

Mga Mapagkukunan

Mga Mahahalagang Mapagkukunan para sa mga Magulang

9-1-1 na Emerhensiya

Sentro ng Pagkontrol sa Lason ng BC (BC Poison Control Centre)

Tumawag nang libre: 1-800-567-8911

Website: dpic.org

Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit: Isang Pinakamahusay na Pagkakataon na Patnubay sa Pagiging Magulang ng Iyong 6- hanggang 36 na Buwang Edad (Ika-3 Edisyon)

Ang *Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit* ay isang manwal ng pagiging magulang na sumusunod sa *Pinakamahusay na Pagkakataon ng Sanggol* -na dinisenyo upang matulungan ang mga magulang at mga tagapagbigay ng pangangalaga sa mga bata na 6 hanggang 36 na buwan ang edad.

Website: healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps

Upang bumili ng isang kopya, pumunta sa: Crownpub.bc.ca at hanapin ang *Mga Unang Hakbang ng Batang Paslit*.

Ang HealthLink BC ay nagbibigay sa iyo ng 24 na oras na pag-akses sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon at mga serbisyo sa kalusugan sa mahigit sa 130 mga wika - na isang tawag lamang sa telepono o isang pag-click lamang.

Tumawag sa 8-1-1 upang:

- makipag-usap sa isang nars tungkol sa iyong mga sintomas
- makipag-usap sa isang parmasyutiko tungkol sa iyong mga tanong sa gamot
- kumuha ng payo sa malusog na pagkain mula sa isang dietitian
- makahanap ng malapit na mga serbisyo sa kalusugan at mga mapagkukunan
- kumuha ng impormasyon tungkol sa pisikal na aktibidad mula sa isang kwalipikadong propesyonal sa ehersisyo

Para sa tulong sa bingi at may kapansanan sa pandinig (TTY), tumawag sa 7-1-1.

Website: healthlinkbc.ca

Ang mga Opisina ng Pamublikong Kalusugan/Mga Sentro ng Kalusugan sa Komunidad ay nag-aalok ng isang malawak na hanay ng mga serbisyo upang maitaguyod ang pisikal, emosyonal, panlipunan, komunikasyon at pag-unlad sa katalusan para sa mga sanggol at mga bata. Kabilang sa kanilang mga serbisyo ang mga klinika sa pagpapasuso, impormasyon at pagkokonsulta sa nutrisyon, drop-in ng magulang at sanggol, mga klinika para sa kalusugan ng bata at pag-follow-up ng pamilya at sanggol. Makipag-ugnay sa iyong lokal na awtoridad ng kalusugan para sa karagdagang impormasyon.

Pang-aabuso at Kapabayaang

Ang Linya ng Tulong para sa mga Bata (Helpline for Children)

ay nag-aalok ng tulong para sa sinuman na mas bata sa edad na 19 na taon na nagdurusa mula sa pisikal, emosyona o sekswal na pang-aabuso, kabilang ang pag-abandona, pag-alis, pagpapabaya, masamang pagtatrato o pagkabigo upang matugunan ang mga pisikal, emosyonal o pang-medikal na pangangailangan ng isang bata. Sinuman ay maaaring tumawag, 24 na oras sa isang araw, kabilang ang mga magulang na natatakot na baka masaktan nila ang kanilang anak o sinumang nakakaalam na ang isang bata ay inaabuso. Maaari kang tumawag nang hindi nagpapakilala.

Telepono: 310-1234 (walang area code na kinakailangan)

Paggamit ng Alkohol, Tabako at Droga

Upang malaman ang tungkol sa mga programa para sa mga taong may mga problema sa alkohol o iba pang droga, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o makipag-ugnay sa alinman sa mga sumusunod na mapagkukunan:

Ang HealthLink BC ay nag-aalok ng suporta 24 na oras sa isang araw sa mahigit sa 130 mga wika.

Telepono: 8-1-1

Para sa tulong sa bingi at may kapansanan sa pandinig (TTY), tumawag sa 7-1-1.

Website: healthlinkbc.ca

Ang Impormasyon sa Alkohol at Droga at Linya ng Pagsasangguni

ay nag-aalok ng kumpidensyal, libreng impormasyon.

Tumawag nang libre: 1-800-663-1441

Ang Tumigil na Ngayon (QuitNow) ay nagbibigay ng isang malawak na hanay ng mga libreng serbisyo sa pagtigil sa paninigarilyo 24/7. Ang mga sanay na tagapagturo ng pangangalaga ay makakatulong na bumuo ng isang plano sa paghinto, pangasiwaan ang mga pagnanasa at magbigay ng patuloy na suporta. Telepono: HealthLink BC sa 8-1-1
Website: quitnow.ca

Ang Sheway ay nagpapatakbo sa Vancouver at nagbibigay ng komprehensibong serbisyong pangkalusugan at panlipunan sa mga kababaihan na alinman sa buntis o ay magulang ng mga bata na wala pang 18 buwan ang edad at nakakaranas ng kasalukuyan o nakaraang mga isyu sa paggamit ng droga. Ang programa ay binubuo ng pangangalagang pangkalusugan sa bago manganak, pagkatapos manganak at sanggol; edukasyon at pagpapayo para sa nutrisyon, pagpapaunlad ng bata, mga pagkagumon, HIV at Hepatitis C, pabahay at pagiging magulang. Ang Sheway ay tumutulong din sa pagtutupad ng mga pangunahing pangangailangan, tulad ng pagbibigay ng mga pang-araw-araw na pampalusog na tanghalian, mga kupon ng pagkain, mga supot ng pagkain, mga suplemento sa nutrisyon, pormula at damit.
Website: vch.ca/Locations-Services/result?res_id=900

Ang Herway Home ay nagpapatakbo sa Victoria at nagbibigay ng pangunahing pangangalagang pangkalusugan at mga suporta sa lipunan sa mga buntis na kababaihan at babaeng magulang na mayroong kasaysayan sa paggamit ng sangkap at maaari ding naapektuhan ng mga isyu sa pangkaisipang kalusugan, karahasan at trauma. Kabilang sa mga serbisyo ang pagpapayo sa droga at alkohol, suporta sa magulang, impormasyon sa pagbubuntis at pagkatapos ng panganganak, nutrisyon, serbisyo sa sanggol at bata, pagtatanggol, impormasyon sa tulong sa pabahay at kita, at pag-aabot.
Tumawag nang libre: 250-519-3681
Email: herwayhome@viha.ca
Website: islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home

Ang Sentro ng Heartwood para sa Kababaihan (Heartwood Center for Women) ay isang 30-kamang pangresidensiyal na pasilidad na matatagpuan sa Vancouver na nagbibigay ng pinagsamang paggagamot para sa mga kababaihan (19+), kabilang ang mga trans na kababaihan, sa buong British Columbia na nakikipaglaban sa matinding paggamit ng sangkap at mga paghamon sa pangkaisipang kalusugan.
Telepono: 1-888-300-3088 ext.2032
Email: heartwood@cw.bc.ca
Website: bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre

Ang Pambansang Programa sa Pag-aabuso ng Alkohol at Droga ng Katutubo [National Native Alcohol and Drug Abuse Program (NNADAP)] ay kasalukuyang nagpopondo ng 10 mga residensiyal na sentro ng paggagamot. Ang mga serbisyo ay inaalok sa mga nasa hustong gulang, kabataan at mga pamilya.
Tumawag nang libre: 1-866-913-0033
Website: fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres

