

Hướng dẫn dành cho Người Cao niên ở BC



THÔNGIỆP TỪ BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ

Tại British Columbia, chúng tôi muốn giúp số người cao niên ngày càng đông của tỉnh sống độc lập tại nhà mình trong thời gian dài nhất có thể, thúc đẩy một lối sống khỏe mạnh và năng động, cũng như mang đến sự chăm sóc và hỗ trợ tốt nhất có thể tại thời điểm và địa điểm mà người dân cần. Đảm bảo rằng thông tin và những nguồn hỗ trợ về các dịch vụ luôn sẵn có cho người cao niên, gia đình và người chăm sóc của họ đóng vai trò quan trọng trong việc giúp họ đưa ra quyết định sáng suốt về sức khỏe của mình.

Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên BC (BC Seniors' Guide) là một công cụ toàn diện có thể cung cấp cho người dân British Columbia những thông tin cần thiết cho tuổi già của họ. Hướng dẫn bao gồm thông tin về các chương trình của tỉnh và trung ương, với các phần về các khoản trợ cấp, sức khỏe, lối sống, nhà ở, phương tiện đi lại, tài chính, sự an toàn và an ninh và các dịch vụ thiết yếu khác. Hướng dẫn có bằng Tiếng Anh, Tiếng Pháp, Tiếng Punjabi, Tiếng Trung Quốc, Tiếng Hàn Quốc, Tiếng Việt và Tiếng Ba Tư. Quý vị có thể đọc hướng dẫn ở định dạng sách hoặc qua mạng internet.

Hướng dẫn Dành cho Người Lớn tuổi BC (BC Elders' Guide) là một tài liệu tương tự được thiết kế cho người lớn tuổi thuộc các tộc người Bản địa, First Nations và Métis. Tài liệu được xây dựng thông qua sự hợp tác giữa Chính quyền B.C. và Cơ quan Y tế Bản địa (First Nations Health Authority). Quý vị có thể tìm thấy cả *Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên BC (BC Seniors' Guide)* và *Hướng dẫn Dành cho Người Lớn tuổi BC (BC Elders' Guide)* trực tuyến tại www.gov.bc.ca/seniorsguide.

Ở British Columbia, chúng ta thật may mắn khi có nhiều dịch vụ tuyệt vời để hỗ trợ chúng ta trong quá trình lão hóa. *Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên BC (BC Seniors' Guide)* có thể giúp người dân khám phá những sự hỗ trợ này. Điều quan trọng là công cụ này càng dễ tiếp cận càng tốt, vì vậy chúng tôi đã dịch tài liệu này sang nhiều ngôn ngữ hơn bao giờ hết. Tôi khuyến khích quý vị giữ một bản của tài liệu này, dưới dạng điện tử hoặc bản giấy, và chia sẻ với tất cả những người mà quý vị nghĩ rằng sẽ việc đọc tài liệu này sẽ giúp ích cho họ.

Trân trọng,

Adrian Dix
Bộ trưởng Bộ Y tế

Ấn bản Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên British Columbia lần thứ 12 được in vào năm 2020.

Thông tin có thể thay đổi kể từ thời điểm xuất bản. Truy cập www.gov.bc.ca/seniorsguide để xem những cập nhật định kỳ đối với bản hướng dẫn này, cũng như bản dịch hiện có bằng Tiếng Trung Quốc, Tiếng Pháp, Tiếng Punjabi, Tiếng Việt, Tiếng Hàn Quốc và Tiếng Ba Tư.

BC SENIORS GUIDE

Thông điệp từ Bộ trưởng Bộ Y tế	ii
Các Nguồn Hỗ trợ Chính	1
Lối sống (Lifestyle)	8
SeniorsBC.ca	9
Lão hóa Khỏe (Aging Well)	10
HealthLink BC	10
Chọn hoạt động (Choose to Move)	10
Dịch vụ Hoạt động Thể chất tại HealthLink BC (Physical Activity Services at HealthLink BC)	10
Công viên Cộng đồng dành cho Người cao niên BC	11
DVD Hoạt động vì Sự sống! (Move for Life!)	11
Ăn uống lành mạnh dành cho Người cao niên	12
Liên hệ với Chuyên gia Dinh dưỡng đã Đăng ký	13
Cơ quan Y tế Người Bản địa (First Nations Health Authority) - Ăn uống lành mạnh và Năng Vận động	13
Trí não Nhanh nhẹn và Khỏe mạnh	13
Hiệp hội Bệnh Alzheimer của B.C. (Alzheimer Society of B.C.)	14
Hiệp hội Parkinson BC (Parkinson Society BC)	14
Hội thảo Cải thiện Sức khỏe	14
Không bao giờ là quá muộn để cai thuốc	14
QuitNow	15
Chương trình bỏ thuốc lá BC	15
Rượu bia và lão hóa	15
Cần sa	16
Phòng tránh té ngã	16
Hiệp hội chấn thương sọ não BC (B.C. Brain Injury Association)	17
Trang web về khả năng tiếp cận của chính quyền B.C.	17
Lão hóa với tình trạng khuyết tật về phát triển	18
Hiểu biết về mạng	18
Kết nối với Công nghệ (Connecting with technology) (Học viện Người Khiếm thị Canada - Canadian Institute for the Blind)	19
Dạy cho Cha mẹ (Teach a Parent) (ABC Life Literacy Canada)	19
Mạng lưới Huấn luyện Kỹ thuật số Gluu (Gluu Digital Coaching Network)	19

Những cộng đồng và gia đình mạnh khỏe	20
BC phù hợp với người cao niên (Age-friendly BC)	20
Tốt hơn ở nhà (Better at Home)	20
Hiệp hội những cộng đồng vững mạnh BC (BC Healthy Communities Society)	20
BC211	21
COVID-19	21
Cộng đồng vững mạnh (Healthy Communities)	21
Dịch vụ BC (Service BC)	21
Chương trình chuyên chở người cao niên	22
WelcomeBC.ca	23
Dịch vụ dành cho người nhập cư	23
Thông tin liên lạc của các nước	24
Ông bà nuôi dưỡng cháu	25
Đường dây hỗ trợ ông bà nuôi dưỡng cháu	25
Trợ cấp Gửi trẻ Giá phải chăng	25
Làm tình nguyện	26
Làm tình nguyện BC (Volunteer BC)	26
Làm tình nguyện Canada (Volunteer Canada)	26
Việc làm	26
WorkBC.ca – Người lao động lớn tuổi	26
Chương trình người lao động lớn tuổi (Older Workers Program)	27
Giáo dục	27
Học phí sau trung học	27
Đào tạo Tiếng Anh	28
Giải trí và Văn hóa	28
Đại hội thể thao BC dành cho Người từ 55 Tuổi trở lên (55+ BC Games)	28
Giấy phép săn bắn và đánh bắt cá (Câu cá) cho người cao niên	28
Các công viên tại BC (BC Parks) - Giảm giá phí cắm trại	29
Bảo tàng hoàng gia BC (Royal BC Museum)	29
Ability411	30
Sức khỏe của quý vị (Your Health)	32
Hệ thống chăm sóc sức khỏe của British Columbia	33
Các Cơ quan Y tế tại British Columbia	34
Cơ quan Y tế Fraser (Fraser Health)	34
Cơ quan Y tế Nội địa (Interior Health)	34
Cơ quan Y tế Vùng Đảo (Island Health)	34

Cơ quan Y tế phía Bắc (Northern Health).....	35
Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver (Vancouver Coastal Health).....	35
Cơ quan các Dịch vụ Y tế Tỉnh (Provincial Health Services Authority, PHSA).....	35
Cơ quan Y tế Người Bản địa (First Nations Health Authority, FNHA).....	35
Đường dây thông tin Trường Nội trú Người da đỏ FNHA (FNHA Indian Residential Schools).....	35
Healthlink BC	35
HealthLink BC 8-1-1.....	36
<i>Đây có phải là trường hợp khẩn cấp không?</i>	36
HealthLinkBC.ca.....	36
Ứng dụng tìm kiếm dịch vụ y tế BC (BC Health Service Locator App).....	36
Chương trình dịch vụ y tế (Medical Services Plan, Msp) của British Columbia	37
Quyền lợi y tế.....	37
Quyền lợi bổ sung.....	37
Bảo hiểm sức khỏe BC (Health Insurance BC) là ai?.....	38
Thẻ dịch vụ BC (BC Services Card).....	38
Chỉ riêng các dịch vụ y tế.....	39
Chăm sóc nha khoa.....	39
Đến các cuộc hẹn y tế	39
Chương trình hỗ trợ đi lại (Travel Assistance Program - TAP).....	39
Kết nối y tế (Health Connections).....	40
Cơ quan Y tế phía Bắc (Northern Health).....	41
Cơ quan Y tế Nội địa (Interior Health).....	41
Cơ quan Y tế Vùng Đảo (Island Health).....	41
Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver (Vancouver Coastal Health).....	42
PharmaCare	42
Chương trình PharmaCare công bằng (Fair PharmaCare Plan).....	42
Đăng ký chương trình PharmaCare công bằng.....	42
Hỗ trợ tăng cường.....	43
Các chương trình khác của PharmaCare.....	43
Chương trình chi trả những gì?.....	44
Tùy chọn thanh toán khấu trừ hàng tháng.....	44
Chương trình dịch vụ y tế (Medical Services Plan, MSP) và PharmaCare: Sự khác biệt là gì?.....	45
Thêm thông tin về các Chương trình của Pharmacare.....	45

Dịch vụ y tế cấp cứu BC (BC Emergency Health Services)	45
Dịch vụ chăm sóc khẩn cấp, tại nhà và tại cộng đồng	46
Cấp tính (Chăm sóc tại bệnh viện)	47
Chăm sóc tại nhà và cộng đồng	48
Ai đủ điều kiện?	48
Nhận dịch vụ	49
Quản lý hồ sơ và Điều phối chăm sóc	49
Hỗ trợ tại nhà	50
Lựa chọn trong các hỗ trợ cho cuộc sống độc lập (Choice in Supports for Independent Living)	50
Điều dưỡng tại cộng đồng và Hồi phục chức năng tại cộng đồng	50
Dịch vụ chăm sóc trong ngày cho người trưởng thành	51
Trợ giúp/Nghỉ ngơi dành cho người chăm sóc	51
Hỗ trợ sinh hoạt (Assisted Living)	51
Cơ quan đăng ký những khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt (Assisted Living Registrar)	52
Cơ sở chăm sóc dài hạn (Long-term Care Homes)	53
Nhà tập thể (Group Homes)	53
Nhà ở chăm sóc kiểu gia đình (Family Care Home)	53
Chăm sóc cuối đời (End-of-Life Care)	54
Nhà an dưỡng cuối đời và chăm sóc xoa dịu tại nhà an dưỡng cuối đời (Hospices and Hospice Palliative Care)	54
Quyền lợi chăm sóc giảm nhẹ của BC (BC Palliative Care Benefits)	54
Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân (Patient Care Quality Offices)	55
Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Cơ quan y tế Fraser (Fraser Health Patient Care Quality Office)	55
Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Cơ quan y tế Nội địa (Interior Health Patient Care Quality Office)	55
Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Cơ quan y tế Vùng Đảo (Island Health Patient Care Quality Office)	55
Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Cơ quan y tế phía Bắc (Northern Health Patient Care Quality Office)	56
Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver (Vancouver Coastal Health Patient Care Quality Office)	56
Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Cơ quan dịch vụ y tế cấp tỉnh (Provincial Health Services Authority Patient Care Quality Office)	56
Hội đồng đánh giá chất lượng chăm sóc bệnh nhân (Patient Care Quality Review Board)	57

Sống khỏe mạnh với các bệnh trạng mạn tính	57
Tự kiểm soát BC, Đại học Victoria (Self-Management BC, University of Victoria)	57
Người chăm sóc gia đình của British Columbia (Family Caregivers of British Columbia)	58
Mạng lưới sức khỏe trực tuyến liên văn hóa (interCultural Online Health Network, iCON) của Khoa Y Đại học British Columbia (University of British Columbia, Faculty of Medicine)	58
Pain BC	59
Mạng lưới tiếng nói bệnh nhân (Patient Voices Network)	60
Sự an toàn về văn hóa	60
Chương trình hỗ trợ về sức khỏe để giải quyết hậu quả của trường nội trú dành cho người da đỏ (Indian Residential Schools Resolution Health Support Program)	60
Đường dây hỗ trợ toàn quốc về khủng hoảng do trường nội trú dành cho người da đỏ (National Indian Residential School Crisis Line)	61
Những dịch vụ về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích	61
Hồi phục: Giành lại sức khỏe của quý vị (Bounce Back: Reclaim Your Health)	62
Khóa học về Sống trọn vẹn (Living Life to the Full)	62
Hiệp hội đường dây về khủng hoảng của BC (Crisis Line Association of BC)	63
Thông tin về rượu bia & chất gây nghiện và dịch vụ chuyển tiếp của BC (BC Alcohol & Drug Information and Referral Service)	63
Các đối tác của BC về Thông tin sức khỏe tâm thần và nghiện ngập (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)	63
Vấn đề cờ bạc (Problem Gambling)	64
Y tế công cộng	64
Dịch vụ tiêm chủng	64
Các hỗ trợ & dịch vụ dành cho bệnh lú lẫn	65
Hiệp hội Bệnh Alzheimer của B.C. (Alzheimer Society of B.C.)	65
Dịch vụ hỗ trợ bệnh lú lẫn First Link®	65
LGBTQ2S	65
Trans Care BC (PHSA)	66
Prideline BC	66
Trans Lifeline	66
Cha mẹ và gia đình của người đồng tính nữ và đồng tính nam BC (Parents and Families of Lesbians and Gays BC)	66

QMUNITY	66
Trợ tử y tế (Medical Assistance in Dying, Maid)	67
Sau khi một người qua đời: Làm gì khi có người qua đời	67
Nhà ở	69
Chủ nhà là người cao niên	70
Trợ cấp cho chủ nhà là người cao niên (Home Owner Grant for Seniors)	70
Tiền trợ cấp bổ sung thu nhập thấp cho người cao niên (Low Income Grant Supplement for Seniors)	71
Đánh giá bất động sản	72
Hoãn thuế bất động sản	72
Sửa chữa nhà cửa	73
Tín thuế cho cải tạo nhà cửa dành cho người cao niên và người tàn tật (Home Renovation Tax Credit for Seniors and Persons with Disabilities)	73
Chương trình sửa chữa nhà để sống độc lập (Home Adaptations for Independence Program, HAFI)	73
Lựa chọn nhà ở cho người cao niên	74
Chương trình hỗ trợ nhà ở cho người thuê nhà lớn tuổi (Shelter Aid for Elderly Renters, SAFER)	74
Nhà ở giá rẻ cho người cao niên	75
Nhà ở có dịch vụ hỗ trợ cho người cao niên (Seniors' Supportive Housing)	76
Nhà ở có hỗ trợ sinh hoạt được trợ cấp (Subsidized Assisted Living)	76
Hội dịch vụ người cao niên (Seniors Services Society)	77
Chủ nhà và người thuê nhà	77
Hiểu quyền lợi và trách nhiệm của quý vị	77
Đi lại	80
Lựa chọn thay thế việc lái xe	81
Giảm giá vé tàu xe cho người cao niên	81
Chương trình thẻ đi xe buýt	82
<i>Chương trình thẻ đi xe buýt của BC (BC Bus Pass Program)</i>	83
Chương trình đào tạo về di chuyển trong cộng đồng: Vận chuyển BC (Community Travel Training Program: BC Transit)	83
Phương tiện giao thông dễ sử dụng	83
Dịch vụ HandyDART (HandyDART Service)	84
Chương trình Handycard (Translink)	84
Giảm giá vé và đi lại miễn phí cho người chăm sóc	84
Chương trình taxi tiết kiệm (Taxi Saver)	84

Dự luật Quyền Sử dụng Taxi (Taxi Bill of Rights)	85
Tiền vé đi phà	85
Phà BC (BC Ferries)	85
Phà nội địa	86
Tài xế cao tuổi	86
Tiết kiệm bảo hiểm xe cộ của người cao niên (Seniors' Vehicle Insurance Savings)	86
Giấy phép lái xe	87
Bộ công cụ cho người lái xe cao tuổi	87
Báo cáo từ cuộc khám sức khỏe của người lái xe và bài thi tăng cường về lái xe trên đường	88
Biển số Xe cho Cựu chiến binh	89
DriveBC.ca	90
Tài chính của quý vị	92
Nguồn tiền cho thời kỳ về hưu	94
Tiền trợ cấp an sinh tuổi già (Old Age Security Pension)	94
Tiền bổ sung thu nhập đảm bảo (Guaranteed Income Supplement)	94
Hỗ trợ thu nhập cho người cao niên không nhận được tiền trợ cấp an sinh tuổi già	95
Khoản trợ cấp/Khoản trợ cấp cho người có vợ/chồng đã qua đời	95
Quỹ Hưu trí Canada (Canada Pension Plan)	96
Các vấn đề của cựu chiến binh Canada (Veterans Affairs Canada)	97
Tiền bổ sung cho người cao niên (Senior's Supplement)	98
Quỹ tiết kiệm hưu trí có đăng ký (Registered Retirement Savings Plans)	98
Người cao tuổi làm việc	99
Trợ cấp bảo hiểm việc làm (Employment Insurance Benefits)	99
Người cao tuổi có việc làm nhận hưu trí và trợ cấp của CPP	100
Tín thuế	100
Tiền Già (Age Amount)	100
Tiền thu nhập hưu trí (Pension Income Amount)	101
Tiền chuyển từ vợ/chồng	101
Chia thu nhập hưu trí (Pension Income Splitting)	101
Các khoản tiền khác	101
Tín thuế cho người khuyết tật	102
Tín thuế cho hàng hóa và dịch vụ (Goods and Services Tax, GST)	102
Tín thuế Bán hàng	103

Tín thuế hành động vì môi trường của British Columbia (British Columbia climate action tax credit)	103
Nếu quý vị chuyển nhà	104
Những thắc mắc về thuế thu nhập cá nhân và quỹ ủy thác - Cơ quan thuế Canada	104
Công cụ tìm Phòng Khai thuế Trực tuyến (Virtual Tax Clinic Finder)	104
Giấy Ủy quyền (Power of Attorney)	105
Sự An toàn và An ninh (Safety and Security)	106
Ngăn chặn việc Ngược đãi và Bỏ bê Người già (Preventing Elder Abuse and Neglect)	107
Hiệp hội Người Cao tuổi Trên hết của BC (Seniors First BC Society)	108
Chương trình các Dịch vụ dành cho Nạn nhân (Victim Services Program)	108
Hiệp hội các Trung tâm Hữu nghị Bản địa BC (BC Association of Aboriginal Friendship Centres)	108
Các Chương trình Pháp lý (Legal Programs)	109
Văn phòng Luật dành cho Người cao tuổi (Elder Law Clinic - ELC)	109
Chương trình Hỗ trợ Pháp lý (Legal Advocacy Program - LAP)	109
Chương trình Giáo dục và Tiếp cận (Education and Outreach Program)	109
Đường dây Ngược đãi & Thông tin dành cho Người cao tuổi (Seniors Abuse & Information Line - SAIL)	109
VictimLinkBC	110
Các Cơ quan được Chỉ định (Designated Agencies)	110
Người giám hộ và Người được Ủy thác Công của British Columbia (Public Guardian and Trustee of British Columbia)	111
Cơ quan Đăng ký Hỗ trợ Cuộc sống (Assisted Living Registry)	111
Hiệp hội Mạng lưới Ứng phó Cộng đồng BC (BC Association of Community Response Networks)	112
Sở Y tế (Ministry of Health)	112
HealthLink BC	112
Văn phòng Bảo vệ Người cao tuổi (Office of the Seniors Advocate)	113
Lập kế hoạch Trước khi Mất Năng lực (Planning in Advance of Incapacity)	113
Giấy Ủy quyền Lâu dài (Enduring Power of Attorney)	114
Thỏa thuận Đại diện (Representation Agreement)	114
Chỉ thị Trước (Advance Directive)	115
Nếu Quý vị Chưa Lập kế hoạch Trước khi Mất Năng lực (If You Have Not Planned in Advance of Incapacity)	115

Người đưa ra Quyết định Thay thế Tạm thời (Temporary Substitute Decision Maker)	115
Quyền Giám hộ (Guardianship) (Quyền Đại diện Pháp lý - Committeeship)	116
Trung tâm và Cơ quan Đăng ký Nguồn hỗ trợ Lập kế hoạch Cá nhân Nidus (Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry)	116
Trường Luật Đại chúng (People's Law School)	117
Người giám hộ và Người được Ủy thác Công của British Columbia (Public Guardian and Trustee of British Columbia)	117
Phản hồi các Báo cáo Ngược đãi (Responding To Reports of Abuse)	118
Ủy quyền hoặc Thực hiện Vai trò của Người Đưa ra Quyết định Thay thế Tạm thời đối với các Quyết định về Chăm sóc Sức khỏe (Authorizing or Acting as a Temporary Substitute Decision Maker for Health Care Decisions)	118
Thực hiện Vai trò Người Đại diện Pháp lý để đưa ra Quyết định Thay thế về Tài chính (Acting as Committee to make Substitute Financial Decisions)	119
Các Dịch vụ Tài sản và Tín thác Cá nhân (Estate and Personal Trust Services)	119
Các Dịch vụ dành cho Nạn nhân và Ngăn ngừa Tội phạm (Victim Services and Crime Prevention)	120
Các Gợi ý để Đảm bảo An toàn Cá nhân (Personal Safety Tips)	121
Quyền của Người nộp Thuế (Taxpayer Rights)	122
Hiệp hội các Dịch vụ Pháp lý (Legal Services Society)	122
Bảo vệ Người tiêu dùng (Consumer Protection)	123
Bảo vệ Người tiêu dùng tại BC (Consumer Protection BC)	123
Cơ quan Buôn bán Xe của British Columbia (Vehicle Sales Authority of British Columbia)	124
Chương trình Giáo dục dành cho Nhà đầu tư Giúp Người cao tuổi tránh Lừa đảo – Ủy ban chứng khoán BC (Investor Education Program Helps Seniors Avoid Scams – BC Securities Commission)	124
Sẵn sàng cho Tình huống Khẩn cấp và Thảm họa (Emergency and Disaster Preparedness)	125
Cơ quan Quản lý Khẩn cấp BC (Emergency Management BC)	128
Thông tin về việc sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp dành cho người khuyết tật	128
Cơ quan Thông tin Khẩn cấp BC (Emergency Info BC)	128
ShakeOut BC	128
Chuẩn bị Sẵn sàng (Chính quyền Liên bang) (Get Prepared - Federal Government)	128
Danh mục	130

Các Nguồn Hỗ trợ Chính





HỒ SƠ CÁ NHÂN & NHỮNG SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP

THÔNG TIN CÁ NHÂN CỦA TÔI

Tên	
Địa chỉ	
Thành phố	
Mã bưu chính	
Số điện thoại	
Điện thoại di động	
Số Thẻ Dịch vụ BC (BC Services Card)	
Số An sinh Tuổi già (Old Age Security)	
Vị trí Di chúc	
Bất kỳ Tình trạng Dị ứng nào	



TÊN & SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

	Tên	Số điện thoại
Người liên lạc Khẩn cấp		
Người thân		
Bạn bè		
Mục sư		
Luật sư		
Nhân viên Bảo hiểm		
Bác sĩ		
Phòng khám không cần lấy hẹn		
Nhà thuốc		
Bệnh viện		
Xe Cấp cứu		
Sở cứu hỏa		
Cảnh sát		
Cơ quan Kiểm soát Chất độc (Poison Control)		
Sở Điện BC (BC Hydro)		
Công ty ga Fortis (Fortis Gas)		
Thành phố		
Gọi điện Bảo hiểm 24/7		



CÁC NGUỒN HỖ TRỢ CHÍNH

Các nguồn hỗ trợ chính sau đây cung cấp thông tin về lối sống lành mạnh, chăm sóc sức khỏe cũng như các chương trình và dịch vụ của chính quyền cho người cao niên tại B.C.

HEALTHLINK BC

Các nhân viên của HealthLink BC làm việc 24 giờ mỗi ngày để cung cấp cho quý vị thông tin và hỗ trợ việc tiếp cận với các dịch vụ y tế và có thể kết nối quý vị với một y tá, chuyên gia dinh dưỡng hoặc dược sĩ. Liên hệ với Healthlink BC theo số 8-1-1 hoặc truy cập trang web HealthLink BC.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/lãng tai [TTY]): 7-1-1

Trang web: www.healthlinkbc.ca

CÁC THÀNH VIÊN CỦA HỘI ĐỒNG LẬP PHÁP (MEMBERS OF THE LEGISLATIVE ASSEMBLY - MLAS)

Để biết thông tin về cách liên hệ với một MLA, hãy truy cập trang web Công cụ tìm kiếm MLA của Hội đồng Lập pháp British Columbia.

Trang web: www.leg.bc.ca/mla/3-1-1.htm

VĂN PHÒNG BẢO VỆ NGƯỜI CAO NIÊN (OFFICE OF THE SENIORS ADVOCATE)

Văn phòng bảo vệ người cao niên (Office of the Senior Advocate) là nguồn thông tin và dịch vụ chuyển tiếp cho người cao niên. Người dân được khuyến khích gọi điện, gửi email hoặc truy cập trang web để biết thông tin về cách tiếp cận những nguồn hỗ trợ cho người cao niên. Vui lòng liên hệ với Văn phòng bảo vệ người cao niên (Office of the Senior Advocate) trong khoảng từ 8:30 sáng đến 4:30 chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu.

Office of the Seniors Advocate

6th Floor – 1405 Douglas Street

PO Box 9651, STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P4

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 952-3181

Điện thoại (Greater Victoria): 250 952-3181

Email: info@seniorsadvocatebc.ca

Trang web: www.seniorsadvocatebc.ca

SENIORSBC.CA

Trang web SeniorsBC.ca cung cấp thông tin về các dịch vụ và chương trình dành cho người cao niên được British Columbia và chính phủ liên bang



và các tổ chức phi lợi nhuận cung cấp, cũng như thông tin về sức khỏe, tài chính, các khoản trợ cấp, nhà ở, phương tiện đi lại, lời khuyên cho lối sống lành mạnh và nhiều hơn nữa.

Trang web: www.seniorsbc.ca

DỊCH VỤ BC (SERVICE BC)

Để biết thông tin về các chương trình và dịch vụ của chính phủ, hãy gọi cho Dịch vụ BC. Các nhân viên làm việc từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7:30 sáng đến 5 giờ chiều, trừ ngày lễ theo luật định. Phụ vụ bằng 140 ngôn ngữ.

Điện thoại (số miễn phí tại B.C.): 1 800 663-7867

Điện thoại (Vancouver): 604 660-2421

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-6121

Thiết bị Điện thoại cho Người khiếm thính (TDD): 711
(Trên toàn B.C.)

Điện thoại (Vancouver): 604 775-0303

Nhắn tin: 604 660-2421

Trang web: www.servicebc.gov.bc.ca

VĂN PHÒNG ĐIỀU TRA VIÊN (OFFICE OF THE OMBUDSPERSON)

Văn phòng điều tra viên (Office of the Ombudsperson) có thể giúp đỡ nếu có người nghĩ rằng cơ quan chính quyền cấp tỉnh, cơ quan công quyền của tỉnh, hoặc chính quyền địa phương đã hành động không công bằng. Là một văn phòng theo luật độc lập của cơ quan lập pháp tỉnh, Văn phòng điều tra viên (Office of the Ombudsperson) điều tra một cách khách quan các khiếu nại của cá nhân. Ngoài việc giải quyết các vấn đề cá nhân, thì việc điều tra một khiếu nại có thể dẫn đến những cải thiện có tính hệ thống có lợi cho nhiều người. Những dịch vụ này được cung cấp miễn phí.

Để biết thêm thông tin hoặc để gửi một khiếu nại, vui lòng liên hệ với Văn phòng điều tra viên (Office of the Ombudsperson) từ 8:30 sáng đến 4:30 chiều, vào ngày làm việc.

Văn phòng điều tra
viên (Office of the
Ombudsperson)

2nd Floor 947 Fort Street
Victoria BC V8V 3K3

Điện thoại (số miễn phí
tại B.C.):

1 800 567-3247

Điện thoại
(Greater Victoria):

250 387-5855

Địa chỉ gửi thư:

PO Box 9039

STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9A5

Trang web:

www.bcombudsperson.ca



WELCOME BC

Welcome BC cung cấp thông tin về các chương trình, dịch vụ và nguồn hỗ trợ cho những người mới đến British Columbia và xuất bản Hướng dẫn dành cho người mới đến British Columbia (British Columbia Newcomers' Guide). Để đặt một bản in của hướng dẫn này, hãy gọi điện hoặc truy cập:

Service BC (số miễn phí tại B.C.): 1 800 663-7867

Các nhân viên làm việc từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7:30 sáng đến 5 giờ chiều.

Trang web: www.welcomebc.ca



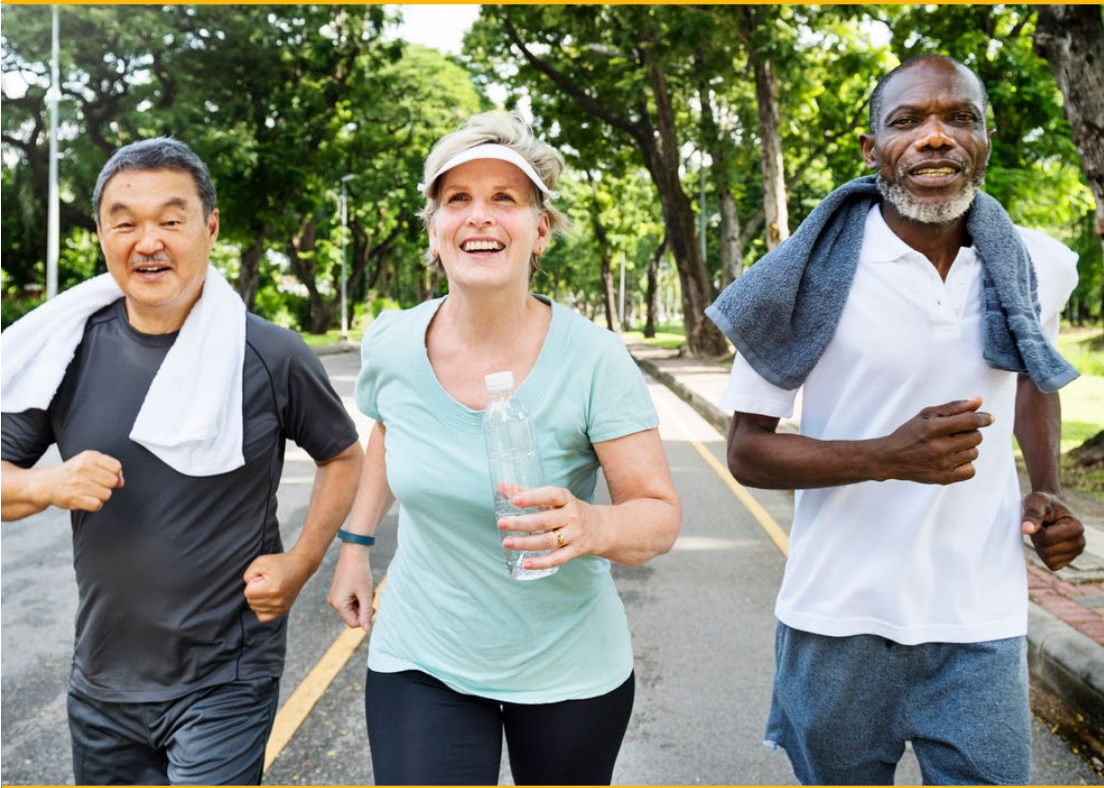
LƯU Ý

Để biết thông tin về các chương trình và dịch vụ của chính phủ, hãy truy cập: www.SeniorsBC.ca

Để biết thông tin về quá trình lão hóa lành mạnh và tìm kiếm các dịch vụ trong cộng đồng của quý vị, hãy truy cập: www.HealthLinkBC.ca

Hoặc gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1

Lối sống (Lifestyle)





LỐI SỐNG

Người Cao niên Định nghĩa Lại Khái niệm Lão hóa

Đến năm 2028, có khoảng một phần tư dân số sẽ trên 65 tuổi. Người cao niên ngày nay tận hưởng tuổi thọ tăng lên và sức khỏe chung ở mức tốt hơn từ trước đến giờ. Phần lớn người cao niên sống tại nhà của chính mình và họ được tiếp cận thông tin tốt hơn bất kỳ thế hệ người cao niên nào trước đó.

Sống năng động, ăn uống lành mạnh và duy trì các kết nối xã hội góp phần tạo ra một lối sống lành mạnh. Chỉ có thể giải thích được khoảng 30 phần trăm tình trạng lão hóa của một người bằng sinh học và di truyền học; các quyết định về lối sống mà một người đưa ra mỗi ngày ảnh hưởng đến quá trình lão hóa của họ. Có thể giảm nguy cơ mắc bệnh mạn tính và rơi vào tình trạng khuyết tật bằng cách duy trì hoạt động thể chất, ăn uống lành mạnh, tham gia vào hoạt động xã hội, bỏ thuốc lá và cai thuốc lá điện tử, đồng thời tránh uống rượu theo kiểu liều lĩnh và có hại.

Trong phần này của bản *Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên BC*, quý vị sẽ tìm thấy thông tin về các nguồn hỗ trợ và công cụ để giúp những lựa chọn về lối sống lành mạnh cho người cao niên ở British Columbia. Những nguồn hỗ trợ và công cụ này bao gồm sổ tay *Ăn uống Lành mạnh cho Người cao niên* – có bằng Tiếng Anh, Tiếng Pháp, Tiếng Trung Quốc và Tiếng Punjabi – và các tài liệu để thúc đẩy hoạt động thể chất, phòng ngừa té ngã và lập kế hoạch cho quá trình lão hóa khỏe mạnh trong tương lai.

Tận dụng những cơ hội học tập và giải trí suốt đời góp phần tạo nên một lối sống lành mạnh, năng động. Phần này của hướng dẫn cung cấp thông tin về các trường đào tạo sau bậc phổ thông có thể giảm hoặc miễn học phí cho người cao niên; Đào tạo Anh ngữ cho người trưởng thành; và thông tin về các ưu đãi giảm giá cho người cao niên đối với phí ở các điểm cắm trại và các hoạt động giải trí khác. Để biết thêm thông tin về những lựa chọn lối sống lành mạnh, vui lòng truy cập www.SeniorsBC.ca.

SeniorsBC.ca

Trang web của SeniorsBC cung cấp thông tin về các chương trình và dịch vụ dành cho người cao niên do chính quyền B.C. và chính phủ liên bang cũng như các tổ chức phi lợi nhuận cung cấp. Trang web bao gồm thông tin về sức khỏe, tài chính, các khoản trợ cấp, nhà ở, phương tiện đi lại, lời khuyên để sống lành mạnh và các chủ đề khác quan trọng đối với người cao niên. Trang web cũng bao gồm các phiên bản trực tuyến của bản hướng dẫn này (*Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên BC - BC Seniors' Guide*) bằng Tiếng Anh, Tiếng Pháp, Tiếng Trung Quốc, Tiếng Punjabi, Tiếng Việt, tiếng



Hàn Quốc và tiếng Ba Tư, cũng như Hướng dẫn Dành cho Người Lớn tuổi BC - *BC Elders' Guide*, đã được điều chỉnh về mặt văn hoá cho những người cao niên thuộc các tộc người Bản địa, First Nations và Métis.

Trang web: www.seniorsbc.ca

Lão hóa Khỏe (Aging Well)

Aging Well là một trang web trực tuyến hướng dẫn cách thiết lập một lối sống lành mạnh và độc lập và lập kế hoạch cho một tương lai khỏe mạnh. Trang web có các công cụ, video và thông tin về ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất, sức khỏe trí não, nhà ở, lập kế hoạch tài chính, các khoản trợ cấp và các khoản giảm giá cho người cao tuổi, phương tiện đi lại, duy trì kết nối xã hội và nhiều thông tin khác.

Trang web: www.healthlinkbc.ca/aging-well

HealthLink BC

Tìm hiểu về cách ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất, tài chính, nhà ở, phương tiện đi lại và duy trì kết nối tại:

Trang web: www.HealthLinkBC.ca

Chọn hoạt động (Choose to Move)

Chương trình Chọn hoạt động (Choose to Move) là một chương trình hoạt động thể chất miễn phí kéo dài sáu tháng dành cho người lớn tuổi. Những người tham gia được hỗ trợ một-kèm-một bởi một huấn luyện viên về hoạt động. Người này giúp họ phát triển và đạt được kế hoạch hành động về hoạt động thể chất có đặt mục tiêu và khuyến khích họ tham gia vào cộng đồng những người tham gia khác của chương trình Chọn hoạt động (Choose to Move) để chia sẻ những thành công và khó khăn của mình.

Chọn hoạt động (Choose to Move) thúc đẩy hoạt động thể chất, kết nối xã hội và sự độc lập ở những người lớn tuổi. Chương trình rất thành công này được thực hiện với sự hợp tác của YMCA và Hiệp hội Công viên và Giải trí British Columbia (British Columbia Recreation and Parks Association).

Điện thoại: 604 875-4111 số máy lẻ 21790

Email: contact@choosetomove.info

Trang web: www.choosetomove.info/

Dịch vụ Hoạt động Thể chất tại HealthLink BC (Physical Activity Services at HealthLink BC)

Có một kế hoạch hoạt động thể chất miễn phí và phù hợp với mỗi lứa tuổi và tình trạng sức khỏe. Chỉ cần kết nối với Dịch vụ Hoạt động Thể chất



của B.C. tại HealthLink BC. Các chuyên gia có chuyên môn về thể dục sẽ cung cấp cho quý vị các kế hoạch hoạt động thể dục riêng đáp ứng nhu cầu của quý vị. Gọi điện hoặc truy cập trực tuyến:

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/lãng tai [TTY]): 7-1-1

Trang web: www.HealthLinkBC.ca

(nhập “Physical Activity Services” - “Dịch vụ Hoạt động Thể dục” trong ô Search - Tìm kiếm)

Công viên Cộng đồng dành cho Người cao niên BC

Công viên cộng đồng dành cho người cao niên BC cung cấp trang thiết bị giải trí ngoài trời chuyên biệt được thiết kế để cải thiện sự vận động, khả năng phối hợp và giữ thăng bằng, và thúc đẩy sự giao tiếp xã hội cho người lớn tuổi. Sử dụng công viên miễn phí, và có trong các cộng đồng sau: Abbotsford, Burnaby, Courtenay, Cranbrook, Dawson Creek, Kamloops, Kelowna, Nanaimo, Nelson, North Cowichan, North Vancouver (Đô thị Cấp quận), Oak Bay, Prince George, Richmond, Sidney, Surrey, Terrace, Tsawwassen và Vancouver.

Một số video trực tuyến ngắn mô tả cách sử dụng trang thiết bị tại 12 Công viên Cộng đồng dành cho Người cao niên BC. Những video này cung cấp hướng dẫn sử dụng mỗi thiết bị, hướng dẫn tư thế và kỹ thuật thích hợp, và đưa ra các bài tập thay thế được điều chỉnh cho phù hợp với các mức độ thể lực khác nhau.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “BC Seniors’ Community Parks” - “Công viên Cộng đồng dành cho Người cao niên BC”)

DVD Hoạt động vì Sự sống! (Move for Life!)

Hoạt động vì Sự sống! (Move for Life!), một DVD hoạt động thể dục dành cho người cao niên, được tạo ra thông qua sự hợp tác giữa Hiệp hội giải trí và Công viên BC (BC Recreation and Parks Association) và Bộ Y tế. DVD cung cấp hướng dẫn và lời khuyên về hoạt động thể chất cho người cao niên và minh họa vai trò quan trọng của hoạt động thể chất đối với một lối sống độc lập và lành mạnh. Có thể tải Hoạt động vì Sự sống! (Move for Life)! từ trang web dành cho người cao niên.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Trang web: www.gov.bc.ca (enter “Move for Life DVD”)



Ăn uống lành mạnh dành cho Người cao niên

Sổ tay *Ăn uống Lành mạnh dành cho Người cao niên (Healthy Eating for Seniors)* bao gồm các công thức nấu ăn, kế hoạch bữa ăn và thông tin về chế độ dinh dưỡng lành mạnh. Sổ tay có bằng tiếng Anh và tiếng Pháp và cũng đã được điều chỉnh về văn hóa và dịch sang Tiếng Trung Quốc và Tiếng Punjabi.

Các bài thuyết trình về ăn uống lành mạnh cho cộng đồng của người cao tuổi là ba bài thuyết trình hấp dẫn và có tính tương tác bao gồm nội dung chính của cuốn sổ tay. Các bài thuyết trình nhằm hỗ trợ việc ăn uống lành mạnh cho người cao niên trong cộng đồng. Hướng dẫn dành cho người đào tạo đã được xây dựng để hỗ trợ việc trình bày các bài thuyết trình.

Sổ tay, các bài thuyết trình cộng đồng và hướng dẫn dành cho người đào tạo có trên mạng hoặc người đọc có thể đặt một bản in miễn phí bằng cách gọi đến HealthLink BC hoặc thông qua liên kết trực tuyến dẫn tới biểu mẫu đặt hàng.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai [TTY], số miễn phí): 7-1-1

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập “*Healthy Eating for Seniors Handbook*” - Sổ tay Ăn uống Lành mạnh dành cho Người cao niên)

Ăn uống Lành mạnh dành cho Người cao niên cũng được cung cấp dưới dạng sách nói tại DAISY và định dạng MP3. Sách nói có trên mạng và tại tất cả thư viện công cộng ở B.C.

Trang web: www.seniorsbc.ca

(nhập “*Healthy Eating for Seniors*” - Ăn uống Lành mạnh dành cho Người cao niên trong mục search - tìm kiếm)

Để biết thêm thông tin về ăn uống lành mạnh và dinh dưỡng, hãy truy cập trang web của HealthLink BC về ăn uống lành mạnh. Là một công cụ tự đánh giá trực tuyến dành cho người cao tuổi (từ 50 tuổi trở lên), Nutri-eSCREEN giúp các cá nhân xác định những điều gì đang diễn ra thuận lợi, các ý tưởng để hành động và nơi tìm được các thông tin và công cụ đáng tin cậy về ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất.

Trang web:

www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/your-age-and-stage/seniors

Liên kết trực tiếp đến Nutri-eSCREEN:

www.nutritionscreen.org/bc/escreen/



Liên hệ với Chuyên gia Dinh dưỡng đã Đăng ký

Để biết thông tin dinh dưỡng miễn phí, hãy gọi cho HealthLink BC và yêu cầu được nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều (hoặc để lại tin nhắn sau giờ làm việc).

Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai [TTY], số miễn phí): 7-1-1

Để gửi email cho một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký, hãy sử dụng mẫu trực tuyến của HealthLink BC.

Trang web: www.healthlinkbc.ca (nhập “Contact a Dietitian” - Liên hệ với chuyên gia dinh dưỡng trong Search - Tìm kiếm)

Cơ quan Y tế Người Bản địa (First Nations Health Authority) - Ăn uống Lành mạnh và Năng Vận động

Hướng dẫn Dành cho Người Lớn tuổi BC (BC Elders Guide) là một tài liệu được thiết kế cho những người lớn tuổi thuộc các tộc người Bản địa, First Nations và Métis. Tài liệu được xây dựng thông qua sự hợp tác giữa Chính quyền B.C. và Cơ quan Y tế Người Bản địa (First Nations Health Authority). Tài liệu có thông tin về ăn uống lành mạnh.

Trang web: www.fnha.ca (nhập “BC Elders Guide” - Hướng dẫn Dành cho Người Lớn tuổi BC trong mục Search - Tìm kiếm)

Cơ quan Y tế Người Bản địa cung cấp thông tin và liên kết đến nhiều nguồn hỗ trợ cho người thuộc các tộc người Bản địa về ăn uống lành mạnh và năng vận động, như một phần trong bốn mảng sức khỏe tinh thần và thể chất nhằm cải thiện sức khỏe tổng thể.

Trang web: www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams

Trí não Nhanh nhẹn và Khỏe mạnh

Chủ động duy trì cho não của quý vị ở tình trạng tốt sẽ góp phần duy trì tinh thần minh mẫn. Có nhiều hành vi lành mạnh mà quý vị có thể dễ dàng kết hợp vào thói quen hàng ngày. Những hành vi này có thể giảm nguy cơ của một số dạng của bệnh lú lẫn. Ví dụ, không hút thuốc, ngăn ngừa hoặc kiểm soát bệnh đái tháo đường tuýp 2 và huyết áp cao (đặc biệt ở lứa tuổi trung niên), tham gia hoạt động thể dục và ăn uống lành mạnh đều góp phần đem đến một bộ não khỏe mạnh hơn. Xem trang web Trí não của Quý vị là Quan trọng (Your Brain Matters) để biết năm bước dễ dàng nhằm giúp quý vị nâng cao sức khỏe của bộ não.

Trang web: <https://alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Brain-health>



Hiệp hội Bệnh Alzheimer của B.C. (Alzheimer Society of B.C.)

Trang web của Hiệp hội Alzheimer của B.C. (Alzheimer Society of B.C.) nêu sơ lược những thông tin về các yếu tố nguy cơ gây ra bệnh Alzheimer và những điều quý vị có thể làm để giảm những nguy cơ này.

Trang web: <https://alzbc.org/risk-factors>

Hiệp hội Parkinson BC (Parkinson Society BC)

Hiệp hội Parkinson của British Columbia (Parkinson Society British Columbia) là một tổ chức từ thiện phi lợi nhuận hoạt động với mục đích giảm bớt gánh nặng cho những người bị ảnh hưởng bởi bệnh Parkinson thông qua việc vận động, giáo dục, các dịch vụ hỗ trợ và đóng góp cho công tác nghiên cứu.

Hiệp hội tin rằng mỗi người bị ảnh hưởng bởi Parkinson đều xứng đáng được biết rằng họ không đơn độc trên hành trình của mình. Đội ngũ nhân viên thân thiện và am hiểu của hiệp hội cam kết hỗ trợ, chia sẻ thông tin đáng tin cậy và nâng cao nhận thức về bệnh Parkinson.

Parkinson Society of British Columbia

600 - 890 W. Pender St.

Vancouver BC V6C 1J9

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 668-3330

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 662-3240

Trang web: www.parkinson.bc.ca

Hội thảo Cải thiện Sức khỏe

Hội đồng các Tổ chức của Công dân Cao tuổi của British Columbia (Council of Senior Citizens' Organizations of British Columbia, COSCO) Viện Sức khỏe & Hạnh phúc của Người cao niên (Seniors' Health & Wellness Institute) tổ chức các hội thảo kéo dài khoảng một giờ, hoàn toàn miễn phí. Để xem hàng loạt các hội thảo và để tìm hiểu cách đăng ký một hội thảo cho nhóm người cao niên của quý vị, vui lòng truy cập trang web COSCO.

Trang web: www.seniorshelpingseniors.ca/list-of-workshops.php

KHÔNG BAO GIỜ LÀ QUÁ MUỘN ĐỂ CẢI THUỐC

Bỏ thuốc lá thúc đẩy quá trình chữa lành, sức lực và góp phần tạo ra sức khỏe tốt. Khi bỏ thuốc, những người hút thuốc lâu năm có được nhiều lợi ích ngắn hạn về sức khỏe hơn so với những người hút thuốc trẻ hơn. Trong vòng vài ngày sau khi bỏ thuốc, họ có thể thở dễ dàng hơn, vị giác và khứu giác được cải thiện. Ngoài ra, những người không hút thuốc phục hồi nhanh hơn sau phẫu thuật và chấn thương do té ngã.



Có những sự trợ giúp miễn phí để giúp quý vị bỏ hút thuốc hoặc sử dụng thuốc lá. Hãy nói chuyện với bác sĩ, dược sĩ hoặc nha sĩ của quý vị để thảo luận về lợi ích sức khỏe của việc ngừng sử dụng thuốc lá. Có hai chương trình cung cấp hỗ trợ cho tất cả người dân của British Columbia:

QuitNow

Hỗ trợ miễn phí cho việc bỏ hút thuốc được cung cấp qua điện thoại và trên máy tính. Nói chuyện với những huấn luyện viên được đào tạo, nhận các tin nhắn động viên và kết nối với những người bỏ thuốc khác qua mạng.

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 455-2233

Trang web: www.quitnow.ca

Chương trình bỏ thuốc lá BC

Chương trình bỏ thuốc lá BC (BC Smoking Cessation Program) của PharmaCare BC cung cấp cho người hút thuốc những liệu pháp thay thế ni-cô-tin (nicotine replacement therapy, NRT) miễn phí, và đối với những người tham gia chương trình Fair PharmaCare, cả bảo hiểm cho thuốc kê đơn. NRT bao gồm miếng dán, kẹo cao su, ống hít và viên ngậm. Mua các NRT tại hiệu thuốc địa phương của quý vị hoặc nói chuyện với bác sĩ để lấy đơn mua các loại thuốc men để cai thuốc lá.

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập “smoking cessation program” - chương trình bỏ thuốc lá trong mục Search - Tìm kiếm)

Rượu bia và lão hóa

Cùng với tuổi tác, chúng ta có xu hướng mất đi khối lượng cơ nạc, dẫn đến việc có nhiều chất béo và ít nước hơn trong cơ thể để làm loãng cồn trong rượu bia. Điều này có nghĩa là cùng một lượng rượu bia sẽ tạo ra lượng cồn trong máu cao hơn ở người cao niên, gây ra sự suy giảm lớn hơn so với người trưởng thành trẻ tuổi hơn có cùng trọng lượng.

Bởi vì cơ thể của người cao niên tiêu hóa rượu bia ít hiệu quả hơn, uống rượu bia khi chúng ta già càng khiến gan bị quá tải. Để biết thêm thông tin về sức khỏe của gan, hãy truy cập trang web của Tổ chức gan Canada (Canadian Liver Foundation).

Trang web: www.liver.ca

(nhập “alcohol consumption” - mức tiêu thụ bia rượu trong mục Search - Tìm kiếm)

Lượng rượu bia an toàn cho quý vị uống thay đổi tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính, dân tộc, cân nặng, lượng mỡ trong cơ thể và tình trạng sức khỏe của quý vị. Để biết thông tin về các giới hạn an toàn, hãy xem Hướng



dẫn uống rượu bia với mức rủi ro thấp của Canada (Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines) trên trang web của Trung tâm về Lạm dụng chất kích thích của Canada (Canadian Centre on Substance Abuse). Lưu ý rằng do nguy cơ phải chịu các tác hại tăng lên, nên các hướng dẫn về uống rượu bia với rủi ro thấp dành cho người lớn tuổi hơn sẽ thấp hơn các hướng dẫn dành cho người trẻ tuổi hơn và khỏe mạnh.

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập “Low-Risk Drinking Guidelines” - Hướng dẫn uống rượu bia với rủi ro thấp trong mục Search - Tìm kiếm)

Trong thời gian uống thuốc, hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị để quyết định xem việc uống rượu bia có an toàn hay không.

