

Hướng dẫn cho người cao tuổi BC



Thông điệp từ Chính quyền B.C.

(Message from the B.C. Government)

Do dân số của British Columbia tiếp tục gia tăng, và già đi, nên chúng ta cần phải hỗ trợ những người cao niên sống mạnh khỏe và độc lập nhất có thể. Chúng ta biết rằng người cao niên thích sống ở nhà và trong cộng đồng của mình, và có thể cần tiếp cận các dịch vụ và hỗ trợ phù hợp để có thể thực hiện được điều này. Chính quyền B.C. cam kết thúc đẩy tuổi già khỏe mạnh, năng động và cung cấp những thông tin và nguồn tài nguyên liên quan đến các dịch vụ mà người cao niên, gia đình và người chăm sóc của họ cần để thực hiện những quyết định phù hợp về sức khỏe, chăm sóc, và sự khỏe mạnh nói chung của người già.

Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên BC (BC Seniors' Guide) là một ví dụ điển hình của cam kết này. Mặc dù càng ngày càng nhiều người cao niên tiếp cận được nguồn tài nguyên trực tuyến, nhưng nhiều người cao niên cho chúng tôi biết rằng họ muốn nhận được thông tin mà họ có thể cầm được trong tay. Với Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên BC, chúng tôi cung cấp nhiều thông tin hữu ích sẵn có bằng bản in và trực tuyến, bằng Tiếng Trung Quốc, Tiếng Anh, Tiếng Pháp và Tiếng Punjabi để tiếp cận được nhiều người cao niên B.C. nhất có thể. Ngoài ra, trong năm 2014 Chính quyền còn hợp tác với Cơ quan Y tế của Các Dân tộc Khởi nguyên (First Nations Health Authority) để chỉnh sửa Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên BC thành một Hướng dẫn Dành cho Người Lớn tuổi BC (BC Elders' Guide) mới cho người cao niên Các Dân tộc Khởi nguyên và Thổ dân. Quý vị có thể tìm thấy bản Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên BC (BC Seniors' Guide) và bản Hướng dẫn Dành cho Người Lớn tuổi BC (BC Elders' Guide) trực tuyến tại địa chỉ www.gov.bc.ca/seniorsguide.

Trong bản hướng dẫn này, quý vị sẽ tìm thấy những thông tin và hỗ trợ về trợ cấp, sống lành mạnh, dịch vụ y tế, nhà ở, phương tiện đi lại, an ninh cá nhân, tài chính, và các dịch vụ khác. Ngoài ra, còn có một thư mục liệt kê ở cuối hướng dẫn, và các câu hỏi tại mỗi phần để cân nhắc khi quý vị lập kế hoạch nhằm duy trì sức khỏe và sự độc lập càng nhiều càng tốt khi quý vị già đi. Chúng tôi hi vọng Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên BC sẽ giúp quý vị tìm thấy những điều mà quý vị cần.

Để biết thêm thông tin về hỗ trợ của chính quyền cho người cao niên, vui lòng truy cập trang web SeniorsBC tại địa chỉ www.SeniorsBC.ca.

Ấn bản Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên British Columbia lần thứ 11 được in vào năm 2015. Thông tin có thể thay đổi kể từ thời điểm xuất bản. Truy cập www.gov.bc.ca/seniorsguide để xem phân cập nhật định kỳ của bản hướng dẫn này, cũng như bản dịch có sẵn bằng Tiếng Trung Quốc, Tiếng Pháp và Tiếng Punjabi.

HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NGƯỜI CAO NIÊN BC

Thông điệp từ Chính quyền B.C. (Message from the B.C. Government)	i
Liên lạc chính (Key Contacts)	1
Phúc lợi của quý vị (Your Benefits)	7
Lối sống của quý vị (Your Lifestyle)	11
SỐNG LÀNH MẠNH VÀ KHỎE MẠNH (HEALTHY LIVING AND WELLNESS)	14
SeniorsBC.ca	14
Những gia đình khỏe mạnh tại BC (Healthy Families BC)	15
Đường dây hoạt động thể chất (Physical Activity Line)	15
Công viên cộng đồng dành cho người cao niên BC (BC Seniors' Community Parks)	15
DVD Cuộc sống năng động! (Move for Life! DVD)	16
Ăn uống lành mạnh đối với người cao niên (Healthy Eating for Seniors)	16
Cơ quan Y tế Các Dân tộc Khởi nguyên - Ăn uống lành mạnh và năng vận động (First Nations Health Authority – Eating Healthy and Being Active)	17
Sức khỏe trí não của người cao niên (Brain Health for Seniors) .	17
Hội thảo cải thiện sức khỏe (Health Promotion Workshops) ..	19
Chưa bao giờ quá muộn để Bỏ hút thuốc (It's Never Too Late to Quit Smoking)	19
Rượu bia và lão hóa : Biết được sự thật (Alcohol and Aging: Know the Facts)	20
Phòng tránh ngã (Fall Prevention)	21
Hiệp hội chấn thương sọ não BC (BC Brain Injury Association)	22
Trang web về Khả năng tiếp cận của Chính quyền B.C. (Government of B.C. Accessibility Website)	22
NHỮNG CỘNG ĐỒNG VÀ GIA ĐÌNH MẠNH KHỎE (HEALTHY COMMUNITIES AND FAMILIES)	23
BC thân thiện với người cao niên (Age-friendly BC)	23
Hỗ trợ phi y tế tại nhà: Tốt hơn ở nhà (Non-medical Home Support: Better at Home)	23