Ang Panlalawigang Programa ng Paggagamot sa Paggamit ng Sangkap ay nag-aalok ng mga programa ng paggamot sa sangkap na nagbibigay ng nakabalangkas, sumusuportang mga pangresidensiyal na serbisyo ng paggagamot para sa mga indibidwal. Ang mga kliyente ay 19 na taong gulang o mas matanda pa at may pangunahing alalahanin sa paggamit ng sangkap at nagpapakita ng mga pattern ng paggamit ng sangkap na hindi matagumpay na natugunan sa pangkomunidad na antas. Ang programa ay 90 mga araw, na may 6 hanggang 12 mga buwan ng pagkatapos ng pangangalagang suporta.
Website: bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program

Libre sa Usok na Pabahay BC (Smoke-Free Housing BC)
Website: smokefreehousingbc.ca

Suporta sa Panganganak at Pagkatapos ng Panganganak

Ang DONA International ay isang pandaigdigang organisasyon na nagpapatunay ng isang doula. Sa kanilang website maaari kang matuto tungkol sa mga uri ng suporta na ibinibigay ng mga doula at maghanap para sa mga doula na nagtatrabaho na malapit sa iyo.
Website: dona.org

Ang Programa ng Gawad sa mga Doula para sa mga Aborihinal na Pamilya (Doulas for Aboriginal Families Grant Program) ay inaalok ng Mga Sentro ng Asosasyon ng Aborihinal na Pagkakaibigan ng BC (BC Association of Aboriginal Friendship Centres) at Awtoridad ng Kalusugan ng First Nations. Ang layunin ng programa ay upang madagdagan ang malusog na mga kinalabasan ng pagsilang para sa mga pamilyang Katutubo sa pamamagitan ng pag-aalis ng hadlang sa gastos sa pag-akses sa mga serbisyo ng doula. Ang programa ng gawad ay nagbibigay sa mga Katutubong pamilya na nakatira sa BC ng hanggang sa \$1,000 ng saklaw para sa mga serbisyo ng doula sa bawat pagbubuntis.
Telepono: 1-800-990-2432 libreng-tawag o 250-388-5522
Email: doulasupport@bcaafc.com
Website: bcaafc.com/dafgp

Ang Asosasyon ng mga Serbisyo ng Doula ng BC (Doula Services Association of BC) ay nagtataguyod sa suporta ng doula para sa mga pamilya sa British Columbia. Ang kanilang misyon ay upang itaas ang kamalayan tungkol sa papel na ginagampanan ng mga Doula (fertility, panganganak, pagkatapos manganak, pagkawala) pagkatapos ng panganganak sa loob ng B.C., upang magbigay ng isang serbisyo ng pagsasangguni sa mga pamilya sa B.C. at upang maghatid ng patuloy na edukasyon sa mga miyembro, mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan at pangkalahatang publiko. Ang kanilang programa ng pagsasangguni ay nag-aalok ng boluntaryong suporta ng doula sa mga pamilyang may mababang kita.

Website: bcdoulas.org/find-a-doula

Impormasyon ng Suporta sa Panganganak, HealthLink BC

Website: healthlinkbc.ca/health-topics/tn9822

Ang Pagsosyohan ng Nars-Pamilya (Nurse-Family Partnership)

ay isang libreng programa sa kalusugan ng publiko para sa mga magulang na magkakaroon ng kanilang unang sanggol na nagtitiyak na ang manganganak na magulang at sanggol at tumatanggap ng suporta sa panahon ng pagbubuntis, pagkatapos na ipanganak ang bata at hanggang ang bata ay 2 taong gulang.

Website: healthyfamiliesbc.ca/nurse-family-partnership

Pagpapasuso

Ang La Leche League Canada ay naghihikayat, nagtataguyod at nagbibigay ng suporta at impormasyon sa pagpapasuso ng ina-sa-ina.

Website: lllc.ca

Ang Asosasyon ng mga Kasangguni sa Paggagatas ng British Columbia (British Columbia Lactation Consultants Association)

ay isang organisasyon ng mga internasyunal na sertipikadong lupon na kasangguni sa paggagatas [international board-certified lactation consultants (IBCLCs)] at iba pa na nais na protektahan, suportahan at isulong ang pagpapasuso.

Website: bclca.ca

Ang mga Serbisyo ng Dietitian, HealthLink BC ay isang linya ng tulong na ang mga kawani ay mga rehistradong dietitian na makakasagot ng pangkalahatan at mga medikal na nutrisyong katanungan. Ang mga serbisyo ng pagsasalin-wika ay magagamit sa higit sa 130 mga wika.

Telepono: 8-1-1

Para sa tulong sa bingi at may kapansanan sa pandinig (TTY), tumawag sa 7-1-1.

Website: healthlinkbc.ca/dietitian-services

Ang mga Opisina ng Pamublikong Kalusugan at mga Ospital

ay maaaring mag-alok ng karagdang mga serbisyo sa pagpapasuso tulad ng mga kasangguni sa paggagatas, mga pansuportang grupo at pagkokonsulta sa telepono. Makipag-ugnay sa iyong lokal na awtoridad ng kalusugan para sa higit pang impormasyon.

Pangangalaga sa Bata

Ang iyong lokal na Ministeryo ng Pag-unlad ng mga Bata at Pamilya o opisina ng pamublikong kalusugan ay maaaring makapagbigay sa iyo ng impormasyon upang matulungan kang pumili ng isang pasilidad ng pangangalaga sa bata. Maaari ka ding pumunta sa online sa HealthLink BC para sa mga tip at impormasyon sa pamimili ng mga tagapagbigay ng pangangalaga sa bata.

Website: healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308

Pinangangasiwaan ng Canada Revenue Agency ang mga batas sa buwis para sa Pamahalaan ng Canada at para sa karamihan ng mga lalawigan at mga teritoryo, pati na rin sa iba't ibang panlipunan at pang-ekonomiyang benepisyo at mga programa ng insentibo na inihahatid sa pamamagitan ng sistema ng buwis.

Website: canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview

Ang mga Sentro ng mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Bata ay nagbibigay ng impormasyon sa higit sa 350 mga wika sa lahat ng mga programa ng pangangalaga sa bata ng Ministeryo ng Pag-unlad ng mga Bata at Pamilya ng B.C. (B.C. Ministry of Children and Family Development), alas 8:30 hanggang alas 4:30, Lunes hanggang Biyernes.

Tumawag nang libre: 1-888-338-6622

Website: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit

Ang mga Regulasyon sa Paglilisenya ng Pangangalaga sa Bata

ay naglalarawan kung ano ang kinakailangan ng mga nagpapatakbo ng pangangalaga sa bata sa British Columbia.

Website: health.gov.bc.ca/ccf/child_care

Find Child Care na mga programa at mga serbisyo ng pangangalaga sa buong lalawigan na nakakatugon sa mga pangangailangan ng iyong pamilya.

Website: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-youngchildren/how-to-access-child-care/search-for-child-care

Ang Ministeryo ng Pag-unlad ng mga Bata at Pamilya ng BC ay may impormasyon para sa mga magulang kung paano pumili ng pangangalaga ng bata at mga opsyon sa lokal na pangangalaga ng bata.

Website: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children

Ang Patnubay ng Mga Magulang sa Pagpili at Pagsubaybay sa Pangangalaga ng Bata

ay isang polyeto mula sa pamahalaan ng British Columbia na makakatulong sa iyo na makagawa ng mga desisyon tungkol sa pangangalaga sa bata.

