BC MSP) را تکمیل و ارسال کنید. اطلاعات بیشتر در [وب سایت دولت بریتیش کلمبیا](#) موجود است.
2. همچنین می توانید از طریق [وب سایت دولت بریتیش کلمبیا](#) به صورت آنلاین اقدام کنید.



برای پردازش کارت خدمات BC به دفتر صدور مجوز راننده شرکت بیمه بریتیش کلمبیا (ICBC) مراجعه کنید

1. پس از ارسال مدارک و فرم ثبت نام خود، نامه ای را از طریق ایمیل دریافت خواهید کرد. نامه را به یکی از دفاتر صدور مجوز رانندگی (ICBC) ببرید. همچنین لازم است دو قطعه کارت شناسایی را همراه داشته باشید.
2. با مراجعه به وب سایت [ICBC](#) دریابید که به چه نوع شناسایی نیاز دارید.
3. یک دفتر [ICBC](#) در نزدیکی خود پیدا کنید.



کودکان زیر 19 سال، افراد 75 سال به بالا و افراد دارای مجوز تحصیل و کار نیازی به مراجعه به دفاتر ICBC ندارند. شما یک کارت خدمات بی سی، بدون عکس دریافت خواهید کرد. با این حال، اگر می خواهید یک کارت خدمات BC با یک عکس داشته باشید، می توانید به یک دفتر صدور مجوز رانندگی ICBC مراجعه کنید.

متقاضی پناهندگی یا فرد تحت حمایت Refugee claimant or protected person

اگر به عنوان پناهنده، متقاضی پناهندگی یا فرد محافظت شده به کانادا آمده اید، ممکن است تحت پوشش برنامه بهداشت موقت **فدرال قرار بگیریید**. این برنامه پوشش موقت خدمات بهداشتی اساسی و مکمل مانند ویزیت در بیمارستان، ویزیت پزشک خانواده یا پرستار حرفه ای، برخی داروها و برخی مراقبت های چشم پزشکی و دندانپزشکی را فراهم می کند.

HealthLink BC

اگر به اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر فوری در BC نیاز دارید، **HealthLink BC** در 24 ساعت شبانه روز، هفت روز هفته از طریق تلفن، وب سایت، یک برنامه تلفن همراه و اطلاعات قابل چاپ در دسترس است. تمام خدمات HealthLink BC رایگان است.

برای دسترسی به HealthLink BC برای مراقبت های غیر اضطراری، لطفا با شماره **8-1-1** تماس بگیرید. اگر ناشنوا یا کم شنوا هستید، با شماره **7-1-1** تماس بگیرید.

- با یک پرستار صحبت کنید یا برای جستجوی خدمات در جامعه خود کمک بگیرید. 24 ساعت در روز، هفت روز هفته در دسترس است.

- با یک متخصص تغذیه در مورد غذا، صرف غذای سالم و تغذیه صحبت کنید. دوشنبه تا جمعه، از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر در دسترس است.

- با شخصی درباره فعالیت بدنی و ورزش صحبت کنید. دوشنبه تا جمعه، از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر در دسترس است.

- با داروساز درباره داروها صحبت کنید. عصرها و در طول شب بین ساعت 5 بعد از ظهر تا 9 صبح در دسترس است.

HealthLink BC همچنین دارای خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان است. وقتی با شماره **8-1-1** تماس می گیرید، نام زبان خود را بگویید (به عنوان مثال بگویید «فارسی») و مترجم به شما ملحق میشود.



