

# 医疗保健服务指南

伦敦 &

米德尔塞克斯县



伦敦及米德尔塞克斯县的每一位居民都需要医疗保健服务。本指南列有部分基础医疗保健服务选项及相关使用时机和方式。

# 目录

医疗保险类型	... 04
医疗保健服务	...06
紧急护理中心	...06
医院急诊室	...08
电话服务	...11
家庭医生	...12
免预约诊所	...15
心理健康服务	...16
其他有用的 健康与福祉资源	...20

指南中列出的服务可能会有变化。资料信息截止至 2022 年春。

除急救服务（包括急救电话支持）外，口译服务通常需要提前安排。

# 术语表

您在本指南中看到的这些标志代表：



提供网站服务



提供电话服务



提供口译服务。您可能需要致电咨询医疗保健服务提供方。

# 医疗保险类型

您获得的医疗保健服务可能  
由下述机构 / 计划支付：

## 安省政府

- **OHIP**（安省健康保健计划） - 面向安省永久居民和部分临时居民（工作许可持有者、神职人员等）保险通常于抵达加拿大三个月后开始生效。
- **OHIP+** - 没有商业保险的儿童和 24 岁（含）以下的青年可免费获得符合条件的处方药。不必特别申请，您仅需 OHIP 卡号和符合条件的处方。
- **IFHP**（临时联邦健康计划） - 为难民与重新安置的难民在抵达加拿大的短期内支付相关服务，保险期限和类型取决于其在加拿大的具体身份。

## 医疗保健服务使用者

- **UHIP**（大学/学院健康保险计划） - 适用于所有在参与项目的大学或学院学习或工作，或处于 OHIP 三个月等待期的外籍非永久居民及其家人。
- 商业保险 - 面向生活在加拿大但不适用于公共保险或处于 OHIP 三个月等待期的人士。

## 没有保险或其保险保障有限的人士 如何获得医疗保健服务：

- 紧急和急救医疗服务将提供给任何需要的人。
- 如果您没有保险，或者您的保险不能覆盖您所需要的所有医疗服务，您将收到每项所需服务的账单。
- 在获得服务前，  
向服务提供方出示您的保险文件。有些服务可能不接受特定形式的保险。

## 伦敦和米德尔塞克斯县有关 医疗保健的重要信息：

- 所有医疗保健服务提供方时刻都会对您的个人和健康信息保密。您的信息仅会在您已允许或法律要求的情况下被共享。
- 每个医疗保健场所  
都会在不同的时间提供不同的服务。

# 医疗保健服务

伦敦和米德尔塞克斯县的病人能够在合适的场得到合适的治疗，这对我们非常重要。急救与紧急护理为两类不同的服务。本该去急诊室的患者，却去了紧急护理中心，可能会严重延误治疗。

## 紧急护理中心

出现以下情况时，您应该前往护理中心：

- 有紧急护理需求。
- 并非急症。
- 无法忍耐至家庭医生接诊。
- 不大可能需要住院。

紧急护理示例：

- 骨折
- 需要缝针的伤口
- 轻度烧伤
- 耳痛、发烧、膀胱炎或鼻窦炎



## 一般信息



- 您无需提前预约。
- 可应要求提供免费口译服务。
- 紧急护理中心不提供慢性疾病持续护理、长期护理病患评估或处方药续领（包括麻醉剂/安眠药）服务

### 圣约瑟夫医院紧急护理中心

#### **St. Joseph's Hospital Urgent Care Centre**

268 Grosvenor Street  
London ON N6A 4V2

工作时间：工作日上午 8:00 - 下午 6:00

周末及节假日上午 8:00 - 下午 4:00

电话：519-646-6100 转分机 67020

网站：[www.sjhc.london.on.ca/urgentcare](http://www.sjhc.london.on.ca/urgentcare)