Website: gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/parents_guide_to_selecting_and_monitoring_child_care_in_bc_june_2016.pdf

Pag-unlad ng Bata

Ang Programa ng Pag-unlad ng Sanggol ng Asosasyon ng Pag-unlad ng Sanggol at Bata ng BC (Infant Development Program of Infant and Child Development Association of BC)

ay nag-aalok ng mga na nakabatay sa bahay na serbisyo sa pag-iwas at maagang interbensyon sa mga sanggol at mga batang hanggang 3 taong gulang. Ang mga kasangguni ay nagsusuri ng mga bata at tinutulungan ang mga pamilya na makakuha ng mga kagamitan, mga kasanayan at mga koneksyon sa komunidad na kailangan nila upang maitaguyod ang pinakamainam na pag-unlad ng bata at suportahan ang mga paghamon sa pag-unlad. Upang makahanap ng isang programa sa iyong lugar, magtanong sa iyong pampublikong nars ng kalusugan o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Website: icdabc.ca/programs/infant-development-program

Ang DECODA ay nagbibigay sa mga bata mula sa kapanganakan hanggang edad 5 taon ng isang malakas na pundasyon sa pagbasa't pagsulat, pisikal na aktibidad at malusog na pagkain sa pamamagitan ng mga nakakatuwang aktibidad at laro. Pinahalagahan ng programang ito ang pag-aaral at pagkakaisa na nangyayari kapag ang mga bata at ang mga tagapagbigay ng pangangalaga ay naglalaro nang magkasama.

Website: decoda.ca/resources

Ang Humanda, Itakda, Mag-aral (Ready, Set, Learn) ay isang inisyatiba ng pamahalaan ng British Columbia na tumutulong sa mga pamilya na kumonekta sa sistema ng paaralan at mga ahensyang pangkomunidad.

Website: gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn

Ang Strong Start (Malakas na Pagsisimula) ay isang rehistradong kawanggawa sa Canada na tumutulong sa mga bata na matutong magbasa.

Website: strongstart.ca

Suporta sa Bata

Ang mga Serbisyo ng Hustisya sa Pamilya ay may impormasyon tungkol sa suporta ng pamahalaan para sa mga pamilya.

Website: gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice

Pinakamahasay na Pagkakataon ng Sanggol

Ministryo Ng Abugado Heneral: Ang Programa sa Pagpapatupad ng Pagpapanatili ng Pamilya

ay mayroong impormasyon tungkol sa suportang pampinansyal ng pamahalaan para sa mga pamilya.

Website: fmep.gov.bc.ca/about-the-program

Pangangalaga sa Ngipin

Asosasyon ng Pangangalaga sa Ngipin ng British Columbia (British Columbia Dental Association)

Tumawag nang libre: 1-888-396-9888

Lower Mainland: 604-736-7202

Website: bcdental.org

Asosasyon ng mga Espesyalista sa Kalinisan ng Ngipin ng BC (BC Dental Hygienists' Association)

Telepono: 604-415-4559

Website: bcdha.bc.ca

Ang Programa ng Malusog na mga Bata ng BC (BC Healthy Kids Program)

ay tumutulong sa mga pamilyang may mababang kita sa mga gastos ng mga pangunahing pangangalaga sa ngipin para sa kanilang mga anak. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang website o makipag-usap sa iyong yunit ng pampublikong kalusugan.

Tumawag nang libre: 1-866-866-0800

Website: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

Smiles 4 Canada ay isang programa na pinamamahalaan ng Canadian Foundation para sa Pagsulong ng Orthodontics (CFAO) kasabay ng Canadian Association of Orthodontists (CAO). Nagbibigay ang programa ng paggamot na orthodontic sa mga batang taga-Canada na kung hindi ay hindi makakayang magpagamot.

Website: smiles4canada.ca

Pagpapalano ng Pamilya/Pagkontrol sa Pagbubuntis

Ang Action Canada para sa mga Sekswal na Kalusugan at mga Karapatan (Action Canada for Sexual Health & Rights)

ay isang progresibong, organisasyon ng kawanggawa na batay sa mga karapatang pantao na nakatuon sa pagsusulong at pagpapanatili ng sekswal at reproductive health at mga karapatan sa Canada at sa buong mundo.

Website: actioncanadashr.org/about/who-we-are



Ang mga pagpipilian para sa Sekswal na Kalusugan ay nag-aalok ng isang kumpidensyal na linya ng telepono na tinatauhan ng mga rehistradong nars at mga may kasanayang boluntaryo.

Tumawag nang libre: 1-800-739-7367

Lower Mainland: 604-731-7803

Website: optionsforsexualhealth.org

Mga Mapagkukunan ng Pamilya

Ang mga Programang Mapagkukunan ng Pamilya ng BC (Family Resource Programs of BC) ay isang hindi-pangkalakal na panlalawigang organisasyon na nakatuon sa pagpapataas ng kamalayan sa kahalagahan ng mga programang mapagkukunan ng pamilya na nakabatay sa komunidad (FRPs). Ang FRP ay nagbibigay ng mga serbisyo sa komunidad sa buong lalawigan, at kumikilos bilang mga sentro ng komunidad na nagpapahusay at sumusuporta sa pag-unlad ng malulusog na pamilyang may mga anak mula prenatal hanggang 6 na taong gulang.

Website: frpbc.ca

Ang Konseho para sa mga Pamilya ng BC (BC Council for Families)

ay nagbibigay ng mga pang-edukasyon na mapagkukunan sa pagiging magulang, pag-unlad sa pagkabata, mga relasyon ng magulang-teenager, pagbabalanse ng trabaho-buhay, amalayan sa pagpapakamatay at higit pa. Ang impormasyon tungkol sa kasangkot na pagiging magulang sa pangkalahatan ay magagamit sa website.

Website: bccf.ca

Ang Kinatawan ng British Columbia para sa Mga Bata at Kabataan

ay sumusuporta sa mga bata, kabataan at mga pamilya na nangangailangan ng tulong sa sistema ng pagsisilbi ng bata at itinutulak ang mga pagbabago sa mismong sistema. Ang Kinatawan ay responsable para sa pagtataguyod para sa mga bata at kabataan at para sa pagpoprotekta sa mga karapatan ng mga taong pinakamahina, kasama na ang mga:

- nasa pangangalaga at nakatira sa mga bahay-ampunan o mga bahay ng grupo
- nasa bahay ng isang kamag-anak sa ilalim ng isang programa ng pamahalaan
- nasa pangangalaga sa kabataan

Ang Kinatawan para sa Mga Bata at Kabataan ay isang independiyenteng opisyal ng lehislatura at hindi nag-uulat sa pamamagitan ng isang panlalawigang ministeryo.

Tumawag nang libre: 1-800-476-3933

Website: rcybc.ca

Ang Instituto ng Pamilya ng Vanier (Vanier Institute of the Family)

ay isang pambansang organisasyon ng kawanggawa na nakatuon sa pagtataguyod ng kagalingan ng mga pamilya sa Canada. Ang website nito ay nag-aalok ng mga mapagkukunan sa maraming mga isyu na nauugnay sa pamilya.

Website: vanierinstitute.ca

Karahasan sa Pamilya

Kapag nangyari ang karahasan, mayroong tulong.

