

EQUIPO DE RESPUESTA A REFUGIADOS

Thompson Okanagan & Kootenays

A UNA VISIÓN GENERAL DE LOS SERVICIOS DE SALUD EN LA REGIÓN DEL INTERIOR DE COLUMBIA BRITÁNICA

Respetuosamente reconocemos y honramos que estamos reunidos colectivamente en los territorios tradicionales y no cedidos de los pueblos indígenas de lo que se conoce colonialmente como el Interior de la Columbia Británica. Reconocemos que debemos aprender y establecer vínculos, y nos comprometemos a hacerlo con humildad y curiosidad. Al prestar servicios en el sector social y esforzarnos por garantizar que todas las personas y familias reciban el apoyo necesario para llevar una vida sana, productiva y plena, nos comprometemos a dismantelar sistemas y formas de pensar perjudiciales. Abrazamos la oportunidad de aprender de los pueblos indígenas que han guardado estas tierras desde tiempos inmemoriales.

Este folleto ha sido creado por KCR Community Resources en representación del Refugee Response Team - Thompson Okanagan & Kootenays.



WelcomeBC

We gratefully acknowledge the financial support of the Province of British Columbia through the Ministry of Municipal Affairs.



SOUTH OKANAGAN
IMMIGRANT AND
COMMUNITY SERVICES

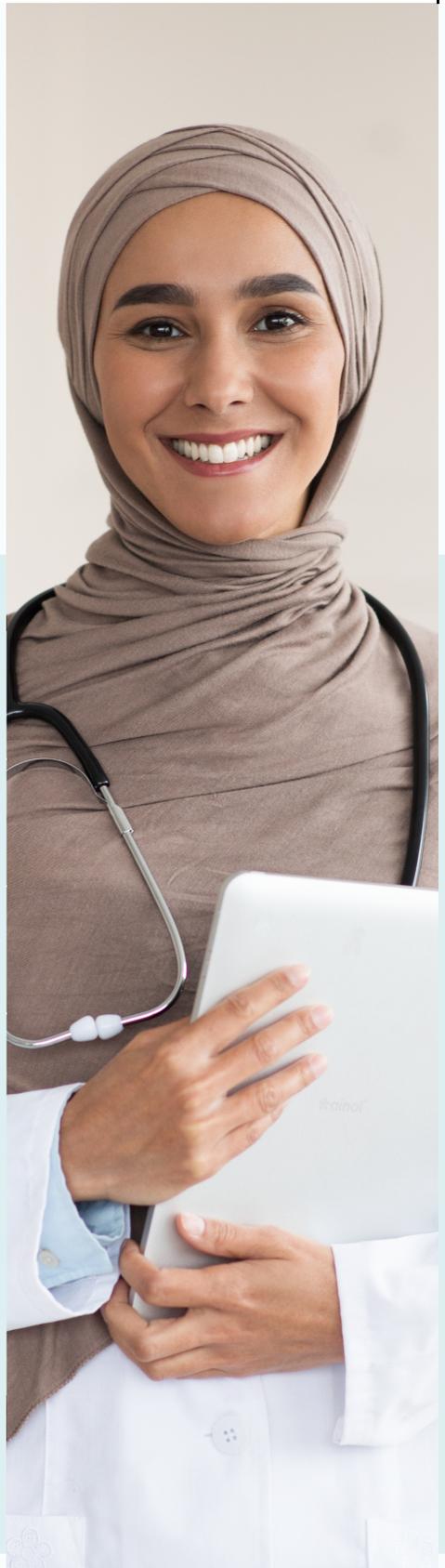


EQUIPO DE RESPUESTA A REFUGIADOS

Thompson Okanagan & Kootenays

TABLA DE CONTENIDOS

- 1 – 2 Servicios de asentamiento y el Sistema de salud en Canadá
- 3 Seguros
- 4 Servicios Lingüísticos Provinciales y Entorno Culturalmente Seguro
- 5 – 6 HealthlinkBC & Servicios de emergencia
- 7 – 9 Los servicios de atención primaria en la Región del Interior
- 10 – 11 Números de teléfono importantes y Referencias