Hội cộng đồng BC mạnh khỏe (BC Healthy Communities Society).....	24
Các cộng đồng BC gồm các gia đình mạnh khỏe (Healthy Families BC Communities).....	24
Dịch vụ BC (Service BC).....	25
Chương trình chuyên chở người già (Elders Transportation Program)	26
Welcome BC.ca	26
Dịch vụ dành cho người nhập cư (Immigrant Services)	27
Liên lạc nước ngoài (Foreign Country Contacts)	27
ÔNG BÀ NUÔI DƯỠNG CHÁU (GRANDPARENTS RAISING GRANDCHILDREN).....	28
Đường dây hỗ trợ ông bà nuôi dưỡng cháu (Grandparents Raising Grandchildren Support Line).....	28
Chương trình trợ cấp chăm sóc trẻ em (Child Care Subsidy Program).....	28
TÌNH NGUYỆN (VOLUNTEERING)	29
Tình nguyện viên BC (Volunteer BC).....	29
Tình nguyện viên Canada (Volunteer Canada).....	30
VIỆC LÀM (EMPLOYMENT).....	30
WorkBC.ca – Người lao động lớn tuổi (Mature Workers)	30
Sáng kiến có mục tiêu dành cho lao động lớn tuổi (Targeted Initiative for Older Workers)	30
GIÁO DỤC (EDUCATION).....	31
Học phí sau trung học (Post-Secondary Tuition).....	31
Đào tạo Tiếng Anh (English Language Training).....	31
GIẢI TRÍ VÀ VĂN HÓA (RECREATION AND CULTURE)... ..	32
Đại hội thể thao BC dành cho Người 55+ Tuổi (55+ BC Games)	32
Giấy phép săn bắn và đánh bắt cá (Câu cá) cho người cao niên (Hunting and Angling (Fishing) Licences for Seniors)	32
Các công viên tại BC - Giảm giá phí cắm trại (BC Parks - Campsite Fee Discount)	33
Bảo tàng hoàng gia BC (Royal BC Museum).....	33
Sức khỏe của quý vị (Your Health)	35
HỆ THỐNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA BRITISH COLUMBIA (BRITISH COLUMBIA'S HEALTHCARE SYSTEM)	38

CÁC CƠ QUAN Y TẾ TẠI BRITISH COLUMBIA (HEALTH AUTHORITIES IN BRITISH COLUMBIA)	38
Fraser Health.....	38
Interior Health	39
Island Health.....	39
Northern Health	39
Vancouver Coastal Health.....	39
Cơ quan các Dịch vụ Y tế Tỉnh (Provincial Health Services Authority)	40
Cơ quan Y tế của các Dân tộc Khởi nguyên (First Nations Health Authority)	40
HEALTHLINK BC	40
HealthLink BC 8-1-1	40
Có phải là cấp cứu không? (Is it an emergency?)	41
HealthLinkBC.ca.....	41
Cẩm nang hướng dẫn về y tế của BC (BC HealthGuide Handbook).....	41
Ứng dụng tìm kiếm dịch vụ y tế BC (BC Health Services Locator App)	42
CHƯƠNG TRÌNH DỊCH VỤ Y TẾ (MSP) CỦA BRITISH COLUMBIA (MEDICAL SERVICES PLAN (MSP) OF BRITISH COLUMBIA)	42
Trợ cấp bảo hiểm thông thường (Regular Premium Assistance)	43
Trợ cấp bảo hiểm tạm thời (Temporary Premium Assistance) ..	43
Phúc lợi y tế (Medical Benefits)	44
Phúc lợi bổ sung (Supplementary Benefits)	44
Bảo hiểm sức khỏe BC là ai (Who is Health Insurance BC) ...	44
Thẻ dịch vụ BC (BC Services Card).....	45
Chỉ riêng các dịch vụ Y tế (Medical Services Only)	46
Chăm sóc nha khoa (Dental Care)	46
ĐẾN CUỘC HẸN KHÁM (TRAVEL TO MEDICAL APPOINTMENTS)	46
Chương trình hỗ trợ đi lại (Travel Assistance Program).....	46
Kết nối y tế (Health Connections)	47
PHARMACARE	48
Chương trình PharmaCare công bằng (Fair PharmaCare Plan) ...	49
Đăng ký chương trình PharmaCare công bằng (Registering for Fair PharmaCare Plan)	49
Chương trình chi trả những gì? (What's covered?)	50
Hỗ trợ tăng cường (Increased Assistance).....	50

Tùy chọn thanh toán khấu trừ hàng tháng (Monthly Deductible Payment Option)	50
Thêm thông tin về Quỹ Pharmacare (For More Information about PharmaCare Plans).....	51
DỊCH VỤ Y TẾ CẤP CỨU BC (BC EMERGENCY HEALTH SERVICES).....	51
DỊCH VỤ CHĂM SÓC CẤP CỨU, TẠI NHÀ VÀ TẠI CỘNG ĐỒNG (ACUTE, HOME AND COMMUNITY CARE SERVICES)	52
Cấp cứu (Chăm sóc tại bệnh viện) (Acute Care (Hospital Care))..	53
Chăm sóc tại nhà và cộng đồng (Home and Community Care) ...	54
Ai đủ điều kiện? (Who is Eligible?).....	54
Có được dịch vụ (Obtaining Services)	55
Quản lý hồ sơ và điều phối chăm sóc (Case Management and Care Coordination).....	55
Hỗ trợ tại nhà (Home Support).....	55
Lựa chọn các hỗ trợ cho cuộc sống độc lập (Choice in Supports for Independent Living)	56
Điều dưỡng cộng đồng và Hồi phục chức năng cộng đồng (Community Nursing and Community Rehabilitation)	56
Dịch vụ hàng ngày cho người lớn (Adult Day Services).....	56
Trợ giúp/Nghỉ ngơi dành cho người chăm sóc (Caregiver Relief/Respite)	57
Hỗ trợ đời sống (Assisted Living)	57
Cán bộ hỗ trợ cuộc sống (Assisted Living Registrar)	58
Chăm sóc nội trú (Residential Care)	58
Nhà tập thể (Group Homes).....	59
Nhà ở gia đình (Family Care Home)	59
Chăm sóc cuối đời (End-of-Life Care).....	59
Nhà an dưỡng cuối đời và chăm sóc xoa dịu tại nhà an dưỡng cuối đời (Hospices and Hospice Palliative Care)	59
Chương trình phúc lợi chăm sóc giảm nhẹ của BC (BC Palliative Care Benefits)	60
VĂN PHÒNG CHẤT LƯỢNG CHĂM SÓC BỆNH NHÂN (PATIENT CARE QUALITY OFFICES)	60
Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Fraser Health (Fraser Health Patient Care Quality Office)	60
Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Interior Health (Interior Health Patient Care Quality Office).....	61
Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Island Health (Island Health Patient Care Quality Office)	61

Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Northern Health (Northern Health Patient Care Quality Office)	61
Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Vancouver Coastal (Vancouver Coastal Health Patient Care Quality Office)	62
Văn phòng chăm sóc bệnh nhân chất lượng của Cơ quan dịch vụ sức khỏe cấp tỉnh (Provincial Health Services Authority Patient Care Quality Office)	62
Hội đồng đánh giá chất lượng chăm sóc bệnh nhân (Patient Care Quality Review Board)	62
SỐNG KHỎE MẠNH VỚI CÁC TÌNH TRẠNG MẠN TÍNH (LIVING A HEALTHY LIFE WITH CHRONIC CONDITIONS)	63
Tự kiểm soát BC, Đại học Victoria (Self-Management BC, University of Victoria)	63
Hồi phục: Phục hồi sức khỏe của quý vị (Bounce Back: Reclaim Your Health)	64
Người chăm sóc gia đình của British Columbia (Family Caregivers of British Columbia)	64
Các diễn đàn công cộng và tiếp cận trực tuyến mạng lưới sức khỏe trực tuyến liên văn hóa (iCON) của văn phòng chiến lược Khoa Y Đại học British Columbia (University of British Columbia Faculty of Medicine Intercultural Online Health Network (iCON) Public Forums and Online Access)	65
Pain BC	65
Bệnh nhân là đối tác Mạng lưới tiếng nói bệnh nhân (Patients as Partners Patient Voices Network)	66
DỊCH VỤ SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ SỬ DỤNG THUỐC (MENTAL HEALTH AND SUBSTANCE USE SERVICES)	66
Hiệp hội Bệnh Alzheimer (Alzheimer Society)	67
First Link©	67
Hiệp hội đường dây khủng hoảng của BC (Crisis Line Association of BC)	68
Thông tin về rượu bia và chất gây nghiện và dịch vụ giới thiệu của BC (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service) ..	68
Các đối tác của BC về Thông tin sức khỏe tinh thần và nghiện ngập (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)	68
Dịch vụ Dành cho Người Còn sống tại Trường Nội trú (Residential School Survivor Services)	69
Vấn đề cờ bạc (Problem Gambling)	70
SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG (PUBLIC HEALTH)	70

Dịch vụ tiêm chủng (Immunization Services)	70
Ngôi nhà của quý vị (Your Home)	71
CHỦ NHÀ LÀ NGƯỜI CAO NIÊN (SENIOR HOME OWNERS).....	74
Trợ cấp cho chủ nhà là người cao niên (Home Owner Grant for Seniors).....	74
Đánh giá tài sản (Property Assessment).....	75
Hoãn thuế bất động sản (Property Tax Deferment)	75
SỬA CHỮA NHÀ CỬA (HOME ADAPTATIONS).....	76
Khấu trừ thuế cải tạo nhà của người cao niên B.C. (B.C. Seniors' Home Renovation Tax Credit).....	76
Chương trình sửa chữa nhà để sống độc lập (Home Adaptations for Independence Program).....	77
LỰA CHỌN NHÀ Ở CHO NGƯỜI CAO NIÊN (HOUSING OPTIONS FOR SENIORS).....	78
Chương trình hỗ trợ nhà ở cho người thuê nhà lớn tuổi (Shelter Aid for Elderly Renters (SAFER))	78
Nhà ở giá rẻ cho người cao niên (Affordable Housing for Seniors)	79
Nhà ở có dịch vụ hỗ trợ cho người cao niên (Seniors' Supportive Housing)	81
Nhà ở có dịch vụ hỗ trợ được trợ cấp (Subsidized Assisted Living)	82
Hội dịch vụ người cao niên (Seniors Services Society).....	82
CHỦ NHÀ VÀ NGƯỜI THUÊ NHÀ: HIỂU QUYỀN LỢI VÀ TRÁCH NHIỆM CỦA QUÝ VỊ (LANDLORDS AND TENANTS: KNOW YOUR RIGHTS AND RESPONSIBILITIES).....	83
Cơ quan đặc trách cho thuê nhà ở (Residential Tenancy Branch)	83
Đi lại (Getting Around).....	85
LỰA CHỌN LÁI XE (DRIVING ALTERNATIVES).....	88
Giảm giá vé vận chuyển cho người cao niên (Transit Seniors' Fare Discounts)	88
Chương trình vé xe buýt (Bus Pass Program).....	89

Chương trình huấn luyện di chuyển trong cộng đồng: Vận chuyển BC (Community Travel Training Program: BC Transit)	90
Tiếp cận đi lại (Access Travel): TransLink	91
Vận chuyển theo nhu cầu HandyDART (HandyDART Custom Transit)	91
Chương trình taxi tiết kiệm (Taxi Saver)	92
Dự luật về quyền đi Taxi (Taxi Bill of Rights)	92
TIỀN VÉ DI CHUYỂN BẰNG PHÀ (FERRY TRAVEL FARES)	93
Phà BC (BC Ferries)	93
Phà nội địa (Inland Ferries)	94
LÁI XE CAO TUỔI (SENIOR DRIVERS)	94
Quỹ tiết kiệm bảo hiểm phương tiện của người cao niên (Seniors' Vehicle Insurance Savings)	94
Giấy phép lái xe (Driver's Licences)	94
Bộ công cụ cho lái xe cao tuổi (Senior Drivers' Toolkit)	95
Báo cáo sức khỏe lái xe và bài kiểm tra lại về đường phố (Driver Medical Fitness Reports and Road Test Re-exams) ..	96
Biển số cho cựu chiến binh (Licence Plates for Veterans)	97
Drive BC	97

Tiền bạc của quý vị (Your Money)

TRỢ CẤP CHO TUỔI VỀ HƯU (FUNDING YOUR RETIREMENT)	102
Tiền trợ cấp an sinh tuổi già (Old Age Security Pension)	102
Tiền bổ sung thu nhập được đảm bảo (Guaranteed Income Supplement)	103
Hỗ trợ thu nhập cho người cao niên không nhận được an sinh xã hội (Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security Pension)	103
Khoản trợ cấp/Khoản trợ cấp cho người còn sống (Allowance/Allowance for the Survivor)	103
Quỹ Hưu trí Canada (Canada Pension Plan)	104
Cựu chiến binh Canada (Veterans Affairs Canada)	106
Tiền bổ sung cho người cao niên (Senior's Supplement)	106
Quỹ tiết kiệm hưu trí (Registered Retirement Savings Plans) ...	106
NGƯỜI CAO TUỔI LÀM VIỆC (WORKING SENIORS)	107
Phúc lợi bảo hiểm việc làm (Employment Insurance Benefits) ..	107
Người cao tuổi có việc làm nhận hưu trí và phúc lợi CPP (Employed Seniors Receiving CPP Pensions and Benefits) ...	108