سلامت عمومی VCH Public Health

بهداشت عمومی VCH در جهت بهبود سلامت و رفاه افراد ساکن در آن از طریق پیشگیری از بیماری، ارتقاء سلامت و طول عمر در بین جمعیت بطور کلی تلاش می کند. برنامه های ارائه شده در واحدهای بهداشت عمومی در سراسر منطقه ما شامل موارد زیر است:

- کمک به رشد و تکامل برای کودکان تا شش سال
- آسیب شناسی گفتار و زبان
- سنجش شنوایی
- واکسیناسیون برای تمام سنین
- دندان پزشکی
- حمایت از سلامتی و رفاه کودکان در مدارس، از مهد کودک تا کلاس 12
- بینایی سنجی
- کلینیک های جوانان

پیدا کردن پزشک خانواده یا پرستار متخصص

Finding a family doctor or nurse practitioner

پزشک خانواده و پرستار
آنها به شما کمک می کنند تا به طور
منظم به نیازهای بهداشتی روزمره خود
رسیدگی کنید.



در اینجا چند پیشنهاد در مورد چگونگی پیدا کردن یک پزشک خانواده یا
پرستار حرفه ای در جامعه خود را ملاحظه میکنید:

- انجمن پزشکان و جراحان در بریتیش کلمبیا
(College of Physicians and Surgeons of BC) -
[اطلاعات راهنمای پزشکان](#)
- [بخش های درمان خانواده](#): بخش محلی خود را انتخاب
کنید. بسیاری از بخش ها خدماتی را جهت ارتباط بیماران
با یک پزشک خانواده ارائه می دهند.
- [HealthLink BC](#) با شماره 1-1-8
(اگر کم شنوا هستید، با شماره 1-1-7 تماس بگیرید) برای
خدمات تلفنی 24 ساعته رایگان، که توسط پرستاران
مجوز دار، داروسازان و متخصصین تغذیه اداره میشود،
تماس بگیرید. HealthLink BC برای تعیین وجود خدمات
ارتباط با پزشک در جامعه شما، با شما همکاری می کند.
- از خانواده یا دوستان خود بخواهید که شما را به پزشک
خانواده یا پرستار متخصص خود معرفی کنند. گاهی اوقات
یک پزشک یا پرستار متخصص ممکن است شما را از
طریق معرفی توسط یکی از بیماران خود بپذیرد.
- اگر به یکی دیگر از ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی
مانند یک متخصص مراجعه می کنید، از آنها در مورد
اینکه که آیا آنها پزشک خانواده یا پرستار متخصصی که
پذیرش بیمار داشته باشد را می شناسند، سوال کنید.
- اگر به کلینیک بدون نوبت می روید، از پزشک پرسید که
میتواند شما را به عنوان بیمار بپذیرد. آیا

کلینیک های بدون نوبت، مراکز مراقبت های فوری و اولیه و مراقبت های مجازی

اگر هنوز ارائه دهنده خدمات درمانی ندارید، یا نمی توانید با ارائه
دهنده مراقبت خود قرار ملاقات بگذارید، ممکن است بتوانید به
یک کلینیک بدون نوبت یا یکی از مراکز مراقبت های فوری و اولیه
(UPCC) بروید.

مراکز مراقبت های فوری و اولیه UPCC مراقبت های بیمار محور
را توسط تیمی از ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی، از جمله
پزشکان خانواده، پرستاران مجوز دار، پرستاران متخصص، مددکاران
اجتماعی و کارمندان اداری ارائه می دهند. این مراکز در دسترس
افراد هستند که آسیبی دیده و یا بیماری دارند که نیاز به فوریت
پزشکی داشته اما زندگی آنها را تهدید نمی کند و باید در عرض 12-24
ساعت توسط پزشک یا پرستار دیده شوند. برخی از آسیب ها یا
بیماری هایی که ممکن است در مراکز مراقبت های فوری و اولیه
درمان شوند عبارتند از: رگ به رگ شدگی و پیچ خوردگی ها، تب بالا،
بدتر شدن بیماری مزمن، عفونت های جزئی و درد جدید یا بدتر
شدن آن. مراکز مراقبت های فوری و اولیه UPCC مراقبت های
بهداشتی روزمره را بصورت تیمی ارائه می دهند. آنها مراقبت های
فوری را زمانی که شما قادر به ملاقات با پزشک خانواده یا پرستار
متخصص خود نیستید و آسیب و یا بیماری شما نیاز به توجه
اضطراری ندارد، ارائه می دهند.