SERVICIOS DE ASENTAMIENTO

El Refugee Response Team - Thompson Okanagan & Kootenays (RRT-TOK) se creó para cubrir las carencias y necesidades a corto plazo para el asentamiento satisfactorio de los nuevos inmigrantes, incluidos los procedentes de Afganistán y las personas desplazadas de Ucrania. Los servicios de asentamiento ayudan a los recién llegados a Canadá a identificar y evaluar sus necesidades y les proporcionan información, opciones y les refieren a los servicios y recursos adecuados dentro de la comunidad. Los servicios de asentamiento apoyan a los recién llegados para que se conviertan en miembros independientes y activos de la comunidad y les proporcionan habilidades esenciales, conocimientos y oportunidades para participar en la comunidad, al mismo tiempo que promueven el entendimiento intercultural. Estos servicios ayudan a los nuevos inmigrantes en Canadá a identificar y evaluar sus necesidades y les proporcionan información, opciones y referencias a los servicios y recursos relevantes dentro de la comunidad.



THE HEALTHCARE SYSTEM IN CANADA

Los servicios de atención médica primaria son el primer lugar al que acuden las personas cuando necesitan ayuda relacionada con su salud. La atención primaria tiene dos objetivos principales. En primer lugar, ofrece servicios básicos de atención médica como la prevención y el tratamiento de enfermedades y lesiones comunes, la prestación de servicios básicos de urgencia, la canalización de pacientes a otros niveles de atención (como hospitales o especialistas), la atención a la salud mental, la atención al paciente terminal, la promoción de estilos de vida saludables, la ayuda al desarrollo infantil, la atención a la maternidad y los servicios de rehabilitación. En segundo lugar, se encarga de organizar otros servicios de salud para los pacientes en caso necesario. Por ejemplo, si alguien necesita ver a un especialista o ir al hospital, la asistencia médica primaria se asegurará de que todo esté coordinado y de que la atención del paciente sea fluida.

En Canadá hay dos principales tipos de médicos: Los médicos de Familia y los especialistas. Los médicos de familia atienden a pacientes de todas las edades, mientras que los especialistas tienen una formación adicional en campos específicos de la medicina. Los profesionales de enfermería (NP) también desempeñan un papel en la atención al paciente, trabajando junto a los médicos o de forma independiente para prestar una serie de servicios de atención médica. Juntos, estos profesionales de la salud garantizan que los pacientes reciban una atención adecuada y a su debido tiempo, en base a sus necesidades.

Como residente en Canadá, su médico de familia es la primera persona a la que recurre en busca de atención o asesoramiento médico. Un médico de familia le proporciona atención básica a usted y a su familia y también puede referirle a un especialista si lo necesita. Para encontrar un médico de familia, puede visitar el siguiente enlace: <https://divisionsbc.ca/central-okanagan/our-image/find-family-doctor>.

Las personas que no tienen médico de cabecera también pueden acudir a las clínicas sin cita previa (Walk-in Clinic). Estas clínicas funcionan por orden de llegada, por lo que no es necesario tener cita previa.

Si usted necesita ayuda médica adicional, su médico de cabecera puede referirle a otros servicios sanitarios. Puede tratarse de estudios clínicos u otros profesionales médicos, como especialistas, auxiliares de enfermería u otros profesionales de la salud que no son médicos ni enfermeros.

La mayoría de los dentistas tienen su consultorio propio y sus servicios no suelen estar cubiertos por el Sistema de Salud Público. Sin embargo, si una persona necesita cirugía dental mientras está hospitalizada, podría estar cubierta.

El Programa Dental de Servicios de Salud en el Interior (IH) ayuda a evitar que los dientes de los niños pequeños se dañen. Cuentan con un equipo de expertos dentales que pueden ayudarte a cuidar los dientes de su hijo y los suyos. IH ofrece programas para enseñar a los cuidadores y a los niños de 0 a 4 años a mantener sus dientes sanos. (1)

SEGUROS

Para recibir servicios médicos en Canadá, necesita una tarjeta de servicios en BC. Sin embargo, puede que tenga que pagar por los servicios dentales y de optometría o por medicamentos específicos. Para acceder a la asistencia médica en la provincia de Columbia Británica, debe aplicar para el plan de servicios médicos de Columbia Británica (BC medical services plan, MSP), que es un tipo de seguro médico. Una vez aprobado, recibirá una tarjeta de servicios de BC (BC Services Card), necesaria para utilizar los servicios de atención médica. Puede tardar hasta tres meses en recibir la tarjeta. Los refugiados pueden obtener cobertura médica temporal a través del Programa Federal de Salud Provisional (IFHP) durante los 12 primeros meses que permanezcan en Canadá, y pueden tener cobertura tanto del IFHP como del MSP al mismo tiempo. Para más información sobre el IFHP, visite [://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summa\(Y..html](http://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summa(Y..html).