MIỄN GIẢM THUẾ (TAX CREDITS)	108
Tiền Già (Age Amount).....	109
Tiền thu nhập hưu trí (Pension Income Amount).....	109
Tiền nhận được từ vợ/chồng (Amounts Transferred from Spouse).....	109
Chia thu nhập hưu trí (Pension Income Splitting).....	109
Các khoản tiền khác (Other Amounts).....	109
Khấu trừ thuế cho người khuyết tật (Disability Tax Credit)....	110
Khấu trừ thuế hàng hóa và dịch vụ (Goods and Services Tax Credit)	110
Giảm trừ thuế thương mại (Sales Tax Credit)	111
Giảm trừ thuế tác động môi trường cho người thu nhập thấp tại British Columbia (British Columbia Low Income Climate Action Tax Credit)	111
Nếu quý vị chuyển nhà (If You Move).....	112
Thuế thu nhập cá nhân và những thắc mắc về ủy thác - Cơ quan thuế Canada (Individual Income Tax and Trust Enquiries – Canada Revenue Agency).....	112
GIẤY ỦY QUYỀN (POWERS OF ATTORNEY)	113

Sự an toàn và an ninh của quý vị (Your Safety and Security) 115

NGĂN CHẶN VIỆC NGƯỢC ĐÁI VÀ BỎ BÊ NGƯỜI GIÀ (PREVENTING ELDER ABUSE AND NEGLECT).....	118
Trung tâm bệnh vực và hỗ trợ cho người cao niên BC (BC Centre for Elder Advocacy and Support).....	119
VictimLink BC	120
Các cơ sở được chỉ định (Designated Agencies).....	120
Người bảo vệ và người được ủy quyền công của British Columbia (Public Guardian and Trustee of British Columbia)	121
Cơ quan đăng ký hỗ trợ đời sống (Assisted Living Registry)	121
Hiệp hội mạng lưới phản ứng cộng đồng BC (BC Association of Community Response Networks).....	121
Sở Y tế (Ministry of Health)	122
HealthLink BC	122
Văn phòng bảo vệ người cao niên (Office of the Seniors Advocate).....	122
LẬP KẾ HOẠCH TRƯỚC KHI MẤT NĂNG LỰC (PLANNING IN ADVANCE OF INCAPACITY).....	123
Giấy ủy quyền lâu dài (Enduring Powers of Attorney)	124

Thỏa thuận đại diện (Representation Agreement).....	124
Chỉ thị trước (Advance Directive).....	124
Nếu quý vị chưa lập kế hoạch trước khi mất năng lực (If You Have Not Planned in Advance of Incapacity).....	124
Người ra quyết định thay thế tạm thời (Temporary Substitute Decision Maker).....	124
Người giám hộ (Người đại diện) (Guardianship (Committeeship)).....	125
Trung tâm và cơ quan đăng ký tài nguyên lập kế hoạch cá nhân Nidus (Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry).....	125
NGƯỜI GIÁM HỘ VÀ NGƯỜI ĐƯỢC ỦY QUYỀN CÔNG CỦA BC (PUBLIC GUARDIAN AND TRUSTEE OF BC).....	126
Phản hồi với các báo cáo lạm dụng (Responding to Reports of Abuse).....	126
Ủy quyền hoặc thực hiện vai trò của người 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).....	127
Thực hiện vai trò của Ủy ban để đưa ra quyết định tài chính thay thế (Acting as Committee to Make Substitute Financial Decisions).....	127
Dịch vụ tài sản và tín thác cá nhân (Estate and Personal Trust Services).....	128
DỊCH VỤ NẠN NHÂN VÀ NGĂN NGỪA TỘI PHẠM (VICTIM SERVICES AND CRIME PREVENTION).....	129
Lời khuyên cho sự an toàn cá nhân (Personal Safety Tips).....	130
Hiệp hội dịch vụ pháp lý (Legal Services Society).....	130
Trường luật đại chúng (People's Law School).....	130
BẢO VỆ NGƯỜI TIÊU DÙNG (CONSUMER PROTECTION).....	131
Bảo vệ người tiêu dùng tại BC (Consumer Protection BC).....	131
Cơ quan buôn bán phương tiện của British Columbia (Vehicle Sales Authority of British Columbia).....	132
Chương trình giáo dục người đầu tư giúp người cao niên tránh bị lừa đảo – Ủy ban chứng khoán BC (Investor Education Program Helps Seniors Avoid Scams – BC Securities Commission).....	133
SẴN SÀNG CHO TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP VÀ THẢM HỌA (EMERGENCY AND DISASTER PREPAREDNESS).....	134
Cơ quan quản lý khẩn cấp BC (Emergency Management BC) ..	137

Thông tin về việc sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp cho những người khuyết tật (Provincial Emergency Program Information about Emergency Preparedness for People with Disabilities)	137
Cơ quan thông tin khẩn cấp BC (Emergency Info BC)	138
ShakeOut BC	138
Chuẩn bị sẵn sàng (Chính quyền liên bang) (Get Prepared (Federal Government)).....	138
Thư mục	139

Liên lạc chính





Hồ sơ cá nhân & Số liên lạc khẩn cấp

Thông tin cá nhân của tôi

Tên	
Địa chỉ	
Thành phố	
Mã bưu chính	
Điện thoại	
Điện thoại di động	
Số thẻ dịch vụ BC	
Số an sinh xã hội người già	



Tên & số điện thoại quan trọng

	Tên	Điện thoại #
Người thân		
Bạn bè		
Mục sư		
Luật sư		
Đại lý bảo hiểm		
Bác sĩ		
Phòng khám Không cần Lấy hẹn		
Nhà thuốc		
Bệnh viện		
Cấp cứu		
Sở cứu hỏa		
Cảnh sát		
Kiểm soát độc hại		
BC Hydro		
Fortis Gas		
Thành phố		
Gọi điện bảo hiểm 24/7		



Liên lạc chính (Key Contacts)

Các liên lạc chính sau đây có thể giúp quý vị tìm được những thông tin về cuộc sống lành mạnh, chăm sóc sức khỏe, và các chương trình và dịch vụ của chính quyền cho người cao niên tại B.C.