Bác sĩ của quý vị có thể thảo luận về những quan ngại về việc sử dụng rượu bia của chính quý vị hoặc của một người bạn hay một người thân, hoặc quý vị hãy xem Dịch vụ sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích trong phần Sức khỏe của quý vị trong bản hướng dẫn này để biết thông tin về các dịch vụ hiện có.

Cần sa

Cần sa để sử dụng ngoài mục đích y tế đã được hợp pháp hóa đối với người trưởng thành ở Canada vào ngày 17 tháng 10 năm 2018. Trước khi thử dùng cần sa, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Để biết thêm thông tin về cần sa, bao gồm những ảnh hưởng đến sức khỏe và cần sa dùng trong y tế, hãy gọi đường dây 8-1-1 của HealthLink BC, hoặc truy cập trang web của họ.

Điện thoại: 8-1-1

Trang web: www.healthlinkbc.ca (nhập “Cannabis” - Cần sa trong mục Search - Tìm kiếm)

Truy cập trang web Hiểu rõ về cần sa (Get Cannabis Clarity) của Chính phủ BC để biết thông tin liên quan đến các luật lệ và quy định về cần sa.

Trang web: www.cannabis.gov.bc.ca

Phòng tránh té ngã

Té ngã là nguyên nhân hàng đầu gây thương tích cho người cao niên và là lý do chính khiến người lớn tuổi mất đi cuộc sống độc lập của mình. Có thể ngăn ngừa được hầu hết những vụ té ngã, và có nhiều nguồn hỗ trợ để giúp người cao niên được khỏe mạnh để họ tránh bị té ngã và thương tích.

Hoạt động thể chất thường xuyên, mà tập trung vào sức bền và khả năng giữ thăng bằng là một trong những cách tốt nhất để phòng ngừa té ngã khi quý vị già đi. Các hoạt động như Thái Cực Quyền và tập luyện sức



bền là những cách tuyệt vời để tăng cường sức khỏe và sự dẻo dai. Để tìm hiểu thêm về hoạt động thể chất nhằm phòng tránh té ngã, hãy truy cập trang web này:

Trang web: www.findingbalancebc.ca

Trang web dưới đây đưa ra những gợi ý về phòng tránh té ngã cũng như một công cụ đánh giá, “Quý vị có nguy cơ bị té ngã không?”, các tập sách mỏng và những thông tin khác.

Trang web: www.gov.bc.ca/fallprevention

Bác sĩ chăm sóc chính có thể cung cấp thêm thông tin về đánh giá nguy cơ té ngã, xem xét các loại thuốc men và các yếu tố gây rủi ro tiềm ẩn khác. Các cơ quan y tế khu vực (xem mục các Cơ quan y tế tại British Columbia trong phần Sức khỏe của quý vị trong bản hướng dẫn này để biết thông tin liên lạc) có thể cung cấp thông tin về các chương trình phòng tránh té ngã trong cộng đồng của quý vị. Ứng dụng tìm kiếm dịch vụ y tế BC (BC Health Service Locator App) hỗ trợ người dân tìm nhiều dịch vụ y tế bằng cách sử dụng iPhone, iPad hoặc iPod (xem Ứng dụng tìm kiếm dịch vụ y tế BC trong phần Sức khỏe của quý vị trong bản hướng dẫn này để biết thông tin về ứng dụng miễn phí này).

Hiệp hội chấn thương sọ não BC (B.C. Brain Injury Association)

Hiệp hội chấn thương sọ não của Canada thúc đẩy công tác nghiên cứu về tình trạng sau chấn thương, giáo dục và vận động cho người dân Canada bị ảnh hưởng bởi chấn thương sọ não.

Hiệp hội chấn thương sọ não của British Columbia tập trung vào việc đem đến chất lượng cuộc sống tốt hơn cho những người bị tổn thương não không phải do bẩm sinh thông qua công tác giáo dục, cung cấp thông tin, dự phòng, hỗ trợ và vận động.

Brain Injury Association
c/o Sea to Sky Meeting Management Inc.
Suite 206, 201 Bewicke Ave.
North Vancouver BC V7M 3M7

Brainstreams.ca là trang web chính thức của Hiệp hội chấn thương sọ não B.C. (Brain Injury Association B.C.).

Email: info@brainstreams.ca

Trang web: www.brainstreams.ca

Trang web về khả năng tiếp cận của chính quyền B.C.

Chính quyền B.C. cam kết với việc giảm các rào cản và tăng khả năng tiếp cận cho người khuyết tật. Xây dựng một B.C. Tốt hơn cho người khuyết tật (Building a Better B.C. for People with Disabilities) là một kế hoạch 10 năm



với lộ trình để đến năm 2024, B.C. sẽ trở thành một tỉnh thực sự dành cho tất cả mọi người. Trang web về khả năng tiếp cận bao gồm:

- Thông tin về chương trình hành động để nâng cao khả năng tiếp cận và các cập nhật về tiến độ;
- Các liên kết hữu ích để giúp việc tìm kiếm thông tin về các nguồn hỗ trợ và dịch vụ cho người khuyết tật tại các cơ quan chính quyền được dễ dàng hơn; và
- Liên kết đến tin tức và video liên quan đến khả năng tiếp cận hiện tại.

Email: accessibility@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca/accessibility

Lão hóa với tình trạng khuyết tật về phát triển

Khi số người có các tình trạng khuyết tật về phát triển đang già đi ngày càng tăng, Community Living BC đã phát triển những nguồn hỗ trợ mới để giúp các cá nhân và người chăm sóc.

Trang web: www.communitylivingbc.ca (nhập “aging with a developmental disability guide” - hướng dẫn về quá trình lão hóa khi có tình trạng khuyết tật về phát triển trong mục Search - Tìm kiếm)

Aware Share Care do Community Living BC phát triển nhằm nâng cao nhận thức và cung cấp thông tin, tài nguyên và công cụ để hỗ trợ việc chăm sóc sức khỏe tốt nhất có thể cho người trưởng thành bị khuyết tật về phát triển trong quá trình lão hóa. Trang web này được thiết kế để dành cho các cá nhân, gia đình, người chăm sóc và bác sĩ để giúp hướng dẫn các cuộc thảo luận và việc lập kế hoạch.

Trang web: www.awaresharecare

HIỂU BIẾT VỀ MẠNG

Theo Cuộc điều tra xã hội tổng quan năm 2016 của Cơ quan Thống kê Canada (Statistics Canada), *Người Canada ở nơi làm việc và ở nhà (Canadians at Work and Home)*, việc sử dụng internet đã tăng đáng kể trong khoảng thời gian từ năm 2013 đến năm 2016. Đối với những người từ 65 tuổi đến 74 tuổi, mức sử dụng Internet đã tăng từ 65 phần trăm lên 81 phần trăm, trong khi đó, những người từ 75 tuổi trở lên, mức sử dụng Internet đã tăng từ 35 phần trăm lên 50 phần trăm trong khoảng thời gian ba năm.

Dưới đây là một số tài nguyên để hỗ trợ hỗ trợ quý vị nâng cao hiểu biết về mạng Internet của mình:



Kết nối với Công nghệ (Connecting with technology) (Học viện Người Khiếm thị Canada - Canadian Institute for the Blind)

Đây là một sáng kiến trên toàn quốc nhằm đào tạo các kỹ năng cơ bản về mạng Internet cho những người khiếm thị. Những buổi thảo luận trực tiếp hoặc hội thảo từ xa giới thiệu cho người tham gia về các công nghệ để hỗ trợ và thích ứng nhằm giúp họ nâng cao kiến thức, kỹ năng, tư duy phản biện và quản lý thông tin trong thế giới mà mọi người đều sử dụng thành thạo mạng Internet. Những người tham gia học cách sử dụng các ứng dụng, email, mạng xã hội, công cụ tìm kiếm và các công cụ truyền thông khác một cách an toàn và hiệu quả để tham gia vào nền kinh tế kỹ thuật số và cộng đồng của mình.

Email: info@cnilb.ca

Dạy cho Cha mẹ (Teach a Parent) (ABC Life Literacy Canada)

Hợp tác với chương trình Thanh thiếu niên hỗ trợ cha mẹ (Youth Empowering Parents), sáng kiến này thu hút các thanh thiếu niên và dạy họ cách nâng cao trình độ kỹ thuật số của cha mẹ họ, những người lớn khác cũng như những người cao niên trong cộng đồng của họ. Những giáo viên hướng dẫn là các thanh thiếu niên phát triển các kỹ năng của họ thông qua hướng dẫn giảng dạy có thể tải xuống trên mạng và thực hiện việc giảng dạy được cá nhân hóa cho người lớn về các chủ đề như đánh máy, duyệt Internet, an toàn trên mạng và bảo vệ mật khẩu, cũng như truy cập vào các dịch vụ điện tử. Được cung cấp bằng nhiều ngôn ngữ.

Email: info@abclifeliteracy.ca

Mạng lưới Huấn luyện Kỹ thuật số Gluu (Gluu Digital Coaching Network)

Sáng kiến này cung cấp chương trình đào tạo kỹ năng kỹ thuật số cơ bản cho người lớn tuổi trên khắp British Columbia. Hiệp hội Công nghệ Gluu (Gluu Technology Society) tuyển dụng và hỗ trợ mạng lưới 'huấn luyện viên kỹ thuật số đồng cấp', những người có thể đào tạo và hỗ trợ về kỹ năng kỹ thuật số cho người cao niên trong cộng đồng của họ. Những người tham gia sẽ học nhiều kỹ năng đa dạng bao gồm: cách sử dụng WIFI công cộng an toàn, duyệt internet an toàn, quản lý tài khoản trực tuyến, nhận biết email lừa đảo, sử dụng cuộc gọi video, hiểu về mạng xã hội và truy cập các dịch vụ trực tuyến của chính phủ. Được cung cấp bằng Tiếng Anh và Tiếng Pháp.

Email: hello@gluusociety.org

Điện thoại (số miễn phí): 1 855 458-8622

Điện thoại: 604 343-4946



NHỮNG CỘNG ĐỒNG VÀ GIA ĐÌNH MẠNH KHỎE

Các cộng đồng vững mạnh có nhiều nơi để vui chơi, phát triển, để tìm các thực phẩm tươi ngon và có nhiều phương thức để di chuyển bằng cách đi bộ, đi xe đạp hoặc sử dụng phương tiện công cộng. Những cộng đồng này hỗ trợ cư dân của họ trong việc áp dụng lối sống lành mạnh hơn bằng cách cung cấp khả năng tiếp cận với những môi trường không thuốc lá và các kết nối xã hội giúp bồi đắp cho sức khỏe tinh thần tích cực.

BC phù hợp với người cao niên (Age-friendly BC)

Ở một British Columbia phù hợp với người cao niên, những người lớn tuổi được hỗ trợ để sống một cuộc sống năng động, gắn bó với xã hội và độc lập. Thông qua chương trình BC phù hợp với người cao niên (Age-friendly BC), chính quyền British Columbia đang làm việc với các chính quyền địa phương và những đối tác khác để thực hiện tầm nhìn về một tỉnh nơi mọi người thuộc mọi lứa tuổi và khả năng cảm thấy được hòa nhập và được trân trọng trong cộng đồng của họ.

Email: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “age-friendly” - phù hợp với người lớn tuổi trong mục Search - Tìm kiếm)

Tốt hơn ở nhà (Better at Home)

Chương trình Better at Home được Bộ Y tế tài trợ và do United Way of Lower Landland (UWLM) quản lý. Chương trình cung cấp các dịch vụ hỗ trợ phi y tế trong nhiều cộng đồng trên khắp toàn tỉnh, để giúp người cao niên có thể tận hưởng tuổi già trong cộng đồng. Các dịch vụ hỗ trợ được điều chỉnh cho phù hợp với từng cộng đồng và có thể bao gồm các dịch vụ đưa đón đến các cuộc hẹn, dọn dẹp nhà cửa nhẹ nhàng, dọn vườn đơn giản, xúc tuyết, sửa chữa nhà đơn giản, mua thực phẩm và các chuyến thăm thân thiện. Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với UWLM.

Điện thoại của Văn phòng cấp tỉnh:

604 268-1312 (Câu hỏi chung)

Trang web: www.betterathome.ca

Hiệp hội những cộng đồng vững mạnh BC (BC Healthy Communities Society)

Hiệp hội những cộng đồng vững mạnh BC (BC Healthy Communities Society, BCHC) là một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động trên toàn tỉnh



nhằm tạo điều kiện cho sự phát triển không ngừng của các cộng đồng vững mạnh, thịnh vượng và kiên cường.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 590-8442

Email: bchc@bchealthycommunities.ca

Trang web: <https://new.bchealthycommunities.ca/>

BC211

BC211 là một tổ chức phi lợi nhuận chuyên cung cấp các thông tin và sự chuyển tiếp liên quan đến các dịch vụ của cộng đồng, chính phủ và xã hội ở BC. Tổ chức này do United Way, Chính quyền BC và Thành phố Vancouver tài trợ.

Điện thoại: 211

Trang web: <https://www.bc211.ca/>

COVID-19

Vào ngày 11 tháng 3 năm 2020, Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organization) đã tuyên bố COVID-19 là một đại dịch toàn cầu. Tìm hiểu về chủng vi-rút này cũng như cách bảo vệ bản thân, gia đình và cộng đồng của quý vị trên trang web của Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC (BC Centre for Disease Control, BCCDC).

Trang web: <http://covid-19.bccdc.ca/>

Cộng đồng vững mạnh (Healthy Communities)

Tỉnh đã hợp tác với nhiều tổ chức của địa phương, tỉnh, quốc gia cũng như tất cả các cấp chính quyền để tạo ra những môi trường với nhiều sự hỗ trợ để khuyến khích người dân đưa ra những lựa chọn lành mạnh trong cuộc sống hàng ngày ở nơi họ sống, làm việc, học tập và vui chơi.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “healthy communities” - cộng đồng vững mạnh trong mục Search - Tìm kiếm)

Dịch vụ BC (Service BC)

Trung tâm dịch vụ BC (Service BC Centres) hoặc các văn phòng của cơ quan chính quyền trợ giúp người cao niên trong việc tiếp cận với các chương trình và dịch vụ của chính quyền tỉnh. Các văn phòng này là đầu mối liên lạc của các dịch vụ và chương trình cho những người sống ở ngoài khu vực Lower Mainland. Những nhân viên có kiến thức về các chương trình ở địa phương và sẽ chuyển tiếp người cao niên đến các nguồn khác có cung cấp thông tin và sự hỗ trợ. Các dịch vụ của chính phủ được cung cấp trực tiếp, trực tuyến và qua điện thoại.



Hãy ghé qua Trung tâm liên lạc của Dịch vụ BC (Service BC Contact Centre) hoặc Trung tâm Dịch Vụ BC (Service BC Centre) tại địa phương của quý vị để biết thông tin và thực hiện những dịch vụ, bao gồm giấy phép, giấy phép đánh bắt cá và Chương trình dịch vụ y tế (Medical Services Plan). Để có danh sách các địa điểm văn phòng, vui lòng tham khảo phần *Danh mục* ở mặt sau của hướng dẫn này.

Để được chuyển tiếp miễn phí trên điện thoại đến văn phòng mà quý vị muốn liên lạc, hãy gọi cho Trung tâm liên lạc của Dịch vụ BC theo những số máy được liệt kê ở dưới.

Trung tâm Liên lạc Dịch vụ BC

Trung tâm Liên lạc Dịch vụ BC (trước đây là Enquiry BC) cung cấp các dịch vụ sau cho tất cả cư dân British Columbia, thay mặt cho các cơ quan bộ ngành cấp tỉnh, các doanh nghiệp của chính phủ và các cơ quan công quyền:

- Thông tin cơ bản về chính quyền cấp tỉnh;
- Hỗ trợ xác định chương trình hoặc người mà người gọi cần nói chuyện;
- Thông tin liên lạc của chương trình chính phủ hoặc nhân viên chính phủ;
- Hỗ trợ xác định cấp chính phủ chịu trách nhiệm cho một chương trình hoặc dịch vụ; và
- Chuyển cuộc gọi miễn phí cho những người gọi, những người nếu không thông qua dịch vụ này thì sẽ phải trả phí để nhận thông tin từ hoặc tiến hành kinh doanh với chính quyền tỉnh.

Giờ làm việc của Dịch vụ BC (Service BC) là 7:30 giờ sáng đến 5 giờ chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-7867

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-2421

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-6121

Điện thoại (Người Khiếm thính/lãng tai): Gọi Dịch vụ chuyển tiếp TELUS Relay Service (711)

để được cung cấp dịch vụ TTY miễn phí

Nhắn tin: 604 660-24216

Email: ServiceBC@gov.bc.ca

Trang web: www.servicebc.gov.bc.ca

Chương trình chuyên chở người cao niên

Chương trình chuyên chở người cao niên (Elders Transportation program) cung cấp một phần kinh phí cho các chi phí đi lại của người cao niên thuộc các tộc người Bản địa, First Nations và Métis để tham dự



Cuộc họp người cao niên BC thường niên (Annual BC Elders Gathering). Các đơn xin hỗ trợ được chấp nhận hàng năm từ tháng 1 đến ngày thứ Sáu thứ hai của tháng 6.

Để biết thêm thông tin về Chương trình chuyên chở người cao niên, hãy liên hệ với Trung tâm hữu nghị của Hiệp hội Người bản địa BC (BC Association of Aboriginal Friendship Centres).

BC Association of Aboriginal Friendship Centres
551 Chatham St.
Victoria BC V8T 1E1

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 990-2432

Điện thoại (Greater Victoria): 250 388-5522

Trang web: www.bcaafc.com

Đăng ký: www.bcaafc.com/help/elders/

Để biết thêm thông tin về Cuộc họp người cao niên BC thường niên, vui lòng truy cập:

Trang web: www.bcelders.com/elders-gathering.php

WelcomeBC.ca

WelcomeBC.ca là trang web của Chính quyền British Columbia nhằm giúp đỡ những người British Columbia mới:

- Định cư;
- Kiếm việc làm;
- Hoạt động tích cực trong cộng đồng của mình; và
- Đóng góp hết mình cho sự thịnh vượng về kinh tế và xã hội của B.C.

Hãy đặt một bản miễn phí của hướng dẫn cho người mới đến B.C. (B.C. Newcomers' Guide) (có bằng 11 ngôn ngữ) để được gửi đến nhà quý vị hoặc xem video bằng nhiều ngôn ngữ trên trang web.

Trang web: www.WelcomeBC.ca

Dịch vụ dành cho người nhập cư

Immigration, Refugee and Citizenship Canada cung cấp các dịch vụ và sự hỗ trợ để giúp đỡ những người nhập cư và gia đình mới đến hiểu, ổn định cuộc sống và hội nhập thành công vào xã hội Canada và những cộng đồng ở B.C. Những dịch vụ miễn phí dành cho người nhập cư bao gồm bài kiểm tra trình độ ngôn ngữ và các lớp học ngôn ngữ, hỗ trợ tìm việc làm, giúp đỡ trong cuộc sống hàng ngày (ví dụ như tìm nơi ở, điền các biểu mẫu và đơn từ) và thông tin về các dịch vụ cộng đồng. Đây là các dịch vụ dành cho các thường trú nhân tại B.C.



Tại liên kết bên dưới, hãy nhập mã bưu điện của quý vị hoặc nhập “British Columbia” và sử dụng bản đồ tương tác để giúp tìm kiếm những dịch vụ trong khu vực của quý vị.

Trang web: www.cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp

Các dịch vụ ổn định cuộc sống và hỗ trợ được cung cấp cho người nước ngoài có tình trạng lưu trú tạm thời. Nhân viên của dịch vụ cung cấp thông tin về quyền của quý vị và cách thích nghi với cuộc sống ở BC. Hãy truy cập Welcome BC để xem danh sách những tổ chức cung cấp dịch vụ.

Trang web: www.welcomebc.ca

(nhập “Temporary foreign residents” - người nước ngoài có tình trạng lưu trú tạm thời trong mục Search - Tìm kiếm)

Thông tin liên lạc của các nước

Có hơn 80 quốc gia được đại diện bởi các viên chức lãnh sự quán tại British Columbia. Các viên chức lãnh sự chủ yếu làm việc tại Vancouver. Nhìn chung, họ thực hiện các chức năng sau:

- Hỗ trợ và bảo vệ công dân của quốc gia mà họ đại diện;
- Thực hiện tuyên thệ, hợp pháp hóa các văn kiện nước ngoài, cấp hộ chiếu, thị thực du lịch và giấy chứng nhận;
- Đại diện cho quốc gia của họ và thúc đẩy thương mại của quốc gia trong khu vực lãnh sự; và
- Giải thích các chính sách và thành tựu của quốc gia họ trong các lĩnh vực như văn hoá và các điểm tham quan du lịch.

Trang web của Văn phòng Nghi thức Ngoại giao (Office of Protocol) có danh sách với thông tin liên lạc của tất cả các quốc gia có đại diện tại British Columbia.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm “Office of Protocol” - Văn phòng Nghi thức Ngoại giao trong ô Search - Tìm kiếm)

Có thể liên lạc với tất cả các quốc gia khác qua đại sứ quán của họ và các cao ủy ở Ottawa. Thông tin liên lạc có tại trang web của Bộ Ngoại giao, Thương mại và Phát triển Canada (Canadian Department of Foreign Affairs, Trade and Development).

Trang web: www.international.gc.ca/protocol-protocole/index.aspx?Menu

Hoặc gọi cho Dịch vụ Canada (Service Canada) theo số miễn phí tại: 1 800 622-6232



ÔNG BÀ NUÔI DƯỠNG CHÁU

Đường dây hỗ trợ ông bà nuôi dưỡng cháu

Đường dây điện thoại miễn phí này hỗ trợ ông bà và những người thân khác đang nuôi dạy trẻ trong việc sử dụng các hệ thống dịch vụ phức tạp; để tìm câu trả lời, sự hỗ trợ, và các tài nguyên họ cần để ngăn ngừa hoặc giải quyết vấn đề; và để tìm hiểu về những quyền lợi và dịch vụ sẽ hỗ trợ cả gia đình.

Đường dây này được vận hành bởi hai nhân viên vận động bán thời gian được đào tạo về vận động chính sách, công tác xã hội, luật gia đình và các dịch vụ của chính phủ liên quan đến việc chăm sóc do người thân thực hiện.

Điện thoại (số miễn phí): 1 855 474-9777

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 558-4740

Email: GRGline@parentsupportbc.ca

Trang web: www.parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren/

Trợ cấp Gửi trẻ Giá phải chăng

Chương trình Trợ cấp Gửi trẻ Giá phải chăng (Affordable Child Care Benefit) đã thay thế Chương trình Trợ cấp chăm sóc trẻ em (Child Care Subsidy Program) vào ngày 1 tháng 9 năm 2018, giúp đỡ thêm nhiều gia đình hơn trong việc trang trải chi phí chăm sóc trẻ. Các hộ gia đình có thu nhập tối đa \$111,000 (hoặc nhiều hơn khi tính các khoản khấu trừ) có thể đủ điều kiện nhận khoản tiết kiệm lên đến \$1,250 một tháng cho mỗi trẻ. Số tiền trợ cấp được xác định bởi các yếu tố như số người trong gia đình, loại hình giữ trẻ và thu nhập.

Cha mẹ, bao gồm cả người sống với trẻ và thay thế cha mẹ chăm sóc trẻ, có thể nộp đơn yêu cầu trực tuyến cho khoản trợ cấp này bằng cách sử dụng Dịch vụ gia đình của tôi (My Family Services), cũng như qua thư hoặc fax. Các tiêu chí về tính đủ điều kiện bao gồm quốc tịch, tình trạng cư trú, loại hình giữ trẻ, thu nhập và lý do cần dịch vụ giữ trẻ.

Truy cập trang web hoặc gọi Trung tâm dịch vụ chăm sóc trẻ em (Child Care Service Centre) từ 8:30 sáng đến 4:30 chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Các dịch vụ dịch thuật được cung cấp theo yêu cầu.

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 338-6622

Thiết bị Điện thoại cho Người khiếm thính (TDD): 711
(Trên toàn B.C.)

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập “Affordable Childcare Benefit” - Trợ cấp gửi trẻ giá cả phải chăng trong mục Search - Tìm kiếm)



Các tổ chức cộng đồng sau cung cấp sự hỗ trợ trực tiếp:

- Văn phòng Tài nguyên và Chuyển tiếp Dịch vụ Giữ trẻ (Child Care Resource and Referral offices)
- Cơ quan Dịch vụ Ổn định Cuộc sống cho Người nhập cư (Immigrant Settlement Service Agencies)
- Các văn phòng Dịch vụ BC (Service BC)

LÀM TÌNH NGUYỆN

Làm tình nguyện là một cách tuyệt vời để duy trì kết nối, tận hưởng những trải nghiệm mới và góp phần tăng cường sức khoẻ cho cộng đồng của quý vị. Với nhiều kỹ năng hữu ích, kiến thức và kinh nghiệm dồi dào để chia sẻ, những người cao niên và người về hưu làm tình nguyện đóng góp đáng kể cho tất cả các lĩnh vực của xã hội.

Các trung tâm tình nguyện địa phương có thể cung cấp thông tin về các cơ hội tình nguyện trong cộng đồng của quý vị.

Làm tình nguyện BC (Volunteer BC)

Volunteer BC là một tổ chức cấp tỉnh nhằm thúc đẩy tác động và giá trị của hoạt động tình nguyện ở B.C. Quý vị có thể tìm thấy thông tin liên lạc của trung tâm tình nguyện tại địa phương của mình trên trang web của Volunteer BC, dưới thẻ Volunteering (Làm tình nguyện).

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 379-2311

Email: volunteerbc@gmail.com

Trang web: www.volunteerbc.bc.ca

Làm tình nguyện Canada (Volunteer Canada)

Volunteer Canada chuyên về tăng cường hoạt động tình nguyện và sự tham gia của công dân thông qua việc cung cấp các thông tin và tài nguyên.

Trang web bao gồm thông tin cho những tình nguyện viên lớn tuổi.

Trang web: www.volunteer.ca

VIỆC LÀM

WorkBC.ca – Người lao động lớn tuổi

Với những người đang tìm kiếm việc làm, thì trang web WorkBC.ca cung cấp thông tin về các dịch vụ chuyên về tìm việc làm mà có thể giúp mọi người quay trở lại làm việc. Các chương trình và dịch vụ được tạo ra để giúp người lao động lớn tuổi:



- Quay trở lại lực lượng lao động
- Nâng cao kỹ năng
- Có thêm kinh nghiệm trong nghề nghiệp mới

Trang web: www.workbc.ca (nhập “Mature Workers” - Người lao động lớn tuổi trong mục Search - Tìm kiếm)

Nếu quý vị cần giúp đỡ trên hành trình tìm việc làm, hãy đến Trung tâm dịch vụ việc làm của WorkBC tại địa phương của quý vị hoặc gọi số máy 250 952-6914 để tìm một Trung tâm WorkBC tại khu vực của quý vị.

Chương trình người lao động lớn tuổi (Older Workers Program)

Chương trình người lao động lớn tuổi (Older Workers Program) do Thỏa thuận Phát triển Lực lượng Lao động (Workforce Development tài trợ để hỗ trợ những người lao động lớn tuổi bị thất nghiệp của Canada. Trong mười năm qua, Chương trình người lao động lớn tuổi (Older Workers Program) đã đầu tư hơn 30 triệu đô la và hỗ trợ hơn 4,000 người lao động lớn tuổi bị thất nghiệp sống trong các cộng đồng bị ảnh hưởng do các doanh nghiệp cắt giảm quy mô đáng kể hoặc đóng cửa hoặc đang có tỉ lệ thất nghiệp cao trong thời gian dài.

Mục tiêu chính của Chương trình người lao động lớn tuổi (Older Workers Program) là chuẩn bị cho những người tham gia để họ có việc làm mới và ngay lập tức. Sáng kiến này đã hỗ trợ những người lao động lớn tuổi bị thất nghiệp tiếp tục tham gia tích cực và hiệu quả vào thị trường lao động. Hiện nay, Chương trình người lao động lớn tuổi được tài trợ trên khắp B.C. và cung cấp một loạt các hoạt động hỗ trợ tìm việc làm cho người lao động lớn tuổi bị thất nghiệp, những người đã bị mất việc làm và những người sống trong các cộng đồng dễ bị tổn thương. Dự án bao gồm các hoạt động giúp nâng cao kỹ năng và kinh nghiệm làm việc trong công việc mới.

Để tìm hiểu thêm về chương trình và các dự án trong cộng đồng của quý vị, hãy truy cập trang web sau.

Trang web: www.workbc.ca
(nhập “Older Workers Program” - Chương trình người lao động lớn tuổi trong mục Search - Tìm kiếm)

GIÁO DỤC

Học phí sau trung học

Một số trường công lập sau trung học của British Columbia cung cấp mức học phí giảm hoặc miễn học phí cho người cao niên. Thông tin liên lạc của các trường đào tạo sau trung học có trên trang web của Sở Giáo dục, Kỹ năng và Đào tạo Nâng cao (Ministry of Advanced Education, Skills and Training).



Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “Find an Institution” -
Tìm một cơ sở trong mục Search - Tìm kiếm)

Đào tạo Tiếng Anh

Người mới đến có thể tham gia các lớp ngôn ngữ để học Tiếng Anh hoặc nâng cao kỹ năng ngôn ngữ của họ. Các lớp được chính phủ tài trợ và tổ chức bởi chính phủ liên bang và chính phủ cấp tỉnh. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập các trang web sau đây:

Trang web: www.canada.ca

(nhập “Improving your English and French” - Cải thiện Tiếng Anh và Tiếng Pháp của bạn trong mục Search - Tìm kiếm)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “English upgrade” - Nâng cao khả năng Tiếng Anh) trong mục Search - Tìm kiếm)

GIẢI TRÍ VÀ VĂN HÓA

Đại hội thể thao BC dành cho Người từ 55 Tuổi trở lên (55+ BC Games)

Đại hội Thể thao BC Dành cho Người từ 55 Tuổi trở lên (55+ BC Games) thúc đẩy sự tham gia tích cực trong các môn thể thao và giải trí cho người dân B.C. từ 55 tuổi trở lên. Đại hội thể thao được tổ chức hàng năm và kéo dài năm ngày, thu hút hơn 3,500 người từ các cộng đồng trên khắp British Columbia để tham gia vào gần 25 môn thể thao và hoạt động khác nhau. Mọi người thuộc mọi trình độ đều được tham gia và có tất cả các môn thể thao từ trò chơi bài kippi (Cribbage) đến ba môn phối hợp (Triathlon). Ngoài Đại hội Thể thao hàng năm, các hoạt động diễn ra quanh năm của các vùng trong khu vực mang đến các cơ hội giải trí, thắt chặt tình bạn và thi đấu giao hữu.

Những người thi đấu phải trả phí đăng ký và phải là thành viên của Hội thể thao người cao niên BC (BC Seniors Games Society). Tỉnh là một trong những đối tác tài trợ của Đại hội Thể thao BC Dành cho Người từ 55 Tuổi trở lên.

Để biết thêm thông tin về Đại hội Thể thao BC Dành cho Người từ 55 Tuổi trở lên, thông tin liên lạc tại khu vực hoặc các hoạt động khác của Hội Thể thao Người Cao niên BC (BC Seniors Games Society), hãy truy cập trang web sau.

Điện thoại (Greater Victoria): 778 426-2940

Email: info@55plusbcgames.org

Trang web: www.55plusbcgames.org

Giấy phép săn bắn và đánh bắt cá (Câu cá) cho người cao niên

Các chương trình này cho phép cư dân B.C. từ 65 tuổi trở lên mua giấy phép săn bắn và đánh bắt cá (câu cá) với mức phí thấp hơn.



Để biết thông tin về giấy phép săn bắn, hãy gọi hoặc truy cập:

Điện thoại (miễn phí): 1 877 855 3222 (FrontCounter BC)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “hunting licenses” - giấy phép săn bắn trong mục Search - Tìm kiếm)

Để biết thông tin về giấy phép đánh bắt cá (câu cá) hãy truy cập:

Trang web: www.fishing.gov.bc.ca

Để biết thông tin về việc mua giấy phép điện tử qua mạng về đánh bắt cá nước ngọt, hãy gọi hoặc truy cập:

Điện thoại (miễn phí): 1 877 855-3222 (FrontCounter BC)

Trang web: www.fishing.gov.bc.ca

Có thể lấy thông tin thêm về giấy phép săn bắn và đánh bắt cá (câu cá) tại bất kỳ Trung tâm dịch vụ BC hoặc FrontCounter BC nào. Xem phần *Danh mục* ở cuối bản hướng dẫn này để biết thông tin liên lạc của các Trung tâm dịch vụ BC (Service BC Centres).

Các công viên tại BC (BC Parks) - Giảm giá phí cắm trại

Người cao niên B.C. được giảm phí cắm trại trong mùa thấp điểm (từ sau Lễ lao động đến ngày 14 tháng 6 của năm sau). Mức giảm giá không áp dụng cho cắm trại theo nhóm, đi dã ngoại nhóm (group picnicking), cắm trại nơi hoang dã (backcountry), phí đường thủy hoặc điện, hoặc phí đặt chỗ. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của BC Parks.

Trang web: www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html

Cũng có thể tìm thấy thông tin về phí cắm trại tại bất kỳ Trung tâm dịch vụ BC (Service BC Centre) nào hoặc gọi điện đến Dịch vụ BC (Service BC). Xem phần *Danh mục* ở cuối bản hướng dẫn này để biết thông tin liên lạc của các Trung tâm dịch vụ BC (Service BC Centres). Cũng có thể tìm thấy thông tin trên trang web BC Parks:

Trang web: www.bcparks.ca/fees/senior.html

Bảo tàng hoàng gia BC (Royal BC Museum)

Người cao tuổi trả phí vào cửa thấp hơn tại Bảo tàng Hoàng gia BC ở Victoria, cả khi mua vé cho cá nhân và theo nhóm đặt trước. Để biết thêm thông tin, liên lạc với Bảo tàng hoàng gia BC hoặc truy cập trang web của bảo tàng.

Royal BC Museum

675 Belleville St.

Victoria BC V8W 9W2

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 447-7977

Điện thoại (Greater Victoria): 250 356-7226



Email: reception@royalbcmuseum.bc.ca

Trang web: www.royalbcmuseum.bc.ca

Bảo tàng Hoàng gia BC cần tình nguyện viên trong một loạt các hoạt động và dịch vụ bao gồm các chương trình cho trường học, Cửa hàng Bảo tàng Hoàng gia, phòng gửi áo khoác, khu vực sưu tập và kinh doanh, diễn thuyết triển lãm cũng như nhân viên hỗ trợ tại bảo tàng. Những người cao niên thích làm tình nguyện có thể liên hệ với bộ phận Dịch vụ tình nguyện viên của Bảo tàng Hoàng gia BC.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-7902

Ability411

Ability411 là một trang web mới cung cấp thông tin thực tế về các công nghệ và thiết bị hỗ trợ cho người cao niên BC, các thành viên gia đình và nhà cung cấp dịch vụ y tế của họ và đưa ra những câu trả lời được cá nhân hóa cho các câu hỏi của họ. Ability411 do chính quyền BC tài trợ và được điều hành bởi CanAssist tại Đại học Victoria.

Trang web: www.ability411.ca



LƯU Ý

Để biết thông tin về các chương trình và dịch vụ của chính phủ, hãy truy cập:

www.SeniorsBC.ca

Để biết thông tin về quá trình lão hóa lành mạnh và tìm kiếm các dịch vụ trong cộng đồng của quý vị, hãy truy cập:

www.HealthLinkBC.ca

Hoặc gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1

Sức khỏe của quý vị (Your Health)





SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Cung cấp cho quý vị những điều tốt nhất trong cả lĩnh vực chăm sóc bệnh nhân và dịch vụ y tế

Những người cao niên sống ở British Columbia là một phần của một nhóm đang lớn mạnh và đầy sức sống của dân số tỉnh này. Số người cao niên chọn sống ở đây nhiều hơn bất kỳ nơi nào khác của Canada. Theo cuộc điều tra dân số năm 2016, 18.3 phần trăm số dân British Columbia ở độ tuổi từ 65 trở lên, và tỷ lệ này dự kiến sẽ tăng lên đáng kể trong những năm tới.

Hệ thống chăm sóc sức khỏe của B.C. khuyến khích người cao niên giữ gìn sức khỏe và sự độc lập càng lâu càng tốt. Các dịch vụ y tế tiếp cận dễ dàng và có mức giá hợp lý của tỉnh được tạo ra để đáp ứng nhu cầu của tất cả người cao niên. Chính phủ cam kết giúp quý vị tìm thông tin về các chương trình và dịch vụ mà quý vị cần một cách dễ dàng hơn. Biết được những dịch vụ hiện được cung cấp là bước đầu tiên để hưởng các dịch vụ chăm sóc sức khỏe được nâng cao.

Phần này trong bản *Hướng dẫn dành cho người cao niên BC* có thông tin về hệ thống chăm sóc sức khỏe cấp tỉnh, hỗ trợ di chuyển trong phạm vi tỉnh B.C. vì các lý do y tế, các chương trình y tế và chăm sóc sức khỏe, và chăm sóc y tế tập trung. Để biết thông tin về cách quản lý bệnh tật hoặc tình trạng khuyết tật, các nguồn thông tin về sinh hoạt có sự hỗ trợ hoặc lập kế hoạch cho giai đoạn cuối đời, các dịch vụ được liệt kê ở đây có thể giúp ích.

Để tìm hiểu thêm về thông tin y tế, các công cụ và tài nguyên hữu ích, chẳng hạn như đường dây 8-1-1 miễn phí của HealthLink BC cung cấp thông tin về sức khỏe và dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hãy truy cập phần *Nguồn thông tin của quý vị* trong bản hướng dẫn này.

Đồng thời hãy tham khảo phần *Sự an toàn và an ninh của quý vị* trong bản hướng dẫn này để đọc về việc lập kế hoạch trước khi mất năng lực và cách chỉ định một người để người đó đưa ra các quyết định chăm sóc sức khỏe và chăm sóc cá nhân thay mặt cho quý vị. Thỏa thuận đại diện và việc lập kế hoạch chăm sóc từ trước có thể giúp đảm bảo rằng các cá nhân nhận được dịch vụ chăm sóc theo ý muốn của họ.

HỆ THỐNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA BRITISH COLUMBIA

Trong hệ thống chăm sóc sức khỏe được chia theo khu vực của British Columbia, trách nhiệm cung cấp và quản lý trực tiếp hầu hết các dịch vụ chăm sóc sức khỏe thuộc về cơ quan y tế ở mỗi khu vực. Bộ Y tế có thẩm quyền và trách nhiệm cao nhất đối với hệ thống chăm sóc sức khỏe được nhà nước quản lý của chúng tôi. Bộ Y tế đảm bảo rằng các cơ quan y tế



quản lý và cung cấp các dịch vụ y tế phù hợp với luật pháp, quy định, chính sách, tiêu chuẩn của tỉnh cũng như các yêu cầu khác được Bộ Y tế quy định.

Bộ Y tế cung cấp một số chương trình trên toàn tỉnh, bao gồm HealthLink BC, Kế hoạch Dịch vụ Y tế (Medical Services Plan), Chương trình Hỗ trợ Đi lại (Travel Assistance Program) và PharmaCare.

Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc tìm kiếm hoặc liên hệ với các dịch vụ y tế tại địa phương, hãy gọi cho Dịch vụ BC (Service BC) từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7:30 sáng đến 5 giờ chiều Giờ Thái Bình Dương.

Điện thoại (Nơi khác trong B.C.): 1 800 663-7867

Điện thoại (Vancouver): 604 660-2421

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-6121

Điện thoại (Ở ngoài B.C.): 604 660-2421

Thiết bị Điện thoại cho Người khiếm thính (TDD): 711
(Trên toàn B.C.)

CÁC CƠ QUAN Y TẾ TẠI BRITISH COLUMBIA

Cơ quan Y tế Fraser (Fraser Health)

Suite 400 – Central City Tower 13450 102nd Ave.

Surrey BC V3T 0H1

Điện thoại (số miễn phí): 1 855 412-2131

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 587-4600

Trang web: www.fraserhealth.ca

Cơ quan Y tế Nội địa (Interior Health)

220 – 1815 Kirschner Rd. Kelowna BC V1Y 4N7

Điện thoại (Kelowna): 250 862-4200; nhấn số “2”

Trang web: www.interiorhealth.ca

Cơ quan Y tế Vùng Đảo (Island Health)

1952 Bay St.

Victoria BC V8R 1J8

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 370-8699

Điện thoại (Greater Victoria): 250 370-8699

Trang web: www.islandhealth.ca



Cơ quan Y tế phía Bắc (Northern Health)

Suite 600 – 299 Victoria St.
Prince George BC V2L 5B8
Điện thoại (số miễn phí): 1 866 565-2999
Điện thoại (Prince George): 250 565-2649
Trang web: www.northernhealth.ca

Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver (Vancouver Coastal Health)

601 W. Broadway, 11th Floor
Vancouver BC V5Z 4C2
Điện thoại (số miễn phí): 1 866 884-0888
Điện thoại (Metro Vancouver): 604 736-2033
Trang web: www.vch.ca

Cơ quan các Dịch vụ Y tế Tỉnh (Provincial Health Services Authority, PHSA)

1333 West Broadway
Vancouver BC V6H 4C1
Điện thoại (Metro Vancouver): 604 675-7400
Fax: 604 708-2700
Trang web: www.phsa.ca

Cơ quan Y tế Người Bản địa (First Nations Health Authority, FNHA)

501 - 100 Park Royal South
Coast Salish Territory
West Vancouver BC V7T 1A2
Điện thoại (số miễn phí): 1 866 913-0033
Điện thoại (Metro Vancouver): 604 693-6500
Fax: 604 913-2081
Trang web: www.fnha.ca

Đường dây thông tin Trường Nội trú Người da đỏ FNHA (FNHA Indian Residential Schools)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 477-0775
Trang web: www.fnha.ca (nhập “Residential Schools” - Trường nội trú trong mục Search - Tìm kiếm)

HEALTHLINK BC

HealthLink BC là cửa ngõ để tiếp cận các thông tin và dịch vụ y tế không khẩn cấp tại British Columbia. HealthLink BC cung cấp thông tin về các



chủ đề về sức khỏe, triệu chứng, và các dịch vụ y tế và nguồn thông tin góp phần vào lối sống lành mạnh. HealthLink hoạt động 24 giờ một ngày, 365 ngày một năm qua điện thoại hoặc trực tuyến.

HealthLink BC 8-1-1

Gọi số miễn phí 8-1-1 để nói chuyện với một nhân viên hỗ trợ về dịch vụ y tế, người có thể kết nối quý vị với một y tá đã đăng ký vào bất kỳ thời điểm nào dù ban ngày hay ban đêm, một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký hoặc một chuyên gia thể dục được đào tạo vào bất kỳ ngày nào trong tuần, hoặc một dược sĩ vào mỗi buổi tối và buổi đêm. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/lãng tai [TTY]): 7-1-1

Đây có phải là trường hợp khẩn cấp không?

Gọi số 9-1-1 (hoặc số khẩn cấp tại địa phương) trong trường hợp khẩn cấp về y tế khi cần hành động ngay lập tức.

Điện thoại (số miễn phí): 9-1-1

Để giải quyết những lo ngại về khả năng có thể bị ngộ độc hoặc tiếp xúc với chất độc, hãy gọi tới số điện thoại miễn phí hoạt động 24 giờ của bộ phận Kiểm soát chất độc (Poison Control) để biết thông tin về chất độc.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 567-8911

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 682-5050

HealthLinkBC.ca

Truy cập trang web của HealthLink BC để biết thông tin về hơn 5,000 chủ đề về sức khỏe, dinh dưỡng, hoạt động thể chất, thuốc men và xét nghiệm y tế. Quý vị cũng có thể tìm kiếm trong Danh mục của HealthLink BC để tìm các dịch vụ về y tế và dịch vụ liên quan đến sức khỏe ở gần nơi quý vị sinh sống nhất. Trang web của HealthLink BC cũng cung cấp một công cụ tương tác để Kiểm tra các triệu chứng của quý vị (Check Your Symptoms).

Trang web: www.healthlinkbc.ca

Ứng dụng tìm kiếm dịch vụ y tế BC (BC Health Service Locator App)

Ứng dụng tìm kiếm dịch vụ y tế BC cho phép mọi người xác định một loạt các dịch vụ y tế tại British Columbia bằng cách sử dụng điện thoại iPhone, iPad hoặc iPod. Các dịch vụ y tế bao gồm địa điểm các phòng khám không cần hẹn trước (walk-in clinic), bệnh viện, phòng cấp cứu, cơ sở tiêm chủng



và các hiệu thuốc ở gần. Lọc kết quả để xem những địa điểm có đường dành cho người đi xe lăn, hoặc tìm thông tin chi tiết về giờ làm việc, thông tin liên lạc và địa chỉ. Xem các cảnh báo sức khỏe mới nhất được đăng trên trang web của HealthLink BC bằng ứng dụng và truy cập tức thì để gọi số 8-1-1 để có thông tin về sức khỏe trong trường hợp không khẩn cấp và số 7-1-1 để được hỗ trợ đối với người bị khiếm thính và lãng tai.

Để biết thêm thông tin về ứng dụng miễn phí này, hãy truy cập liên kết dưới đây.

Trang web: www.healthlinkbc.ca/app

CHƯƠNG TRÌNH DỊCH VỤ Y TẾ (MEDICAL SERVICES PLAN, MSP) CỦA BRITISH COLUMBIA

Chương trình dịch vụ y tế (Medical Services Plan, MSP) của British Columbia cung cấp bảo hiểm cho các dịch vụ cần thiết về mặt y tế được các bác sĩ thực hiện cho người dân British Columbia, bao gồm dịch vụ xét nghiệm và các thủ tục chẩn đoán. MSP được tính vào những quyền lợi bổ sung cho người hưởng lợi đủ điều kiện.

Tất cả người dân B.C. đều bắt buộc phải ghi danh MSP. Kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2020, phí bảo hiểm MSP đã được xóa.

Những cư dân mới hoặc người trở lại sinh sống tại B.C. đủ điều kiện để được bảo hiểm sau khi hoàn thành một khoảng thời gian chờ đợi bao gồm thời gian còn lại của tháng bắt đầu sinh sống tại B.C., cộng với hai tháng nữa. Để đơn của quý vị có thời gian xử lý, quý vị nên nộp đơn xin bảo hiểm MSP ngay khi đến B.C., thay vì vào cuối khoảng thời gian chờ đợi.

Quyền lợi y tế

MSP chi trả cho các dịch vụ cần thiết về mặt y tế của bác sĩ và bác sĩ phẫu thuật, chụp X-quang để chẩn đoán và các dịch vụ xét nghiệm đã được duyệt trước. Ngoài ra, MSP sẽ chi trả chi phí phẫu thuật nha khoa và răng miệng nếu cần thiết về mặt y tế và phải được thực hiện tại bệnh viện.

Quyền lợi bổ sung

MSP được tính vào những quyền lợi bổ sung cho người hưởng lợi đủ điều kiện. Nếu người hưởng lợi MSP nhận được trợ cấp để trả phí bảo hiểm, thì MSP trả \$23 cho mỗi lần khám cho tối đa 10 lần khám hàng năm đối với các dịch vụ sau đây: châm cứu, trị liệu bằng phương pháp nắn xương khớp, trị liệu bằng liệu pháp xoa bóp, thiên nhiên liệu pháp, liệu pháp vật lý và điều trị bệnh chân không phẫu thuật.

Phẫu thuật bàn chân là một quyền lợi cho tất cả những người thụ hưởng. Khám mắt định kỳ là một quyền lợi hạn chế chỉ dành cho những người



từ 18 tuổi trở xuống, hoặc từ 65 tuổi trở lên. Khám mắt là một quyền lợi cho tất cả những người thụ hưởng khi cần khám mắt vì lý do y tế. Tất cả các bên cung cấp dịch vụ thuộc quyền lợi bổ sung, kể cả bác sĩ đo thị lực, có thể tính phí bổ sung cho bệnh nhân của họ, miễn là bệnh nhân được thông báo trước.

Bảo hiểm sức khỏe BC (Health Insurance BC) là ai?

Bảo hiểm sức khỏe BC (Health Insurance BC) thay mặt cho Bộ Y tế quản lý các hoạt động hàng ngày của Chương trình dịch vụ y tế (Medical Services Plan, MSP) và PharmaCare. Cơ quan này quản lý thông tin và yêu cầu bảo hiểm của chương trình, vận hành một trung tâm liên lạc, và xử lý tài liệu và công nghệ thông tin. Bảo hiểm sức khỏe BC có thể trả lời các câu hỏi của quý vị về cả hai chương trình này.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web của Bảo hiểm sức khỏe BC hoặc gọi dịch vụ tự động miễn phí 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần từ bất cứ nơi nào ở Bắc Mỹ. Nhân viên dịch vụ khách hàng sẽ có mặt để trợ giúp quý vị trong khoảng từ 8 giờ sáng đến 4 giờ 30 phút chiều, giờ Thái Bình Dương, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-7100

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm “Medical Services Plan” - Chương trình dịch vụ y tế trong ô Search - Tìm kiếm)

Có thể gửi thư về các chủ đề chung đến địa chỉ sau đây:

Health Insurance BC

PO Box 9035 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9E3

Khi gửi mẫu đơn qua đường bưu điện, hãy sử dụng địa chỉ gửi thư cụ thể có trên mẫu đơn.

Thẻ dịch vụ BC (BC Services Card)

Thẻ dịch vụ BC (BC Services Card) thay cho thẻ CareCard và Gold CareCard. Có thể kết hợp Thẻ dịch vụ BC với bằng lái xe để làm giấy tờ tùy thân có hình ảnh. Thẻ này thuận tiện hơn, an toàn hơn và sẽ cho phép tiếp cận các dịch vụ khác của chính quyền cả trực tiếp lẫn trực tuyến.

Người trưởng thành từ 19-74 tuổi phải gia hạn đăng ký MSP theo định kỳ và lấy Thẻ dịch vụ BC có ảnh bằng cách đến văn phòng cấp giấy phép lái xe của ICBC.

Người trưởng thành trên 75 tuổi không phải gia hạn đăng ký MSP, nhưng vẫn phải nhận Thẻ dịch vụ BC có ảnh tại văn phòng cấp giấy phép lái xe. Nếu một người cao niên không thể đến văn phòng cấp giấy phép lái xe,



thì người đó có thể lấy Thẻ dịch vụ BC không có ảnh bằng cách liên lạc với Bảo hiểm sức khỏe BC. Nhân viên dịch vụ khách hàng làm việc từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 4 giờ 30 chiều.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-7100

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

Để biết thêm thông tin về việc đăng ký Thẻ dịch vụ BC, hãy truy cập:
Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “BC services card” - Thẻ dịch vụ BC trong mục Search - Tìm kiếm)

Chỉ riêng các dịch vụ y tế

Những người cao niên có thu nhập thấp, những người đã ngừng nhận trợ cấp thu nhập của tỉnh để nhận hỗ trợ thu nhập của liên bang có thể đủ điều kiện nhận bảo hiểm cho các chi phí liên quan đến Chương trình dịch vụ y tế, PharmaCare, các hỗ trợ về nha khoa, nhãn khoa và các dịch vụ y tế cơ bản khác được chấp thuận.

