

دليل خدمات الرعاية الصحية

في لندن
ومقاطعة ميدلسكس



يحتاج الجميع في لندن وميدلسكس إلى الرعاية الصحية. يُعَدُّ هذا الدليل بعض خيارات خدمات الرعاية الصحية الأساسية والمعلومات المتعلقة بمواعيد وكيفية استخدام تلك الخدمات.

جدول المحتويات

04...

أنواع تغطية تكاليف الرعاية الصحيّة

06...

خدمات الرعاية الصحيّة

06...

مراكز الرعاية العاجلة

08...

غرف الطوارئ في المستشفيات

11...

خدمات هواتف الطوارئ

12...

أطباء الأسرة

15...

العيادات الطبية التي لا تحتاج إلى موعد مُسبق

16...

خدمات الصحة الذهنية

20...

موارد أخرى مفيدة حول الصحة
والعافية

قد تختلف الخدمات المُدرجة هنا. هذا الدليل محدّث حتى ربيع عام 2022.

تحتاج خدمة الترجمة الفورية عادةً إلى تنسيق مُسبق، فيما عدا خدمات الطوارئ التي تشمل خدمات دعم هواتف الطوارئ.

مَسْرَد المصطلحات

عندما ترى هذه الصور في الدليل فهي تعني:

خدمات متاحة عبر موقع إلكتروني.



خدمات متاحة عبر الهاتف.

يتوفر مترجمون فوريون. قد تحتاج إلى الاتصال بخدمة الرعاية الصحية لطلب مترجم فوري.



أنواع تغطية تكاليف الرعاية الصحية

قد تُدفع تكاليف رعايتك الصحية من قبل:

حكومة أونتاريو

- **تأمين أو هيب (برنامج أونتاريو للتأمين الصحي)** - للمقيمين الدائمين في أونتاريو وبعض المقيمين المؤقتين (من حاملي تصاريح العمل ورجال الدين). تبدأ التغطية عادةً بعد ثلاثة أشهر من تاريخ الوصول إلى كندا.
- **أوهيب بلس** - حيث الوصفات الطبية المستوفية للشروط مجانية لكل من الأطفال والشباب حتى عمر 24 عامًا، ممن ليس لديهم تأمين خاص. لا حاجة للتسجيل للاتحاق بالبرنامج - كل ما تحتاج إليه هو رقم بطاقة التأمين الصحي (أوهيب) ووصفة طبية مستوفية الشروط.
- **التأمين الصحي الفدرالي المؤقت** - يغطي الخدمات المقدّمة للاجئين واللاجئين المُعاد توطينهم لفترة قصيرة بعد وصولهم إلى كندا - يعتمد طول فترة التغطية ونوعها على وضع الإقامة القانوني في كندا.

مُستخدم الرعاية الصحية

- **برنامج يوهيب (التأمين الصحي في الجامعات والكليات)** - لغير المقيمين من الأجانب وأفراد أسرهم، ممن يدرسون أو يعملون في إحدى الجامعات أو الكليات المنتسبة إلى البرنامج، أو ممن هم في انتظار مرور 3 أشهر للحصول على تأمين أو هيب.
- **التأمين الخاص** - للأشخاص الذين يعيشون في كندا غير المؤهلين لتغطية التأمين، أو من هم في انتظار مرور 3 أشهر للحصول على تأمين أو هيب.

كيفية الوصول لخدمات الرعاية الصحية للأشخاص غير الخاضعين أو الخاضعين لتأمين صحي محدود التغطية:

- ستُقدّم خدمات الرعاية الصحية العاجلة والطارئة إلى كل من يحتاج إليها.
- إذا لم يكن لديك تأمين أو إذا كان تأمينك لا يُغطّي جميع خدمات الرعاية التي تحتاج إليها، ستستلم فاتورة عن كل خدمة تطلبها.
- قدّم وثيقة التأمين الخاصة بك لمقدّمي الخدمات قبل تلقّيكَ للرعاية. لا تقبل جميع أنواع التأمين تغطية جميع الخدمات.

هناك أمور من المهم معرفتها حول الرعاية الصحية في لندن ومقاطعة ميدلسكس:

- سيحافظ جميع مقدّمي خدمات الرعاية الصحية تقريباً دائماً على سرية بياناتك الشخصية ومعلوماتك الصحية. لن تتم مشاركة تلك المعلومات إلا إذا أذنت بذلك أو إذا تطلّب القانون ذلك.
- يقدّم كل موقع للرعاية الصحية خدمات مختلفة في أوقات مختلفة.