Kung sakaling may emerhensiya, tumawag sa 9-1-1 at hilingin ang pulis. Kung ang iyong komunidad ay walang serbisyo ng 9-1-1, hanapin ang lokal na numero ng teleponong pang-emerhensiya ng pulisya sa unang pahina ng iyong libro ng telepono sa ilalim ng “Emergency.”

Asosasyon sa Pagwawakas ng Karahasan ng British Columbia (Ending Violence Association of British Columbia)

Website: endingviolence.org

Ang Samahan ng mga Bahay sa Pagbabagong-kalagayan ng BC (BC Society of Transition Houses) ay isang panlalawigang organisasyon na nakabatay sa miyembro na nagbibigay ng pamumuno, suporta at pakikipagtulungan upang mapahusay ang hanay ng mga serbisyo ng B.C. na nakatuon sa pagtugon sa, pagpigil at pagtatapos ng karahasan laban sa mga kababaihan, mga bata at kabataan.

Website: bcsth.ca

Ang Sentro ng Kaalaman Batay sa Kasarian (Gender-Based Violence Knowledge Centre) ay isang sentro ng impormasyon at mapagkukunan sa karahasang batay sa kasarian.

Website: cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-en.html

Ang Telepono ng Tulong para sa mga Bata (Kids Help Phone) ay ang tanging libreng-tawag ng Canada, na 24-oras, bilingguwal at hindi nagpapakilalang pagpapayo sa telepono, impormasyon at pagsasangguni para sa mga nakababatang tao.

Tumawag nang libre: 1-800-668-6868

Mag-text ng HOME sa: 686868

Website: kidshelpphone.ca

Ang Ihinto ang Karahasan sa Pamilya (Stop Family Violence) ay isang-hintong mapagkukunan para sa impormasyon sa karahasan sa pamilya.

Website: phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php

Ang Pambansang Clearinghouse sa Karahasan sa Pamilya ay isang sentro ng mapagkukunan para sa impormasyon sa karahasan sa loob ng mga ugnayan ng pagkakamag-anak, pagiging matalik, dependensiya o pagtitiwala.

Website: cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence

Ang VictimLinkBC ay isang pambuong-lalawigang linya ng tulong sa telepono para sa mga biktima ng karahasan sa pamilya at sekswal at lahat ng iba pang mga krimen. Ang VictimLinkBC ay nagpapatakbo 24 oras isang araw, 7 araw sa isang linggo, at nagbibigay ng serbisyo sa 110 mga wika. Tutulungan ka ng isang manggagawa ng serbisyo sa biktima na makahanap ng impormasyon sa mga serbisyo sa biktima na pinakamalapit sa iyo.

Tumawag nang libre: 1-800-563-0808

Para sa tulong sa bingi at may kapansanan sa pandinig (TTY): 604-875-0885

Mag-text sa: 604-836-6381

Mag-email sa: VictimLinkBC@bc211.ca

Website: victimlinkbc.ca

Pagiging Ama

Ang Dad Central ay nag-uugnay, nagbibigay-inspirasyon at sinasanay ang mga ama at mga komunidad na magkasamang magpalaki ng malulusog na bata sa pamamagitan ng pagbibigay ng isang malawak na aklatan ng mga mapagkukunan at patnubay para sa paglalakbay ng ama.

Website: dadcentral.ca

Mga Awtoridad ng Kalusugan

Northern Health (Kalusugan sa Hilaga)

Telepono: 250-565-2649

Website: northernhealth.ca

Panloob na Kalusugan

Telepono: 250-469-7070

Website: interiorhealth.ca

Island Health (Kalusugan sa Isla)

Telepono: 250-370-8699

Website: islandhealth.ca

Kalusugan ng Baybaying Vancouver (Vancouver Coastal Health)

Tumawag nang libre: 1-866-884-0888

Lower Mainland: 604-736-2033

Website: vch.ca

Kalusugan ng Fraser (Fraser Health)

Telepono: 1-877-935-5669 libreng-tawag o 604-587-4600

Website: fraserhealth.ca

Panlalawigang Awtoridad ng mga Serbisyo sa Kalusugan ng BC (Provincial Health Services Authority of BC)

Telepono: 604-675-7400

Website: phsa.ca

Pandinig

Ang Programa sa Maagang Pandinig ng BC (BC Early Hearing Program)

Ang BC Early Hearing Program (BCEHP) ay isang pambuon lalawigan na screening program upang suriin ang pandinig ng mga sanggol na ipinanganak sa BC. Ang programa ay nagbibigay ng pinagsamang mga serbisyo mula sa pag-screen ng pandinig hanggang sa pagsusuri ng pandinig, pati na rin maagang suporta sa wika pagkatapos ng pagtukoy sa pagkawala ng pandinig.

Website: phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program

BC Family Hearing Resource Society ay isang hindi pangkalakal na organisasyon na nagbibigay ng pamamagitan, suporta, edukasyon, pagtuturo ng sign language instruction at peer-to-peer mentoring sa mga pamilya sa buong BC.

Website: bcfamilyhearing.com

Sentro sa Pandinig at Pagsasalita ng mga Bata ng BC (Children's Hearing and Speech Centre ng BC)

ay isang nakatuon sa pamilyang pangklinika at pang-edukasyong sentro na nagtuturo sa mga batang nawalan ng pandinig para makinig at magsalita, nagbibigay sa kanila ng mga kasanayan at kumpiyansa na kailangan nila upang makamit ang kanilang lubos na potensiyal.

Website: childrenshearing.ca

Damahan ng Mga Binging Bata ng BC (Deaf Children Society of BC)

ay isang hindi pangkalakal na ahensiya na nagbibigay ng mga mapagkukunan, mga programa, suporta at impormasyon sa mga pamilya na may mga bingi at may kahirapang makarinig na mga anak mula kapanganakan hanggang sa edad na limang taon.

Website: deafchildren.bc.ca

Panlalawigang mga Serbisyo sa Bingi at Nahihirapang Makarinig (Provincial Deaf and Hard of Hearing Services)

ay nagbibigay sa mga bingi, nahihirapang makarinig at bingi-bulag na mga bata, at kanilang mga pamilya ng isang ligtas na lugar upang mag-explore at makamit ang kanilang ang mga personal na layuinin sa isang kapaligiran na may American Sign Language (ASL) at Ingles.

Website: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/special-needs/deaf-hard-of-hearing-deafblind-blind-partially-sighted/deaf-hard-of-hearing

Mga Pagbabakuna

Ang mga Salansan ng HealthLink BC ay naglalaman ng impormasyon sa maraming mga paksang nauugnay sa pagbabakuna.

Website: healthlinkbc.ca

Ang ImmunizeBC ay may impormasyon tungkol sa mga pagbabakuna sa British Columbia, kabilang ang karaniwang mga tanong.

Website: immunizebc.ca

Ang Samahan ng Pediatric ng BC (BC Pediatric Society)

ay tumutulong sa tagapagtaguyod para sa pinabuting kalusugan para sa mga sanggol, mga bata, kabataan at kanilang mga pamilya.

Website: bcpeds.ca/families/immunization

Ang Pagbabakuna at Iyong Anak

ay isang online na mapagkukunan ng Canadian Pediatric Society na sumasagot sa maraming mga karaniwang tanong tungkol sa pagbabakuna ng iyong anak.