HEALTHLINK BC

Nếu quý vị đang tìm kiếm thông tin hoặc hỗ trợ về sức khỏe, dinh dưỡng hoặc chăm sóc y tế, hãy truy cập trang web HealthLink BC hoặc liên hệ với HealthLink BC theo số máy 8-1-1 bất kỳ lúc nào. Các đại diện dịch vụ sức khỏe của HealthLink BC có thể cung cấp cho quý vị thông tin và hỗ trợ việc tiếp cận các dịch vụ y tế hoặc kết nối quý vị với một y tá, chuyên gia dinh dưỡng hoặc dược sĩ.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lăng 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 thêm thông tin về cách liên hệ với MLA của quý vị, hãy truy cập trang web 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 giới thiệu cho người cao niên. Mọi người được khuyến khích gọi điện, gửi email hoặc truy cập trang web để biết thông tin và hỗ trợ cho người cao niên. Văn phòng bảo vệ người cao niên (Office of the Senior Advocate) mong muốn hiểu được các vấn đề hoặc lo lắng chung liên quan đến người cao niên, vì vậy các cá nhân được khuyến khích liên lạc trực tiếp với văn phòng.

Văn phòng bảo vệ người cao niên (Office of the Senior Advocate)

1-2 1515 Blanshard St.

Victoria BC V8W 3C8

Điện thoại (số miễn phí tại B.C.): 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, phúc lợi, nhà ở, phương tiện đi lại, lời khuyên cho cuộc 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.

Điện thoại (số miễn phí tại B.C.): 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 [TDD], số miễn phí): 1 800 661-8773

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai [TDD], Metro Vancouver): 604 775-0303

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

VĂN PHÒNG ĐIỀU TRA VIÊN (OFFICE OF THE OMBUDSPERSON)

Nếu quý vị nghĩ rằng cơ quan chính quyền cấp tỉnh, cơ quan công quyền, hoặc chính quyền địa phương đã đối xử với mình không công bằng, thì Văn phòng điều tra viên (Office of the Ombudsperson) có thể giúp đỡ quý vị. Là một văn phòng 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 cá nhân về các hành vi hành chính không công bằng của hơn 2.800 cơ



quan công quyền tại B.C. Ngoài việc giải quyết các vấn đề cá nhân, thì việc điều tra bất kỳ khiếu nại nào 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 khiếu nại, vui lòng liên hệ với Văn phòng điều tra viên (Office of the Ombudsperson) từ 8:30 sáng đến 4:30 chiều, từ Thứ 2 đến Thứ 6.

Văn phòng điều tra viên (Office of the Ombudsperson)

2nd Floor 947 Fort St.

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 hòm 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 tài nguyên cho những người mới đến British Columbia.

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

Trang web: www.welcomebc.ca



Phúc lợi
của quý vị



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 tuổi già khỏe mạnh, hãy truy cập www.HealthyFamiliesBC.ca

Để biết thông tin liên quan về sức khỏe, hãy gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1



Phúc lợi của quý vị và danh sách liệt kê dịch vụ

Đây là danh sách liệt kê một số phúc lợi và dịch vụ bao gồm trong bản hướng dẫn này. Khi quý vị đọc tài liệu này, hãy đánh dấu kiểm những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị đủ điều kiện, hoặc các mục mà quý vị muốn tham khảo sau.

CÁC CHƯƠNG TRÌNH ĐƯỢC ĐÁNH DẤU SAO (*) ĐẶC BIỆT DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI CAO NIÊN CÓ THU NHẬP THẤP.

Xem mục *Lối sống của quý vị* trong bản hướng dẫn này để biết thông tin về những điều sau đây:

- ☐ Chương trình trợ cấp chăm sóc trẻ em*

Xem mục *Sức khỏe của quý vị* trong bản hướng dẫn này để biết thông tin về những điều sau đây:

- ☐ Hỗ trợ đời sống
- ☐ Thẻ dịch vụ BC
- ☐ PharmaCare công bằng*
- ☐ Chăm sóc tại nhà và cộng đồng
- ☐ Hỗ trợ Bảo hiểm của Chương trình Các Dịch vụ Y tế (MSP)
- ☐ Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân
- ☐ Chăm sóc nội trú
- ☐ Chương trình hỗ trợ đi lại (y tế)

Xem mục *Nhà ở của quý vị* trong bản hướng dẫn này để biết thông tin về những điều sau đây:

- ☐ Khấu trừ thuế cải tạo nhà của người cao niên B.C.*
- ☐ Chương trình Sửa chữa Nhà để Sống Độc lập
- ☐ Trợ cấp nhà ở cho người cao niên
- ☐ Hoãn thuế bất động sản
- ☐ Chương trình hỗ trợ nhà ở cho người thuê nhà lớn tuổi (SAFER)*



Xem mục *Đi lại* trong bản hướng dẫn này để biết thông tin về những điều sau đây:

- ☐ Giảm giá vé phà BC
- ☐ Chương trình vé xe buýt*
- ☐ Giảm giá bảo hiểm phương tiện của người cao niên
- ☐ Giảm giá vé vận chuyển cho người cao niên
- ☐ Chương trình taxi tiết kiệm

Xem mục *Tiền bạc của quý vị* trong bản hướng dẫn này để biết thông tin về những điều sau đây:

- ☐ Tiền Trợ cấp/Tiền Trợ cấp dành cho Người còn sống
- ☐ Quỹ hưu trí Canada (CPP)
- ☐ Bảo hiểm việc làm (EI), bao gồm Chăm sóc thân nhân EI và Trợ cấp ốm đau EI
- ☐ Tiền bổ sung thu nhập được đảm bảo (GIS)*
- ☐ Hỗ trợ thu nhập cho người cao niên không nhận được an sinh xã hội*
- ☐ Tiền an sinh xã hội cho người già
- ☐ Tiền bổ sung của người cao niên*
- ☐ Phúc lợi cho cựu chiến binh Canada