El MSP es un programa del Gobierno que paga determinados servicios médicos que las personas requieren. Incluye servicios proporcionados por médicos y parteras que son médicamente necesarios, cirugía dental y oral que se hace en un hospital, exámenes de la vista si son médicamente necesarios, y algunos servicios de ortodoncia

MSP también cubre los servicios de diagnóstico, como las radiografías.



El MSP también puede cubrir otros servicios médicos que prestan profesionales como la acupuntura, la quiropráctica, masaje terapéutico, medicina naturista, fisioterapia y podología no quirúrgica. Estas prestaciones se denominan beneficios suplementarios. Encontrará más información sobre el MSP en [https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/healthdrug-coverage/msp.\(2](https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/healthdrug-coverage/msp.(2)

SERVICIOS DE LENGUAJE PROVINCIALES

El sistema de salud de Columbia Británica ofrece servicios gratuitos de interpretación médica a las personas que no hablan inglés con fluidez. Los intérpretes pueden ayudar en la comunicación entre pacientes y profesionales del cuidado de la salud en persona, por teléfono o por vídeo. También puede traer a familiares o amigos para que le ayuden en conversaciones no relacionadas con temas médicos. Estos servicios son gratuitos y están disponibles en hospitales, centros de salud pública y otros centros sanitarios.

Sin embargo, si acude a un médico privado o a un centro de atención sin cita previa, es posible que no dispongan de intérprete para su idioma o que le cobren por ello. Puede preguntar a sus familiares o amigos o utilizar el sitio web: <https://www.q;!sbc.ca/gublic/registrator-directory-> para encontrar médicos que hablen su idioma. Si esto no es posible y no hay un intérprete disponible, se recomienda llevar a alguien que pueda traducirte durante la consulta.



UN ENTORNO CULTURALMENTE SEGURO

Los profesionales de la salud pueden ser masculino o femenino, por lo que a veces los pacientes reciben atención de un profesional de otro género. El personal médico intentará asignar a los pacientes un profesional del género que prefieran, pero a veces no es posible. Independientemente del género del proveedor, los pacientes seguirán recibiendo una buena atención. Puede llevar a alguien conocido a las citas para que le brinde su apoyo.

HEALTHLINKBC 811

En Columbia Británica hay una línea telefónica llamada HealthlinkBC a la que puede llamar gratuitamente. Cuando marque el 811, hablará con alguien que puede ayudarle a encontrar información y servicios de salud. Pueden ponerle en contacto con una enfermera, un dietista, un experto en ejercicio físico o un farmacéutico. Estos profesionales pueden aconsejarle sobre la forma de manejar sus problemas de salud. La línea telefónica está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, y puede obtener ayuda en más de 130 idiomas. Cuando llame, hablará con alguien que hable inglés, pero puede solicitar un intérprete en otro idioma si lo necesita. (4)

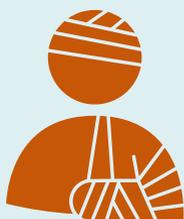
AVAILABLE SERVICES IN CASE OF EMERGENCY



Si usted o alguien que conoce sufre una lesión grave o una condición que podría poner en peligro su vida, es importante que llame al 911 de inmediato.



Algunos ejemplos de condiciones potencialmente mortales son el dolor en el pecho que podría significar un ataque al corazón, problemas respiratorios graves, hemorragias incontrolables, desmayos o incapacidad para mantenerse despierto, signos de derrame cerebral como debilidad o entumecimiento repentinos, o una lesión grave como un traumatismo grave en la cabeza o muchas fracturas en los huesos.



En estas situaciones, no espere: póngase en contacto con el 911 inmediatamente, ya que disponen de la atención médica necesaria para ayudar a salvar vidas. (5)

Si tiene un problema de salud no urgente o que puede poner en peligro su vida y que considere que debe tratarse el mismo día, como dolores leves como dolor de garganta y de oídos, lesiones leves como esguinces y heridas pequeñas que requieran suturas, fiebres leves, infecciones, malestar estomacal, problemas de salud sexual o problemas de salud mental como ansiedad y depresión leve o moderada, estos son los pasos que puede seguir:

- Póngase en contacto con su médico de familia o profesional de enfermería y pregúnteles si pueden darle cita para el mismo día.
- Si su médico de familia o profesional de enfermería no está disponible, puede acudir a un centro de atención sin cita previa cercano, si lo hay.
- Si no tiene médico de familia o profesional de enfermería, no puede ir a un centro sin cita previa o no puede conseguir cita con su médico de atención primaria habitual ese día, compruebe si hay un Centro de Atención Primaria y de Urgencias en su comunidad. Quizá puedan ayudarte.
- Para obtener asesoramiento médico confiable, puede llamar al 8-1-1. Healthlink BC está siempre a su disposición para ayudarle.
- Si necesita resurtir urgentemente su medicamento, póngase en contacto con su farmacista.