Website: caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination_and_your_child

Mga Serbisyon Katutubo

Ang Programa ng Gawad para sa mga Doula para sa mga Aborihinal na Pamilya (Doulas for Aboriginal Families)

Grant Program ay inaalok ng Asosasyon ng mga Sentro ng Pakikipagkaibigan ng Aborihinal ng BC (BC Association of Aboriginal Friendship Centers) at Awtoridad sa Kalusugan ng mga First Nation. Ang layunin ng programa ay upang madagdagan ang malusog na mga kinalabasan ng pagsilang para sa mga pamilyang Katutubo sa pamamagitan ng pag-aalis ng hadlang sa gastos sa pag-akses sa mga serbisyo ng doula. Ang programa ng gawad ay nagbibigay sa mga pamilyang Katutubo na naninirahan sa B.C. ng hanggang sa \$1,000 ng saklaw para sa mga serbisyo ng doula sa bawat pagbubuntis.

Telepono: 1-800-990-2432 libreng-tawag o 250-388-5522

Email: doulasupport@bcaafc.com

Website: bcaafc.com/dafgp

Ang Aborihinal na Asosasyon ng Maagang Panimula (Aboriginal Head Start Association) ng BC

ay may kasamang 12 mga lugar ng paaralang nursery ng Aborihinal ng Maagang Panimula sa lungsod na nagbibigay ng edukasyon at serbisyo sa maagang pagkabata sa mga Aborihinal na bata at kanilang mga pamilya.

Website: ahsabc.net

Ang Samahan ng Aborihinal na Pangangalaga ng Bata ng BC (BC Aboriginal Child Care Society) ay isang panlalawigang organisasyon na hindi pangkalakal na nag-aalok ng mga programa sa maagang pagkabata ng Aborihinal sa buong British Columbia.

Website: acc-society.bc.ca

Ang Programa sa Pag-unlad ng Aborihinal na Sanggol (Aboriginal Infant Development Program) ay nag-aalok ng kaugnay sa kulturang mga serbisyo ng pag-iwas at maagang pamamagitan na nakabatay sa bahay para sa mga katutubong sanggol. Ito ay isang kaagapay na organisasyon ng Programa sa Pagpapaunlad ng Sanggol ng BC (BC Infant Development Program). Para sa impormasyon tungkol sa mga lokal na programa, makipag-ugnay sa Opisina ng Panlalawigang Tagapayo para sa Mga Programa sa Pag-unlad ng Aborihinal na Sanggol o iyong yunit ng pampublikong kalusugan.

Tumawag nang libre: 1-866-388-4881

Website: aidp.bc.ca

Ang Aborihinal na Suportadong Pag-unlad ng Bata (Aboriginal Supported Child Development) ay isang programa na nakabatay sa komunidad na nag-aalok ng isang hanay ng mga serbisyo sa pagkonsulta at suporta sa isang kaugnay sa kultura at makabuluhang paraan sa mga bata, mga pamilya at mga sentro ng pangangalaga ng bata upang payagan ang mga bata na may karagdagang suportang kinakailangan upang makilahok sa ganap na inklusibong mga kapaligiran ng pangangalaga ng bata. Upang makahanap ng isang programa sa iyong lugar, makipag-usap sa iyong pampublikong nars ng kalusugan o bisitahin ang website.

Website: ascdp.bc.ca

Nilalayan ng Mga Sentro ng Asosasyon ng Aborihinal na Pakikipagkaibigan ng BC (BC Association of Aboriginal Friendship Centers) na mapabuti ang kalidad ng buhay ng mga Aborihinal na tao ng Canada at protektahan at mapanatili ang Aborihinal na kultura para sa kapakinabangan ng lahat ng mga taga-Canada.

Tumawag nang libre: 1-800-990-2432

Website: bcaafc.com

Ang Awtoridad sa Kalusugan ng mga First Nation [First Nations Health Authority (FNHA)] ay responsable para sa pagpapalano, pamamahala at paghahatid ng mga serbisyo at pagpopondo ng mga programang pangkalusugan, sa pakikipagsosyo sa mga komunidad ng First Nations sa B.C. Ginagabayan ng bisyon na nakatanim sa kaligtasan ng kultura at kababaang-loob sa paghahatid ng serbisyong pangkalusugan, ang FNHA ay nagtatrabaho upang ireporma ang paraan ng pangangalaga ng kalusugan sa mga First Nations ng B.C. sa pamamagitan ng direktang mga serbisyo, pakikipagtulungan sa lalawigan at pagbabago ng mga sistemang

pangkalusugan. Pagdating sa kalusugan ng ina, anak at pamilya, ang pamamaraan ng FNHA ay kalusugan at kagalingan ngayon at tungo sa hinaharap para sa buong pamilya.

Tumawag nang libre: 1-866-913-0033

Website: fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/healthy-pregnancy-and-early-infancy

Ang Nasyon ng Métis British Columbia – Mga Bata at mga Pamilya ay bumubuo at pinahuhusay ang mga oportunidad para sa mga ligal na komunidad na Métis at mga taga-Métis sa B.C. sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga nauugnay sa kulturang mga programa at mga serbisyong panlipunan at pang-ekonomiya.

Website: mnb.ca/mnb-ministries/children-and-families

Ang Linya ng Krisis ng KUU-US ay isang ligtas na pangkulturang linya ng krisis na magagamit 24/7, maging saan man nakatira ang mga indibidwal sa BC. Ang mga serbisyo ng KUU-US ay para sa mga First Nation, ng mga First Nation, at lahat ng tauhan ng pagtugon sa krisis ay sertipikado at bihasa sa kaligtasang pangkultura ng Katutubo.

Tumawag nang libre: 1-800-588-8717

Linya ng Kabataan: 250-723-2040

Linya ng Nasa Hustong Gulang: 250-723-4050

Website: www.kuu-uscrisisline.com

LGBTQ2S

Ang Trans Care BC ay nag-uugnay sa transgender, Dalawang-Espiritu at sari-saring kasarian na mga magulang sa mapagsuporta, nagpapatunay sa kasariang mga tagapagbigay ng pangangalaga.

Tumawag nang libre: 1-866-999-1514

Email: transcareteam@phsa.ca

Website: phsa.ca/transcarebc

Ang QMUNITY ay isang hindi pangkalakal na organisasyon na nakabase sa Vancouver na nagtatrabaho upang mapabuti ang mga queer, trans at Dalawang-Espiritu na buhay. Nagbibigay ang mga ito ng isang mas ligtas na lugar para sa mga tao na LGBTQ2S at kanilang mga kakampi upang ganap na maipahayag ang sarili habang nararamdamang tinatanggap at napapabilang. Ang kanilang gusali ay nagsisilbing isang katalista para sa mga inisyatiba ng komunidad at sama-samang lakas, at sila ay nagbibigay ng personal na suporta, impormasyon at mga pagsasangguni para sa mga queer, trans at Dalawang-Espiritung tao ng lahat ng edad upang mabuhay nang mas malusog, mas masayang mga buhay. Kasama sa mga programa ang libre at murang pagpapayo, isang klinika ng STI, libreng payong ligal sa pamamagitan ng Access Pro-Bono, at isang drop-in na klinika sa trabaho.