Xem mục *An toàn & An ninh* trong bản hướng dẫn này để biết thông tin về những điều sau đây:

- ☐ Hoạch định trước về việc chăm sóc
- ☐ Tránh lừa đảo
- ☐ Sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp và thảm họa
- ☐ Người giám hộ và người được ủy quyền công của BC
- ☐ Báo cáo việc ngược đãi và bỏ bê người già
- ☐ Người ra quyết định thay thế tạm thời

Lối sống *của quý vị*





NHỮNG SUY NGHĨ CỦA QUÝ VỊ KHI LẬP KẾ HOẠCH CHO TUỔI GIÀ KHỎE MẠNH (YOUR THOUGHTS AS YOU PLAN FOR HEALTHY AGING)

SỬ DỤNG CHỖ TRỐNG NÀY ĐỂ GHI LẠI CÁC CÂU TRẢ LỜI CỦA QUÝ VỊ CHO NHỮNG CÂU HỎI NÀY.



Quý vị lên kế hoạch để duy trì hoạt động thể chất khi về già như thế nào?

Quý vị sẽ kết nối với bạn bè, gia đình và cộng đồng như thế nào?

Quý vị đã từng cân nhắc việc chia sẻ các kỹ năng và kiến thức của mình với tư cách là tình nguyện viên cho một tổ chức hoặc mục đích quan trọng đối với quý vị chưa?

Quý vị đã nghĩ về việc học tập suốt đời và những kỹ năng hoặc kiến thức mới mà quý vị muốn có được chưa?

Những cơ hội giải trí nào quý vị muốn tận hưởng mà có thể giúp quý vị vận động và gắn kết với cộng đồng của mình?

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

Để biết thêm về tuổi già khỏe mạnh, hãy truy cập www.HealthyFamiliesBC.ca

Để biết thông tin liên quan về sức khỏe, hãy gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1



Lối sống của quý vị (Your Lifestyle)

Người Cao niên định nghĩa lại khái niệm lão hóa

Đến năm 2031, có hơn 1.3 triệu người British Columbia trên 65 tuổi - gần một phần tư dân số. Người cao niên ngày nay tận hưởng tuổi thọ tăng lên và sức khỏe nhìn chung là tốt hơn trước đây. Họ năng vận động hơn và tham gia nhiều hơn vào các nhóm và hoạt động tại cộng đồng của mình. Họ cũng được tiếp cận thông tin tốt hơn bất kỳ thế hệ người cao niên nào trước đó.

Tất cả những điều này là về việc sống một lối sống lành mạnh, và sống năng động là điều quan trọng. Những quyết định quý vị đưa ra hàng ngày ảnh hưởng đến cách quý vị lão hóa. Chỉ có thể giải thích được khoảng 30 phần trăm tình trạng lão hóa của quý vị bằng sinh học và di truyền học. Quý vị thực sự có thể làm giảm nguy cơ bệnh mạn tính và khuyết tật bằng cách hoạt động thể chất, ăn uống lành mạnh, sống không có khói thuốc, tránh bị ngã và thương tích liên quan, và tham gia vào hoạt động xã hội.

Trong mục này của bản *Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên BC*, quý vị sẽ tìm thấy thông tin về các tài nguyên và công cụ để hỗ trợ cho các lựa chọn lối sống khỏe mạnh cho người cao niên British Columbia. Các tài nguyên và công cụ này bao gồm sổ tay *Ăn uống lành mạnh cho người cao niên* (Healthy Eating for Seniors) – có sẵn bằng Tiếng Anh, Tiếng Pháp, Tiếng Trung Quốc và Tiếng Punjabi - và các Công viên cộng đồng dành cho người cao niên BC trong tỉnh.

Trong mục này, quý vị cũng có thể tìm thấy thông tin cho những tình nguyện viên và người lao động lớn tuổi. Tình nguyện là một sự phù hợp tự nhiên cho những người cao niên quan tâm đến cuộc sống năng vận động và đóng góp cho cộng đồng của mình. Làm việc, thậm chí bán thời gian, là một cách hay khác để duy trì hoạt động và bận rộn. Chương trình Sáng kiến có mục tiêu dành cho người lao động lớn tuổi (Targeted Initiative for Older Workers) hỗ trợ những người lao động lớn tuổi không có việc làm quay trở lại lực lượng lao động. Kỹ năng và kinh nghiệm mà những tình nguyện viên và lao động lớn tuổi có để chia sẻ là rất có giá trị.

Tận dụng các cơ hội học suốt đời tập và giải trí góp phần vào lối sống lành mạnh, tích cực. Phần này của hướng dẫn có thể đưa quý vị đến các cơ sở sau trung học mà có thể cung cấp học phí giảm trừ hoặc miễn phí cho người cao niên; Đào tạo Tiếng Anh cho người lớn; và thông tin giảm giá cho người cao niên về phí cắm trại và các hoạt động giải trí khác. Vui lòng truy cập www.SeniorsBC.ca để biết thêm thông tin nhằm hỗ trợ cho các lựa chọn lối sống lành mạnh của quý vị.



Người cao tuổi có thu nhập thấp có thể quan tâm đặc biệt đến chương trình sau đây trong phần này của Hướng dẫn Dành cho Người Cao niên BC:

☐ Chương trình trợ cấp chăm sóc trẻ em

SỐNG LÀNH MẠNH VÀ KHỎE MẠNH (HEALTHY LIVING AND WELLNESS)

Chúng ta càng già đi, thì chúng ta càng quan tâm đến sức khỏe của mình. Sống khỏe mạnh - bao gồm cả ăn uống lành mạnh và hoạt động thể dục thường xuyên - có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe mạnh và làm chậm quá trình lão hóa.