از طریق **1-1-8** با [HealthLink BC](#) تماس بگیرید تا یک کلینیک
بدون نوبت یا مراکز مراقبت های فوری و اولیه را در نزدیکی خود
پیدا کنید. برخی از کلینیک ها تا دیر وقت و بسیاری از آنها هفت روز
هفته باز هستند.

سوالات متداول Frequently asked questions

اگر در یک قرار ملاقات پزشکی از نظر زبان به کمک نیاز داشته باشم چه می شود؟

- اگر در یک قرار ملاقات پزشکی از نظر زبان به کمک نیاز دارید، خدمات ترجمه شفاهی برای نیازهای مراقبت های بهداشتی شما در دسترس است. شما می توانید از پزشک، پرستار متخصص یا ماما بخواهید که خدمات مترجم را برای شما رزرو کنند.
- همچنین می توانید برای خدمات اطلاعات بهداشتی به زبان های غیر انگلیسی با شماره 1-1-8 HealthLink BC تماس بگیرید. خدمات ترجمه شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند. پس از شماره گیری 1-1-8، شما با یک مسیر یاب خدمات بهداشتی انگلیسی زبان متصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبان دیگر، فقط زبان مورد نظر خود را اعلام کنید (به عنوان مثال بگویید «فارسی») و مترجم به شما ملحق میشود.

چگونه می توانم برای آمبولانس درخواست کنم؟

- اگر شما دچار یک فوریت پزشکی شده اید و نمی توانید خودتان به بیمارستان بروید، می توانید یک آمبولانس درخواست کنید. در بیشتر مناطق، این شماره 1-1-9 است. در جوامع کوچک ممکن است یک شماره تلفن متفاوت وجود داشته باشد. به شماره وارد شده در صفحات اول فهرست شماره تلفن ها مراجعه نموده یا از اداره پلیس محلی خود سوال کنید. شما باید شماره های اضطراری را در جایی نوشته و ذخیره کنید.
- هنگامی که با شماره اضطراری تماس می گیرید، اپراتور از شما می پرسد پلیس، آتش نشانی یا آمبولانس، کدامیک را نیاز دارید. آمبولانس درخواست کنید. اپراتور سولاتی در مورد مشکلات بهداشتی شما می پرسد. آنها ممکن است از طریق تلفن به شما دستورالعمل های پزشکی بدهند. اگر آمبولانس فرستاده شود، پیراپزشکان شما را تحت مراقبت قرار خواهند داد.
- MSP هزینه کامل انتقال به بیمارستان با آمبولانس را پوشش نمی دهد. شما باید بخشی از این هزینه را پرداخت کنید. از آنجایی که صورتحساب برای شما بعدا ارسال میگردد، نیازی به پرداخت فوری ندارید. اگر درآمد کمی دارید، ممکن است کمک دریافت کنید.

اگر پزشک خانواده یا پرستار متخصص در دسترس نباشد، چه کار کنم؟

- اگر مشکل فوری دارید و پزشک خانواده یا پرستار متخصص در دسترس نباشد، می توانید در یک کلینیک بدون نوبت با یک پزشک یا پرستار ملاقات کرده یا به یکی از مراکز مراقبت های اولیه و فوری (UPCC) بروید.
- مراکز مراقبت های اولیه و فوری UPCC برای جایگزینی پزشکان خانواده یا ارائه دهندگان مراقبت به عنوان اولین نقطه تماس فرد برای مشکلات بهداشتی در نظر گرفته نشده است و همچنین جایگزین بخش های اورژانس برای بیماری ها یا آسیب های تهدید کننده زندگی محسوب نمی شود. با هدف ایجاد یک سرویس اضافی در جامعه برای ارائه خدمات فوری مناسب به بیماران، در زمان و مکانی که مورد نیاز آنها باشد، در نظر گرفته شده است.
- بر اساس اولویت دادن به شخصی که زودتر رسیده است عمل میکنند، بنابراین شما ممکن است برای دیدن یک دکتر یا پرستار متخصص منتظر بمانید.