Có thêm thông tin trên trang web của Bộ Phát triển xã hội và Giảm nghèo (Ministry of Social Development and Poverty Reduction).

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập “Medical Services Only” - Chỉ riêng các dịch vụ y tế trong Search - Tìm kiếm)

Chăm sóc nha khoa

Việc chăm sóc nha khoa và khám chuyên khoa định kỳ có thể giúp ngăn ngừa và phát hiện các bệnh mạn tính. Sức khỏe răng miệng tốt cũng cho phép quý vị tăng lựa chọn đối với các loại thức ăn khác nhau, điều có thể ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe và giảm nguy cơ suy dinh dưỡng. Một số loại thuốc có thể ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng, dẫn đến các tình trạng như khô miệng. Sức khỏe răng miệng tốt cũng có thể giúp quý vị duy trì tổng thể chất lượng cuộc sống tốt hơn bằng cách giảm thiểu nguy cơ mắc các vấn đề về răng miệng như sâu răng, mất răng, bệnh về nướu, viêm nhiễm và ung thư miệng.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của Hiệp hội nha khoa BC (BC Dental Association).

Trang web: www.yourdentalhealth.ca

ĐẾN CÁC CUỘC HẸN Y TẾ

Chương trình hỗ trợ đi lại (Travel Assistance Program - TAP)

Chương trình hỗ trợ đi lại (Travel Assistance Program, TAP) cung cấp những khoản giảm giá cho việc đi lại cho những cư dân B.C. đủ điều kiện,



những người phải đi lại trong tỉnh để nhận được các dịch vụ chuyên khoa y tế không khẩn cấp được chuyển tiếp mà không có tại cộng đồng của họ và chi phí đi lại không được thanh toán bởi bảo hiểm bên thứ ba hoặc các chương trình khác của chính phủ. Bệnh nhân bắt buộc phải được bác sĩ chuyển tiếp và phải yêu cầu văn phòng của bác sĩ điền thông tin vào biểu mẫu TAP. Hãy liên hệ với TAP theo số máy dưới đây trước khi đi để có số xác nhận thì mới nhận được khoản giảm giá cho việc đi lại.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 661-2668

TAP là quan hệ hợp tác doanh nghiệp giữa Bộ Y tế và các hãng vận tải tư nhân. Các hãng này giảm giá vé cho các bệnh nhân có mẫu xác nhận TAP đã được chấp thuận.

TAP không cung cấp hỗ trợ tài chính trực tiếp cho bệnh nhân đối với chi phí đi lại hoặc sắp xếp các chuyến đi cho bệnh nhân. TAP không bao gồm các bữa ăn, chỗ ở, phụ cấp xe, chi phí nhiên liệu và chi phí đi lại trong địa phương và các chi phí đó là trách nhiệm của bệnh nhân. Chương trình không thực hiện hoàn trả sau khi chuyến đi đã diễn ra.

Sau khi quý vị đã nhận được mẫu TAP hoàn chỉnh từ bác sĩ của mình, hãy gọi cho dịch vụ nộp đơn tự động của TAP, hoạt động 24 giờ trong ngày, 7 ngày một tuần.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 661-2668

Để biết thông tin chung về TAP, hãy gọi cho Bảo hiểm sức khỏe BC (Health Insurance BC), hoặc truy cập trang web của TAP.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-7100

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “Travel Assistance Program” - Chương trình hỗ trợ đi lại trong ô Search - Tìm kiếm)

Cơ quan y tế tại địa phương (quý vị có thể tìm thông tin liên lạc của cơ quan y tế ở phần đầu của mục này trong hướng dẫn) có thể cho biết các tiêu chí về tính đủ điều kiện để nhận các hỗ trợ đi lại khác, bao gồm các chương trình Kết nối Y tế (Health Connections) của khu vực được mô tả dưới đây.

Kết nối y tế (Health Connections)

Kết nối y tế (Health Connections) là sự hợp tác với các nhà cung cấp tư nhân, Vận chuyển BC (BC Transit) và các khu vực. Ở một số cơ quan y tế, thì dịch vụ này giúp cải thiện khả năng tiếp cận với dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho bệnh nhân, những người phải đến các cuộc hẹn y tế không khẩn cấp.

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “health connections” - kết nối y tế trong ô Search - Tìm kiếm)



Cơ quan Y tế phía Bắc (Northern Health)

Kết nối y tế phía Bắc (Northern Health Connections) là một chương trình dịch vụ đi lại dành cho những bệnh nhân cần đến những cuộc hẹn y tế ở ngoài thành phố của họ trong khu vực phía Bắc B.C. và tại Vancouver, Kamloops và Abbotsford.

Dịch vụ được cung cấp cho các cư dân trên 60 tuổi ở phía Bắc, những người phải di chuyển ra ngoài cộng đồng nơi họ sống để nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe không khẩn cấp. Vui lòng chuẩn bị sẵn số thẻ Care Card/Thẻ dịch vụ BC của quý vị và thông tin của cuộc hẹn khi gọi đến số điện thoại miễn phí.

Kiểm tra lịch trình xe buýt của Kết nối y tế phía Bắc (Northern Health Connections) trên trang web và gọi số miễn phí dưới đây để đặt chỗ của quý vị.

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 647-4997

(7 ngày mỗi tuần từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều)

Trang web: www.nhconnections.ca

Cơ quan Y tế Nội địa (Interior Health)

Kết nối y tế của Cơ quan Y tế Nội địa (Interior Health's Health Connections) là một dịch vụ vận chuyển cung cấp cho các cộng đồng những lựa chọn về phương tiện vận chuyển dễ tiếp cận để đến những cuộc hẹn y tế không khẩn cấp trong khu vực dịch vụ y tế. Hãy gọi điện trước 24 giờ để sắp xếp chuyến đi của quý vị với Kết nối y tế (Health Connections).

Để biết thêm thông tin về chương trình Kết nối y tế ở khu vực Interior của B.C., hãy liên hệ với văn phòng Vận chuyển BC (BC Transit) tại địa phương của quý vị hoặc truy cập:

Trang web: www.bctransit.com/kamloops/schedules-and-maps/health-connections

Điện thoại (miễn phí): 1 888 376-7525

(văn phòng Kamloops HandyDART)

1 855 359-3935 (văn phòng Lillooet HandyDART)

1 866 618-8294 (văn phòng Revelstoke)

1 866 933-7812 (văn phòng Williams Lake)

Cơ quan Y tế Vùng Đảo (Island Health)

Bánh xe cho sức khỏe (Wheels for Wellness), một tổ chức phi lợi nhuận, cung cấp dịch vụ chuyên chở bệnh nhân đưa đón tận nơi chủ yếu cho các chuyến đi trên Vancouver Island xa hơn 75 kilomet cho một chiều.

Trang web: www.wheelsforwellness.com



Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver (Vancouver Coastal Health)

Vé di chuyển y tế (Medical Travel Tickets) được cung cấp thông qua các Dịch vụ y tế tại thung lũng Bella Coola (Bella Coola Valley Health Services) cho các chuyến đi vì lý do y tế đến Vancouver. Dịch vụ này tập trung vào bờ biển miền Trung (Central Coast) và Thung lũng Bella Coola.

Điện thoại (Bella Coola): 250 799-5311

PHARMACARE

PharmaCare trợ giúp về chi phí của các loại thuốc theo toa hợp lệ, các vật tư và thiết bị y tế hợp lệ. Một người đủ điều kiện được bảo hiểm PharmaCare nếu họ được Chương trình Dịch vụ Y tế (Medical Services Plan, MSP) của BC bảo hiểm. PharmaCare hỗ trợ những cư dân B.C. thông qua nhiều chương trình khác nhau.

Chương trình PharmaCare công bằng (Fair PharmaCare Plan)

Chương trình PharmaCare công bằng (Fair PharmaCare Plan) là chương trình lớn nhất của PharmaCare. Tất cả cư dân BC được khuyến khích đăng ký, chương trình này yêu cầu một lần đăng ký.

Bảo hiểm của Fair PharmaCare dựa trên thu nhập gia đình của quý vị sau khi đóng thuế: thu nhập càng thấp, thì hỗ trợ tài chính để chi trả cho các loại thuốc và vật tư đủ tiêu chuẩn càng cao. (Nếu quý vị không đăng ký, quý vị vẫn được bảo hiểm, nhưng khoản khấu trừ của quý vị được đặt ở mức \$10,000 cho mỗi thành viên trong gia đình của quý vị.)

Đăng ký chương trình PharmaCare công bằng

Việc đăng ký cho chương trình PharmaCare công bằng là miễn phí và quý vị không phải trả phí bảo hiểm. Đăng ký qua điện thoại, qua mạng internet hoặc sử dụng mẫu đơn bằng giấy. Xem thông tin liên hệ bên dưới để biết số điện thoại và địa chỉ trang web.

Quý vị cần có những thông tin dưới đây để đăng ký Chương trình PharmaCare công bằng:

Đối với tất cả các thành viên gia đình:

- Số y tế cá nhân (Personal Health Number) (xem trên thẻ Dịch vụ BC của quý vị)
- Ngày sinh

Dành cho quý vị và vợ/chồng quý vị:

- Số bảo hiểm xã hội (Social Insurance Number)
- Thu nhập sau thuế từ Dòng 236 của tờ khai thuế thu nhập từ hai năm trước



- Thu nhập từ Chương trình tiết kiệm khuyết tật đã đăng ký (Registered Disability Savings Plan, RDSP), được báo cáo trên Dòng 125 của tờ khai thuế thu nhập từ hai năm trước. Thu nhập RDSP được trừ từ thu nhập sau thuế để tính mức bảo hiểm Fair PharmaCare cho một người

Sau khi đăng ký, PharmaCare sẽ gửi qua đường bưu điện một mẫu chấp thuận để cho phép PharmaCare kiểm tra thu nhập của người đăng ký với Cơ quan Thuế Canada (Canada Revenue Agency). Hãy ký và gửi lại mẫu chấp thuận ngay lập tức.

PharmaCare xác định mức bảo hiểm của quý vị dựa trên thu nhập sau thuế của gia đình quý vị từ hai năm trước (ví dụ, bảo hiểm cho năm 2020 dựa trên thông tin về thu nhập từ năm 2018).

Hỗ trợ tăng cường

Nếu thu nhập sau thuế của gia đình giảm từ 10 phần trăm trở lên, (ví dụ như khi nghỉ hưu), người nộp đơn có thể điền vào Đơn yêu cầu xem xét thu nhập (Application for Income Review) để được điều chỉnh mức bảo hiểm của họ (gọi Health Insurance BC (HIBC) để biết thêm thông tin).

Trong trường hợp vợ/chồng đã chuyển đến cơ sở chăm sóc dài hạn và người nộp đơn gặp khó khăn trong việc thanh toán các đơn thuốc, hãy liên hệ với MSP để biết về việc đáp ứng tiêu chuẩn cho tình trạng “ly thân” (xem phần “Danh mục” dưới chữ M để biết các thông tin liên hệ của MSP). Những người nộp đơn đủ điều kiện sẽ không phải cộng thu nhập của vợ/chồng khi tính bảo hiểm của họ. Nếu MSP không chấp thuận yêu cầu, hãy liên hệ với HIBC.

Nếu vợ/chồng của người nộp đơn qua đời, thu nhập của họ vẫn ảnh hưởng đến mức bảo hiểm thuốc của người nộp đơn cho đến hết năm. Nếu điều này gây khó khăn về tài chính, hãy liên hệ với HIBC.

Các chương trình khác của PharmaCare

Những người nộp đơn đủ điều kiện có thể tiếp cận một số chương trình khác của PharmaCare bao gồm:

- Chương trình G, dành cho thuốc điều trị tâm thần. Các yêu cầu về tính đủ điều kiện bao gồm nhu cầu về mặt tài chính và về mặt y tế và đơn đăng ký phải do bác sĩ gửi.
- Chương trình P, dành cho thuốc điều trị giảm nhẹ và đơn đăng ký phải do bác sĩ gửi.
- Chương trình B, dành cho bệnh nhân sống trong các cơ sở chăm sóc nội trú. Người sống trong cơ sở thuộc Chương trình B tự động được bảo hiểm.



- Chương trình C, dành cho các loại thuốc cho những người nhận trợ cấp thu nhập. Bộ Phát triển Xã hội và Giảm nghèo (Ministry of Social Development and Poverty Reduction) đăng ký những người nộp đơn.
- Chương trình W, dành cho những người sử dụng dịch vụ của Cơ quan Y tế Người Bản địa (First Nations Health Authority, FNHA). Tính đủ điều kiện do FNHA xác định. Gọi cho FNHA để xác định tình trạng đăng ký; thông tin liên hệ ở bên dưới.

Chương trình chi trả những gì?

Truy cập trang web dưới đây để tìm hiểu những loại thuốc, vật tư y tế và dịch vụ nhà thuốc mà chương trình PharmaCare bao trả.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “Pharmacare” trong mục Search - Tìm kiếm)

Những cá nhân đang dùng loại thuốc mà PharmaCare đang xem xét bao trả có thể góp thêm tiếng nói của mình vào quy trình đánh giá thuốc. PharmaCare hoan nghênh ý kiến đóng góp từ những người chăm sóc và các nhóm bệnh nhân. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “BC Your Voice” -Tiếng nói của quý vị tại BC trong mục Search - Tìm kiếm)

Tùy chọn thanh toán khấu trừ hàng tháng

Người dân British Columbia đã đăng ký với Fair PharmaCare có một khoản khấu trừ dựa trên thu nhập sau thuế của gia đình họ. Những gia đình có mức thu nhập thấp nhất không có khoản khấu trừ và nhận được bảo hiểm ngay cho các toa thuốc và vật tư/thiết bị y tế đủ điều kiện theo Chương trình Fair PharmaCare.

Tất cả các gia đình khác có khoản khấu trừ dựa trên thu nhập sau thuế của gia đình mình. PharmaCare cung cấp lựa chọn thanh toán hàng tháng để các khoản thanh toán cho mức khấu trừ có thể trải ra trong cả năm.

Người dân được khuyến nghị không đăng ký Chương trình Thanh toán Khoản Khấu trừ theo Tháng (Monthly Deductible Payment Program) trừ khi có sự chắc chắn ở mức hợp lý rằng chi phí của những đơn thuốc đủ điều kiện cho năm đó sẽ cao hơn mức khấu trừ. Sau khi đã ghi danh vào lựa chọn thanh toán khoản khấu trừ theo tháng, thì các gia đình phải trả khoản khấu trừ cho chương trình Fair PharmaCare của mình theo các đợt thanh toán hàng tháng và nhận được hỗ trợ ngay từ PharmaCare cho các chi phí mua thuốc theo toa hợp lệ.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “Fair Pharmacare” trong mục Search - Tìm kiếm)

**Chương trình dịch vụ y tế (Medical Services Plan, MSP) và PharmaCare: Sự khác biệt là gì?**

MSP (xem trang 37) bao trả chi phí của các dịch vụ do bác sĩ cung cấp cần thiết về mặt y tế và được bảo hiểm, còn PharmaCare bao trả chi phí thuốc, thiết bị và vật tư y tế đủ điều kiện. Quý vị phải đăng ký với MSP thì mới đủ điều kiện tham gia PharmaCare.

Kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2020, người dân British Columbia không còn trả phí bảo hiểm MSP nữa. Thay đổi này không ảnh hưởng đến bảo hiểm MSP hoặc PharmaCare của quý vị. Quý vị không phải đăng ký lại cho chương trình nào.

Thêm thông tin về các Chương trình của Pharmacare

Bảo hiểm sức khỏe BC (Health Insurance BC) thay mặt cho Bộ Y tế quản lý PharmaCare và Chương trình Dịch vụ y tế (Medical Services Plan, MSP).

Bảo hiểm sức khỏe BC có thể trả lời các câu hỏi của quý vị về cả hai chương trình này. Các nhân viên dịch vụ khách hàng làm việc từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, và từ 8 giờ sáng đến 4 giờ chiều vào các ngày thứ Bảy (trừ các ngày lễ theo luật định).

Để biết thêm thông tin về chương trình PharmaCare hoặc đăng ký Chương trình PharmaCare công bằng, quý vị có thể gọi điện cho Bảo hiểm sức khỏe BC hoặc truy cập trang web của PharmaCare.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-7100

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “Pharmacare” trong mục Search - Tìm kiếm)

Để liên hệ với Cơ quan Y tế Người Bản địa (First Nations Health Authority) về Chương trình W:

Số miễn phí: 1 855 550-5454

Email: info@fnha.ca

Trang web: www.fnha.ca

- Ghé thăm bất kỳ văn phòng nào của Dịch vụ BC (Service BC) để nhận các mẫu đơn bằng giấy. Nhân viên của Dịch vụ BC có thể hỗ trợ quý vị điền và gửi đơn đăng ký cho Fair PharmaCare.

DỊCH VỤ Y TẾ CẤP CỨU BC (BC EMERGENCY HEALTH SERVICES)

Dịch vụ y tế cấp cứu BC (BC Emergency Health Services, BCEHS) quản lý Dịch vụ Xe cấp cứu BC (BC Ambulance Service) và Dịch vụ vận chuyển bệnh nhân BC (BC Patient Transfer Services) để cung cấp các dịch vụ cấp cứu trước khi nhập viện và vận chuyển bệnh nhân giữa các cơ sở y tế trong toàn tỉnh.



Dịch vụ Xe cấp cứu BC là một trong những nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khẩn cấp lớn nhất ở Canada, phục vụ khu vực có diện tích gần một triệu kilomet vuông. Dịch vụ này có đội ngũ gồm hơn 4,000 nhân viên làm những dịch vụ khẩn cấp bao gồm người nhận cuộc gọi y tế, điều phối viên và nhân viên cấp cứu. Các nhân viên cấp cứu của BCEHS được điều đến một cuộc gọi gần như mỗi phút mỗi ngày.

Tỉnh British Columbia trợ cấp đáng kể cho chi phí vận chuyển bệnh nhân bằng xe cứu thương. Với những người dân B.C. có thể BC Services hợp lệ, những người được bảo hiểm bởi Chương trình dịch vụ y tế của BC (BC Medical Services Plan, MSP), họ sẽ phải trả chi phí là \$80. Dịch vụ bao gồm vận chuyển bệnh nhân bằng xe cứu thương BC từ một cơ sở (chăm sóc hoặc chăm sóc nội trú) đến bệnh viện.

Khi yêu cầu xe cấp cứu nhưng không cần vận chuyển hoặc việc vận chuyển bị từ chối, thì mức phí là \$50.

Trong trường hợp cấp cứu:

- Gọi 9-1-1
- Ở các khu vực không có 9-1-1, hãy gọi số miễn phí 1800 461-9911
- Điện thoại di động/Điện thoại SAT từ bên ngoài BC 250 374-5937

Trong trường hợp y tế không khẩn cấp, hãy gọi 8-1-1 để được cung cấp các thông tin và tư vấn về sức khỏe bảo mật 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần.

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ xe cấp cứu, hãy liên hệ:

Điện thoại (Greater Victoria): 250 953-3298

Trang web: www.bcehs.ca

Đối với việc thanh toán hóa đơn xe cấp cứu, hãy liên hệ:

Dịch vụ cấp cứu British Columbia (British Columbia Ambulance Service)

Bộ phận thanh toán hóa đơn cấp cứu (Ambulance Billing Department)

PO Box 9676 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P7

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 665-7199

Trang web: www.bcehs.ca/about/billing/fees

DỊCH VỤ CHĂM SÓC KHẨN CẤP, TẠI NHÀ VÀ TẠI CỘNG ĐỒNG

Các cơ quan y tế của B.C. cung cấp nhiều dịch vụ chăm sóc khẩn cấp, sức khỏe cộng đồng, dịch vụ nội trú và các dịch vụ hỗ trợ đặc biệt để giúp những người mà khả năng sống độc lập bị ảnh hưởng bởi các vấn đề liên quan đến sức khỏe. Loại hình giúp đỡ và hỗ trợ cần thiết thay đổi tùy theo từng người và có thể thay đổi theo thời gian đối với từng cá nhân.



Cấp tính (Chăm sóc tại bệnh viện)

Những người đã đăng ký Chương trình dịch vụ y tế (Medical Services Plan) và có thể BC Services hợp lệ sẽ được bảo hiểm cho hầu hết các dịch vụ được cung cấp bởi bệnh viện chăm sóc cấp tính như được nêu dưới đây. Dịch vụ này bao gồm cả việc chăm sóc nội trú (khi quý vị được nhập viện), và chăm sóc ngoại trú (ví dụ như các dịch vụ được xếp lịch, quý vị về nhà trong cùng ngày hoặc các dịch vụ được cung cấp tại khoa cấp cứu).

Bệnh nhân được nhập viện để chăm sóc cấp tính ở B.C. đối với chăm sóc nội trú, sẽ tự động được sắp xếp chỗ ở và bữa ăn ở mức tiêu chuẩn cho khoa đó, các dịch vụ điều dưỡng cần thiết, cũng như các hàng hóa và dịch vụ khác là cần thiết về mặt y tế khi quý vị là bệnh nhân trong bệnh viện. Điều này bao gồm tất cả dịch vụ cần thiết do bác sĩ thực hiện, xét nghiệm hoặc kiểm tra và chụp X-quang để chẩn đoán, thuốc kê đơn, vật tư y tế, vật tư thường dùng trong phẫu thuật và dịch vụ phục hồi chức năng được cung cấp trong bệnh viện.

Bệnh nhân chỉ có thể bị tính phí cho hàng hóa và dịch vụ được sử dụng trong bệnh viện khi những hàng hóa và dịch vụ đó không cần thiết về mặt y tế. Ví dụ như, bệnh nhân yêu cầu phòng bệnh riêng hoặc bán riêng tư, thì họ sẽ phải trả khoản phí phòng bệnh (một số chương trình chăm sóc sức khỏe của bên thứ ba bao trả chi phí này) trừ khi đó là tiêu chuẩn của khoa hoặc bác sĩ đã xác định rằng một phòng bệnh như vậy là cần thiết về mặt y tế. Bệnh nhân cũng có thể bị tính phí cho một số thiết bị y tế không theo tiêu chuẩn nhất định, nhưng chỉ khi họ đã đồng ý trước về việc mua những mặt hàng này và bác sĩ chưa nói rằng những mặt hàng đó là cần thiết về mặt y tế.

Những vật phẩm để sử dụng trong cộng đồng, bao gồm nhà riêng và các cơ sở chăm sóc dài hạn, nhìn chung là trách nhiệm của bệnh nhân. Bệnh nhân sẽ không bị tính phí nếu vật phẩm đó là một phần không thể thiếu của phương pháp điều trị họ đã nhận được tại bệnh viện và không nên rời khỏi bệnh viện mà không có nó (ví dụ như các nẹp niềng cổ nhất định).

Bệnh nhân chịu trách nhiệm thanh toán các thiết bị y tế để sử dụng trong cộng đồng, chẳng hạn như:

- Nạng, kính mắt, và máy trợ thính
- Vật tư y tế
- Bộ phận giả không được cấy vào cơ thể
- Những vật để hỗ trợ tại nhà và thuốc men sẽ được sử dụng sau khi quý vị trở về nhà

Một số vật phẩm này có thể được bảo hiểm theo chương trình PharmaCare công bằng, tùy thuộc vào từng hoàn cảnh.



Chăm sóc tại nhà và cộng đồng

Các dịch vụ chăm sóc tại nhà và cộng đồng cung cấp nhiều dịch vụ chăm sóc sức khỏe và sự hỗ trợ đa dạng cho người dân British Columbia đủ điều kiện có nhu cầu chăm sóc cấp tính, mạn tính, giảm nhẹ hoặc phục hồi chức năng. Những dịch vụ này bao gồm:

- Hỗ trợ người sử dụng dịch vụ duy trì sự độc lập và sống tại nhà của họ càng lâu càng tốt;
- Cung cấp sự chăm sóc trong cơ sở sống có sự hỗ trợ hoặc cơ sở chăm sóc lâu dài cho những người sử dụng dịch vụ không còn có thể được hỗ trợ tại nhà riêng của họ nữa;
- Đem đến cho gia đình hoặc người chăm sóc thời gian nghỉ ngơi tạm thời do phải liên tục đáp ứng những đòi hỏi cả về cảm xúc và thể chất của việc chăm sóc bạn bè hoặc thành viên gia đình;
- Hỗ trợ người sử dụng nhằm tránh, giảm bớt hoặc trì hoãn sự cần thiết phải có các dịch vụ chăm sóc tại bệnh viện hoặc chăm sóc dài hạn; và
- Hỗ trợ những người sử dụng dịch vụ trong giai đoạn cuối đời và gia đình của họ với các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ tại nhà, tại cơ sở sống có sự hỗ trợ, hoặc tại một cơ sở chăm sóc dài hạn, bao gồm dịch vụ chăm sóc cuối đời.

Ai đủ điều kiện?

Để đủ điều kiện nhận các dịch vụ được chính phủ trợ cấp cho chăm sóc tại nhà và tại cộng đồng, chẳng hạn như điều dưỡng tại cộng đồng hoặc phục hồi chức năng tại cộng đồng (nhân viên công tác xã hội về trị liệu vật lý hoặc trị liệu chức năng), người sử dụng dịch vụ phải:

- là công dân Canada hoặc có tư cách thường trú nhân (người nhập cư đã đến Canada sinh sống hoặc có giấy phép của Bộ trưởng đã được bộ trưởng của liên bang chịu trách nhiệm về di trú phê duyệt);
- là cư dân của British Columbia trong ít nhất ba tháng (áp dụng một số trường hợp ngoại lệ); và
- yêu cầu dịch vụ chăm sóc sau khi xuất viện, chăm sóc tại nhà thay vì nằm viện, hoặc chăm sóc cuối đời đối với tình trạng bệnh không còn cứu vãn được.

Để đủ điều kiện nhận các dịch vụ chăm sóc tại nhà và tại cộng đồng được chính phủ trợ cấp, một người phải cung cấp các giấy tờ chứng minh rằng họ:

- là công dân Canada hoặc đã được tiếp nhận hợp pháp vào Canada để lưu trú lâu dài; hoặc



- Đã nộp đơn xin tư cách thường trú nhân và nhờ đó đã được bộ trưởng của liên bang chịu trách nhiệm về di trú cấp Giấy phép Cư trú Tạm thời (Temporary Residence Permit - TRP) (trong trường hợp việc ban hành TRP đã được khuyến nghị bởi ủy ban được thành lập bởi bộ trưởng chịu trách nhiệm về Đạo luật Bảo vệ Medicare (Medicare Protection Act) để xem xét khả năng tiếp nhận các cá nhân trên cơ sở y tế).
- Một người phải từ 19 tuổi trở lên thì mới đủ điều kiện nhận các dịch vụ chăm sóc tại nhà và cộng đồng, ngoại trừ các dịch vụ quản lý chăm sóc, điều dưỡng tại cộng đồng và hồi phục chức năng tại cộng đồng, đây là các chương trình không có yêu cầu về độ tuổi.

Một người đủ điều kiện nhận các dịch vụ chăm sóc tại nhà và tại cộng đồng được chính phủ tài trợ khi người đó:

- có các tình trạng sức khỏe mạn tính làm suy giảm khả năng hoạt động độc lập của người đó;
- có các tình trạng sức khỏe cần được chăm sóc sau khi xuất viện hoặc các tình trạng sức khỏe cần sự chăm sóc tại nhà thay vì nằm viện; hoặc
- cần được chăm sóc cuối đời cho một bệnh trạng không còn hi vọng.

Nhận dịch vụ

Để biết thông tin về các dịch vụ chăm sóc tại nhà và tại cộng đồng, hãy liên hệ với văn phòng chăm sóc tại nhà của cơ quan y tế tại địa phương (quý vị có thể tìm được thông tin liên lạc của cơ quan y tế ở phần đầu của mục này trong hướng dẫn). Người thân, bạn bè hoặc chuyên gia (bác sĩ, y tá, dược sĩ hoặc nhân viên xã hội) cũng có thể thay mặt quý vị để liên hệ với cơ quan y tế.

Khi nhận được cuộc gọi, một nhân viên sẽ hỏi một số câu hỏi sơ bộ để xác định tình trạng khẩn cấp của tình huống và xem có cần một chuyên gia y tế đến nhà để thực hiện một cuộc đánh giá đầy đủ về nhu cầu chăm sóc hay không.

Quản lý hồ sơ và Điều phối chăm sóc

Để hoàn thành cuộc đánh giá, chuyên gia y tế (thường được gọi là người quản lý chăm sóc) – chẳng hạn như y tá cộng đồng, chuyên viên vật lý trị liệu, nhân viên công tác xã hội hoặc chuyên viên trị liệu chức năng – sẽ đến gặp người sử dụng dịch vụ và thu thập thông tin để giúp họ đánh giá nhu cầu chăm sóc của người đó và khả năng kiểm soát các tình trạng sức khỏe của họ với sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè. Chuyên gia y tế có thể giới thiệu dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại nhà, hỗ trợ trong sinh hoạt hoặc



chăm sóc dài hạn, và các nguồn lực khác có trong cộng đồng, và có thể sắp xếp việc chuyển tiếp đến các chương trình cụ thể. Chuyên gia y tế sẽ giữ liên lạc khi cần thiết để giúp người sử dụng dịch vụ với việc sắp xếp hoặc điều chỉnh nếu nhu cầu chăm sóc của họ thay đổi.

Hỗ trợ tại nhà

Các dịch vụ hỗ trợ tại nhà giúp người sử dụng dịch vụ tiếp tục ở tại nhà của mình bằng cách cung cấp hỗ trợ cá nhân với các hoạt động sinh hoạt hàng ngày như di chuyển, dinh dưỡng, lên xuống và vận chuyển, tắm rửa, nhắc nhở, vệ sinh cá nhân và đại tiểu tiện. Những hỗ trợ này có thể bao gồm các hoạt động bảo trì để đảm bảo an toàn để bổ sung cho hỗ trợ cá nhân khi thích hợp, cũng như các nhiệm vụ điều dưỡng và phục hồi chức năng được chỉ định cụ thể.

Lựa chọn trong các hỗ trợ cho cuộc sống độc lập (Choice in Supports for Independent Living)

Lựa chọn trong các hỗ trợ cho cuộc sống độc lập (Choice in Supports for Independent Living, CSIL) là một sự lựa chọn khác cho những người đủ điều kiện nhận hỗ trợ chăm sóc tại nhà. CSIL đã được phát triển để giúp những người dân British Columbia có khuyết tật về thể chất và người có nhu cầu chăm sóc ở mức độ cao tại có được sự linh hoạt lớn hơn trong việc sắp xếp những dịch vụ hỗ trợ tại nhà. Họ nhận được tiền để chi trả cho các dịch vụ của riêng mình và họ quản lý, điều phối và chịu trách nhiệm về mặt tài chính cho việc tuyển dụng, thuê mướn, đào tạo, xếp lịch và giám sát nhân viên hỗ trợ tại nhà.

Người cao niên và người khuyết tật không thể hoặc không phải lúc nào cũng có thể tự quản lý các dịch vụ chăm sóc của mình có thể nhận được tài trợ CSIL thông qua nhóm hỗ trợ người sử dụng dịch vụ hoặc thông qua người đại diện được chỉ định bởi người trưởng thành trong Thỏa thuận đại diện (Representation Agreement). Chuyên gia y tế điều phối dịch vụ chăm sóc có thể cung cấp thêm thông tin về cách thành lập nhóm hỗ trợ để thay mặt người được chăm sóc quản lý các dịch vụ CSIL.

Điều dưỡng tại cộng đồng và Hồi phục chức năng tại cộng đồng

Các dịch vụ điều dưỡng tại cộng đồng và hồi phục chức năng tại cộng đồng cung cấp các dịch vụ điều dưỡng và phục hồi chức năng tại nhà khi cần thiết để giúp người trưởng thành bị bệnh cấp tính hoặc mạn tính, nhằm hỗ trợ họ tránh phải vào viện, cơ sở chăm sóc dài hạn và khoa cấp cứu, hỗ trợ bệnh nhân phục hồi sau khi nằm viện, và để cung cấp dịch vụ chăm sóc cuối đời.



Dịch vụ chăm sóc trong ngày cho người trưởng thành

Dịch vụ chăm sóc trong ngày cho người trưởng thành cung cấp các chương trình và các hoạt động hỗ trợ theo nhóm để giúp người cao niên và người trưởng thành có khuyết tật duy trì sự độc lập trong cộng đồng và mang đến cho những người chăm sóc những khoảng thời gian nghỉ ngắn. Các hoạt động thay đổi theo từng trung tâm, nhưng có thể bao gồm trợ giúp cá nhân, các dịch vụ chăm sóc sức khỏe (bao gồm các dịch vụ chăm sóc điều dưỡng và/hoặc phục hồi chức năng), một chương trình có tổ chức về các hoạt động xã hội và giải trí để trị liệu, cũng như sự hỗ trợ và thời gian nghỉ ngơi cho người chăm sóc.

Trợ giúp/Nghỉ ngơi dành cho người chăm sóc

Nhiều dịch vụ đa dạng có thể được cung cấp để giúp người chăm sóc có cơ hội tạm trút bỏ các gánh nặng về thể chất và tinh thần khi chăm sóc cho người bạn hoặc một thành viên trong gia đình, hoặc để mang đến cho người được chăm sóc một khoảng thời gian chăm sóc có tính hỗ trợ để tăng sự độc lập. Việc này cho phép người chăm sóc có cơ hội tham gia các hoạt động cộng đồng hoặc hồi phục năng lượng để họ có thể tiếp tục chăm sóc tốt.

Thời gian nghỉ ngơi có thể bao gồm hỗ trợ tại nhà hoặc các dịch vụ chăm sóc trong ngày dành cho người trưởng thành, hoặc sống trong cơ sở chăm sóc dài hạn một thời gian ngắn.

Hỗ trợ sinh hoạt (Assisted Living)

Các khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt cung cấp nhà ở, dịch vụ tiếp đón và các dịch vụ hỗ trợ sinh hoạt cho người trưởng thành, những người có thể sống độc lập phần nào, nhưng cần được hỗ trợ trong các hoạt động hàng ngày - thường do các khó khăn về mặt thể chất, sức khỏe hoặc sức khỏe tâm thần hoặc đang trong quá trình hồi phục sau tình trạng lạm dụng chất kích thích.

Các dịch vụ hỗ trợ sinh hoạt có thể bao gồm hỗ trợ các hoạt động sinh hoạt hàng ngày (chẳng hạn như ăn uống, bữa chính và đồ ăn nhẹ, di chuyển, mặc quần áo, và tắm rửa hoặc vệ sinh cá nhân), hỗ trợ trong việc quản lý thuốc, hỗ trợ chế độ ăn để điều trị, giữ tiền và tài sản cá nhân khác, hỗ trợ quản lý hành vi và hỗ trợ tâm lý xã hội (hoặc thói quen cư xử). Không có giới hạn về số lượng dịch vụ mà khu nhà ở có thể cung cấp cho cư dân của mình nhưng họ cần cung cấp ít nhất một dịch vụ hỗ trợ sinh hoạt.

Các dịch vụ cho cư dân bao gồm việc lập kế hoạch và cung cấp các bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ, dịch vụ dọn phòng, dịch vụ giặt là, lập kế hoạch và cung cấp các cơ hội giao lưu và giải trí, và hệ thống phản hồi khẩn cấp cho cá nhân hoạt động 24 giờ.



Có ba loại nhà ở cung cấp hỗ trợ sinh hoạt: Người cao niên và người khuyết tật; sức khỏe tâm thần; và hỗ trợ phục hồi. Các khu nhà ở có thể là các khu nhà ở do tư nhân vận hành và nhà ở có hỗ trợ sinh hoạt được trợ cấp của chính phủ, từ các khu chung cư cao tầng đến nhà riêng được điều chỉnh theo nhu cầu.

Một chuyên gia y tế hoặc người quản lý dịch vụ chăm sóc có thể cung cấp thông tin về các khu nhà ở tại khu vực của quý vị, quá trình nhận vào một khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt, những dịch vụ nào được cung cấp và các chi phí liên quan. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “Assisted Living” - Hỗ trợ sinh hoạt vào Search - Tìm kiếm)

Quý vị cũng có thể muốn xem bản đồ trực tuyến gồm tất cả các khu nhà ở có hỗ trợ sinh hoạt tại: <http://moh.apps.gov.bc.ca/alrc/>

Cơ quan đăng ký những khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt (Assisted Living Registrar)

Cơ quan đăng ký những khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt (assisted living registrar) được thành lập để thúc đẩy và bảo vệ sức khỏe và sự an toàn của những người sống trong các khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt. Cơ quan đăng ký những khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt thực hiện công việc theo luật định của cơ quan đăng ký theo *Đạo luật Chăm sóc cộng đồng và Hỗ trợ sinh hoạt (Community Care and Assisted Living Act)*. Tất cả các khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt ở B.C. phải được đăng ký với Cơ quan đăng ký những khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt, cho dù hình thức sở hữu hoặc nguồn quỹ là thế nào. Những người điều hành các khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt đã đăng ký phải đáp ứng và duy trì các tiêu chuẩn của tỉnh về an toàn và sức khỏe đối với hỗ trợ sinh hoạt. Cơ quan đăng ký sẽ điều tra tất cả khiếu nại mà cơ quan này nhận được liên quan đến các tiêu chuẩn về an toàn và sức khỏe đối với hỗ trợ sinh hoạt mà không được đáp ứng. Một cư dân, người thân hoặc một người dân có thể liên hệ với cơ quan đăng ký qua điện thoại hoặc email khi có những lo ngại liên quan đến các khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt đã đăng ký.

Địa chỉ gửi thư:

PO Box 9638 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9P1

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 714-3378

Điện thoại (Greater Victoria): 778 974-4887

Email: hlt.h.assistedlivingregistry@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập “Assisted Living Registrar” - Cơ quan đăng ký khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt trong mục Search - Tìm kiếm)



Cơ sở chăm sóc dài hạn (Long-term Care Homes)

Dịch vụ chăm sóc dài hạn được cung cấp cho những người cần sự giám sát và chăm sóc điều dưỡng chuyên nghiệp 24 giờ và không còn có thể hỗ trợ được tại nhà riêng của họ nữa. Đối với người cao niên và người khuyết tật có nhu cầu chăm sóc phức tạp, các cơ sở chăm sóc dài hạn cung cấp một môi trường chăm sóc có tính bảo vệ và hỗ trợ. B.C. có cả cơ sở chăm sóc dài hạn của tư nhân và cơ sở do chính phủ trợ cấp.

Những người có nhu cầu cao nhất và khẩn cấp nhất được ưu tiên xếp vào các cơ sở chăm sóc dài hạn do chính phủ trợ cấp. Một chuyên gia y tế hoặc người quản lý dịch vụ chăm sóc có thể cung cấp thông tin về các cơ sở chăm sóc do chính phủ trợ cấp tại khu vực của quý vị, quá trình nhận vào một cơ sở chăm sóc, những dịch vụ được cung cấp và chi phí liên quan. Ngoài ra, trang web của cơ quan y tế tại khu vực của quý vị cung cấp thông tin về các cơ sở chăm sóc dài hạn do chính phủ trợ cấp trong khu vực của quý vị.

Các cơ sở chăm sóc dài hạn của tư nhân hoặc do chính phủ trợ cấp ở British Columbia đều cần được cấp phép. Có thể tìm thêm thông tin về các cơ sở chăm sóc dài hạn được cấp phép, bao gồm các báo cáo thanh tra gần đây, bằng cách tìm kiếm trong bản đồ trực tuyến gồm tất cả các cơ sở chăm sóc dài hạn.

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “long-term care home” - cơ sở chăm sóc dài hạn trong ô Search - Tìm kiếm)

Nhà tập thể (Group Homes)

Người trưởng thành có khuyết tật về mặt nhận thức mà cần được hỗ trợ rất nhiều trong sinh hoạt hàng ngày có thể sống trong cộng đồng của mình tại những nhà tập thể do chính phủ tài trợ. Nhà tập thể cung cấp những ngôi nhà an toàn cho ba đến bốn cư dân, giúp họ hòa nhập hiệu quả vào cộng đồng địa phương của mình. Các nhà tập thể này cung cấp chỗ ở ngắn hạn hoặc dài hạn, mang đến cho những người đủ điều kiện sự chăm sóc và hỗ trợ để có thể sống độc lập ở mức tối đa, đồng thời hỗ trợ họ tiếp cận và tham gia vào các lĩnh vực như quản lý hộ gia đình, việc làm và các mối quan hệ xã hội.

Nhà ở chăm sóc kiểu gia đình (Family Care Home)

Các dịch vụ nhà ở chăm sóc kiểu gia đình được cung cấp trong một nhà ở dành cho một gia đình, dành cho những người có nhu cầu chăm sóc đặc biệt mà không thể được đáp ứng một cách tối ưu trong một cơ sở chăm sóc nội trú. Các dịch vụ bao gồm bữa ăn, dịch vụ giặt là, dọn phòng và



giám sát, cùng với bất kỳ sự trợ giúp cần thiết nào đối với các sinh hoạt hàng ngày, chẳng hạn như tắm rửa, vệ sinh và mặc quần áo. Các nhà ở gia đình không được cấp phép và có chỗ cho không quá hai người.

Chăm sóc cuối đời (End-of-Life Care)

Chăm sóc cuối đời có tính nhân đạo nhằm mục đích duy trì sự thoải mái, nhân phẩm và chất lượng cuộc sống của người sử dụng dịch vụ bằng cách giảm nhẹ các triệu chứng để những người phải đối mặt với cái chết có thể dành sức lực và thời gian của mình cho những điều quan trọng nhất đối với họ. Các dịch vụ chăm sóc cuối đời, bao gồm cả chăm sóc giảm nhẹ, được cung cấp cho người sử dụng dịch vụ tại nhà riêng của họ và trong các môi trường giống như ở nhà, cơ sở chăm sóc nội trú có giấy phép/ cơ sở chăm sóc dài hạn, và khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt.

Nhà an dưỡng cuối đời và chăm sóc xoa dịu tại nhà an dưỡng cuối đời (Hospices and Hospice Palliative Care)

Những người dân British Columbia đang ở giai đoạn cuối của bệnh tật không còn hi vọng cứu chữa hoặc chuẩn bị tử trần, và những người không cần chăm sóc cấp tính tại bệnh viện, có thể muốn dành thời gian còn lại của họ trong nhà an dưỡng cuối đời. Nhà an dưỡng cuối đời là những môi trường như ở nhà, cung cấp sự chăm sóc giảm nhẹ, bao gồm chăm sóc y tế và điều dưỡng, kiểm soát cơn đau và triệu chứng, hỗ trợ về tâm lý xã hội, tinh thần và cảm giác đau buồn. Một số nhà an dưỡng cuối đời có thể cung cấp các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ vào giai đoạn cuối đời ngay tại cộng đồng cho những người muốn được nhận sự chăm sóc này tại nhà.

Quyền lợi chăm sóc giảm nhẹ của BC (BC Palliative Care Benefits)

Những quyền lợi chăm sóc giảm nhẹ của BC giúp người thuộc mọi lứa tuổi đang ở giai đoạn cuối của bệnh tật không còn hi vọng cứu chữa nhận được dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ tại nhà. Người dân British Columbia đủ điều kiện có thể được đăng ký thông qua bác sĩ của họ. Chương trình chi trả thuốc theo toa và một số loại thuốc không cần kê toa được sử dụng trong việc chăm sóc giảm nhẹ thông qua Chương trình P của PharmaCare. Cơ quan y tế địa phương cũng sẽ đánh giá nhu cầu của người bệnh đối với vật tư và thiết bị y tế. Nếu cần vật tư và thiết bị y tế, chi phí sẽ do cơ quan y tế địa phương chi trả.

Để biết thêm thông tin về những vật phẩm được chi trả theo Chương trình P của PharmaCare, hãy truy cập phần “Who We Cover” - Chúng tôi Chi trả cho Ai trên trang web của PharmaCare.

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập “Pharmacare who we cover” - Pharmacare chúng tôi chi trả cho ai trong mục Search - Tìm kiếm)



VĂN PHÒNG CHẤT LƯỢNG CHĂM SÓC BỆNH NHÂN (PATIENT CARE QUALITY OFFICES)

Những người có khiếu nại về chất lượng của dịch vụ chăm sóc mà họ hoặc người mà họ biết đã nhận được từ cơ quan y tế có thể liên hệ với Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của cơ quan y tế đó. Văn phòng sẽ làm việc với người khiếu nại để cố gắng giải quyết vấn đề và sẽ trả lời khiếu nại trong vòng 40 ngày làm việc.

Các văn phòng mở cửa từ 8:30 sáng đến 4:30 chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu và có thể liên hệ trực tiếp trong những giờ này. Các văn phòng đóng cửa vào cuối tuần và những ngày nghỉ lễ theo luật định, nhưng có thể nhận lời nhắn qua điện thoại, fax, thư hoặc email.

Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Cơ quan y tế Fraser (Fraser Health Patient Care Quality Office)

4th Floor 11762 Laity St., Maple Ridge BC V2X 5A3

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 880-8823

Fax (Metro Vancouver): 604 463-1888

Email: pcqoffice@fraserhealth.ca

Trang web: www.fraserhealth.ca

(nhập “Complaints about patient care quality” - Khiếu nại về chất lượng chăm sóc bệnh nhân trong mục Search - Tìm kiếm)

Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Cơ quan y tế Nội địa (Interior Health Patient Care Quality Office)

505 Doyle Avenue, Kelowna BC V1Y 0C5

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 442-2001

Fax (Kelowna): 250 870-4670

Email: patient.concerns@interiorhealth.ca

Trang web: www.interiorhealth.ca

(nhập cụm “Patient Care Quality Office” - Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân trong ô Search - Tìm kiếm)

Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Cơ quan y tế Vùng Đảo (Island Health Patient Care Quality Office)

Royal Jubilee Hospital

Memorial Pavilion Watson Wing Room 315

1952 Bay St., Victoria BC V8R 1J8

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 977-5797

Fax (Greater Victoria): 250 370-8713



Email: patientcarequalityoffice@viha.ca

Trang web: www.islandhealth.ca

(nhập cụm “Patient Care Quality Office” - Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân trong ô Search - Tìm kiếm)

Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Cơ quan y tế phía Bắc (Northern Health Patient Care Quality Office)

6th floor 299 Victoria Street, Prince George BC V2L 5B8

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 677-7715

Fax (Prince George): 250 565-2640

Email: patientcarequalityoffice@northernhealth.ca

Trang web: www.northernhealth.ca

(nhập cụm “Patient Care Quality Office” - Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân trong ô Search - Tìm kiếm)

Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver (Vancouver Coastal Health Patient Care Quality Office)

Room LBP-117 855 W. 12th Ave., Vancouver BC V5Z 1M9

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 993-9199

Fax (Metro Vancouver): 604 875-5545

Email: pcqo@vch.ca

Trang web: www.vch.ca

(nhập cụm “Patient Care Quality Office” - Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân trong ô Search - Tìm kiếm)

Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Cơ quan dịch vụ y tế cấp tỉnh (Provincial Health Services Authority Patient Care Quality Office)

(Bao gồm các cơ quan và dịch vụ của tỉnh như Dịch vụ cấp cứu BC (BC Emergency Health Services), Cơ quan về ung thư BC (BC Cancer), Cơ quan về thận BC (BC Renal), Cơ quan ghép tạng BC (BC Transplant), và Bệnh viện Phụ nữ BC + (BC Women’s Hospital +) Trung tâm Y tế, v.v.)

Suite 200, 1333 West Broadway, Vancouver BC V6H 4C1

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 875-3256

Fax (Metro Vancouver): 604 708-2762

Email: pcqo@phsa.ca

Trang web: www.phsa.ca

(nhập cụm “Patient Care Quality Office” - Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân trong ô Search - Tìm kiếm)

**Hội đồng đánh giá chất lượng chăm sóc bệnh nhân (Patient Care Quality Review Board)**

Những người cảm thấy khiếu nại của họ đã không được giải quyết bởi Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân có thể liên hệ với Hội đồng đánh giá chất lượng chăm sóc bệnh nhân. Hội đồng này hoạt động độc lập với các cơ quan y tế và sẽ đánh giá việc điều tra của cơ quan y tế về khiếu nại và phản hồi của cơ quan y tế.

Yêu cầu về một cuộc đánh giá có thể được thực hiện bằng văn bản, trực tuyến hoặc qua điện thoại. Quý vị có thể tải về và gửi hoặc in mẫu đơn yêu cầu đánh giá từ trang web của hội đồng hoặc yêu cầu mẫu đơn được gửi cho quý vị qua đường bưu điện. Sau khi điền đầy đủ thông tin, quý vị có thể gửi mẫu đơn yêu cầu đánh giá qua đường bưu điện, fax hoặc trực tiếp trên trang web. Thông tin liên lạc của hội đồng được cung cấp dưới đây.

Patient Care Quality Review Board

PO Box 9643

Victoria BC V8W 9P1

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 952-2448

Fax (Greater Victoria): 250 952-2428

Email: contact@patientcarequalityreviewboard.ca

Trang web: www.patientcarequalityreviewboard.ca

SỐNG KHỎE MẠNH VỚI CÁC BỆNH TRẠNG MẠN TÍNH**Tự kiểm soát BC, Đại học Victoria (Self-Management BC, University of Victoria)**

Chính phủ BC đã cấp ngân sách cho Viện Lão hóa và Sức khỏe Suốt đời thuộc Đại học Victoria (University of Victoria Institute on Aging & Lifelong Health) để viện này cung cấp nhiều chương trình đa dạng về nâng cao hiểu biết cho bệnh nhân kéo dài sáu tuần và chương trình tập huấn cho bệnh nhân có tình trạng sức khỏe mạn tính, với những chương trình cụ thể về bệnh tiểu đường, người chữa khỏi bệnh ung thư và cơn đau mạn tính. Bệnh nhân và gia đình của họ không phải trả phí tham dự. Các chương trình bao gồm:

- Tự kiểm soát bệnh mạn tính bằng Tiếng Anh, Tiếng Quảng Đông, Tiếng Quan Thoại và Tiếng Punjabi. Chương trình cũng được cung cấp bằng Tiếng Anh cho các cộng đồng Người Bản địa;
- Các chương trình tự kiểm soát các bệnh mạn tính nói chung và các cơn đau mạn tính, tiểu đường, người chữa khỏi ung thư, chương trình tập huấn về sức khỏe; và
- Một chương trình trực tuyến về tự kiểm soát bệnh mạn tính.



Quý vị có thể tìm hiểu thêm thông tin trên trang web của Viện Lão hóa và Sức khỏe Suốt đời thuộc Đại học Victoria (University of Victoria Institute on Aging & Lifelong Health), hoặc bằng cách gọi đến đường dây thông tin của chương trình.