### 南伦敦紧急护理中心

#### **South London Urgent Care Centre**

595 Bradley Ave  
London, ON N6E 3Z8

工作时间： 周一至周四：上午 9:00 - 下午 6:00

周五：上午 9:00 - 下午 4:30

周六日：上午 9:00 - 下午 3:00

电话：519-681-8300

## 医院急诊室

发生以下情况，您应该前往急诊室：

- 胸痛（心脏病发作）
- 中风
- 呼吸急促
- 严重疼痛
- 严重受伤
- 头部受伤
- 药物无法缓解的高烧
- 大量失血或出血不止
- 严重混乱或意识不清
- 严重孕期问题
- 严重心理健康问题
- 伤害自己或他人的念头



### 一般信息

- 全天开放，全年无休。
- 您无需提前预约。医生会依据疾病或受伤的严重程度对您进行治疗，而不是您到达的时间或到达的方式（乘救护车还是汽车）。
- 可应要求提供免费口译服务。
- 救护车不在 OHIP 的保障范围内，可能需要自付费用。如果您没有相关保险，会于之后收到账单。联系您的商业保险提供商、安置顾问或社工以获得可能的资金支持以支付



如果病情或伤势已危及生命并需要急救协助，请  
拨打 **911**。救护车将前来接您去往医院。

救护车费用。

## 伦敦市各急诊室地址：

### 伦敦健康科学中心 **London Health Sciences Centre**

西安大略维多利亚医院和儿童医院 **Victoria Hospital and  
Children's Hospital of Western Ontario**

成人与儿童急诊室

800 Commissioners Rd East  
London, ON N6A 5W9

电话：519-685-8500 转分机 57141

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

### 大学医院 **University Hospital**

成人急诊室

339 Windermere Rd.  
London, ON N6A 5A5

电话：519-685-8500 转分机 35198

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

## 米德尔塞克斯县各急诊室地址：

斯特拉斯罗伊·米德尔赛克斯总医院

**Strathroy Middlesex General Hospital**

成人与儿童急诊室

395 Carrie St

Strathroy, ON N7G 3J4

电话：519-245-5295

四县健康服务 **Four Counties Health Services**

成人与儿童急诊室

1824 Concession Dr

Newbury, ON N0L1Z0

电话：519-693-4441



## 电话服务

安省健康热线 **Telehealth Ontario**  

免费电话：1-866-797-0000

注册护士每周七天、每天二十四小时在线接听您的电话。

- 该服务免费且保密。
- 可应要求提供免费口译服务。如需口译服务，请在自动语音结束、人工应答接通后说出自己所需的语言。

网站：<https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario>

安省毒物中心 **The Ontario Poison Centre**  

免费电话：1-800-268-9017

拨打免费电话/全天 24 小时/在线口译

如果您或您的亲人接触了危险物质，安省毒物中心随时为您提供帮助。他们提供专业毒物相关建议，常见毒物暴露例如：

- 药物
- 植物
- 工业化学品
- 街头毒品
- 酒精

网站：[www.ontariopoisoncentre.ca](http://www.ontariopoisoncentre.ca)

# 家庭医生

## 一般信息

- 家庭医生将为您和您的家人提供持续的健康护理，例如家庭健康建议、疫苗接种、检查和开具处方。
- 您必须通过家庭医生才能转诊至专科医生。
- 家庭医生在接诊时不提供口译服务。您可以寻找一位和您说相同语言的医生。
- 询问亲友和邻居他们的家庭医生是否在接收新的病人，或在学校、图书馆或安置中介咨询安置工作者。

## 寻找家庭医生，可联络：

医疗护理连接 **Health Care Connect**



免费电话：1-800-445-1822

网址：[www.ontario.ca/healthcareconnect](http://www.ontario.ca/healthcareconnect)

