

在正確的地方， 正確的時間， 獲得正確的護理



當您自己或一位至愛受到痛苦，要決定採取那些行動可能並不容易。意外和疾病都會發生，有時候更會在晚上和在週末，所以能夠有所準備是十分重要，需要知道自己在醫療護理方面有那些選擇！

- **主治醫生 (PCP)**負責例行和預防性護理。在辦公時間以外，您的醫生會有回應服務可以提供協助。不少診所會延長其服務時間，並願意接收沒有預約的病人。應隨身攜帶自己醫生的名字和電話號碼資料 – 首先致電聯絡您的醫生！
- **急切需要護理中心**可以在您的醫生休息時，為您無需去醫院急症室的狀況提供治療。一家急切需要護理中心能提供診斷病情、處方藥物，及在有需要時，將您送往醫院急症室。需要知道就近的中心地址，這是您第二個可以求診的地方。
- **醫院急症室**是處理複雜和有些時候關乎生與死狀況的地方。急症室常會出現混亂和令人感到壓力的狀況，並不適合接受例行護理或輕微的受傷或疾病治療。
- **911 報警求助**：如果出現嚴重的病癥，而您無法等待的話，可致電911報警尋求醫療援助。



好好照顧自己！

要有健康的飲食餐單，其實比您想像中來得容易。避免進食鹽、糖、炸、經過加工的食物。選擇水果、蔬菜、堅果果仁、種子，及全穀類的食物。

保持活躍。每週5天、每天運動至少30分鐘，只是快步走就已經可以。

每年接受一次全身檢查。大部分的保險公司、包括 Medicaid 醫療補助白卡，都會承包您接受主治醫生年度身體檢查的費用。

預防去急症室求診
的最佳方法
就是避免生病！



設法認識您的主治醫生

設法認識您的醫生。一位對您認識的醫生，包括您的病歷、服用的藥物、家族歷史，和個人的狀況，最有能力為您提供所需的護理服務。

為什麼要去到急症室向一位未必能說中文和明白您的文化背景的陌生人求助，而不去見一位您認識和信任的醫生呢？定期檢查和篩檢能為您及早發現毛病及展開治療。包括糖尿病和哮喘在內的慢性疾病，是能夠獲得控制的，關鍵在於可以及早發現和加以治療。

我應否前往急症室？

急症室是為急症病人服務的！急症室的醫護人員受過訓練，治療涉及生與死的危急狀況。如果不是因為緊急的狀況前往急症室求診，您就要長時間輪候，讓危重的病人先行接受治療。

急症的病癥

究竟有多急切需要接受護理呢？生病或受傷的人會否有生命危險或變成永久傷殘呢？以下為一些可以助您作出決定的指引。

致電911報警

- 窒息或不能呼吸
- 頭部受傷導致昏迷或神智不清
- 頸部或脊椎受傷，尤其是出現失去觸覺或不能移動身體
- 觸電或被雷電擊中
- 嚴重燒傷
- 嚴重的胸口痛或胸口受壓感覺
- 暈眩超過3分鐘

前往急症室求診

- 出現呼吸困難
- 頭暈、失去知覺或意識
- 外週失明、失去視力，無法行走、說話，或走動
- 不尋常或嚴重的頭痛，尤其是突然發生
- 突然變得虛弱或身體的其中一邊突然有下垂的感覺
- 服食或飲用藥物和酒過量
- 持續感覺暈眩或虛弱
- 中毒或吸入濃煙或有毒氣體
- 突然神智不清或感到迷糊
- 有很深的傷口或大量出血
- 可能骨折，尤其是無法移動
- 嚴重燒傷
- 咳嗽時出血或出現吐血
- 發高燒兼出現頭痛或頸部僵硬
- 有自殺的念頭