

A Newcomer's Guide to

# Health Care in Alberta

指南

## 亞省醫療服務

Poradnik dla nowoprzybyłych

## Opieka zdrowotna w Albercie

Una guía para los recién llegados sobre

## Los Servicios Médicos en Alberta

Sách hướng dẫn cho người mới đến về

## Y Tế Tại Alberta

A Newcomer's Guide to

# Health Care in Alberta

指南

## 亞省醫療服務

Poradnik dla nowoprzybyłych


## Opieka zdrowotna w Albercie

Una guía para los recién llegados sobre

## Los Servicios Médicos en Alberta

Sách hướng dẫn cho người mới đến về

## Y Tế Tại Alberta

 EDMONTON IMMIGRANT SERVICES  
ASSOCIATION  
McRAY HOUSE  
10425 - 99 AVENUE  
EDMONTON, ALBERTA  
PH: (403) 420-6880 T5K 0E5

## **This book is about health care in Alberta.**

There is a book to help newcomers during their first few days in Alberta. It is called *Welcome to Alberta*. There are other books about...

**Housing**  
**Public Transportation**  
**Driving**  
**Working**  
**Learning**  
**Using Money**  
**Rights and Duties**  
**Community Services**

The books are free. You can get them at...  
Immigrant Aid Organizations  
Ethno-Cultural Organizations  
Canada Immigration Centres  
Canada Employment Centres  
Government of Canada Citizenship Courts  
Government of Alberta, Manpower,  
Settlement Services  
Native Friendship Centres

## **本書是介紹有關亞省的醫療服務**

還有一本書名“歡迎來亞省”是專為協助初到本省的人士而寫的。此外還有其他的書冊：

**醫療衛生指南**  
**住房供給指南**  
**公共交通指南**  
**駕駛指南**  
**就業指南**  
**就學指南**  
**用錢指南**  
**權利與義務指南**

這些書冊都是免費贈閱，你可以向下列各處索取：

移民輔助團體，如華人社區服務中心。  
各民族文化團體。  
加拿大移民中心。  
加拿大就業中心。  
加拿大公民法庭。  
亞省人力部定居服務處。  
印第安人友誼中心。

## **Książka ta omawia zagadnienia opieki zdrowotnej w Albercie**

Aby pomóc nowoprzybyłym w pierwszych dniach pobytu w Albercie, wydana została seria krótkich książek informacyjnych. Pierwsza książka z tej serii nosi tytuł "Witajcie w Albercie". Tematy pozostałych książek to:

**Mieszkania**  
**Transport publiczny**  
**Prowadzenie pojazdów**  
**Praca**  
**Nauka**  
**Gospodarowanie pieniędzmi**  
**Prawa i obowiązki**  
**Usługi socjalne**

Książki te można otrzymać bezpłatnie w:

Organizacjach Pomocy Emigrantom  
Organizacjach Etniczno-Kulturalnych  
Centrach Canada Immigration  
Centrach Zatrudnienia Canada Employment  
Sądach Przyznających Obywatelstwo  
Służbach Osiedleńczych — Government of Alberta, Manpower  
Centrach Rodzimej Przyjaźni

## **Este libro trata de los servicios médicos en Alberta**

Hay un libro para ayudar a los recién llegados durante los primeros días en Alberta. Se llama *Bienvenidos a Alberta*. Además hay otros libros sobre:

**Vivienda**  
**Transporte público**  
**Manejo del automóvil**  
**Trabajar en Alberta**  
**Aprender**  
**Uso del dinero**  
**Derechos y obligaciones**  
**Servicios para la comunidad**

Estos libros son gratuitos. Se pueden encontrar en:

Organizaciones de ayuda al inmigrante  
Organizaciones étnico-culturales  
Centros de Inmigración de Canadá  
Centros de Empleo de Canadá  
Tribunales de Ciudadanía del Gobierno de Canadá  
Gobierno de Alberta, Manpower, Settlement Services  
Centros Indigenistas

## **Cuốn sách này nói về vấn đề Y Tế tại Alberta.**

Có một cuốn sách để giúp người mới tới trong những ngày đầu tiên tại Alberta có tên là "Chào mừng các bạn đến Alberta" (Welcome to Alberta). Ngoài ra, còn có những cuốn khác nói về . . .

**Nhà cửa**  
**Các phương tiện di chuyển công cộng**  
**Lái xe**  
**Làm việc**  
**Học hành**  
**Sử dụng tiền bạc**  
**Quyền lợi và bổn phận**  
**Dịch vụ cộng đồng**

Sách miễn phí. Bạn có thể xin tại . . .

Immigrant Aid Organization (Những tổ chức giúp đỡ dân di trú.)  
Ethno-Cultural Organizations (Những tổ chức văn hóa sắc tộc)  
Canada Immigration Centres (Sở di trú)  
Canada Employment Centres (Sở nhân dụng)  
Government of Canada citizenship courts (Tòa án công dân quyền của chính phủ Canada)  
Government of Alberta, Manpower, Settlement Services (Chính quyền tỉnh Alberta Sở Nhân lực, Cơ quan trông coi về vấn đề định cư cho người di trú)  
Native Friendship Centres (Trung tâm hữu nghị Bản Xứ)

## **This book is about health care in Alberta.**

These books were written in 1984. Prices and programs may have changed since then. The books explain how things work in Alberta. They talk about laws. But they do not give a complete or authoritative description of the law, and they are not intended to solve any legal problems. For complete information about laws, talk to a lawyer or another person trained to know about law. An immigrant aid organization may be able to help you find a lawyer.

## **本書是介紹有關亞省的醫療服務**

這些書冊是1984年編訂，其中可能有些項目及價格已有變更。這些書冊講述在亞省的一些習慣規則，其中有談及法律的，但不是有關法律全面的或官方的解釋。你不能依靠本書去解決任何法律問題。有關法律的全面性資料，你必須去請教律師或有專門法律知識的人。各移民輔助團體，如華人社區服務中心，可能為你介紹一位適當的律師。

## **Książka to omawia zagadnienia opieki zdrowotnej w Albercie**

Książki te zostały napisane w roku 1984. Ceny i programy mogły się od tego czasu zmienić. Książki wyjaśniają zasady życia w Albercie w świetle przepisów prawa. Jednakże nie podają dokładnych i autorytatywnych przepisów prawnych, a także nie są przeznaczone do rozwiązywania problemów prawnych. Aby uzyskać dokładniejsze informacje o przepisach, należy zwrócić się do prawnika lub innej osoby mającej przygotowanie zawodowe do dyskusowania spraw prawnych. Organizacja pomocy emigrantom może być pomocna w znalezieniu prawnika.

## **Este libro trata de los servicios médicos en Alberta**

Estos libros fueron escritos en 1984. Los precios y los programas pueden haber cambiado desde entonces. Los libros explican cómo son las cosas en Alberta. Hablan de las leyes. Pero no dan una completa o autorizada descripción de la ley, y no se supone que puedan resolver problemas legales. Para una completa información sobre las leyes, hable con un abogado o con otra persona que tenga conocimientos legales. Una organización de ayuda al inmigrante puede indicarle cómo encontrar un abogado.

## **Cuốn sách này nói về vấn đề Y Tế tại Alberta.**

Những sách này được viết vào năm 1984. Giá cả và những chương trình được in trong sách có thể thay đổi sau này, những cuốn sách nêu trên giải thích những điều cần biết ở Alberta. Sách chỉ giải thích sự kiện nói về luật pháp mà không đi sâu vào chi tiết của luật pháp. Sách cũng không có chủ đích giải quyết bất kỳ những vấn đề có liên quan đến pháp lý nào. Muốn biết rõ thêm về luật pháp hãy liên lạc với một luật sư hay những ai có nghiên cứu về luật. Một tổ chức giúp đỡ dân di trú có thể giúp bạn tìm một luật sư.

# In this book

# 目錄

<b>Section 1</b>	<b>第一章</b>	
<b>Welcome to Alberta</b> . . . . . 6	歡迎來亞省	6
Finding your way . . . . . 8	找尋地址	8
Using the dictionary . . . . . 8	小詞彙	8
Using the telephone book . . . . . 8	電話號碼簿	8
If you live in a small community . . . . . 10	如果你在小村鎮居住	10
<b>Section 2</b>	<b>第二章</b>	
<b>Health Care in Alberta</b> . . . . . 12	亞省醫療服務	12
Visiting a family doctor . . . . . 13	看家庭醫生	13
Prescriptions . . . . . 14	醫藥處方	14
<b>Section 3</b>	<b>第三章</b>	
<b>When you need to visit a doctor immediately</b> . . 16	當你需要急診時	16
Hospital emergency departments . . . . . 16	醫院急診處	16
Medical centres . . . . . 17	醫療所	17
Other serious health problems . . . . . 18	其他嚴重的健康問題	18
<b>Section 4</b>	<b>第四章</b>	
<b>Hospitals</b> . . . . . 19	醫院	19
Staying in the hospital . . . . . 19	住院	19
Visiting someone in the hospital . . . . . 21	去醫院探訪	21
Child care . . . . . 21	托兒服務	21

# Spis treści

# En este Libro

# Trong Cuốn Này

	<b>Rozdział 1</b>	
6	Witajcie w Albercie .....	6
8	Szukanie drogi .....	8
8	Korzystanie ze słownika .....	8
8	Korzystanie z książki telefonicznej .....	8
10	Jeżeli mieszkasz w małej miejscowości .....	10

	<b>Rozdział 2</b>	
	Opieka zdrowotna w Albercie .....	12
12	Wizyta u lekarza domowego .....	13
13	Recepty .....	14

	<b>Rozdział 3</b>	
	Gdy zachodzi potrzeba natychmiastowej pomocy lekarskiej .....	16
16	Oddziały pogotowia w szpitalach .....	16
16	Ośrodki medyczne .....	17
17	Inne poważne problemy zdrowotne .....	18

	<b>Rozdział 4</b>	
	Szpitale .....	19
19	Pobyt w szpitalu .....	19
19	Odwiedziny w szpitalu .....	21
21	Opieka nad dzieckiem .....	21

	<b>Sección 1</b>	
	Bienvenidos a Alberta .....	6
	Cómo orientarse .....	8
	Cómo usar el diccionario .....	8
	Cómo usar la guía de teléfonos .....	8
	Si usted vive en una pequeña comunidad .....	10

	<b>Sección 2</b>	
	Servicios médicos en Alberta .....	12
	Consulta con un médico general .....	13
	Recetas .....	14

	<b>Sección 3</b>	
	Cuando usted necesita urgentemente ver a un médico .....	16
	Servicio de emergencia de los hospitales .....	16
	Centros médicos .....	17
	Otros problemas de salud serios .....	18

	<b>Sección 4</b>	
	Hospitales .....	19
	Internación en un hospital .....	19
	Visita a alguien internado en un hospital .....	21
	Cuidado de los niños .....	21

	<b>Phần 1</b>	
	Chào Mừng Các bạn đến Alberta .....	6
	Tìm đường .....	8
	Sử dụng tự điển .....	8
	Sử dụng niên giám điện thoại .....	8
	Nếu bạn sống trong một cộng đồng nhỏ .....	10

	<b>Phần 2</b>	
	Y Tế tại Alberta .....	12
	Đi khám Bác Sĩ gia đình .....	13
	Toa thuốc .....	14

	<b>Phần 3</b>	
	Khi bạn cần đi khám bác sĩ ngay .....	16
	Các khu bệnh viện cấp cứu .....	16
	Các trung tâm Y Khoa .....	17
	Những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác .....	18

	<b>Phần 4</b>	
	Bệnh Viện .....	19
	Nằm bệnh viện .....	19
	Viếng thăm một người nào tại bệnh viện .....	21
	Chăm sóc trẻ con .....	21

# In this book

# 目 錄

<b>Section 5</b>	<b>第五章</b>
<b>Special Health Care</b> . . . . . 22	特殊健康服務 22
Home Care . . . . . 22	家中醫療服務 22
Immunization . . . . . 23	免疫 23
Family planning . . . . . 24	家庭計劃 24
Pregnancy . . . . . 25	懷孕 25
Unwanted pregnancies . . . . . 26	意外懷孕 26
Personal and emotional problems . . . . . 27	個人的, 情緒的問題 27
<b>Section 6</b>	<b>第六章</b>
<b>Health Care Insurance Plans</b> . . . . . 29	醫療保險 29
Alberta Health Care Insurance . . . . . 29	亞省醫療保險 29
Applying for Alberta Health Care . . . . . 29	申請亞省醫療保險 29
Opting out . . . . . 30	退出保險 30
When can I begin receiving Alberta Health Care? . . . . . 30	何時開始獲得亞省醫療保險? 30
How do I pay for Alberta Health Care? . . . . . 31	如何付亞省醫療保險費? 31
What costs does Alberta Health Care Insurance pay for? . . . . . 32	亞省醫療保險負責那些費用? 32
What costs does Alberta Health Care Insurance not pay for? . . . . . 32	亞省醫療保險不負責那些費用? 超額醫療費 32
Extra billing . . . . . 32	私人保險計劃 33
Private Insurance Plans . . . . . 33	
<b>Section 7</b>	<b>第七章</b>
<b>Visiting a Dentist</b> . . . . . 34	去看牙醫 34
<b>Section 8</b>	<b>第八章</b>
<b>A Health Dictionary</b> . . . . . 37	醫療保健詞彙 37
<b>Section 9</b>	<b>第九章</b>
<b>Immigrant Aid Organizations</b> . . . . . 47	移民輔助團體 47

# Spis treści

# En este Libro

# Trong Cuốn Này

<b>Rozdział 5</b>	
22 Specjalna opieka zdrowotna	22
22 Szczepienie	22
23 Opieka domowa	23
24 Planowanie rodziny	24
25 Ciąża	25
26 Niepożądane ciążę	26
27 Problemy osobiste i emocjonalne	27
<b>Rozdział 6</b>	
29 Ubezpieczenia zdrowotne	29
29 Alberta Health Care Insurance	29
29 Ubieganie się o ubezpieczenie zdrowia w Albercie	29
30 Rezygnacja z ubezpieczenia	30
30 Kiedy rozpoczyna się otrzymywanie świadczeń ubezpieczenia zdrowotnego?	30
31 Jak płacić za Alberta Health Care?	31
32 Jakie koszty pokrywa Alberta Health Care Insurance?	32
32 Jakich kosztów nie pokrywa Alberta Health Care Insurance?	32
33 Opłaty dodatkowe	32
33 Prywatne ubezpieczenia zdrowotne	33
<b>Rozdział 7</b>	
34 Wizyta u dentysty	34
<b>Rozdział 8</b>	
37 Słownik	37
<b>Rozdział 9</b>	
47 Organizacje pomocy emigrantom	47

<b>Sección 5</b>	
22 Servicios médicos especiales	22
22 Atención a domicilio	22
23 Inmunización	23
24 Planeamiento familiar	24
25 Embarazo	25
26 Embarazos no deseados	26
27 Problemas personales y emocionales	27
<b>Sección 6</b>	
29 Planes de Seguro de Salud	29
29 Seguro de Salud de Alberta	29
29 Inscripción en el Seguro de Salud de Alberta	29
30 Opción de no pertenecer al Plan	30
30 ¿Cuándo puedo empezar a recibir los beneficios del Seguro de Salud de Alberta?	30
31 ¿Cómo pago el Seguro de Salud de Alberta?	31
31 ¿Qué gastos paga el Seguro de Salud de Alberta?	32
32 ¿Qué gastos no paga el Seguro de Salud de Alberta?	32
32 Cuenta adicional	32
33 Planes de salud privados	33
<b>Sección 7</b>	
34 Visitas al dentista	34
<b>Sección 8</b>	
37 Diccionario de Salud	37
<b>Sección 9</b>	
47 Organizaciones de ayuda al Inmigrante	47

<b>Phần 5</b>	
22 Các chương trình chăm sóc sức khỏe đặc biệt	22
22 Chăm sóc sức khỏe tại gia	22
23 Chích ngừa	23
24 Kế hoạch hóa gia đình	24
25 Thai nghén	25
26 Thai nghén ngoài ý muốn	26
27 Những vấn đề tình cảm và riêng tư	27
<b>Phần 6</b>	
29 Các chương trình bảo hiểm Y Tế	29
29 Bảo hiểm Y Tế Alberta	29
29 Xin thẻ bảo hiểm Y Tế Alberta	29
30 Rút lui	30
30 Khi nào thì tôi bắt đầu nhận bảo hiểm Y Tế Alberta	30
31 Tôi trả Bảo Hiểm Y Tế Alberta như thế nào?	31
32 Phí tổn nào được Bảo hiểm Y Tế Alberta trả?	32
32 Những phí tổn nào Bảo Hiểm Y Tế Alberta không trả?	32
32 Trả thêm các tổn phí phụ	32
33 Các chương trình bảo hiểm tư	33
<b>Phần 7</b>	
34 Viếng Nha Sĩ	34
<b>Phần 8</b>	
37 Tự Điền về sức khỏe	37
<b>Phần 9</b>	
47 Các tổ chức giúp đỡ Dân Di Trú	47

# Welcome to Alberta

# 歡迎來亞省

The people living in Alberta come from all over the world. The first people to live here were native Indians. Then, in the 1800s, the first newcomers came. Since then, many newcomers have continued to come to Alberta every year.