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 902-3767

Trang web: www.selfmanagementbc.ca

Người chăm sóc gia đình của British Columbia (Family Caregivers of British Columbia)

Người chăm sóc gia đình của British Columbia (Family Caregivers of British Columbia) nỗ lực nhằm cải thiện chất lượng cuộc sống cho những người chăm sóc là gia đình và bạn bè thông qua các dịch vụ hỗ trợ, thông tin, nâng cao hiểu biết và sự dẫn dắt. Tổ chức phi lợi nhuận này được thành lập vào năm 1989. Các dịch vụ cấp tỉnh bao gồm Đường dây miễn phí để hỗ trợ người chăm sóc, hỗ trợ 1:1 cho các tình huống phức tạp, cơ hội tiếp cận các nguồn lực dành cho người chăm sóc và các nhóm hỗ trợ, hỗ trợ về việc tiếp cận hệ thống y tế, hội thảo trực tuyến dành cho người chăm sóc, bản tin điện tử hàng tháng, bản tin hàng quý và trang web có thông tin toàn diện dành cho người chăm sóc. Tất cả các dịch vụ đều miễn phí.

Người chăm sóc gia đình của British Columbia
(Family Caregivers of British Columbia)

6 – 3318 Oak St.

Victoria BC V8X 1R1

Đường dây hỗ trợ dành cho người chăm sóc: 1 877 520-3267

Điện thoại (Greater Victoria): 250 384-0408

Email: info@familycaregiversbc.ca

Trang web: www.familycaregiversbc.ca

Mạng lưới sức khỏe trực tuyến liên văn hóa (interCultural Online Health Network, iCON) của Khoa Y Đại học British Columbia (University of British Columbia, Faculty of Medicine)

Bộ Y tế cung cấp ngân sách cho iCON để tổ chức này đem đến những nguồn tài nguyên về y tế được điều chỉnh cho phù hợp về mặt văn hoá và ngôn ngữ với các chủ đề về quản lý bệnh mạn tính và nâng cao sức khỏe cho các bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc người Trung Quốc, Nam Á và người Bản địa trên toàn British Columbia. iCON có cả các nguồn hỗ trợ trực tuyến qua nhiều kênh và cơ hội tiếp cận tại cộng đồng (ví dụ như các hội thảo và diễn đàn) cho các thành viên cộng đồng và các chuyên gia y tế để cùng nhau học hỏi và chia sẻ thông tin về việc ngăn ngừa và kiểm soát bệnh mạn tính. Các bệnh mạn tính được chú trọng bao gồm bệnh tiểu đường, bệnh tim, bệnh lú lẫn và sức khỏe tâm thần.



Điện thoại (số miễn phí): 1 877 357-7611

Email: iconsupport@ubc.ca

Trang web: www.iconproject.org

Pain BC

Pain BC là một tổ chức đặc biệt chuyên phục vụ nhu cầu của khoảng một phần năm số người dân British Columbia sống với cơn đau mạn tính. Đau mạn tính có thể là cơn đau sau phẫu thuật, cơn đau khi sống với bệnh mạn tính, cơn đau liên quan đến chấn thương hoặc cơn đau không rõ nguyên nhân. Pain BC cung cấp một số nguồn hỗ trợ cho những người bị đau mạn tính và gia đình của họ:

- Đường dây hỗ trợ cơn đau (Pain Support Line): tình nguyện viên cung cấp thông tin và các nguồn hỗ trợ và một nơi an toàn để nói chuyện với một người về việc cơn đau ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị như thế nào.
- Điện thoại (số miễn phí): 1 844 880-7246
- Nâng cao kiến thức cho bệnh nhân: Trên trang web của Pain BC tại www.painbc.ca, tìm hiểu về chứng đau mạn tính và các cách khác nhau để kiểm soát cơn đau thông qua các nguồn hỗ trợ dựa trên bằng chứng.
- Tự kiểm soát: Live Plan Be là một nguồn hỗ trợ trực tuyến miễn phí về tự kiểm soát để kết nối với những người khác bị đau mạn tính, theo dõi sức khỏe của quý vị và tìm hiểu về nền tảng khoa học của cảm giác đau tại: www.liveplanbe.ca.
- Huấn luyện để có sức khỏe (Coaching for Health): Một chuyên gia y tế được cấp phép có thể cung cấp mẫu chuyển tiếp cho dịch vụ hỗ trợ một-kèm-một qua điện thoại để giúp quý vị học các kỹ năng tự quản lý và phục hồi chức năng.
- My Care Path: là một công cụ trực tuyến miễn phí dành cho trẻ em và thanh thiếu niên bị đau mạn tính tại: www.mycarepath.ca.
- Pain Waves là một chương trình âm thanh (podcast) để nghe các chuyên gia về cơn đau mạn tính và những người bị đau mạn tính thảo luận về các nghiên cứu, công cụ, câu chuyện và xu hướng tại www.spreaker.com/show/pain-waves.

Bộ Y tế cung cấp ngân sách cho các dịch vụ liên quan đến cơn đau cho các bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập trang web dưới đây.

Trang web: www.painbc.ca



Mạng lưới tiếng nói bệnh nhân (Patient Voices Network)

Mạng lưới tiếng nói bệnh nhân (Patient Voices Network) là một cộng đồng các bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc làm việc với các đối tác chăm sóc sức khỏe để cải thiện hệ thống chăm sóc sức khỏe. Tầm nhìn của họ là bệnh nhân, gia đình và các đối tác chăm sóc sức khỏe cùng thiết kế các dịch vụ chăm sóc sức khỏe được cải thiện nhờ vào tiếng nói chân thực và sự đa dạng của các thành viên.

Mạng lưới tiếng nói bệnh nhân (Patient Voices Network) được hỗ trợ thông qua Hội đồng Chất lượng và An toàn cho Bệnh nhân BC (BC Patient Safety and Quality Council).

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 282-1919

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 668-8240

Email: pvn@bcpsqc.ca

Trang web: <https://patientvoicesbc.ca/>

(nhập “Patients Voices Network” - Mạng lưới tiếng nói bệnh nhân trong mục Search - Tìm kiếm)

SỰ AN TOÀN VỀ VĂN HÓA

NHỮNG DỊCH VỤ DÀNH CHO NGƯỜI ĐÃ THEO HỌC TẠI HỆ THỐNG TRƯỜNG NỘI TRÚ

Chương trình hỗ trợ về sức khỏe để giải quyết hậu quả của trường nội trú dành cho người da đỏ (Indian Residential Schools Resolution Health Support Program)

Chương trình hỗ trợ về sức khỏe để giải quyết hậu quả của trường nội trú dành cho người da đỏ (Indian Residential Schools Resolution Health Support) của Cơ quan y tế Người Bản địa (First Nations Health Authority) cung cấp những sự hỗ trợ về sức khỏe tinh thần và cảm xúc cho những người đủ điều kiện, trước kia là học sinh tại các trường học nội trú cũng như gia đình của họ trước, trong và sau khi họ tham gia vào quá trình thỏa thuận hòa giải, bao gồm:

- Khoản tiền trả cho trải nghiệm chung
- Quy trình đánh giá độc lập
- Các sự kiện của Ủy ban sự thật và hòa giải (Truth and Reconciliation Commission) và các hoạt động tưởng nhớ

Thông tin đường dây điện thoại (số miễn phí): 1 877 477-0775



Đường dây hỗ trợ toàn quốc về khủng hoảng do trường nội trú dành cho người da đỏ (National Indian Residential School Crisis Line)

Đường dây hỗ trợ toàn quốc về khủng hoảng do trường nội trú dành cho người da đỏ (National Indian Residential School Crisis Line) đã được thiết lập để cung cấp sự hỗ trợ cho những người trước đây là học sinh trong trường nội trú. Quý vị có thể tiếp cận các dịch vụ chuyển tiếp về cảm xúc và khủng hoảng bằng cách gọi đến đường dây khủng hoảng hoạt động 24 giờ.

Đường dây hỗ trợ toàn quốc về khủng hoảng do trường nội trú dành cho người da đỏ (National Indian Residential School Crisis Line)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 925-4419

NHỮNG DỊCH VỤ VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ SỬ DỤNG CHẤT KÍCH THÍCH

Bộ y tế cung cấp một hệ thống toàn diện và tích hợp gồm các dịch vụ về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích do các cơ quan y tế thực hiện. Các dịch vụ này tập trung vào việc nâng cao sức khỏe, phòng ngừa, giảm tác hại, điều trị, phục hồi chức năng và phục hồi sức khỏe, bao gồm hỗ trợ cá nhân và gia đình về kỹ năng tự chăm sóc và sự kiên cường. Các dịch vụ về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích được nhắm đến những nhóm tuổi khác nhau, bao gồm cả người cao niên.

Việc điều trị các vấn đề về sức khỏe tâm thần của người cao niên thường trở nên phức tạp hơn do cơn đau mạn tính hoặc một số vấn đề sức khỏe thể chất khác. Các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho người cao niên thường tập trung vào sự cần thiết phải có những cách thức hợp tác, có thể bao gồm các bác sĩ gia đình và/hoặc các dịch vụ chăm sóc tại nhà và trong cộng đồng.

Người cao niên cũng dễ phải chịu tác động của bệnh tâm thần và sử dụng chất kích thích như những người khác trong xã hội. Ví dụ, các vấn đề xung quanh trầm cảm, lo âu và sử dụng chất kích thích đến mức đáng ngại như rượu bia.

Sự cô đơn là một yếu tố khác ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và có thể góp phần làm suy giảm sức khỏe và gây ra tử vong sớm hơn đối với người cao niên. Sự cô đơn có thể tăng lên do nhiều yếu tố tâm lý xã hội và sức khỏe và có thể được giải quyết thành công thông qua các chương trình cộng đồng nhằm hỗ trợ sự kết nối về mặt xã hội, cũng như các phương pháp đánh giá và điều trị cụ thể thông qua các dịch vụ về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích.

Để tìm những sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích ở B.C. hãy gọi 8-1-1 bất kỳ lúc nào trong ngày hoặc đêm:



Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập “mental health and substance use supports” - hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích trong mục Search - Tìm kiếm).

Quý vị cũng có thể tìm thấy thông tin liên hệ của cơ quan y tế ở phần đầu của mục này trong bản hướng dẫn (Sức khỏe của quý vị).

Các trang tiếp theo có thêm thông tin và các nguồn hỗ trợ mà có thể giúp ích cho quý vị.

Hồi phục: Giành lại sức khỏe của quý vị (Bounce Back: Reclaim Your Health)

Bounce Back là một chương trình miễn phí cung cấp những nguồn hỗ trợ và dịch vụ cho những người đang có các triệu chứng từ nhẹ đến vừa của trầm cảm, tâm trạng suy sụp hoặc căng thẳng, có hoặc không có lo âu. Chương trình cung cấp sự hướng dẫn qua điện thoại trong một loạt các mô-đun hướng dẫn mọi người tự vươn lên cùng với một đĩa DVD có tên là BounceBack® Today. Quý vị có thể tiếp cận chương trình hướng dẫn thông qua sự chuyển tiếp từ các văn phòng bác sĩ gia đình ở khắp mọi nơi trong British Columbia. Những người thích tự học có thể sử dụng chương trình trực tuyến để học theo tốc độ của riêng họ. Quý vị không cần sự chuyển tiếp để truy cập chương trình trực tuyến.

Video và chương trình hướng dẫn có bằng Tiếng Anh, Tiếng Pháp, Tiếng Quan Thoại và Tiếng Quảng Đông, và sự hướng dẫn có bằng Tiếng Anh, Tiếng Pháp, Tiếng Quan Thoại, Tiếng Quảng Đông và Tiếng Punjabi. Để tìm hiểu thêm về Bounce Back®, người cao niên được khuyến khích thảo luận với bác sĩ gia đình của họ.

Bounce Back được cung cấp thông qua Chi nhánh BC của Hiệp hội sức khỏe tâm thần Canada (Canadian Mental Health Association) với sự tài trợ của Bộ Y tế và Cơ quan Dịch vụ Y tế Tỉnh (Provincial Health Services Authority).

Trang web: www.bouncebackbc.ca

Khóa học về Sống trọn vẹn (Living Life to the Full)

Sống trọn vẹn (Living Life to the Full) là một khóa học để nâng cao sức khỏe tâm thần kéo dài 8 tuần được thiết kế để giúp mọi người đối phó với các thử thách trong cuộc sống hàng ngày bằng cách học những kỹ năng tự kiểm soát tốt hơn, dựa trên các nguyên tắc của liệu pháp nhận thức hành vi (Cognitive Behaviour Therapy, CBT). Nội dung và tài liệu của khóa học đều thiết thực và dễ dàng áp dụng vào các tình huống trong cuộc sống hàng ngày.

Khóa học phù hợp cho mọi người ở mọi lứa tuổi – từ thanh thiếu niên đến người cao niên. Tại BC, khóa học được thực hiện thông qua các chi



nhánh của Hiệp hội sức khỏe tâm thần Canada (Canadian Mental Health Association). Các tập sách cũng có thể được mua lẻ tại:

www.gov.bc.ca

Tập sách có bằng Tiếng Anh, Tiếng Pháp, Tiếng Trung Quốc phổ thông và Tiếng Trung Quốc giản thể.

Trang web: www.livinglifetothefull.ca

Hiệp hội đường dây về khủng hoảng của BC (Crisis Line Association of BC)

Các nhân viên của đường dây về khủng hoảng được đào tạo về những kỹ năng quan trọng như suy ngẫm với sự cảm thông, lắng nghe tích cực và giải quyết vấn đề với sự hợp tác. Họ sử dụng việc đánh giá về khủng hoảng và tự tử cũng như các quy trình can thiệp được dựa trên các thực tiễn tốt hơn đã được công nhận. Việc gọi đến một đường dây về khủng hoảng thực sự có tác dụng.

Để được giúp đỡ về vấn đề khủng hoảng đối với sức khỏe tâm thần:

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 784-2433 (1-800-SUICIDE)

Để biết thông tin và được hỗ trợ về sức khỏe tâm thần:

Điện thoại (số miễn phí): 310-6789 (không cần mã vùng)

Trang web: www.crisislines.bc.ca

Thông tin về rượu bia & chất gây nghiện và dịch vụ chuyển tiếp của BC (BC Alcohol & Drug Information and Referral Service)

Thông tin về rượu bia & chất gây nghiện và dịch vụ chuyển tiếp của BC (BC Alcohol & Drug Information and Referral Service, ADIRS) có thể chuyển tiếp quý vị đến dịch vụ tư vấn và các nguồn hỗ trợ trong cộng đồng của quý vị. Hãy gọi điện để nhận dịch vụ hoạt động 24 giờ, miễn phí, đa ngôn ngữ.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-1441

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-9382

Các đối tác của BC về Thông tin sức khỏe tâm thần và nghiện ngập (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

Bảy cơ quan cấp tỉnh về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích đang hợp tác với nhau để cung cấp thông tin dựa trên bằng chứng về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích.

Một đường dây thông tin miễn phí cung cấp thông tin đã được ghi âm, hoạt động 24 giờ về nhiều chứng rối loạn sức khỏe tâm thần và rối loạn



sử dụng chất kích thích, bao gồm các triệu chứng, nguyên nhân, cách điều trị, các lựa chọn, các nhóm hỗ trợ và nguồn lực cộng đồng. Trang web là một nguồn thông tin tuyệt vời cho các cá nhân và gia đình.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 661-2121

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 669-7600

Email: bcpartners@heretohelp.bc.ca

Trang web: www.heretohelp.bc.ca

Vấn đề cờ bạc (Problem Gambling)

Đường dây trợ giúp về vấn đề cờ bạc (Problem Gambling Help Line) là một dịch vụ kín đáo, miễn phí, dành cho tất cả người dân British Columbia.

Đường dây trợ giúp này cung cấp thông tin tư vấn và sự chuyển tiếp, hoạt động 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần. Các chuyên viên về thông tin và sự chuyển tiếp có thể cung cấp thông tin tức thời cho những người nghiện cờ bạc, gia đình và bạn bè của họ và có thể chuyển tiếp người gọi đến các dịch vụ tư vấn chuyên nghiệp về vấn đề nghiện cờ bạc trên toàn tỉnh.

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 795-6111

Điện thoại (Người Khiếm thính/lãng tai, chấp nhận cuộc gọi người nghe trả tiền): 604 875-0885

E-mail: info@bcresponsiblegambling.ca

Trang web: www.bcresponsiblegambling.ca

Y TẾ CÔNG CỘNG

Các đơn vị y tế công cộng trên khắp British Columbia cung cấp nhiều dịch vụ y tế, bao gồm các nguồn thông tin về dinh dưỡng và tiêm chủng. Các dịch vụ này hỗ trợ sức khỏe và sự độc lập của người cao niên và đóng góp vào sức khỏe của gia đình và cộng đồng.

Dịch vụ tiêm chủng

Quý vị có thể lấy thông tin về tình trạng của việc tiêm chủng, chẳng hạn như bệnh cúm và các loại vắc-xin phòng phế cầu khuẩn bằng cách gọi điện thoại cho HealthLink BC theo số 8-1-1 hoặc văn phòng y tế công cộng tại địa phương của quý vị.

Để thuận tiện cho quý vị, quý vị cũng có thể truy cập trang web của ImmunizeBC để biết thông tin hữu ích về tiêm chủng, bao gồm địa điểm của những cơ sở tiêm chủng bệnh cúm trong mùa cúm.

Trang web: www.immunizebc.ca

Nhiều dược sĩ trên khắp B.C. được phép tiêm vắc-xin. Hãy gọi cho hiệu thuốc tại địa phương của quý vị để biết ở đó có một dược sĩ được phép chủng ngừa hay không.



Trang web: www.healthlinkbc.ca (nhập “immunizations” - tiêm chủng trong mục Search - Tìm kiếm) để biết thông tin về tiêm chủng và để tìm những cơ sở y tế công cộng tại địa phương cũng như các hiệu thuốc có thực hiện tiêm chủng.

Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC (BC Centre for Disease Control, BCCDC) quản lý nhiều chương trình cấp tỉnh và phòng khám về y tế công cộng và bệnh tật, bao gồm COVID-19, hãy truy cập:

Trang web: www.bccdc.ca/our-services

CÁC HỖ TRỢ & DỊCH VỤ DÀNH CHO BỆNH LÚ LẤN

Hiệp hội Bệnh Alzheimer của B.C. (Alzheimer Society of B.C.)

Hoạt động tích cực trong các cộng đồng trên toàn tỉnh, tầm nhìn của Hiệp hội Alzheimer B.C. (Alzheimer Society of B.C.) là một thế giới không có bệnh Alzheimer và các chứng lú lẫn khác. Thế giới đó bắt đầu từ một xã hội phù hợp hơn với người mắc chứng lú lẫn, nơi những người bị ảnh hưởng bởi chứng lú lẫn được thừa nhận, hỗ trợ và được tham gia công bằng.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 667-3742

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 681-6530

Email: info@alzheimerbcb.org

Trang web: www.alzheimer.ca/en/bc

Dịch vụ hỗ trợ bệnh lú lẫn First Link®

Dịch vụ hỗ trợ bệnh lú lẫn First Link® của Hiệp hội Alzheimer của B.C. (Alzheimer Society of B.C.) kết nối các cá nhân và gia đình bị ảnh hưởng bởi bệnh Alzheimer hoặc chứng lú lẫn khác để hỗ trợ và nâng cao hiểu biết cho họ tại bất kỳ thời điểm nào trong quá trình bệnh lú lẫn tiến triển. Sự chuyển tiếp từ các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho phép tiếp xúc chủ động với các cá nhân và gia đình, hoặc người dân có thể gọi đến đường dây trợ giúp theo số:

Đường dây hỗ trợ chứng lú lẫn của First Link®:

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 936-6033

LGBTQ2S

Những người lớn tuổi xác định là LGBTQ2S có thể gặp phải những thách thức riêng khi tiếp cận các nguồn hỗ trợ và chăm sóc. Phần này của hướng dẫn bao gồm các nguồn hỗ trợ dành riêng về vấn đề giới và giới tính để đảm bảo người lớn tuổi có thể tìm thấy các dịch vụ và không gian an toàn và dành cho tất cả mọi người để đáp ứng nhiều yêu cầu của họ



về sức khỏe và sự hỗ trợ. Danh sách này cũng bao gồm các nguồn hỗ trợ dành cho gia đình và bạn bè của những cá nhân có giới và giới tính đa dạng, để họ có thể tìm hiểu thêm về những người thân yêu của mình.

Trans Care BC (PHSA)

Trans Care BC cung cấp nhiều loại nguồn lực khác nhau cho sự chăm sóc tích cực về giới tính và các vấn đề liên quan sau: pháp lý/vận động, người nhập cư và người tị nạn, người yêu và vợ/chồng, người chăm sóc và gia đình.

Trang web: www.phsa.ca/transcarebc/care-support

Prideline BC

Hỗ trợ giữa bạn bè, thông tin và dịch vụ chuyển tiếp cho tất cả mọi người ở British Columbia.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 566-1170

Điện thoại (Lower Mainland): 604 684-6869

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7:00 giờ tối đến 10:00 giờ tối

Trans Lifeline

Trans Lifeline là một Đường dây mới về khủng hoảng dành cho người chuyển giới (Transgender Crisis Hotline), gần đây đã mở một đường dây miễn phí ở Canada. Mục tiêu của họ là hỗ trợ bất kỳ ai có thể đang gặp khó khăn với bản dạng giới của mình và kết nối họ với các dịch vụ có thể hỗ trợ họ trong hành trình của mình.

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 565-8860

Cha mẹ và gia đình của người đồng tính nữ và đồng tính nam BC (Parents and Families of Lesbians and Gays BC)

Thông tin và sự hỗ trợ dành cho cha mẹ, gia đình và bạn bè khi có thắc mắc về người đồng tính nam, đồng tính nữ, lưỡng tính và chuyển giới.

Trang web: www.pflagcanada.ca/pflag-chpaters/british-columbia/

QMUNITY

Chương trình dành cho người lớn tuổi phục vụ những người cao niên từ 55 tuổi trở lên là người Đồng tính nữ, Đồng tính nam, Lưỡng tính, Chuyển giới, Đồng tính luyến ái và người 2 linh hồn (2-Spirit).

Điện thoại: 604 684-5307

Email: reception@qmunity.ca

Trang web: www.qmunity.ca/



TRỢ TỬ Y TẾ (MEDICAL ASSISTANCE IN DYING, MAID)

Trợ tử y tế (Medical Assistance in Dying, MAiD) là việc một y tá cao cấp hoặc bác sĩ được ủy quyền cung cấp hoặc sử dụng thuốc để cố ý dẫn đến cái chết của một người theo yêu cầu của người đó. Thủ thuật này chỉ dành cho những người đáp ứng các tiêu chí đủ điều kiện cụ thể. Không phải tất cả các bác sĩ hoặc y tá cao cấp đều thực hiện việc trợ tử y tế.

Để đảm bảo dịch vụ này được cung cấp một cách an toàn, một hệ thống các biện pháp bảo vệ đã được thiết kế để bảo vệ và hỗ trợ tất cả mọi người để họ đưa ra quyết định thấu đáo.

Những người đang tìm kiếm thông tin về MAiD nên nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của họ hoặc liên hệ với dịch vụ điều phối chăm sóc của cơ quan y tế địa phương về các lựa chọn có sẵn trong khu vực của họ.

Đối với những người sống trong cộng đồng người Bản địa (First Nations) hoặc các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc làm việc trong cộng đồng người Bản địa (First Nations), vui lòng gửi email cho Cơ quan Y tế người Bản địa (First Nations Health Authority) (maid@fnha.ca) nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào hoặc cần hỗ trợ thêm trong quá trình điều phối.

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “Medical Assistance in Dying” - Trợ tử y tế trong ô Search - Tìm kiếm).

SAU KHI MỘT NGƯỜI QUA ĐỜI: LÀM GÌ KHI CÓ NGƯỜI QUA ĐỜI

Tìm hiểu những việc cần làm khi có người qua đời ở British Columbia. Khi có người qua đời, quý vị sẽ đưa ra quyết định về những việc phải làm tiếp theo. Trên trang web này, hãy tìm hiểu các bước đầu tiên, khám phá các lựa chọn về sự hỗ trợ và tìm hiểu về tang lễ và di chúc. Mặc dù không có tình huống nào là giống nhau, trang web này sẽ hướng dẫn quý vị đi đúng hướng.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm “After a Death” - sau khi một người qua đời trong ô Search - Tìm kiếm).



LƯU Ý

Để biết thông tin về các chương trình và dịch vụ của chính phủ, hãy truy cập:

www.SeniorsBC.ca

Để biết thông tin về quá trình lão hóa khỏe mạnh và tìm kiếm các dịch vụ trong cộng đồng của quý vị, hãy truy cập:

www.HealthLinkBC.ca

Hoặc gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1

Nhà ở





NHÀ Ở

Lựa chọn nhà ở cho dân số người cao niên đang gia tăng

Từ việc sống độc lập tại nhà cho đến sống tại khu nhà có hỗ trợ sinh hoạt, người cao niên ở British Columbia có nhiều lựa chọn đa dạng về nhà ở. Việc lập kế hoạch cho nhu cầu về nhà ở trong tương lai của người cao niên B.C. đóng vai trò vô cùng quan trọng. Đến năm 2029, gần 30 phần trăm số người cao niên của Canada sẽ từ 75 đến 84 tuổi, và 13 phần trăm sẽ trên 85 tuổi. Nhiều trong số những người cao niên ngày càng tăng sẽ có thể tiếp tục sống độc lập, nhưng những người khác sẽ cần được hỗ trợ nhiều hơn. Chính quyền tỉnh đang làm việc hết sức để đáp ứng nhu cầu đặc biệt về nhà ở của những người cao niên đa dạng tại British Columbia bằng cách cung cấp nhiều chương trình, dịch vụ và các lựa chọn nhà ở khác nhau.

Phần này cung cấp thông tin về các chương trình và dịch vụ dành cho người lớn tuổi ở British Columbia về hình ảnh nhà ở có hỗ trợ sinh hoạt được trợ cấp cho người cao niên cần hỗ trợ một phần, những người sở hữu nhà riêng của họ, bao gồm khoản trợ cấp cho chủ nhà là người cao niên, định giá nhà đất và hoàn thuế nhà đất. Cho dù một người sở hữu hay thuê nhà, thì người đó hay chủ nhà đều có thể đủ điều kiện nhận hỗ trợ để làm cho ngôi nhà của họ dễ sử dụng hơn - một sự cân nhắc quan trọng đối với nhiều người cao niên muốn sống thời gian tuổi già tại nơi ở của mình.

Tìm nhà ở giá rẻ là một vấn đề lớn đối với nhiều người cao niên sống dựa vào thu nhập cố định. Chính phủ British Columbia trợ cấp tiền thuê nhà cho người cao niên sống trong nhà cho thuê của tư nhân, và trợ cấp tiền thuê các căn hộ giá rẻ được xây dựng với sự hợp tác của các bên cung cấp nhà ở phi lợi nhuận và các cấp chính quyền khác. Phần này cung cấp thêm thông tin về các chương trình này.

CHỦ NHÀ LÀ NGƯỜI CAO NIÊN

Trợ cấp cho chủ nhà là người cao niên (Home Owner Grant for Seniors)

Khoản trợ cấp cho chủ nhà là người cao niên giảm số tiền thuế nhà đất quý vị phải trả hàng năm cho nơi ở chính của mình. Người cao niên từ 65 tuổi trở lên và đáp ứng các yêu cầu nhất định có thể đủ điều kiện nhận khoản trợ cấp bổ sung trị giá \$275 ngoài mức trợ cấp thông thường là \$570. Tổng số tiền trợ cấp cho người cao niên từ 65 tuổi trở lên là \$845 ở Capital Regional District, Metro Vancouver Regional District và Fraser Valley. Đối với tất cả các khu vực khác của tỉnh, tổng số tiền trợ cấp cho người cao niên từ 65 tuổi trở lên là \$1045.

Chủ nhà phải trả ít nhất \$100 tiền thuế nhà đất trước khi nộp đơn xin trợ cấp cho chủ nhà để giúp chi trả cho các dịch vụ như bảo trì đường bộ và lực lượng cảnh sát.



Để biết thông tin về chương trình trợ cấp cho chủ nhà bao gồm những người đủ điều kiện và cách nộp đơn, truy cập:

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “home owner grant for seniors” - Khoản trợ cấp cho chủ nhà là người cao niên trong ô Tìm kiếm).

Đối với bất kỳ câu hỏi nào về khoản trợ cấp cho chủ nhà, hãy liên hệ với thành phố của quý vị hoặc tỉnh trong trường hợp bất động sản của quý vị ở khu vực nông thôn.

Trang web: www.civicinfo.bc.ca/directories

Tại khu vực nông thôn, hãy liên lạc với Giám định viên thuế (Surveyor of Taxes):

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 355-2700

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: ruraltax@gov.bc.ca

Tiền trợ cấp bổ sung thu nhập thấp cho người cao niên (Low Income Grant Supplement for Seniors)

Tiền trợ cấp bổ sung thu nhập thấp cho người cao niên cho phép người cao niên có thu nhập thấp nhận thêm khoản trợ cấp cho chủ nhà nếu khoản trợ cấp này bị cắt giảm hoặc loại bỏ vì nơi cư trú chính của họ được định giá cao. Người nộp đơn phải nộp đơn riêng để xin trợ cấp cho chủ nhà và trợ cấp bổ sung thu nhập thấp.

Hầu hết những người cao niên có thu nhập thấp hội đủ điều kiện và nộp đơn xin khoản trợ cấp bổ sung đều nhận được một chi phiếu trị giá \$845 (\$1045 ở khu vực phía bắc và nông thôn). Tuy nhiên, số tiền trợ cấp bổ sung còn phụ thuộc vào thu nhập của một cá nhân và giá trị được định giá của ngôi nhà của họ.

Để biết thông tin về khoản trợ cấp bổ sung thu nhập thấp cho người cao niên, bao gồm những người đủ điều kiện và cách đăng ký, truy cập:

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “home owner grant for seniors” - Khoản trợ cấp cho chủ nhà là người cao niên trong ô Search - Tìm kiếm).

Hoặc liên hệ với Cơ quan Quản lý Trợ cấp cho Chủ nhà (Home Owner Grant Administration) thuộc Bộ Tài chính (Ministry of Finance) nếu có thắc mắc về khoản trợ cấp bổ sung cho người thu nhập thấp tại:

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 355-2700

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: hogadmin@gov.bc.ca



Đánh giá bất động sản

Vào tháng Giêng hàng năm, Cơ quan đánh giá của BC (BC Assessment) gửi cho tất cả chủ bất động sản một Thông báo đánh giá bất động sản (Property Assessment Notice) thể hiện giá trị thị trường hợp lý của bất động sản tính đến ngày 1 tháng 7 của năm trước. Giá trị thị trường này được các cơ quan thuế sử dụng để tính thuế bất động sản của quý vị. Những người có câu hỏi hoặc thắc mắc liên quan đến thông tin trong thông báo đánh giá của họ, có thể liên hệ với văn phòng Đánh giá BC (BC Assessment) tại địa phương của họ trước ngày 31 tháng 1 theo số điện thoại hoặc địa chỉ được ghi ở mặt trước của thông báo đánh giá của họ.

Trang web: www.bcassessment.ca

Hoãn thuế bất động sản

Chương trình hoãn thuế là một chương trình cho vay lãi suất thấp cho phép chủ nhà trì hoãn việc thanh toán toàn bộ hay một phần thuế bất động sản cho nơi ở chính của họ nếu họ từ 55 tuổi trở lên, là vợ/chồng góa thuộc mọi độ tuổi hoặc người khuyết tật.

Nếu đơn được chấp thuận, thì Tỉnh sẽ thay mặt họ thanh toán trực tiếp cho cơ quan thuế các khoản thuế bất động sản của thành phố hoặc của tỉnh mà chủ nhà phải nộp. Các khoản thuế được hoãn, với lãi suất và phí quản lý (nếu có), phải được hoàn trả cho Tỉnh, như sau:

- Trước khi bất động sản có thể được chuyển cho chủ sở hữu mới không phải cho người vợ/chồng của người đã mất; hoặc là
- Khi chủ sở hữu qua đời, bao gồm hoàn tiền thông qua tài sản họ để lại.

Để biết thêm thông tin về chương trình hoãn thuế bất động sản, bao gồm các tiêu chí đủ điều kiện và cách nộp đơn, hãy truy cập:

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “property tax deferment” - hoãn thuế bất động sản trong ô Search - Tìm kiếm)

Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với văn phòng nơi quý vị nộp thuế bất động sản hoặc Văn phòng hoãn thuế (Tax Deferment Office):

Tax Deferment Office – Ministry of Finance

PO Box 9475 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W6

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 355-2700

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: taxdeferment@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “property tax deferment” - hoãn thuế bất động sản trong ô Search - Tìm kiếm)



SỬA CHỮA NHÀ CỬA

Tín thuế cho cải tạo nhà cửa dành cho người cao niên và người tàn tật (Home Renovation Tax Credit for Seniors and Persons with Disabilities)

Tín thuế cho cải tạo nhà cửa dành cho người cao niên và người tàn tật (Home Renovation Tax Credit for Seniors and Persons with Disabilities) là khoản tín thuế đối với thu nhập cá nhân có thể được hoàn lại để hỗ trợ chi phí sửa chữa vĩnh viễn với ngôi nhà để giúp dễ sử dụng hơn hoặc trợ giúp người cao niên hoạt động được tốt hơn hoặc linh hoạt hơn trong nhà.

Khoản tín dụng tối đa là \$1,000 và hàng năm được tính bằng 10 phần trăm của các chi phí hợp lệ. Những người cao niên có thể lấy khoản tín dụng này, cho dù họ sở hữu nhà hay thuê nhà, và những người ở chung nhà với một người thân cao tuổi cũng có thể lấy khoản này.

Người cao tuổi hoặc các thành viên gia đình đang sống chung với người cao tuổi có thể lấy khoản tín thuế trên bản khai thuế thu nhập cá nhân hàng năm của mình cho các chi phí phát sinh sau tháng 4 năm 2012. Khoản tín thuế này là khoản tín thuế được hoàn trả, có nghĩa là nếu khoản tín thuế cao hơn khoản thuế còn nợ, thì người đó sẽ nhận được khoản tiền chênh lệch. Để biết thêm thông tin, liên hệ với Chi cục thuế thu nhập BC (BC Income Taxation Branch) tại Bộ Tài chính (Ministry of Finance).

PO Box 9444 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W8

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 387-3332

Email: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập “seniors home renovations” - cải tạo nhà của người cao niên trong mục Search - Tìm kiếm)

Chương trình sửa chữa nhà để sống độc lập (Home Adaptations for Independence Program, HAFI)

Chương trình Sửa chữa nhà để sống độc lập (Home Adaptations for Independence, HAFI) là chương trình trợ cấp dành cho những người có khả năng thể chất bị suy giảm. Chương trình này giúp những gia đình có thu nhập thấp chi trả cho các dịch vụ sửa chữa nhà cửa để dễ sử dụng hơn. Nhiều người đã được nhận khoản này là người lớn tuổi, nhưng nguồn quỹ được dùng để giúp mọi người ở mọi lứa tuổi và gia đình có trẻ em. Nếu đủ điều kiện, một người có thể nhận được khoản hỗ trợ tài chính trị giá tối đa \$20,000.

Để biết chi tiết đầy đủ về chương trình, bao gồm các yêu cầu về tính đủ điều kiện và cách nộp đơn, hãy truy cập trang web của Nhà ở BC (BC Housing)



hoặc liên hệ với Nhà ở BC (BC Housing) bằng cách sử dụng thông tin liên lạc dưới đây.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 257-7756

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Trang web: www.bchousing.org/HAFL

LỰA CHỌN NHÀ Ở CHO NGƯỜI CAO NIÊN

Chương trình hỗ trợ nhà ở cho người thuê nhà lớn tuổi (Shelter Aid for Elderly Renters, SAFER)

Chương trình hỗ trợ nhà ở cho người thuê nhà lớn tuổi (Shelter Aid for Elderly Renters, SAFER) cung cấp các khoản thanh toán tiền mặt hàng tháng để trợ cấp tiền thuê nhà cho những cư dân B.C. đủ điều kiện, những người từ 60 tuổi trở lên và phải trả tiền thuê nhà.

Các tiêu chí đủ điều kiện cho SAFER bao gồm:

- Người nộp đơn từ 60 tuổi trở lên;
- Người nộp đơn đã sống ở British Columbia trong suốt 12 tháng trước khi nộp đơn;
- Người nộp đơn và vợ/chồng của họ (người mà người nộp đơn đang sống cùng) đáp ứng các yêu cầu về tình trạng công dân; và
- Người nộp đơn phải trả hơn 30 phần trăm tổng thu nhập của hộ gia đình (trước thuế) trong một tháng cho tiền thuê nhà của họ, bao gồm chi phí thuê đất nền cho một ngôi nhà xây sẵn (nhà di động - trailer) mà người nộp đơn sở hữu và cư trú.

Người nộp đơn sẽ **không** đủ điều kiện nếu có bất kỳ điều nào sau đây:

- Người nộp đơn dưới 60 tuổi;
- Người nộp đơn sống trong nhà ở được trợ cấp hoặc cơ sở chăm sóc nội trú do Bộ Y tế tài trợ;
- Người nộp đơn sống trong nhà tập thể và là người có cổ phần;
- Người nộp đơn hoặc gia đình của họ nhận được hỗ trợ thu nhập thông qua Đạo luật Việc làm và Hỗ trợ của B.C. (*B.C. Employment and Assistance Act*) hoặc Đạo luật Việc làm và Hỗ trợ cho Người Khuyết tật (*Employment and Assistance for Persons with Disabilities Act*) (không bao gồm Chỉ Dịch vụ Y tế);
- Người nộp đơn hoặc vợ/chồng của họ (nếu có) đang ở Canada theo một thỏa thuận bảo lãnh của cá nhân vẫn còn hiệu lực;
- Người nộp đơn không sống ở British Columbia;
- Người nộp đơn không sống ở British Columbia trong suốt 12 tháng trước khi nộp đơn;



- Người nộp đơn không đáp ứng các yêu cầu về tư cách công dân; hoặc
- Tổng thu nhập trước thuế hàng tháng của hộ gia đình người nộp đơn vượt quá mức thu nhập tối đa được cho phép. Thu nhập tối đa thay đổi tùy theo quy mô hộ gia đình và vị trí trong tỉnh.
- Để biết thông tin đầy đủ về chương trình, bao gồm các yêu cầu về điều kiện và cách nộp đơn, vui lòng truy cập trang web của Nhà ở BC (BC Housing) hoặc liên hệ với Nhà ở BC (BC Housing) trong khoảng thời gian từ 8:30 sáng đến 4:30 chiều vào các ngày làm việc.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 257-7756

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Trang web: www.bchousing.org (nhập cụm “SAFER” trong ô Search - Tìm kiếm)

Nhà ở giá rẻ cho người cao niên

Những người cao niên có thu nhập thấp có thể sống độc lập mà không cần bất kỳ dịch vụ hỗ trợ nào, hoặc có sự hỗ trợ từ dịch vụ chăm sóc tại nhà, có thể nộp đơn xin sống trong những dự án nhà ở giá rẻ.

Có ba loại dự án phát triển nhà ở giá rẻ tại B.C.:

- Nhà ở công - do BC Housing quản lý;
- Nhà ở phi lợi nhuận - do các hội phi lợi nhuận quản lý; và
- Nhà ở tập thể - do cư dân quản lý.

Nhiều dự án phát triển nhà ở giá rẻ được ghi trên Danh sách đăng ký nhà ở (Housing Registry), một dịch vụ danh sách và nộp đơn tập trung được BC Housing duy trì. Danh sách đăng ký nhà ở (Housing Registry) bao gồm nhà ở công và một số bên cung cấp nhà ở phi lợi nhuận và nhà ở tập thể. Các bên cung cấp nhà ở tập thể và phi lợi nhuận khác duy trì danh sách riêng của họ.

Để biết chi tiết đầy đủ về các lựa chọn nhà ở được trợ cấp có tại B.C. và cách nộp đơn, vui lòng truy cập trang web của Nhà ở BC (BC Housing) hoặc liên hệ với Nhà ở BC (BC Housing) trong khoảng thời gian từ 8:30 sáng đến 4:30 chiều vào các ngày làm việc.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 257-7756

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Trang web: www.bchousing.org

(nhập cụm “housing assistance” - hỗ trợ nhà ở trong ô Search - Tìm kiếm)



Nhà ở có dịch vụ hỗ trợ cho người cao niên (Seniors' Supportive Housing)

Chương trình nhà ở có dịch vụ hỗ trợ cho người cao niên (Seniors' Supportive Housing) cung cấp nhà ở và các dịch vụ hỗ trợ cho người lớn tuổi, người cao niên và người khuyết tật. Chương trình này hỗ trợ những người dân British Columbia có thu nhập thấp từ 55 tuổi trở lên và những người ở mọi lứa tuổi bị khuyết tật hoặc suy giảm khả năng.

Để xác định tính đủ điều kiện, người nộp đơn có thể được hỏi:

1. Có phải họ đang trở nên kém độc lập hơn trong hoàn cảnh sống hiện tại của mình?
2. Có phải họ có thể lấy lại sự độc lập nếu sống trong một ngôi nhà đã được điều chỉnh và có các dịch vụ?
3. Họ có thể phản ứng một cách thích hợp trong trường hợp khẩn cấp, bao gồm việc làm theo các hướng dẫn hay không?
4. Họ có khả năng tự xoay sở việc chăm sóc cá nhân của mình, bao gồm cả ăn uống, vệ sinh và tắm rửa hay không?

Để biết thêm thông tin về chương trình và cách nộp đơn, vui lòng truy cập trang web của Nhà ở BC (BC Housing) hoặc liên hệ với Nhà ở BC (BC Housing) trong khoảng thời gian từ 8:30 sáng đến 4:30 chiều vào các ngày làm việc.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 257-7756

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Trang web: www.bchousing.org (nhập cụm “subsidized housing” - nhà ở được trợ cấp trong ô Tìm kiếm)

Nhà ở có hỗ trợ sinh hoạt được trợ cấp (Subsidized Assisted Living)

Chương trình sống độc lập BC (Independent Living BC, ILBC) là một chương trình nhà ở có dịch vụ hỗ trợ sinh hoạt được trợ cấp. Chương trình này cung cấp nhà ở và các dịch vụ hỗ trợ cho người cao niên và người khuyết tật. Bộ phận nhà ở có dịch vụ hỗ trợ sinh hoạt của chương trình cung cấp một lựa chọn ở giữa chăm sóc tại nhà và cơ sở chăm sóc dài hạn để các cá nhân có thể tiếp tục sống độc lập.

Người nộp đơn phải nói chuyện với nhân viên y tế tại cơ quan y tế để được chuyển tiếp. Nhân viên y tế sẽ xem xét nhu cầu của người nộp đơn, hoàn thành một cuộc đánh giá và đưa những người nộp đơn đủ điều kiện vào danh sách chờ cho một căn hộ. Để biết thêm thông tin về chương trình, xin tham khảo trang web của BC Housing.

Trang web: www.bchousing.org

(nhập cụm “independent living BC program” - Chương trình sống độc lập BC trong ô Search - Tìm kiếm)



Hội dịch vụ người cao niên (Seniors Services Society)

Tổ chức phi lợi nhuận này cung cấp thông tin về tất cả các loại hình lựa chọn nhà ở và dịch vụ dành cho người cao niên sống ở British Columbia. Các chương trình chuyên sâu và hoạt động tiếp cận dành cho những người cao niên vô gia cư hoặc có nguy cơ bị vô gia cư. Ngân hàng Hỗ trợ Người cao niên BC (Seniors Support Bank of BC) có thể cung cấp nguồn tiền cho những người cao niên từ 60 tuổi trở lên sống ở khu vực Metro Vancouver và có nguy cơ bị đuổi ra khỏi nhà do thiếu tiền tạm thời hoặc gặp khủng hoảng tài chính. Hội cũng cung cấp các chương trình sống độc lập (như Meals on Wheels, Better at Home và các chương trình xã hội) cho người cao niên ở New Westminster. Để biết thêm thông tin, hãy sử dụng thông tin liên lạc được cung cấp dưới đây.

Seniors Services Society

750 Carnarvon St.

New Westminster BC V3M 1E7

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 520-6621

Email: info@seniorsservicessociety.ca

Trang web: www.seniorsservicessociety.ca

CHỦ NHÀ VÀ NGƯỜI THUÊ NHÀ

Hiểu quyền lợi và trách nhiệm của quý vị

Cơ quan đặc trách về thuê nhà ở (Residential Tenancy Branch)

Cơ quan đặc trách về thuê nhà ở (Residential Tenancy Branch) cung cấp thông tin cho chủ nhà và người thuê nhà về quyền lợi và trách nhiệm của họ, và các lựa chọn theo *Luật thuê nhà ở (Residential Tenancy Act)* và *Luật thuê nhà xây sẵn (Manufactured Home Park Tenancy Act)*. Cơ quan đặc trách có thể cung cấp thông tin để giúp giải quyết các tranh chấp liên quan đến việc thuê nhà, chẳng hạn như yêu cầu bồi thường thiệt hại, trả lại tiền đặt cọc, tăng tiền thuê và thông báo trực xuất. Trong trường hợp chủ nhà và người thuê nhà không thể giải quyết tranh chấp, một trong hai bên có thể nộp đơn yêu cầu giải quyết tranh chấp trực tiếp tại văn phòng của cơ quan đặc trách, tại Service BC hoặc trực tuyến. Cơ quan đặc trách về thuê nhà ở cũng cung cấp thông tin và các dịch vụ giải quyết tranh chấp cho các trường hợp thuê nhà xây sẵn.

Thông tin về các quyền và trách nhiệm của chủ nhà và người thuê nhà có trên trang web của họ. Để nói chuyện với cán bộ thông tin hoặc nghe thông tin được ghi sẵn hoạt động 24 giờ về việc thuê nhà ở B.C., hãy gọi



tới các số điện thoại được liệt kê dưới đây.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 665-8779

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-1020

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-1602

Email: HSRTO@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm “residential tenancies” -
thuê nhà ở trong ô Search - Tìm kiếm)



GHI CHÚ

Để biết thông tin về các chương trình và dịch vụ của chính phủ, hãy truy cập:

www.SeniorsBC.ca

Để biết thông tin về quá trình lão hóa khỏe mạnh và tìm kiếm các dịch vụ trong cộng đồng của quý vị, hãy truy cập:

www.HealthLinkBC.ca

Hoặc gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1

Đi lại





ĐI LẠI

Phương tiện đi lại là đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc giúp người cao niên tích cực vận động

Phần này cung cấp thông tin về nhiều chương trình và dịch vụ chuyên chở dành cho người cao niên. Có các khoản giảm giá cho dịch vụ chuyên chở như giá vé tàu xe và chuyển đi trên Phà BC (BC Ferries). Chương trình vé xe buýt BC (BC Bus Pass) được cung cấp tại hơn 60 cộng đồng B.C. và mang lại lợi ích cho hơn 65,000 người mỗi năm.

Trong trường hợp một người cần ai đó lái xe chở họ, nhiều tổ chức cộng đồng tại địa phương cung cấp dịch vụ lái xe tình nguyện hoặc có thể kết nối những người đó với dịch vụ lái xe thương mại. Người cao niên cũng có thể tiếp cận với các dịch vụ chuyên biệt như HandyDART và chương trình Taxi tiết kiệm (Taxi Saver).

Những người cao niên đủ điều kiện để được giảm giá khi mua bảo hiểm ô tô. Có thể tìm thấy thông tin về giấy phép lái xe cho người cao niên và biển số xe cho cựu chiến binh trong phần này. Để biết báo cáo về tình hình đường sá và cập nhật về thời tiết khi đi lại, thì trang web DriveBC cung cấp thông tin cập nhật từng phút về tình hình thời tiết, những nguy hiểm khi đi lại và việc cấm đường.

Với kỷ lục hiện nay là cứ bảy người Canada thì có một người ở độ tuổi từ 65 trở lên, có lẽ giờ đây số người cao niên di chuyển trên đường nhiều hơn bao giờ hết. Nhiều người cao niên tự hỏi không biết họ nên tiếp tục lái xe trong bao lâu nữa. Phần này cung cấp thông tin về mức độ phù hợp về sức khỏe đối với người lái xe và bộ công cụ trực tuyến để giúp những người lái xe cao tuổi đánh giá và nâng cao kỹ năng lái xe của họ.

LỰA CHỌN THAY THẾ VIỆC LÁI XE

Giảm giá vé tàu xe cho người cao niên

Những người cao niên ở British Columbia (từ 65 trở lên) đủ điều kiện để được giảm giá khi đi lại trên hầu hết các hệ thống giao thông công cộng. Để biết thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ với các cơ quan sau đây:

Vùng Metro Vancouver

TransLink

Điện thoại: 604 953-3333

Trang web: www.new.translink.ca



Vùng Greater Victoria

BC Transit

Điện thoại: 250 382-6161

Trang web: www.bctransit.com/victoria

Ở những nơi khác trong British Columbia

Truy cập trang web của BC Transit và tìm kiếm hệ thống tàu xe tại địa phương của quý vị.

Trang web: www.bctransit.com

Chương trình thẻ đi xe buýt

Chương trình thẻ đi xe buýt của BC (BC Bus Pass program) cung cấp phương tiện giao thông với giá cả phải chăng cho những người cao niên có thu nhập thấp và những người khuyết tật. Những người đủ điều kiện có thể mua thẻ theo năm có giá rẻ hơn. Thẻ đi xe buýt cho phép người dân đi lại mà không phải trả thêm chi phí trên hệ thống BC Transit và TransLink, bao gồm SkyTrain và SeaBus. Thẻ đi xe buýt không có hiệu lực trên HandyDART hoặc West Coast Express.

Yêu cầu đủ điều kiện

Để đủ điều kiện tham gia chương trình Thẻ đi xe buýt, thì người nộp đơn phải đáp ứng một trong các tiêu chí sau:

- Nhận được khoản Bổ sung thu nhập đảm bảo (Guaranteed Income Supplement, GIS), Trợ cấp từ trung ương (Old Age Security - An sinh tuổi già), trợ cấp cho người phối ngẫu từ trung ương (federal spousal allowance), hoặc Trợ cấp cho người có vợ/chồng qua đời (Allowance for the Survivor);
- Từ 18 tuổi trở lên và nhận hỗ trợ cho người khuyết tật từ Bộ Phát triển và Giảm nghèo (Ministry of Social Development and Poverty Reduction);
- Từ 60 tuổi trở lên và nhận trợ cấp thu nhập từ tỉnh British Columbia;
- Từ 65 tuổi trở lên và đủ điều kiện để nhận GIS, nhưng không đáp ứng yêu cầu về thời gian cư trú 10 năm tại Canada;
- Từ 18 tuổi trở lên, sống tại khu vực dành riêng cho Người Bản địa (First Nations reserve) và nhận trợ giúp về khuyết tật từ văn phòng của bộ tộc; hoặc
- Từ 60 tuổi trở lên và sống tại khu vực dành riêng cho Người Bản địa (First Nations reserve) và nhận trợ giúp về khuyết tật từ văn phòng của bộ tộc.



