

找到恰当的医护服务

个性化护理：

您的家庭医生和执业护士最了解您的健康需求。请致电他们的诊所办公室询问工作时间和说明。如果您没有家庭医生，请在 HealthLinkBC.ca 上注册。

常规健康问题：

随时拨打8-1-1，向护士咨询。

药房：

有关处方药续开及一些小问题，请访问 SeeYourPharmacist.ca。卑诗省的药剂师可治疗过敏、唇疱疹、痤疮、红眼病和尿路感染等小问题。

心理健康和致瘾物滥用：

请访问 vch.ca/MentalHealth。

非危及生命的健康问题：

请前往紧急和初级保健中心。访问网站 vch.ca/UPCC，可查找中心所在的地址。

紧急情况：

请致电 9-1-1，或前往急诊部。访问网站 EDWaitTimes.ca，可查看等待时间。

疫苗接种：

请访问 GetVaccinated.gov.bc.ca 或致电 1-833-838-2323 预约接种流感或 COVID-19 疫苗。



不同的市镇或地区会有不同的服务。请访问网站 vch.ca/WinterCare 或扫描二维码，获取您所在地区服务的完整列表。

Vancouver
CoastalHealth

今冬，请将健康
放在首位

PUT YOUR HEALTH
FIRST THIS WINTER

让自己保持健康，避免生病或受伤，
并知道在需要时应去哪里就医。

Chinese Simplified

Community Health Centre

+ PHARMACY

您的健康与福祉最为重要。
我们随时提供医疗护理服务，
为您的健康保驾护航。

Vancouver
CoastalHealth

British Columbia
Pharmacy Association

Divisions of Family Practice

doctors
of bc

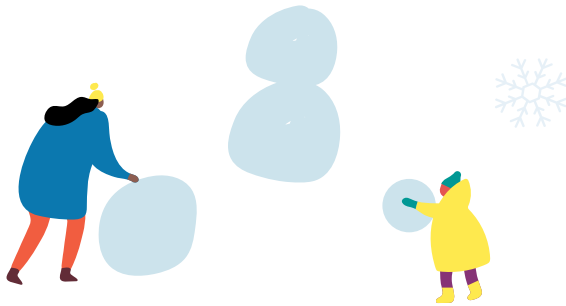
LifeLabs

Providence
Health Care

vch.ca/WinterCare

冬季健康

今冬，请主动采取措施，防范受伤和疾病，并在需要时去恰当的地方寻求医护服务。请遵循我们的实用建议，在寒冷的季节有效管理自己的健康。



保持活跃并注意运动安全

- 享受娱乐活动给健康带来的好处。
- 佩戴适当的防护装备，例如头盔，并考虑参加课程以获得正确的指导。
- 请访问网站 ActiveSafe.ca，了解受伤、风险因素和安全措施。



及时接种疫苗

- 建议年龄在六个月及以上的每个人都接种流感疫苗。
- 最新的 COVID-19 疫苗接种和加强针是不可或缺的。
- 要随时了解疫苗接种建议，请访问网站 GetVacculated.gov.bc.ca。



预防滑倒和摔跤

- 小心结冰的路况。
- 注意行走安全。提前规划路线、挑选清理干净的道路、选择防滑鞋，并考虑使用拐杖或助行工具。
- 长者请注意，跌倒在许多情况下是可以预防的。保持活跃并遵循健康指南来保持体力。



确保冬季行车安全

- 请为您的车辆换上冬季轮胎并配备应急包。
- 为出行预留额外的时间并留意天气状况。
- 保持警觉，避免疲劳驾驶。



保持良好的呼吸卫生习惯

- 考虑在室内环境中佩戴口罩，并在咳嗽/打喷嚏时用肘部遮挡。
- 定期清洁双手，避免触摸脸部。
- 如果感觉不适，请留在家中并尽量不要与他人接触，尤其是那些体弱多病的人。

