

## ENCUENTRE LA ATENCIÓN MÉDICA ADECUADA

### Atención personalizada

Su médico de familia o enfermera facultativa es quien mejor conoce sus necesidades de salud. Llame a su oficina para obtener instrucciones y horarios. Si no tiene uno, regístrese en [HealthLinkBC.ca](https://www.healthlinkbc.ca).

### Preguntas generales de salud

Llame al 8-1-1 para hablar con una enfermera en cualquier momento.

### Farmacia

Para reabastecerse de medicamentos con receta y problemas menores, visite [SeeYourPharmacist.ca](https://www.seeyourpharmacist.ca). Los farmacéuticos de Columbia Británica tratan problemas menores selectos como las alergias, herpes labial, acné, conjuntivitis e infecciones urinarias.

### Salud mental y consumo de sustancias

Visite [vch.ca/MentalHealth](https://www.vch.ca/MentalHealth).

### Problemas de salud no potencialmente mortales

Visite un centro de atención primaria y de urgencias. Busque una sucursal en [vch.ca/UPCC](https://www.vch.ca/UPCC).

### Emergencias

Llame al 9-1-1 o vaya al Departamento de Emergencias. Consulta los tiempos de espera en [EDWaitTimes.ca](https://www.edwaittimes.ca).

### Vacunas

Reserve vacunas contra la gripe o el COVID-19 en [GetVaccinated.gov.bc.ca](https://www.getvaccinated.gov.bc.ca) o llame al 1-833-838-2323.



Los servicios varían según la ciudad o la región. Visite [vch.ca/Wintercare](https://www.vch.ca/Wintercare) o escanee el código de respuesta rápida para obtener una lista completa de los servicios en su área.



Vancouver  
CoastalHealth

## PRIORICE SU SALUD ESTE INVIERNO PUT YOUR HEALTH FIRST THIS WINTER

Manténgase saludable, evite enfermarse o lesionarse y sepa dónde buscar atención cuando lo necesite.

Spanish

Su salud y bienestar son lo más importante.  
Estamos listos para cuidar de usted  
y mantenerlo saludable.

Vancouver  
CoastalHealth



Divisions of Family Practice

doctors  
of bc  
Better Together

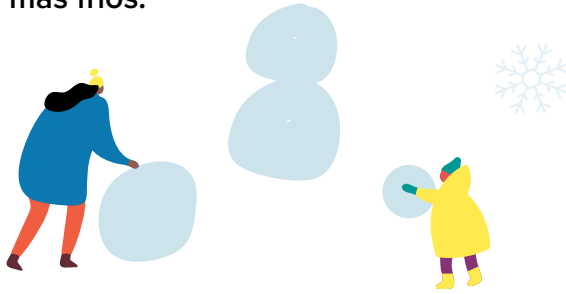
LifeLabs

Providence  
Health Care  
Keep your heart in the blood

[vch.ca/WinterCare](https://www.vch.ca/WinterCare)

## BIENESTAR INVERNAL

Sea proactivo este invierno para protegerse contra lesiones y enfermedades y busque atención en el lugar correcto cuando la necesite. Siga nuestros consejos prácticos para gestionar su salud y bienestar de forma eficaz durante los meses más fríos.



## PREVENIR RESBALONES Y CAÍDAS

- Tener cuidado con las condiciones de hielo.
- Caminar de forma segura planificando rutas, eligiendo caminos despejados, optando por calzado antideslizante y considerando el uso de bastones o aparatos para caminar.
- Personas mayores, recuerden que muchas caídas pueden ser evitadas. Mantenerse activo y adopte las normas de salud para mantenerse fuerte.



## MANTENERSE ACTIVO Y JUGAR DE FORMA SEGURA

- Practicar actividades recreativas por sus beneficios para la salud.
- Usar el equipo de protección adecuado, como cascos, y considerar la posibilidad de tomar clases para aprender a usarlo.
- Para obtener información sobre lesiones, factores de riesgo y medidas de seguridad, visite [ActiveSafe.ca](https://www.activesafe.ca).



## GARANTIZAR LA SEGURIDAD VIAL DURANTE CONDICIONES INVERNALES

- Equipar su vehículo con llantas de invierno y un kit de emergencia.
- Considerar más tiempo para viajar y tener cuidado con las condiciones meteorológicas.
- Mantenerse alerta para evitar la fatiga al conducir.



## MANTENERSE AL DÍA CON LAS VACUNAS

- Las vacunas contra la influenza se recomiendan para todas las personas de seis meses en adelante.
- Estar al día con las vacunas contra el COVID-19 y sus refuerzos es esencial.
- Manténgase informado sobre las recomendaciones de vacunación en [GetVaccinated.gov.bc.ca](https://www.getvaccinated.gov.bc.ca).



## PRACTICAR UNA BUENA HIGIENE RESPIRATORIA

- Considerar la posibilidad de usar mascarillas para interiores y cubrirse al toser/estornudar con el codo.
- Lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse la cara.
- Si no se siente bien, quedarse en casa y limitar el contacto, especialmente con personas vulnerables.



Me

8-1-1

Y