Những người có xác nhận là người khuyết tật sống tại khu vực dành riêng cho người bản địa và nhận được hỗ trợ từ bộ tộc của họ cần liên lạc với văn phòng của bộ tộc để biết thông tin.

- Tên của quý vị
- Số bảo hiểm xã hội (SIN)
- Số điện thoại
- Ngày sinh
- Ngôn ngữ giao tiếp nếu không phải là Tiếng Anh

Chương trình thẻ đi xe buýt của BC (BC Bus Pass Program)

Địa chỉ gửi thư:

PO Box 9985 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9R6

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 866-0800; sau đó làm theo chỉ dẫn

Email: SDSIBUSPA@gov.bc.ca

Nếu tên hoặc địa chỉ của quý vị thay đổi, vui lòng liên hệ với chương trình để đảm bảo quý vị nhận được đơn đăng ký và thẻ đi xe buýt của năm sau.

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “bus pass program” - chương trình thẻ đi xe buýt trong ô Search - Tìm kiếm)

Chương trình đào tạo về di chuyển trong cộng đồng: Vận chuyển BC (Community Travel Training Program: BC Transit)

Chương trình đào tạo về di chuyển trong cộng đồng là một dịch vụ miễn phí cung cấp khóa đào tạo cho người cao niên và người khuyết tật mà muốn sử dụng dịch vụ giao thông công cộng thông thường.

Các huấn luyện viên về di chuyển có kiến thức chuyên sâu về hệ thống giao thông công cộng và đã quen thuộc với những vấn đề mà người cao niên và người khuyết tật phải đối mặt. Họ có kinh nghiệm làm việc với nhiều thiết bị hỗ trợ, dụng cụ trợ giúp di chuyển và các nhu cầu đặc biệt, và sẽ làm việc với người cao niên và người chăm sóc hoặc thành viên gia đình của họ và cung cấp sự hỗ trợ về sau để đảm bảo người cao niên cảm thấy an tâm khi sử dụng hệ thống giao thông công cộng.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 384-7723

Trang web: www.bctransit.com

Phương tiện giao thông dễ sử dụng

TransLink cung cấp nhiều dịch vụ đa dạng để đảm bảo người khuyết tật, người cao niên và người mới nhập cư thoải mái và tự tin khi sử dụng



phương tiện giao thông công cộng ở khu vực Metro Vancouver.

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 953-3680

Trang web: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit.aspx

Dịch vụ HandyDART (HandyDART Service)

HandyDART là dịch vụ đưa đón tận nơi, đi chung cho hành khách có khuyết tật về thể chất hoặc nhận thức, những người không thể sử dụng phương tiện giao thông công cộng thông thường mà không có sự trợ giúp.

BC Transit: Để tìm thông tin handyDART trên trang web của BC Transit, tìm cộng đồng của quý vị, hoặc tìm tên khu vực đó trên bản đồ, sau đó bấm vào “Rider Info” (Thông tin cho người đi xe).

Điện thoại (Greater Victoria): 250 727-7811 (8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu)

Điện thoại (Các cộng đồng khác) tại BC: 250 385-2551 (8 giờ sáng đến 4:30 chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu)

Trang web: www.bctransit.com/victoria/riderinfo/handydart

TransLink: Tại khu vực Metro Vancouver, vui lòng liên hệ với trung tâm nguồn lực cộng đồng tại địa phương của quý vị, gọi cho TransLink theo số dưới đây hoặc truy cập trang web của TransLink.

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 575-6600

(8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu và 8 giờ sáng đến 4 giờ chiều Thứ Bảy)

Trang web: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx

CHƯƠNG TRÌNH HANDYCARD (TRANSLINK)

Giảm giá vé và đi lại miễn phí cho người chăm sóc

HandyCard giảm giá vé khi quý vị đi lại bằng xe buýt, SkyTrain, SeaBus, và West Coast Express, đồng thời miễn phí vé cho người chăm sóc quý vị.

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 953-3333

(8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu và 8 giờ sáng đến 4 giờ chiều Thứ Bảy)

Chương trình taxi tiết kiệm (Taxi Saver)

BC Transit: Khi chương trình handyDART không thể đáp ứng nhu cầu đi lại của quý vị, thì quý vị có thể sử dụng các phiếu giảm giá Taxi Saver cho các chuyến đi một chiều. Các phiếu giảm giá Taxi Saver chỉ dành cho những người đi HandyDART đã đăng ký cố định. Các phiếu này cung



cấp khoản trợ cấp 50 phần trăm được tính cho chi phí đi taxi. Quý vị sẽ cần có một HandyPASS để sử dụng chương trình này.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 995-5618

Email: taxi_saver@bctransit.com

TransLink (chỉ có tại Metro Vancouver)

Điện thoại (Metro Vancouver): 778 452-2860

Bên ngoài khu vực Greater Victoria hay Metro Vancouver, hãy liên hệ với bên cung cấp dịch vụ vận chuyển tại địa phương của quý vị.

Trang web: www.bctransit.com

Dự luật Quyền Sử dụng Taxi (Taxi Bill of Rights)

Dự luật về Quyền Sử dụng Taxi là một tuyên bố về các nguyên tắc, nêu ra những kỳ vọng đối với cả người lái xe taxi và hành khách. Mục đích của Dự luật về Quyền Sử dụng Taxi là cải thiện dịch vụ taxi ở khu vực Metro Vancouver. Hành khách đi taxi có quyền:

- Được đón và chở đến điểm đến mà họ nêu ra bởi bất kỳ người lái xe taxi nào hiện đang làm việc;
- Thanh toán chi phí được nêu bằng tiền mặt, thẻ tín dụng được chấp nhận, hoặc phiếu giảm giá Taxi Saver;
- Người lái xe phải lịch sự và hỗ trợ khách, nếu được yêu cầu;
- Di chuyển với chõ hỗ trợ hoặc thiết bị trợ giúp việc di chuyển;
- Một chiếc taxi sạch sẽ, không có khói thuốc và ở tình trạng tốt;
- Chỉ tuyến đường đi, hoặc kỳ vọng đường đi tiết kiệm nhất;
- Một không gian yên tĩnh, theo yêu cầu; và
- Biên lai chi tiết, khi được yêu cầu.

Có thể tìm thấy thông tin thêm về các quyền này trên trang web sau đây: trang web: www.taxirights.gov.bc.ca

TIỀN VÉ ĐI PHÀ

Phà BC (BC Ferries)

Người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên được đi miễn phí trên hầu hết các tuyến của hãng Phà BC (BC Ferries) chạy từ thứ Hai đến thứ Năm (kể cả Ngày Tưởng nhớ - Remembrance Day - vào 11 tháng 11), trừ những ngày lễ. Điều này chỉ áp dụng cho vé hành khách.



Lưu ý: Giá vé miễn phí không áp dụng trên các tuyến phía bắc vì người cao niên được giảm giá một phần ba cho những tuyến này.

Có thể tìm thông tin khách hàng và đặt vé qua điện thoại.

Điện thoại (Bắc Mỹ, miễn phí): 1 888 BC FERRY
(1 888 223-3779)

Điện thoại (điện thoại di động mạng Rogers hoặc mạng di động TELUS): *BCF (*223)

Điện thoại (bên ngoài Bắc Mỹ): 1 800 223-3779

Để biết thêm thông tin, gọi cho Phà BC (BC Ferries) hoặc truy cập trang web của Phà BC (BC Ferries):

Trang web: www.bcferrries.com

Phà nội địa

Người dân được đi miễn phí các chuyến phà trong khu vực nội địa được vận hành theo hợp đồng với Bộ Giao thông Vận tải và Cơ sở hạ tầng (Ministry of Transportation and Infrastructure). Điều này áp dụng cho cả hành khách và xe cộ. Thông tin về tuyến đường và lịch trình, cùng với số điện thoại cho từng tuyến đường có trên mạng.

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “Inland Ferries” - phà nội địa trong ô Search - Tìm kiếm)

Thông tin cũng có tại Cơ quan đặc trách hàng hải (Marine Branch) của Bộ Giao thông Vận tải và Cơ sở hạ tầng (Ministry of Transportation and Infrastructure), hoặc thông qua DriveBC.

Điện thoại (Greater Victoria): 778 974-5387

Trang web: www.drivebc.ca

TÀI XẾ CAO TUỔI

Tiết kiệm bảo hiểm xe cộ của người cao niên (Seniors' Vehicle Insurance Savings)

Có hiệu lực từ ngày 1 tháng 9 năm 2019, người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên sẽ nhận được khoản tiết kiệm bảo hiểm cơ bản cho tối đa là 40 năm kinh nghiệm lái xe. Bảo hiểm cơ bản được áp dụng cho các phương tiện thuộc sở hữu hoặc thuê được sử dụng sáu ngày trong một tháng dương lịch để di chuyển đến nơi làm việc, cho công việc hoặc giao hàng.

Những người đã được chấp thuận nhận khoản hoàn thuế nhiên liệu theo Chương trình Hoàn thuế Nhiên liệu cho Người Khuyết tật (Fuel Tax Refund Program for Persons with Disabilities) của chính phủ BC cũng có



thể đủ điều kiện để được giảm thêm 25 phần trăm đối với bảo hiểm xe cơ bản (Basic Autoplan) của họ. Vui lòng gặp chuyên viên môi giới bảo hiểm xe cộ của quý vị để biết chi tiết.

Để biết thêm thông tin về các khoản giảm giá này, liên hệ với ICBC.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-3051

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 661-2800

Trang web: www.icbc.com

(nhập cụm “Discounts and savings” - Giảm giá và tiết kiệm trong ô Search - Tìm kiếm)

Giấy phép lái xe

Đối với người cao niên từ 65 tuổi trở lên, thì phí cho một số dịch vụ được cung cấp bởi các văn phòng cấp phép lái xe của ICBC được giảm hoặc miễn.

Mức phí thấp hơn áp dụng cho:

- Gia hạn giấy phép lái xe
- Giấy tờ tùy thân gốc của British Columbia

Những dịch vụ miễn phí gồm có:

- Cấp giấy tờ tùy thân British Columbia cho những người ngừng lái xe và nộp lại bằng lái xe; và
- Bài thi lái xe trên đường cho người lái xe do RoadSafetyBC tiến hành.
- Để biết thêm thông tin, liên hệ với ICBC.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 950-1498

Điện thoại (Greater Victoria): 250 978-8300

Trang web: www.icbc.com (nhập “driver licensing” - cấp giấy phép lái xe trong mục Search - Tìm kiếm)

Bộ công cụ cho người lái xe cao tuổi

Bộ công cụ cho người lái xe cao tuổi của Hiệp hội ô tô Canada (Canadian Automobile Association, CAA) là một cổng thông tin trực tuyến được thiết kế để giúp người lái xe lớn tuổi đánh giá các kỹ năng lái xe của họ, tìm hiểu về những khả năng đã thay đổi và nếu cần thiết, sửa đổi và cải thiện việc lái xe của họ. Được xây dựng bởi CAA với một nhóm các chuyên gia về y tế và sức khỏe, nguồn hỗ trợ trực tuyến này nhằm mục đích giúp những người lái xe lớn tuổi và những người thân yêu của họ:

- Thúc đẩy việc tự đánh giá tốt hơn và ra quyết định khi có đầy đủ thông tin;
- Nâng cao nhận thức về những thay đổi thể chất liên quan đến tuổi già và những nguy cơ tiềm ẩn mà những thay đổi đó có thể tạo ra



cho chính bản thân người lái xe cao tuổi, hành khách và những người khác đi trên đường;

- Cung cấp các giải pháp thực tế, lựa chọn và lựa chọn thay thế cho việc lái xe; và
- Tăng cường sự hiểu biết sâu sắc hơn về những lợi ích trực tiếp (và gián tiếp) mà có thể đến từ việc đưa ra những lựa chọn và quyết định có trách nhiệm liên quan đến nhu cầu di chuyển của họ.

Trang web: www.caa.ca/seniors/

Báo cáo từ cuộc khám sức khỏe của người lái xe và bài thi tăng cường về lái xe trên đường

Thông qua chương trình Sự phù hợp về mặt y tế của người lái xe (Driver Medical Fitness) của British Columbia, những lái xe được đánh giá để xác định rằng họ có đủ khả năng về mặt thể chất, nhận thức và y tế để lái xe:

- Khi họ nộp đơn xin giấy phép lái xe của British Columbia;
- Vào những thời điểm định kỳ, nếu họ có bằng lái xe hạng thương mại;
- Khi nhận được một báo cáo tin cậy từ một chuyên gia y tế, cảnh sát, người thân có sự lo ngại hoặc cá nhân khác (bác sĩ, nhà tâm lý học đã đăng ký và bác sĩ đo thị lực có trách nhiệm báo cáo theo Luật xe cơ giới - Motor Vehicle Act); và
- Vào những thời điểm định kỳ bắt đầu từ 80 tuổi, do tình trạng sức khỏe ảnh hưởng đến việc lái xe thường xảy ra hơn khi người ta già đi.

Những người lái xe đáp ứng bất kỳ tiêu chuẩn nào được liệt kê ở trên sẽ nhận được mẫu Báo cáo khám sức khỏe của người lái xe (Driver's Medical Examination Report, DMER) qua đường bưu điện. Biểu mẫu này phải được hoàn thành bởi bác sĩ hoặc y tá cao cấp theo hướng dẫn chi tiết ở mặt sau và được gửi đến RoadSafety BC để xem xét. Những người đó sẽ được thông báo bằng văn bản về những thay đổi đối với tình trạng giấy phép lái xe của họ hoặc nếu cần thêm thông tin hoặc đánh giá để xác định mức độ phù hợp với việc lái xe của họ.

Xin lưu ý rằng yêu cầu hoàn thành một DMER không phải luôn bắt buộc một Bài thi tăng cường về lái xe trên đường (Enhanced Road Assessment, ERA); chỉ một tỷ lệ nhỏ trong số những người lái xe hoàn thành DMER được yêu cầu hoàn thành một bài ERA.

Để biết thêm thông tin hoặc đặt câu hỏi chung về sức khỏe của người lái xe và những yêu cầu y tế, hãy liên hệ với RoadSafetyBC.



Điện thoại (số miễn phí): 1 855 387-7747

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-7747

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “driver medical fitness” - sự phù hợp về mặt y tế của người lái xe trong ô Search - Tìm kiếm)

Để biết thêm thông tin về việc cấp phép lái xe và bài thi cho người lái xe, hãy liên hệ với ICBC.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 950-1498

Điện thoại (Greater Victoria): 250 978-8300

Trang web: www.icbc.com

(nhập “driver licensing and testing” - cấp phép và bài thi cho người lái xe trong mục Search - Tìm kiếm)

Biển số Xe cho Cựu chiến binh

Có các biển số cựu chiến binh đặc biệt dành cho cựu chiến binh, những người đã phục vụ:

- Trong thời gian chiến tranh;
- Trong vai trò ở thời hậu chiến, sứ mệnh giữ gìn hòa bình; hoặc
- Trong thời gian hoạt động của NATO hoặc Liên Hợp Quốc dưới sự chỉ huy của Lực lượng Vũ trang Canada (Canadian Armed Forces), kể cả các sĩ quan trong RCMP, cảnh sát thành phố hoặc Dịch vụ Cải huấn của Canada (Correctional Service of Canada).

Để nộp đơn xin biển số đặc biệt dành cho cựu chiến binh, hãy in mẫu đơn này từ trang web của ICBC hoặc lấy một bản sao từ chuyên viên môi giới bảo hiểm xe cộ của quý vị.

Trang web: www.icbc.com (nhập cụm “veteran plates” - biển số cựu chiến binh trong ô Search - Tìm kiếm)

Để biết thêm thông tin về quy trình đăng ký hoặc các yêu cầu đủ điều kiện, vui lòng liên hệ với một trong số các tổ chức sau đây:

Hội kỷ niệm cựu chiến binh British Columbia (British Columbia Veterans Commemorative Association)

Trang web: www.bcveterans.org

Bộ Tư lệnh Royal Canadian Legion/BC Yukon

Trang web: www.legionbcyukon.ca

Hội cựu chiến binh gìn giữ hòa bình của Canada (Canadian Peacekeeping Veterans Association)

Trang web: www.cpva.ca

**DriveBC.ca**

Trang web của DriveBC được cập nhật thông tin mới nhất về tình trạng của đường cao tốc cho các đường cao tốc chính tại British Columbia. Truy cập trang web của DriveBC hoặc gọi số điện thoại miễn phí dưới đây để biết thông tin về thời tiết, các thông cáo về việc di chuyển, đóng đường, webcam, thời gian chờ đợi trên đường ở khu vực biên giới giữa Hoa Kỳ - B.C., lịch trình phà nội địa, lịch trình của BC Ferries, TransLink, BC Transit, và các liên kết và thông tin quan trọng khác về việc đi lại.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 550-4997

Trang web: www.drivebc.ca



GHI CHÚ

Để biết thông tin về các chương trình và dịch vụ của chính phủ, hãy truy cập:

www.SeniorsBC.ca

Để biết thông tin về quá trình lão hóa khỏe mạnh và tìm kiếm các dịch vụ trong cộng đồng của quý vị, hãy truy cập:

www.HealthLinkBC.ca

Hoặc gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1

Tài chính của quý vị





TÀI CHÍNH

Hỗ trợ nhu cầu tài chính của người cao niên

Người cao tuổi ở Canada giờ đây sống lâu hơn và năng động hơn, có nhiều kiến thức về công nghệ và vững vàng về tài chính hơn bao giờ hết. Trong khi nhiều người cao niên có tình trạng tài chính tốt, thì cũng có những người khác gặp khó khăn về tài chính và có thể cần được hỗ trợ.

Lập kế hoạch tài chính tốt có thể giúp quý vị duy trì chất lượng cuộc sống khi về già. Hiện có những chương trình để giúp những người cao niên có thu nhập thấp có thêm thu nhập. Các chương trình này bao gồm chương trình An sinh tuổi già (Old Age Security) và Khoản bổ sung thu nhập đảm bảo (Guaranteed Income Supplement programs) của chính phủ trung ương, và khoản Trợ cấp bổ sung cho người cao niên của B.C. (B.C. Senior's Supplement).

Người cao niên cũng có thể đủ điều kiện để nhận nhiều khoản tín thuế của tỉnh và trung ương để giảm số tiền thuế mà họ phải nộp. Phần này cung cấp thông tin về các chương trình bảo đảm thu nhập và tín thuế.

Phần Sự an toàn và an ninh của quý vị cung cấp thông tin về việc lập kế hoạch khi mất năng lực và cách chỉ định một người để đưa ra các quyết định pháp lý và tài chính cho quý vị trong trường hợp có một lúc nào đó quý vị không còn có thể tự đưa ra những quyết định này cũng như chương trình bảo vệ người tiêu dùng và nâng cao hiểu biết cho nhà đầu tư về gian lận và lừa đảo.



NGUỒN TIỀN CHO THỜI KỲ VỀ HƯU

Tiền trợ cấp an sinh tuổi già (Old Age Security Pension)

Tiền trợ cấp an sinh tuổi già (Old Age Security, OAS) là một khoản trợ cấp hàng tháng do chính phủ trung ương trả cho công dân Canada và những người cư trú hợp pháp tại Canada đã đủ 65 tuổi và đáp ứng các yêu cầu về tình trạng cư trú.

Những người đã sống hoặc làm việc ở một quốc gia khác có thỏa thuận an sinh xã hội với Canada, thì theo thỏa thuận này, có thể đủ điều kiện nhận các khoản trợ cấp OAS từ Canada hoặc từ quốc gia đó.

Các mức trợ cấp của OAS được xem xét vào tháng 1, tháng 4, tháng 7 và tháng 10 để phản ánh sự gia tăng chi phí sinh hoạt được đo lường bằng Chỉ số giá tiêu dùng (Consumer Price Index). Người cao niên cần nộp đơn ít nhất sáu tháng trước ngày sinh nhật thứ 65 của mình hoặc ngày đủ điều kiện nhận trợ cấp OAS nếu họ không nhận được thư ghi danh chủ động. Kể từ tháng 7 năm 2013, người cao niên có thể trì hoãn việc nhận trợ cấp OAS của mình tối đa 60 tháng kể từ ngày họ đủ điều kiện để đổi lấy khoản trợ cấp hàng tháng cao hơn. Để biết thêm thông tin về OAS và những thay đổi khác về chương trình, hãy liên hệ với Dịch vụ Canada (Service Canada) hoặc truy cập trang web của họ.

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, tiếng Anh, số miễn phí):
1 800 277-9914

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, tiếng Pháp, số miễn phí):
1 800 277-9915

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai, miễn phí):
1 800 255-4786

Trang web: www.canada.ca

(nhập "Old Age Security" - An sinh tuổi già trong mục Search - Tìm kiếm)

Tiền bổ sung thu nhập đảm bảo (Guaranteed Income Supplement)

Tiền bổ sung thu nhập đảm bảo (Guaranteed Income Supplement, GIS) cung cấp thêm tiền, ngoài khoản tiền trợ cấp an sinh tuổi già, cho người cao niên có thu nhập thấp đáp ứng điều kiện của chương trình đang sống ở Canada. Quý vị phải nộp đơn xin nhận GIS, dựa trên thu nhập hàng năm của quý vị hoặc tổng thu nhập của quý vị và vợ/chồng hoặc bạn đời (common-law) của quý vị được báo cáo trong tờ khai thuế thu nhập hàng năm của họ.

Các khoản trợ cấp GIS được tự động gia hạn mỗi năm, nếu các cá nhân vẫn đủ điều kiện và nộp tờ khai thuế thu nhập hàng năm đúng hạn. Nếu một người không nộp tờ khai thuế thu nhập đúng hạn hoặc nếu cần thêm thông tin, thì họ sẽ nhận được một mẫu gia hạn qua đường bưu điện.



Để biết thêm thông tin về GIS, hãy liên hệ với Dịch vụ Canada (Service Canada) hoặc truy cập trang web của họ.

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, tiếng Anh, số miễn phí):
1 800 277-9914

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, tiếng Pháp, số miễn phí):
1 800 277-9915

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai, miễn phí):
1 800 255-4786

Trang web: www.canada.ca/

(Nhập cụm “Guaranteed Income Supplement” - Tiền bổ sung thu nhập đảm bảo trong ô Search - Tìm kiếm)

Hỗ trợ thu nhập cho người cao niên không nhận được tiền trợ cấp an sinh tuổi già

Người cao niên từ 65 tuổi trở lên và không đủ điều kiện để hưởng Tiền trợ cấp an sinh tuổi già (Old Age Security) và Tiền bổ sung thu nhập đảm bảo (Guaranteed Income Supplement) có thể đủ điều kiện nhận trợ cấp thu nhập từ Chương trình Việc làm và Hỗ trợ (Employment and Assistance, BCEA) của BC. Điều kiện để đủ tiêu chuẩn cho chương trình dựa trên thu nhập hàng năm, tài sản và các yếu tố khác. Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ:

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 866-0800; nhấn số 2

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập “B.C. Income Assistance for Seniors not receiving OAS” - trợ cấp thu nhập của B.C. cho người cao niên không nhận được OAS trong mục Search - Tìm kiếm)

Khoản trợ cấp/Khoản trợ cấp cho người có vợ/chồng đã qua đời

Những người cao niên là vợ/chồng hoặc bạn đời (common-law) của người nhận cả Tiền trợ cấp an sinh tuổi già (Old Age Security) và Tiền bổ sung thu nhập đảm bảo (Guaranteed Income Supplement) có thể đủ điều kiện để nhận một khoản trợ cấp gọi là tiền Phụ cấp (Allowance). Khoản phụ cấp này cung cấp thêm tiền cho những người có thu nhập thấp đủ điều kiện từ 60 đến 64 tuổi. Số tiền phụ cấp sẽ dựa trên tổng thu nhập của cá nhân đó và vợ/chồng hoặc bạn đời của họ.

Trong trường hợp vợ/chồng hoặc bạn đời của người cao niên trong độ tuổi từ 60 đến 64 tuổi và có thu nhập thấp, qua đời (hoặc đã qua đời), thì người đó có thể nhận được một khoản trợ cấp được gọi là Phụ cấp cho Người có vợ/chồng đã qua đời (Allowance for the Survivor) cho đến khi họ 65 tuổi. Vui lòng tham khảo trang web của Dịch vụ Canada (Service Canada) để biết tất cả các tiêu chí đủ điều kiện.



Người cao niên phải nộp đơn xin khoản Phụ cấp hoặc Phụ cấp cho Người có vợ/chồng đã qua đời. Các khoản trợ cấp của họ sẽ được tự động gia hạn hàng năm, miễn là họ vẫn đủ điều kiện và nộp tờ khai thuế thu nhập hàng năm đúng hạn.

Nếu quý vị không nộp tờ khai thuế thu nhập đúng hạn hoặc nếu cần thêm thông tin, thì quý vị sẽ nhận được một mẫu đơn gia hạn qua thư. Do thu nhập hàng năm của quý vị có thể thay đổi theo năm, nên quý vị phải cung cấp thu nhập của mình mỗi năm, bằng cách điền vào mẫu đơn hoặc bằng cách nộp tờ khai thuế thu nhập.

Để biết thêm thông tin về khoản Phụ cấp hoặc về Phụ cấp cho Người có vợ/chồng đã qua đời, hãy liên hệ với Dịch vụ Canada (Service Canada) hoặc truy cập trang web của họ.

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, tiếng Anh, số miễn phí):
1 800 277-9914

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, tiếng Pháp, số miễn phí):
1 800 277-9915

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai, miễn phí):
1 800 255-4786

Trang web: www.canada.ca

(nhập “allowance for people aged 60-64” - phụ cấp cho người 60-64 tuổi trong mục Search - Tìm kiếm)

Trang web: www.canada.ca

(nhập “allowance for the survivor” - phụ cấp cho người có vợ/chồng đã qua đời trong mục Search - Tìm kiếm)

Quỹ Hưu trí Canada (Canada Pension Plan)

Quỹ Hưu trí Canada (Canada Pension Plan, CPP) cung cấp tiền hưu trí và các khoản trợ cấp khác cho những người đã đóng góp vào quỹ thông qua công việc được trả lương ở Canada. Số tiền của khoản trợ cấp CPP được xác định bởi những khoản đóng góp mà quý vị đã thực hiện trong thời gian quý vị làm việc. CPP được điều chỉnh theo mức lạm phát vào tháng 1 hàng năm để theo kịp với sự gia tăng trong chi phí sinh hoạt. Các cá nhân phải nộp đơn để nhận khoản trợ cấp CPP - trợ cấp hưu trí không tự động bắt đầu trừ trường hợp những người đã đang nhận được trợ cấp khuyết tật của CPP vào thời điểm họ tròn 65 tuổi. Người nộp đơn cần nộp đơn xin CPP ít nhất sáu tháng trước khi muốn bắt đầu nhận tiền hưu trí CPP.

Nếu một cá nhân nộp đơn xin trợ cấp hưu trí CPP và muốn bắt đầu nhận trợ cấp sớm (60-64 tuổi), họ sẽ nhận được khoản lương hưu giảm đi. Nếu họ nộp đơn sau tuổi 65 và muộn nhất là 70 tuổi, họ sẽ nhận được khoản tiền lương hưu tăng lên. Nếu họ nộp đơn xin lương hưu để bắt đầu nhận ở tuổi 65, họ sẽ nhận được toàn bộ số tiền hưu trí mà không tăng hay giảm.



Những người đã sống hoặc làm việc ở một quốc gia khác có thỏa thuận an sinh xã hội với Canada, hoặc nếu họ là vợ/chồng hoặc bạn đời của một người đã qua đời mà người đó đã sống hoặc làm việc ở một quốc gia khác có thỏa thuận an sinh xã hội với Canada, thì họ có thể đủ điều kiện nhận các khoản trợ cấp từ Canada hoặc từ quốc gia đó.

Đối với những người đã đóng vào quỹ CPP trong số năm cần thiết, CPP cũng cung cấp quyền lợi tử tuất một lần cho di sản vào tài sản để lại khi họ qua đời. Hơn nữa, vợ/chồng hoặc bạn đời của họ có thể đủ điều kiện để được nhận trợ cấp hàng tháng cho người còn sống. Trẻ em phụ thuộc dưới 25 tuổi cũng có thể hưởng trợ cấp (những người từ 18 tuổi đến 25 tuổi phải đi học toàn thời gian).

Bắt đầu từ năm 2019, Quỹ Hưu trí Canada (Canada Pension Plan, CPP) sẽ được củng cố dần dần. Điều này có nghĩa là mọi người sẽ nhận được trợ cấp cao hơn vì họ đóng góp khoản tiền nhiều hơn. Việc nâng cao mức đóng góp cho CPP sẽ chỉ ảnh hưởng đến những người đang làm việc và đóng vào quỹ CPP tính đến năm 2019.

Để biết thêm thông tin về CPP, hãy liên hệ với Cơ quan dịch vụ Canada (Service Canada).

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, tiếng Anh, số miễn phí):
1 800 277-9914

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, tiếng Pháp, số miễn phí):
1 800 277-9915

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai, miễn phí):
1 800 255-4786

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm “Canada Pension Plan” - Quỹ hưu trí Canada trong ô Search - Tìm kiếm)

Để biết thêm thông tin, xem phần Người cao tuổi có việc làm nhận CPP (Employed Seniors Receiving CPP) trong mục *Người cao tuổi làm việc* trong phần này của hướng dẫn.

Các vấn đề của cựu chiến binh Canada (Veterans Affairs Canada)

Các vấn đề của cựu chiến binh Canada (Veterans Affairs Canada, VAC) cung cấp nhiều dịch vụ và phúc lợi cho các cựu chiến binh đủ tiêu chuẩn, gia đình và người chăm sóc của họ, cả tại nhà và trong các cơ sở cộng đồng. Những sự hỗ trợ này bao gồm trợ cấp tàn tật, hỗ trợ tài chính cho các cựu chiến binh có thu nhập thấp và gia đình họ, chăm sóc sức khỏe, chăm sóc cuối đời, chăm sóc giảm nhẹ, trang thiết bị đặc biệt và hỗ trợ sửa chữa nhà cửa cho cựu chiến binh có nhu cầu đặc biệt. VAC cũng có thể giúp tập hợp các dịch vụ do cộng đồng và Tỉnh cung cấp để đáp ứng nhu cầu của các cựu chiến binh, gia đình và người chăm sóc của họ.



Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho Veterans Affairs Canada hoặc truy cập trang web của họ.

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 522-2122

Trang web: www.veterans.gc.ca/eng/services

Tiền bổ sung cho người cao niên (Senior's Supplement)

Tiền bổ sung cho người cao niên (Senior's Supplement) là khoản tiền hàng tháng cho những người cao niên có thu nhập thấp đang hưởng Tiền trợ cấp an sinh tuổi già (Old Age Security) của chính phủ trung ương và Tiền bổ sung thu nhập đảm bảo (Guaranteed Income Supplement) hoặc Phụ cấp của chính phủ trung ương. Nếu mức thu nhập của một người cao niên đủ tiêu chuẩn dưới một mức được Tỉnh đảm bảo, thì khoản phụ cấp này được cung cấp để bù đắp cho sự chênh lệch này. Khoản phụ cấp được trả tự động cho những người đủ điều kiện - người cao niên không cần phải nộp đơn.

Để biết thêm thông tin, liên hệ với tổng đài của Tiền bổ sung cho người cao niên (Senior's Supplement).

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 866-0800; nhấn số 2

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm "Senior's Supplement Program" - chương trình Tiền bổ sung cho người cao niên trong ô Search - Tìm kiếm)

Quỹ tiết kiệm hưu trí có đăng ký (Registered Retirement Savings Plans)

Quỹ tiết kiệm hưu trí có đăng ký (Registered Retirement Savings Plan - RRSP) là một quỹ tiết kiệm hưu trí có thể cung cấp những lợi ích trước mắt về thuế tại thời điểm thu nhập của một người thường cao hơn và hoãn thuế cho đến những năm về sau khi thu nhập của họ thường thấp hơn.

RRSP là một quỹ tiết kiệm hưu trí trong đó các khoản đóng góp đủ điều kiện có thể được khấu trừ trên tờ khai thuế của quý vị để giảm số thuế phải nộp. Các cá nhân có thể đóng vào RRSP của mình đến ngày 31 tháng 12 của năm mà họ sang tuổi 71.

Để biết thêm thông tin về các RRSP, hãy tham khảo hướng dẫn về thuế thu nhập của quý vị hoặc truy cập trang web CRA:

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm "registered retirement savings plans" - Quỹ tiết kiệm hưu trí có đăng ký trong ô Search - Tìm kiếm)



NGƯỜI CAO TUỔI LÀM VIỆC

Trợ cấp bảo hiểm việc làm (Employment Insurance Benefits)

Những người cao niên muốn tiếp tục làm việc sau tuổi 65 sẽ đủ điều kiện nhận các khoản trợ cấp của Bảo hiểm việc làm (Employment Insurance, EI) giống như những người lao động khác ở Canada. Quý vị phải đáp ứng các điều kiện về tiêu chuẩn và quyền hưởng trợ cấp.

Các cá nhân có thể nhận cả thu nhập lương hưu và trợ cấp EI cùng một lúc. Nếu một người trở lại làm việc và tích lũy đủ số giờ được bảo hiểm và đáp ứng được các điều kiện về quyền hưởng trợ cấp để nộp yêu cầu, thì thu nhập lương hưu của họ sẽ không bị khấu trừ vào các khoản trợ cấp EI. Có thể nộp đơn xin trợ cấp Bảo hiểm việc làm trực tuyến tại:

Trang web: www.canada.ca

(nhập “Apply Employment Insurance benefits” - Nộp đơn xin trợ cấp bảo hiểm việc làm trong mục Search - Tìm kiếm)

Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với Cơ quan dịch vụ Canada (Service Canada):

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 206-7218

Nếu quý vị là người tự làm chủ (self-employed) và đăng ký tham gia chương trình EI, thì quý vị có thể nộp đơn xin trợ cấp đặc biệt của EI. Để biết thêm thông tin về EI cho người Canada tự làm chủ, hãy truy cập trang web của Cơ quan dịch vụ Canada (Service Canada).

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm “Apply EI self-employed” - nộp đơn xin EI cho người tự làm chủ trong ô Search - Tìm kiếm)

EI cung cấp Trợ cấp chăm sóc thân nhân (Compassionate Care Benefits) cho những người phải tạm thời nghỉ làm để chăm sóc hoặc hỗ trợ cho một thành viên trong gia đình bị bệnh nặng và có nguy cơ tử vong cao. Truy cập trang web của Cơ quan dịch vụ Canada (Service Canada) để biết thêm thông tin, bao gồm những người đủ điều kiện và cách nộp đơn.

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm “caregiving benefits and leave” - trợ cấp và nghỉ phép để chăm sóc trong ô Search - Tìm kiếm)

EI cung cấp Trợ cấp ốm đau (Sickness Benefits) cho những người không thể làm việc vì bệnh tật, thương tật, hoặc cách ly. Truy cập trang web của Cơ quan dịch vụ Canada (Service Canada) để biết thêm thông tin, bao gồm những người đủ điều kiện và cách nộp đơn.



Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm “EI sickness benefits” - Trợ cấp ốm đau của EI trong ô Search - Tìm kiếm)

Người cao tuổi có việc làm nhận hưu trí và trợ cấp của CPP

Những người tiếp tục làm việc trong khi nhận lương hưu của Quỹ Hưu trí Canada (Canada Pension Plan, CPP) và dưới 70 tuổi, thì có thể tiếp tục tham gia CPP. Các khoản đóng góp vào CPP sẽ được tính vào trợ cấp sau khi nghỉ hưu (post-retirement benefits, PRB), số tiền này sẽ làm tăng thu nhập khi nghỉ hưu của một người. Các cá nhân đủ điều kiện nếu họ:

- 60 đến 70 tuổi
- Đang làm việc và đóng vào quỹ CPP
- Nhận lương hưu từ CPP hoặc Quỹ Hưu trí Quebec (Quebec Pension Plan, QPP).
- Để nhận khoản trợ cấp này, các cá nhân và chủ lao động của họ phải đóng vào CPP. Những người tự làm chủ (self-employed) phải trả các khoản đóng góp CPP của cả người lao động và chủ lao động.

Các khoản đóng góp CPP là bắt buộc đối với những người nhận lương hưu từ CPP dưới 65 tuổi và đang làm việc. Bắt đầu từ 65 tuổi, các cá nhân có thể chọn không đóng góp cho CPP.

Để biết thêm thông tin về cách thực hiện lựa chọn này hoặc về các khoản đóng góp cho CPP, hãy tham khảo hướng dẫn về thuế thu nhập, gọi cho Cơ quan thuế Canada (Canada Revenue Agency) hoặc truy cập trang web bên dưới.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm “CPP post-retirement benefit” - trợ cấp sau khi nghỉ hưu của CPP trong ô Search - Tìm kiếm)

TÍN THUẾ

Những thông tin sau đây mô tả những khoản tín thuế có thể được áp dụng cho các cá nhân khi họ kê khai và nộp tờ khai thuế thu nhập và trợ cấp hàng năm.

Tiền Già (Age Amount)

Ngoài số tiền cá nhân cơ bản, những người đã bước sang tuổi 65 trong năm đó (hoặc già hơn) có thể được quyền tính số tiền già. Số tiền này cho những người cao niên đủ điều kiện một khoản khấu trừ thuế không hoàn lại để giảm thuế thu nhập phải trả. Số tiền các cá nhân được tính dựa trên thu nhập sau thuế của họ.



Tiền thu nhập hưu trí (Pension Income Amount)

Các cá nhân nhận được thu nhập hưu trí, lương hưu hoặc tiền niên kim có thể tính khoản tiền thu nhập hưu trí. Số tiền thu nhập hưu trí đủ điều kiện của một cá nhân sẽ được dùng để xác định tổng số tín thuế không hoàn lại được dùng để giảm thuế thu nhập mà chính phủ trung ương thu của họ.

Tiền chuyển từ vợ/chồng

Các cá nhân có thể chuyển cho vợ/chồng của họ số tiền trợ cấp mà người đó đủ điều kiện, nhưng không cần sử dụng, để giảm mức thuế thu nhập mà chính phủ trung ương thu xuống bằng không. Ví dụ, vợ/chồng của một người có thể chuyển tiền già, tiền hưu trí hoặc tiền tàn tật.

Chia thu nhập hưu trí (Pension Income Splitting)

Những cá nhân đáp ứng yêu cầu về tính đủ điều kiện cũng có thể muốn xem xét ý tưởng chia khoản thu nhập hưu trí đủ điều kiện của mình với vợ/chồng hoặc bạn đời (common-law). Sử dụng phương pháp chia thu nhập, các cá nhân có thể chuyển tối đa một nửa tiền thu nhập hưu trí của mình cho vợ/chồng hoặc bạn đời của họ khi tính thuế thu nhập.

Để biết thêm thông tin về việc chia thu nhập hưu trí, vui lòng tham khảo hướng dẫn thuế thu nhập của quý vị, gọi cho Cơ quan thuế Canada (Canada Revenue Agency) hoặc truy cập canada.ca.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm “pension splitting” - chia lương hưu trong ô Search - Tìm kiếm)

Các khoản tiền khác

Các cá nhân cũng có thể tính một khoản tiền cho các chi phí y tế và các chi phí cho một người chăm sóc hoặc chăm sóc toàn thời gian tại một nhà dưỡng lão.

Để biết thêm thông tin, vui lòng tham khảo hướng dẫn thuế thu nhập của quý vị, gọi cho Cơ quan thuế Canada (Canada Revenue Agency) hoặc truy cập trang web của họ.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm “Medical expense tax credit” - tín thuế cho chi phí y tế trong ô Search - Tìm kiếm)



Tín thuế cho người khuyết tật

Các cá nhân có tình trạng suy yếu nghiêm trọng và kéo dài đối với những chức năng về thể chất hoặc tâm thần thì có thể đủ điều kiện để tính số tín thuế cho người khuyết tật. Để xác định việc đủ điều kiện, hãy điền thông tin vào mẫu T2201, Chứng nhận tín thuế cho người khuyết tật (Disability Tax Credit Certificate) và yêu cầu một chuyên gia có đủ thẩm quyền chứng nhận mẫu này. Sau khi hoàn tất, gửi bản gốc của mẫu đơn đã được chứng nhận đến trung tâm thuế của quý vị.

Để biết thêm thông tin, tham khảo hướng dẫn thuế thu nhập của quý vị, gọi cho Cơ quan thuế Canada (Canada Revenue Agency) hoặc truy cập canada.ca.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm “disability tax credit” - tín thuế cho người khuyết tật trong ô Search - Tìm kiếm)

Tín thuế cho hàng hóa và dịch vụ (Goods and Services Tax, GST)

Tín thuế cho hàng hóa và dịch vụ (GST) là một khoản thanh toán miễn thuế hàng quý giúp các cá nhân và gia đình có thu nhập thấp và trung bình bù lại tất cả hoặc một phần của các khoản GST mà họ phải trả.

Để nhận khoản thanh toán tín thuế GST, các cá nhân phải nộp bản kê khai thuế thu nhập của mình mỗi năm, ngay cả khi họ không nhận được bất kỳ khoản thu nhập nào trong năm đó. Cơ quan thuế Canada (Canada Revenue Agency) sẽ sử dụng thông tin từ các bản kê khai thuế thu nhập và trợ cấp để tính toán các khoản tín thuế và sẽ thông báo cho những người đủ điều kiện nhận khoản tín thuế này.

Nếu quý vị có vợ/chồng hoặc bạn đời (common-law); chỉ một trong hai người được nhận khoản tín thuế. Khoản tín thuế sẽ được trả cho người có bản khai thuế được đánh giá trước, và số tiền sẽ như nhau cho dù là người nào (trong cặp đôi) nhận được.

Để biết thêm thông tin, tham khảo hướng dẫn thuế thu nhập của quý vị, gọi cho Cơ quan thuế Canada (Canada Revenue Agency) hoặc truy cập trang web của họ.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 387-1193

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm “GST credit” - tín thuế GST trong ô Search - Tìm kiếm)



Tín thuế Bán hàng

Những người đủ điều kiện để tính khoản tín thuế bán hàng (sales tax credit) cho một năm thuế nếu họ là cư dân B.C. vào ngày 31 tháng 12 của năm thuế đó và bất kỳ điều nào sau đây đúng với họ:

- Từ 19 tuổi trở lên;
- Đã có vợ/chồng hoặc bạn đời (common-law partner); hoặc
- Là cha/mẹ.

Mọi người có thể tính tối đa \$75 cho bản thân mình và \$75 cho vợ/chồng hoặc bạn đời sống chung. Nếu họ độc thân, thì khoản tín thuế bị giảm theo mức hai phần trăm của khoản thu nhập sau thuế trên \$15,000 của họ. Nếu họ có vợ/chồng hoặc bạn đời sống chung, thì khoản tín thuế này bị giảm theo mức hai phần trăm của khoản thu nhập sau thuế trên \$18,000 của gia đình họ.

Các cá nhân có thể tính khoản tín thuế bán hàng khi họ nộp Bản kê khai thuế thu nhập T1 (T1 income tax return), bằng cách sử dụng mẫu Tín thuế của British Columbia (BC479). Khoản tín thuế được hoàn trả trong phạm vi khoản này vượt quá số thuế thu nhập mà người đó phải trả. Truy cập mẫu Tín thuế của British Columbia (British Columbia Credits form) trên trang web sau:

Trang web: www.canada.ca
(nhập cụm “BC479” trong ô Search - Tìm kiếm)

Tín thuế hành động vì môi trường của British Columbia (British Columbia climate action tax credit)

Tín thuế hành động vì môi trường của BC được thiết kế để giúp bù đắp chi phí của khoản thuế các-bon của tỉnh cho những người dân có thu nhập thấp hơn ở British Columbia. Khoản tín thuế này được kết hợp với khoản tín thuế GST/HST hàng quý của chính phủ trung ương.

Số tiền thanh toán tối đa hàng năm cho giai đoạn từ tháng 7 năm 2019 đến tháng 6 năm 2020 là \$154.50 cho bản thân quý vị, \$154.50 cho vợ/chồng hoặc bạn đời của quý vị và \$45.50 cho mỗi đứa trẻ (\$154.50 cho đứa con đầu tiên trong một gia đình có cha/mẹ đơn thân).

Với người độc thân không có con, thì khoản tín thuế tối đa bị giảm theo mức hai phần trăm của khoản thu nhập sau thuế trên \$34,876 của họ. Đối những gia đình, thì khoản tín thuế tối đa bị giảm theo mức hai phần trăm của khoản thu nhập sau thuế của cả gia đình đã điều chỉnh trên \$40,689. Các ngưỡng thu nhập sau thuế được lập chỉ mục hàng năm theo mức lạm phát của tỉnh.



Để biết thêm thông tin:

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 387-3332, nhấn 2

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-3332; nhấn số 2

Email: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập “climate action tax” - thuế hành động vì môi trường trong mục Search - Tìm kiếm)

Trang web: www.canada.ca

(nhập “BC climate action tax credit” - tín thuế hành động vì môi trường BC trong mục Search - Tìm kiếm)

Nếu quý vị chuyển nhà

Hãy nhớ thông báo cho Cơ quan thuế Canada (Canada Revenue Agency) ngay lập tức khi quý vị đổi địa chỉ, ngay cả khi quý vị sử dụng dịch vụ trả tiền trực tiếp vào tài khoản và tài khoản ngân hàng của quý vị không thay đổi. Điều này sẽ đảm bảo rằng các khoản thanh toán của quý vị không bị gián đoạn hoặc dừng lại.

Để thay đổi địa chỉ của quý vị, hãy truy cập:

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm “How to change your address” - cách thay đổi địa chỉ trong ô Search - Tìm kiếm)

Những thắc mắc về thuế thu nhập cá nhân và quỹ ủy thác - Cơ quan thuế Canada

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm “telephone numbers – CRA” - số điện thoại - CRA trong ô Search - Tìm kiếm)

Công cụ tìm Phòng Khai thuế Trực tuyến (Virtual Tax Clinic Finder)

Trang web này cung cấp thông tin chuyên sâu về các loại thuế. Trang này cũng cung cấp thông tin liên lạc của những cá nhân cung cấp dịch vụ khai thuế miễn phí cho người lớn tuổi, là người trong cộng đồng mà họ đang khai thuế miễn phí.

Trang web: www.canada.ca

(nhập “free tax clinics” (“địa điểm khai thuế miễn phí”) vào ô “Search” (“Tìm kiếm”))



GIẤY ỦY QUYỀN (POWER OF ATTORNEY)

Giấy uỷ quyền là một văn bản pháp lý chỉ định một (những) người khác, được gọi là “người được uỷ quyền” (“attorney”), để giải quyết công việc và tài sản của một cá nhân và để thay mặt họ đưa ra các quyết định tài chính và pháp lý. Giấy uỷ quyền có thể có phạm vi rộng, hoặc có thể được giới hạn trong các vấn đề cụ thể. Một giấy uỷ quyền “thông thường” (“regular”) (ngắn hạn) sẽ chấm dứt nếu một cá nhân không còn minh mẫn. Nếu một cá nhân muốn giấy uỷ quyền tiếp tục có hiệu lực, ngay cả khi họ không còn minh mẫn để đưa ra các quyết định về tài chính thì họ có thể chọn thực hiện một uỷ quyền lâu dài. Để biết thêm thông tin về việc lập kế hoạch trước khi bị mất năng lực, bao gồm giấy uỷ quyền lâu dài, vui lòng xem phần Sự An toàn và An ninh của Quý vị (*Your Safety and Security*) trong hướng dẫn này. Để biết thêm thông tin và các mẫu tài liệu, hãy truy cập trang web của tổ chức Người giám hộ và Người được Ủy thác Công (Public Guardian and Trustee).

Trang web: www.trustee.bc.ca

(nhập “Personal Planning” (“Lập kế hoạch Cá nhân”) vào ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Sự An toàn và An ninh (Safety and Security)





SỰ AN TOÀN VÀ AN NINH

Sự Bảo vệ và Hỗ trợ khi Quý vị Cần

Với dân số cao tuổi đang ngày càng tăng lên nhanh chóng, British Columbia cam kết cung cấp thông tin và các dịch vụ cần thiết để hỗ trợ sự an toàn và an ninh cho người cao tuổi trong tỉnh.

Phần này của tài liệu hướng dẫn cung cấp thông tin về vấn đề ngược đãi và bỏ bê người già. Nếu quý vị lo ngại rằng ai đó đang ngược đãi hoặc bỏ bê một người cao tuổi, và đó là trường hợp khẩn cấp, hãy báo cho cảnh sát (gọi số 9-1-1 hoặc số điện thoại khẩn cấp tại địa phương quý vị). Nếu không phải là trường hợp khẩn cấp, hãy tham khảo thông tin liên lạc trong phần này dưới tiêu đề *Ngăn ngừa việc Ngược đãi và Bỏ bê Người già (Preventing Elder Abuse and Neglect)*.

Trong phần này cũng có thông tin về các lựa chọn pháp lý và các nguồn hỗ trợ có tại British Columbia để hỗ trợ những người lớn có năng lực trong việc lập kế hoạch trong trường hợp mất năng lực trong tương lai. Những thông tin này bao gồm thông tin về cách chỉ định người nào đó đưa ra các quyết định pháp lý và tài chính, chăm sóc sức khỏe và chăm sóc cá nhân cho quý vị trong trường hợp quý vị không thể tự đưa ra những quyết định này. Một kế hoạch chăm sóc sức khỏe trước bao gồm thảo luận và viết xuống những niềm tin, giá trị và mong muốn của cá nhân cho việc chăm sóc sức khỏe. Phần này cung cấp các nguồn hỗ trợ, chẳng hạn như *Tiếng nói của Tôi - Thể hiện các Mong muốn của Tôi cho việc Điều trị Chăm sóc Sức khỏe (My Voice – Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment)*. Những nguồn hỗ trợ này sẽ giúp các cá nhân lập kế hoạch chăm sóc trước của riêng mình để đảm bảo rằng bất kỳ sự chăm sóc nào được cung cấp đều theo mong muốn của họ.

Lừa đảo và gian lận cũng là mối quan tâm ngày càng gia tăng của người cao tuổi. Phần này cung cấp thông tin về các tổ chức có thể giúp người cao tuổi tự bảo vệ mình khỏi các hoạt động kinh doanh không công bằng và gian lận về đầu tư. Ngoài ra còn có thông tin về sự trợ giúp và các dịch vụ dành cho nạn nhân của tội phạm, và thông tin và các nguồn hỗ trợ để giúp người cao tuổi và gia đình chuẩn bị và đảm bảo an toàn trong trường hợp khẩn cấp hoặc thiên tai.

NGĂN CHẶN VIỆC NGƯỢC ĐÃI VÀ BỎ BÊ NGƯỜI GIÀ (PREVENTING ELDER ABUSE AND NEGLECT)

Việc ngược đãi và bỏ bê trong những năm cuối đời có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, sự độc lập và an toàn của người cao tuổi. Những người cao tuổi có thể bị những người mà họ nương tựa vào hoặc tin tưởng hãm hại theo các cách khác nhau, chẳng hạn như ngược đãi hoặc bỏ bê về thể chất, tình cảm hoặc tài chính.