This book is written for all newcomers and for people moving to new places in Alberta. Some newcomers find life in Alberta very new and different. Others find Alberta very similar to life at home.

Page 4 lists the information in the book. Use that list and turn to the information that will help you. If you find Alberta's way of life is very similar to your own, some of the information in this book may not be new to you.

If you need help understanding this book, go to an immigrant aid organization. The addresses and telephone numbers of immigrant aid organizations are at the back of this book on page 47.

亞省的居民來自世界各地，最早的居民為印第安人，自從十九世紀第一批移民到達本省後，每年都有新移民相繼來到。

本書是為所有新到的人士和在本省內遷居的人而寫的。有的新來人士對亞省感到新奇，也有的覺得亞省與他們的原居地並沒有多大差異。

目錄列有本書的內容，可以幫助你找到所需的章節。如果你覺得本省的生活方式與你以前的相似，那麼本書的一些內容對你並不算新奇。

如果你對本書內容需要特別的說明，請到移民輔助團體請教，本書最後列出一些移民輔助團體的地址及電話。

# Witajcie w Albercie

# Bienvenidos a Alberta

# Chào Mừng Các Bạn Đến Alberta

Ludzie żyjący w Albercie pochodzą z całego świata. Pierwotni mieszkańcy tego obszaru to Indianie. Pierwsi przybysze zjawili się tu w XIX wieku i od tego czasu każdego roku przybywa do Alberta wielu nowych emigrantów.

Książka ta jest przeznaczona dla wszystkich nowoprzybytych, jak również dla osób przenoszących się do nowych miejsc w Albercie. Dla niektórych przybyszów życie w Albercie będzie się znacznie różnić od dotychczasowego. Inni stwierdzą, że jest tu podobnie, jak w ich ojczystym kraju.

No stronie 4 znajduje się spis treści książki. Wykorzystaj go dla znalezienia informacji, której potrzebujesz. Niektóre wiadomości zawarte w tej książce mogą nie stanowić nowości, ale wiele z nich z pewnością ułatwi ci poruszanie się w Albercie.

Jeżeli informacje zawarte w tej książce są niewystarczające dla twoich potrzeb, zwróć się do organizacji pomocy emigrantom. Adresy i numery telefonów organizacji pomocy emigrantom znajdują się na końcu tej książki poczynając od strony 47.

La gente que vive en Alberta proviene de todo el mundo. Los primeros pobladores fueron indígenas. Luego, durante el siglo pasado, comenzaron a llegar nuevos pobladores. Desde entonces, han continuado llegando cada año nuevos pobladores a Alberta.

Estos libros han sido escritos para todos los recién llegados y para la gente que se traslada a nuevos lugares en Alberta. Algunos recién llegados encuentran que la vida en Alberta es muy nueva y diferente. Otros encuentran que Alberta tiene una vida muy semejante a la de su propio país.

En la página 4 hay una lista de la información que contiene este libro. Mire la lista y busque la información que pueda ayudarlo. Si usted encuentra que el modo de vida en Alberta es muy similar al suyo, parte de la información de este libro no será nueva para usted.

Si usted necesita ayuda para entender este libro, vaya a una organización de ayuda al inmigrante. Las direcciones y los números de teléfono de las organizaciones de ayuda al inmigrante están al final de este libro, en la página 47.

Người dân sống ở vùng Alberta đến từ khắp nơi trên thế giới. Dân tộc đầu tiên sống tại đây là người bản xứ Da Đỏ. Rồi một số người di dân đến đây vào những năm của thập niên 1800. Từ đó, mỗi năm nhiều người di dân tiếp tục đến tỉnh này.

Cuốn sách này được viết cho tất cả dân di trú cũng như những người mới chuyên đến Alberta. Một số người mới tới nhận thấy rằng đời sống ở Alberta rất mới lạ, số khác thì cho rằng cuộc sống nơi đây hoàn toàn gần gũi với cuộc sống ở quê hương họ.

Trang 4 của cuốn sách này liệt kê từng phần trong sách. Bạn hãy xử dụng nó để lật sang phần bạn cần tìm hiểu. Nếu thấy rằng cuộc sống ở Alberta rất tương tự với cuộc sống ở quê nhà bạn thì một số chi tiết trong sách có lẽ không có gì mới mẻ đối với bạn.

Nếu bạn cần giúp đỡ để hiểu rõ sách này, bạn hãy đến một văn phòng của tổ chức giúp đỡ dân di trú. Địa chỉ và số điện thoại của các tổ chức này ở phần cuối của sách trang 47.

# Welcome to Alberta

# 歡迎來亞省

There are also ethno-cultural organizations that can help you. The Cultural Heritage Branch of Alberta Culture has the names of these organizations. You can find the telephone number of Alberta Culture in the *white pages* of your telephone book. Information on using your telephone book starts on page 8. To telephone Cultural Heritage, look under G for Government of Alberta, then find Culture. Ask the person who answers the telephone for the Cultural Heritage Branch.

There are also Native Friendship Centres in many cities and towns. You can find the telephone number in the *white pages* of your telephone book. Look under N for Native Friendship.

還有一些少數民族文化團體，也可能給予幫助，在亞省文化部的傳統文化處 (The Cultural Heritage Branch of Alberta Culture) 可以查到這些團體的名稱及地址。亞省文化部的電話可以在電話號碼簿的白頁部份查到。關於如何查閱電話號碼簿，本書第 8 頁有較詳細的說明。欲打電話給傳統文化處，先查 of Alberta, 再找 Alberta Culture 的號碼，撥通電話後，說明要找傳統文化處 (Cultural Heritage Branch) 即可。

在許多城市和鎮子裏還有土著人民友誼中心。你可在你的白頁電話簿，N 頁裏查到土著人民友誼中心 (Native Friendship) 的電話號碼。

## Witajcie w Albercie

Mogą ci także pomóc organizacje etniczno-kulturalne. The Cultural Heritage Branch of Alberta Culture (Dział Dziedzictwa Kulturalnego, Wydział Kultury Rządu Alberta) może podać nazwy i adresy tych organizacji. Numer telefonu Alberta Culture możesz znaleźć w części *white pages* (białe kartki) książki telefonicznej. Informacje o sposobie korzystania z książki telefonicznej znajdziesz na str. 8 niniejszej książki. Aby znaleźć numer telefonu Cultural Heritage szukaj pod literą G: Government of Alberta, a następnie odszukaj Culture. Osobę, która odbierze telefon, należy poprosić o połączenie z Cultural Heritage Branch.

W wielu miejscowościach znajdują się także Native Friendship Centres (Centra Rodzimej Przyjaźni). Numer telefonu takiego centrum możesz znaleźć w książce telefonicznej *white pages* pod literą N: Native Friendship.

## Bienvenidos a Alberta

También hay organizaciones étnico-culturales que pueden ayudarlo. La Sección de Patrimonio Cultural, del Ministerio de Cultura de Alberta (Cultural Heritage Branch, de Alberta Culture) tiene los nombres de estas organizaciones. Usted puede encontrar el número de teléfono de Alberta Culture en las *páginas blancas* de su guía de teléfonos. La información que le indica cómo usar la guía de teléfonos empieza en la página 8. Para llamar a Cultural Heritage, busque Government of Alberta en la G; luego busque Culture. Solicite a la persona que contesta el teléfono la Cultural Heritage Branch.

También hay Centros Indigenistas (Native Friendship Centres) en muchas ciudades y pueblos. Puede encontrar el número de teléfono en las *páginas blancas* de la guía de teléfonos. Busque Native Friendship en la N.

## Chào Mừng Các Bạn Đến Alberta

Ngoài ra, các Tổ chức văn hóa sắc tộc cũng có thể giúp bạn. Cơ Quan Bảo Tồn Văn Hóa Alberta (The Cultural Heritage Branch) có danh sách của các tổ chức này. Bạn có thể tìm số điện thoại của Sở Văn Hóa Alberta (Alberta Culture) trong phần trang màu trắng của cuốn điện thoại niên giám. Phần hướng dẫn cách xử dụng điện thoại niên giám bắt đầu ở trang 8. Muốn gọi điện thoại đến Cơ Quan Bảo Tồn Văn Hóa, hãy tìm vần G cho chữ Government of Alberta (Chính quyền tỉnh Alberta), rồi tìm chữ Culture (Văn Hóa). Yêu cầu người trả lời điện thoại cho bạn nói chuyện với The Cultural Heritage Branch.

Ngoài ra, còn có nhiều Trung Tâm Hữu Nghị Bản Xứ (Native Friendship Centres) tại nhiều thành phố và thị trấn. Bạn có thể tìm số điện thoại trong phần trang màu trắng của điện thoại niên giám. Tìm vần N cho chữ Native Friendship.

# Welcome to Alberta

# 歡迎來亞省

## Finding your way

To find your way in your new town or city, you may need a map. You can buy a map at...

service stations

book stores

tourist information bureaus

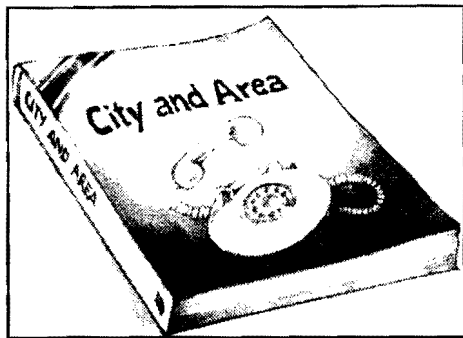
government departments of tourism

## Using the dictionary

This book has a dictionary on page 37. Some words in this book are in **dark letters**. Dark letters mean you can find the word in the dictionary. The dictionary gives the meaning of the word and other helpful information.

## Using the telephone book

To use this book, you need to know how to use the telephone book. The telephone book has two parts. The first part has *white pages*. The second part has *yellow pages*. Sometimes each part is in a separate book.



## 找尋地址

當你初到一個新的城鎮，要找尋地址時，一張地圖是必要的。出售地圖的地點一般為：

加油站

大小書店

旅遊服務中心

政府的旅遊部門

## 查閱小辭彙

本書小辭彙在第37頁，是本書一些名詞的註解，凡書中名詞印**黑體**的都可以在該辭彙中查到。

## 電話號碼簿

要使用這本書，你必須知道如何查電話簿。電話號碼簿分兩部份，一是**白頁**，一是**黃頁**，有時兩部份分別裝訂。

## Witajcie w Albercie

### Szukanie drogi

Posiadanie planu twojej miejscowości może ci bardzo pomóc w szukaniu drogi. Plan możesz kupić w:

stacjach benzynowych

księgarniach

biurach informacji turystycznej

państwowych departamentach turystyki.

### Korzystanie ze słownika

Na stronie 37 niniejszej książki znajduje się słownik. Niektóre słowa w tekście zostały wyróżnione **tlustym drukiem**. Oznacza to, że słowa te znajdują się jako hasła w słowniku. Słownik wyjaśnia ich znaczenie i podaje inne przydatne informacje.

Hasła polskiej części słownika są ustawione w kolejności, odpowiadającej alfabetycznemu porządkowi terminów angielskich.

### Korzystanie z książki telefonicznej

Jeśli chcesz w pełni wykorzystać informacje zawarte w niniejszej książce, należy wiedzieć, jak korzystać z książki telefonicznej. Książka telefoniczna składa się z dwóch części. Pierwsza część ma *białe kartki* (white pages), natomiast druga część ma *żółte kartki* (yellow pages). Czasami obie części wydane są jako oddzielne tomy.

## Bienvenidos a Alberta

### Cómo orientarse

Para que usted pueda orientarse en su nuevo pueblo o ciudad, necesita un plano. Usted puede comprar un plano en:

estaciones gasolineras

librerías

oficinas de información turística

departamentos de turismo del gobierno

### Cómo usar el diccionario

Este libro tiene un diccionario en la página 37. Algunas palabras en este libro están en **letras oscuras**. Las letras oscuras significan que usted puede encontrar esa palabra en el diccionario. El diccionario da el significado de la palabra y otras informaciones útiles.

### Cómo usar la guía de teléfonos

Para usar este libro, usted debe saber cómo usar la guía de teléfonos. La guía de teléfonos tiene dos partes. La primera parte tiene *páginas blancas*. La segunda parte tiene *páginas amarillas*. A veces, cada parte viene en un tomo diferente.

## Chào Mừng Các Bạn Đến Alberta

### Tìm đường

Muốn tìm đường ở một thành phố lạ, có lẽ bạn phải cần một bản đồ. Bạn có thể mua bản đồ tại . . .

Trạm xăng

Tiệm sách

Các văn phòng hướng dẫn du lịch

Các cơ quan du lịch của chính phủ

### Xử dụng phần tự điển

Cuốn sách này có phần tự điển ở trang 37. Một số chữ trong sách được in đậm nét. Chữ được **đậm nét** có nghĩa là bạn có thể tìm thấy chữ này trong phần tự điển. Phần tự điển giải thích ý nghĩa của chữ và cho biết những chi tiết hữu ích khác.

### Xử dụng cuốn điện thoại niên giám

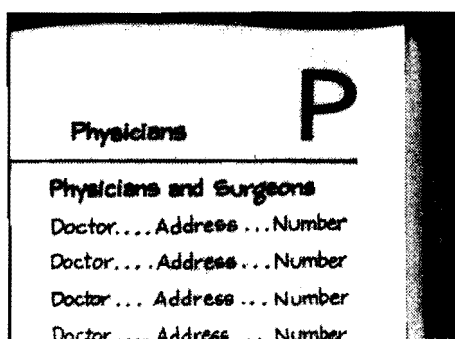
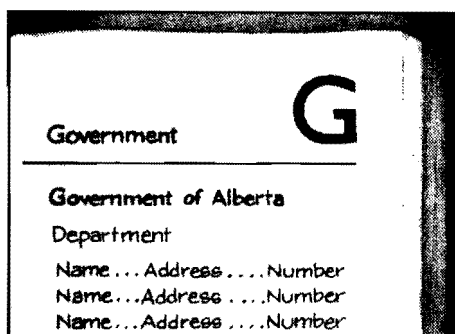
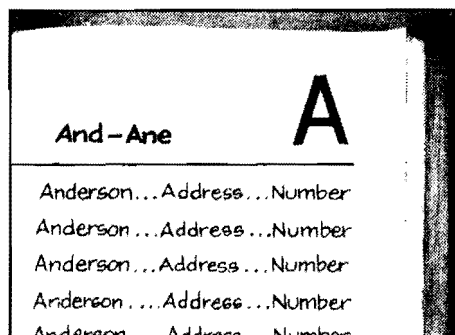
Muốn xử dụng được cuốn sách này, bạn cần phải biết cách xử dụng cuốn điện thoại niên giám. Cuốn điện thoại niên giám có hai phần. Phần đầu tiên là phần những trang màu trắng. Phần thứ hai là phần những trang màu vàng. Đôi khi mỗi phần được in trong một cuốn riêng biệt.