خدمات الرعاية الصحيّة

من المهم تلقّي المرضى في لندن وميدلسكس للرعاية المناسبة في المكان المناسب. هناك نوعان من الخدمات للطوارئ أو الرعاية العاجلة: لذا فإن الذهاب إلى مراكز الرعاية العاجلة عندما ينبغي عليك الذهاب إلى غرفة الطوارئ قد يتسبّب في تأخّرك الشديد في تلقّيكَ للرعاية التي تحتاجها.

مراكز الرعاية العاجلة

توجه إلى مركز الرعاية العاجلة إذا:

- كنت بحاجة إلى رعاية عاجلة.
- لم يكن الأمر حالة طارئة.
- لا يمكنك الانتظار حتى تذهب إلى طبيب الأسرة الذي يعتني بك.
- كان من غير المرجّح أن تحتاج إلى المكوث في المستشفى.

أمثلة على احتياجات الرعاية العاجلة:

- كسر في العظام
- جرح بحاجة إلى خياطة طبيّة
- حروق بسيطة
- ألم في الأذن، حرارة، التهاب المثانة أو الجيوب الأنفية





- لست بحاجة إلى موعد مسبق.
- تتوفر خدمة الترجمة الفورية المجانية عند الطلب.
- لا تقدّم مراكز الرعاية العاجلة المستمرة للأمراض المزمنة، أو تقييم المقيمين في دور الرعاية طويلة الأجل، أو إعادة صرف الوصفات الطبية (بما يشمل العقاقير المخدّرة).

St. Joseph's Hospital Urgent Care Centre مركز مستشفى سانت جوزيف للرعاية العاجلة

268 Grosvenor Street

London ON N6A 4V2

أوقات الدوام: 8:00 صباحًا - 6:00 مساءً من الاثنين إلى الجمعة
8:00 صباحًا - 4 عصرًا في يومي السبت والأحد والعطل الرسمية

هاتف: 6100-646-519، تحويلة 67020

الموقع الإلكتروني: www.sjhc.london.on.ca/urgentcare

South London Urgent Care Centre مركز جنوب لندن للرعاية العاجلة

595 Bradley Ave

London, ON N6E 3Z8

أوقات الدوام: 9:00 صباحًا - 6:00 مساءً أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس
9:00 صباحًا - 4:30 مساءً يوم الجمعة

9:00 صباحًا - 3:00 ظهرًا يومي السبت والأحد

هاتف: 8300-681-519

غرف الطوارئ في المستشفيات

أذهب إلى غرفة الطوارئ إذا كنت تعاني من:



- ألم في الصدر (أزمة قلبية)
- سكتة دماغية
- ضيق في التنفس
- ألم شديد
- إصابة خطيرة
- إصابة في الرأس
- حرارة مرتفعة لا تتحسن بأخذ الدواء
- نزيف حاد أو نزيف لا يتوقف
- ارتباك شديد أو فقدان الوعي
- مشاكل خطيرة في الحمل
- قلق شديد حول الصحة الذهنية
- أفكار تدعوك لإيذاء النفس أو الغير



معلومات عامة

- تفتح يومياً على مدار الساعة.
- لست بحاجة إلى موعد مسبق. سُعيائنا الطبيب حسب حاجتنا وفقاً لخطورة مرضنا أو إصابتنا، لا وفقاً لتوقيت وصولنا أو ما إن كنا وصلنا بسيارة خاصة أو سيارة إسعاف.
- تتوفر خدمة الترجمة الفورية المجانية عند الطلب.
- لا يغطي تأمين أو هيب تكلفة استخدام سيارات الإسعاف وقد تتكلف مبلغاً من المال لاستخدامها. إذا لم يكن لديك تأمين يغطي التكلفة، سترسل لك فاتورة فيما بعد. تحقق من مقدم خدمة التأمين الخاص أو مستشار الاستقرار أو أخصائي حالتنا لمعرفة إذا كان هناك دعم مالي لتغطية تكلفة سيارة الإسعاف.