Recuerde que debe dar prioridad a su salud y buscar el nivel de atención más adecuado en base a la urgencia de su situación.

Cada vez que alguien se dirige al servicio de urgencias es diferente. Primero se atiende a los enfermos o heridos más graves, por lo que es posible que usted tenga que esperar más que los demás. Puede haber momentos durante su visita en los que tenga que esperar. No todas las personas, tanto niños y adultos, necesitarán que les hagan estudios. Independientemente de lo que usted necesite, se le proporcionará asistencia y cuidados. (6)

SERVICIOS DE ATENCIÓN PRIMARIA EN INTERIOR HEALTH

Los servicios de atención primaria proporcionan la asistencia médica básica que necesita para mantenerse sano y atender cualquier problema de salud que tenga. Incluye servicios como ver a su médico de familia, recibir ayuda de un fisioterapeuta o visitar a un farmacéutico o enfermero de Salud Pública. En cada centro de atención primaria hay un equipo de profesionales de la salud que ofrecen diversos servicios en un solo lugar. Así le resultará más fácil recibir la atención que necesita sin tener que desplazarse a distintos lugares. (7)

EMBARAZO Y CUIDADO DEL BEBÉ

Es recomendable que toda embarazada visite a un profesional de la salud durante y después del embarazo. En las clases prenatales puede aprender hábitos saludables como la dieta, el parto y el cuidado del bebé. Las revisiones periódicas durante el embarazo son habituales y las paga MSP para asegurarse de que todo va bien. Las parteras están disponibles en el sistema de Salud Interior y ofrecen varios servicios, incluido el parto en casa o en el hospital. Después del parto, es importante vacunar al bebé contra determinadas enfermedades, y las vacunas están cubiertas por el MSP. Es fundamental buscar la atención médica adecuada durante el embarazo y después del parto, y en Interior Health hay muchos recursos disponibles para ayudarle en este aspecto. (8)



SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Access Mental Health & Substance Use Services (MHSU) de Interior Health es un lugar donde podrá ponerse en contacto con los servicios que necesita en un entorno seguro. Para ponerse en contacto con ellos, llame al 310-MHSU (6478) o visite el centro MHSU más cercano. También puede hablar con su médico de familia o profesional de enfermería y pedirles que le refieran.

Cuando se ponga en contacto con MHSU, un médico clínico le hará algunas preguntas de detección, con su permiso, para entender mejor su situación. En base a sus respuestas, le pondrán en contacto con el equipo, el programa o los recursos adecuados para apoyarle.

Si necesita de inmediato apoyo emocional, intervención en crisis o información sobre recursos comunitarios, puede llamar a la Red de Líneas de Crisis de Interior al 1-888-353-2273. Esta línea de ayuda está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Es un servicio gratuito y confidencial donde puedes obtener la ayuda que necesita cuando la necesite.

Si usted o alguien que conoce está lidiando con un problema de salud mental grave que les está causando a ellos o a otros una situación de inseguridad, o si hay síntomas graves de síndrome de abstinencia y problemas para respirar, debe acudir inmediatamente al servicio de urgencias más cercano o llamar al 911 para pedir una ambulancia. Obtener ayuda de profesionales que conocen cómo manejar estas situaciones puede ayudarte a controlar su salud mental y mejorar su bienestar general. (9)



SERVICIOS DE CONSUMO DE SUSTANCIAS

Para ponerse en contacto con el programa "Access MHSU Services" (Acceso a los servicios de MHSU) y obtener apoyo para el consumo de estupefacientes que se adapte a sus necesidades, puede llamar al 310-MHSU (6478). Este programa le ayudará a acceder a los servicios adecuados para el uso de sustancias o hará una canalización en su nombre. Hay varios programas disponibles, algunos permiten que las personas permanezcan en sus propios hogares mientras reciben la asistencia, mientras que otros Requieren una reubicación temporal. Estos servicios también pueden ayudar a los familiares afectados por el consumo de sustancias de un ser querido. (10)