# Welcome to Alberta

# 歡迎來亞省

## Using the telephone book

The *white pages* list the names of people, businesses and government offices. People are listed by their family name. Look for the family name of the person you would like to telephone. Beside the person's name, you will find the address and telephone number.



To find the telephone numbers for government offices, look under G for Government of Alberta and Government of Canada. To find the telephone numbers for your city's or town's government offices, look under C for City, T for Town or V for Village. To find a business or organization, look under the first word of the business' name.

The *yellow pages* list businesses and services by the type of business.

## 電話號碼簿

白頁部份包括人名，商店，公司及政府單位等。人名是按姓一名的英文字母次序排列，地址及電話號碼列在人名之後。

聯邦政府及本省政府各部門，列在 G - Government 項下，市政府單位，列在 C - City 項下，鎮公所則列在 T - Town 項下，村公所則列在 V - Village 項下，商業單位及團體，則先查其英文名稱的第一字。

黃頁部份是把商行及服務業，按業務性質分別排列。

## Witajcie w Albercie

## Bienvenidos a Alberta

## Chào Mừng Các Bạn Đến Alberta

### Korzystanie z książki telefonicznej

Książka *white pages* wymienia nazwiska osób, nazwy przedsiębiorstw oraz biura rządowe. Ustawione są one w kolejności alfabetycznej. Jeżeli chcesz znaleźć numer telefonu określonej osoby, szukaj w książce telefonicznej jej nazwiska. Obok nazwiska znajdziesz adres i numer telefonu.

Aby znaleźć numery telefonów biur rządowych, należy szukać pod literą G: Government of Alberta oraz Government of Canada. Numerów telefonów biur podległych władzom miejskim należy szukać pod literą C: City (duże miasto), albo T: Town (miasteczko), lub V: Village (wioska, osiedle). Aby znaleźć przedsiębiorstwo lub organizację, należy szukać według kolejności alfabetycznej pierwszego słowa nazwy instytucji.

Część *yellow pages* książki telefonicznej wymienia przedsiębiorstwa i firmy usługowe według ich rodzajów.

### Cómo usar la guía de teléfonos

Las *páginas blancas* tienen el listado de los nombres de personas, comercios y oficinas de gobierno. Las personas aparecen por sus apellidos. Busque el apellido de la persona a la que usted quisiera llamar. Al lado del apellido de la persona, encontrará la dirección y el número de teléfono.

Para encontrar los números telefónicos de las oficinas del gobierno, busque Government of Alberta o Government of Canada en la G. Para encontrar las oficinas municipales de su ciudad o pueblo, busque City (ciudad) en la C, o Town (pueblo) en la T, o Village (poblado) en la V. Para buscar un comercio o una organización, busque la primera palabra del nombre del comercio.

Las *páginas amarillas* tienen un listado de comercios y servicios de acuerdo con el tipo de comercio.

### Xử dụng cuốn điện thoại niên giám

Phần trang màu trắng in tên người, cơ sở thương mại và các cơ quan chính phủ. Tên người được in theo họ trước, rồi đến tên riêng. Hãy tìm họ của một người bạn muốn gọi điện thoại. Bên cạnh tên người, bạn sẽ thấy địa chỉ và số điện thoại của người này.

Muốn tìm số điện thoại của các cơ quan chính phủ, bạn hãy tìm dưới vần G cho chữ Government of Alberta (Chính Quyền Alberta) và chữ Government of Canada (Chính Phủ Gia Nã Đại). Muốn tìm số điện thoại của cơ quan chính phủ nơi thành phố hay thị trấn bạn ở, hãy tìm vần C cho chữ City (Thành phố) vần T cho chữ Town (Thị trấn) hay vần V cho chữ Village (Làng, thôn). Muốn tìm số điện thoại của một cơ sở thương mại hay một tổ chức, hãy tìm vần đầu tiên của tên của cơ sở đó.

Phần trang màu vàng in tên các cơ sở thương mại và các dịch vụ theo từng loại thương mại.

# Welcome to Alberta

# 歡迎來亞省

## If you live in a small community

You may live in a town or village where there are few businesses or services. If your telephone book does not list the business or service you need, look in the telephone book of a larger town or city near you.

If there are no government offices in your town or village, you can still telephone government offices for free. Use the Regional Information Telephone Enquiry (R.I.T.E.) system and the Canada Service Bureau.

To use the R.I.T.E. system, telephone the R.I.T.E. operator. Look in the *white pages* under G for Government of Alberta. Tell the operator the name of the office you want to telephone.

If there is no R.I.T.E. operator in your town or village, there will be a Zenith number. This is a number you can use to telephone a R.I.T.E. operator.

## 如果你在 小村鎮定居

如果你是住在較小的村鎮，商號不多，你往往需要查閱鄰近較大市鎮的電話號碼簿。

如果你所居住的村鎮沒有政府機構辦事處，你仍可通過地區電話查詢系統 (R.I.T.E.) 以及加拿大服務局 (Canada Service Bureau) 撥通在亞省的各政府單位，而且是免費的。

地區電話查詢系統 (R.I.T.E.) 的號碼列在 G - Government of Alberta 項下，撥通後，告訴接綫員你要的政府單位，就可接通了。

如果你居住的村鎮，沒有地區電話查詢系統 (R.I.T.E.) 的接綫員，可以用 Zenith 號碼接通 R.I.T.E. 接綫員。

## Witajcie w Albercie

### Jeśli mieszkasz w małej miejscowości

Może się zdarzyć, że będziesz mieszkać w małym miasteczku lub osiedlu, gdzie jest niewiele przedsiębiorstw i zakładów usługowych. Jeśli w książce telefonicznej nie znajdziesz zakładów, których potrzebujesz, poszukaj ich w książce telefonicznej najbliższego większego miasta.

Jeśli w twoim mieście lub osiedlu nie ma biur rządowych, możesz mimo wszystko telefonować do tych biur bezpłatnie. Wykorzystaj system Regional Information Telephone Enquiry (R.I.T.E.) (Regionalna Informacja Telefoniczna) oraz biuro Canada Services.

Aby skorzystać z systemu R.I.T.E. należy połączyć się z operatorem R.I.T.E. Numer telefonu można znaleźć w książce telefonicznej *white pages* pod literą G: Government of Alberta. Operatorowi należy podać nazwę biura, z którym chcesz się skontaktować.

Jeśli w twojej miejscowości nie ma operatora R.I.T.E., będzie podany numer Zenith. Jest to numer, który możesz wykorzystać do połączenia się z operatorem R.I.T.E.

## Bienvenidos a Alberta

### Si usted vive en una pequeña comunidad

Puede ser que usted viva en un pueblo donde hay pocos comercios o servicios. Si su guía de teléfonos no tiene la lista de los comercios o de los servicios que necesita, busque en la guía de teléfonos de un pueblo más grande o de una ciudad que esté cerca.

Si no hay oficinas de gobierno en su pueblo, usted puede, de todos modos, llamar gratuitamente a las oficinas de gobierno por teléfono. Use el sistema de Información Telefónica Regional (Regional Information Telephone Enquiry, abreviado R.I.T.E.) y la Oficina de Servicios de Canadá (Canada Service Bureau).

Para usar el sistema R.I.T.E., llame al operador del R.I.T.E. Busque en las *páginas blancas* Government of Alberta en la G. Dígame al operador el nombre de la oficina con la cual usted quiere comunicarse.

Si no hay un operador R.I.T.E. en su pueblo, habrá un número Zenith. Este es un número que usted puede usar para comunicarse con el operador del R.I.T.E.

## Chào Mừng Các Bạn Đến Alberta

### Nếu bạn sống tại một vùng nhỏ

Bạn có thể sống tại một thị xã hay một làng nơi mà có rất ít cơ sở thương mại hay các ngành phục vụ. Nếu cuốn điện thoại niên giám của vùng bạn ở không có tên của một cơ sở thương mại bạn cần, hãy tìm trong cuốn điện thoại niên giám của vùng lớn hơn gần nơi bạn ở.

Nếu không có cơ quan chính phủ nơi vùng bạn ở, bạn vẫn có thể gọi điện thoại miễn phí đến các cơ quan này. Hãy sử dụng hệ thống Regional Information Telephone Inquiry viết tắt là R.I.T.E. và The Canada Service Bureau.

Muốn sử dụng hệ thống R.I.T.E., bạn hãy gọi cho điện thoại viên của hệ thống này. Tìm trong phần trang mẫu trắng của điện thoại niên giám dưới vắn G cho chữ Government of Alberta (Chính quyền Alberta). Cho điện thoại viên biết tên của cơ quan bạn muốn gọi điện thoại đến.

Nếu không có điện thoại viên của hệ thống R.I.T.E. trong vùng bạn ở thì sẽ có số Zenith. Đây là số bạn có thể dùng để gọi điện thoại viên ở hệ thống R.I.T.E.

# Welcome to Alberta

# 歡迎來亞省

## If you live in a small community

To find the Zenith number, look in the *white pages* under G for Government of Alberta. When you find the number, dial 0 to talk to the telephone operator. Give the operator the Zenith number. You will be connected to the nearest R.I.T.E. operator. Tell the R.I.T.E. operator the name of the office you want to telephone.

If there are no Government of Canada offices in your town or village, you can use the Canada Service Bureau. Telephone 1-800-232-9481. The person who answers can connect you to any Government of Canada office.

## 如果你在 小村鎮定居

Zenith 號碼是在 G - Government of Alberta 項下。查到 Zenith 號碼後，先撥零 (0) 將 Zenith 號碼告訴接綫員，她就會給你接通 R.I.T.E. 然後說明你要的政府單位就可以了。

如果當地沒有聯邦政府的辦事處，你可以通過加拿大服務局 (1-800-232-9481) 接通你要的聯邦政府單位。

## Witajcie w Albercie

### Jeśli mieszkasz w małej miejscowości

Aby znaleźć numer Zenith, szukaj w książce telefonicznej *white pages* pod literą G: Government of Alberta. Gdy znajdziesz numer, wykręć '0' aby połączyć się z operatorem. Podaj operatorowi numer Zenith. Zostaniesz połączony z najbliższym operatorem R.I.T.E. Operatorowi R.I.T.E. podasz nazwę biura, z którym chcesz się skontaktować.

Jeśli w twojej miejscowości nie ma biur Government of Canada, możesz wykorzystać Canada Service Bureau (Biuro Usług Rządu Kanady). Wykręć numer 1-800-232-9481. Osoba, która się zgłosi, może połączyć cię z dowolnym biurem Government of Canada.

## Bienvenidos a Alberta

### Si usted vive en una pequeña comunidad

Para encontrar el número Zenith, busque en las *páginas blancas* Government of Alberta en la G. Cuando usted tenga el número, marque 0 para hablar con el operador telefónico. Dígale al operador el número Zenith. El operador lo comunicará con el operador del R.I.T.E. más cercano. Dígale al operador del R.I.T.E. con qué oficina usted desea comunicarse.

Si no hay oficinas del Gobierno de Canadá en su pueblo, puede usar el Canada Service Bureau. Marque 1-800-232-9481. La persona que contesta el teléfono puede conectarlo con cualquier oficina del Gobierno de Canadá.

## Chào Mừng Các Bạn Đến Alberta

### Nếu bạn sống tại một vùng nhỏ

Muốn tìm số Zenith, bạn hãy tìm trong phần trang màu trắng của điện thoại niên giám dưới vần G cho chữ Government of Alberta (Chính quyền Alberta). Sau khi đã tìm được số này, hãy quay số 0 để liên lạc với điện thoại viên của tổng đài, cho người này biết số Zenith, bạn sẽ được nối đường dây đến điện thoại viên của hệ thống R.I.T.E. gần nơi bạn ở. Cho điện thoại viên của hệ thống này biết tên của cơ quan bạn muốn liên lạc.

Nếu không có cơ quan chính phủ liên bang Gia-Nã-Đại trong vùng bạn ở, bạn có thể xử dụng Canada Service Bureau để gọi điện thoại miễn phí. Số điện thoại là 1-800-232-9481. Nhân viên trả lời điện thoại sẽ nối đường dây cho bạn đến bất kỳ cơ quan nào của chính phủ liên bang Gia Nã Đại.

# Health Care in Alberta

## 亞省醫療服務

In Alberta, everyone can get health care. Everyone can visit a **doctor** and get **hospital** care if necessary. Most health care costs are paid through the **Alberta Health Care Insurance Plan**. Information about the plan starts on page 29.

Doctors in Alberta are either **family doctors** or **specialists**. Family doctors are also called general practitioners and family practitioners. They can help men, women and children with most health problems.

Specialists are trained to treat special health problems. If you have a special problem, your family doctor may **refer** you to a specialist.

There are also people who can provide medical services that are not provided by family doctors or specialists. For example, there are **optometrists**, **physiotherapists**, **chiropractors**, **naturopaths** and **acupuncturists**. Optometrists can help you if you need eyeglasses. Physiotherapists can help you if you are having muscle problems. Chiropractors can help you if you have back problems.

在亞省人人都是可以獲得醫療服務，如需要的話每人都可以看醫生，或在醫院治療。大部份的醫療費用是亞省醫療保險計劃支付。有關該項保險計劃詳見第29頁。

在亞省的醫生分為**家庭醫生**或**專科醫生**兩種。家庭醫生又稱為普通醫生，能夠解決男、女或兒童大多數的健康問題。

專科醫生是對某一類病症具有專門的知識，如果你有特殊病症，你的家庭醫生可能介紹你去見一位專門醫生。

還有一些醫療人員提供一些在一般醫生或專科醫生診療範圍以外的特殊醫療服務。例如：

**配鏡師 (Optometrists)**、**物理治療師 (Physiotherapists)**、**脊椎按摩師 (Chiropractors)**、**自然治療師 (Naturopaths)** 及**針灸師 (Acupuncturists)** 如果你需要配眼鏡的話，配鏡師可以幫助你。如肌肉活動有問題，可以找物理治療師。背脊有問題可找脊椎按摩師。

*Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.*

粗體字可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

# Opieka zdrowotna w Albercie

Wszyscy mieszkańcy Alberta są objęci opieką zdrowotną. Każdy może pójść do lekarza lub w razie potrzeby zostać przyjętym do szpitala. Większość kosztów związanych z ochroną zdrowia jest pokrywana przez Alberta Health Care Insurance Plan (Plan Ubezpieczenia Zdrowotnego w Albercie). Informacje o tym planie rozpoczynają się na stronie 29.

Lekarze w Albercie to albo lekarze domowi (family doctors) albo specjaliści (specialists). Lekarz domowy może być również nazwany lekarzem ogólnym (general practitioner lub family practitioner). Lekarz domowy może pomóc mężczyznom, kobietom i dzieciom w większości problemów zdrowotnych.

Specjaliści mają przygotowanie zawodowe do leczenia chorób poszczególnych organów. Jeżeli masz jakiś specjalny problem zdrowotny, lekarz domowy może skierować cię do specjalisty.