Việc vận động và năng hoạt động không chỉ mang lại ích lợi cho cơ thể của chúng ta. Nó còn giúp chúng ta duy trì sự hòa nhập cuộc sống, cải thiện tâm trạng và sức khỏe tinh thần, và mang lại cho chúng ta các cơ hội gặp gỡ những người mới. Nó cũng làm tăng sự tự tin và lòng tự trọng của chúng ta - và một số nghiên cứu cho thấy rằng hoạt động thể chất có thể làm giảm nguy cơ các vấn đề sức khỏe như chúng mất trí nhớ bằng cách duy trì trí óc của chúng ta ở tình trạng tốt.

Cùng với đó, việc ăn uống lành mạnh và hoạt động thể dục thường xuyên có thể giúp hỗ trợ lối sống độc lập. Ăn uống lành mạnh có thể cung cấp cho quý vị năng lượng cần thiết để duy trì hoạt động và làm những điều quý vị muốn làm - như làm việc hoặc làm tình nguyện, chơi với các cháu của quý vị hoặc tận hưởng việc đi bộ quanh khu phố.

SeniorsBC.ca

Trang web của SeniorsBC cung cấp thông tin về các chương trình và dịch vụ dành cho người cao niên được B.C. và chính quyền liên bang và các tổ chức phi lợi nhuận cung cấp. Trang web này bao gồm thông tin về sức khỏe, tài chính, phúc lợi, nhà ở, phương tiện đi lại, lời khuyên cho cuộc sống lành mạnh và các chủ đề quan trọng khác cho 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 và Tiếng Punjabi, cũng như Hướng dẫn Dành cho Người Lớn tuổi BC - BC Elders' Guide đã được chỉnh sửa về mặt văn hoá cho những người cao niên thuộc Các Dân tộc Khởi nguyên và Thổ dân.



Trang web: www.seniorsbc.ca

Những gia đình khỏe mạnh tại BC (Healthy Families BC)

Tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất, khám phá một số công thức nấu ăn lành mạnh, và tham gia các blog trực tuyến của chúng tôi. Healthy Families BC có các chương trình khác nhau, từ việc lập kế hoạch lối sống mới được bác sĩ hỗ trợ cho đến các dịch vụ gọi điện về chế độ ăn kiêng và hoạt động thể chất, và nhiều hơn nữa.

Trang web: www.HealthyFamiliesBC.ca

Đường dây hoạt động thể chất (Physical Activity Line)

Đối với mỗi lứa tuổi và mức độ khỏe mạnh, có một kế hoạch hoạt động thể chất miễn phí phù hợp. Chỉ cần kết nối với Đường dây hoạt động thể chất của B.C. nơi các chuyên gia tập luyện có chuyên môn 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 và tập luyện ngay hôm nay!

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 725-1149

Trang web: www.physicalactivityline.com

Công viên cộng đồng dành cho người cao niên BC (BC Seniors' Community Parks)

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 vận động, phối hợp và cân bằng, và thúc đẩy sự giao tiếp xã hội cho người lớn tuổi. Sử dụng công viên miễn phí, và có sẵn trong các cộng đồng sau: Abbotsford, Burnaby, Courtenay, Cranbrook, Dawson Creek, Kamloops, Kelowna, Nanaimo, Nelson, Bắc Cowichan, Bắc 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 một trong số 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 hình thức và kỹ thuật thích hợp, và đưa ra các bài tập thay thế phù hợp với các mức độ thể lực khác nhau.

Trang web: www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/healthy-aging



DVD Cuộc sống năng động! (Move for Life! DVD)

Cuộc sống năng động (Move for Life)!, một DVD hoạt động thể chất dành cho người cao niên, được tạo ra thông qua sự hợp tác giữa Hiệp hội giải trí và Công viên BC và Sở Y tế. DVD cung cấp hướng dẫn và lời khuyên về hoạt động thể chất cho người cao niên và mô tả cách thức hoạt động thể chất có thể cải thiện cuộc sống của họ. Có thể tải về Cuộc sống năng động (Move for Life)! từ trang web SeniorsBC.

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 725-1149

Trang web: www.seniorsbc.ca

(bấm vào Health & Safety > Active Aging > Move for Life DVD)

Ăn uống lành mạnh đối với người cao niên (Healthy Eating for Seniors)

Sổ tay ăn uống lành mạnh dành cho người cao niên

Sổ tay *Ăn uống lành mạnh dành cho người cao niên (Healthy Eating for Seniors)* cung cấp thông tin về thực phẩm, bữa ăn, và các chất bổ sung. Sổ tay cung cấp những lời khuyên về cách ăn uống để phòng ngừa hoặc kiểm soát các chứng bệnh kinh niên thông thường, cũng như cung cấp lời khuyên về những cách đơn giản để ăn với ít natri hơn, cách đọc nhãn và cách duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh. Bao gồm Sổ tay một số công thức nấu ăn ngon theo khẩu phần cho một hoặc hai người. Cuốn sổ tay đã được điều chỉnh về văn hóa và dịch sang Tiếng Trung Quốc, Tiếng Punjabi và Tiếng Pháp. Quý vị có thể tìm được cuốn sổ tay trực tuyến, hoặc yêu cầu một bản in ra miễn phí bằng cách gọi cho HealthLink BC.

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.gov.bc.ca/seniorshealthyeating

Mẫu yêu cầu: www.healthlinkbc.ca/servicesresources/resourceorderform

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 sẵn trực tuyến và tại tất cả thư viện công cộng ở B.C.

Trang web: www.seniorsbc.ca

(bấm vào Health & Safety > Active Aging > Healthy Eating)



Để biết thêm thông tin về ăn uống lành mạnh, xem tờ thông tin trực tuyến của HealthLink BC về **Ăn uống lành mạnh và Lão hóa khỏe mạnh cho người lớn (Healthy Eating and Healthy Aging for Adults)**.

Trang web: www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68j.stm

Liên hệ với chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký

Để biết thông tin dinh dưỡng miễn phí mà quý vị có thể tin tưởng, hãy gọi cho HealthLink BC và yêu cầu nói chuyện với 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). Các dịch vụ dịch thuật có sẵn với hơn 130 ngôn ngữ, theo yêu cầu.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lăng 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/healthyeating/emaildietitian.html

Cơ quan Y tế Các Dân tộc Khởi nguyên - Ăn uống lành mạnh và năng vận động (First Nations Health Authority – Eating Healthy and Being Active)

Cơ quan Y tế Các Dân tộc Khởi nguyên cung cấp thông tin và liên kết đến nhiều nguồn hỗ trợ cho người thuộc các Dân tộc Khởi nguyên và Thổ dân về ăn uống lành mạnh và năng vận động, như một phần của bốn mảng chăm sóc sức khỏe nhằm cải thiện sức khỏe tổng thể.