إذا كنت تعاني من مرض أو إصابة مُهدِّدة للحياة وكنت بحاجة إلى مساعدة طارئة،
يُرجى الاتصال بالرقم 911. يمكن أن تأتي إليك سيارة الإسعاف لتأخذك إلى
المستشفى.

مواقع غرف الطوارئ في لندن:

London Health Sciences Centre
مركز لندن لعلوم الصحة

Victoria Hospital and Children's Hospital of Western Ontario
مستشفى فيكتوريا ومستشفى أطفال غرب أونتاريو

غرف الطوارئ للبالغين والأطفال

800 Commissioners Rd

East London, ON N6A 5W9

هاتف: 519-685-8500، تحويلة 57141

الموقع الإلكتروني: <https://www.lhsc.on.ca/patients-visitors/in-an-emergency>

University Hospital
مستشفى الجامعة

غرفة طوارئ البالغين

339 Windermere Rd.

London, ON N6A 5A5

هاتف: 519-685-8500، تحويلة 35198

الموقع الإلكتروني: <https://www.lhsc.on.ca/patients-visitors/in-an-emergency>

مواقع غرف طوارئ مقاطعة ميدلسكس:

Strathroy Middlesex General Hospital

مستشفى ستراثروي ميدلسكس العام

غرف الطوارئ للبالغين والأطفال

395 Carrie St

Strathroy, ON N7G 3J4

هاتف: 519-245-5295

Four Counties Health Services

فور كاونتيز للخدمات الصحية

غرف الطوارئ للبالغين والأطفال

1824 Concession Dr

Newberry, 0Z1L0ON N

هاتف: 519-693-4441



خدمات الهاتف



Telehealth Ontario تيليهلث أونتاريو

الرقم المجاني: 1-866-797-0000

تحدّث إلى ممرضة مسجّلة على مدار 24 ساعة يوميًا، 7 أيام في الأسبوع.

- هذه الخدمة مجانية وتحافظ على سرية معلوماتك.
- تُقدّم خدمة الترجمة الفورية المجانية عند الطلب. لطلب هذه الخدمة، انتظر حتى انتهاء الرسالة المُسجّلة إلى أن يرد عليك شخص، فاطلب لغتك بعد ذلك.

الموقع الإلكتروني: [https://www.ontario.ca/page/get-medical-](https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario)

[advice-telehealth-ontario](https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario)



The Ontario Poison Centre

مركز أونتاريو للسمّيات

الرقم المجاني: 1-800-268-9017

اتصل على الرقم المجاني / 24 ساعة يوميًا / مترجم فوريّ عبر الهاتف مركز أونتاريو

للسمّيات حاضر دائمًا للمساعدة

إذا كنت تعتقد أنك أو شخص تحبه قد

تعرّض لمادة خطيرة. فالمركز يقَدّم مشورة خبير سُمّيات حول التعرّض للسمّيات الشائعة،
مثل:

- العقاقير
- النباتات
- المواد الكيميائية الصناعية
- المخدّرات
- الكحول

الموقع الإلكتروني: www.ontariopoisoncentre.ca

طبيب الأسرة

معلومات عامة

- سيقدّم طبيب الأسرة لك ولأسرتك الرعاية المستمرة كالمشورة المتعلقة بصحة الأسرة، والتطعيمات، والفحوصات الطبية، والوصفات الطبية.
- يجب أن تتمّ الإحالة للأطباء المتخصّصين من خلال طبيب الأسرة
- لا توفّر عيادات طبيب الأسرة خدمات الترجمة الفورية خلال المواعيد الطبية. حاول العثور على طبيب يتحدّث لغتك.
- اسأل أصدقاءك وجيرانك ما إذا كان الطبيب يستقبل المرضى الجُدد أو تحدّث إلى مرشد الاستقرار في المدرسة أو المكتبة أو الوكالة المعنية بالاستقرار.