Oprócz lekarzy domowych i lekarzy specjalistów, są również inne zawody związane z leczeniem chorób. Są to na przykład optycy-kuliści, fizjoterapeuci, chiropraktycy, homeopaci i akupunkturzyści (optometrists, physiotherapists, chiropractors, naturopaths, acupuncturists). Optyk - okulista pomaga przy obieraniu okularów, fizjoterapeuta przy problemach mięśniowych, chiropraktyk w przypadku schorzeń kręgosłupa.

W objaśnieniu hasel wyróżnionych **łustym** drukiem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

# Servicios médicos en Alberta

En Alberta, todos tienen servicios médicos. Cualquier persona puede ver a un doctor o ir a un hospital si es necesario. La mayor parte de los gastos por servicio médico se pagan a través del Plan de Seguro de Salud de Alberta. La información que corresponde a este plan comienza en la página 29.

Los médicos, en Alberta, son de dos tipos: médicos generales (family doctors, en inglés) o especialistas (specialists). También se les llama, en inglés, "general practitioners" o "family practitioners" a los médicos generales. Ellos pueden atender la mayoría de los problemas de salud de hombres, mujeres o niños.

Los especialistas están preparados para tratar problemas de salud especiales. Si usted tiene un problema especial, su médico general lo puede derivar a un especialista.

También hay otra gente que puede dar atención médica en áreas que no están cubiertas por los médicos generales o los especialistas. Por ejemplo, hay optometristas, fisioterapeutas, quiroprácticos, naturistas y acupunturistas. Los optometristas pueden atenderlo si usted necesita anteojos. Los fisioterapeutas pueden atenderlo si usted tiene problemas musculares. Los quiroprácticos pueden atenderlo si usted tiene problemas de espalda.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en letras oscuras.

# Y Tế Tại Alberta

Tại Alberta, mọi người đều được hưởng sự chăm sóc về sức khỏe. Mọi người có thể viếng một bác sĩ và hưởng sự chăm sóc của bệnh viện nếu cần. Phần lớn các tổn phí về y tế được trả qua Kế Hoạch Bảo Hiểm Y Tế. Những chi tiết về kế hoạch này bắt đầu ở trang 29.

Bác sĩ tại Alberta có thể là bác sĩ phụ trách gia đình hoặc bác sĩ chuyên khoa. Bác sĩ phụ trách gia đình cũng còn được gọi là bác sĩ toàn khoa và bác sĩ chăm sóc gia đình. Họ có thể giúp đàn ông, đàn bà và trẻ con hầu hết các vấn đề về sức khỏe.

Bác sĩ chuyên-khoa được đào tạo để chữa trị một số vấn đề sức khỏe đặc biệt, bác sĩ phụ trách gia đình của bạn có thể giới thiệu bạn đến một bác sĩ chuyên khoa.

Cũng có những người có thể cung cấp các dịch vụ Y khoa không do bác sĩ phụ trách gia đình hay chuyên khoa cung cấp. Ví dụ, có chuyên viên đo và làm kiếng đeo mắt, chuyên viên vật lý trị liệu, thầy tâm quất, thầy chữa bệnh, bằng phương pháp quân bình thực phẩm và vận động và thầy châm cứu. Chuyên viên đo và làm kiếng đeo mắt có thể giúp bạn nếu bạn cần kiếng đeo mắt. Chuyên viên vật lý trị liệu, có thể giúp nếu bạn có vấn đề rắc rối về bắp thịt. Thấy trị đau lưng có thể giúp bạn nếu bạn bị đau lưng.

Tìm nghĩa của những chữ in đậm trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

# Health Care in Alberta

## 亞省醫療服務

### Visiting a family doctor

If you want to visit a family doctor, there are several steps to take...



- Find a doctor who you would like to see. Your friends might suggest a good doctor. Or an **immigrant aid organization** may know of a doctor who speaks your language. Telephone the doctor's office to make an **appointment**. To find your doctor's telephone number, look in the *yellow pages* under P for Physicians and Surgeons. Tell the **receptionist** who answers the telephone that you would like an appointment to see the doctor. The receptionist will tell you the day and time of your appointment.



- When you go to the doctor's office, be sure to bring your **Alberta Health Care insurance card**. There is more information on Alberta Health Care Insurance on page 29. Be on time for your appointment. This gives the doctor's receptionist time to ask you a few questions. When you arrive, tell the receptionist you are here for your appointment. The receptionist will ask you your name, telephone number, address and Alberta Health Care Insurance number.

### 看家庭醫生

如果你想去看家庭醫生，有以下幾個步驟：

- 找一位你想看的醫生，你的朋友們可能推薦一位好醫生。**移民輔助團體**可能知道一位會說你的語言的醫生。請打電話去診所約定會見的時間。醫生的電話號碼列在黃頁電話簿裏。  
查 Physicians and Surgeons, 。告訴接待員你想去看醫生，他們將會告訴你去看醫生的日期和時間。
- 去看醫生時，不要忘記帶你的**亞省醫療保險卡**。有關亞省醫療保險詳情請看第29頁。去看醫生要準時。讓護士有時間問你幾個問題。到達後，告訴護士你有預約看醫生，他們會問你的姓名、電話號碼、住址以及亞省醫療保險號碼。

Look in the dictionary (starting page 37)  
for words in dark letters.

粗體字可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

## Opieka zdrowotna w Albercie

### Wizyta u lekarza domowego

Co powinieneś zrobić, jeżeli postanowisz pójść do lekarza domowego?

- Poszukaj lekarza, do którego chciałbyś pójść. Zapytaj przyjaciół, czy mogą polecić ci dobrego lekarza. **Organizacja pomocy emigrantom** może również znać lekarza, który mówi twoim językiem. Zatelefonuj do lekarza aby **zamówić wizytę** (appointment). Aby znaleźć numer telefonu lekarza, szukaj w książce *yellow pages* pod literą P: Physicians and Surgeons. Powiedz **repcjonistce**, która odbierze telefon, że chciałbyś zamówić wizytę do lekarza. Repcjonistka poda ci dzień i godzinę, o której będziesz przyjęty.
- Kiedy idziesz do lekarza sprawdź, czy masz ze sobą swoją **kartę ubezpieczenia** (Alberta Health Care Insurance card). Więcej informacji o tej karcie znajdziesz na stronie 29. Bądź punktualny zgłaszając się na wizytę. Da to repcjonistce czas na zadanie ci kilku pytań. Zaraz po przybyciu powiedz repcjonistce, że masz zamówioną wizytę. Repcjonistka zapyta o twoje nazwisko, numer telefonu, adres i numer twojego Alberta Health Care Insurance.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

## Servicios médicos en Alberta

### Consulta con un médico general

Si usted quiere ver a un **doctor**, tiene que hacer varias cosas:

- Busque a un doctor que le gustaría. Sus amigos pueden sugerirle un buen médico. O una **organización de ayuda al Inmigrante** puede conocer un doctor que habla su idioma. Llame por teléfono al consultorio del doctor para hacer una **cita**. Para encontrar el número de teléfono del médico, busque en las **páginas amarillas** Physicians and Surgeons (Médicos y Cirujanos) en la P. Dígale a la **repcjonista** que contesta el teléfono que usted quisiera ver al doctor. La repcjonista le dirá el día y la hora de la cita.
- Cuando usted va al consultorio del doctor, lleve la **tarjeta del Seguro de Salud de Alberta**. Hay más información sobre el Seguro de Salud de Alberta en la página 29. Llegue a la cita puntualmente. Es mejor llegar unos minutos antes de la hora de la cita. Esto le permite a la repcjonista del doctor hacerle algunas preguntas. Cuando llegue, dígale a la repcjonista que usted está allí para ver al doctor. La repcjonista le preguntará su nombre, su número de teléfono, su dirección y su número del Seguro de Salud de Alberta.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

## Y Tế Tại Alberta

### Đi khám bác sĩ gia đình

Nếu bạn muốn viếng một bác sĩ phụ trách gia đình, có nhiều bước để theo . . .

- Hãy tìm một bác sĩ mà bạn muốn khám. Bạn bè có thể đề nghị một bác sĩ giỏi. Hoặc một **tổ chức giúp dân di trú** có thể biết một bác sĩ nói cùng ngôn ngữ với bạn. Hãy điện thoại văn phòng bác sĩ để xin giờ hẹn. Để tìm số điện thoại của bác sĩ, hãy xem trong niên giám các trang màu vàng dưới vắn P chợ chữ Physicians và Surgeons (Y - sĩ và bác sĩ giải phẫu). Báo cho cô **tiếp dẫn viên** trả lời điện thoại rằng bạn muốn xin hẹn gặp bác sĩ. Cô ấy sẽ cho bạn biết ngày và giờ hẹn.
- Khi bạn đến văn phòng bác sĩ, nhớ mang theo thẻ Bảo Hiểm Y Tế Alberta. Nhiều điều chỉ dẫn thêm về Bảo Hiểm Y Tế nằm ở trang 29. Hãy đến đúng giờ hẹn. Như vậy để thì giờ cho tiếp dẫn viên hỏi bạn một vài câu hỏi. Khi đến nơi, hãy báo cho cô ta biết là bạn đã tới. Cô ta sẽ hỏi tên, số điện thoại, địa chỉ và số Bảo Hiểm Y Tế.

Tìm nghĩa của những chữ **in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

# Health Care in Alberta

## 亞省醫療服務



### Visiting a family doctor

- Your doctor will probably give you a **check up**. This is also called an **examination**. During the check up, the doctor will **examine** your body and will ask questions about your health. Answer any questions you can. The doctor needs this information to **diagnose** your health problems. You may need an interpreter if the doctor does not speak your language. If you are having health problems, the doctor will prescribe a **treatment**. This treatment may be a special diet, exercise or **medicine**.

### Prescriptions

If you need to take **medicine**, the doctor will write out a **prescription** describing the medicine you should take.

Take your prescription to a **pharmacist**. Pharmacists are trained to know about **drugs** and medicine. They work in drugstores. There are drugstores on the main floor of most medical buildings and in most shopping centres.

PRESCRIPTION	
NAME - Nom	<i>John Doe</i>
ADDRESS - Adresse	
<p>R No.</p> <p><i>100 mg of   West</i></p>	
SIGNATURE	DATE
<i>[Signature]</i>	<i>[Date]</i>

### 看家庭醫生

- 醫生將會給你診查一下，或稱檢驗。診查時，醫生要檢查你的身體，並問一些有關你身體健康的問題。儘可能回答每一個問題，醫生要根據你的回答來診斷你的病症。如果有語言的困難，你應找一位翻譯。如果你身體有毛病，醫生會為你治療。治療的形式可能是特別的飲食，運動或藥物的治療。

### 醫藥處方

如果你的疾病需要藥物治療，醫生就給你開處方，寫明你所需的藥品。

把你的處方拿給藥劑師。藥劑師受過訓練，他們具有各種藥物的知識，大多數的診療所大樓都有藥房，多數商場也有。

Look in the dictionary (starting page 37)  
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

## Wizyta u lekarza domowego

Lekarz prawdopodobnie cię **zbad**a. W języku angielskim używane są terminy check up lub examination. W czasie badania lekarz zada ci pytania dotyczące twojego zdrowia. Postaraj się odpowiedzieć możliwie dokładnie. Lekarz potrzebuje tych informacji aby **postawić diagnozę** (diagnose) twojej choroby. Być może będziesz potrzebować tłumacza, jeżeli lekarz nie zna twojego języka. Jeżeli masz kłopoty ze zdrowiem, lekarz przepisze **kurację**, która może być w postaci specjalnej diety, ćwiczeń lub **lekarstwa**.

## Recepty

Jeżeli potrzebujesz lekarstwa, lekarz przepisze **receptę** (prescription). Zanieś tę receptę do farmaceuty.

Farmaceutyci mają specjalne wykształcenie, uprawniające do sprzedawania lekarstw. W języku angielskim na określenie **lekarstw** używane są terminy drugs i medicine. Farmaceutyci pracują w drogeriach i aptekach, które usytuowane są na parterach większości instytucji medycznych i w centrach handlowych.

Wyjaśnienia haseł wyróżnionych **łustym** tekstem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

## Consulta con un médico general

- Probablemente, el médico le hará una **revisación general** (check up, en inglés). También se llama a eso **examen** (examination, en inglés). Durante la revisión, el médico **revisará** su cuerpo y le hará algunas preguntas sobre su salud. Conteste todas las preguntas que pueda. El médico necesita esta información para **diagnosticar** sus problemas de salud. Tal vez, usted necesitará un intérprete si el doctor no habla su idioma. Si usted tiene problemas de salud, el doctor le dará un **tratamiento**. Este tratamiento puede ser un régimen especial, ejercicios o **medicamentos**.

## Recetas

Si usted necesita tomar un **medicamento**, el doctor le dará una **receta** que indica el medicamento que usted debe tomar.

Lleve la receta a un **farmacéutico**. Los farmacéuticos conocen todo lo relacionado con **drogas** y medicina. Trabajan en las tiendas llamadas "drugstores". Hay "drugstores" en la planta baja de la mayor parte de los edificios donde existen consultorios médicos y en la mayoría de los centros comerciales.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

## Đi khám bác sĩ gia đình

- Bác sĩ của bạn có lẽ sẽ **khám bệnh**. Đây cũng gọi là **khám nghiệm**. Trong khi khám bệnh, bác sĩ sẽ **khám nghiệm** thân thể bạn và sẽ hỏi về sức khỏe bạn. Hãy trả lời các câu hỏi nếu có thể được. Bác sĩ cần những chi tiết như vậy để định bệnh. Bạn có thể cần một thông dịch viên nếu bác sĩ không nói cùng ngôn ngữ với bạn. Nếu bạn gặp rắc rối về vấn đề sức khỏe, bác sĩ sẽ cho toa **trị liệu**. Việc trị liệu có thể là một khẩu phần dinh dưỡng đặc biệt, thể dục hoặc **thuốc men**.

## Toa thuốc

Nếu bạn cần **thuốc men**, bác sĩ sẽ cho toa **thuốc** chỉ rõ loại thuốc bạn cần dùng

Hãy mang toa đến một **dược sĩ**. Dược sĩ được huấn luyện để biết về **dược liệu** và thuốc men. Họ làm việc tại các dược phòng. Phần lớn các cao ốc y khoa và trung tâm mua sắm đều có dược phòng ngay tại tầng trệt.

Tìm nghĩa của những chữ in đậm trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

# Health Care in Alberta

## 亞省醫療服務



### Prescriptions

The pharmacist will fill your prescription. This means the pharmacist will give you the medicine your doctor prescribes. The pharmacist will tell you how and when to take the medicine. It is important to follow these instructions carefully. If you do not, the medicine may not help you. It may even be harmful.

You will have to pay for your medicine. **Alberta Health Care Insurance** does not pay for medicine. If you also have Blue Cross or another private health care **insurance** plan, that plan may pay for some of the cost of your medicine. For more information on private health care insurance plans, see page 33.

The medicine you get with a prescription is only for you. Never give it to anyone else. Keep all medicine where children cannot reach it.

### 醫藥處方

藥劑師按處方給藥。就是說藥劑師按照醫生的開方給你藥品。藥劑師還告訴你用藥的時間和方法。按照說明用藥是很重要的。否則藥物可能失去效用，或甚至會對你有害。

購藥必須自己付款，亞省醫療保險不負責藥品，如果你也有“藍十字”(Blue Cross) 或者其他私人醫療保險，這些保險可能負責你的藥物費的一部份。有關私人醫療保險請看第33頁。

醫生在處方上給你的藥品，只能為你自己用，不能給別人。藥品不要放在兒童可以拿到的地方。

*Look in the dictionary (starting page 37)  
for words in **dark letters**.*

粗體字可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

## Recepty

Farmaceuta zrealizuje twoją receptę, to znaczy przekaże ci lekarstwo przepisane przez lekarza. Farmaceuta powie ci również jak i kiedy stosować lekarstwo. Postępuj dokładnie według tego instrukcji. Jeżeli tego nie zrobisz, lekarstwo nie tylko może ci nie pomóc, ale również może zaszkodzić.