Telepono: 604-684-5307 ext. 100

Email: reception@qmunity.ca

Website: qmunity.ca

Mga Mapagkukunang Medikal

Kolehiyo ng mga Pampamilyang Doktor ng BC (BC College of Family Physicians)

Telepono: 604-736-1877

Website: bccfp.bc.ca

Ang Kolehiyo ng mga Nars at mga Komadrona ng British Columbia (British Columbia College of Nurses & Midwives)

aay nangangasiwa sa College of Nurses & Midwives ng British Columbia, at nagpapanatili ng isang online na direktoryo ng mga nars, mga nurse practitioner at mga komadrona. Ang mga nurse practitioner ay maaaring magbigay ng pangunahing pangangalaga sa mga indibidwal at mga pamilya na nagangailangan ng isang pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga. Ang mga komadrona ay maaaring magbigay ng pangunahing pangangalaga sa mga taong buntis at kanilang mga bagong panganak na sanggol, mula sa maagang bahagi ng pagbubuntis hanggang sa pagle-labour at kapanganakan at hanggang sa 6 na linggo, pagkatapos ng kapanganakan.

Telepono: 604-742-2230

Website: registry.bccnp.ca/ElasticSearch/Search

Ang Samahan ng Paediatric ng Canada (Canadian Paediatric Society)

ay nagtataguyod ng kalidad na pangangalagang pangkalusugan para sa mga bata sa Canada at nagtatatag ng mga patnubay para sa pangangalaga sa bata. Ang organisasyon ay nag-aalok ng mga pang- edukasyong materyales sa iba't ibang mga paksa, kabilang ang pagbubuntis, pagbabakuna, mga isyu sa kaligtasan at kalusugan ng teenager.

Telepono: 613-526-9397

Website: cps.ca

Pangangalaga para sa mga Bata (caring for Kids) ay isang website na nagbibigay sa mga magulang ng impormasyon tungkol sa kalusugan at kagalingan ng kanilang anak. Binuo ng Samahan ng Paediatric ng Canada (Canadian Paediatric Society).

Website: caringforkids.cps.ca

Ang Kolehiyo ng mga Komadrona ng British Columbia (College of Midwives of British Columbia)

ay nagtatakda ng mga pamantayan ng propesyunal na pagsasanay para sa mga nakarehistrong komadrona sa British Columbia. Ang mga komadrona ay nag-aalok ng pangunahing pangangalaga sa malusog na mga babaeng buntis at kanilang normal na mga bagong panganak na sanggol mula sa maagang bahagi ng pagbubuntis hanggang sa pagle-labour at kapanganakan, at hanggang sa 6 na linggo pagkapanganak.

Telepono: 604-742-2230

Website: cmbc.bc.ca

Ang Klinikang Oak Tree (Oak Tree Clinic) sa Ospital ng Kababaihan ng B.C. at Sentro ng Kalusugan (B.C. Women's Hospital & Health Centre) ay nagbibigay ng dalubhasa, maraming propesyunal na pangangalaga sa HIV para sa mga kababaihan habang-buhay. Kabilang dito ang pangangalaga mula sa kapanganakan, sa buong pagkabata, pagtitinedyer at pagiging may sapat na gulang - kabilang ang kalusugan sa pampag-anak, pagbubuntis, menopause at lampas - sa isang ligtas na kapaligiran.

Telepono: 1-888-711-3030

Website: bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families or bcwomens.ca

Ang Samahan ng mga Dalubhasa sa Pagpapaanak at mga Hinekologo ng Canada [Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (SOGC)]

ay isang nangungunang awtoridad sa pangangalagang pangkalusugan sa pampag-anak. Ang SOGC ay nagbibigay ng pampublikong edukasyon sa mga mahalagang isyu sa kalusugan ng kababaihan.

Tumawag nang libre: 1-800-561-2416

Website: sogc.org

Pangkaisipang Kalusugan

Para sa impormasyon tungkol sa mga grupo ng suporta sa perinatal na depresyon, kontakin ang iyong yunit ng pampublikong kalusugan.

Ang Programa ng Pangkaisipang Kalusugan sa Pampag-anak ng BC (BC Reproductive Mental Health Program)

ay nag-aalok ng mga mapagkukunan sa pangkaisipang kalusugan sa ina, kabilang ang mga kagamitan na maaari mong magamit sa sarili. Sa pamamagitan ng pagsasangguni mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, ang programa ay nag-aalok ng pagpapayo para sa depresyon sa pagbubuntis at pagkapanganak.

Website: reproductivementalhealth.ca

Ang Samahan ng Suporta Pagkatapos ng Panganganak ng Pasipiko (Pacific Post Partum Support Society) ay isang hindi pangkalakal na samahan na nakatuon sa pagsusuporta sa mga pangangailangan ng mga ina pagkatapos ng panganganak at kanilang mga pamilya. Ang suporta ay magagamit sa pamamagitan ng telepono, teksto at sa pamamagitan ng isang patnubay, *Depresyon at Pagkabalisa Pagkatapos ng Panganganak: Isang Patnubay sa Sariling Pagtulong para sa mga Ina*.

Tumawag nang libre: 1-855-255-7999

Telepono: 604-255-7999

Website: postpartum.org

Ang Linya sa Krisis ng BC (BC Crisis Line) ay nagbibigay ng pang-emosyonal na suporta sa kabataan, mga nasa hustong gulang at mga senior na nasa kagipitan, 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Tumawag nang libre: 1-800-784-2433

Website: crisiscentre.bc.ca

Ang HealthLink BC ay nagbibigay ng impormasyon sa pangkaisipang kalusugan at iba-ibang mga paksang pangkalusugan.

Telepono: 8-1-1

Website: healthlinkbc.ca/mental-health

Ang Linya ng Krisis ng KUU-US ay isang ligtas na pangkulturang linya ng krisis na magagamit 24/7, maging saan man nakatira ang mga indibidwal sa BC. Ang mga serbisyo ng KUU-US ay para sa mga First Nation, ng mga First Nation, at lahat ng tauhan ng pagtugon sa krisis ay sertipikado at bihasa sa kaligtasang pangkultura ng Katutubo.

Tumawag nang libre: 1-800-588-8717

Linya ng Kabataan: 250-723-2040

Linya ng Nasa Hustong Gulang: 250-723-4050

Website: www.kuu-uscrisisline.com

Ang Mapa ng Serbisyo sa Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Droga ay isang mahahanap na listahan ng mga mapagkukunan at mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng droga, na inayos ng komunidad.

Website: gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/map

Ang Asosasyon ng British Columbia para sa May Pag-aalumanang Pamumuhay [British Columbia Association for Living Mindful (BCALM)] ay isang hindi pangkalakal na samahan na nakatuon sa pagpapadali ng pagpapataas ng pag-iisip at pagbabawas ng stress sa mga tahanan, paaralan at lugar ng trabaho sa buong B.C. Nag-aalok sila ng mga programa sa pamamahala ng stress na nakabatay sa pag-aalumana sa buong lalawigan, na ang ilan ay nasasakop sa pamamagitan ng MSP na may isang pagsasangguni mula sa isang pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga.

Email: info@bcalm.ca

Website: bcalm.ca

Mga Bagong Imigrante at mga Takas (Refugees)

Ang Klinika sa Bagong Pagsisimula ng Pagiging Ina (New Beginnings Maternity Clinic) ay nagbibigay ng komprehensibong pangangalaga sa pagiging ina para sa mga kababaihan na wala pang saklaw ng Panlalawigang Plano ng mga Medikal na Serbisyo [Medical Services Plan (MSP)], mayroong makabuluhang paghihirap sa pananalapi, at nakakatugon sa mga pamantayan sa pagiging karapat-dapat na tinukoy ng Ospital ng Kababaihan sa BC (BC Women's Hospital).

