

# 在正確的時間、 在正確的地方、 接受正確的護理

**SOMOS**  
COMMUNITY CARE  
和諧社區醫療大聯盟

當您自己本人或您的至親萬一遇上痛苦，需要作出一些應對的決定時，其實可以是相當的困難。就如意外和患病可以隨時發生，有時候是在深夜時分，有時亦可在週末，因此能夠未雨綢繆相當重要，及早瞭解自己在醫療護理方面可以有些選擇！

- **主治醫生(PCP)** 主要負責我們的例行和預防護理，在辦公時間以外，您的醫生診所會有接線服務提供協助。不少醫生都有延長的開診時間，並願意接收沒有預約而緊急去診所求診的病人，應該隨身攜帶您的醫生姓名和電話號碼等資料 – 可以第一時間向醫生致電求助！
- **急切需要護理中心(Urgent Care Centers)** 在您的醫生休息期間，而在您有需要尋求無需前往急症室獲得的治療時，可以為您提供幫助，急切需要護理中心可以提供診斷、開出處方藥物的服務，而萬一在有需要時，可以將您轉送急症室。最好預先獲知就近的急切需要護理中心地址，它可能會是您下一個需要尋求幫助的地方！
- **醫院急症室(ER)** 主要處理複雜及有些時候、涉及生與死的醫療狀況，急症室內充滿混亂及壓力。急症室並不適合作例行護理或輕微疾病或受傷治療的地方。
- **911**：如果不適狀況持續而您又無法等待的話，請立即致電911尋求緊急醫療救護。

要避免去急症室求診的  
最佳方法，就是不要  
令自己生病！



## 照顧好自己的身體！

要有健康的飲食，其實比您想像中來得容易，避免進食鹽、糖、煎炸，及加工的食物，選擇水果、蔬菜、乾果、種子，和全穀類食物。

保持活躍，每週5天，每天做至少30分鐘運動，就是普通的散步亦可。

每年接受一次例行身體檢查，大部分的醫療健保公司、包括醫療補助白卡(Medicaid)，都會承保您接受您的主治醫生提供的年度身體檢查費用。



## 認識您的主治醫生

認識您的醫生，一位對您認識的醫生，包括您的病歷、用藥資料、家族病史及個人的狀況，在您有需要時，這位醫生就能夠在最佳的位置為您提供所需的護理服務。

與其到急症室向一位可能不懂說您的語言、或不明瞭您的文化背景的陌生人求助，何不先向一位自己認識和信任的醫生尋求幫忙？定期的身體檢查和篩檢可以協助及早發現任何疾病，而盡早安排接受治療。包括糖尿病、哮喘在內的慢性疾病，其實是可以控制的，重點就是必須要及早發現和開始接受治療。

## 我應不應該前往急症室求診？

急症室主要為急症提供服務！急症室的工作人員都接受過特別訓練，去處理生死關頭的狀況，如果是在非急切需要的狀況之下前往急症室求診，那您就必須要等待病況更嚴重的病人獲得處理之後，才能獲得照顧。

## 急症的癥狀

尋求的護理其實有多急切？受傷或病倒的人會否失去性命或變成永久傷殘？以下列舉的一些指引，也許可以協助您作出決定。

### 致電 911

- 窒息或沒有呼吸。
- 頭部受傷導致失去知覺或意識模糊。
- 頸部或脊椎受傷，特別是失去知覺或失去活動能力。
- 遭到電擊或被雷電擊中。
- 嚴重燒傷。
- 胸口嚴重痛楚或受壓。
- 癲癇發作超過三分鐘時間。

### 前往急症室求診

- 呼吸困難。
- 頭暈、失去知覺或癲癇發作。
- 視力突然出現故障、失去視力、無法說話、步行或移動身體。
- 出現不尋常的頭痛或劇痛，尤其是突然出現。
- 身體突然虛弱或其中一邊身體出現下垂的狀況。
- 過量酗酒或服用毒品。
- 持續出現暈眩或虛弱的感覺。
- 中毒或吸入濃煙或有毒氣體。
- 突然出現意識模糊或感到混淆。
- 有很深的傷口或大量出血。
- 可能出現骨折，特別是無法移動。
- 嚴重燒傷。
- 咳嗽或咳出血水。
- 發高燒而同時出現頭痛或頸痛，
- 有自殺的唸頭。