Za lekarstwa będziesz musiał zapłacić. **Alberta Health Care Insurance** nie pokrywa kosztów lekarstw. Jeżeli posiadasz również Blue Cross lub inne prywatne **ubezpieczenie** zdrowia, te ubezpieczenia mogą pokryć część kosztów twoich lekarstw. Więcej informacji na temat prywatnych ubezpieczeń zdrowotnych znajdziesz na stronie 33.

Lekarstwo, które kupujesz na receptę, jest przeznaczone tylko dla ciebie. Nigdy nie dawaj go nikomu innemu. Trzymaj wszystkie lekarstwa w miejscu niedostępnym dla dzieci.

## Recetas

El farmacéutico preparará la receta. Esto quiere decir que le dará el medicamento que el médico recetó. El farmacéutico le dirá cómo y cuándo debe tomar el medicamento. Es importante seguir estas indicaciones cuidadosamente. Si usted no lo hace, el medicamento puede no curarlo. Hasta puede llegar a ser peligroso.

Usted deberá pagar sus medicamentos. El **Seguro de Salud de Alberta** no cubre los costos por medicamentos. Si usted tiene, además, otro plan privado de **seguro** de salud como, por ejemplo, Blue Cross, el plan puede pagar una parte de su medicamento. Para una información más completa sobre los planes de seguro de salud privados, vea la página 33.

El medicamento que usted recibe con una receta es solamente para usted. Nunca se lo dé a otra persona. Guarde todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.

## Toa thuốc

Dược sĩ sẽ bán thuốc theo toa. Có nghĩa rằng họ sẽ bán thuốc mà bác sĩ bạn ra toa. Dược sĩ sẽ nói cho bạn rõ cách uống thuốc và uống khi nào. Theo những lời chỉ dẫn cho cẩn thận là một điều quan trọng. Nếu bạn không làm theo, thuốc men có thể chẳng giúp gì cho bạn mà còn hại bạn nữa.

Bạn phải trả tiền thuốc. **Bảo Hiểm Y Tế Alberta** không trả tiền thuốc men cho bạn. Nếu bạn còn có bảo hiểm Hội Thập Tự Xanh hay một chương trình **bảo hiểm Y Tế** tư khác thì loại bảo hiểm đó sẽ có thể trả một phần nào tiền thuốc cho bạn. Để biết thêm về kế hoạch bảo hiểm Y Tế tư, hãy xem trang 33.

Thuốc do toa bạn mua là cho riêng bạn. Đừng bao giờ cho ai dùng thuốc đó. Hãy cất giữ tất cả các loại thuốc men vào nơi mà trẻ con không thể với tới.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **tlustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần từ điển (bắt đầu trên trang 37).

# When you need to visit a doctor immediately

## 當你需要急診時

3

Sometimes a health problem is an **emergency**. This means you must take care of the problem immediately. For example, a broken leg or a serious cut is an emergency.

### Hospital emergency departments

**Hospitals** have emergency departments where nurses and **doctors** look after emergencies. Emergency departments can be very busy, and you may have to wait to see a doctor. People who are seriously injured are looked after first.

If your health problem is an emergency...

- Go to a hospital emergency department as soon as possible. Look in the *yellow pages* under H to find a hospital near you. In some cities you can telephone **911** if you need an **ambulance** to take you to the hospital. When you telephone, say you need an ambulance and describe what happened. Then give your address. An ambulance will come to your door. **Alberta Health Care Insurance** will not pay for the ambulance. But Blue Cross or another private insurance plan will pay. For information on private insurance plans turn to page 33.

有時健康發生了**緊急問題 (emergency)**，就是說你必須立刻處理那問題。如跌斷一條腿，或是嚴重割傷都是緊急的。

### 醫院急診處

醫院中有急診處，那裏的醫生和護士專門照顧各種緊急情況。急診可能非常忙，可能要等一會纔能見到醫生。最危急的病人最先得照顧。

如果你有緊急的健康問題：

- 應儘快去醫院急診處，在黃頁電話簿查 (H) Hospital，找最近的一家醫院。如果你需要救護車送你去醫院，打電話 911 叫救護車，並說明發生了什麼事和你的地址。一輛救護車就會開到你的門口。亞省醫療保險不負責救護車費用。但是“藍十字”或其他私人保險會負責。有關私人保險計劃，請看第33頁。

*Look in the dictionary (starting page 37) for words in dark letters.*

粗體字可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

## Gdy zachodzi potrzeba natychmiastowej pomocy lekarskiej

Czasami kłopoty ze zdrowiem zdarzają się nagle i trzeba zaradzić im natychmiast. Na przykład złamana noga lub poważne zranienie są **nagłymi wypadkami** (emergency).

## Oddziały pogotowia w szpitalach

Szpitale (hospitals) posiadają oddziały pogotowia, gdzie pielęgniarki i **lekarze** (doctors) zajmują się nagłymi wypadkami. Wydziały pogotowia mogą być czasem bardzo zatłoczone i będziesz musiał czekać na lekarza. Ludzie z poważnymi obrażeniami przeważnie otrzymują pomoc lekarską w pierwszej kolejności.

W razie nagłego wypadku:

Udaj się jak najszybciej do oddziału pogotowia w szpitalu. Aby znaleźć szpital najbliższy twojemu miejscu zamieszkania, szukaj w książce **yellow pages** pod literą H: Hospitals. Jeżeli do odwiezienia do szpitala konieczna jest **karetka pogotowia** (ambulance), zatelefonuj pod numer zwany Emergency Calls Only znajdujący się na wewnętrznej stronie okładki książki telefonicznej. W większości miast jest to numer **911**. Gdy telefonujesz, powiedz, że potrzebujesz karetki pogotowia i opisz co się zdarzyło. Potem podaj swój adres. Karetka przyjedzie pod twoje drzwi. **Alberta Health Care Insurance** nie pokrywa kosztów karetki pogotowia. Blue Cross lub inne ubezpieczenie prywatne zapłaci te koszty. Więcej informacji na temat prywatnych ubezpieczeń zdrowotnych znajduje się na stronie 33.

Wyjaśnienia haseł wyróżnionych **łustym tukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

## Quando usted necesita urgentemente ver a un médico

A veces, un problema de salud es una **emergencia**. Eso quiere decir que usted debe hacerse ver inmediatamente. Por ejemplo, una pierna quebrada o una herida profunda es una emergencia.

## Servicio de emergencia de los hospitales

Los **hospitales** tienen servicios de emergencia donde hay enfermeras y **doctores** que se ocupan de los casos de emergencia. Los servicios de emergencia pueden estar muy concurridos y usted deberá esperar para que el médico lo vea. La gente con heridas de importancia es atendida primero.

Si su problema de salud es un caso de emergencia:

- Vaya al servicio de emergencia de un hospital lo antes posible. Busque en las **páginas amarillas**, en la H para encontrar un hospital (hospital también en inglés) que esté cerca de su casa. En algunas ciudades usted puede llamar por teléfono al **911** si usted necesita una **ambulancia** que lo lleve al hospital. Cuando usted llame por teléfono, diga que necesita una ambulancia y explique lo que pasó. Luego dé su dirección. Una ambulancia llegará hasta su puerta. El **Seguro de Salud de Alberta** no pagará los gastos de ambulancia. Pero Blue Cross u otros planes de seguro los pagan. Para mayor información sobre planes privados de seguro, vaya a la página 33.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

## Khi Bạn Cần Đi Khám Bác Sĩ Ngay

Đôi khi vấn đề sức khỏe là một trường hợp **cấp cứu**. Có nghĩa là bạn phải lo chăm sóc lập tức. Ví dụ, chân bị gãy hoặc vết cắt đứt nghiêm trọng đều là trường hợp cấp cứu.

## Các khu bệnh viện cấp cứu

Các bệnh viện thường có những khu cấp cứu nơi đó có Y tá và **Bác sĩ** chăm sóc những trường hợp cấp cứu. Khu cấp cứu có thể bận bịu vô cùng và bạn phải chờ để gặp bác sĩ. Người bị thương nặng được chăm sóc trước.

Nếu vấn đề sức khỏe của bạn gặp trường hợp cấp cứu . . .

- Hãy đến ngay khu cấp cứu của bệnh viện càng sớm càng tốt. Xem trong niên giám điện thoại các trang màu vàng dưới vần H để tìm một bệnh viện gần bạn. Ở một số thành phố bạn hãy gọi điện thoại số 911 nếu bạn cần **xe cứu thương** đưa bạn đến bệnh viện. Khi gọi điện thoại, hãy nói bạn cần xe cứu thương và mô tả trường hợp gì đã xảy ra. Rồi cho địa chỉ bạn. Xe cứu thương sẽ đến trước nhà bạn. **Bảo Hiểm Y Tế Alberta** sẽ không trả phí tiền cho xe cứu thương. Nhưng Hội Thập Tự xanh hoặc một kế hoạch bảo hiểm tư khác sẽ trả. Để biết thêm về các chương trình bảo hiểm tư, hãy lật tới trang 33.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

# When you need to visit a doctor immediately

## 當你需要急診時

3



### Hospital emergency departments

- The emergency department has a large red sign that says **EMERGENCY**. When you are inside the department, go to the **receptionist**. Explain your problem and show your **Alberta Health Care Insurance card**.
- Wait in the reception area until a nurse or doctor can look after you.

### 醫院急診處

- 在急診處有一塊很大的紅牌子寫着 **EMERGENCY**。進門後先找接待員說明你的情況，並出示你的亞省醫療保險卡。
- 在候診室等候，醫生或護士會來照顧你。

### Medical centres

In some cities, you can also go to a medical centre if your need treatment immediately. These centres are sometimes called **medicentres** or **mediclinics**. Here a doctor can look after you immediately. You do not need an appointment.

The centres are usually open from 8:00 in the morning until 11:00 at night. Look in the *white pages* under **M** for **Medical Centre** or **Medicentre**.

### 醫療所

在有些城市，當你需要立即接受診療時，你也可以去醫療所。這些醫療所有時候稱為 **Medicentres** 或 **Mediclinics**。醫療所的醫生會立即照顧你，不須要先掛號。

醫療所一般的門診時間是從早上八時到晚上十一時。查白頁電話簿，找 **M - Medical Centre** 或 **Medicentre**。

可以出院。

Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

## Gdy zachodzi potrzeba natychmiastowej pomocy lekarskiej

### Oddziały pogotowia w szpitalach

Oddział pogotowia posiada duży, czerwony napis EMERGENCY. Gdy wejdiesz do środka, zwróć się do **repcjonistki**. Wyjaśnij swój problem i pokaż swoją **kartę ubezpieczenia**.

Czekaj w części recepcyjnej, aż pielęgniarka lub lekarz przyjdzie po ciebie.

### Ośrodki medyczne

W niektórych miastach możesz również zgłosić się do ośrodka medycznego, jeżeli potrzebujesz natychmiastowej porady lekarskiej. Ośrodki te są czasem nazywane medicentres lub mediclinics. Lekarz może tam przyjąć cię od razu. Nie jest potrzebne wcześniejsze umówienie wizyty.

Ośrodki otwarte są zwykle od 8:00 rano do 11:00 nocy. Szukaj w książce *white pages* pod literą M: Medical Centre lub Medicentre.

Wyjaśnienia haseł wyróżnionych **łustym** tekstem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

## Quando usted necesita urgentemente ver a un médico

### Servicio de emergencia de los hospitales

El servicio de emergencia tiene un cartel grande y rojo que dice EMERGENCY. Una vez que ha entrado al servicio, acérquese al **repcjonista**. Explíquele su problema y muéstrelle su tarjeta del **Seguro de Salud de Alberta**.

• Espere en el área de recepción hasta que una enfermera o un doctor puedan atenderlo.

### Centros médicos

En algunas ciudades, también puede ir usted a un centro médico si necesita tratamiento inmediato. Estos centros se llaman, a veces, "medicentre" o "mediclinics". Allí puede atenderlo un doctor inmediatamente. Usted no necesita una cita.

Los centros están en general abiertos desde las 8 de la mañana hasta las 11 de la noche. Busque en las *páginas blancas* Medical Centre o Medicentre en la M.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

## Khi Bạn Cần Khám Bác Sĩ Ngay

### Các khu bệnh viện cấp cứu

• Khu cấp cứu có một dấu thập tự lớn màu đỏ chỉ rõ Cấp Cứu (Emergency). Khi bạn vào khu này, đến ngay **cỗ tiếp dẫn viên**. Giải thích rõ vấn đề của bạn và trình **thẻ Bảo hiểm Y Tế Alberta**.

• Hãy đợi ở chỗ đợi cho đến khi một Y tá hay Bác sĩ chăm sóc bạn.

### Các trung tâm y khoa

Tại một vài đô thị, bạn cũng có thể tới một trung tâm Y khoa nếu bạn cần điều trị ngay. Các trung tâm này được gọi là Trung tâm Y Khoa hay Dưỡng dưỡng Y Khoa. Nơi đây bác sĩ có thể chăm sóc ngay cho bạn mà không cần hẹn.

Các trung tâm thường mở cửa từ 8 giờ sáng đến 11 giờ đêm. Hãy xem điện thoại niên giám các trang màu trắng dưới vần M cho chữ Medical hoặc Medicentre (Trung tâm Y Khoa).

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

# When you need to visit a doctor immediately

當你需要急診時

3

## Other serious health problems

Some health problems are not emergencies. But they are serious, and you do want to see a doctor as soon as possible. If you have a serious health problem, telephone your doctor and try to get an **appointment** as soon as possible. If you cannot get an appointment, you can go to an emergency department or medical centre.

## 其他嚴重疾患

有些健康問題，雖然不是緊急的，但却是嚴重的，你的確希望儘快看醫生。如果你有嚴重的健康問題，打電話給醫生，希望從速診視。如果你得不到立即診視，你可以去急診處或是去醫療所。

*Look in the dictionary (starting page 37)  
for words in **dark letters**.*

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

## Gdy zachodzi potrzeba natychmiastowej pomocy lekarskiej

### Inne poważne problemy zdrowotne

Niektóre przypadki chorobowe nie są nagłymi, ale, ponieważ są poważne, chcesz iść do lekarza możliwie jak najszybciej. Jeżeli zdarzy ci się poważny problem, zatelefonuj do twojego lekarza i postaraj się załatwić **wizytę** w najbliższym terminie. Jeżeli jest to niemożliwe, możesz zgłosić się do pogotowia lub centrum medycznego.

*objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym** rukiem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.*

## Quando usted necesita urgentemente ver a un médico

### Otros problemas de salud serios

Algunos problemas de salud no son casos de emergencia. Pero son graves, y usted debe ver a un médico tan pronto como sea posible. Si usted tiene un problema grave de salud, llame por teléfono a su doctor y trate de conseguir una **cita** lo antes posible. Si usted no puede conseguir una cita, puede ir a un servicio de emergencia o a un centro médico.

*Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.*

## Khi Bạn Cần Khám Bác Sĩ Ngay

### Những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác

Một vài vấn đề liên quan đến sức khỏe không có tính cách cấp cứu. Nhưng nghiêm trọng, và bạn cần gặp bác sĩ càng sớm càng tốt. Nếu bạn gặp vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, hãy gọi điện thoại cho bác sĩ và cố xin **hẹn** càng sớm càng tốt. Nếu hẹn không được, bạn có thể đến khu cấp cứu hoặc một trung tâm Y Khoa.

*Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).*

# Hospitals

# 醫院

Doctors may ask patients who are very sick or need special treatment to spend some time in the hospital.

醫生會要病重或需要接受特殊治療的病人住院一段時間。

## Staying in the hospital

If you need to go to the hospital and are worried or have questions, talk to your doctor. Your doctor or your doctor's nurse should be able to answer most of your questions.

## 住院

如果你需要住院，但是有些問題或有什麼顧慮，應和醫生談談。你的醫生或護士會盡量解答你的問題。

如果你必須住院：

If you have to go to the hospital...

- Your doctor will tell the hospital who you are and why you need to stay in the hospital. You may have to wait until the hospital has a bed for you. The hospital will telephone you and tell you when to come. The hospital usually telephones 24 hours before you are to arrive.

- 你的醫生會告訴醫院你的姓名及住院的原因。你可能要等醫院中有空位時，才能住進去。醫院會用電話通知你入院的日期及時間，醫院一般是在二十四小時前給你通知。



- When you arrive at the hospital, go to the admitting office. This office is always on the main floor of the hospital. Here you will have to pay an admittance fee. In 1984, the fee was \$10. Show your **Alberta Health Care Insurance card**. Alberta Health Care Insurance pays for your stay in the hospital. It will pay for your bed, your health care and all your meals.

- 到達醫院後，先去入院室 (Admitting office)。入院室是在醫院的地面層。你要交住院費。在1984年，費用是十元。出示你的**亞省醫療保險卡**。亞省醫療保險負責你的住院費用，包括床位，伙食及診療。

Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

# Szpitale

Lekarz może zaproponować **pacjentowi**, który jest ciężko chory lub potrzebuje specjalnej kuracji, pójście na pewien okres czasu do szpitala.

## Pobyt w szpitalu

Jeżeli powinienes pójść do szpitala, martwi cię to lub masz jakieś wątpliwości, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem. Lekarz lub jego pielęgniarka powinni być w stanie odpowiedzieć na większość twoich pytań.

Jeżeli musisz pójść do szpitala...

Twój lekarz poinformuje szpital, kim jesteś i dlaczego zachodzi potrzeba, abyś przebywał w szpitalu. Może zdarzyć się, że będziesz musiał poczekać pewien okres czasu na wolne łóżko w szpitalu. Szpital powiadomi cię telefonicznie, kiedy powinienes się zgłosić. Zwykle taki telefon otrzymuje się na 24 godziny przed terminem przybycia do szpitala.

Kiedy przybywasz do szpitala, zgłoś się do biura przyjąć (admitting office). Jest ono zwykle na parterze. Tam będziesz musiał zapłacić opłatę wpisową. W roku 1984 ta opłata wynosiła \$10. Pokaż swoją **kartę Alberta Health Care Insurance**. Alberta Health Care Insurance opłaca twój pobyt w szpitalu. To znaczy opłaca koszt łóżka szpitalnego, leczenia i posiłków.

*Wskazania hasel wyróżnionych tłustym tukiem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.*

# Hospitales

Los **doctores** pueden pedirles a los **pacientes** que están muy enfermos o que necesitan **tratamiento** especial, que se internen en un **hospital**.

## Internación en un hospital

Si usted debe ir al hospital y está preocupado o quiere hacer algunas preguntas, hable con su médico. Su médico, o la enfermera de su médico, podrá contestar la mayoría de sus preguntas.

Si usted tiene que ir al hospital:

- Su médico dirá en el hospital quién es usted y por qué usted necesita internarse. Es posible que usted tenga que esperar hasta que haya una cama en el hospital. Usted recibirá una llamada del hospital para decirle cuándo debe ir. En general, el hospital llama 24 horas antes del momento de la internación.
- Cuando usted llegue al hospital, vaya a la oficina de admisión (admitting office, en inglés). La oficina está siempre en la planta baja del hospital. Allí usted debe pagar una cuota de admisión. En 1984, la cuota era de 10 dólares. Muestre su **tarjeta del Seguro de Salud de Alberta**. El Seguro de Salud de Alberta pagará su internación en el hospital. Pagará su cama, el tratamiento médico y las comidas.

*Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.*

# Bệnh Viện

**Bác Sĩ** có thể yêu cầu **bệnh nhân** ốm nặng hoặc cần điều trị đặc biệt nằm tại **bệnh viện** một thời gian.

## Nằm bệnh viện

Nếu bạn cần đi bệnh viện và lo ngại hoặc có vấn đề cần hỏi, hãy nói với bác sĩ. Bác sĩ bạn hoặc y tá có thể trả lời phần lớn các câu hỏi của bạn.

Nếu bạn cần đi bệnh viện . . .

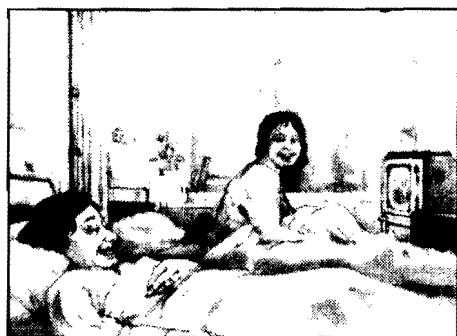
- Bác sĩ bạn sẽ bảo cho bệnh viện biết bạn là ai và tại sao bạn cần nằm lại bệnh viện. Bạn có thể phải chờ đến khi bệnh viện có giường trống cho bạn. Bệnh viện sẽ điện thoại để bạn biết khi nào đến. Thường thì bệnh viện gọi 24 tiếng đồng hồ trước khi bạn tới.
- Khi bạn đến bệnh viện, đến thẳng phòng nhận bệnh. Phòng này luôn luôn nằm ở tầng trệt của bệnh viện. Nơi đây bạn phải trả một phí khoán nhập viện. Năm 1984, phí khoán này là 10 dollars. Trình thẻ **Bảo Hiểm Y Tế Alberta**. Bảo hiểm này trả tiền bạn nằm bệnh viện, tiền giường, tiền chăm lo sức khỏe và tiền các bữa ăn.

*Tìm nghĩa của những chữ in đậm trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).*

# Hospitals

# 醫院

## Staying in the hospital



- A nurse will show you to your room. Usually, there are three or more patients to a room. If you want a private room or a room with just one other person, you will have to pay extra. Blue Cross or another private health care insurance plan will pay for some of these extra costs.



- When you are in your room, a doctor will examine you. You may also be examined by your doctor, **specialists** and interns. Interns are student doctors.
- Ask the nurse if you have questions about your stay in the hospital. Ask your doctor if you have questions about your health care. Your doctor decides when your treatment is over and when you can leave the hospital.

## 住院

- 護士會告訴你的病房在那裏。一般病房有三個或三個以上的病人。如果你希望住單人或雙人病房，你必須負責額外的費用。“藍十字”或其他私人醫療保險會負責部份的額外費用。
- 當你住進病房，一位醫生將給你檢查。你的醫生、**專科醫生**，或實習醫生 (**interns**) 也都會給你進行檢查。
- 有關你住院的問題可以問護士，有關醫療問題請教你的醫生。他決定你的治療期間，以及何時可以出院。

Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

# Szpital

## Pobyt w szpitalu

- Pielęgniarka pokaże ci twój pokój. Zwykle w pokoju znajduje się troje lub więcej pacjentów. Jeżeli chciałbyś oddzielny pokój lub pokój 2 osobowy, będziesz musiał dodatkowo zapłacić. Blue Cross lub inne prywatne ubezpieczenie pokryje częściowo te dodatkowe koszty.
- Kiedy znajdziesz się w swoim pokoju, lekarz przeprowadzi badanie. Możesz być również badany przez swojego lekarza, **lekarza specjalistę** i stażystów. Stażyści, to studenci medycyny.
- Jeżeli masz pytania dotyczące twojego pobytu w szpitalu, zapytaj pielęgniarkę. Zapytaj swojego lekarza, gdy masz pytania dotyczące twojego leczenia. Twój lekarz decyduje, kiedy twoja kuracja jest zakończona i kiedy możesz opuścić szpital.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

# Hospitales

## Internación en un hospital

- Una enfermera le acompañará a su cuarto. En general, hay tres o más pacientes por cuarto. Si usted quiere una habitación privada o una habitación sólo compartida con otra persona, debe pagar extra. Blue Cross u otro seguro de salud privado puede pagar algo de estos gastos extra.
- Cuando usted esté en su habitación, un médico lo examinará. Es posible que también lo examine su doctor, algún **especialista** y los practicantes. Los practicantes son estudiantes de medicina.
- Si usted quiere preguntar algo con respecto a su estadia en el hospital, pregúnteselo a la enfermera. Pregúntele al doctor si quiere saber algo sobre su tratamiento médico. Su médico decide cuándo usted ha terminado el tratamiento y cuándo puede dejar el hospital.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

# Bệnh Viện

## Nằm bệnh viện

- Một y tá sẽ chỉ phòng cho bạn. Thường thường, mỗi phòng có từ ba bệnh nhân trở lên. Nếu bạn muốn có phòng riêng hoặc phòng chỉ có một người khác, bạn phải trả thêm tiền. Hội Thập Tự xanh hoặc một kế hoạch bảo hiểm tư khác sẽ trả một phần những khoản tiền thêm này.
- Khi bạn ở trong phòng rồi, một bác sĩ sẽ khám nghiệm bạn. Bạn có thể được khám nghiệm bởi bác sĩ, **bác sĩ chuyên khoa** và bác sĩ nội trú tập sự. Chử interns là sinh viên y khoa ở nội trú và tập sự tại bệnh viện.
- Hỏi y tá nếu bạn có vấn đề gì cần hỏi về việc bạn nằm bệnh viện. Hỏi bác sĩ, nếu bạn có vấn đề gì về tình trạng sức khỏe của bạn. Bác sĩ bạn quyết định khi nào thì việc điều trị của bạn xong và khi nào bạn có thể rời bệnh viện.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

# Hospitals

# 醫院

## Visiting someone in the hospital

- When you are visiting someone in the hospital, go to the information desk on the main floor. Tell the **receptionist** who you want to visit. The receptionist will tell you which room to go to.
- The receptionist can also explain the hospital rules. You may not smoke in patients' rooms, and visitors can only visit during visiting hours. For example, in most hospitals visiting is not allowed after 9:00 p.m. You can telephone the hospital and ask when visitors are allowed. Hospitals are listed in the *yellow pages* under H for Hospital.



## Child care

In some cities, there are social service agencies that can look after your children while you are in the hospital. In Edmonton, contact the Family Service Association. Look in the *white pages* under F for Family. In Calgary, there is the Family and Community Counselling Services. Look in the *white pages* under F for Family. If you do not live in Edmonton or Calgary, talk to your doctor, an **immigrant aid organization** or Alberta Social Services and Community Health. Look in the *white pages* under G for Government of Alberta. Find S for Social Services and Community Health.

Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.

## 去醫院探訪

- 當你去醫院探訪病人時，先去地面層的詢問台 (Information Desk) 說明你要探訪的病人，接待員就會告訴你要探訪的房間號碼。
- 接待員也會向你解釋醫院的規則。你不可以病房吸煙。探訪時間是有規定的。例如，多數的醫院在晚上九點以後，不能探訪。你可先打電話詢問何時可以探訪。醫院列在黃頁電話簿查 H - Hospital。

## 托兒服務

有的城市，有社會服務機構為住院的病人提供托兒服務。在埃德蒙頓，可以聯絡家庭服務協會 (Family Service Association)。查白頁電話簿，F - Family。在卡爾加里，有家庭及社區顧問服務處 (Family and Community Counselling Services)。查白頁電話簿 F - Family。如果你不住在上述兩個城市，請教你的醫生，或是移民輔助團體或是亞省服務社區衛生部。查白頁電話簿，G - Government of Alberta，再查 S - Social Services and Community Health。

粗體字可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

# Szpital

## Odwiedziny w szpitalu

- Jeżeli odwiedzasz kogoś w szpitalu, zgłoś się do informacji na parterze. Powiedz **repcjonistce**, kogo chciałbyś odwiedzić. Repcjonistka poda ci numer pokoju, do którego należy pójść.
- Repcjonistka może również wyjaśnić ci zasady obowiązujące w szpitalu. Nie powinno się palić w pokojach pacjentów. Wizyty można składać jedynie w wyznaczonych godzinach. W większości szpitali, na przykład, odwiedziny nie są dozwolone po godzinie 9:00 wieczorem. Możesz zatelefonować do szpitala i zapytać, w jakim czasie można składać wizyty. Szpitale wymienione są w książce *yellow pages* pod literą H: Hospitals.

## Opieka nad dzieckiem

W niektórych miastach znajdują się agencje pomocy socjalnej, które mogą zająć się twymi dziećmi podczas twojego pobytu w szpitalu. W Edmonton skontaktuj się z Family Service Association (Stowarzyszenie Usług Rodzinnych). Patrz w książce *white pages* pod literą F: Family. W Calgary znajduje się ośrodek Family and Community Counselling Services (Porady Rodzinne i Środowiskowe). Patrz w książce *white pages* pod literą F: Family. Jeżeli nie mieszkasz w Edmonton lub Calgary, porozmawiaj z twoim lekarzem, **organizacja pomocy emigrantom** albo Alberta Social Services and Community Health. Patrz w książce *white pages* pod literą G: Government of Alberta. Szukaj S: Social Services and Community Health.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

# Hospitales

## Visita a alguien internado en un hospital

- Cuando usted va a visitar a alguien que está internado en el hospital, vaya al mostrador de informes de la planta baja. Dígale al **repcjonista** a quién desea visitar. El receptionista le dirá cuál es la habitación.
- También el receptionista puede explicarle cuáles son las reglas del hospital. Usted no debe fumar en la habitación de los pacientes, y se permiten visitantes sólo durante las horas de visita. Por ejemplo, en la mayoría de los hospitales no se permiten las visitas después de las 9 de la noche. Usted puede telefonar al hospital y preguntar cuándo se permiten las visitas. Los hospitales se encuentran en las *páginas amarillas*, en la H de Hospital.

## Cuidado de los niños

En algunas ciudades, hay agencias de servicios sociales que pueden cuidar de sus niños mientras usted está en el hospital. En Edmonton, póngase en contacto con la Family Service Association. Busque, en las *páginas blancas*, Family en la F. En Calgary están los Family and Community Counselling Services. Busque, en las *páginas blancas*, Family en la F. Si usted no vive en Edmonton ni en Calgary, hable con su médico, con una **organización de ayuda al inmigrante** o con Alberta Social Services and Community Health (Servicios Sociales y Salud de la Comunidad de Alberta). Busque, en las *páginas blancas*, Government of Alberta en la G. Allí busque Social Services and Community Health en la S.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

# Bệnh Viện

## Viếng thăm một người nào tại bệnh viện

- Khi bạn viếng thăm một người nào tại bệnh viện, hãy tới bàn hướng dẫn đặt ở tầng trệt. Báo cho **tiếp dẫn viên** biết là bạn muốn thăm ai. Tiếp dẫn viên sẽ cho bạn biết số phòng của người bạn muốn thăm.
- Tiếp dẫn viên cũng có thể giải thích các qui luật của bệnh viện. Có thể bạn không được phép hút thuốc trong phòng bệnh nhân, và khách chỉ thăm trong giờ cho thăm bệnh. Ví dụ, tại phần lớn các bệnh viện, sau 9 giờ tối là không còn cho thăm bệnh. Bạn có thể gọi điện thoại cho bệnh viện hỏi khi nào thì khách thăm được vào. Bệnh viện được liệt kê trong niên giám phần các trang màu vàng dưới vần H cho chữ Hospital (bệnh viện).