چگونه می توانم بفهمم که آیا باید به بخش اورژانس یا یکی از مراکز مراقبت های اولیه و فوری (UPCC) بروم؟

- برای بیماری ها یا آسیب های تهدید کننده زندگی، با شماره 1-1-9 تماس گرفته یا به [بخش اورژانس](#) مراجعه کنید تا بلافاصله مورد ارزیابی قرار گرفته و درمان شوید. این موارد شامل مشکوک به سکته مغزی یا حمله قلبی، مسمومیت یا بیش مصرفی، ترومای عمده، آسیب به سر همراه با از دست دادن هوشیاری و از این قبیل است.
- مراکز مراقبت های فوری و اولیه UPCC مراقبت های بیمار محور را توسط تیمی از ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی، از جمله پزشکان خانواده، پرستاران مجوز دار، پرستاران متخصص، مددکاران اجتماعی و کارمندان اداری ارائه می دهند. این مراکز در دسترس افرادی هستند که آسیبی دیده و یا بیماری دارند که نیاز به فوریت پزشکی داشته اما زندگی آنها را تهدید نمی کند و باید در عرض 24-12 ساعت توسط پزشک یا پرستار دیده شوند.
- برخی از آسیب ها یا بیماری هایی که ممکن است در مراکز مراقبت های فوری و اولیه درمان شوند عبارتند از: رگ به رگ شدگی و پیچ خوردگی ها، تب بالا، بدتر شدن بیماری مزمن، عفونت های جزئی و درد جدید یا بدتر شدن آن. مراکز مراقبت های فوری و اولیه UPCC مراقبت های بهداشتی روزمره را بصورت تیمی ارائه می دهند. آنها مراقبت های فوری را زمانی که شما قادر به ملاقات با پزشک خانواده یا پرستار متخصص خود نیستید و آسیب و یا بیماری شما نیاز به توجه اضطراری ندارد، ارائه می دهند.

سوالات متداول Frequently asked questions

برای خرید دارو به کجا مراجعه کنم؟

- برخی از داروها را تنها با نسخه می توانید خریداری کنید... نسخه ها باید توسط پزشک یا افراد دیگری با صلاحیت پزشکی (مانند ماما یا پرستار تخصصی) تجویز شده باشد. شما می توانید داروهای تجویزی را از داروخانه خریداری کنید. برخی از فروشگاه های مواد غذایی، داروخانه هم دارند. هنگامی که به داروخانه می روید، نسخه خود را به همراه داشته باشید. این نسخه به داروساز اطلاع میدهد که چه دارویی و به چه میزان مورد نیاز شما است. داروساز برایتان توضیح خواهد داد که چند بار و برای چه مدت باید دارو را مصرف کنید.
- شما می توانید به صورت آنلاین داروخانه ای را جستجو کنید، با HealthLink BC با شماره 1-8-1-8 تماس بگیرید یا از [وب سایت HealthLink BC](#) یا [برنامه نشانی یاب خدمات بهداشتی پی سی BC Health Services Locator](#) برای پیدا کردن داروخانه در نزدیکی خود استفاده کنید.
- برخی از داروها را می توانید بدون نسخه خریداری کنید. این داروها را بدون نسخه و یا داروهای در دسترس روی پیشخوان مینامند. این قبیل داروها معمولاً برای مشکلاتی که کمتر جدی هستند مانند سردرد، سرماخوردگی یا آلرژی استفاده میشود. اگر در مورد داروهای بدون نسخه سوالی دارید، از داروساز پرسید. همچنین می توانید با شماره 1-8-1-8 با HealthLink BC تماس بگیرید و درخواست کنید تا با یک داروساز صحبت کنید.