Telepono: 604-875-2396

Website: bcwomens.ca/our-services/pregnancy-prenatal-care/maternity-care-for-new-immigrants

Ang Pansamantalang Pampederal na Programa sa Kalusugan [Interim Federal Health Program (IFHP)] ay sumasaklaw sa ilang mga serbisyong medikal bago umalis para sa mga refugée na papunta sa Canada para sa muling paninirahan at nagbibigay ng limitado, pansamantalang saklaw ng mga benepisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa ilang mga tao na hindi karapat-dapat para sa seguro sa kalusugan ng lalawigan o teritoryo (PT).

Website: canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summary

Welcome BC ay nagbibigay ng maraming mga serbisyo at mga suporta para sa mga bagong dating upang matulungan silang manirahan sa lalawigan.

Website: www.welcomebc.ca/Resources-For/Communities-Service-Providers/Services-and-programs-for-newcomers

Nutrisyon

Ang patnubay sa pagkain ng Canada ay magagamit sa pamamagitan ng website ng Kalusugan ng Canada (Health Canada).

Website: food-guide.canada.ca/en

Ang mga Serbisyo ng Dietitian - HealthLink BC ay maaaring sagutin ang iyong mga katanungan tungkol sa malusog na pagkain, pagkain at nutrisyon. Ang mga nakarehistrong dietitian ay magagamit sa pamamagitan ng email at telepono mula alas 9 ng umaga hanggang alas 5 ng hapon, Lunes hanggang Biyernes. Ang mga serbisyo ay magagamit sa mahigit sa 130 mga wika.

Tumawag nang libre: 8-1-1 (o 7-1-1 para sa bingi o may kahirapn sa pandinig)

Email: healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian

Website: healthlinkbc.ca/dietitian-services

Pagiging Magulang

Ang mga pangkat ng suporta, tulad ng Mga Magulang na walang Kapareha, Mother Goose! at Walang Perpekto (Nobody's Perfect), pati na rin ang programa ng mapagkukunan ng pamilya (Family Place), ay magagamit sa maraming mga komunidad. Makipag-ugnay sa iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan, ahensiya ng pangkaisipang kalusugan o sentro ng mapagkukunan ng pamilya.

Ang BC211 ay nagkokonekta sa mga tao sa komunidad, pamahalaan at mga serbisyong panlipunan na kailangan nila. Ang tulong ay kumpidensiyal at magagamit sa maraming mga wika. Tumawag, makipag-usap sa online o mag-text ng 2-1-1 araw-araw sa pagitan ng alas 8 ng umaga at alas 11 ng gabi.

Tumawag/Mag-text: 2-1-1

Website: bc211.ca

Ang Samahan ng mga Serbisyong Pansuporta sa Magulang ng BC (Parent Support Services Society of BC) ay nagbibigay ng sariling-tulong na suporta sa pagiging magulang sa mga magulang, mga lolo't lola na nagpapalaki ng mga apo, mga kamag-anak na tagapagbigay ng pangangalaga at tagapagbigay ng pangangalaga sa buong British Columbia sa pamamagitan ng kanilang programa ng mga Sirkulo ng Suporta sa Pagiging Magulang.

Website: parentsupportbc.ca/support-circles

Pisikal na Aktibidad

Mga Serbisyo sa Pisikal na Aktibidad - Ang HealthLink BC ay may mga kwalipikadong propesyonal na tauhan sa pag-eehersisyo na nagbibigay ng pangkalahatang impormasyon sa pisikal na aktibidad at propesyonal na patnubay upang matulungan ang mga British Columbian na maging mas pisikal na aktibo at magsimula ng isang malusog na pamumuhay. Ang mga serbisyo ng pagsasalin-wika ay magagamit sa 130 mga wika.

Telepono: 8-1-1 (o 7-1-1 para sa bingi o may kahirapn sa pandinig)

Website: healthlinkbc.ca/physical-activity

Ipinapakita ng Mga Alituntunin sa 24 na Oras na Pagkilos ng Canada na mayroong isang mahalagang ugnayan sa pagitan ng pangkalahatang kalusugan at kung gaano karaming tulog, laging nakaupong pag-uugali at pisikal na aktibidad ang nakukuha ng mga bata sa isang 24 na oras na panahon.

Website: csepguidelines.ca

HealthLink BC

Website: healthlinkbc.ca

Postpartum Support

BC Association of Pregnancy Outreach Programs ay nag-aalok ng libreng mga suporta pagkapanganak kabilang ang Healthy Care Pregnancy Pilot Project na nagbibigay ng suporta sa mga indibidwal na naging bagong magulang na gumagamit o nakagamit ng mga droga sa lalawigan at ang Pregnancy Hub na nag-aalok ng akses sa mga pagsasangguni sa mga lokal na programa at mga serbisyo, isang nakabatay sa ebidensiyang mapagkukunang aklatan, isang buwanang newsletter, nakatutuwang live at naka-rekord na mga webinar, mga virtual na klase at mga kaganapan.

Website: bcapop.ca

Pacific Post Partum Support Society ay nagbibigay ng suporta sa mga ina at kanilang mga pamilya na dumaranas ng postpartum/perinatal distress, depresyon at pagkabalisa sa pamamagitan ng mga support group at telepono at text support.

Website: postpartum.org

Pagbubuntis

Mga Programa sa Pag-aabot-kamay ng Asosasyon sa Pagbubuntis ng BC (BC Association of Pregnancy Outreach Programs)

ay pinabubuti ang kalidad ng mga serbisyo sa kalusugan ng ina at sanggol sa pamamagitan ng pamamahagi ng mga prenatal na bitamina, impormasyon sa may kaugnayang mga proyekto ng pananaliksik at nagbibigay ng mga Pregnancy Outreach na Programa sa publiko kabilang ang Healthy Care Pregnancy Pilot Project at ang Pregnancy Hub.

Website: bcapop.ca

Ospital ng Kababaihan at Sentro ng Kalusugan ng BC (BC Women's Hospital and Health Centre)

Website: bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting

HealthLink BC

Website: healthlinkbc.ca

Calculator sa Pagtaas ng Timbang sa Pagbubuntis

Website: hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-eng.php

Mga De-resetang Gamot

Ang PharmaCare ay tumutulong sa pananalapi ng mga karapat-dapat na de-resetang gamot at mga medikal na panustos.

Tumawag nang libre: 1-800-663-7100

Lower Mainland: 604-683-7151

Website: gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents

Kaligtasan

Ang Programa sa Kaligtasan ng Pasaherong Bata ng BCAA (BCAA Child Passenger Safety Program)

ay nagbibigay ng impormasyon at mga mapagkukunan upang panatilihin ligtas ang mga bata habang nagbibiyaha sa mga kalye ng B.C.

Tumawag nang libre: 1-877-247-5551

Website: bcaa.com/community/child-car-seat-safety

Ang Yunit ng Pananaliksik at Pag-iwas sa Pinsala ng BC (BC Injury Research and Prevention Unit)

ay nagbibigay ng mga kapaki-pakinabang na pilyego ng katotohanan sa pamamagitan ng email.

Website: injuryresearch.bc.ca

Ang Konseho sa Kaligtasan ng Canada (Canada Safety Council)

ay isang pambansa, hindi pampamahalaang kawangawang organisasyon na nagbibigay ng impormasyon sa kaligtasan, edukasyon at kamalayan na sumasaklaw sa trapiko, tahanan, trabaho at libangan.