## Chăm sóc trẻ con

Tại một số thành phố, có các cơ quan xã hội có thể lo cho con cái bạn khi bạn nằm bệnh viện. Tại Edmonton, Hãy liên lạc với hội Family Services Association. Tìm trong phần trang màu trắng của cuốn điện thoại niên giám dưới vần F chữ Family. Tại Calgary, Có cơ quan Family and Community Counselling Services (Cơ Quan Cố Vấn Về Công Đồng và Gia Đình). Muốn tìm số điện thoại của cơ quan này, hãy tìm trong phần trang màu trắng dưới vần F chữ Family. Nếu bạn không ở tại Edmonton hay Calgary, hãy nói chuyện với một bác sĩ hay một **tổ chức giúp đỡ dân di trú** hoặc số Y Tế và Xã Hội Alberta (Alberta Social Services and Community Health). Hãy tìm trong phần trang màu trắng của điện thoại niên giám dưới vần G chữ Government of Alberta (Chính quyền tỉnh Alberta). Rồi tìm vần S chữ Social Services and Community Health.

Tìm nghĩa của những chữ **in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

# Special Health Care

# 特殊健康服務

## Home care

Many sick or older people need medical care and help but do not need to stay in a hospital. For these people, the Alberta government has a home care program.

Anyone, who needs medical care, can ask to have home care. Often doctors or nurses suggest a patient get home care. But sometimes a patient's friends and relatives make the suggestion.

To receive home care, you must be living in Alberta and be registered with the **Alberta Health Care Insurance Plan**. You must also be under the care of a doctor.

If you need home care or would like to know what help is available, ask your doctor or go to your **Public Health Unit** or **Local Board of Health**. Look in the *white pages* for the name of your city, town or village. Then find Board of Health or Health Unit.

You do not have to pay if you are receiving medical care through the home care program.

## 家中護理

很多病人或老年人需要醫療護理，但並不需要住進醫院。亞省政府為這些人設有一項家中護理服務。

任何需要醫療護理服務的人，都可以申請家中護理。通常醫生或護士建議病人申請家中護理，有時候是病人的親友提出建議的。

你必須住在亞省，加入了**亞省醫療保險計劃**，並且在醫生的照顧下，方可享受家中護理。

如果你需要家中護理或者想知道你可得到那些幫助，請教你的醫生，或去衛生局 (Local Board of Health Public Health Unit) 查白頁電話簿，找你居住的城、鎮、或郵名就可查到 Board of Health 或 Health Unit。

通過家中護理，你不需要付醫療費。

*Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.*

粗體字可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

# Specjalna opieka zdrowotna

## Opieka domowa

Wiele osób chorych i starszych, które nie muszą przebywać w szpitalu, potrzebują opieki medycznej i pomocy. Dla tych ludzi istnieje w Albercie program opieki domowej.

Każdy, kto potrzebuje opieki medycznej, może poprosić o opiekę domową. Często lekarze lub pielęgniarki sugerują opiekę tego rodzaju. Zdarza się czasem, że o opiekę domową występują przyjaciele lub rodzina chorego.

Aby otrzymać opiekę domową, powinieneś mieszkać w Albercie i być zarejestrowanym w **Alberta Health Care Insurance Plan**. Musisz również być pod opieką lekarza.

Jeżeli potrzebujesz opieki domowej lub chciałbyś dowiedzieć się, jaka pomoc jest możliwa, zapytaj swojego lekarza lub zgłoś się do ośrodka **Public Health Unit** albo **Local Board of Health**. Szukaj w książce *white pages* nazwy twojego miasta, miasteczka lub wioski. Potem znajdź Board of Health lub Health Unit.

Jeżeli otrzymujesz opiekę medyczną z programu opieki domowej, nie będziesz musiał za nią płacić.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

# Servicios médicos especiales

## Atención a domicilio

Muchas personas enfermas o ancianas necesitan servicios médicos pero no necesitan internarse en un hospital. Para estas personas, el Gobierno de Alberta tiene programas de atención a domicilio.

Cualquier persona que necesita atención médica puede pedir atención a domicilio. A menudo, los médicos o las enfermeras sugieren a un paciente que solicite atención a domicilio. Pero, a veces, los amigos o los parientes del enfermo lo sugieren.

Para recibir atención a domicilio, usted debe vivir en Alberta y debe estar inscripto en el **Plan de Seguro de Salud de Alberta**. Además, usted debe estar bajo la atención de un médico.

Si usted necesita atención a domicilio o quisiera saber qué tipo de servicios existen, pregúntele a su doctor o vaya a la **Unidad Sanitaria Pública** o a la **Junta de Salud Local**. Busque en las *páginas blancas* el nombre de su ciudad, pueblo o poblado. Busque allí Board of Health o Health Unit.

Usted no tiene que pagar si recibe un servicio médico a través del programa de atención a domicilio.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

# Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

## Chăm sóc sức khỏe tại gia

Nhiều người già và bệnh cần chăm sóc thuốc men và giúp đỡ nhưng không cần nằm bệnh viện. Đối với những người này, chính quyền Alberta có chương trình chăm sóc tại gia.

Bất cứ ai cần chăm sóc thuốc men, hãy yêu cầu để được chăm sóc tại gia. Thường thường bác sĩ và y tá đề nghị bệnh nhân xin được chăm sóc tại gia. Nhưng đôi khi bạn bè và thân quyến của bệnh nhân yêu cầu.

Để được chăm sóc tại gia, bạn phải đang sống tại Alberta và đã đăng ký với **Kế Hoạch Bảo Hiểm Y Tế Alberta**. Bạn cũng phải đang được một bác sĩ chăm sóc. Nếu bạn cần chăm sóc tại gia.

Hãy hỏi bác sĩ bạn hoặc đến một **đơn vị y tế công cộng** hoặc **Ban Y Tế địa phương**. Xem trong niên giám các trang màu trắng để tìm tên thành phố, thị trấn hay làng của bạn. Rồi tìm chữ Board of Health (Ban Y-Tế) hoặc Health Unit (đơn vị y tế).

Bạn không phải trả tiền nếu bạn đang được chăm sóc thuốc men qua chương trình chăm sóc tại gia.

Tìm nghĩa của những chữ in đậm trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

## Special Health Care

## 特殊健康服務

Generally, people need regular health care even when they are not sick. For example, pregnant women need special health care. So do small babies and children. There are **Public Health Units** or **Local Boards of Health** throughout Alberta. They have community health professionals who give free information to families. To find the address and telephone number of a Public Health Unit or Local Board of Health, look in the *white pages*. Find C for City of \_\_\_\_\_, T for Town of \_\_\_\_\_, or V for Village of \_\_\_\_\_. Then find Public Health Unit or Board of Health. You may also find it listed in the telephone book under "Health Unit" or under the name of the city you are in.

### Immunization

Children and adults may be **immunized** or protected against serious diseases. In Canada, children are immunized as soon as possible. You can go to a Public Health Unit or to your family doctor to be immunized or to get more information.

一般來說，人們除了生病外，也經常的需要一些保健服務。例如：孕婦、嬰兒和幼童都需要特殊的照顧。亞省有衛生局分設各地，設有衛生人員給家庭提供資料，是一項免費服務。查衛生局的地址及電話，應查白頁電話簿，查 C - City of \_\_\_\_\_, T - Town of \_\_\_\_\_, 或 V - Village of \_\_\_\_\_, 就可查到 Public Health Unit 或 Board of Health。

### 免 疫

兒童及成人都是可以接受預防針以免除某些嚴重疾病的感染。加拿大的兒童往往一早就接受預防注射。可以去衛生局或你的家庭醫生實施預防或查詢有關問題。

Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

## Specjalna opieka zdrowotna

Opieka zdrowotna potrzebna jest również ludziom, którzy nie są chorzy. Na przykład kobiety w ciąży wymagają specjalnej opieki. Tak samo niemowlęta i dzieci starsze. W całej Albercie znajdują się **Public Health Units** (Jednostki Zdrowia Publicznego) lub **Local Boards of Health** (Lokalne Komisje Zdrowia). Pracujący tam lekarze i pielęgniarki zapewniają bezpłatną opiekę zdrowotną i informację dla rodzin. Będąc tam musisz okazać swoją kartę ubezpieczenia Alberta Health Care. Aby znaleźć adres i numer telefonu Public Health Unit albo Local Board of Health, patrz w książce *white pages*. Znajdź C: City of \_\_\_\_\_, T: Town of \_\_\_\_\_ lub V: Village of \_\_\_\_\_. Potem znajdź Public Health Unit lub Board of Health. Możesz je także znaleźć w książce telefonicznej pod hasłem "Health Unit" lub pod nazwą twojego miasta.

## Szczepienie

Dzieci i dorośli mogą być **zaszczepieni**, czyli uodpornieni przeciwko niektórym poważnym chorobom. W Kanadzie dzieci są szczepione możliwie jak najwcześniej. Aby być zaszczepionym lub zasięgnąć informacji, możesz zgłosić się do Public Health Unit albo do swojego lekarza.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

## Servicios médicos especiales

Muchas veces, la gente necesita servicios médicos regulares aunque no esté enferma. Por ejemplo, una mujer embarazada necesita atención médica especial. También los niños. Hay **Unidades Sanitarias Públicas o Juntas de Salud Local** en toda la provincia de Alberta. Allí hay profesionales del bienestar de la comunidad que dan información gratuita a las familias. Para encontrar la dirección y el número de teléfono de esas Unidades o Juntas, busque en las *páginas blancas*. Si usted vive en una ciudad busque, en la C, City of \_\_\_\_\_; si vive en un pueblo busque, en la T, Town of \_\_\_\_\_; si vive en un poblado busque, en la V, Village of \_\_\_\_\_. Luego, busque Health Unit (Unidad Sanitaria) o Board of Health (Junta de Salud). Puede ser que usted la encuentre en la guía de teléfonos bajo "Health Unit" o bajo el nombre de la ciudad en la que usted está.

## Inmunización

Los niños y los adultos deben estar **inmunizados** o protegidos contra algunas enfermedades graves. En Canadá, los niños son inmunizados tan pronto como es posible. Usted puede ir a una Unidad Sanitaria Pública o a ver a su médico general para que lo inmunicen o para pedir más información.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

## Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

Nói chung, mọi người cần được chăm sóc sức khỏe thường xuyên ngay cả khi họ không đau ốm. Ví dụ đàn bà có thai cần được chăm sóc sức khỏe đặc biệt. Trẻ sơ sinh và trẻ em cũng vậy. Có những **đơn vị y tế cộng đồng** hoặc **ban y tế địa phương** khắp Alberta. Tại những nơi này có bác sĩ và y tá có thể săn sóc và chỉ dẫn các vấn đề về sức khỏe cho mọi gia đình miễn phí. Muốn tìm địa chỉ và số điện thoại của đơn vị y tế cộng đồng hoặc Ban y tế địa phương, bạn hãy tìm trong phần màu trắng của điện thoại niên giám dưới vần C chữ City (Thành phố) \_\_\_\_\_; T chữ Town (thị trấn) \_\_\_\_\_; hay vần V chữ Village (Làng) \_\_\_\_\_. Rồi tìm chữ Public Health Unit hoặc chữ Board of Health.

## Chích ngừa

Trẻ con và người lớn cần được **chích ngừa** một số bệnh nguy hiểm. Tại Gia Nã Đại, trẻ con được chích ngừa sớm chủng nào hay chủng ấy. Bạn có thể đến một **đơn vị Y Tế cộng đồng** hoặc bác sĩ gia đình để chích ngừa hoặc được chỉ dẫn thêm về vấn đề chích ngừa.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

# Special Health Care

# 特殊健康服務

## Immunization

Babies two months old should start to be immunized against diphtheria, whooping cough, tetanus and polio. Babies older than two months should start to be immunized as soon as possible. Children should be immunized against measles, mumps and rubella (german measles) when they are one year old or as soon as possible after that. Adults also need to be immunized. Immunization for rubella is especially important for women of child bearing age. If you plan to travel outside Canada or the United States or if you come in contact with a serious disease, you may require additional immunization. People over 65 can be immunized against **Influenza**. Younger people with such problems as chest conditions can also be protected against influenza. The Public Health Units can also help with other services such as testing for tuberculosis for people of all ages and testing for parasites.

## Family planning

Your doctor can answer any questions you have about **family planning** or **birth control**. Your doctor can explain the types of birth control available in Canada and suggest the best type for you. Local Boards of Health or Public Health Units also have family planning programs where doctors and community health nurses will talk to you about birth control and family planning.

*Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.*

## 免 疫

嬰兒滿兩個月應注射白喉、百日咳、破傷風及小兒麻痺各症的預防針，兩個月以上的嬰兒應儘快注射預防針。滿一週歲的嬰兒應儘快注射麻疹、耳下腺炎及風疹各症的預防針。成年人也需要免疫注射。德國麻疹的免疫對於在育齡期的孕婦特別重要。如如果你計劃到美加以外地區旅行，或者你有嚴重的疾病，你可能需要其他免疫注射。六十五歲以上的人可接受流行性感冒的免疫注射。較年青的人，如果肺部有問題，也應接受流行性感冒的免疫注射。衛生局還有其他的服務，例如：為任何年齡的人作肺結核試驗，及寄生蟲試驗。

## 家庭計劃

有關**家庭計劃**及**節育**的問題，你的醫生可以為你解答。他可以向你介紹有那些節育方法，並建議你採取那一種方法。衛生局 (Local Board of Health) 或 (Public Health Units) 也有家庭計劃項目，那裏有醫生和護士向你解釋有關節育及家庭計劃等問題。

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

## Specjalna opieka zdrowotna

### Szczepienie

Szczepienie niemowląt przeciwko dyfterytowi, kokluszowi, tężcowi i polio powinno rozpocząć się w wieku 2 miesięcy. Szczepienie niemowląt starszych niż 2 miesiące powinno rozpocząć się możliwie jak najszybciej. Dzieci powinny być zaszczepione przeciwko odrze, śwince, różyczce w wieku jednego roku, albo tak szybko jak to jest możliwe po przekroczeniu pierwszego roku życia. Przeprowadza się również szczepienia dorosłych. Szczepienie przeciwko różyczce jest szczególnie ważne dla kobiet w wieku rozrodczym. Jeżeli planujesz podróż za granicę Kanady lub Stanów Zjednoczonych, albo jeżeli masz kontakt z poważnymi chorobami, może zająć konieczność dodatkowych szczepień. Ludzie w wieku powyżej 65 lat mogą być szczepieni przeciwko grypie. Również ludzie młodszy, cierpiący na choroby klatki piersiowej, mogą być szczepieni przeciwko grypie. Ośrodki Public Health Units mogą być również pomocne w innych sprawach, takich jak testy przeciwgruźlicze oraz badania na pasożyty.

### Planowanie rodziny

Na wszystkie pytania dotyczące planowania rodziny lub kontroli urodzin, może odpowiedzieć Twój lekarz. Może on wyjaśnić, jakie rodzaje środków kontroli urodzin są dostępne w Kanadzie i zaproponować środek najwłaściwszy dla Ciebie. W ośrodkach Local Boards of Health oraz Public Health Units zatrudnieni są lekarze i opiekunowie społeczni, pracujący w ramach programu planowania rodziny, którzy przeprowadzają z pacjentami rozmowy na tematy kontroli urodzin i planowania rodziny.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

## Servicios médicos especiales

### Inmunización

A partir de los dos meses de edad, los niños deben empezar a ser inmunizados contra la difteria, la tos convulsa, el tétano y la polio. Los niños mayores de dos meses deben empezar a ser inmunizados tan pronto como sea posible. Los niños deben ser inmunizados contra el sarampión, las paperas y la rubeola cuando cumplen el año o tan pronto como sea posible después de cumplirlo. También los adultos necesitan ser inmunizados. La inmunización contra la rubeola es especialmente importante para las mujeres que están en edad de quedar embarazadas. Si usted piensa viajar a otro país (con excepción de los Estados Unidos), o si tiene contacto con una enfermedad grave, puede ser que necesite una inmunización adicional. Las personas de más de 65 años pueden ser inmunizadas contra la **Influenza**. La gente más joven con alguna dolencia, tales como problemas pulmonares, también puede ser protegida contra la influenza (o gripe). Las Unidades Sanitarias pueden dar también otros servicios, tales como pruebas para descubrir tuberculosis o parásitos, a personas de cualquier edad.