چگونه می توانم با یک متخصص ملاقات کنم؟

- برای قرار ملاقات باید پزشک خانواده یا پرستار متخصص شما را ببیند. در صورت نیاز، پزشک خانواده یا پرستار متخصص شما را به پزشک متخصص ارجاع میدهد.

در صورت نیاز به واکسیناسیون برای هر یک از اعضای خانواده ام، به کجا می توانم مراجعه کنم؟

- ایمن سازی ابزاری مهم در مراقبت های بهداشتی است که ما را از اثرات برخی از عفونت ها، بیماری های جدی و بالقوه مهلک محافظت می کند. واکسن های معمول کودکان و بزرگسالان را در واحد های بهداشت عمومی VCH یا از یک پزشک عمومی دریافت کنید. درباره [واکسیناسیون](#) بیشتر بدانید.

اگر به خارج از BC سفر کنم، آیا به بیمه درمانی اضافی نیاز دارم؟

- در مورد میزان پوشش زمانیکه که خارج از استان هستید، اطلاعات مهمی وجود دارد که باید از آن با خبر باشید. برای کسب جدیدترین اطلاعات، به [وب سایت دولت بریتیش کلمبیا](#) مراجعه کنید.

منابع اضافی Additional resources

- [Welcome BC](http://www.welcomebc.ca) اطلاعات مفید، ابزار و منابعی را به ساکنان جدید BC ارائه می دهد.
www.welcomebc.ca
- [211 بریتیش کلمبیا](http://www.bc.211.ca) یک سرویس رایگان، محرمانه و چند زبانه است که منابعی را در مکان و زمانی که افراد به کمک آن نیاز دارند، در اختیارشان قرار میدهد.
www.bc.211.ca
- [S.U.C.C.E.S.S.](http://www.successbc.ca) یکی از بزرگترین ادارات خدمات اجتماعی در کانادا است که طیف گسترده ای از برنامه ها و خدماتی را ارائه می دهد که احساس تعلق، سلامتی و استقلال همه افراد را در طی مسیر کانادایی شدن ارتقا می دهد.
www.successbc.ca
- [موزاییک](http://www.mosaicbc.org) یکی از بزرگترین سازمان های غیرانتفاعی اسکان کانادا است که خدمات به تازه واردین را به مهاجران، پناهندگان و افرادی با پیشینه های متنوع در ونکوور بزرگ و در سراسر BC ارائه می دهد.
www.mosaicbc.org
- [انجمن خدمات مهاجرتی بریتیش کلمبیا \(IsssofBC\)](http://www.issbc.org) انواع خدمات پشتیبانی را برای مهاجران و پناهندگان برای شروع زندگی جدید خود در کانادا فراهم می کند.
www.issbc.org
- [خانه های محله](http://www.anhbc.org) برنامه هایی را ارائه می دهند که برای کمک به افراد تازه وارد در ایجاد ارتباط در جامعه طراحی شده اند. این خدمات به زبان های مختلف ارائه می شوند و از مشاوره و رویدادهای اجتماعی گرفته تا کارگاه های مهارت سازی را شامل میشود.
www.anhbc.org
- [دولت بریتیش کلمبیا](http://www2.gov.bc.ca) اطلاعات اضافی در مورد برنامه خدمات پزشکی (MSP) از جمله واجد شرایط بودن و ثبت نام ارائه می دهد.
www2.gov.bc.ca
- [مرکز بهداشت روان چند فرهنگی](http://www.multiculturalmentalhealth.ca) اطلاعات چند زبانه ای در مورد چالش ها و درمان های بهداشت روان و همچنین اطلاعاتی در مورد چگونگی پیدا کردن خدمات بهداشت روان متناسب با فرهنگ را ارائه می دهد.
www.multiculturalmentalhealth.ca



هنرمند: Carrielynn Victor