Telepono: 613-739-1535

Website: canadasafetycouncil.org

Ang Canadian Red Cross

ay nagtuturo ng pang-emerhensiyang pangangalaga sa bata, pangunang lunas, CPR at mga pangunahing kasanayan para sa pagharap sa mga emerhensiya.

Tumawag nang libre: 1-877-356-3226

Website: redcross.ca

Ang Pangkat na Nagtatrabaho sa Kapaligiran

ay isang samahang hindi pangkalakal na nagbibigay ng impormasyon upang suportahan ang pagpili ng mamimili at sibikong pagkilos. Sila ay naglalathala ng mga gabay sa mamimili upang matulungan ang mga indibidwal at mga pamilya na mabawasan ang kanilang pagkalantad sa mga pestisidyo at mga lason, at magsulong ng mga malusog na sambahayan at mga kapaligiran.

Website: ewg.org

Kalusugan ng Canada (Health Canada): Kaligtasan ng Produkto ng Mamimili

Tumawag nang libre: 1-866-662-0666

Website: hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php

Ang Pambansang Administrasyon sa Kaligtasan ng Trapiko sa Highway (National Highway Traffic Safety Administration)

ay isang website ng U.S. na nagbibigay ng impormasyon sa mga pagpapabalik ng upuan sa kotse ng bata.

Website: nhtsa.gov

Ang Sentro sa Pagkontrol ng Lason (Poison Control Centre)

ay nagbibigay ng 24-oras na serbisyo ng impormasyon sa lason.

Tumawag nang libre: 1-800-567-8911

Website: dpic.org

Ang Pamamahala sa Emerhensiya ng BC (Emergency Management BC)

ay nag-aalok ng tulong sa pagpapalano ng emerhensiya at paggawa ng mga kit na pang-emerhensiya.

Website: gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery

Ang Ahensiya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada (Public Health Agency of Canada)

ay nag-aalok ng impormasyon sa online sa maraming paksa sa kaligtasan ng bata.

Website: phac.gc.ca

Ang Parachute

ay nagbibigay ng impormasyon sa pananatiling ligtas ang mga bata at pag-iwas sa mga pinsala.

Tumawag nang libre: 1-888-537-7777

Website: parachutecanada.org

Ang Ligtas na Pagsisimula (Safe Start)

ay isang programa ng pag-iwas sa pinsala ng Ospital ng mga Bata ng BC (BC Children's Hospital) na nagbibigay ng impormasyon sa mga magulang at mga tagapagbigay ng pangangalaga sa kung paano gawing mas ligtas ang mga bahay at mga kotse.

Website: bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety

Ang St. John's Ambulance

ay nag-aalok ng mga programa sa pangunang lunas, CPR at pangangalaga ng bata. Ang mga lokal na sangay ng St. John Ambulance ay nakalista sa mga puting pahina ng iyong direktoryo ng telepono, at sa mga Dilaw na Pahina sa ilalim ng "First Aid Services."

Website: sja.ca

Inalog na Sanggol na Sindrom (Shaken Baby Syndrome)

Pigilan ang Inalog na Sanggol na Sindrom ng British Columbia (Prevent Shaken Baby Syndrome British Columbia)

Telepono: 1-888-300-3088

Website: dontshake.ca

Ang Sentro ng Pamamagitan sa Krisis at Pagpigil sa Pagpapakamatay ng British Columbia (Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia)

ay nagbibigay ng libre, kumpidensyal, hindi mapanghugang emosyonal na suporta 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo sa mga taong nakakaranas ng pakiramdam ng pagkabalisa o kawalan ng pag-asa.

Tumawag nang libre: 1-800-784-2433

Website: crisiscentre.bc.ca

Mga Espesyal na Pangangailangan

Kung sa palagay mo ang iyong sanggol ay mayroong problema sa pag-unlad o kapansanan, makakatulong ang iyong pampublikong nars ng kalusugan. Karamihan sa mga komunidad ay mayroong programa sa pagpapaunlad ng sanggol na makakatulong sa iyong makahanap ng mga pansuportang serbisyo at mga aktibidad para sa iyong sanggol na maghihikayat sa pag-unlad.

Ministryo ng Pag-unlad ng mga Bata at Pamilya: Ang serbisyo ng Pamamagitan sa Maagang Pagkabata

ay ibinibigay sa mga sanggol at maliliit na bata na nagpapakita ng mga palatandaan ng - o na nasa peligro na magkaroon ng - isang pagkaantala sa pag-unlad o kapansanan. Ang mga serbisyong ito ay pinasadya sa mga espesipikong pangangailangan ng bawat bata at pamilya. Bisitahin ang website o makipag-ugnay sa iyong lokal na pampublikong nars ng kalusugan o doktor, o lokal na tagapagbigay ng serbisyo.

Website: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development-38610

Ang Suportadong Pag-unlad ng Bata ng Asosasyon ng Pag-unlad ng Sanggol at Bata ng BC (Supported Child Development of the Infant and Child Development Association of BC)

ay isang programa na nakabatay sa komunidad na nag-aalok ng isang hanay ng mga serbisyo sa pagkonsulta at suporta sa mga bata, mga pamilya at mga sentro ng pangangalaga ng bata upang ang mga bata na may karagdagang mga pangangailangan sa suporta ay maaaring lubos na makilahok sa ganap na inklusibong kapaligiran ng pangangalaga sa bata. Upang makahanap ng isang Programa ng Suportadong Pag-unlad ng Bata (Supported Child Development Program) sa iyong lugar, tanungin ang iyong pampublikong nars ng kalusugan o tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o makipag-ugnay sa iyong lokal na tanggapan ng Ministryo ng Pag-unlad ng mga Bata at Pamilya (Ministry of Children at Family Development).

Website: icdabc.ca/programs/supported-child-development

Terapewtika sa Pagsasalita-Wika

Ang mga serbisyo sa pagsasalita ng wika ay available sa pamamagitan ng pampublikong kalusugan at iba't ibang mga tagapagbigay ng serbisyo sa komunidad.

Asosasyon ng Pagsasalita ng British Columbia (British Columbia Association of Speech)/Mga Patologo at mga Audiologist (Language Pathologists and Audiologists)

Tumawag nang libre: 1-877-BCASLPA (222-7572)

Website: speechandhearingbc.ca/public

Paningin

Ang taunang pagsusuri ng paningin ay sakop sa ilalim ng BC Medical Services Plan (MSP) para sa mga bata at mga teenager hanggang sa edad na 18 taong gulang.

Programang Malusog na mga Bata ng BC (BC Healthy Kids Program) ay nagbibigay ng saklaw para sa salamin sa mata, para sa mga bata mula sa mga pamilyang may mababang kita, hanggang sa edad na 18 taong gulang. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang website o makipag-usap sa iyong yunit ng pampublikong kalusugan.

Tumawag nang libre: 1-866-866-0800

Website: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

Ang mga Doktor ng Optometrya ng BC (BC Doctors of Optometry) ay nag-aalok ng isang kagamitan upang makahanap ng isang Doktor ng Optometry.

Website: bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor

Aklatan ng Kalusugan ng Mata ng mga Doktor ng Optometry ng BC

Website: bc.doctorsofoptometry.ca/eye-health-library

Kami ay palaging naghahanap ng bago at kapaki-pakinabang na mga mapagkukunan para sa mga pamilya. Kung mayroon kang anumang mga mungkahing mangyaring makipag-ugnay sa amin sa healthlinkbc@gov.bc.ca.