Đuổi, đánh, đe dọa, lấy tiền hoặc tài sản, không chăm sóc đầy đủ, và thu giữ thuốc men, hoặc cho thuốc không đúng, tất cả đều là các ví dụ về việc ngược đãi và bỏ bê. Nhiều trong số các hành động đó là tội hình sự.

Ngược đãi người cao tuổi có thể xảy ra ở nhà, trong cộng đồng hoặc ở các cơ sở giáo dục. Những người ngược đãi thường gặp nhất là các thành viên gia đình, chẳng hạn như vợ/chồng hoặc con cái, nhưng họ cũng có thể là bạn bè và người chăm sóc.

Hãy gọi 9-1-1 nếu quý vị lo ngại rằng một người cao tuổi nào đó đang bị ngược đãi, bị lợi dụng hoặc bỏ rơi, và đang gặp nguy hiểm trực tiếp. Trong những trường hợp không xảy ra nguy hiểm, hoặc quý vị muốn có thông tin về việc ngược đãi và bỏ bê người cao tuổi, hãy liên hệ với Đường dây Ngược đãi và Thông tin dành cho Người cao tuổi (Seniors Abuse & Information Line - SAIL) hoặc VictimLink BC. Nếu người cao tuổi không thể tự tìm kiếm sự giúp đỡ thì quý vị có thể báo cáo trường hợp đó cho cơ quan được chỉ định tại cơ quan y tế của mình, cho hiệp hội Chăm sóc Sức khỏe Providence (Providence Health Care), hoặc, đối với những người có khuyết tật về phát triển thì hãy báo cho Cơ quan Sinh sống Cộng đồng BC (Community Living BC). Nếu việc đối đãi tệ bạc liên quan đến ngược đãi tài chính hoặc ngược đãi bởi người đưa ra quyết định thay thế (ví dụ: theo giấy ủy quyền), tổ chức Người giám hộ và Người được Ủy thác Công British Columbia (Public Guardian and Trustee of British Columbia) có thể hỗ trợ. Có thể tìm thấy thông tin liên lạc của các tổ chức này bên dưới hoặc trong phần *Danh mục (Directory)* ở cuối hướng dẫn này.

Nhiều trong số những số điện thoại được liệt kê dưới đây cung cấp các dịch vụ dành cho người khiếm thính và thông dịch ngôn ngữ. Vui lòng xem phần *Danh mục (Directory)* ở cuối hướng dẫn này để biết chi tiết.

Hiệp hội Người Cao tuổi Trên hết của BC (Seniors First BC Society)

Hiệp hội Người Cao tuổi Trên hết của BC (Seniors First BC Society) (“Hiệp hội”) là một tổ chức phi lợi nhuận cung cấp các chương trình và dịch vụ nhằm ngăn chặn việc ngược đãi người cao tuổi.

Chương trình các Dịch vụ dành cho Nạn nhân (Victim Services Program)

Chương trình này cung cấp thông tin, sự hỗ trợ và chuyển tiếp cho những người từ 50 tuổi trở lên là nạn nhân của việc ngược đãi, bao gồm cả bạo lực gia đình và tình dục.

Hiệp hội các Trung tâm Hữu nghị Bản địa BC (BC Association of Aboriginal Friendship Centres)

Hiệp hội các Trung tâm Hữu nghị Bản địa BC (BC Association of



Aboriginal Friendship Centres) cung cấp thông tin về nhận thức và phòng ngừa Ngược đãi Người cao tuổi, bao gồm những gì mà các Trung tâm Hữu nghị địa phương đang làm nhằm nâng cao nhận thức về ngược đãi Người cao tuổi và nâng cao vị thế của Người cao tuổi trong cộng đồng của quý vị.

Trang web: www.bcaafc.com

(nhập cụm từ “Elder Abuse” (“Ngược đãi Người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

CÁC CHƯƠNG TRÌNH PHÁP LÝ (LEGAL PROGRAMS)

Văn phòng Luật dành cho Người cao tuổi (Elder Law Clinic - ELC)

Thông qua chương trình này, Hiệp hội cung cấp các dịch vụ pháp lý cho những người cao tuổi có thu nhập thấp và những người quan tâm đến họ, những người này không có khả năng thuê luật sư. Hiệp hội cũng cung cấp dịch vụ tư vấn pháp lý qua điện thoại cho người cao tuổi và những người quan tâm đến họ trên toàn tỉnh.

Chương trình Hỗ trợ Pháp lý (Legal Advocacy Program - LAP)

Thông qua chương trình này, Hiệp hội hỗ trợ người cao tuổi theo đuổi các quyền của họ liên quan đến lương hưu, các vấn đề về thuê nhà và nợ. Trong LAP, Hiệp hội cũng hỗ trợ người cao tuổi khẳng định quyền của họ và tìm cách giải quyết thông qua các tổ chức chính phủ.

Chương trình Giáo dục và Tiếp cận (Education and Outreach Program)

Chương trình này cung cấp các hội thảo miễn phí về nhận thức về ngược đãi người cao tuổi, hiểu biết về tài chính, tình trạng bắt nạt và việc thuê nhà cho người cao tuổi và các nhóm cộng đồng.

Đường dây Ngược đãi & Thông tin dành cho Người cao tuổi (Seniors Abuse & Information Line - SAIL)

SAIL là một nơi an toàn cho người cao tuổi, và những người quan tâm đến họ, nơi họ có thể trò chuyện với ai đó về các tình huống mà họ cảm thấy mình đang bị ngược đãi hoặc đối xử tệ bạc, hoặc nhận thông tin về phòng chống ngược đãi người cao tuổi.

Để biết thêm thông tin về các chương trình trên, hãy liên hệ với Đường dây Ngược đãi & Thông tin dành cho Người cao tuổi.

Đường dây Ngược đãi & Thông tin dành cho Người cao tuổi (Seniors Abuse & Information Line), 8 giờ sáng đến 8 giờ tối hàng ngày (trừ ngày lễ):



Điện thoại (số miễn phí): 1 866 437-1940

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 437-1940

Điện thoại (Số dành cho người khiếm thính - TTY):

1 855 306-1443, 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều,

Thứ Hai đến Thứ Sáu

Có dịch vụ thông dịch ngôn ngữ từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều,

Thứ Hai đến Thứ Sáu

Email: info@seniorsfirstbc.ca

Trang web: www.seniorsfirstbc.ca

VictimLinkBC

VictimLink BC là một dịch vụ điện thoại miễn phí, bảo mật, đa ngôn ngữ có khắp B.C. và Yukon. Dịch vụ này cung cấp thông tin và dịch vụ chuyển tiếp cho tất cả các nạn nhân của tội phạm và sự hỗ trợ ngay lập tức cho những nạn nhân đang gặp khủng hoảng do bạo lực gia đình và tình dục, bao gồm cả nạn nhân của nạn buôn người bị bóc lột sức lao động hoặc bị bóc lột cho các dịch vụ tình dục. VictimLinkBC cung cấp dịch vụ bằng hơn 110 ngôn ngữ, bao gồm 17 ngôn ngữ Bản địa Bắc Mỹ.

Điện thoại (số miễn phí tại B.C. và Yukon): 1 800 563-0808
(24 giờ 1 ngày, 7 ngày 1 tuần)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “Victim Link BC”
trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Các Cơ quan được Chỉ định (Designated Agencies)

Năm cơ quan y tế khu vực, cũng như hiệp hội Chăm sóc Sức khỏe Providence (Providence Health Care) và Sinh sống Cộng đồng BC (Community Living BC), là những cơ quan được chỉ định theo *Đạo luật Giám hộ Người trưởng thành (Adult Guardianship Act)*, có trách nhiệm điều tra các báo cáo về tình trạng ngược đãi hoặc bỏ bê người cao tuổi dễ bị tổn thương. Để báo cáo việc ngược đãi, bỏ bê hoặc tự bỏ bê, cho dù ở cơ sở y tế hay trong cộng đồng, một người cao tuổi không thể tự tìm kiếm sự trợ giúp và hỗ trợ, hãy liên hệ với một trong các cơ quan được chỉ định dưới đây:

Cơ quan Y tế Fraser (Fraser Health)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 REACT-08 (1 877 732-2808)

Cơ quan Y tế Nội địa (Interior Health)

Văn phòng dành cho Người trưởng thành Dễ bị Tổn thương và
Mất Năng lực (Office for Vulnerable and Incapable Adults):
1 844 870-4754

Email: IHAdultguardianship@interiorhealth.ca



Cơ quan Y tế Vùng Đảo (Island Health)

Điện thoại (South Island, số miễn phí): 1 888 533-2273

Điện thoại (Central Island, số miễn phí): 1 877 734-4101

Điện thoại (North Island, số miễn phí): 1 866 928-4988

Cơ quan Y tế phía Bắc (Northern Health)

Đường dây Bảo vệ Người trưởng thành (Adult Protection Line)

Điện thoại (số miễn phí): 1 844 465-7414

Điện thoại (Prince George): 250 565-7414

Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver (Vancouver Coastal Health)

Chương trình Bảo vệ Người trưởng thành ReAct (ReAct Adult Protection Program)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)

Trang web: www.vchreact.ca

Hiệp hội Chăm sóc Sức khỏe Providence (Providence Health Care Society)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)

Sinh sống Cộng đồng BC (Community Living BC) (dành cho những cá nhân có khuyết tật về phát triển)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 660-2522

Người giám hộ và Người được Ủy thác Công của British Columbia (Public Guardian and Trustee of British Columbia)

Nếu quý vị cần báo cáo việc ngược đãi tài chính đối với một người cao tuổi dễ bị tổn thương hoặc việc ngược đãi bởi người đưa ra quyết định thay thế (ví dụ: theo giấy ủy quyền hoặc thỏa thuận đại diện), hãy liên hệ với tổ chức Người giám hộ và Người được Ủy thác Công British Columbia (Public Guardian and Trustee of British Columbia).

Điện thoại (Service BC, số miễn phí): 1 800 663-7867

(yêu cầu được chuyển đến Public Guardian and Trustee (Người giám hộ và Người được Ủy thác Công))

Trang web: www.trustee.bc.ca

Cơ quan Đăng ký Hỗ trợ Cuộc sống (Assisted Living Registry)

Nếu quý vị cho rằng ai đó đang bị ngược đãi hoặc bỏ bê tại một cơ sở hỗ trợ cuộc sống thì quý vị có thể liên hệ với Cơ quan Đăng ký Hỗ trợ Cuộc sống (Assisted Living Registry).



Địa chỉ Gửi thư:

PO Box 9638 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 714-3378

Điện thoại (Greater Victoria): 778 974-4887

Email: hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “Assisted Living Registry” (“Cơ quan Đăng ký Cơ sở Hỗ trợ Sinh sống”) vào ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Hiệp hội Mạng lưới Ứng phó Cộng đồng BC (BC Association of Community Response Networks)

Hiệp hội Mạng lưới Ứng phó Cộng đồng BC (BC Association of Community Response Networks) xây dựng năng lực cộng đồng để giải quyết và ngăn ngừa việc ngược đãi, bỏ bê và tự bỏ bê người lớn tuổi trong các cộng đồng trên khắp B.C. thông qua việc phát triển Mạng lưới Ứng phó Cộng đồng (Community Response Networks). Mỗi Mạng lưới Ứng phó Cộng đồng là một nhóm đa dạng gồm các thành viên cộng đồng, các cơ quan và các nhà cung cấp dịch vụ có quan tâm, những người cùng nhau tạo ra sự ứng phó có phối hợp của cộng đồng đối với việc ngược đãi, bỏ bê và tự bỏ bê người lớn tuổi.

Trang web: www.bccrns.ca

Sở Y tế (Ministry of Health)

Để biết thông tin và các nguồn hỗ trợ về phòng ngừa, thừa nhận và ứng phó với việc ngược đãi người cao tuổi, hãy truy cập:

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “Elder Abuse” (“Ngược đãi Người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

HealthLink BC

Hãy gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1 bất cứ lúc nào vào ban ngày hoặc ban đêm để biết thông tin sức khỏe bảo mật, không khẩn cấp và sự hỗ trợ nếu quý vị hoặc người mà quý vị biết đang trải qua hoặc lo ngại về việc lạm dụng người cao tuổi. Các cuộc gọi có thể ẩn danh theo yêu cầu. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai [TTY], số miễn phí): 7-1-1

Trang web: www.healthlinkbc.ca

(nhập cụm từ “Elder Abuse” (“Ngược đãi Người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))



Văn phòng Bảo vệ Người cao tuổi (Office of the Seniors Advocate)

Văn phòng Bảo vệ Người cao tuổi (Office of the Senior Advocate) được thành lập năm 2014 với tư cách là văn phòng độc lập của chính quyền tỉnh. Đây là văn phòng duy nhất thuộc loại này ở Canada.

Người bảo trợ có trách nhiệm giám sát các dịch vụ của người cao tuổi, nâng cao nhận thức về các vấn đề của người cao tuổi và các sự hỗ trợ, và cùng hợp tác để xác định các giải pháp và đưa ra các kiến nghị với chính quyền về các vấn đề xảy ra trên toàn hệ thống mà người cao tuổi phải đối mặt trong các lĩnh vực chính: chăm sóc sức khỏe, chăm sóc cá nhân, nhà ở, đi lại và hỗ trợ thu nhập. Người bảo trợ lập các báo cáo thường xuyên, tiến hành các cuộc điều tra và đi khắp tỉnh để lấy ý kiến phản hồi từ người cao tuổi, các bên liên quan và công chúng. Văn phòng là nguồn hỗ trợ có thể tìm đến để thông tin và việc chuyển tiếp dành cho người cao tuổi.

Office of the Seniors Advocate (Văn phòng Bảo vệ Người cao tuổi)
6th Floor – 1405 Douglas Street
Victoria BC V8W 9P4
Điện thoại (số miễn phí): 1 877 952-3181
Điện thoại (Greater Victoria): 250 952-3181
Email: info@seniorsadvocatebc.ca
Trang web: www.seniorsadvocatebc.ca

LẬP KẾ HOẠCH TRƯỚC KHI MẤT NĂNG LỰC (PLANNING IN ADVANCE OF INCAPACITY)

Lập kế hoạch cho tương lai là việc quan trọng, đặc biệt nếu có điều gì bất ngờ xảy ra và một người trở nên không có khả năng tự chăm sóc sức khỏe, chăm sóc bản thân hoặc đưa ra các quyết định về tài chính. Việc lập kế hoạch cẩn thận có thể giúp các cá nhân và gia đình họ cảm thấy thoải mái hơn và kiểm soát được thời gian khó khăn. Có một số lựa chọn pháp lý và các nguồn hỗ trợ tại British Columbia để hỗ trợ người lớn có năng lực trong việc lập kế hoạch trong trường hợp mất năng lực trong tương lai. Không bắt buộc phải đến gặp luật sư hay công chứng viên để sử dụng các mẫu đơn và tài liệu được liệt kê dưới đây, nhưng chúng tôi khuyến nghị nên tìm kiếm tư vấn pháp lý và y tế trước khi điền đơn. Để biết thông tin về các lựa chọn lập kế hoạch cá nhân, hãy xem:

Trang web: www.trustee.bc.ca
(Nhập cụm từ “financial management and personal decision making” (“quản lý tài chính và đưa ra quyết định cá nhân” trong ô “Search (“Tìm kiếm”)

Tiếng nói của Tôi – Thể hiện Mong muốn của Tôi về việc Điều trị Chăm sóc Y tế trong Tương lai (My Voice – Expressing My Wishes for Future Health



Care Treatment) (tài liệu hướng dẫn, tài liệu thực hành (workbook) và video bằng tiếng Anh và các ngôn ngữ khác):

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “Advance Care Planning” (“Lập Kế hoạch Chăm sóc Trước”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Speak Up BC là một tài liệu thực hành có tính tương tác, giúp cho các cá nhân hoàn thành một kế hoạch chăm sóc trước, trong đó nêu rõ mong muốn của họ về các quyết định chăm sóc sức khỏe trong trường hợp họ không thể làm điều đó.

Trang web: www.speak-upinbc.ca/get-started/

Trang web của HealthLink BC cũng có các nguồn hỗ trợ về việc lập kế hoạch chăm sóc trước.

Trang web: www.healthlinkbc.ca

(nhập cụm từ “Advance Care Planning” (“Lập Kế hoạch Chăm sóc Trước”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Cơ quan Y tế của các Dân tộc Bản địa (First Nations Health Authority) có thêm thông tin về việc lập kế hoạch chăm sóc trước.

Trang web: www.fnha.ca

(nhập cụm từ “Advance Care Planning” (“Lập Kế hoạch Chăm sóc Trước”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Đối với các mẫu chuẩn được Sở Tư pháp (Ministry of Attorney General) công bố để hỗ trợ các cá nhân lập kế hoạch cho khả năng mất năng lực trong tương lai, hãy xem:

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “incapacity planning” (“lập kế hoạch cho khả năng mất năng lực”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Giấy Ủy quyền Lâu dài (Enduring Power of Attorney)

Giấy ủy quyền lâu dài có thể chỉ định một người khác thay mặt quý vị đưa ra các quyết định về tài chính và pháp lý. Quý vị phải minh mẫn khi thực hiện giấy ủy quyền lâu dài. Không giống như giấy ủy quyền “thông thường” (ngắn hạn), mà sẽ chấm dứt nếu quý vị mất năng lực, giấy ủy quyền lâu dài tiếp tục có hiệu lực nếu quý vị bị mất năng lực. Giấy ủy quyền lâu dài có thể có phạm vi rộng, hoặc rất cụ thể.

Thỏa thuận Đại diện (Representation Agreement)

Thỏa thuận đại diện chỉ định một người đại diện đưa ra quyết định cho những cá nhân không có khả năng tự mình làm việc đó. Có hai loại thỏa thuận đại diện - phần 7 và phần 9 - với phạm vi quyền hạn khác nhau và



yêu cầu các năng lực khác nhau để lập. Một đại diện có thể được ủy quyền đưa ra các quyết định chăm sóc cá nhân và chăm sóc sức khỏe, và trong một số trường hợp, các quyết định về quản lý công việc tài chính thông thường của một cá nhân (phần 7).

Chỉ thị Trước (Advance Directive)

Chỉ thị trước (advance directive) trực tiếp cung cấp cho (các) chuyên gia chăm sóc sức khỏe những hướng dẫn về các phương pháp điều trị chăm sóc sức khỏe mà một người muốn chấp nhận hoặc từ chối, bao gồm hỗ trợ sống và các can thiệp y tế kéo dài cuộc sống. Nhìn chung, trừ trường hợp một người có người đại diện, nếu không thì các chuyên gia chăm sóc sức khỏe phải tuân theo chỉ thị trước và sẽ không tìm kiếm sự đồng ý từ bất cứ ai khi mà các hướng dẫn trong chỉ thị trước nêu rõ sự chăm sóc cần thiết vào thời điểm đó.

NẾU QUÝ VỊ CHƯA LẬP KẾ HOẠCH TRƯỚC KHI MẤT NĂNG LỰC (IF YOU HAVE NOT PLANNED IN ADVANCE OF INCAPACITY)

Người đưa ra Quyết định Thay thế Tạm thời (Temporary Substitute Decision Maker)

Trong một số trường hợp cụ thể và theo luật của B.C., chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể chỉ định một Người đưa ra Quyết định Thay thế Tạm thời (Temporary Substitute Decision Maker - TSDM). TSDM có thể được chỉ định nếu một cá nhân mất năng lực và cần đưa ra quyết định chăm sóc sức khỏe và họ không có người giám hộ do tòa chỉ định (người giám hộ pháp lý của một người) hoặc đại diện có quyền đưa ra các quyết định chăm sóc sức khỏe cho họ, và họ không có một chỉ thị trước áp dụng cho việc quyết định chăm sóc sức khỏe. TSDM phải đưa ra quyết định của mình dựa trên các hướng dẫn đã được biết đến của cá nhân đó hoặc mong muốn đã thể hiện trong khi người đó còn minh mẫn, hoặc nếu mong muốn của họ không rõ thì vì lợi ích tốt nhất của họ. TSDM không thể đưa ra chấp thuận cho việc một người lớn được nhận vào sinh sống tại cơ sở chăm sóc dài hạn. Hướng dẫn lập kế hoạch chăm sóc trước Tiếng nói của Tôi - Thể hiện Mong muốn của Tôi về việc Điều trị Chăm sóc Sức khỏe trong Tương lai (*My Voice – Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment*) có trên trang web của SeniorsBC và cung cấp thêm thông tin và một mẫu để lập danh sách liên lạc, tức là một phần của kế hoạch chăm sóc trước.

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “Advance Care Planning” (“Lập Kế hoạch Chăm sóc Trước”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))



Quyền Giám hộ (Guardianship) (Quyền Đại diện Pháp lý - Committeeship)

Nếu một cá nhân không còn minh mẫn và chưa lập kế hoạch mất năng lực có giá trị hoặc kế hoạch vô hiệu thì thông thường một thành viên gia đình hoặc bạn bè có thể làm đơn gửi cho Tòa án Tối cao B.C. (B.C. Supreme Court) để chỉ định một người giám hộ, còn được gọi là người đại diện pháp lý, để thay mặt họ đưa ra quyết định. Một người giám hộ (người đại diện pháp lý) có thể được chỉ định để đưa ra các quyết định về chăm sóc sức khỏe và các vấn đề cá nhân, và/hoặc các vấn đề về tài chính và pháp lý.

Đôi khi, Người giám hộ và Người được Ủy thác Công có thể được tòa án bổ nhiệm làm người giám hộ (người đại diện pháp lý về tài sản - committee of estate) và cũng có thể trở thành người giám hộ tài sản theo luật định (người đại diện pháp lý về tài sản), chịu trách nhiệm về các vấn đề tài chính và pháp lý của người lớn mất năng lực nếu có chứng nhận mất năng lực do một người được chỉ định của cơ quan y tế cấp. Hãy tìm hiểu thêm thông tin về quá trình này trên trang web của Người giám hộ và Người được Ủy thác Công.

Trang web: www.trustee.bc.ca (nhập cụm từ “financial management and personal decision making” (“quản lý tài chính và đưa ra quyết định cá nhân”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Hướng dẫn về Quy trình Chứng nhận Mất Năng lực (Guide to the Certificate of Incapability Process):
www.trustee.bc.ca (Nhập cụm từ “A Guide to the Certificate of Incapability Process” (“Hướng dẫn về Quy trình Chứng nhận Mất Năng lực”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Trung tâm và Cơ quan Đăng ký Nguồn hỗ trợ Lập kế hoạch Cá nhân Nidus (Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry)

Trung tâm và Cơ quan Đăng ký các Nguồn hỗ trợ Lập kế hoạch Cá nhân Nidus là một tổ chức từ thiện phi lợi nhuận. Nidus cung cấp đào tạo và hỗ trợ về lập kế hoạch cá nhân và việc chuẩn bị pháp lý chẳng hạn như thanh toán hóa đơn hoặc đưa ra quyết định chăm sóc sức khỏe do bệnh tật, thương tích hoặc tàn tật. Trang web Nidus cung cấp các thông tin và biểu mẫu cho các thỏa thuận đại diện, cũng như thông tin về giấy ủy quyền dài hạn, các chỉ thị trước và chấp thuận chăm sóc sức khỏe. Trang web cũng cung cấp thông tin về hỗ trợ y tế khi hấp hối (medical assistance in dying - MAiD) và lập kế hoạch về tài sản (sau khi qua đời) bao gồm cả Di chúc.

Nidus điều hành một cơ quan đăng ký tập trung cho các thông tin và tài liệu quan trọng có thể cần thiết trong một cuộc khủng hoảng sức khỏe hoặc thảm họa như cháy rừng hoặc lũ lụt. Để biết thêm thông tin, vui lòng liên lạc với Nidus theo địa chỉ:



Trung tâm và Cơ quan Đăng ký Nguồn hỗ trợ Lập kế hoạch
Cá nhân Nidus (Nidus Personal Planning Resource Centre
and Registry)
1440 W. 12th Ave.
Vancouver BC V6H 1M8
Thư thoại (Voicemail): 604 408-7414
Email: info@nidus.ca
Trang web: www.nidus.ca

Trường Luật Đại chúng (People's Law School)

Trường Luật Đại chúng (People's Law School) là một hiệp hội phi lợi nhuận, hoạt động nhằm cải thiện khả năng tiếp cận công lý cho tất cả người dân British Columbia. Tầm nhìn của hiệp hội này là một tỉnh nơi mọi người có kiến thức, kỹ năng và sự tự tin để giải quyết các vấn đề pháp lý hàng ngày của mình. Hiệp hội này không cung cấp tư vấn pháp lý về các vấn đề pháp lý cá nhân; tuy nhiên, họ có thể đề xuất những người khác có thể giúp đỡ và các tài nguyên có sẵn trên trang web của họ. Có sẵn các công cụ về lập kế hoạch cá nhân, được viết bằng ngôn ngữ dễ hiểu:

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 331-5400

Email: info@peopleslawschool.ca

Trang web: www.peopleslawschool.ca

Có các tập sách ở định dạng bản giấy và kỹ thuật số; đặt hàng số lượng lớn tại:

www.crownpub.bc.ca

Các lớp học trực tuyến: trong các cộng đồng xung quanh BC – xem trang web

Người giám hộ và Người được Ủy thác Công của British Columbia (Public Guardian and Trustee of British Columbia)

Người giám hộ và Người được Ủy thác Công (Public Guardian and Trustee - PGT) của British Columbia cung cấp sự trợ giúp khi một người không thể tự mình đưa ra các quyết định về pháp lý, tài chính hoặc sức khỏe. PGT được chỉ định để bảo vệ và duy trì lợi ích hợp pháp và tài chính của trẻ em, quản lý các quyền lợi về pháp lý, tài chính và chăm sóc cá nhân của người lớn cần trợ giúp trong việc đưa ra quyết định và quản lý tài sản của người quá cố và người mất tích.

PGT phục vụ lợi ích của những người cao tuổi cần hỗ trợ trong việc đưa ra quyết định theo những cách sau:



Phản hồi các Báo cáo Ngược đãi (Responding To Reports of Abuse)

PGT cộng tác với các cơ quan được chỉ định (các cơ quan y tế khu vực, hiệp hội Chăm sóc Sức khỏe Providence và Sinh sống Cộng đồng BC) trong việc ứng phó với cáo buộc ngược đãi, bỏ bê và tự bỏ bê đối với những người lớn tuổi dễ bị tổn thương.

Khi có một cáo buộc về lạm dụng tài chính, PGT có thể tiến hành điều tra nếu có nguy cơ trực tiếp gây tổn hại đến tài sản của người cao tuổi, có lý do để tin rằng người lớn tuổi đó không có năng lực kiểm soát công việc tài chính hoặc pháp lý của mình, và không có người phù hợp nào khác (gia đình hoặc bạn bè) có quyền hoặc sẵn sàng và có thể thay mặt cho cá nhân đó thực hiện.

Cụ thể, PGT có thể hỗ trợ bằng cách:

- Điều tra các hành động của người được ủy thác, người đại diện hoặc luật sư theo giấy quyền ủy dài hạn khi người lớn tuổi bị mất năng lực và có lo ngại về việc quản lý tài chính;
- Tham gia vào một cơ quan được chỉ định nếu người lớn tuổi đang bị lạm dụng hoặc bỏ bê, và không thể tự mình tìm kiếm sự trợ giúp;
- Thực hiện các biện pháp bảo vệ, bao gồm cả việc tạm thời hạn chế quyền tiếp cận các tài khoản ngân hàng hoặc ngăn chặn việc chuyển giao tài sản;
- Tư vấn cho các tình huống phức tạp về ngược đãi, bỏ bê hoặc tự bỏ bê; và
- Cung cấp thông tin về các lựa chọn hiện có.

Ủy quyền hoặc Thực hiện Vai trò của Người Đưa ra Quyết định Thay thế Tạm thời đối với các Quyết định về Chăm sóc Sức khỏe (Authorizing or Acting as a Temporary Substitute Decision Maker for Health Care Decisions)

Trong trường hợp nếu một người lớn tuổi không có năng lực chấp thuận hoặc từ chối chấp thuận sự chăm sóc sức khỏe và không có người đại diện hợp pháp, gia đình hoặc bạn bè theo danh sách theo pháp luật được ủy quyền và có đủ điều kiện để cung cấp sự chấp thuận thay thế tới tư cách là Người Đưa ra Quyết định Thay thế Tạm thời (Temporary Substitute Decision Maker - TSDM) thì Người giám hộ và Người được Ủy thác Công (Public Guardian and Trustee - PGT) có thể ủy quyền cho TSDM đưa ra quyết định chăm sóc sức khỏe cho người lớn tuổi đó. Nếu cần thì phương sách cuối cùng là bản thân PGT có thể đóng vai trò là TSDM.



Trang web: www.trustee.bc.ca (bấm vào “Reports and Publications” (“Báo cáo và Công bố”) và xem phần “Information for Temporary Substitute Decision Makers Authorized by the PGT” (“Thông tin dành cho Người Đưa ra Quyết định Thay thế Tạm thời được PGT Ủy quyền”) dưới mục “Adult Guardianship” (“Quyền giám hộ Người lớn”))

Xem phần *Nếu Quý vị Chưa Lập kế hoạch Trước khi Mất Năng lực (If You Have Not Planned in Advance of Incapacity)* trước đó trong phần này của hướng dẫn để biết thêm thông tin về Người Đưa ra Quyết định Thay thế Tạm thời.

Thực hiện Vai trò Người Đại diện Pháp lý để đưa ra Quyết định Thay thế về Tài chính (Acting as Committee to make Substitute Financial Decisions)

Nếu có lý do để tin rằng một người lớn tuổi không đủ năng lực kiểm soát công việc tài chính của mình, người lớn có tài sản cần quản lý và không có người phù hợp nào khác để quản lý công việc của người lớn tuổi, thì PGT có thể đóng vai trò là người đại diện pháp lý cho người lớn tuổi đó để thay mặt họ đưa ra các quyết định thay thế và để quản lý các vấn đề của người lớn tuổi đó. Xem *Nếu Quý vị Chưa Lập kế hoạch Trước khi Mất Năng lực* trong phần này của hướng dẫn để biết thêm thông tin về quyền giám hộ/người đại diện pháp lý cá nhân.

Trong một vài trường hợp, tòa án cũng có thể chỉ định PGT đưa ra quyết định chăm sóc sức khỏe và chăm sóc cá nhân cho người lớn tuổi nếu không có người thích hợp nào khác có thể thực hiện vai trò này.

Các Nguồn hỗ trợ dành cho Người giám hộ và Người được Ủy thác Công: Quý vị Có thể Trợ giúp bằng Cách nào?

Trang web: www.trustee.bc.ca (nhập cụm từ “Personal Planning” (Lập kế hoạch cá nhân”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Khi PGT là Người Đại diện Pháp lý

Trang web: www.trustee.bc.ca (nhập cụm từ “When the PGT is committee” (“Khi PGT là người đại diện pháp lý”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Các Dịch vụ Tài sản và Tín thác Cá nhân (Estate and Personal Trust Services)

Người giám hộ và Người được Ủy quyền thác Công (Public Guardian and Trustee - PGT) có thể quản lý tài sản nếu người thực hiện, người thừa kế không có di chúc, người thụ hưởng hoặc một người khác đủ điều kiện không có khả năng hoặc không sẵn lòng làm điều đó.



PGT cũng có thể đồng ý trở thành người thực hiện được chỉ định trong di chúc trong các hoàn cảnh phù hợp.

Khi một người chết và để lại di chúc thì người thực hiện có tên trong di chúc sẽ có quyền đầu tiên để đảm nhiệm công việc tang lễ và quản lý tài sản. Nếu người thực hiện không sẵn lòng, hoặc không thể thực hiện và không có ai khác (một người thực hiện thay thế hoặc người thụ hưởng) sẵn lòng và có thể quản lý bất động sản thì PGT có thể cung cấp dịch vụ này. Một người lớn tuổi cũng có thể chọn PGT làm người thực hiện di chúc của mình. Những người lớn tuổi có kế hoạch chỉ định PGT làm người thực hiện của họ cần liên lạc với PGT để lấy ý kiến trước khi chuẩn bị di chúc của mình.

Nếu một người ở B.C. chết mà không có di chúc thì luật B.C. xác định những người có quyền tổ chức tang lễ và quản lý di sản. PGT cũng có thể được yêu cầu cung cấp dịch vụ này nếu không thể tìm các thành viên trong gia đình hoặc nếu họ không có mặt để thực hiện. Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với PGT.

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-4444

Điện thoại (Victoria): 250 356-8160

Điện thoại (Kelowna): 250 712-7576

Điện thoại (Service BC, số miễn phí):

1 800 663-7867 (yêu cầu được chuyển đến

“Public Guardian and Trustee” (Người giám hộ và Người được Ủy thác Công) theo số 604 660-4444)

Email: mail@trustee.bc.ca

Trang web: www.trustee.bc.ca

CÁC DỊCH VỤ DÀNH CHO NẠN NHÂN VÀ NGĂN NGỪA TỘI PHẠM (VICTIM SERVICES AND CRIME PREVENTION)

Chính quyền B.C. hỗ trợ hơn 160 chương trình dịch vụ dành cho nạn nhân trên toàn tỉnh. Các chương trình này cung cấp thông tin, chuyển tiếp, hỗ trợ tinh thần và hỗ trợ thực tế cho các nạn nhân của tội phạm.

Chính quyền B.C. cũng hỗ trợ hơn 250 chương trình trên toàn B.C. cung cấp dịch vụ cho phụ nữ và trẻ em bị ảnh hưởng bởi bạo lực. Những chương trình này bao gồm các chương trình Tư vấn Ngăn chặn Bạo lực (Stopping the Violence Counselling), PEACE (Prevention, Education, Advocacy, Counselling and Empowerment - Ngăn ngừa, Giáo dục, Vận động, Tư vấn và Trao quyền), các Dịch vụ Kết nối (Outreach Services) và các dịch vụ Kết nối Đa văn hóa (Multicultural Outreach). Để tìm một chương trình trong khu vực của quý vị, hãy liên hệ với VictimLinkBC theo số điện thoại dưới đây.



VictimLinkBC là một dịch vụ điện thoại miễn phí, bảo mật, đa ngôn ngữ hoạt động trên toàn BC và Yukon 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần. Dịch vụ này cung cấp thông tin và dịch vụ chuyển tiếp cho tất cả các nạn nhân của tội phạm và sự hỗ trợ ngay lập tức cho những nạn nhân đang gặp khủng hoảng do bạo lực gia đình và tình dục, bao gồm cả nạn nhân của nạn buôn người bị bóc lột sức lao động hoặc bị bóc lột cho các dịch vụ tình dục. VictimLinkBC cung cấp dịch vụ bằng hơn 110 ngôn ngữ, bao gồm 17 ngôn ngữ Bản địa Bắc Mỹ. Nếu quý vị, hoặc ai đó quý vị biết, là nạn nhân hoặc nhân chứng của tội phạm hoặc bạo lực, hãy liên hệ với VictimLinkBC theo số điện thoại dưới đây để tìm một chương trình dịch vụ dành cho nạn nhân trong khu vực của quý vị.

VictimLinkBC; hoạt động 24/7

Điện thoại (số miễn phí tại B.C. và Yukon): 1 800 563-0808

Trang web: www.victimlinkbc.ca

Nạn nhân của một số tội phạm nhất định có thể đủ điều kiện để nhận hỗ trợ tài chính và các khoản trợ cấp thông qua Chương trình Hỗ trợ Nạn nhân Tội phạm (Crime Victim Assistance Program - CVAP) của chính quyền tỉnh. CVAP hỗ trợ nạn nhân, các thành viên gia đình của họ và một số nhân chứng ứng phó với các tác động của tội phạm bạo lực. Chương trình này cung cấp các quyền lợi tài chính để giúp bù đắp tổn thất tài chính và hỗ trợ phục hồi sau các tác động của tội phạm. Để biết thêm thông tin về hỗ trợ tài chính và các khoản trợ cấp cho các nạn nhân tội phạm, vui lòng truy cập trang web dưới đây.

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “Crime Victim Assistance Program”

(“Chương trình Hỗ trợ Nạn nhân Tội phạm”) trong ô

“Search” (“Tìm kiếm”))

Để tìm hiểu thêm về các dịch vụ dành cho nạn nhân và ngăn ngừa tội phạm trong cộng đồng của quý vị, hãy liên hệ với Bộ An toàn Công cộng và Tổng biện lý Sự vụ (Ministry of Public Safety and Solicitor General) bằng cách sử dụng thông tin bên dưới.

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-5199

Email: VictimServices@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “victim services or crime prevention” (“dịch vụ dành cho nạn nhân hoặc ngăn ngừa tội phạm”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Các Gợi ý để Đảm bảo An toàn Cá nhân (Personal Safety Tips)

Có rất nhiều điều mọi người thuộc mọi lứa tuổi, kể cả người cao tuổi, có thể làm để đảm bảo sự an toàn cá nhân của mình. Cảnh sát Hoàng gia



Canada (Royal Canadian Mounted Police - RCMP) tại British Columbia đưa ra những gợi ý trên một trang web gọi là “Sự Thông thái Bất chấp Tuổi tác: An toàn Cá nhân” (“Ageless Wisdom: Personal Safety”).

Trang web: www.rcmp.ca

(nhập cụm từ “Ageless Wisdom: Personal Safety” (“Sự Thông thái Bất chấp Tuổi tác: An toàn Cá nhân”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Quyền của Người nộp Thuế (Taxpayer Rights)

Người nộp thuế có các quyền, bao gồm các quyền liên quan đến dịch vụ, được nêu trong Dự luật về Quyền của Người nộp thuế (Taxpayer Bill of Rights). Các quyền này chi phối các tương tác với Cơ quan Thuế Canada (Canada Revenue Agency - CRA). Ví dụ, người nộp thuế có quyền được đối xử chuyên nghiệp, lịch sự và công bằng. Đồng thời, họ có quyền nhận thông tin đầy đủ, chính xác, rõ ràng và kịp thời từ CRA. Hãy liên hệ với Văn phòng Thanh tra Người nộp thuế (Office of the Taxpayers’ Ombudsman) nếu có những lo ngại liên quan đến các quyền của người nộp thuế.

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm từ “Office of the Taxpayers’ Ombudsman” (“Văn phòng Thanh tra Người nộp thuế”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 586-3839

Hiệp hội các Dịch vụ Pháp lý (Legal Services Society)

Hiệp hội các Dịch vụ Pháp lý giải quyết các vấn đề pháp lý nhất định cho những cá nhân đáp ứng các hướng dẫn tài chính cụ thể và đủ điều kiện nhận trợ giúp pháp lý. Hiệp hội các Dịch vụ Pháp lý trợ giúp những người gặp:

- các vấn đề gia đình nghiêm trọng;
- vấn đề về bảo vệ trẻ em;
- các vấn đề về luật hình sự; và
- một số vấn đề về nhập cư, sức khỏe tâm thần và các vấn đề về luật nhà tù.

Những dịch vụ trợ giúp pháp lý gồm có:

- Thông tin pháp lý để giúp quý vị tự giải quyết vấn đề;
- Tư vấn pháp lý của luật sư để trợ giúp quý vị giải quyết vấn đề của mình; và/hoặc
- Đại diện pháp lý (luật sư thay mặt cho quý vị) tại tòa án nếu quý vị gặp vấn đề pháp lý nghiêm trọng và không có cách nào khác để giải quyết.



Để tìm hiểu thêm, hãy liên hệ với văn phòng trợ giúp pháp lý tại địa phương của quý vị (danh sách có trên trang web của Hiệp hội Dịch vụ Pháp lý) hoặc trung tâm cuộc gọi của hiệp hội.

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 577-2525

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 408-2172

Trang web: www.lss.bc.ca

BẢO VỆ NGƯỜI TIÊU DÙNG (CONSUMER PROTECTION)

Bảo vệ Người tiêu dùng tại BC (Consumer Protection BC)

British Columbia có các luật để bảo vệ người tiêu dùng. Bảo vệ Người tiêu dùng BC (Consumer Protection BC) là tổ chức không vì lợi nhuận, hoạt động độc lập với chính quyền vốn quản lý ngành lãi hành, ngành điện ảnh, ngành thu nợ, người cho vay trả tiền theo ngày, thanh tra viên nhà ở và các phân khúc của ngành tiếp thị từ xa, cũng như ngành dịch vụ hỏa táng, điện táng và tang lễ.

Tổ chức này tập trung vào việc tăng cường hiểu biết của người tiêu dùng và các bên liên quan tại British Columbia nhằm đảm bảo các giao dịch của người tiêu dùng tôn trọng pháp luật chi phối các giao dịch này. Khi các luật bảo vệ người tiêu dùng bị vi phạm thì tổ chức Bảo vệ Người tiêu dùng BC có thể thực hiện hành động cưỡng chế.

Tổ chức này cũng chịu trách nhiệm quản lý Quỹ Bảo hiểm Đi lại (Travel Assurance Fund). Quỹ này là phương án cuối cùng, cung cấp một nguồn bồi thường có thể xảy ra cho các dịch vụ đi lại đã được chi trả, nhưng không được nhận, khi các dịch vụ này được cung cấp bởi một cơ quan lãi hành được cấp phép của B.C.

Trang web và đường dây điện thoại miễn phí của cơ quan Bảo vệ Người tiêu dùng BC cung cấp cho người tiêu dùng và chủ doanh nghiệp thông tin về quyền và trách nhiệm của họ theo luật của B.C.

Nếu quý vị, hoặc một thành viên trong gia đình của quý vị, có khiếu nại về một giao dịch của người tiêu dùng thì tổ chức Bảo vệ Người tiêu dùng BC cung cấp việc giải quyết khiếu nại và chuyển tiếp thông qua một trung tâm thẩm tra miễn phí. Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với họ:

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 564-9963

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 320-1667

Trang web: www.consumerprotectionbc.ca

Email: info@consumerprotectionbc.ca



Cơ quan Buôn bán Xe của British Columbia (Vehicle Sales Authority of British Columbia)

Cơ quan Buôn bán Xe (Vehicle Sales Authority - VSA) của British Columbia là cơ quan độc lập không vì lợi nhuận do luật pháp tạo ra để thi hành Đạo luật dành cho các Đại lý Xe hơi (*Motor Dealer Act*), các phần được quy định của Thông lệ Buôn bán và Đạo luật Bảo vệ Người tiêu dùng (*Business Practices and Consumer Protection Act*) và các quy định có liên quan theo những đạo luật này.

VSA cấp phép và điều tiết các đại lý xe hơi và các chuyên viên bán hàng. VSA cũng cung cấp các khóa học lấy chứng nhận bắt buộc và giáo dục thường xuyên cho tất cả nhân viên đại lý, những người giao dịch trực tiếp với người mua xe lẻ ở British Columbia.

VSA giám sát pháp luật bảo vệ người tiêu dùng đối với các đại lý xe hơi được cấp phép, bao gồm giải quyết khiếu nại, bảo vệ người tiêu dùng, thiết lập và thực thi tiêu chuẩn ngành. Mục tiêu là một ngành buôn bán xe hơi được tôn trọng, phục vụ công chúng am hiểu và tin tưởng.

Có nhiều điều người tiêu dùng nên biết trước khi mua một chiếc xe mới hoặc đã qua sử dụng, và VSA cung cấp các công cụ và thông tin để giúp người tiêu dùng đưa ra quyết định mua hàng có đầy đủ thông tin.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của cơ quan này hoặc gọi số điện thoại được liệt kê dưới đây.

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 294-9889

Email: consumer.services@mvsabc.com

Trang web: <https://mvsabc.com/>

Chương trình Giáo dục dành cho Nhà đầu tư Giúp Người cao tuổi tránh Lừa đảo – Ủy ban chứng khoán BC (Investor Education Program Helps Seniors Avoid Scams – BC Securities Commission)

Nhiều nhà đầu tư đã mất tiền tiết kiệm cả đời của mình cho các khoản đầu tư rủi ro hoặc gian lận bởi vì họ không hiểu những rủi ro, hỏi đúng vấn đề, thực hiện việc tìm hiểu độc lập, hoặc nhận được ý kiến tham khảo khi thực hiện việc đầu tư.

Để giúp giáo dục mọi người về cách tự bảo vệ mình khỏi gian lận, Ủy ban Chứng khoán BC (BC Securities Commission - BCSC) có một bộ công cụ và các nguồn hỗ trợ trên trang web giáo dục dành cho nhà đầu tư của mình InvestRight.org. Các cá nhân có thể tìm hiểu về các dấu hiệu cảnh báo gian lận, cách phát hiện các trò gian lận đầu tư và cách tiến hành kiểm tra lý lịch của một cố vấn đầu tư.



BCSC có thể giúp trả lời các câu hỏi về việc lập kế hoạch đầu tư, các đầu tư không phù hợp và lừa đảo. InvestRight.org là nguồn hỗ trợ một của dành cho các nhà đầu tư tự học cách đưa ra các quyết định đầu tư có đầy đủ thông tin.

Trang web: www.investright.org

Cho dù quý vị là người cao tuổi, thành viên gia đình hay người chăm sóc thì quý vị có thể hành động và bảo vệ mọi người khỏi gian lận đầu tư. Hãy cảnh giác và báo cáo hoạt động đáng ngờ cho các cơ quan quản lý chứng khoán. Sự quan tâm và chú ý của quý vị có thể cứu một người bạn, thành viên gia đình hoặc thành viên trong cộng đồng khỏi trở thành nạn nhân của bọn lừa đảo chuyên nghiệp.

Để báo cáo lừa đảo, hãy liên hệ với BCSC hoặc gửi báo cáo trên trang web của ủy ban.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 373-6393

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 899-6854

Trang web: www.investright.org

(nhập cụm từ “Submit a Tip” (“Gửi một Báo cáo”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

SẴN SÀNG CHO TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP VÀ THẢM HỌA (EMERGENCY AND DISASTER PREPAREDNESS)

Một phần quan trọng của việc sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp của tỉnh là sự sẵn sàng của cá nhân. Mọi người có trách nhiệm biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp để bảo vệ bản thân và người thân. Có hơn 50 mối nguy hiểm đã được xác định tại B.C., bao gồm cháy rừng, động đất, sóng thần và lũ lụt. Chuẩn bị sẵn có thể làm giảm tác động của các sự việc ít cực đoan như thế này và cũng sẽ giúp ích trong lúc xảy ra các sự việc ít nghiêm trọng hơn như mất điện hay bão tuyết.

Có nhiều hành động đơn giản mà mọi người có thể thực hiện để chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp. Chính phủ liên bang khuyến nghị nên chuẩn bị cho ít nhất 72 giờ, tuy nhiên, một số cơ quan, chẳng hạn như Khu Thủ phủ (Capital Regional District) (bao gồm Greater Victoria và các đảo thuộc vịnh phía nam), giờ đây khuyến nghị chuẩn bị cho tối thiểu bảy ngày. Điền vào trang Hồ sơ cá nhân và Số điện thoại Khẩn cấp (Personal Record and Emergency Numbers) trong phần Liên hệ Chính (Key Contacts) ở đầu hướng dẫn này như là bước chuẩn bị đầu tiên. Hãy đảm bảo bao gồm:

- Gia đình và bạn bè - số điện thoại và địa chỉ, bao gồm thông tin liên lạc của một người ngoài địa bàn (lý tưởng là ngoài tỉnh);
- Bác sĩ gia đình - số điện thoại và địa chỉ;



- Bất kỳ địa chỉ liên lạc y tế nào khác như bác sĩ chuyên khoa, nhà cung cấp thiết bị chuyên khoa, chuyên gia vật lý trị liệu, phòng khám không cần đặt hẹn gần nhất, v.v...;
- Các số điện thoại thông không khẩn cấp và địa chỉ của hai bệnh viện gần nhất;
- Số liên lạc quản lý khẩn cấp của thành phố và của địa phương quý vị;
- Thông tin liên lạc của BC Hydro, FortisBC và TELUS;
- Số điện thoại của Trung tâm Thuốc và Thông tin Chất độc BC (BC Drug and Poison Information Centre);
- Thông tin liên lạc của nhà thuốc;
- Thông tin liên lạc của bác sĩ thú y (nếu phù hợp); và
- Thông tin liên lạc của đại lý bảo hiểm.

Điều cũng quan trọng để chuẩn bị cho bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào là thảo luận và phối hợp các nhu cầu của quý vị với gia đình và bạn bè, cũng như bất kỳ người nào tham gia chăm sóc quý vị (ví dụ bác sĩ gia đình, nhân viên chăm sóc tại nhà hoặc bên nhân viên tại cơ sở chăm sóc dài hạn). Hãy thảo luận về bất kỳ nhu cầu y tế cụ thể nào với bác sĩ gia đình của quý vị. Hai bước đơn giản giúp quý vị chuẩn bị sẵn sàng:

- Tạo một danh sách liên lạc khẩn cấp và báo cho tất cả mọi người trong danh sách biết về cách quý vị sẽ giữ liên lạc với họ trong trường hợp khẩn cấp hoặc nơi quý vị sẽ cố gắng gặp họ nếu quý vị phải rời khỏi tòa nhà;
- Chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp cho gia đình quý vị và bộ dụng cụ 'nắm-lấy-và-mang-đi' ('grab-and-go' kit) với những vật dụng thiết yếu mà quý vị có thể dễ dàng mang theo.

Bộ đồ dùng khẩn cấp (emergency kit) cần có những vật dụng sau đây:

- ☐ Nước: Bốn lít mỗi người một ngày, cho tối thiểu là ba ngày cho nhu cầu nước uống và vệ sinh
- ☐ Thức ăn không dễ hư hỏng mà quý vị thích ăn và phù hợp với bất kỳ chế độ ăn kiêng nào quý vị có thể có
- ☐ Bộ đồ dùng sơ cứu
- ☐ Bản sao các toa thuốc gần đây nhất của quý vị
- ☐ Một cặp kính dự phòng
- ☐ Đèn pin và pin dự phòng, hoặc đèn pin quay tay hoặc lên giây cót
- ☐ Đài (radio) AM/FM và pin dự phòng hoặc đài quay tay hoặc lên giây cót
- ☐ Quần áo theo mùa, giày dép và các vật dụng vệ sinh



- ☐ Bản đồ địa phương cho biết các địa điểm để gặp gia đình đã được chỉ định
- ☐ Tiền mặt loại mệnh giá nhỏ
- ☐ Các dụng cụ cơ bản và còi báo hiệu để tìm kiếm sự giúp đỡ
- ☐ Bản sao các giấy tờ quan trọng như giấy khai sinh và thông tin tài chính/bảo hiểm
- ☐ Các vật dụng mục chuẩn bị cho vật nuôi

Bộ đồ dùng 'nắm-lấy-và-mang-đi' ('grab-and-go' kit) phải là ba-lô hoặc va-li kéo tay nhỏ chứa những thứ cần thiết mà quý vị có thể dễ dàng mang theo nếu quý vị phải sơ tán nhanh chóng. Bộ đồ dùng này nên được giữ gần cửa hoặc trong xe. Cần nhắc thêm các đồ dùng sau:

- ☐ Nước đóng chai
- ☐ Các mặt hàng thực phẩm không dễ hư hỏng
- ☐ Các loại thuốc thiết yếu
- ☐ Bản sao đơn thuốc
- ☐ Bản sao giấy tờ cần thiết, chẳng hạn như giấy phép lái xe, hợp đồng bảo hiểm và giấy khai sinh
- ☐ Tiền mặt loại mệnh giá nhỏ
- ☐ Chìa khóa nhà và xe hơi dự phòng
- ☐ Các đồ cần thiết cho thú cưng của quý vị, nếu phù hợp
- ☐ Đèn pin
- ☐ Giày chắc chắn

Cất giữ bộ đồ dùng 'nắm-lấy-và-mang-đi' gần cửa, ví dụ trong tủ ở lối vào hoặc trong xe của quý vị. Thường xuyên kiểm tra và cập nhật các bộ đồ dùng khẩn cấp và 'nắm-lấy-và-mang-đi' của quý vị và thay thế thức ăn và thuốc đã hết hạn.