伦敦及周边地区医学学会

**London and District Academy of Medicine**

电话：519-673-0950

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



## 伦敦跨社区健康中心

### London Intercommunity Health Centre



#### 一般信息

- 为社区中的每个人提供健康和社会服务，包括面向年轻人、成年人和老年人的新移民支持计划。联系系统引导员（**Systems Navigator**）即可进行接诊预约。
- 如果您当时尚未符合拥有家庭医生的条件，他们将会协助您在社区中找到一名合适的医生。
- 三处地址：**659 Dundas St, London Unit 7**  
**1355 Huron St, London**  
**1700 Dundas Street, London, Unit 1**
- 获得服务的资格与您的住址相关
- 每日接诊时间不同
- 提供免费口译服务

电话：519-660-0874 或 519-659-6399 或 519-660-5853

网站：[www.lihc.on.ca](http://www.lihc.on.ca)

## 健康地带执业护士主导诊所

### Health Zone Nurse Practitioner-Led Clinics (NPLCs)

#### 一般信息

- 提供健康促进、疾病预防、初级心理健康护理和慢性病管理的初级医疗保健诊所，同时致力于改善医疗保健系统的协调与便捷。
- 执业护士主导诊所是当您无法找到家庭医生时的一个选项。

#### 接诊时间

- 周一至周五
- 上午 9:00 - 下午 4:00
- 午休时间 中午 12:00 - 下午 1:00
- 法定节假日休息

### 欢乐山儿童中心诊所 **Merrymount Children's Centre Site**

1064 Colborne Street, N6A 4B3

电话：226-777-1988

### 南谷诊所 **Southdale Site**

1057 Southdale Rd East, N6E 1B3

电话：226-777-1988

### 阿兰芮氏花园诊所 **Allan Rush Gardens Site**

6 Barberry Court, N5Z 3C4

电话：226-777-1988

## 免预约医疗诊所

### 一般信息

- 如果您没有家庭医生，或预约不到自己的家庭医生，您可以选择前往免预约诊所。
- 伦敦市和米德尔赛克斯县有很多免预约诊所；您可以优先选择离家较近的诊所，诊所列表：  
<http://www.southwesthealthline.ca/listServices.aspx?id=10072>
- 免预约诊所在接诊时不提供口译服务。
- 若您是一名大学或学院在校生，您可以使用校园内的健康服务。



## 心理健康服务

伦敦市和米德尔塞克斯县为心理健康和成瘾问题提供多种不同类型的服务与支持。

**Reach Out**   

电话：519-433-2023 或

免费电话：1-866-933-2023

Reach Out 热线每周七天、每天二十四小时开通，为埃尔金、牛津、米德尔赛克斯及伦敦地区存在心理健康或成瘾方面问题的人士提供保密的信息、支持和危机处理服务。您拨打他们的电话后，将会被转介至社区内的支持服务。

通话过程中可提供口译服务。他们也提供在线交流服务：

<http://reachout247.ca/> 【限英文】

亦可发送短信至 519-433-2023 【限英文】

**ConnexOntario**  

( 免费 ) 电话：1-866-531-2600

在线聊天：<https://www.connexontario.ca/Chat> 【限英文】

短信：编辑短信“CONNEX”至 247247 【限英文】

提供有关成瘾、心理健康和嗜赌相关资源及使用信息的保密电话热线。每周 7 天、每天 24 小时开通。可应要求提供口译服务。



## 心理健康与成瘾危机中心

### Mental Health and Addictions Crisis Centre



免费免预约中心，向 16 岁及以上个人提供立即的危机评估、干预、平息和社区连接资源。请注意，危机中心不提供医疗服务。中心内没有精神科医生。无需预约，每周 7 天、每天 24 小时提供服务。

534 Queens Ave., London, ON

电话：519-434-9191

### 支持热线 The Support Line

电话：519-601-8055

免费电话：1-844-360-8055

一个保密的倾听者，任何时间、不分昼夜为 16 岁以上个人提供支持。对于那些焦虑、抑郁、孤独、不知所措或只是需要与人谈一谈的人，您将在电话的另一边找到一个支持且在意您的人。