للعثور على طبيب للأسرة، اتصل بأي مما يلي:

Health Care Connect

هالث كير كونكت



الرقم المجاني: 1-800-445-1822

الموقع الإلكتروني:

www.ontario.ca/healthcareconnect

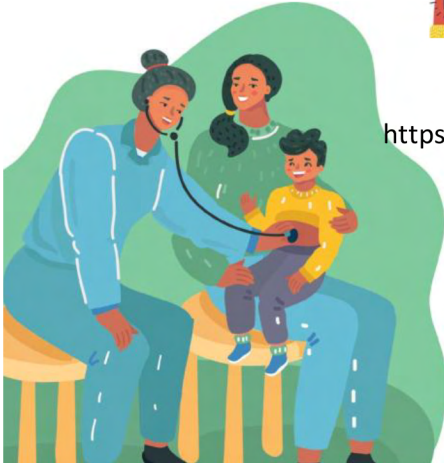
London and District Academy of Medicine



أكاديمية الطب في لندن وضواحيها

هاتف: 519-673-0950

الموقع الإلكتروني: <https://www.ldam.ca/find-a-doctor>



معلومات عامة

- يقدم الخدمات الصحية والاجتماعية لجميع أفراد مجتمعنا المحلي، ويشمل ذلك برامج دعم القادمين الجدد للشباب والكبار وكبار السن. اتّصل بموجّه الأنظمة لحجز موعد للالتحاق.
- إذا لم تستوف الشروط في ذلك الوقت لرؤية طبيب، سوف يساعدونك في العثور على طبيب في المجتمع المحلي.
- 3 مواقع: London ,Dundas St 659 الوحدة 7
1355 Huron St, London

1700 Dundas Street, London, Unit 1

- تعتمد شروط الأهلية على محل إقامتك
- تختلف أوقات العيادة من يومٍ إلى آخر
- تتوفر خدمة الترجمة الفورية المجانية

هاتف: 519-660-0874 أو 519-659-6399 أو 519-660-5853

الموقع الإلكتروني: www.lihc.on.ca



Health Zone Nurse Practitioner-Led Clinics (NPLCs) عيادات المناطق الصحية التي تديرها الممرضات الممارسات معلومات عامة

- عيادات الرعاية الصحية الأولية التي تقدّم خدمات تعزيز الصحة، والوقاية من الأمراض، والرعاية الصحية العقلية الأولية، وإدارة الأمراض المزمنة، وكذلك تحسين تنسيق ومسار نظام الرعاية الصحيّة.
- تُعدّ العيادة التي تديرها الممرضات الممارسات خيارًا عندما لا تكون قادرًا على العثور على طبيب أسرة.

مواعيد دوام العيادة

- الاثنين - الجمعة
- 9:00 صباحًا - 4:00 عصرًا
- تُغلق للغداء 12:00-1:00 ظهرًا
- تُغلق خلال العطل الرسمية

Merrymount Children's Centre Site موقع مركز ميري ماونت للأطفال

1064 Colborne Street, N6A 4B3
هاتف: 226-777-1988

Southdale Site موقع ساوث ديل

1057 Southdale Rd East, N6E 1B3
هاتف: 226-777-1988

Allan Rush Gardens Site موقع آلان رَش غاردنز

6 Barberry Court, N5Z 3C4
هاتف: 226-777-1988

العيادات الطبية التي لا تحتاج إلى موعد

مسبق معلومات عامة

- يمكنك الذهاب إلى إحدى العيادات التي لا تحتاج إلى موعد مسبق إذا لم يكن لديك طبيب أسرة أو إذا لم تستطع حجز موعد لدى طبيب الأسرة الذي يعتني بك.
- هناك العديد من العيادات التي لا تحتاج إلى موعد مسبق في لندن ومقاطعة ميدلسكس؛ ابدأ بالتحقق من تلك القريبة من منزلك عبر الرابط:
<http://www.southwesthealthline.ca/listServices.aspx?id=10072>
- لا توقّر العيادات التي لا تحتاج إلى موعد مسبق خدمة الترجمة الفورية أثناء المواعيد الطبية.
- إذا كنت طالبًا في إحدى الجامعات أو الكليات يُمكنك الحصول على خدمات الرعاية الصحية داخل حرم الجامعة/الكلية.



خدمات الصحة العقلية

تقدّم لندن ومقاطعة ميدلسكس العديد من الأنواع المختلفة للخدمات والدعم من أجل الصحة العقلية ومشاكل الإدمان.



Reach Out خط التوعية ريتش أوت

هاتف: 519-433-2023 أو

رقم الهاتف المجاني: 1-866-933-2023

خطّ التوعية ريتش أوت يحافظ على الخصوصية وهو متاح على مدار اليوم طوال الأسبوع لخدمات المعلومات والدعم والأزمات لمن يعانون من مشاكل الصحة الذهنية أو مسائل الإدمان في ألجين وأكسفورد وميدلسكس ولندن. عندما تتصل بهذا الرقم ستتم إحالتك إلى خدمات الدعم في المجتمع المحلي.

