

多元文化健康

卑詩省健康指引計劃以多種語文為您提供可信賴的健康資訊和意見。這個自助式計劃每日 24 小時，在有關您的健康方面，協助您明白、處理和作出決定。

卑詩省健康指引手冊 - 卑詩省健康指引手冊為您提供如何辨認和處理常見健康問題的資訊；您可以認識如何預防疾病、家居護理選擇及甚麼時候須要尋求專業護理人員的援助。手冊提供與長者有關的各種題目。

卑詩省健康指引手冊備有英文、法文、中文或旁遮普文版本，可供免費索取。
您可以在以下地點索取這份手冊：

- 英文版在各社區的藥房或政府辦事處派發。
- 中文版或旁遮普文版在多個社區或多元文化組織、廟宇或成人英語服務中心地點派發。請按這裡以列印[中文及旁遮普文海報](#)或[英文海報](#)，在您的組織或社區協助派發這手冊。
- 法文版可在您的當地法語組織索取。

如果您需要更多有關索取免費卑詩省健康指引的資訊，請聯絡：

- 健康及長者資訊熱線- 請致電 1-800-465-4911 或發電郵往 HLTH.health@gov.bc.ca。
- 卑詩省護士熱線- 請致電 1-866-215-4700（卑詩省內）或 604-215-4700（大溫哥華市內）。

有關護理或社區組織如何領取卑詩省健康指引手冊或其他資源的資訊，[請按這裡](#)。

卑詩省健康指引手冊只免費提供予卑詩省居民和願意協助向社區派發手冊的組織。

卑詩省護士熱線- 致電卑詩省護士熱線，可以在一星期 7 天，每天 24 小時聯絡註冊護士，或者每日從下午五時至早上九時聯絡藥劑師 - 熱線並且提供超過 130 種語言的傳譯服務。請先收聽免責訊息，然後護士便會接聽電話 - 您可以用您自己的語言來要求傳譯服務。

卑詩省內免費長途電話	1-866-215-4700
在大溫哥華市內	604-215-4700
失聰及聽覺殘障人士	1-866-889-4700

致電營養師熱線

假如您有關於營養的問題，可致電 [Dial-A-Dietitian](#) 聯絡註冊營養師；熱線的服務時間是星期一至星期五上午九時至下午五時。食物過敏營養師的當值時間是星期三至星期五上午九時至下午四時三十分。營養師為您提供保密的營養資訊和意見，並可指導您前往當地社區的營養服務。失聰及聽覺殘障人士可以使用 TTY 服務；如有需要，熱線並且提供超過 130 種語言的傳譯服務。

在大溫哥華市內，請致電：	604-732-9191
卑詩省內其他地區可致電免費長途電話：	1-800-667-3438
失聰及聽覺殘障人士：	1-866-889-4700

卑詩省網上健康指引- 請瀏覽 www.bchealthguide.org 網站，閱讀最新和可靠的醫療資訊；網站內容超過三千項健康議題、測試、程序和資訊。網站只提供英文內容。

卑詩省健康檔案- 提供有關卑詩省卑詩省網上健康指引或您的當地醫療單位的最新公共健康情況、安全及其他建議。要瀏覽中文、旁遮普文、法文和其他語言的**翻譯**版本，請按這裡。

其他產品- 卑詩省健康指引計劃曾進行一個試驗計劃，為卑詩省內的波斯語社區發展一系列資訊錄影帶，在當地多元文化頻道播放。[請按這裡](#) 收看波斯語的卑詩省健康指引錄影帶。

*現在便透過卑詩省健康指引來掌管自己的健康；
這是為您和您的家人而設的創新健康護理計劃。*