## 心理健康免预约诊所

每周面向社区中的个人、伴侣和家庭开放的免预约诊所，通过及时提供咨询服务，帮助他们缓解心理健康、情绪或感情关系方面的问题。

每周二下午 1:00 至 6:00

125 Woodward Avenue, London Ontario.

电话：519-433-0183

口译服务请转分机#8301（需提前数天预约）

网站：

[www.familyservicethamesvalley.com/service/mental-health-walk-in-clinic](http://www.familyservicethamesvalley.com/service/mental-health-walk-in-clinic)

## Good2Talk

电话：1-866-925-5454

网站：<https://good2talk.ca/about/>

为 17-25 岁之间的大学生提供专业的心理咨询，以及有关心理健康、成瘾和福祉的信息和转介。

- 免费、保密且匿名的帮助热线
- 每周 7 天、每天 24 小时提供服务。

## 儿童帮助电话 Kids Help Phone ( 英语/法语 )

( 免费 ) 电话 : 1-800-668-6868

网站 : [www.kidshelphone.ca](http://www.kidshelphone.ca)

为 5-20 岁之间的青少年提供专业的心理咨询 , 以及有关心理健康、成瘾和福祉的信息和转介。

- 电话热线、网络留言或即时在线聊天
- 每周 7 天、每天 24 小时提供服务。
- 免费、匿名且保密

## 危机接案小组 Crisis Intake Team (CIT)

电话 : 519-433-0334

在伦敦和米德尔塞克斯提供全天候的电话危机干预服务 , 面向有行为、社交或情感障碍的 18 岁以下青少年及其家人和监护人。

## 倾诉诊所 Talk-In Clinics

为 18 岁以下的青少年及其家人提供免费的免预约心理咨询。在伦敦和米德尔塞克斯县的多个地方设有诊所。

具体工作时间及地址 请致电 : 519-433-0334

网站 : [www.vanier.com](http://www.vanier.com)

电邮 : [askvanier@vanier.com](mailto:askvanier@vanier.com)

# 其他有用的 健康与福祉资源

米德尔赛克斯 - 伦敦卫生局

**Middlesex – London Health Unit (MLHU)**

一般信息 

- **MLHU** 是一个公共卫生部门，旨在通过开诊、课程和服务帮助保护生活在伦敦市和米德尔赛克斯县的居民的健康。
- 工作日上午 8:30 至下午 4:30 开放，每项服务及每间诊所的开放日与开放时间均有不同。
- 并非免预约诊所，除特定开诊期间外并无常驻医生。
- 接受大多数服务时不需要提供医疗保险。
- 口译服务可应要求提供，必须提前预约。
- 某些服务可能会收取少量费用，但若存在经济困难，可免除费用。

如需了解有关提供服务的更多信息：

355 Wellington Street, Suite 110, London

电话：519-663-5317

网站：[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)

## 药房

药剂师是您的医疗团队中必不可少的成员。建议您和您的家人使用同一家药房领取所有处方药。您的药剂师可以：

- 追踪记录您的过敏史和用药史。
- 帮助您了解服药的方法与时间



有关伦敦市、米德尔塞克斯县及周边地区的健康服务及地点的更多信息，请使用以下网站和热线服务：

## 安大略 211



- 免费社区和社会服务帮助热线。
- 将您连接到您所在地区的社区和社会服务（住房、健康、财务、法律问题，虐待或紧急情况）。
- 以超过 150 种语言提供热线服务，全天 24 小时接听，全年无休。如需免费的口译服务，请在自动语音结束、人工应答接通后说出自己所需的语言。

电话：211

网站：[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)（法语和英语）

## 西南健康热线 Southwest Healthline



网站：[www.southwesthealthline.ca/](http://www.southwesthealthline.ca/)

## Settlement.Org



为新移民提供多语种信息

网站：<https://settlement.org/translated-information/>

## 伦敦信息 Information London



在“寻找服务（Find Services）”页面下选择“基本需求服务（Basic Needs Services）”就可以找到相关医疗保健资源

网站：[www.informationlondon.ca](http://www.informationlondon.ca)





Funded by:

资助方：



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

加拿大移民、难民及公民部