خدمات الترجمة الفورية متاحة للخدمات الهاتفية.

تتوفّر كذلك الدردشة عبر الموقع الإلكتروني <http://reachout247.ca/> (باللغة الإنجليزية فقط)

كما تتوفر خدمة الرسائل النصية على الرقم 519-433-2023 (باللغة الإنجليزية فقط)



ConnexOntario خدمة كونكس إونتاريو

هاتف (مجاني): 1-866-531-2600

تتوفر الدردشة عبر الموقع الإلكتروني <https://www.connexontario.ca/Chat> (باللغة الإنجليزية فقط)

الرسائل النصية: أرسل كلمة "CONNEX" على الرقم 247247 (باللغة الإنجليزية فقط)

خدمة هاتفية تحافظ على الخصوصية وتتوفّر معلومات حول موارد الإدمان والصحة العقلية ومشكلة لعب القمار وكيفية الوصول إلى تلك الموارد. متوفّرة على مدار اليوم، طوال أيام الأسبوع. تتوفّر خدمة الترجمة الفورية عند الطلب.

دليل خدمات الرعاية الصحية في لندن ومقاطعة ميدلسكس



مركز الصحة الذهنية وأزمات الإدمان

مركز مَجَّاني لا يحتاج إلى موعد مسبق يُقدِّم خدمات التقييم الفوري في الأزمات والتدخل وتحقيق الاستقرار وروابط الموارد المجتمعية للأشخاص البالغين 16 عامًا فما فوق. يُرجى ملاحظة أن مركز الأزمات ليس خدمة طبية؛ ولا يوجد طبيب نفسي في المركز. متوقَّر دون موعد على مدار اليوم، طوال أيام الأسبوع.

534 Queens Ave., London,
ON

هاتف: 519-434-9191



خط الدعم

هاتف: 519-601-8055

رقم الهاتف المجاني: 1-844-360-8055

يقدِّم خدمات الاستماع والدعم مع المحافظة على الخصوصية للأشخاص البالغين 16 عامًا فما فوق في أي وقت نهارًا أو ليلاً. لمن يعانون من القلق أو الاكتئاب أو الوحدة أو الإرباك، أو من يحتاجون فقط إلى مناقشة أمرٍ مع شخص ما، سوف تجد من يقدم لك الدعم والاهتمام لدينا عبر الهاتف.





عيادة الصحة الذهنية التي لا تحتاج إلى موعد مسبق

عيادة أسبوعية دون موعد مسبق في المجتمع المحلي للأفراد والأزواج والعائلات الذين يواجهون مشاكل الصحة الذهنية والمخاوف العاطفية أو المتعلقة بالعلاقات الذين قد يستفيدون من الوصول السريع لخدمة الإرشاد.

الثلاثاء 1:00 ظهرًا - 6:00 مساءً

125 Woodward Avenue, London Ontario.

هاتف: 519-433-0183

لخدمات الترجمة الفورية: اتصل بالرقم الفرعي 8301 (قبل بضعة أيام من يوم الزيارة)

الموقع الإلكتروني:

www.familyservicethamesvalley.com/service/mental-health-walk-in-clinic

Good2Talk



خدمة غود تو توك

هاتف: 1-866-925-5454

الموقع الإلكتروني: <https://about.ca.talk2good/>

تقدّم خدمة احترافية في الإرشاد والمعلومات والإحالات للصحة الذهنية والإدمان والعافية لطلاب المرحلة ما بعد الثانوية الذين تتراوح أعمارهم ما بين 17-25 عامًا

- خط مساعدة مجاني يحافظ على الخصوصية دون الكشف عن الهوية
- متوقّف على مدار اليوم، طوال أيام الأسبوع.