Có kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp. Biết các tuyến đường sơ tán ra khỏi nhà hoặc tòa nhà của quý vị và đảm bảo rằng quý vị biết cần gọi ai trong trường hợp có sự cố.

Các chương trình sau đây cung cấp thông tin và các nguồn hỗ trợ để giúp các cá nhân chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp. Để biết thông tin cụ thể về các chương trình khẩn cấp tại khu vực của quý vị, hãy liên hệ với chương trình khẩn cấp tại địa phương của quý vị thông qua chính quyền thành phố của quý vị. Nhiều thành phố cung cấp tờ rơi chuẩn bị khẩn cấp cho khu vực của quý vị và thường xuyên tổ chức các buổi chuẩn bị ứng phó khẩn cấp miễn phí. Thậm chí có thể sắp xếp một buổi chuẩn bị sẵn sàng theo yêu cầu, ví dụ nếu toàn bộ dân cư ở khu vực quan tâm tham dự.



Cơ quan Quản lý Khẩn cấp BC (Emergency Management BC)

Cơ quan quản lý khẩn cấp BC (Emergency Management BC - EMBC) hoạt động nhằm tăng cường an toàn cho cộng đồng trước, trong và sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa. EMBC cung cấp thông tin cho người dân British Columbia về các mối nguy hiểm ở B.C., việc chuẩn bị sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp nói chung và chuẩn bị sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp theo các mối nguy hiểm cụ thể. Cơ quan này có nhiều ấn phẩm và nguồn hỗ trợ có thể giúp quý vị chuẩn bị cho các tình huống khẩn cấp theo nhu cầu của quý vị.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “emergency preparedness, response & recovery” (“chuẩn bị, ứng phó & phục hồi sau tình huống khẩn cấp”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Thông tin về việc sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp dành cho người khuyết tật

Phần này của trang web Quản lý khẩn cấp BC cung cấp thông tin về việc chuẩn bị cho những người có thể có vấn đề về thính giác, vận động, lời nói, nhận thức hoặc những khó khăn khác.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “Preparedness for People with a Disability” (“Chuẩn bị Sẵn sàng cho Người khuyết tật”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Cơ quan Thông tin Khẩn cấp BC (Emergency Info BC)

Cơ quan Thông tin Khẩn cấp BC cung cấp thông tin cập nhật về các sự kiện khẩn cấp ở British Columbia. Quý vị có thể truy cập thông tin cập nhật về khẩn cấp trong khu vực của quý vị, nghe bản tin cảnh báo, và truy cập thông tin và các nguồn hỗ trợ để chuẩn bị trong trường hợp khẩn cấp.

Trang web: www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

ShakeOut BC

ShakeOut BC là cuộc diễn tập động đất hàng năm diễn ra vào ngày thứ Năm thứ ba của mỗi tháng Mười. Biết cần làm gì nếu quý vị cảm thấy có động đất là rất quan trọng để giúp tránh thương tích. Dù quý vị ở đâu đi nữa, hãy Bỏ lại! Ấn nắp! Bám chặt!

Trang web: www.shakeoutbc.ca

Chuẩn bị Sẵn sàng (Chính quyền Liên bang) (Get Prepared - Federal Government)

Chiến dịch 72 Giờ: Gia đình của Quý vị đã Chuẩn bị Sẵn sàng Chưa?
(72 Hours: Is Your Family Prepared?) là sự hợp tác giữa Cơ quan An toàn



Công cộng Canada (Public Safety Canada), Hội Chữ thập Đỏ Canada (Canadian Red Cross), Xe cứu thương St. John (St. John Ambulance) và Quân đội Cứu nguy (Salvation Army) nhằm tăng cường khả năng sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp. Chiến dịch này cung cấp thông tin về việc chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp, cũng như nguồn hỗ trợ chẳng hạn như các hướng dẫn chuẩn bị sẵn sàng. Cả hai hướng dẫn chung *Hướng dẫn Chuẩn bị Sẵn sàng cho Trường hợp Khẩn cấp của Quý vị (Your Emergency Preparedness Guide)* và *Hướng dẫn Chuẩn bị Sẵn sàng cho Trường hợp Khẩn cấp dành cho Người Khuyết tật/có Nhu cầu Đặc biệt (Emergency Preparedness Guide for People with Disabilities/Special Needs)* đều là các nguồn hỗ trợ hữu ích cho người cao tuổi. Những hướng dẫn này bao gồm thông tin thiết thực về việc chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp.

Trang web: www.getprepared.ca

Truy cập Hướng dẫn Chuẩn bị Sẵn sàng cho Trường hợp Khẩn cấp (Access the Your Emergency Preparedness Guide) trực tuyến.

Trang web: www.getprepared.gc.ca

(nhập cụm từ “Your Emergency Preparedness Guide” (“Hướng dẫn Chuẩn bị Sẵn sàng cho Trường hợp Khẩn cấp”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Truy cập Hướng dẫn Chuẩn bị Sẵn sàng cho Trường hợp Khẩn cấp dành cho Người Khuyết tật/có Nhu cầu Đặc biệt trực tuyến.

Trang web: www.getprepared.gc.ca

(nhập cụm từ “Disabilities/Special Needs” (“Khuyết tật/có Nhu cầu Đặc biệt”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Danh mục



DANH MỤC

Sau đây là danh sách các dịch vụ theo thứ tự bảng chữ cái được mô tả trong hướng dẫn này hoặc có sẵn cho người cao tuổi.

A

Ability411

Trang web: www.ability411.ca

Aboriginal Elders Transportation (Chương trình Chuyên chở Người già Bản địa)

(xem Chương trình Chuyên chở Người già - Elders Transportation Program)

Acute, Home and Community Care Services (Dịch vụ Chăm sóc Khẩn cấp, tại Nhà và tại Cộng đồng)

Kiểm tra danh bạ của HealthLink BC để tìm các dịch vụ trong cộng đồng của quý vị hoặc gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về các dịch vụ chăm sóc tại nhà và cộng đồng trong phần Sức khỏe của Quý vị (Your Health) trong hướng dẫn này.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai, số miễn phí TTY): 7-1-1

Trang web: www.healthlinkbc.ca/find

Adult Upgrading (Giáo dục dành cho Người trưởng thành)

Các chương trình giáo dục dành cho người trưởng thành được cung cấp trên toàn tỉnh thông qua các cơ sở giáo dục sau trung học công, các học khu, trung tâm học tập dành cho người trưởng thành và trực tuyến. Các khóa học Giáo dục dành cho Người trưởng thành giúp họ phát triển khả năng đọc hiểu, tính toán và các kỹ năng học thuật. Trang web: www.upgradebc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “adult education” (“giáo dục dành cho người trưởng thành”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Affordable Child Care Benefit (Trợ cấp Gửi trẻ Giá phải chăng)

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 338-6622

Thiết bị Điện thoại cho Người khiếm thính (TDD): 711

(Trên toàn B.C.)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “affordable child care benefit” (“trợ cấp Gửi trẻ Giá phải chăng”) vào ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Affordable Housing for Seniors (Nhà ở Giá rẻ cho Người cao tuổi)

(xem phần Nhà ở BC (BC Housing))

After a Death: What to Do When Someone Dies (Sau khi một Người Qua đời: Cần làm gì Khi một Người Qua đời)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “After a Death” (“Sau khi một Người Qua đời”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Age-friendly BC (Age-friendly Communities) (BC Thân thiện với Người cao tuổi) (Những Cộng đồng Thân thiện với Người cao tuổi (Age-friendly BC))

Email: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “age-friendly” (“thân thiện với người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Al-Anon Family Groups BC/Yukon (Các Nhóm Gia đình Al-Anon tại BC/Yukon)

Al-Anon cung cấp các chương trình tự lực cho các gia đình và bạn bè của người nghiện rượu bia, theo một chính sách giấu tên.

Trang web: www.bcyukon-al-anon.org

Alcoholics Anonymous BC/Yukon (Ẩn danh Người nghiện Rượu bia BC/Yukon)

Trang web này mô tả chương trình Ẩn danh Người nghiện Rượu bia (Alcoholics Anonymous) và cung cấp thông tin liên lạc cho các nhóm hỗ trợ địa phương.

Trang web: www.bcyukonaa.org

Allowance/Allowance for the Survivor (Khoản trợ cấp/Khoản trợ cấp cho Người có Vợ/Chồng đã Qua đời)

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, tiếng Anh, số miễn phí):
1 800 277-9914

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, tiếng Pháp, số miễn phí):

1 800 277-9915

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai, số miễn phí):

1 800 255-4786

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm từ “allowance for people aged 60-64” (“Trợ cấp cho người 60-64 tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

www.canada.ca

(nhập “allowance for the survivor” (“trợ cấp cho người có vợ/chồng đã qua đời”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Alzheimer Society of B.C. (Hiệp hội Bệnh Alzheimer của B.C.)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 667-3742

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 681-6530

Email: info@alzheimerbcb.org

Trang web: www.alzheimer.ca/en/bc

Ambulance (Xe Cứu thương)

(xem phần Các Dịch vụ Y tế Khẩn cấp BC - BC Emergency Health Services)

Arthritis Answers Line (Đường dây Trả lời về bệnh Viêm khớp)

Mọi câu hỏi đều có câu trả lời. Đường dây Trả lời về bệnh Viêm khớp có ở đây là nguồn trợ giúp và hy vọng của quý vị.

10 giờ sáng đến 4 giờ chiều, thứ Hai đến thứ Sáu (số miễn phí):

1 800 321-1433

Điện thoại (dịch vụ thông dịch viên, số miễn phí):

1 877 228-2557

Arthritis Society (Hiệp hội Bệnh Viêm khớp)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 414-7766

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 714-5550

Email: info@bc.arthritis.ca

Trang web: www.arthritis.ca/bc

Cơ quan Đăng ký Hỗ trợ Cuộc sống (Assisted Living Registry)

Địa chỉ Gửi thư:

PO Box 9638 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 714-3378

Điện thoại (Greater Victoria): 778 974-4887

Email: Hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “Assisted Living Registry” (“Cơ quan Đăng ký Cơ sở Trợ giúp Sinh sống”) vào ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Automobile Insurance Discounts (Giảm giá Bảo hiểm Xe hơi)

(xem phần *Giảm giá Bảo hiểm Xe của Người cao tuổi - Seniors' Vehicle Insurance Discounts*)

B

BC Alcohol & Drug Information and Referral Service (Thông tin về Rượu bia và Chất gây nghiện & Dịch vụ Chuyển tiếp của BC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-1441

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-9382

BC Ambulance Service (Dịch vụ Xe cứu thương BC)

(xem phần *Các Dịch vụ Y tế Khẩn cấp BC - BC Emergency Health Services*)

BC Association of Community Response Networks (Hiệp hội các Mạng lưới Ứng phó Cộng đồng BC)

Email: info@bccrns.ca

Trang web: www.bccrns.ca

B.C. Brain Injury Association (Hiệp hội Chấn thương Sọ não BC)

c/o Sea to Sky Meeting Management Inc.

Suite 206, 201 Bewicke Ave.

North Vancouver BC V7M 3M7

Email: info@brainstreams.ca

Trang web: www.brainstreams.ca

BC Cancer Agency (Cơ quan Ung thư BC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-3333

Trang web: www.bccancer.bc.ca

BC Care Providers Association (Hiệp hội các Nhà cung cấp Chăm sóc BC)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 736-4233

Email: info@bccare.ca

Trang web: www.bccare.ca

BC Centre for Disease Control - BCCDC (Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 707-2400

Trang web: www.bccdc.ca/our-services

BC Dental Association (Hiệp hội Nha khoa BC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 396-9888

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 736-7202

Email: info@yourdentalhealth.ca

Trang web: www.yourdentalhealth.ca

BC Emergency Health Services (Các Dịch vụ Y tế Khẩn cấp BC)

Các Dịch vụ Y tế Khẩn cấp BC (BC Emergency Health Services) giám sát Dịch vụ Cấp cứu BC (BC Ambulance Service) và Dịch vụ Chuyển tiếp Bệnh nhân BC (BC Patient Transfer Services).

Trong trường hợp khẩn cấp về mặt y khoa:

Gọi 9-1-1

Ở các khu vực không có 9-1-1, hãy gọi số miễn phí: 1 800 461-9911

Cellphone/SAT Phone from Outside BC (Điện thoại Di động/

Điện thoại Vệ tinh từ Bên ngoài BC): 250-374-5937

Trang web: www.bcehs.ca

Đối với việc thanh toán hóa đơn xe cứu thương, hãy liên hệ:

British Columbia Ambulance Service (Dịch vụ Xe cứu thương

British Columbia) Ambulance

Billing Department (Bộ phận Hóa đơn Xe cứu thương)

PO Box 9676 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P7

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 665-7199

Trang web: www.bcehs.ca

(nhập cụm từ “pay your ambulance bill” (“thanh toán hóa đơn xe cứu thương của quý vị”) trong ô “Search”) (“Tìm kiếm”))

BC Ferries (Phà BC)

Người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên được di chuyển miễn phí trên hầu hết các tuyến của BC Ferries (Phà BC) chạy từ thứ Hai đến thứ Năm (kể cả Ngày Tưởng nhớ - Remembrance Day 11 tháng 11), trừ những ngày lễ. Trên các tuyến phía bắc, người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên được giảm một phần ba giá vé hành khách cho tất cả các chuyến đi. Việc giảm giá này chỉ áp dụng cho giá vé hành khách.

Thông tin Khách hàng và Đặt vé (Customer Information and Reservations):

Điện thoại (số miễn phí ở Bắc Mỹ): 1 888 BC-FERRY
(1 888 223-3779)

Điện thoại (bên ngoài Bắc Mỹ): 1 800 223-3779

Điện thoại (di động mạng Rogers hoặc mạng di động TELUS):
*BCF (*223)

Trang web: www.bcferrys.com

B.C. Health Care System (Hệ thống Chăm sóc Sức khỏe B.C.)

Điện thoại (Dịch vụ BC, số miễn phí): 1 800 663-7867

BC Healthy Communities Society (Hiệp hội những Cộng đồng Khỏe mạnh BC)

Hiệp hội các Cộng đồng Khỏe mạnh BC (BC Healthy Communities Society) là một tổ chức phi lợi nhuận trên toàn tỉnh nhằm thúc đẩy và hỗ trợ các cộng đồng khỏe mạnh, cởi mở và bền vững.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 590-8442

Email: bchc@bchealthycommunities.ca

Trang web: www.bchealthycommunities.ca

B.C. Hospice Palliative Care Association (Hiệp hội Chăm sóc Giảm nhẹ Cuối đời B.C.)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 410-6297

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 267-7024

Email: office@bchpca.org

Trang web: www.bchpca.org

BC Housing and the Housing Registry (Nhà ở và Cơ quan Đăng ký Nhà ở BC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 257-7756

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Trang web: www.bchousing.org (nhập cụm từ “housing registry for housing providers” (“cơ quan đăng ký nhà ở cho nhà cung cấp nhà ở”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Lower Mainland Directly Managed Office (Văn phòng Quản lý Trực tiếp vùng Lower Mainland)

Điện thoại: 604 609-7024

Vancouver Island Regional Office (Văn phòng Vùng Đảo Vancouver)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 787-2807

Điện thoại (Greater Victoria): 250 475-7550

Interior Regional Office (Văn phòng Vùng Nội địa)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 834-7149

Điện thoại (Penticton): 250 493-0301

Northern Regional Office (Văn phòng Vùng phía Bắc)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 667-1235

Điện thoại (Prince George): 250 562-9251

BC Hydro (Sở Điện BC)

Để biết thông tin về dịch vụ điện hoặc hiệu quả năng lượng:

Trang web: www.bchydro.com

Để báo cáo việc mất điện hoặc dây bị đứt:

1 800 BCHYDRO (1 800 224-9376)

B.C. Low Income Climate Action Tax Credit (Tín dụng Thuế cho Hành động vì Khí hậu dành cho Thu nhập thấp B.C.)

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “low income climate tax” (thuế khí hậu dành cho thu nhập thấp”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

BC Mental Health Information Line (Đường dây Thông tin Sức khỏe Tâm thần BC)

Điện thoại 310-6789 (không cần mã vùng)

BC Palliative Care Benefits (Các Quyền lợi Chăm sóc Giảm nhẹ của BC)

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “who we cover PharmaCare” (“chúng tôi chi trả PharmaCare”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

BC Parks – Campsite Fee Discount (Các công viên tại BC - Giảm giá Phí Cắm trại)

Trang web: www.bcparks.ca/fees/senior.html

BC Partners for Mental Health and Addictions Information (Các đối tác của BC về Thông tin Sức khỏe Tâm thần và Nghiện ngập)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 661-2121

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 669-7600

Email: bcpartners@heretohelp.bc.ca

Trang web: www.heretohelp.bc.ca

B.C. Recreation and Parks Association (Hiệp hội Giải trí và Công viên B.C.)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 929-0965

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 629-0965

Trang web: www.bcrpa.bc.ca

BC Securities Commission (Ủy ban Chứng khoán BC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 373-6393

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 899-6854

Email: inquiries@bcsc.bc.ca

Trang web: www.bcsc.bc.ca

B.C. Seniors' Community Parks

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “Seniors Community Parks” (“Công viên Cộng đồng dành cho Người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

BC Seniors Games Society (55+ BC Games) (Hiệp hội Thể thao Người cao tuổi BC (Đại hội Thể thao Dành cho Người trên 55 Tuổi))

Điện thoại (Greater Victoria): 778 426-2940

Email: info@55plusbcgames.org

Trang web: www.55plusbcgames.org

BC Services Card (Thẻ Dịch vụ BC)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm “services card id” trong ô Tìm kiếm)

BC Transit (Giao thông Công cộng BC)

Điện thoại (Greater Victoria): 250 382-6161; ở những địa điểm khác trong B.C., hãy liên hệ với nhà điều hành giao thông công cộng địa phương của quý vị

Email: transitinfo@bctransit.com

Trang web: www.bctransit.com

(xem phần Thông tin về Giao thông Công cộng của TransLink cho Metro Vancouver - TransLink for Metro Vancouver transit information)

Better at Home (Tốt hơn tại Nhà)

Chương trình này, được quản lý bởi United Way của vùng Lower Mainland, cung cấp các dịch vụ hỗ trợ phi y tế tại nhà cho người cao tuổi trong nhiều cộng đồng trên toàn tỉnh.

Điện thoại: 604-268-1312 (Câu hỏi Chung)

Trang web: www.betterathome.ca

Bounce Back: Reclaim Your Health (Hồi phục: Giành lại Sức khỏe của Quý vị)

Nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị về chương trình này dành cho những người bị trầm cảm và lo âu.

Trang web: www.bouncebackbc.ca

Brain Health for Seniors (Sức khỏe Trí não dành cho Người cao tuổi)

Năm bước đơn giản để giúp quý vị nâng cao sức khỏe của não mình.

Trang web: www.alzheimer.ca (nhập cụm từ “brain health” (“sức khỏe não”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Các yếu tố nguy cơ đối với bệnh Alzheimer và những điều quý vị có thể làm để giảm nguy cơ này, hãy truy cập:

Trang web: www.alzheimer.ca (nhập cụm từ “risk factors” (“các yếu tố nguy cơ”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Building a Better B.C. for People with Disabilities (Xây dựng B.C. Tốt hơn cho Người khuyết tật)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “accessibility” (“khả năng tiếp cận”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Bus Fare Discount for Seniors (Giảm giá Vé Xe buýt cho Người cao tuổi)

(Xem phần Giảm giá Vé Vận chuyển Công cộng cho Người cao niên và Chương trình Vé Xe buýt - Transit Seniors' Fare Discounts and Bus Pass Program)

Bus Pass Program (Chương trình vé xe buýt)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866-866-0800

- Lựa chọn 1 - Nếu quý vị đang nhận được các dịch vụ của Bộ Phát triển Xã hội và Giảm nghèo xã hội (Ministry of Social Development and Poverty Reduction)*, hãy nhập Số Định danh Cá nhân (Personal Identification Number) và mã PIN, hoặc Số Bảo hiểm Xã hội (Social Insurance Number) của quý vị, sau đó nhấn tùy chọn 1.
- Tùy chọn 2 - Nếu quý vị đang nhận được các dịch vụ của Bộ Phát triển Xã hội và Giảm nghèo xã hội (Ministry of Social Development and Poverty Reduction)* và không có Số Định danh Cá nhân (Personal Identification Number) hoặc Số Bảo hiểm Xã hội (Social Insurance Number), hoặc cho tất cả các câu hỏi tổng quát, hãy nhập số điện thoại gồm 10 chữ số của quý vị, sau đó nhấn tùy chọn 2.

* Xem các tiêu chí hội đủ điều kiện tại trang web bên dưới.

Email: SDSIBUSPA@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “bus pass program” (“chương trình vé xe buýt”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

C

Quỹ Lương hưu Canada (Canada Pension Plan)

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, tiếng Anh, số miễn phí):

1 800 277-9914

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, tiếng Pháp, số miễn phí):

1 800 277-9915

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai, số miễn phí):

1 800 255-4786

Trang web: www.canada.ca (nhập cụm từ “Canada Pension Plan” (“Quỹ Lương hưu Canada”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Cơ quan Thuế Canada (Canada Revenue Agency)

Điện thoại (thuế thu nhập cá nhân và các thắc mắc về ủy thác, số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.canada.ca (nhập cụm “revenue agency” trong ô Tìm kiếm) Tiếng Pháp là www.canada.ca (nhập cụm “agency revenue” trong ô Tìm kiếm)

Trang web: www.canada.ca (nhập cụm “revenue agency” trong ô Tìm kiếm) Tiếng Pháp là www.canada.ca (nhập cụm “agency revenue” trong ô Tìm kiếm)

Liên minh Sức khỏe Tinh thần Người cao tuổi Canada (Canadian Coalition for Seniors’ Mental Health)

Hoạt động để thúc đẩy và nâng cao sức khỏe tinh thần của người cao tuổi. Xem các thông tin và công cụ có sẵn trên trang web này:

Trang web: www.ccsmh.ca

Canadian Institute for Substance Use Research (Viện Nghiên cứu Sử dụng Chất Kích thích Canada)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 408-7753

Điện thoại (Greater Victoria): 250 472-5445

Email: cisur@uvic.ca

Trang web: www.uvic.ca (nhập cụm từ “cisur” trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Choice in Supports for Independent Living) (CSIL) (Lựa chọn các Hỗ trợ cho việc Sống Độc lập)

Trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khoẻ của quý vị để biết thêm thông tin.

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “supports independent living” (“các hỗ trợ để sống độc lập”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Choose to Move (Chọn Hoạt động)

Chương trình hoạt động thể chất miễn phí kéo dài 6 tháng với hỗ trợ huấn luyện 1 kèm 1.

Điện thoại: 604 875-4111 số máy lẻ 21787

Email: contact@choosetomove.info

Trang web: www.choosetomove.info

Chronic Disease Self-Management Program (Chương trình Tự Kiểm soát Bệnh Mạn tính)

(xem phần *Tự kiểm soát BC - Self-Management BC*)

Civil Resolution Tribunal (Tòa án Giải quyết Vụ kiện Dân sự)

(CRT) hiện đưa ra cách giải quyết các tranh chấp về nhà chung cư.

Điện thoại (số miễn phí tại Canada): 1 844 322-2292

Email:

Trang web: www.civilresolutionbc.ca

Cocaine Anonymous – British Columbia Are (Ẩn danh Người nghiện Cô-ca-in – Khu vực British Columbia)

Trang web này mô tả chương trình Ẩn danh người nghiện cô-ca-in và cung cấp thông tin liên lạc cho các nhóm hỗ trợ địa phương.

Trang web: www.ca-bc.org

Community Centres and Other Community Services Agencies (Các Trung tâm Cộng đồng và Cơ quan Dịch vụ Cộng đồng Khác)

Tìm danh sách các trung tâm cộng đồng địa phương trong sổ điện thoại của quý vị, hoặc truy cập trang web WelcomeBC để tìm các gợi ý tìm kiếm thông tin các tổ chức cộng đồng trực tuyến.

Trang web: www.welcomebc.ca

Community Response Networks (Mạng lưới Ứng phó Cộng đồng)

(xem phần Hiệp hội các Mạng lưới Ứng phó Cộng đồng BC - BC Association of Community Response Networks)

Community Travel Training Program (Chương trình Huấn luyện Đi lại trong Cộng đồng)

Điện thoại BC Transit theo số 250 382-6161 và nhấn 0, hoặc gọi tới nhà cung cấp giao thông công cộng địa phương của quý vị để tìm hiểu về huấn luyện đi lại trong khu vực của quý vị. Tại Victoria, Kelowna, Prince George và Vernon, liên hệ:

Điện thoại (Greater Victoria): 250 385-2551

Trang web: <https://bctransit.com/travel-training-victoria/riderinfo/accessibility/travel-training>

Điện thoại (Kelowna): 250 860-8121

Trang web: <https://bctransit.com/kelowna-travel-training/riderinfo/accessibility/travel-training>

Điện thoại (Prince George): 250 563-0011

Trang web: <https://bctransit.com/prince-george-travel-training/riderinfo/accessibility/travel-training>

Điện thoại (Vernon): 250 545-7221

Community Volunteer Income Tax Program (Chương trình Thuế Thu nhập của Tình nguyện viên Cộng đồng)

Để biết thông tin về chương trình Thuế Thu nhập của Tình nguyện viên Cộng đồng (Community Volunteer Income Tax program), để tìm hiểu cách trở thành một tình nguyện viên hoặc tìm một tổ chức cộng đồng tham gia trong khu vực của quý vị, hãy truy cập trang web Cơ quan Thuế Canada.

Trang web: www.canada.ca (nhập cụm từ “free tax clinics” (“phòng khai thuế miễn phí”) vào ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Tiếng Pháp: www.canada.ca (nhập cụm từ “comptoirs d’impôts gratuits” (“phòng khai thuế miễn phí”) vào ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Compassionate Care Benefits (Phúc lợi Chăm sóc Thân nhân Bệnh nặng)

(xem phần Phúc lợi Bảo hiểm Việc làm (EI) – Chăm sóc Thân nhân Bệnh nặng -Employment Insurance [EI] Benefits – Compassionate Care)

Thông điệp chúc Mừng (Congratulatory Messages)

Có thể yêu cầu thông điệp chúc mừng cho kỷ niệm sinh nhật hay ngày cưới quan trọng. Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với Văn phòng Nghị lễ (Office of Protocol) của chính quyền tỉnh.

Điện thoại (Dịch vụ BC, số miễn phí): 1 800 663-7867

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-1616

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “congratulatory messages” (“thông điệp chúc mừng”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Connecting with technology (Canadian Institute for the Blind) (Kết nối với Công nghệ - Học viện Người Khiếm thị Canada)

Sáng kiến này sẽ cung cấp chương trình đào tạo kỹ năng kỹ thuật số cơ bản trên khắp British Columbia. Các khóa đào tạo sẽ được tổ chức dưới hình thức trực tiếp và thông qua hội nghị trực tuyến và sẽ giới thiệu cho những người khiếm thị tham các công nghệ hỗ trợ và thích ứng để họ có thể nâng cao kiến thức, kỹ năng, tư duy phản biện và quản lý thông tin trong thế giới kỹ thuật số. Những người tham gia học cách sử dụng các ứng dụng, email, mạng xã hội, công cụ tìm kiếm và các công cụ truyền thông khác một cách an toàn và hiệu quả để tham gia vào nền kinh tế kỹ thuật số và cộng đồng của mình.

Email: info@cnilb.ca

Consular Services (Dịch vụ Lãnh sự quán)

(xem Dịch vụ ở Nước ngoài - Foreign Country Services)

Consumer Protection BC (Bảo vệ Người tiêu dùng BC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 564-9963

Trang web: www.consumerprotectionbc.ca

Crime Prevention and Community Policing (Phòng chống Tội phạm và Giữ Trật tự Cộng đồng)

Liên hệ với sở cảnh sát địa phương của quý vị hoặc đội RCMP.

(đồng thời xem phần Dịch vụ dành cho Nạn nhân - Victim Services)

Crisis Line Association of BC (Hiệp hội Đường dây Khủng hoảng của BC)

Để nhận hỗ trợ cho khủng hoảng sức khoẻ tâm thần:

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 784-2433 (1 800 SUICIDE)

Để nhận hỗ trợ và thông tin về sức khoẻ tâm thần:

Điện thoại (số miễn phí): 310-6789 (không cần mã vùng)

Để biết thêm thông tin về các đường dây hỗ trợ khủng hoảng ở B.C., hãy truy cập trang web sau:

Trang web: www.crisislines.bc.ca

D

Đường dây hỗ trợ chứng sa sút trí tuệ (Dementia Helpline) (First Link®)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 936-6033, 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu

South Asian Dementia Helpline (Đường dây Hỗ trợ về Chứng sa sút Trí tuệ dành cho Người Nam Á): 1 833 674-5003

Trang web: www.alzheimerbc.org

(đồng thời xem phần Hiệp hội Bệnh Alzheimer của B.C. - Alzheimer Society of B.C. và Đường dây Hỗ trợ Chứng sa sút Trí tuệ của First Link® - First Link® Dementia Helpline)

Diabetes Association Canada (Hiệp hội Bệnh tiểu đường Canada)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 226-8464

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 732-1331

Email: info@diabetes.ca

Trang web: www.diabetes.ca

Disability Alliance BC (Liên minh Người khuyết tật BC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-1278

Trang web: www.disabilityalliancebc.org

Disability Tax Credit (Tín dụng Thuế cho Người khuyết tật)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.canada.ca/disability

Domestic Violence Helpline) (VictimLink BC) (Đường dây Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình - VictimLink BC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 563-0808, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Trang web: www.domesticviolencebc.ca

DriveBC

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 550- 4997

Trang web: www.drivebc.ca

(Driver Medical Fitness Reports and Road Test Re-exams) (RoadSafetyBC) (Báo cáo Kiểm tra Sức khỏe Lái xe và các Bài kiểm tra trên Đường Tăng cường) (RoadSafetyBC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 855-387-7747,

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-7747

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm “driver medical fitness” trong ô Tìm kiếm)

Driver’s Licences (ICBC) (Giấy phép Lái xe - ICBC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 950-1498

Điện thoại (Greater Victoria): 250 978-8300

Trang web: www.icbc.com/driver-licensing

Driving – CAA Senior Drivers’ Toolkit (Lái xe – Bộ Công cụ cho Lái xe Người cao tuổi CAA)

Thông tin để giúp lái xe cao tuổi và những người hỗ trợ họ đánh giá kỹ năng lái xe, tìm hiểu về các khả năng đang thay đổi và, nếu cần, thay đổi các thói quen lái xe.

Trang web: www.caa.ca/seniors

E

Elder Abuse Prevention (Phòng tránh Ngược đãi Người già)

Trong trường hợp khẩn cấp, luôn gọi số 9-1-1, hoặc số điện thoại khẩn cấp được liệt kê ở mặt trước của sổ điện thoại của quý vị. Quý vị có thể đọc thêm về phòng chống ngược đãi người cao tuổi tại mục *Sự an toàn và An ninh của Quý vị (Your Safety and Security)* của hướng dẫn này.

Để biết thông tin, chuyển tiếp và hỗ trợ:

Seniors Abuse & Information Line (SAIL) (Đường dây Ngược đãi & Thông tin dành cho Người cao tuổi - SAIL)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 437-1940

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 437-1940

Trang web: www.seniorsfirstbc.ca

VictimLink BC

Điện thoại (số miễn phí tại B.C. và Yukon): 1 800 563-0808,
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Điện thoại (số cho Người khiếm thính/lãng tai [TTY]:

604 875-0885 (để gọi mà người nghe trả tiền, vui lòng quay
số Dịch vụ Chuyển tiếp của TELUS (TELUS Relay Service)
theo số 7-1-1)

Nhắn tin: 604 836-6381

Email: VictimLinkBC@bc211.ca

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “VictimLink BC” trong
ô “Search” (“Tìm kiếm”))

(đồng thời xem danh sách Trung tâm Bảo vệ và Hỗ trợ Người lớn tuổi BC (BC Centre for Elder Advocacy and Support), Người giám hộ và Người được Ủy thác Công (Public Guardian and Trustee), và Đường dây Thông tin & Ngược đãi Người cao tuổi trong danh mục này)

Elders Transportation Program (Chương trình Chuyên chở Người cao tuổi)

BC Association of Aboriginal Friendship Centres (Hiệp hội các Trung tâm Hữu nghị Bản địa BC)

Điện thoại (Greater Victoria): 250 388-5522

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 990-2432

Email: frontdesk@bcaafc.com

Trang web: www.bcaafc.com/help/elders

Emergency Info BC (Cơ quan Thông tin Khẩn cấp BC)

Cơ quan Thông tin Khẩn cấp BC (Emergency Info BC) cung cấp thông tin cập nhật về các sự kiện khẩn cấp ở British Columbia.

Trang web: www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

Emergency Management BC (Cơ quan Quản lý Khẩn cấp BC)

Cơ quan Quản lý Khẩn cấp BC (Emergency Management BC) hoạt động nhằm tăng cường an toàn cộng đồng trước, trong và sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp hoặc thảm họa.

Trang web: www.gov.bc.ca/PreparedBC

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “Emergency Management BC” (“Quản lý Khẩn cấp BC”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Employment Insurance (EI) Benefits (Phúc lợi Bảo hiểm Việc làm)

Điện thoại (Dịch vụ Canada, số miễn phí): 1 800 206-7218

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm từ “employment insurance benefits” (“Phúc lợi Bảo hiểm Việc làm”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

EI Compassionate Care Benefits (Phúc lợi Chăm sóc Thân nhân Bệnh nặng của EI)

EI cung cấp phúc lợi chăm sóc thân nhân bệnh nặng cho những người phải tạm thời nghỉ làm để chăm sóc hoặc hỗ trợ cho một thành viên trong gia đình bị bệnh nặng có nguy cơ tử vong cao.

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm từ “caregiving benefits and leave” (phúc lợi và phép cho chăm sóc”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

EI Sickness Benefits (Phúc lợi ốm đau EI)

EI cung cấp trợ cấp ốm đau cho những người không thể làm việc vì bệnh tật, thương tật, hoặc cách ly.

Trang web: www.canada.ca (nhập cụm từ “sickness benefits” (“phúc lợi đau bệnh”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Employment Standards Branch (Cơ quan phụ trách Tiêu chuẩn Việc làm)

Cơ quan này thực thi *Đạo luật và Quy định về Tiêu chuẩn Lao động (Employment Standards Act and Regulation)*. Đạo luật này quy định tiêu chuẩn tối thiểu về tiền lương và điều kiện làm việc ở hầu hết các nơi làm việc.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-3316

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “employment standards” (“tiêu chuẩn việc làm”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Employment Support for Older Workers (Hỗ trợ Việc làm cho Người lao động Lớn tuổi)

(xem phần Chương trình dành cho Người lao động Lớn tuổi - Older Workers Program và WorkBC)

English Language Training (Đào tạo Tiếng Anh)

Có chương trình Giảng dạy tiếng Anh miễn phí do Chính phủ Canada tài trợ cho những người lớn tuổi mới đến B.C. là những người là công dân thường trú hoặc người được bảo vệ. Các cơ sở giáo dục sau trung học công lập cũng cung cấp chương trình Học tiếng Anh miễn phí.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm “Learn English” (“Học tiếng Anh”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

F

Fair PharmaCare Plan (Chương trình PharmaCare Công bằng)

(xem phần về PharmaCare)

Fall Prevention (Phòng tránh té ngã)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “fall prevention” (“phòng tránh té ngã”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Trang web: <https://findingbalancebc.ca/>

Family Caregivers of British Columbia (Người Chăm sóc Gia đình của British Columbia)

Caregiver Support Line (Đường dây Hỗ trợ Người chăm sóc)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 520-3267

Điện thoại (Greater Victoria): 250 384-0408

Trang web: www.familycaregiversbc.ca

Federal and Provincial Non-refundable Tax Credits (Tín dụng Thuế Không hoàn lại Liên bang và cấp Tỉnh)

Liên bang

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm từ “Provincial and territorial tax and credits” (“Thuế và tín dụng tỉnh và lãnh thổ”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Tỉnh

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm từ “British Columbia income tax credit” (tín dụng thuế thu nhập British Columbia”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Federal Programs (Các Chương trình Liên bang)

Để biết thông tin về bất kỳ chương trình hoặc dịch vụ nào của Chính phủ Canada, hãy liên hệ với Service Canada (Dịch vụ Canada).

1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

Điện thoại (Người Khiếm thính/lãng tai [TTY]): 1 800 926-9105

Trang web: www.servicecanada.gc.ca

Seniors Canada On-Line (Trực tuyến cho Người cao tuổi tại Canada)

Trang web: www.canada.ca (nhập cụm từ “programs and services for seniors” (“các chương trình và dịch vụ cho người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Ferries (Phà)

Thông tin về Phà BC (BC Ferries) và Phà Nội địa (Inland Ferries) tại BC có trong mục *Đi lại (Getting Around)* của hướng dẫn này

(*đồng thời xem phần Phà BC và Phà nội địa trong danh mục này*)

First Link® Dementia Helpline (Đường dây Hỗ trợ Chứng sa sút Trí tuệ của First Link®)

Trang web: www.alzheimerbc.org

(*đồng thời xem phần Hiệp hội Bệnh Alzheimer của B.C. - Alzheimer Society of B.C. - và Đường dây Hỗ trợ Chứng sa sút Trí tuệ của First Link® - First Link® Dementia Helpline*)

Fishing (Angling) and Hunting Licences for Seniors (Đánh bắt Cá (Câu cá) và Giấy phép Săn bắn cho Người cao tuổi)

Để biết thông tin về giấy phép câu cá (đánh bắt cá):

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “fishing license” (“giấy phép câu cá”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Để biết thông tin về giấy phép săn bắn:

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “hunting license” (“giấy phép săn bắn”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Foreign Country Services (Các Dịch vụ ở Nước ngoài)

Văn phòng Nghi thức Ngoại giao B.C. (B.C. Office of Protocol) cung cấp thông tin liên lạc cho hơn 70 quốc gia đại diện bởi các viên chức lãnh sự trong tỉnh.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “Office of Protocol” (“Văn phòng Nghi thức Ngoại giao”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Để biết thông tin về tất cả các quốc gia khác, có thể liên lạc qua các đại sứ quán của họ và các uỷ ban cấp cao ở Ottawa, hãy tham khảo trang web sau đây.

Trang web: www.international.gc.ca/protocol-protocole

G

Gluu Digital Coaching Network (Mạng lưới Huấn luyện Kỹ thuật số Gluu)

Sáng kiến này sẽ cung cấp chương trình đào tạo kỹ năng kỹ thuật số cơ bản cho người lớn tuổi trên khắp British Columbia. Hiệp hội Công nghệ Gluu (Gluu Technology Society) sẽ tuyển dụng và hỗ trợ mạng lưới ‘người huấn luyện đồng cấp kỹ thuật số’, những người có thể đào tạo và hỗ trợ kỹ năng kỹ thuật số cho người cao tuổi trong cộng đồng của họ. Những người tham gia sẽ học nhiều kỹ năng bao gồm cách sử dụng WIFI công cộng một cách an toàn, duyệt internet an toàn, quản lý tài khoản trực tuyến, xác định email lừa đảo, sử dụng cuộc gọi video, hiểu về mạng xã hội và truy cập các dịch vụ trực tuyến của chính phủ. Được cung cấp bằng Tiếng Anh và Tiếng Pháp.

Email: hello@gluusociety.org

Điện thoại (số miễn phí): 1 855 458-8622

Điện thoại: 604 343-4946

Goods and Services Tax (GST) Credit (Tín dụng Thuế Hàng hóa và Dịch vụ - GST)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 387-1193

Trang web: www.canada.ca (nhập cụm từ “gst” trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Government Agents (Các Cơ quan Chính phủ)

(xem phần các Trung tâm dịch vụ BC - Service BC Centres)

Government of Canada (Chính phủ Canada)

Nghỉ hưu và trợ cấp công:

Trang web: www.canada.ca (nhập cụm từ “public pensions” (“trợ cấp công”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Seniors Canada On-Line (Trực tuyến cho Người cao tuổi tại Canada):

Trang web: www.canada.ca
(nhập cụm từ “programs and services for seniors” (“các chương trình và dịch vụ cho người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Grandparents Raising Grandchildren Support Line (Đường dây Hỗ trợ dành cho Ông bà Nuôi dưỡng Cháu)

Điện thoại (số miễn phí): 1 855 474-9777

10 giờ sáng đến 2 giờ chiều Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Năm và Thứ Sáu Điện thoại (Metro Vancouver):

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 558-4740

Trang web: www.parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren/

Grants for Agefriendly Community Planning and Projects (Các Tài trợ cho việc Lập kế hoạch và các Dự án Cộng đồng Thân thiện với Người cao tuổi)

Email: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

Trang web: www.ubcm.ca

(nhập cụm từ “age-friendly communities grants” (“tài trợ cho các cộng đồng thân thiện với người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Guaranteed Income Supplement (Tiền bổ sung Thu nhập được Đảm bảo)

Thông tin về Tiền bổ sung Thu nhập được Đảm bảo (Guaranteed Income Supplement) có tại mục *Tiền của Quý vị (Your Money)* của hướng dẫn này.

Điện thoại (Tiếng Anh, số miễn phí): 1 800 277-9914

Điện thoại (Tiếng Pháp, số miễn phí): 1 800 277-9915

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai, số miễn phí):

1 800 255-4786

Trang web: www.canada.ca

(Nhập cụm từ “Guaranteed Income Supplement”

(“Tiền bổ sung Thu nhập được Đảm bảo”) trong ô “Search”

(“Tìm kiếm”))

H

HandyDART Custom Transit (Vận chuyển theo Nhu cầu HandyDART)

BC Transit (Giao thông Công cộng BC) (Greater Victoria và khu vực còn lại của B.C. bên ngoài Metro Vancouver)

Điện thoại (Greater Victoria): 250 727-7811

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều

Trang web: www.bctransit.com/Victoria/riderinfo/handydart/register

TransLink (chỉ tại Metro Vancouver)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 575-6600

Điện thoại (số miễn phí): 1 844 475-6600

Trang web: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx

Health Authorities (Các cơ quan Y tế)

Fraser Health (Cơ quan Y tế Fraser)

Điện thoại (số miễn phí):

1 877 935-5669

Điện thoại

(Metro Vancouver):

604 587-4600

Trang web:

www.fraserhealth.ca

Interior Health (Cơ quan Y tế Nội địa)

Điện thoại (Kelowna):

250 862-4200

Trang web:

www.interiorhealth.ca

Island Health (Cơ quan Y tế Vùng Đảo)

Điện thoại (số miễn phí):

1 877 370-8699

Điện thoại (Greater

Victoria): 250 370-8699

Trang web:

www.islandhealth.ca

Northern Health (Cơ quan Y tế phía Bắc)

Điện thoại (số miễn phí):

1 866 565-2999

Điện thoại (Prince George):

250 565-2649

Trang web:

www.northernhealth.ca

Vancouver Coastal Health (Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver)

Điện thoại (số miễn phí):

1 866 884-0888

Điện thoại

(Metro Vancouver):

604 736-2033

Trang web:

www.vch.ca

Provincial Health Services

Authority (Cơ quan các Dịch vụ Sức
khỏe cấp Tỉnh)

Điện thoại

(Metro Vancouver):

604 675-7400

Trang web:

www.phsa.ca

First Nations Health Authority

(Cơ quan y tế Dân tộc First Nations)

Điện thoại (số miễn phí):

1 866 913-0033

Điện thoại

(Metro Vancouver):

604 693-6500

Trang web:

www.fnha.ca

Health Connections (Kết nối Y tế)

Health Connections (Kết nối Y tế) cung cấp việc tiếp cận vận chuyển cho những bệnh nhân phải đi tới các cuộc hẹn khám không khẩn cấp.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “health connections” (“kết nối y tế”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Cơ quan Y tế phía Bắc (Northern Health)

Dịch vụ được cung cấp thông qua cơ quan Kết nối sức khỏe phía Bắc (Northern Health Connections). Vui lòng mang theo thông tin số Thẻ dịch vụ BC (BC Services Card) và thông tin hẹn khám.

Điện thoại (miễn phí): 1 888 647-4997 (7 ngày một tuần, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều)

Trang web: www.nhconnections.ca

Cơ quan Y tế Nội địa (Interior Health)

Dịch vụ được cung cấp thông qua Giao thông Công cộng BC (BC Transit). Để biết thêm thông tin về Health Connections tại vùng Nội địa B.C., hãy liên hệ với văn phòng BC Transit tại địa phương của quý vị, hoặc truy cập trang web của BC Transit tại địa phương quý vị (bấm vào lịch trình và bản đồ và xem liên kết Health Connections ở phía bên tay phải của trang).

Trang web: www.bctransit.com

Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver (Vancouver Coastal Health)

Vé Đi lại cho Mục đích Y tế (Medical Travel Tickets) được cung cấp thông qua các Dịch vụ Y tế tại Thung lũng Bella Coola (Bella Coola Valley Health Services). Dịch vụ này tập trung vào Bờ biển miền Trung và Thung lũng Bella Coola.

Điện thoại (Các Dịch vụ Y tế tại Thung lũng Bella Coola - Bella Coola Valley Health Services): 250 799-5311
(*đồng thời xem phần Chương trình Hỗ trợ Đi lại - Travel Assistance Program*)

HealthLink BC

HealthLink BC cung cấp thông tin về y tế không khẩn cấp, dinh dưỡng, hoạt động thể chất, thuốc men và dịch vụ y tế.

Truy cập trang web của HealthLink BC hoặc liên hệ HealthLink BC theo số 8-1-1 vào bất kỳ thời gian nào trong ngày.

Điện thoại (miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai [TTY], số miễn phí): 7-1-1
Trang web: www.healthlinkbc.ca

Health Promotion Workshops (Các Hội thảo Cải thiện Sức khỏe)

(Hội đồng các Tổ chức Công dân Cao tuổi B.C. - Council of Senior Citizens Organizations of B.C.)

Trang web: www.coscobc.org/index.php/cosco-workshops

Healthy Eating for Seniors (Ăn uống lành mạnh dành cho Người cao tuổi)

Tham khảo mục *Lối sống của Quý vị (Your Lifestyle)* trong hướng dẫn này để biết thông tin về ăn uống lành mạnh, bao gồm thông tin đặt hàng cho cuốn cẩm nang Ăn uống Lành mạnh cho Người cao tuổi (*Healthy Eating for Seniors*) và thông tin về các Dịch vụ về Dinh dưỡng (Dietitian Services) tại HealthLink BC.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “seniors health information” (“thông tin sức khỏe dành cho người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai [TTY], miễn phí): 7-1-1

Quỹ tim mạch & đột quỵ, B.C. và Yukon (Heart & Stroke Foundation, B.C. and Yukon)

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 473-4636

Điện thoại (Metro Vancouver): 778 372-8000

Trang web: www.heartandstroke.ca

HeretoHelp

HeretoHelp cung cấp thông tin để giúp mọi người ngăn ngừa và kiểm soát các vấn đề sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện và sống cuộc sống lành mạnh hơn.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 661-2121

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 669-7600

Email: bcpartners@heretohelp.bc.ca

Trang web: www.heretohelp.bc.ca

Home Adaptations for Independence Program (Chương trình

Chính sửa Nhà ở để Sống Độc lập)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 257-7756

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Trang web: www.bchousing.org (nhập từ “HAFI” trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Home Energy Rebate Offer (Ưu đãi Hoàn tiền Năng lượng cho Nhà ở)

Ưu đãi Hoàn tiền Năng lượng cho Nhà ở (Home Energy Rebate Offer) khuyến khích chủ nhà nâng cấp hệ thống năng lượng tại nhà mà sự nâng cấp đó sẽ giúp giảm chi phí năng lượng về lâu dài và cải thiện sự thoải mái tại nhà của họ.

Trang web: www.bchydro.com (nhập cụm từ “home rebates” (“hoàn tiền cho nhà ở”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Home Owner Grant for Seniors (Trợ cấp cho Chủ sở hữu nhà dành cho Người cao tuổi)

Để biết thêm thông tin về khoản trợ cấp cho chủ sở hữu, bao gồm ai đủ điều kiện và cách thức nộp đơn, hãy truy cập:

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “Homeowner Grant” (Trợ cấp cho Chủ sở hữu nhà) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Nếu quý vị có thắc mắc, hãy liên hệ với chính quyền thành phố của mình.

Trang web: www.civicinfo.bc.ca/11.asp

Nếu quý vị đang ở tại khu vực nông thôn, hãy liên lạc với Giám định viên về Thuế (Surveyor of Taxes):

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 355-2700

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: ruraltax@gov.bc.ca

Low Income Grant Supplement for Seniors (Tiền bổ sung Trợ cấp Thu nhập Thấp cho Người cao tuổi)

Để biết thêm thông tin về tiền bổ sung trợ cấp thu nhập thấp cho người cao tuổi bao gồm những người đủ điều kiện và cách nộp đơn, hãy truy cập:

Điện thoại (số miễn phí): 1 888-355-2700

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: hogadmin@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “low income grant supplement for seniors” (“tiền bổ sung cho trợ thu nhập thấp cho người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Home Renovation Tax Credit for Seniors and Persons with Disabilities (Tín dụng Thuế để Cải tạo Nhà ở cho Người cao tuổi và Người tàn tật)

Tín dụng Thuế để Cải tạo Nhà ở cho Người cao tuổi và Người tàn tật (Home Renovation Tax Credit for Seniors and Persons with Disabilities) là tín dụng cho thuế thu nhập cá nhân có thể hoàn lại để hỗ trợ chi phí chỉnh sửa nhà ở thường trú để cải thiện tiện nghi hoặc trợ giúp người cao tuổi có thể thực hiện nhiều hoạt động hoặc linh động hơn ở nhà.