HOME CARE

Después de una lesión o enfermedad, volver a casa lo antes posible con la ayuda que necesite le ofrece la mejor oportunidad de recuperar fuerza e independencia, aunque no pueda hacerlo todo usted mismo. Para las personas con problemas de salud, limitaciones relacionadas con la edad o discapacidades, hacer las tareas cotidianas puede resultar difícil. Los profesionales de la salud de atención comunitaria pueden organizar que trabajadores de la salud comunitarios capacitados le presten servicios de apoyo en su domicilio para que pueda seguir viviendo en él de manera segura e independiente.

Los servicios de asistencia a domicilio incluyen ayuda con:

- Actividades cotidianas en el hogar, como bañarse, vestirse y afeitarse.
- Ejercicios especiales, toma de medicamentos y otros cuidados necesarios
- Apoyo y descanso a la persona que le cuida habitualmente (11)



IMPORTANT PHONE NUMBERS

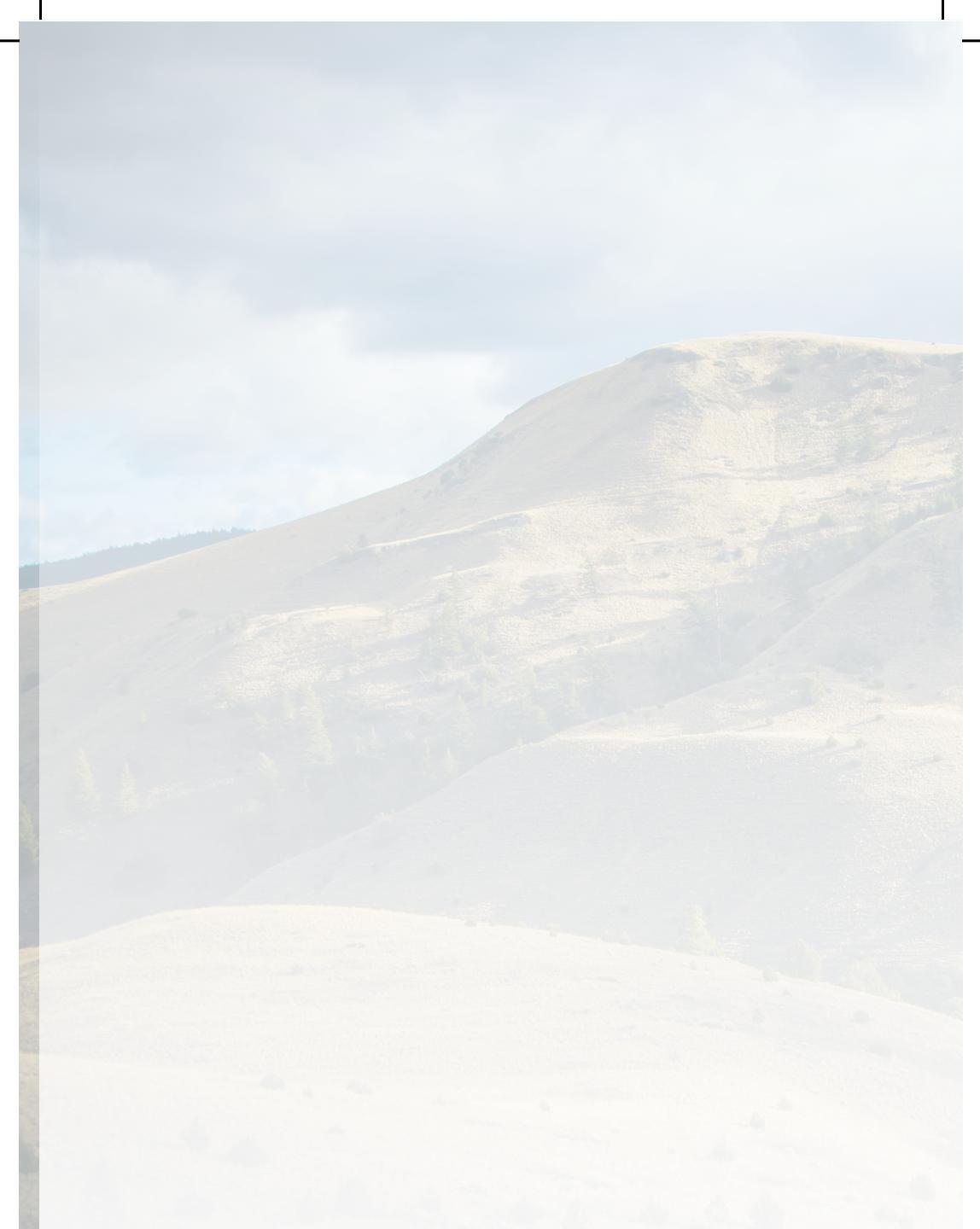
911	En caso de emergencias que pongan en peligro la vida , llame al 911 o acuda directamente al servicio de urgencias más cercano.
811	HealthLinkBC Encuentre información y servicios de salud.
1-888-353-2273 (1-888-353-CARE)	Red de Líneas de Crisis en el Interior Para asistencia inmediata y urgente de salud mental.
1-888-268-4319 (1-888-COVID19) Text: 1-604-630-0300	Para más información sobre la respuesta de B.C. a COVID-19, visite gov.bc.ca/covid19 , llame al 1-888-COVID19 o envíe un mensaje de texto al 604-630-0300.
310-6789	Línea de apoyo a la salud mental
310-6478 (310-MHSU)	Línea Central de Salud Mental y Consumo de Sustancias de Interior Health.
1-800-661-2121	Ayuda en línea Línea de información sobre salud mental
1-800-663-1441	Línea de información sobre alcohol y drogas
1-866-585-0445	Juntos por el bienestar Apoyo a la salud mental y el consumo de sustancias
604-872-1234	Línea de emergencia para personas adultas Apoyo emocional confidencial y sin prejuicios 24 horas al día, 7 días a la semana, para personas que experimentan sensaciones de angustia o desesperación.
1-800-567-8911	Centro de Información sobre Drogas y Envenenamiento de BC Acceso gratuito 24 horas al día, 7 días a la semana, a información sobre los efectos de drogas y sustancias venenosas y su tratamiento.