### Planeamiento familiar

Su médico puede responder a sus preguntas sobre el **planeamiento familiar** o **control de la natalidad**. Su médico puede explicarle los tipos de control de la natalidad que existen en Canadá y sugerirle el mejor tipo de ellos para usted. Las **Juntas de Salud Locales** y las **Unidades Sanitarias Públicas** también tienen programas de planeamiento familiar donde los doctores y las enfermeras de la comunidad le hablarán del control de la natalidad y del planeamiento familiar.

*Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en letras oscuras.*

## Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

### Chích ngừa

Trẻ sơ sinh hai tháng nên bắt đầu chích ngừa bệnh yết hầu, ho gà, uốn ván và tê liệt. Trẻ sơ sinh hơn hai tháng nên bắt đầu chích ngừa càng sớm càng tốt. Trẻ con phải được chích ngừa bệnh sởi, quai bị và ban đỏ khi chúng được một tuổi hoặc ngay sau đó. Người lớn cũng cần chích ngừa. Chích ngừa bệnh ban đỏ đặc biệt quan trọng đối với đàn bà ở tuổi thụ thai. Nếu bạn định đi du lịch ngoài Gia Nã Đại hay Hoa Kỳ hoặc nếu bạn tiếp xúc với một căn bệnh hiểm nghèo bạn cần chích ngừa thêm. Người trên 65 tuổi có thể được chích ngừa **bệnh cúm**. Người trẻ hơn với các chứng đau ở lồng ngực có thể được chích ngừa bảo vệ chống lại bệnh cúm. Các đơn vị Y tế công cộng cũng có thể giúp các dịch vụ khác như thử nghiệm về bệnh lao cho mọi người ở mọi lứa tuổi và thử nghiệm bệnh ban đỏ.

### Kế hoạch hóa gia đình

Bác sĩ của bạn có thể trả lời bất cứ câu hỏi nào bạn hỏi về "**Kế Hoạch Hóa Gia Đình**" hoặc **ngừa thai**. Bác sĩ của bạn có thể giải thích các loại ngừa thai hiện có tại Gia Nã Đại và đề nghị loại nào thích hợp nhất cho bạn. Ban Y tế địa phương hoặc các đơn vị Y tế công cộng cũng có các chương trình kế hoạch hóa gia đình mà bác sĩ và y tá sẽ nói chuyện với bạn về ngừa thai và kế hoạch hóa gia đình.

*Tìm nghĩa của những chữ in đậm trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).*

# Special Health Care

# 特殊健康服務

5

## Pregnancy

In Alberta, most women get health care during pregnancy. Health care begins during the first few months of pregnancy and continues until after the baby is born.

It is a good idea to visit the doctor as soon as you think you are pregnant. After the first visit, your doctor may want you to come back every month.

A **family doctor** can look after you during your pregnancy. But you may want to see an obstetrician/gynecologist. This is a doctor specially trained to provide health care to women. If you would like an obstetrician/gynecologist to look after you, ask your family doctor to **refer** you.

Pre-natal classes help parents get ready for the baby's birth. Most classes are free. Parents who are expecting a child can take them at most Public Health Units. Check with the local Public Health Unit as soon as possible to get more information. You can take some classes during the first three months of pregnancy. You can take more classes during the last three months before the baby is born.

*Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.*

## 懷孕

在亞省，對孕婦的健康服務一般是自懷孕數月一直至嬰兒出生。

如果你知道已經有孕，最好儘快去看醫生。見過醫生後，你的醫生會叫你每月去看一次。

在你懷孕期間，**家庭醫生**可以負責照顧你，你也可以去看婦產專科醫生。婦產醫生是專門照顧婦女的醫生。如果你希望一位婦產科醫生照顧你，可以請你的家庭醫生給你介紹一位。

產前學習班是教導父母如何準備嬰兒出生。這些課程多半是免費的。即將作父母的人，在大多數的衛生局可以上這些學習班。當儘快向衛生局查詢。可在懷孕後三個月聽幾節課，在產前最後三個月，再聽幾節課。

**粗體字**可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

# Specjalna opieka zdrowotna

## Ciąża

Opieka zdrowotna w Albercie rozpoczyna się z reguły podczas pierwszych miesięcy ciąży i trwa aż do czasu po urodzeniu dziecka.

Dobrze jest zgłosić się do lekarza od razu, gdy stwierdzisz, że jesteś w ciąży. Po pierwszej wizycie lekarz może wymagać zgłaszania się na badania kontrolne co miesiąc w czasie trwania ciąży.

**Lekarz domowy** może opiekować się tobą w czasie trwania ciąży. Ale jeżeli zechcesz, możesz zgłosić się do położnika-ginekologa. Jest to lekarz o specjalnym przygotowaniu do leczenia chorób kobiecych. Jeżeli chcesz dostać się pod opiekę położnika-ginekologa, poproś swojego lekarza domowego o **skierowanie**.

Kursy przedporodowe pomagają rodzicom przygotować się do urodzenia dziecka. Większość kursów jest bezpłatna. Kursy dla rodziców spodziewających się dziecka są prowadzone w większości ośrodków Public Health Units. Możliwie jak najszybciej postaraj się o więcej informacji w najbliższym ośrodku Public Health Unit. Możesz chodzić na zajęcia w ciągu pierwszych trzech miesięcy ciąży. Możesz także zgłosić się na dalsze zajęcia w czasie ostatnich trzech miesięcy przed urodzeniem dziecka.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

# Servicios médicos especiales

## Embarazo

En Alberta, la atención médica empieza generalmente durante los primeros meses del embarazo y sigue después del nacimiento.

Es una buena idea ir a ver al médico tan pronto como usted crea que está embarazada. Después de la primera visita, el médico puede pedirle que vuelva a verlo todos los meses.

Un **médico general** puede atenderla durante el período de embarazo. Pero puede ser que usted quiera ver a un obstetra/ginecólogo. Este es un médico especialmente preparado para atender a mujeres. Si usted quiere que la atienda un obstetra/ginecólogo, pídale a su médico general que la **derive**.

Las clases prenatales ayudan a los padres a estar preparados para el nacimiento del niño. La mayoría de las clases son gratis. Los padres que esperan un niño pueden tomarlas en la mayoría de las Unidades Sanitarias Públicas. Pregunte en la Unidad Sanitaria Pública de su lugar tan pronto como sea posible y obtendrá más información. Usted puede asistir a algunas clases durante los primeros tres meses de embarazo. Usted puede asistir a más clases durante los tres meses anteriores al nacimiento de su niño.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

# Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

## Thai nghén

Tại Alberta, phần lớn phụ nữ được chăm sóc sức khỏe trong thời gian mang thai. Vấn đề chăm sóc thường thường bắt đầu vào những tháng đầu tiên mang thai và tiếp tục cho đến sau khi sanh con.

Tốt nhất là đi khám bác sĩ ngay khi bạn nghi là bạn có thai. Sau lần khám đầu tiên, bác sĩ bạn có thể muốn bạn trở lại hằng tháng.

**Bác sĩ gia đình** có thể chăm sóc bạn trong thời kỳ thai nghén. Nhưng bạn có thể muốn gặp một bác sĩ sản khoa/Bác sĩ chuyên khoa bệnh phụ nữ. Đây là một bác sĩ được huấn luyện đặc biệt để chuyên lo sức khỏe cho phụ nữ. Nếu bạn muốn một bác sĩ sản khoa/Bác sĩ chuyên khoa bệnh phụ nữ lo cho bạn, hãy yêu cầu bác sĩ gia đình của bạn **giới thiệu** bạn đến một bác sĩ sản khoa.

Có những lớp hướng dẫn những điều cần thiết để giúp bạn chuẩn bị sẵn sàng trước khi con bạn chào đời. Phần lớn các lớp học đều miễn phí. Các bà mẹ đang chờ sinh con có thể học các lớp này tại các đơn vị Y Tế Công cộng. Hỏi thăm với các đơn vị y tế càng sớm càng tốt để biết thêm chi tiết. Bạn có thể học một thời gian trong ba tháng mang thai đầu tiên. Bạn cũng có thể học thêm các lớp trong ba tháng cuối cùng trước khi em bé chào đời.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

## Pregnancy

While you are pregnant, the food you eat also feeds your baby. Therefore, it is very important that you eat well. Your doctor can talk to you about **nutrition**. Most Public Health Units have nutritionists. These are people who are trained to know what foods help you and your baby stay healthy. If you do not have enough money to eat well, talk to a district office of Alberta Social Services. Look in the *white pages* under G for Government. Find Social Services and Community Health. Social Services and Community Health may be able to give you money to buy good food.

Post-natal care is the care you receive after your baby is born. Generally, Public Health Units phone or visit mothers soon after they go home from the hospital with their new baby. Some Public Health Units have post-natal classes so new mothers can exercise and meet other mothers.

## Unwanted pregnancies

If you are pregnant and did not plan on having a baby, the doctor or community health nurse will be able to talk to you about different solutions. Some of the things you may wish to talk about are adoption, or ending the pregnancy, or about getting help to keep the baby in your family.

*Look in the dictionary (starting page 37) for words in dark letters.*

## 懷孕

懷孕時，你吃的食物也就是喂胎兒的食物。因此飲食必須營養豐富。你的醫生可以告訴你有關營養的知識，大多數衛生局有營養指導員，他們有專門的知識，可以告訴你那些食物可以保持你和嬰兒的健康。如果你沒有足夠的錢買滋養食物，可以向亞省社會服務部 (Alberta Social Services) 辦事處求助。查白頁電話簿 G - Government，找 Social Services and Community Health。社會服務及社區衛生部可能會給你金錢上的幫助來買滋養食物。

分娩以後，母親會得到產後照顧。當母親和初生嬰兒回家後，衛生局一般很快就給母親打電話或登門探訪。有的衛生局有產後學習班，讓新媽媽們相會和作運動。

## 意外懷孕

如果你沒有計劃要孩子，但却懷了孕，醫生或社區衛生護士都可以跟你商量有關解決這個難題的辦法：例如，孩子給別人領養，或是結束懷孕，或是如何得到幫助以便孩子能留在自己家裏，有人待嬰兒生下來後給別人做養子養女，這是指生母放棄對孩子的一切權利，將孩子給另外一個家庭撫養。在有的情況下，可以結束懷孕，這就是人工流產。

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

## Specjalna opieka zdrowotna

### Ciąża

Jedzenie, którym się odżywasz podczas trwania ciąży, odżywia również twoje dziecko. Dlatego też sposób odżywiania w czasie ciąży jest bardzo ważny. Twój lekarz może udzielić ci informacji na temat **odżywiania** i pokarmów. Większość ośrodków Public Health Units zatrudnia dietetyków. Są to osoby przygotowane do udzielania porad o sposobie odżywiania, najważniejszym dla zdrowia twojego oraz dziecka. Jeżeli brakuje ci pieniędzy na dobre odżywianie, zwróć się do rejonowego biura Alberta Social Services (Służby Socjalne Alberta). Patrz w książce *white pages* pod literą G: Government. Znajdź Social Services and Community Health. Social Services and Community Health może być w stanie przyznać ci pieniądze na dobre odżywianie.

Opieka poporodowa, jest to opieka, którą otrzymasz po urodzeniu dziecka. Zazwyczaj ośrodek Public Health Unit telefonuje, albo odwiedza matki wkrótce po ich powrocie do domu ze szpitala z dzieckiem. W niektórych Public Health Units prowadzone są zajęcia poporodowe, na których młode matki mogą wykonywać ćwiczenia oraz spotykać inne matki.

### Niepożądane ciążę

Jeżeli jesteś w ciąży a nie planowałaś posiadania dziecka, lekarz lub pielęgniarka społeczna mogą porozmawiać z tobą na temat możliwych rozwiązań. Możesz dowiedzieć się o adopcji, przerwaniu ciąży lub możliwości otrzymania pomocy, aby zatrzymać dziecko w twojej rodzinie.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

## Servicios médicos especiales

### Embarazo

Durante el embarazo, la comida que usted come también alimenta al niño. Por lo tanto, es importante que usted coma bien. Su médico puede hablarle de la **nutrición**. La mayoría de las **Unidades de Salud Locales** tienen dietistas. Estas son personas que saben cuáles son las comidas que hacen que usted y su niño se mantengan en buena salud. Si usted no tiene dinero suficiente para comer bien, vaya a una oficina de su distrito de los Servicios Sociales de Alberta. Busque en las *páginas blancas* Social Services and Community Health (Servicios Sociales y Salud de la Comunidad). Los Servicios Sociales podrán darle dinero para comprar alimentos sanos.

Los cuidados posnatales son los cuidados que usted recibe después del nacimiento del niño. En general, las Unidades de Salud llaman por teléfono o visitan a las madres inmediatamente después que ellas dejan el hospital y vuelven a sus casas con el recién nacido. Algunas Unidades Sanitarias Públicas ofrecen clases posnatales de manera que las nuevas madres puedan hacer ejercicios y conocer a otras madres.

### Embarazos no deseados

Si usted está embarazada y no pensaba tener un niño, el médico o una enfermera de la comunidad pueden explicarle otras soluciones. Algunas de las cosas de las que usted querría hablar son la adopción, o la terminación del embarazo, o cómo tener alguna ayuda para que el niño quede en la familia.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

## Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

### Thai nghén

Khi bạn có thai, thức ăn bạn dùng cũng nuôi cho thai nhi. Vì vậy ăn uống thật đầy đủ là điều rất quan trọng. Bác sĩ của bạn sẽ hướng dẫn cho bạn về vấn đề **đinh-dưỡng**. Phần lớn các Đơn vị Y Tế công cộng đều có chuyên viên dinh dưỡng. Những người này được huấn luyện để biết loại thức ăn nào giúp bạn và thai nhi được mạnh khỏe. Nếu bạn không có tiền để ăn uống đầy đủ, hãy nói chuyện với một cơ quan trợ cấp xã hội Alberta. Xem trong điện thoại niên giám các trang màu trắng dưới vần G cho chữ Government (chính phủ). Tìm chữ Social Services and Community Health (cơ quan xã hội và Y-tế Alberta). Cơ quan này có thể sẽ giúp bạn tiền mua thức ăn bổ dưỡng.

Chăm sóc sau khi sinh nở là chăm sóc sau khi bạn sinh con. Thường thường, đơn vị Y Tế công cộng gọi điện thoại cho bạn hoặc viếng thăm các bà mẹ ngay sau khi người mẹ và đứa bé sơ sinh rời bệnh viện. Vài đơn vị Y Tế công cộng có các lớp học về sau khi sinh nở để các bà mẹ có thể vận động thân thể và gặp gỡ các bà mẹ khác.

### Thai nghén ngoài ý muốn

Nếu bạn đang có thai và không muốn tiếp tục mang thai nữa, hãy bàn chuyện này với một bác sĩ của bạn hoặc một y tá của sở Y Tế. Trong vài trường hợp, việc mang thai có thể được kết thúc. Điều này được gọi là phá thai.

Tìm nghĩa của những chữ **in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).