Kids Help Phone

هاتف مساعدة الأطفال

(باللغتين الإنجليزية/الفرنسية)

هاتف (مجاني): 1-800-668-6868

الموقع الإلكتروني: www.kidshelphone.ca

تقدّم خدمة احترافية في الإرشاد والمعلومات والإحالات للصحة الذهنية والإيمان والعافية للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5-20 عامًا

- عبر الهاتف والإنترنت من خلال رسالة إلى الموقع الإلكتروني أو الدردشة الحيّة
- متوفّر على مدار اليوم، طوال أيام الأسبوع.
- مجاني يحافظ على الخصوصية دون الكشف عن الهوية



Crisis Intake Team فريق تلقّي طلبات دعم الأزمات

هاتف: 519-433-0334

خط التدخّل في الأزمات متاح على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع في لندن وميدلسكس للأطفال والشباب حتى عمر 18 عامًا الذين يعانون من صعوبات سلوكية أو اجتماعية أو عاطفية وكذلك لعائلاتهم وأوصيائهم.

Talk-In Clinics

إلى موعد مسبق



عيادات الففضضة التي لا تحتاج

جلسات إرشاد مجانية دون الحاجة إلى موعد مسبق للأطفال والشباب حتى عمر 18 عامًا ولعائلاتهم. تتواجد العيادات في عدة مواقع في لندن وريف ميدلسكس.

للتعرّف على أوقات الدوام والموقع، يُرجى الاتصال بالرقم: 519-433-0334

الموقع الإلكتروني: www.vanier.com

البريد الإلكتروني: askvanier@vanier.com

موارد أخرى مفيدة حول الصحة والعافية

Middlesex – London Health Unit (MLHU)

وحدة الصحة في لندن وميدلسكس



معلومات عامة

- هي وحدة الصحة العامة التي تساعد في وقاية صحة المقيمين في لندن ومقاطعة ميدلسكس من خلال العيادات والدروس والخدمات.
- تفتح من الاثنين - الجمعة 8:30 صباحًا - 4:30 عصرًا لكل خدمة وعيادة أوقات دوام مختلفة في أيام مختلفة.
- إنها ليست عيادات دون موعد مسبق، ولا يتواجد بها الأطباء إلى في عيادات معينة.
- ليست هناك حاجة لتأمين صحي لتلقي معظم الخدمات.
- تتوفر خدمات الترجمة الفورية عند الطلب ولكن يجب حجزها مسبقًا.
- قد يكون هناك تكلفة بسيطة لبعض الخدمات ويُمكن الإعفاء منها في حال التعسر المالي.

لمعرفة المزيد حول الخدمات المقدمة:

355 Wellington Street

London , 110 Suite

هاتف: 519-663-5317

الموقع الإلكتروني: www.healthunit.com

الصيدليات

قد يشكّل الصيدالدة جزءًا هامًا من فريق الرعاية الصحية الذي يعتني بك. يُنصح باستخدام صيدلية واحدة لوصفاتك ووصفات عائلتك الطبية. سيقوم الصيدلي الذي تتعامل معه بما يلي:

- الاحتفاظ بسجّل الأدوية التي تتناولها وما يسبّب لك الحساسية
- مساعدتك في فهم كيفية تناول وصفاتك الطبية ومواعيد تناولها.



لمزيد من المعلومات حول الخدمات الصحية ومواقعها في لندن ومقاطعة ميدلسكس والمنطقة المحيطة بهما، استخدم المواقع الإلكترونية والخدمات الهاتفية التالية:



خط أونتاريو 211

- خط مجاني للمساعدة المجتمعية والاجتماعية.
- يصلك بالخدمات المجتمعية والاجتماعية في منطقتك (الخدمات الإسكانية، أو الصحية، أو المالية، أو المتعلقة بالمسائل القانونية، أو الإساءة، أو الطوارئ).
- تتوفر خدمة الهاتف على مدار اليوم طوال السنة بأكثر من 150 لغة. انتظر حتى انتهاء الرسالة المسجلة إلى أن يرد عليك شخص لتطلب ترجمة فورية مجانية للغة.

هاتف: 211

الموقع الإلكتروني: www.211ontario.ca (باللغتين الفرنسية والإنجليزية)



Southwest Healthline خط الصحة ساوث وست

الموقع الإلكتروني: www.southwesthealthline.ca/



Settlement.Org

معلومات بلغات متعدّدة للقادمين الجدد

الموقع الإلكتروني: <https://information-translated.org.settlement/>



خدمة معلومات لندن

تحت Find Services اختر Basic Needs Services للعثور على موارد الرعاية الصحية

الموقع الإلكتروني: www.informationlondon.ca



بتمويل من:

Funded by:

وزارة الهجرة واللاجئين
والجنسية في كندا

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