IMPORTANT PHONE NUMBERS CONT.

<p>1-800- 784-2433 (1-800-784-SUICIDE) Sordos o con discapacidad auditiva: 1-866-872-0113 Línea de texto: 45645 11:00am - 11:00pm</p>	<p>Apoyo confidencial, sin prejuicios y gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para personas que experimentan sensaciones de angustia o desesperación, incluidas las que pueden conducir al suicidio.</p>
<p>1-800-668-6868</p>	<p>Teléfono de ayuda a los niños Apoyo inmediato y afectivo, información y, si es necesario, canalización a un organismo comunitario o de servicios sociales local.</p>
<p>1-866-661-3311</p>	<p>Línea de urgencia para jóvenes en BC Línea de emergencia 24/7 para jóvenes en crisis, atendida por asesores y voluntarios capacitados.</p>
<p>1-888-795-6111 Deaf and hearing-impaired call collect: 1-604-875- 0885</p>	<p>Línea de ayuda sobre problemas de adicción al juego Servicio de información y canalización para toda persona perjudicada por los hábitos de juego propios o ajenos.</p>
<p>BC Refugee Hub</p>	<p>https://bcrefugeehub.ca/</p>

REFERENCES

- <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/health-care-system/reports-publications/health-care-system/canada.html>
- <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp>
- <http://www.phsa.ca/our-services/programs-services/provincial-language-services#About-us>
- <https://www.healthlinkbc.ca/more/contact-us/8-1-1>
- <https://www.interiorhealth.ca/information-for/patients-and-visitors/visiting-the-emergency-department#you-will-begin-the-admitting-registration-process>
- <https://www.interiorhealth.ca/information-for/patients-and-visitors/urgent-and-primary-care-centres>
- <https://www.interiorhealth.ca/services/primary-health-care#detail-about>
- <https://www.interiorhealth.ca/health-and-wellness/pregnancy-and-childbirth>
- <https://www.interiorhealth.ca/health-and-wellness/mental-health-and-substance-use/mental-health/adult-mental-health-services-and-resources>
- <https://www.interiorhealth.ca/health-and-wellness/mental-health-and-substance-use/mental-health/adult-mental-health-services-and-resources>
- <https://www.interiorhealth.ca/health-and-wellness/home-and-community-care/help-with-living-at-home>



EQUIPO DE RESPUESTA A REFUGIADOS

Thompson Okanagan & Kootenays

Booklet created in 2023 by KCR Community Resources