Địa chỉ Gửi thư:

Income Taxation Branch
PO Box 9444 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9W8

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 387-3332

Email: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “seniors home renovations” (“cải tạo nhà của người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Home accessibility tax credit - HATC (Tín dụng Thuế cho việc sửa chữa nhà để tăng khả năng sử dụng nhà)

Những cải tạo giúp ngôi nhà an toàn hơn hoặc thuận tiện hơn cho người cao tuổi hoặc người khuyết tật có thể đủ điều kiện để được nhận tín dụng thuế.

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 387-3332

Trang web: www.canada.ca (nhập từ “HATC” trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Housing Registry (Cơ quan Đăng ký Nhà ở)

Những cá nhân đang tìm kiếm nhà ở được trợ cấp có thể nộp đơn cho Nhà ở (BC Housing) để được xem xét cho bất kỳ ngôi nhà nào có sẵn trong các dự án phát triển do các thành viên của Cơ quan đăng ký nhà ở quản lý.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 257-7756; nhấn 1

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218; nhấn số 1

Trang web: www.bchousing.org

(nhập cụm từ “subsidized housing” (“nhà ở được trợ giá”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Hunting and Angling (Fishing) Licences for Seniors (Giấy phép Săn bắn và Đánh bắt cá (Câu cá) cho Người cao tuổi)

Để biết thông tin về giấy phép săn bắn:

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “hunting license” (“giấy phép săn bắn”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “fishing license” (“giấy phép câu cá”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”)

/

iCON – interCultural Online Health Network, University of British Columbia Faculty of Medicine Digital Emergency Medicine (iCON - Mạng lưới Y tế Trực tuyến liên Văn hóa, Y tế Khẩn cấp Kỹ thuật số, Khoa Y Đại học British Columbia)

iCON cung cấp các nguồn hỗ trợ về sức khỏe phù hợp với văn hoá và ngôn ngữ trực tuyến và trực tiếp về việc quản lý bệnh mạn tính cho các bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc người Trung Quốc, Nam Á và Bản địa trên toàn British Columbia.

Điện thoại (số miễn phí): 1-877-357-7611

Email: iconsupport@ubc.ca

Trang web: www.iconproject.org

Immigrant Services (Các Dịch vụ dành cho Người nhập cư)

Trang web: www.canada.ca

(nhập cụm từ “free newcomer services” (“các dịch vụ miễn phí dành cho người mới đến”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Immunization Services (Dịch vụ chủng ngừa)

Liên hệ với bên chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị trong mục “Health Authorities” (“Các Cơ quan Y tế”) tại các trang màu xanh trong sổ điện thoại của quý vị.

Trang web: www.immunizebc.ca

Insurance Corporation of B.C. (Tổng công ty bảo hiểm B.C.) (ICBC)

Tổng công ty Bảo hiểm B.C. (Insurance Corporation of B.C. - ICBC) là một công ty của Chính phủ cấp tỉnh chịu trách nhiệm cấp phép và bảo hiểm cho những người lái xe và phương tiện của B.C. trên toàn tỉnh.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-3051

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 661-2800

Trang web: www.icbc.com

Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security (Hỗ trợ Thu nhập cho Người cao tuổi Không Nhận tiền Già)

Ministry of Social Development and Poverty Reduction (Bộ Phát triển Xã hội và Giảm nghèo)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 866-0800;

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “Access Income & Disability Services” (Tiếp cận các Dịch vụ Hỗ trợ cho Thu nhập & Khuyết tật”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “Apply for Assistance” (“Nộp đơn xin Hỗ trợ”))

Inland Ferries (Phà nội địa)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “Inland Ferries” (“Ph Nội địa”) trong ô “Search” Tìm kiếm”))

InspireHealth Supportive Cancer Care (Chăm sóc Hỗ trợ bệnh Ung thư)

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 734-7125

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 734-7125

Trang web: www.inspirehealth.ca

Investor Education Program (Chương trình Giáo dục cho Nhà đầu tư)

Chương trình giáo dục cho nhà đầu tư được cung cấp thông qua InvestRight và Ủy ban Chứng khoán BC (BC Securities Commission). Hãy gọi điện để đặt chỗ tham dự hội thảo nhóm miễn phí hoặc hỏi các câu hỏi liên quan đến đầu tư.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 373-6393

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 899-6854

Email: inquiries@bcsc.bc.ca

Trang web: www.investright.org

K

Kidney Foundation of Canada (Tổ chức Thận Canada)

B.C. and Yukon Branch Office (Văn phòng Chi nhánh B.C.
và Yukon) 200 - 4940 Canada Way
Burnaby BC V5G 4K6
Điện thoại (số miễn phí): 1 800 567-8112
Điện thoại: (Metro Vancouver): 604 736-9775
Email: info.bcy@kidney.ca
Trang web: www.kidney.ca/BCHome

L

Land Title and Survey Authority of B.C. (Cơ quan Địa chính và Sở hữu Đất B.C.)

Văn phòng Công ty

Điện thoại (Greater Victoria): 250 410-0600

Văn phòng Sở hữu Đất và Khu vực

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 577-LTSA (5872)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 630-9630

Trang web: www.ltsa.ca

Hiệp hội các Dịch vụ Pháp lý (Legal Services Society)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 577-2525

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 408-2172

Trang web: www.lss.bc.ca

Licence Plates For Veterans (Biển số Xe cho Cựu chiến binh)

(xem Biển số Xe Đặc biệt cho Cựu chiến binh - Veteran Specialty License Plates)

Licensing and Consumer Services (Cấp phép và Dịch vụ Người tiêu dùng)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800-407-7757

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 646-7050

Trang web: www.bchousing.org

(nhập cụm từ “licensing and consumer services” (“cấp phép và các dịch vụ người tiêu dùng”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

M

Medical Assistance in Dying (MAiD) (Hỗ trợ Y tế khi Hấp hối - MAiD)

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “Medical Assistance in Dying” (“Hỗ trợ Y tế khi Hấp hối”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”)).

Medical Employment Insurance (EI) Benefits (Phúc lợi Y tế của Bảo hiểm Việc làm)

(xem phần *Phúc lợi Bảo hiểm Việc làm (EI) – Phúc lợi Ốm đau - Employment Insurance (EI) Benefits – Sickness Benefit*)

Medical Services Only (Chỉ riêng các Dịch vụ Y tế)

Những người cao niên có thu nhập thấp, những người đã ngừng nhận trợ cấp thu nhập của tỉnh để nhận hỗ trợ thu nhập của liên bang có thể đủ điều kiện nhận bảo hiểm cho các chi phí liên quan đến Chương trình các Dịch vụ Y tế (Medical Services Plan), PharmaCare, các hỗ trợ về nha khoa, nhãn khoa và các dịch vụ y tế khác được chấp thuận.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “Medical Services Only” (“Chỉ riêng các Dịch vụ Y tế”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Medical Services Plan (MSP) (Chương trình các Dịch vụ Y tế)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-7100

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “Medical Services

Plan” “Chương trình các Dịch vụ Y tế”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Medical Services Plan Billing (Revenue Services of B.C. (Lập hóa đơn cho Chương trình các Dịch vụ Y tế (Dịch vụ Thuế của B.C.)

Địa chỉ Gửi thư:

PO Box 9401 STN PROV GOVT

Victoria, BC V8W 9S6

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 405-4909

Điện thoại (Bộ phận thu, miễn phí): 1 866 361-5050

Email: RevenueServicesBC@gov.t **Medication Coverage (Bảo hiểm Thuốc men)**

Bảo hiểm Y tế BC (Health Insurance BC - HIBC) thay mặt cho Bộ Y tế quản lý PharmaCare (và MSP). Để biết thêm thông tin về PharmaCare hoặc đăng ký, hãy liên hệ với HIBC:

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-7100

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập từ “Pharmacare” trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Medication Information - Pharmacist Services at HealthLink BC (Thông tin Thuốc men - Dịch vụ Dược sĩ tại HealthLink BC)

Nếu quý vị có thắc mắc về các loại thuốc mua theo đơn hoặc không theo đơn, hãy gọi số 8-1-1 để nói chuyện với dược sĩ. Các dược sĩ của HealthLink BC có mặt mỗi đêm từ 5 giờ chiều đến 9 giờ sáng khi dược sĩ cộng đồng địa phương của quý vị có thể không có mặt. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai [TTY], số miễn phí): 7-1-1

Trang web: www.healthlinkbc.ca/medications

Mental Health Act - Guide (Đạo luật Sức khỏe Tâm thần – Hướng dẫn)

Hướng dẫn về Đạo luật sức khỏe Tâm thần (Guide to the *Mental Health Act*) cung cấp thông tin về Đạo luật Sức khỏe Tâm thần của British Columbia. Đạo luật Sức khỏe Tâm thần có ý nghĩa quan trọng đối với những người có cuộc sống liên quan tới - những người nhận được sự điều trị không tự nguyện theo luật, gia đình họ, cộng đồng và những người sử dụng luật đó.

Trang web: www.health.gov.bc.ca (nhập cụm từ “mental health and substance use supports” “các hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích” trong ô “Search” (“Tìm kiếm”)).

Mental Health: Self-Help Strategies to Improve Mental Health ((Sức khỏe Tâm thần: Chiến lược Tự lực để Cải thiện Sức khỏe Tâm thần))

Hồi phục (Bounce Back) là một chương trình dựa trên bằng chứng cho những người lớn trải qua các triệu chứng trầm cảm từ nhẹ đến vừa, tâm trạng không tốt, hoặc căng thẳng, có hoặc không có lo âu. Hãy trao đổi với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị về chương trình này.

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 639-0522

Trang web: www.cmha.bc.ca (nhập cụm từ “bounce back” (“hồi phục”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Move for Life! DVD (DVD Cuộc sống Năng động!)

Có thể tải về Cuộc sống Năng động! (Move for Life!) từ trang web SeniorsBC hoặc gọi số 8 -1-1 để nói chuyện với một chuyên gia về hoạt động thể chất

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “Move for Life DVD” (“DVD Cuộc sống Năng động”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Multiple Sclerosis Society of Canada (Hiệp hội Đa Xơ cứng của Canada)

National Office (Văn phòng Quốc gia)

Điện thoại (số miễn phí):

1 800 268-7582

Trang web: www.mssociety.ca

Lower Mainland Chapter

Office (Văn phòng Chi nhánh Lower Mainland)

Điện thoại

(Metro Vancouver):

604 689-3144

Email: info.bc@mssociety.ca

N

Narcotics Anonymous (Ẩn danh Narcotics)

Trang web này mô tả chương trình này và cung cấp một danh sách các cuộc họp trên toàn British Columbia.

Trang web: www.bcrna.ca

National Indian Residential School Crisis Line (Đường dây Quốc gia Hỗ trợ Khủng hoảng dành cho Trường Nội trú dành cho người da đỏ Bản địa)

(xem Các Dịch vụ dành cho Người còn sống của Trường Nội trú - Residential School Survivor Services)

New Horizons for Seniors Program (Government of Canada) (Tầm nhìn mới cho Chương trình dành cho Người cao tuổi - Chính phủ Canada)

Tài trợ cho dự án dựa trên cộng đồng và Pan-Canada dành cho người cao niên.

Trang web: www.canada.ca (nhập cụm từ “new horizons” (“chân trời mới”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry (Trung tâm và Cơ quan Đăng ký Nguồn hỗ trợ Lập kế hoạch Cá nhân Nidus)

Thư thoại (Voicemail): 604 408-7414

Trang web: www.nidus.ca

Non-medical Home Support (Hỗ trợ Thông thường tại Nhà)

(xem phần Tốt hơn Ở nhà - Better at Home)

Nutrition Information (Thông tin dinh dưỡng)

Dietitian Services at HealthLink BC (Các Dịch vụ Dinh dưỡng tại HealthLink BC)

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về việc ăn uống lành mạnh, thực phẩm hoặc dinh dưỡng, hãy gọi số 8-1-1. Một đại diện dịch vụ sức khỏe có thể kết nối quý vị với một chuyên gia dinh dưỡng được đăng ký, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, thứ Hai đến thứ Sáu. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

Điện thoại (số miễn phí tại B.C.): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai [TTY], số miễn phí):
7-1-1

Trang web: www.healthlinkbc.ca (nhập cụm “dietitian” trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC cũng có thể trả lời câu hỏi của quý vị qua email thông qua trang web:

Trang web: www.healthlinkbc.ca
(nhập cụm từ “email a HealthLink BC dietitian” (“email chuyên gia dinh dưỡng HealthLink BC”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Trang web: www.healthlinkbc.ca (nhập cụm từ “healthy eating” (“ăn uống lành mạnh”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

0

Old Age Security (OAS) Pension (Tiền An sinh Xã hội cho Người cao tuổi/Tiền Già)

Điện thoại (Tiếng Anh, số miễn phí): 1 800 277-9914

Điện thoại (Tiếng Pháp, số miễn phí): 1 800 277-9915

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai, số miễn phí):
1 800 255-4786

Trang web: www.servicecanada.gc.ca
(nhập cụm từ “Old Age Security Pension” (“Tiền An sinh Xã hội cho Người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Older Workers Program (Chương trình dành cho Người lao động Lớn tuổi)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 952-6914

Điện thoại: 250 952-6914

Trang web: www.workbc.ca (nhập cụm từ “mature workers” (“người lao động lớn tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Ombudsperson, Office of the (Văn phòng điều tra viên)

Nếu quý vị nghĩ rằng một cơ quan chính quyền cấp tỉnh, cơ quan công quyền, hoặc chính quyền địa phương đã đối xử với mình không công bằng, hãy liên hệ với Văn phòng điều tra viên B.C. (B.C. Office of the Ombudsperson)

Địa chỉ:

2nd floor, 947 Fort St. Victoria BC V8V 3K3

Địa chỉ Gửi thư:

PO Box 9039 STN PROV GOVT

Victoria, BC V8W 9A5

8:30 giờ sáng đến 4:30 giờ chiều, thứ Hai đến thứ Sáu

Điện thoại (số miễn phí tại B.C.): 1 800 567-3247

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-5855

Fax (Greater Victoria): 250 387-0198

Trang web: www.bcombudsperson.ca

Order of British Columbia (Giải thưởng Vinh danh của British Columbia)

Giải thưởng Vinh danh của British Columbia công nhận những người đã phục vụ với sự xuất sắc nhất và tuyệt vời trong bất kỳ lĩnh vực nỗ lực nào đem lại lợi ích cho người dân của tỉnh hoặc nơi khác.

Email: bchonoursandawards@gov.bc.ca

Trang web: www.orderofbc.gov.bc.ca

Osteoporosis Society of Canada (B.C. Division) (Hiệp hội loãng xương Canada - Phân hội B.C.)

Điện thoại (Tiếng Anh, số miễn phí): 1 800 463-6842

Điện thoại (Tiếng Pháp, số miễn phí): 1 800 977-1778

Trang web: www.osteoporosis.ca

P

Pain BC (Cơn đau BC)

Tổ chức Cơn đau BC (Pain BC) cung cấp thông tin và các nguồn hỗ trợ cho những người bị đau mạn tính bao gồm: Đường dây Hỗ trợ Cơn đau qua điện thoại (Pain Support Line), nguồn hỗ trợ tự kiểm soát trực tuyến Live Plan Be, hỗ trợ qua điện thoại về Huấn luyện về Sức khỏe (Coaching for Health), và podcast của Pain Waves.

Trang web: www.painbc.ca

Điện thoại (số miễn phí): 1 844-430-0818

Đường dây hỗ trợ cơn đau: 1 844 880-PAIN (7246)

Parents and Families of Lesbians and Gays BC) (PFLAG) (Cha mẹ và Gia đình của Người đồng tính Nữ và Người đồng tính Nam - PFLAG - BC)

Thông tin và hỗ trợ dành cho cha mẹ, gia đình và bạn bè khi có thắc mắc về đồng tính nam, đồng tính nữ, lưỡng tính và chuyển giới.

Trang web: www.pflagcanada.ca/pflag-chpaters/british-columbia/

Parkinson Society British Columbia (Hiệp hội Parkinson British Columbia)

Hiệp hội Parkinson của British Columbia (Parkinson Society British Columbia) là một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động với mục đích giảm bớt gánh nặng và tìm ra phương pháp chữa trị bệnh Parkinson thông qua việc tuyên truyền, giáo dục, các dịch vụ hỗ trợ và đóng góp cho nghiên cứu.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 668-3330

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 662-3240

Trang web: www.parkinson.bc.ca

Patient Care Quality Offices (Văn phòng Chất lượng Chăm sóc Bệnh nhân)

(xem thông tin về Văn phòng Chất lượng Chăm sóc Bệnh nhân - Patient Care Quality Offices - tại mục Sức khỏe của Quý vị - Your Health - trong hướng dẫn này)

Patient Voices Network (Mạng lưới Tiếng nói Bệnh nhân)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 282-1919

Email: pvn@bcpsqc.ca

Trang web: www.patientvoicesbc.ca

Trường Luật Nhân dân (People's Law School)

Điện thoại: 604 331-5400

Email: info@peopleslawschool.ca

Trang web: www.peopleslawschool.ca

Personal Income Tax Information Services (Dịch vụ Thông tin Thuế Thu nhập Cá nhân)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 387-3332

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “personal income tax” (“thuế thu nhập cá nhân”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Personal Safety Tips from the RCMP (Những Gợi ý về Đảm bảo An toàn Cá nhân của RCMP)

Trang web: www.bc.rcmp-grc.gc.ca (nhập cụm từ “safety tips” (“gợi ý đảm bảo an toàn”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

PharmaCare

Bảo hiểm Y tế BC (Health Insurance BC - HIBC) thay mặt cho Bộ Y tế quản lý PharmaCare (và MSP).

Để biết thêm thông tin về PharmaCare hoặc đăng ký, hãy liên hệ với HIBC:

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-7100

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập từ “Pharmacare” trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Physical Activity (Hoạt động Thể chất)

Tích cực và năng hoạt động mang lại lợi ích cho cơ thể chúng ta, giúp chúng ta bận rộn, cải thiện tâm trạng và sức khoẻ tinh thần, và tạo cơ hội để chúng ta gặp gỡ những người mới. Để biết thêm thông tin, tham khảo phần *Lối sống của quý vị (Your Lifestyle)* của hướng dẫn này, hoặc truy cập trang web HealthLinkBC.

Trang web: www.healthlinkbc.ca (nhập cụm từ “physical activity” (“hoạt động thể chất”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Physical Activity Services (Các Dịch vụ Hoạt động Thể chất)

Có một kế hoạch hoạt động thể chất miễn phí mà hiệu quả cho tất cả mọi lứa tuổi và tình trạng sức khỏe. Chỉ cần kết nối với các Dịch vụ Hoạt động Thể chất của B.C. (B.C.'s Physical Activity Services) tại HealthLink BC, quý vị sẽ gặp được các chuyên gia thể dục có chuyên môn, những người sẽ cung cấp cho quý vị các kế hoạch hoạt động thể dục riêng đáp ứng nhu cầu của quý vị.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1 (hoặc 7-1-1 cho người khiếm thính)

Trang web: www.healthlinkbc.ca

(nhập cụm từ “Physical Activity Services” (“Dịch vụ Hoạt động Thể chất”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Poison Control Centre (Trung tâm Kiểm soát Chất độc)

Nếu quý vị nghi ngờ ai đó đã bị nhiễm độc bởi một loại thuốc, hóa chất hoặc chất khác, hãy gọi cho Trung tâm kiểm soát Chất độc (Poison Control Centre) theo số dưới đây.

1 800 567-8911 (đường dây hoạt động 24 giờ)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 682-5050

Trang web: www.dpic.org

Power Outages and Repairs (Mất điện và Sửa chữa điện)

Để báo cáo tình trạng mất điện hoặc đường dây bị hỏng, hãy gọi cho BC Hydro, hoặc gửi báo cáo trên trang web của công ty.

1 888 BCHYDRO (1 888 224-9376)

Điện thoại (từ điện thoại di động của quý vị): *HYDRO (*49376)

Trang web: www.bchydro.com/outages

PridelineBC

Hỗ trợ giữa bạn bè, thông tin và dịch vụ chuyển tiếp cho tất cả mọi người ở British Columbia.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 566-1170

Điện thoại (Lower Mainland): 604 684-6869

Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7:00 tối đến 10:00 tối

Problem Gambling (Vấn đề Cờ bạc)

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 795-6111,
24 giờ 1 ngày, 7 ngày 1 tuần

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-5311

Email: info@bcresponsiblegambling.ca

Trang web: www.bcresponsiblegambling.ca

Property Assessment (Đánh giá Bất động sản)

Hãy liên hệ với văn phòng Đánh giá B.C. tại địa phương của quý vị theo số điện thoại hoặc địa chỉ ghi trên mặt trước của thông báo đánh giá của quý vị.

Trang web: www.bcassessment.ca

Property Tax Deferment Program (Chương trình Hoãn Thuế Bất động sản)

Hãy liên lạc với văn phòng của đơn vị thu thuế hoặc Trung tâm Dịch vụ BC (Service BC Centre) (cơ quan chính quyền) nơi quý vị đóng thuế bất động sản hoặc liên hệ với Văn phòng Hoãn Thuế (Tax Deferment Office) theo các số dưới đây.

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 355-2700

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: taxdeferment@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “property tax deferment” (“hoãn thuế bất động sản”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Người giám hộ và Người được Ủy thác Công của British Columbia (Public Guardian and Trustee of British Columbia)

Điện thoại (Service BC, số miễn phí): 1 800 663-7867

(yêu cầu được chuyển đến Public Guardian and Trustee (Người giám hộ và Người được Ủy thác Công))

Điện thoại (Service BC, số miễn phí): 250 387-6121

(yêu cầu được chuyển đến Public Guardian and Trustee (Người giám hộ và Người được Ủy thác Công))

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-4444

Email: clientservice@trustee.bc.ca

Trang web: www.trustee.bc.ca

Public Health Alerts (Cảnh báo Sức khỏe Cộng đồng)

Các cảnh báo sức khỏe như bùng phát dịch bệnh, cảnh báo về nước sôi và các lần thu hồi sản phẩm có thể đến từ nhiều nguồn đáng tin cậy khác nhau trên toàn British Columbia, tại cơ quan y tế địa phương của quý vị và ngay trên toàn Canada. HealthLink BC cung cấp một địa điểm có tổ chức, duy nhất đối với tất cả các cảnh báo - có sẵn trên trang web của HealthLink BC hoặc bằng cách gọi điện thoại tới số 8-1-1.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lăng tai [TTY], số miễn phí): 7-1-1

Trang web: www.healthlinkbc.ca

(nhập cụm từ “public health alerts” (“cảnh báo sức khỏe cộng đồng”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

(đồng thời xem mục Thông tin Dinh dưỡng - Nutrition Information - và Dịch vụ Chủng ngừa - Immunization Services trong danh mục này)

Q

QMUNITY

Chương trình dành cho người lớn tuổi phục vụ những người cao tuổi từ 55 tuổi trở lên là người Đồng tính Nữ, Đồng tính Nam, Luỡng tính, Chuyển giới, Đồng tính Luyến ái và người thuộc 2 linh hồn (2-Spirit).

Điện thoại: 604 684-5307

Email: reception@qmunity.ca

Trang web: www.qmunity.ca/

QuitNow

(xem phần Ngừng thuốc lá - Tobacco Cessation)

R

Registered Retirement Savings Plans (RRSPs) - Canada Revenue Agency (Quỹ Tiết kiệm Hưu trí đã Đăng ký - Cơ quan thuế Canada) Residential School Survivor Services (Các Dịch vụ dành cho Người từng sống tại Trường nội trú Còn sống)

Chương trình Hỗ trợ về Sức khỏe để Giải quyết Hậu quả của Trường nội trú dành cho Người Bản địa (Indian Residential Schools Resolution Health Support) của Cơ quan Y tế Người dân tộc First Nations (First Nations Health Authority - FNHA) cung cấp những sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và cảm xúc cho những người đủ điều kiện, trước kia là học sinh tại các trường học nội trú cũng như gia đình của họ trước, trong và sau khi họ tham gia vào quá trình thỏa thuận hòa giải.

FNHA Indian Residential Schools Information Line (Đường dây Thông tin về Trường nội trú dành cho Người Bản địa của FNHA):

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 477-0775

National Indian Residential School Crisis Line (Đường dây Quốc gia Hỗ trợ Khủng hoảng về Trường nội trú dành cho Người Bản địa):

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ về cảm xúc và chuyển tiếp về khủng hoảng cho các cựu học sinh nội trú, 24 giờ một ngày.

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 925-4419

Residential Tenancy Branch (Chi nhánh Cơ quan về Thuê nhà ở)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 665-8779

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-1020

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-1602

Email: HSRTO@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “residential tenancies” (“thuê nhà ở”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Revenue Services of BC (Các Dịch vụ thuế của BC)

(xem Chương trình các Dịch vụ Y tế - Medical Services Plan)

Royal BC Museum (Bảo tàng hoàng gia BC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 447-7977

Điện thoại (Greater Victoria): 250 356-7226

Email: reception@royalbcmuseum.bc.ca

Trang web: www.royalbcmuseum.bc.ca

Rural Property Tax Office (Văn phòng Thuế Bất động sản Nông thôn)

Hãy liên hệ với văn phòng của đơn vị thu thuế địa phương hoặc Trung tâm Dịch vụ BC (Service BC Centre) (cơ quan chính quyền) nơi quý vị đóng thuế bất động sản, hoặc liên hệ với Văn phòng Thuế Bất động sản Nông thôn (Rural Property Tax Office), bằng cách sử dụng thông tin dưới đây.

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 355-2700

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: Ruraltax@gov.bc.ca

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “rural property tax” (“thuế bất động sản nông thôn”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

S

Sales Tax Credit (Tín dụng Thuế Bán hàng)

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “BC479 sales tax credit” (“tín dụng thuế bán hàng BC479”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

SAFER

(Xem phần Hỗ trợ Chỗ ở cho Người thuê nhà Lớn tuổi - Shelter Aid for Elderly Renters)

Scams and Fraud (Lừa đảo và gian lận) (thông tin từ RCMP)

Trang web: www.rcmp-grc.gc.ca/scams-fraudes

Self-Management BC, University of Victoria (Tự kiểm soát BC, Đại học Victoria)

Trung tâm lão hóa Đại học Victoria (University of Victoria Centre on Aging) cung cấp các chương trình giáo dục bệnh nhân cho những người bị bệnh mạn tính.

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 902-3767

Email: selfmgmt@uvic.ca

Trang web: www.selfmanagementbc.ca

Seniors Abuse & Information Line (SAIL) (Đường dây Ngược đãi & Thông tin dành cho Người cao tuổi - SAIL)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 437-1940

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 437-1940

Trang web: www.seniorsfirstbc.ca

(đồng thời xem phần Hiệp hội Người cao tuổi Trên hết của BC - Seniors First BC Society)

Seniors Advocate, Office of the (Văn phòng Bảo trợ Người cao tuổi)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 952-3181

Điện thoại (Greater Victoria): 250 952-3181

Email: info@seniorsadvocatebc.ca

Trang web: www.seniorsadvocatebc.ca

Seniors Canada On-Line (Trực tuyến cho Người cao tuổi tại Canada)

(xem mục Chính phủ Canada – Đường dây trực tiếp cho người cao niên Canada)

Seniors First BC (Người cao tuổi Trên hết của BC)

Seniors Abuse & Information Line (SAIL) (Đường dây Ngược đãi & Thông tin dành cho Người cao tuổi - SAIL)

8 giờ sáng đến 8 giờ tối (trừ những ngày nghỉ theo luật định)

Điện thoại (số miễn phí):

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 437-1940

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 437-1940

Điện thoại (Số dành cho người khiếm thính - TTY):

1 855 306-1443, 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều,

Thứ Hai đến Thứ Sáu

Có dịch vụ thông dịch ngôn ngữ từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu

Email: info@seniorsfirstbc.ca

Trang web: www.seniorsfirstbc.ca/programs/sail/

Seniors' Health Information (HealthLink BC) (Thông tin Sức khỏe cho Người cao tuổi (HealthLink BC))

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai [TTY], số miễn phí): 7-1-1

Trang web: www.healthlinkbc.ca (nhập cụm từ “seniors health information” (thông tin sức khỏe cho người cao tuổi) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Seniors Services Society (Hiệp hội các Dịch vụ cho Người cao tuổi) (chỉ tại Metro Vancouver)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 520-6621

Email: info@seniorsservicessociety.ca

Trang web: www.seniorsservicessociety.ca

Senior's Supplement Program (Chương trình Trợ cấp thêm cho Người cao tuổi)

Ministry of Social Development and Poverty Reduction (Bộ Phát triển Xã hội và Giảm nghèo)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 866-0800

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “Senior's Supplement Program” (“Chương trình Trợ cấp thêm cho Người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Seniors' Supportive Housing (Nhà ở có Dịch vụ Hỗ trợ cho Người cao tuổi)

Lower Mainland (Bên ngoài Thành phố Vancouver): 604 433-2218

Điện thoại (Khu vực Đảo Vancouver [số miễn phí]): 1 800 787-2807

Điện thoại (Khu vực Interior [số miễn phí]): 1 800 834-7149

Điện thoại (Khu vực Phía Bắc [số miễn phí]): 1 800 667-1235

Email: shr@bchousing.org

Trang web: www.bchousing.org

(nhập cụm từ “seniors' supportive housing” (“nhà ở có hỗ trợ cho người cao tuổi”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

(đồng thời xem phần Nhà ở BC - BC Housing)

Seniors Website (Trang web dành cho Người cao tuổi)

(xem mục Chính phủ Canada – Đường dây Trực tuyến cho Người cao tuổi - Government of Canada – Seniors Canada On-Line - và SeniorsBC.ca)

SeniorsBC.ca

Trang web: www.SeniorsBC.ca

Service BC (dịch vụ BC)

Hãy gọi để biết thông tin về bất kỳ dịch vụ hoặc chương trình nào của Chính quyền British Columbia.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-7867

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-2421

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-6121

Thiết bị Điện thoại cho Người khiếm thính (TDD): 711 (Trên toàn B.C.)

Trang web: www.servicebc.gov.bc.ca

Service BC Centres (Các Trung tâm Dịch vụ BC)

100 Mile House

300 South Highway 97
Box 1600
100 Mile House
V0K 2E0
Điện thoại: 250 395-7832

Ashcroft

318 Railway Ave
Box 189
Ashcroft BC
V0K 1A0
Điện thoại: 250 453-2412

Atlin

3rd Street, Box 100 Atlin BC
Atlin BC
V0W 1A0
Điện thoại: 250 651-7595

Bella Coola

636 Cliff St, Box 185
Bella Coola
V0T 1C0
Điện thoại: 250 799-5361

Burnaby

1 800 -663-7867

Burns Lake

161 Highway 16
Box 3500
Burns Lake BC
V0J 1E0
Điện thoại: 250 692-2528

Campbell River

115 – 1180 Ironwood Rd
Campbell River BC
V9W 5P7
Điện thoại: 250 286-7555

Chetwynd

4744 - 52nd St, Box 105
Chetwynd BC
V0C 1J0
Điện thoại: 250 788-2239

Chilliwack

Suite 1 – 45467 Yale Rd W
Chilliwack BC
Chilliwack BC
V2R 3Z8
Điện thoại: 604 795-8415

Clinton

1423 Cariboo Highway
Box 70
Clinton BC
V0K 1K0
Điện thoại: 250 459-2268

Courtenay

2500 Cliffe Ave.
Courtenay
V9N 5M6
Điện thoại: 250 897-7500

Cranbrook

100 Cranbrook St N
Cranbrook BC
V1C 3P9
Điện thoại: 250 426-1211

Creston

1404 Canyon St
Box 1190
Creston BC
V0B 1G0
Điện thoại: 250 428-3211

Dawson Creek

1201 - 103rd Ave.
Dawson Creek
V1G 4J2
Điện thoại: 250 784-2224

Dease Lake

Block D, Highway 37
Bag 2000
Dease Lake
V0C 1L0
Điện thoại: 250 771-3700

Duncan

5785 Duncan St
Duncan
V9L 3W6
Điện thoại: 250 746-1400

Fernie

401 - 4th Ave, Box 1769
Fernie BC
V0M 1M0
Điện thoại: 250 423-6845

Fort Nelson

5319 - 50th Ave S, Bag 1000
Fort Nelson BC
V0C 1R0
Điện thoại: 250 774-6945

Fort St. James

470 Stuart Dr, Box 1328
Fort St. James BC
Fort St. James BC
V0J 1P0
Điện thoại: 250 996-7585

Fort St. John

10600 - 100th St
Fort St. John BC
V1J 4L6
Điện thoại: 250 787-3350

Ganges (Salt Spring Island)

343 Lower Ganges Rd
Salt Spring Island BC
V8K 2V4
Điện thoại: 250 537-5414

Golden

837 Park Dr, Box 39 Golden
BC
Golden
V0A 1H0
Điện thoại: 250 344-7550

Grand Forks

7290 - 2nd St, Box 850
Grand Forks BC
V0H 1H0
Điện thoại: 250 442-4306

Hazelton

2210 Highway 62
PO Box 380
Hazelton
V0J 1Y0
Điện thoại: 250 842-7624

Houston

3400 – 11th St, Bag 2000
Houston
V0J 1Z0
Điện thoại: 250 845-5828

Invermere

625 - 4th St, Box 265
Invermere BC
V0A 1K0
Điện thoại: 250 342-4

Kamloops

250 – 455 Columbia St
Kamloops BC
V2C 6K4
Điện thoại: 250 828-4540

Kaslo

312 - 4th St, Box 580
Kaslo BC
V0G 1M0
Điện thoại: 250 353-2219

Kelowna

305 – 478 Bernard Ave
Kelowna BC
Kelowna BC
V1Y 6N7
Điện thoại: 250 861-7500

Kitimat

795 Lahakas Blvd
Kitimat BC
V8C 1G2
Điện thoại: 250 632-6188

Lillooet

Suite A – 639 Main
Bag 700
Lillooet
V0K 1V0
Điện thoại: 250 256-7548

Mackenzie

64 Centennial Dr
PO Box 2400
Mackenzie BC
V0J 2C0
Điện thoại: 250 997-4270

Maple Ridge

175 – 22470 Dewdney
Trunk Rd
Maple Ridge BC
V2X 5Z6
Điện thoại: 604 466-7470

Masset (Haida Gwaii)

1666 Orr St, Box 226
Masset BC
V0T 1M0
Điện thoại: 250 626-5278

Merritt

2194 Coutlee Ave,
Box 4400, STN MAIN
Merritt BC
V1K 1B8
Điện thoại: 250 378-9343

Nakusp

204 - 6th Ave, PO Box 128
Nakusp
V0G 1R0
Điện thoại: 250 265-4865

Port Alberni

4070 8th Ave.
Port Alberni
V9Y 4S4
Điện thoại: 250 720-2040

Port Hardy

8785 Gray St, Bag 11000
Port Hardy BC
V0N 2P0
Điện thoại: 250 949-6323

Powell River

6953 Alberni St
Powell River BC
V8A 2B8
Điện thoại: 604 485-3622

Prince George

1044 - 5th Ave
Prince George BC
V2L 5G4
Điện thoại: 250 565-4488

Prince Rupert

201 - 3rd Ave W.
Prince Rupert BC
V8J 1L2
Điện thoại: 250 624-7415

Princeton

10 - 135 Tipton Ave
PO Box 9
Princeton BC
V0X 1W0
Điện thoại: 250 295-4600

Queen Charlotte City (Haida Gwaii)

216 Oceanview Dr, Box 309
Queen Charlotte City
(Haida Gwaii)
V0T 1S0
Điện thoại: 250 559-4452

Quesnel

102 - 350 Barlow Ave
Quesnel BC
V2J 2C2
Điện thoại: 250 992-4313

Revelstoke

Room 104 Court House
1123 Second St W., Box 380
Revelstoke
V0E 2S0
Điện thoại: 250 837-6981

Salmon Arm

850A - 16th St NE, Bag 100
Salmon Arm BC
V1E 4S4
Điện thoại: 250 832-1611

Sechelt

102 - 5710 Teredo St
Box 950
Sechelt BC
V0N 3A0
Điện thoại: 604 885-5187

Smithers

1020 Murray St, Bag 5000
Smithers BC
Smithers BC
V0J 2N0
Điện thoại: 250 847-7207

Sparwood

96 Greenwood Shopping,
Box 1086
Sparwood
V0B 2G0
Điện thoại: 250 425-6890

Squamish

360 Pemberton Ave
Box 1008
Squamish BC
V8B 0A7
Điện thoại: 604 892-2400

Terrace

101 – 3220 Eby St
Terrace BC
V8G 5K8
Điện thoại: 250 638-6515

Trail

1050 Eldorado St
Trail BC
V1R 3V7
Điện thoại: 250 364-0591

Ucluelet

5 –1636 Peninsula Rd
Box 609
Ucluelet
V0R 3A0
Điện thoại: 250 726-7025

Valemount

1300 4th Ave
Box 657
Valemount BC
V0E 2Z0
Điện thoại: 250 566-4448

Vanderhoof

189 East Stewart St
Box 1459
Vanderhoof BC
V0J 3A0
Điện thoại: 250 567-6301

Vernon

3201 – 30th St
Vernon BC
V1T 9G3
Điện thoại: 250 549-5511

Victoria

403 – 771 Vernon Ave
Victoria BC
V8W 9R5
Điện thoại: 250 952-4111

Williams Lake

540 Borland St
Williams Lake BC
V2G 1R8
Điện thoại: 250 398-421

Dịch vụ Canada

Để biết thông tin về bất kỳ chương trình hoặc dịch vụ nào của Chính phủ Canada.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800-O Canada (1 800 622-6232)

Trang web: www.servicecanada.gc.ca

Sexually Transmitted Infections (Lây nhiễm Qua đường Tình dục)

Lây nhiễm qua đường tình dục là một trong những bệnh lây nhiễm phổ biến nhất trên thế giới. Ngăn ngừa lây nhiễm qua đường tình dục dễ dàng hơn là điều trị lây nhiễm một khi nó đã xảy ra.

Trang web: www.bccdc.ca

(nhập cụm từ “sexually transmitted diseases” (“các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Shelter Aid for Elderly Renters Program (Chương trình Hỗ trợ Chỗ ở cho Người thuê nhà Lớn tuổi)

Chương trình Hỗ trợ Chỗ ở cho Người thuê nhà Lớn tuổi (Shelter Aid for Elderly Renters, SAFER) cung cấp các khoản thanh toán tiền mặt hàng tháng để trợ cấp tiền thuê nhà cho những cư dân B.C. đủ điều kiện, những người từ 60 tuổi trở lên và phải trả tiền thuê nhà.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 257-7756

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Trang web: www.bchousing.org (nhập từ “SAFER” trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Sickness Benefits (Phúc lợi Ốm đau)

(xem phần Phúc lợi Bảo hiểm Việc làm (EI) – Phúc lợi Ốm đau - Employment Insurance (EI) Benefits – Sickness Benefits)

SPARC

Social Planning and Research Council of British Columbia (Hội đồng Nghiên cứu và Lập kế hoạch Xã hội của British Columbia) Hãy liên hệ với SPARC để xin giấy phép đậu xe cho người khuyết tật.

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 718-7794

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 718-7744

(Câu hỏi về giấy phép đậu xe)

Trang web: www.sparc.bc.ca

Strata Housing (Nhà chung cư)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm “Strata Housing” (“Nhà Chung cư”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

(xem phần Tòa án Giải quyết Vụ kiện Dân sự - Civil Resolution Tribunal - để giải quyết các tranh chấp về nhà chung cư)

Subsidized Housing (Nhà ở được Trợ cấp)

(xem phần Nhà ở BC - BC Housing)

T

Taxi Bill of Rights (Dự luật Quyền Sử dụng Taxi)

Trang web: www.taxirights.gov.bc.ca

Taxi Saver (Chương trình Taxi Tiết kiệm)

BC Transit (Giao thông Công cộng BC)

(Greater Victoria và khu vực còn lại của B.C. bên ngoài Metro Vancouver)

Bên ngoài Victoria, hãy liên hệ với công ty giao thông công cộng tại địa phương của quý vị.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 995-5618

Trang web: www.bctransit.com

TransLink

(chỉ tại Metro Vancouver)

Điện thoại (Metro Vancouver): 778 452-2860

Trang web: www.translink.ca

Taxpayer Services Information Line (Province of B.C.)(Đường dây Thông tin Dịch vụ dành cho Người đóng thuế - Tỉnh B.C.)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 387-3332

Teach a Parent (ABC Life Literacy Canada) (Dạy cho Cha mẹ - Sáng kiến về Đọc Viết cho Cuộc sống ABC của Canada)

Hợp tác với chương trình Thanh thiếu niên Nâng cao Năng lực cho Cha mẹ (Youth Empowering Parents), sáng kiến này sẽ thu hút các thanh thiếu niên và dạy họ cách giúp nâng cao trình độ kỹ thuật số của cha mẹ họ,

những người lớn khác cũng như những người cao tuổi trong cộng đồng của họ. Những giáo viên hướng dẫn là các thanh thiếu niên sẽ phát triển các kỹ năng của họ thông qua các hướng dẫn giảng dạy có thể tải xuống trên mạng và thực hiện việc giảng dạy được cá nhân hóa cho người lớn về các chủ đề như đánh máy, lướt Internet, an toàn trên mạng và bảo vệ mật khẩu, cũng như truy cập vào các dịch vụ điện tử. Được cung cấp bằng nhiều ngôn ngữ.

Email: info@abclifeliteracy.ca

Telephone Device for the Deaf (Service BC) (Thiết bị điện thoại cho người khiếm thính - Dịch vụ BC)

Thiết bị Điện thoại cho Người khiếm thính (TDD): 711
(Trên toàn B.C.)

Temporary Premium Assistance - Medical Services Plan (Hỗ trợ Phí bảo hiểm Tạm thời - Chương trình Bảo hiểm các Dịch vụ Y tế - MSP)

Hỗ trợ Phí bảo hiểm Tạm thời (Temporary Premium Assistance) cung cấp một khoảng thời gian ngắn hạn miễn phí bảo hiểm MSP cho các cá nhân và gia đình đủ điều kiện.

Địa chỉ gửi thư:

PO Box 9627 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-7100

Điện thoại (Lower Mainland): 604 683-7151

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “temporary premium assistance” (“hỗ trợ phí bảo hiểm tạm thời”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Tenant Resource Advisory Centre (Trung tâm Tư vấn Nguồn lực cho Người thuê nhà)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 665-1185

Trang web: www.tenants.bc.ca

Tobacco Cessation (Ngừng Thuốc lá) (các nguồn hỗ trợ giúp quý vị bỏ hút thuốc)

Chương trình QuitNow

Điện thoại (số miễn phí):

1 877 455-2233

Trang web: www.quitnow.ca

BC Smoking Cessation Program

(Chương trình Bỏ Thuốc lá BC)

Điện thoại: 8-1-1

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ

“pharmacare cessation”

(“ngừng pharmacare”)

trong ô “Search”

(“Tìm kiếm”))

Trans Lifeline (Đường dây Hỗ trợ Cuộc sống dành cho Người chuyển giới)

Trans Lifeline ((Đường dây Hỗ trợ Cuộc sống dành cho Người Chuyển giới) là một Đường dây mới về Hỗ trợ Khủng hoảng dành cho Người chuyển giới (Transgender Crisis Hotline), gần đây đã mở một đường dây miễn phí ở Canada. Mục tiêu của đường dây này là hỗ trợ bất kỳ ai có thể đang gặp khó khăn với bản dạng giới của mình và kết nối họ với các dịch vụ có thể hỗ trợ họ trong hành trình của mình.

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 565-8860

Transcare BC (PHSA)

Transcare cung cấp nhiều loại nguồn hỗ trợ khác nhau để chăm sóc khẳng định giới tính và các vấn đề liên quan sau: pháp lý/vận động, người nhập cư và người tị nạn, người phối ngẫu và vợ/chồng, người chăm sóc và gia đình.

Trang web: www.phsa.ca/transcarebc/care-support

Transit Seniors' Fare Discounts (Giảm giá Vé tàu xe cho Người cao tuổi)

TransLink

(chỉ tại Metro Vancouver)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 953-3333

Trang web: www.translink.ca

BC Transit (Giao thông Công cộng BC)

(Greater Victoria và khu vực còn lại của B.C. bên ngoài
Metro Vancouver)

Điện thoại (Greater Victoria): 250 382-6161

Trang web: www.bctransit.com

**Travel Assistance Program (Chương trình Hỗ trợ Đi lại
(dành cho việc di chuyển vì mục đích y tế)**

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-7100

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm từ “Travel Assistance Program” (“Chương trình
Hỗ trợ Đi lại”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

U

**University of British Columbia Faculty of Medicine interCultural
Online (iCON) Health Network (Mạng lưới Sức khỏe Trực tuyến
liên Văn hóa (iCON) Khoa Y Đại học British Columbia)**

(xem phần iCON)

V

**Vehicle Sales Authority of British Columbia (Cơ quan Buôn bán
Xe của British Columbia)**

Cơ quan Buôn bán Xe (Vehicle Sales Authority - VSA) của British Columbia là một cơ quan phi lợi nhuận do chính quyền tỉnh ủy quyền quản lý Đạo luật Đại lý Xe hơi (*Motor Dealer Act*) và các phần của Thực hành Kinh doanh và Đạo luật Bảo vệ Người tiêu dùng (*Business Practices and Consumer Protection Act*). VSA cung cấp thông tin cho người tiêu dùng về việc mua, thuê và ký gửi xe. Việc giải quyết tranh chấp giữa người tiêu dùng và các đại lý được cấp phép cũng được cung cấp.

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 574-5050

Trang web: www.mvsabc.com

Veteran Specialty Licence Plates (Biển số Đặc biệt dành cho Cựu chiến binh)

Để nộp đơn xin biển số đặc biệt dành cho cựu chiến binh, hãy in mẫu đơn này từ trang web của ICBC hoặc lấy một bản sao từ nhà môi giới Autoplan của quý vị. Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ với một trong các tổ chức được liệt kê dưới đây.

Trang web: www.icbc.com (nhập cụm “Veteran plates” trong ô Tìm kiếm)

British Columbia Veterans Commemorative Association (Hội Kỷ niệm Cựu chiến binh British Columbia)

Trang web: www.bcveterans.org

BC Yukon Command, Royal Canadian Legion (Bộ tư lệnh Yukon tại BC, Quân đoàn Hoàng gia Canada)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 575-8840

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 261-2211

Trang web: www.legionbcyukon.ca

Canadian Peacekeeping Veterans Association (Hội Cựu chiến binh Giữ gìn Hòa bình Canada)

Trang web: www.cpva.ca

Veterans Affairs Canada (Các Vấn đề của Cựu chiến binh Canada)

Điện thoại (số miễn phí, tiếng Anh): 1 866 522-2122

Điện thoại (số miễn phí, tiếng Pháp): 1 866-522-2022

Trang web: www.veterans.gc.ca/eng/services

VictimLink BC

VictimLinkBC là một dịch vụ điện thoại miễn phí, bảo mật, hoạt động trên toàn BC và Yukon 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. VictimLink BC cung cấp thông tin và dịch vụ chuyển tiếp cho tất cả các nạn nhân của tội phạm và hỗ trợ khủng hoảng tức thì cho nạn nhân bạo lực gia đình và tình dục. VictimLink BC cung cấp dịch vụ bằng hơn 110 ngôn ngữ, bao gồm 17 ngôn ngữ Bản địa Bắc Mỹ.

Điện thoại (số miễn phí tại B.C. và Yukon): 1 800 563-0808

Điện thoại (dành cho Người khiếm thính/lãng tai [TTY]):

604 875-0885 (để gọi người nghe trả lời, vui lòng quay số Dịch vụ chuyển tiếp TELUS - TELUS Relay Service theo số 7-1-1)

Trang web: www.victimlinkbc.ca

Victim Services (Các Dịch vụ dành cho Nạn nhân)

Tỉnh hỗ trợ hơn 400 chương trình trên toàn B.C. để trợ giúp các nạn nhân của tội phạm và phụ nữ và trẻ em bị ảnh hưởng bởi bạo lực.

Điện thoại (số miễn phí tại B.C. và Yukon): 1 800 563-0808

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm từ “victim services” (các dịch vụ dành cho nạn nhân”) trong ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Công cụ tìm Phòng Khai thuế Trực tuyến (Virtual Tax Clinic Finder)

Trang web này cung cấp thông tin chuyên sâu về các loại thuế. Trang này cũng cung cấp thông tin liên lạc cho những cá nhân cung cấp dịch vụ khai thuế miễn phí cho người lớn tuổi.

Trang web: www.canada.ca (nhập cụm từ “free tax clinics” (“phòng khai thuế miễn phí”) vào ô “Search” (“Tìm kiếm”))

Volunteer BC (Tình nguyện viên BC)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 379-2311

Email: info@volunteerbc.bc.ca

Trang web: www.volunteerbc.bc.ca

Volunteer Canada (Tình nguyện viên Canada)

Trang web: www.volunteer.ca

W

WelcomeBC

WelcomeBC cung cấp thông tin về các chương trình, dịch vụ và nguồn hỗ trợ cho những người mới đến British Columbia và xuất bản Hướng dẫn dành cho Người mới đến BC (BC Newcomers' Guide). Để được hỗ trợ, hãy gọi hoặc truy cập:

Trang web: www.WelcomeBC.ca

WorkBC

WorkBC là một trang web của tỉnh nhằm giúp tất cả người dân British Columbia tìm hiểu về thị trường lao động BC, bao gồm những thông tin, chương trình và dịch vụ cho những người lao động lớn tuổi.

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 952-6914

Điện thoại (Greater Victoria): 250 952-6914

Trang web: www.workbc.ca

Trang web (lao động lớn tuổi): www.workbc.ca/Resources-for/Mature-Workers.aspx

WorkSafeBC

WorkSafeBC dành để thúc đẩy sức khoẻ và an toàn tại nơi làm việc cho các công nhân và người sử dụng lao động tại B.C.

Employer and Small Business Inquiries (Thắc mắc của Người Sử dụng Lao động và Doanh nghiệp Nhỏ)

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 922-2768

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 244-6181

Claims or rehabilitation (Claims Call Centre) (Yêu cầu Bồi thường hoặc hồi phục (Trung tâm Cuộc gọi Yêu cầu Bồi thường))

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 967-5377

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 231-8888

Trang web: www.worksafebc.com/en

Để báo cáo điều kiện làm việc không an toàn hoặc một trường hợp khẩn cấp:

Điện thoại (số miễn phí, trong giờ làm việc): 1 888 621-7233

Điện thoại (số miễn phí, sau giờ làm việc): 1 866 922-4357

Điện thoại (Metro Vancouver): 604-276-3100



Ministry of
Health



Để biết thông tin về các chương trình và dịch vụ của chính phủ,
hãy truy cập www.SeniorsBC.ca.

Để biết thông tin về quá trình lão hóa khỏe mạnh, hãy truy cập
www.HealthyFamiliesBC.ca

Để biết thông tin liên quan đến sức khỏe, hãy gọi HealthLink BC
theo số 8-1-1.

Để đặt thêm bản sao của Hướng dẫn này, hãy gọi:
Điện thoại (miễn cước trong B.C.): 1 877 952-3181
Điện thoại (Greater Victoria): 250 952-3181