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

Sức khỏe trí não dành cho người cao niên (Brain Health for Seniors)

Chủ động duy trì cho não của quý vị ở trạng thái tốt sẽ giúp quý vị giữ được tinh thần minh mẫn khi có tuổi. Nghiên cứu cho thấy có ba phạm vi cần cần nhắc khi quý vị dự định duy trì và cải thiện sức khỏe trí não: trí óc, cơ thể và tinh thần của quý vị.



Có nhiều hành vi lành mạnh mà quý vị có thể dễ dàng kết hợp vào thói quen hàng ngày của mình để có thể làm giảm nguy cơ một số hình thức sa sút trí tuệ. Ví dụ, quý vị có thể cải thiện sức khỏe trí não bằng cách không hút thuốc, bằng cách ngăn ngừa hoặc kiểm soát bệnh đái tháo đường tuýp 2 và huyết áp cao (đặc biệt ở lứa tuổi trung niên), và tham gia hoạt động thể dục và ăn uống lành mạnh.

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 trí não.

Trang web: www.yourbrainmatters.org.au

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

Trang web: www.alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Alzheimer-s-disease/Risk-factors

Hội Parkinson của British Columbia (Parkinson Society British Columbia) là một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động như là tiếng nói của những người British Columbia đang sống chung với bệnh Parkinson. Mục đích của hội là giảm bớt gánh nặng và tìm ra phương pháp chữa trị bệnh Parkinson thông qua việc tuyên truyền, giáo dục, nghiên cứu và các dịch vụ.

Hiệp hội tin rằng mọi người mắc bệnh Parkinson cần được biết rằng họ không cô đơn trong cuộc hành trình của mình. Đội ngũ nhân viên thân thiện và am hiểu của họ cam kết hỗ trợ, chia sẻ thông tin tin cậy và gây quỹ cho các chương trình và nghiên cứu.

Hiệp hội Parkinson của British Columbia (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

Email: info@parkinson.bc.ca

Trang web: www.parkinson.bc.ca



Hội thảo cải thiện sức khỏe (Health Promotion Workshops)

Hội đồng các tổ chức công dân cao tuổi của British Columbia (COSCO) của Hiệp hội y tế & sức khỏe người cao niên British Columbia tổ chức các hội thảo nâng cao sức khỏe và an toàn ở khắp tỉnh nhằm cải thiện sức khỏe của người già thông qua các hội thảo giáo dục đồng cấp. Các hội thảo kéo dài 90 phút và được cung cấp miễn phí cho bất kỳ nhóm người cao niên nào. Để xem 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.coscobc.ca/cosco-workshops

Chưa bao giờ quá muộn để bỏ hút thuốc (It's Never Too Late to Quit Smoking)

Chưa bao giờ quá muộn để bỏ hút thuốc (It's Never Too Late to Quit Smoking) là một cuốn sách nhỏ giới thiệu về Pamela Wray, một người cao niên B.C., người đã hút thuốc hơn 50 năm và đã bỏ thuốc ở tuổi 72. Bà muốn truyền cảm hứng cho những người khác và chia sẻ thông điệp rằng không bao giờ là quá muộn để bỏ hút thuốc và thực hiện lối sống lành mạnh hơn. Cuốn sách nhỏ này, cũng như thông tin về các chương trình như QuitNow, có trên trang web của SeniorsBC.

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

Nếu quý vị hút thuốc và muốn bỏ thuốc lá, có một số hỗ trợ có sẵn để giúp quý vị. Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ, cố vấn, dược sĩ, nha sĩ hoặc một chuyên gia y tế khác để thảo luận về những lợi ích cho sức khỏe khi dừng hút thuốc lá. Ngoài ra, hai chương trình sau đây cung cấp hỗ trợ cho những người đang cố gắng bỏ hút thuốc lá hoặc sử dụng thuốc lá.

QuitNow

Hỗ trợ miễn phí cho việc bỏ hút thuốc có trực tuyến tại: www.quitnow.ca

Quý vị có thắc mắc hoặc lo lắng nào không? Quý vị có cần một người huấn luyện bỏ thuốc lá để giúp quý vị bỏ thuốc lá không? Gọi điện hoặc gửi email cho Hiệp hội phổi BC (BC Lung Association) :

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 731-5864

Email: quitnow@bc.lung.ca



Chương trình bỏ thuốc lá BC (BC Smoking Cessation Program)

Thông tin về việc tiếp cận thuốc theo toa và các liệu pháp thay thế ni-cô-tin có trên mạng. Truy cập trang www.health.gov.bc.ca và tìm kiếm cụm từ “pharmacare cessation”.

Để có các nguồn tài nguyên và thông tin quan trọng cho các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, chuyên gia về phòng tránh chấn thương và công chúng, vui lòng truy cập www.health.gov.bc.ca và nhập cụm từ “smoking and tobacco use” trong ô Tìm kiếm.

Rượu bia và lão hóa : Biết được sự thật (Alcohol and Aging: Know the Facts)

Nhiều người trong chúng ta thường thức đồ uống khi giao lưu, thư giãn hoặc ăn mừng. Nhưng quý vị có biết rằng khi chúng ta già đi, cơ thể chúng ta sẽ tiêu hóa rượu bia chậm hơn và chúng ta sẽ nhạy cảm hơn với những ảnh hưởng của rượu bia?

Tập sách mỏng *Rượu bia và lão hóa: Biết được sự thật (Alcohol and Aging: Know the Facts)* cung cấp hướng dẫn về việc uống rượu bia với rủi ro thấp cho người cao niên. Cuốn sách giải thích tại sao người cao niên lại nhạy cảm hơn với ảnh hưởng của rượu bia và nêu bật những vấn đề liên quan đến rượu bia ở người lớn tuổi có thể bị nhầm lẫn với các tình trạng thể chất, xã hội hoặc tình cảm liên quan đến lão hóa như trầm cảm, mất ngủ, suy dinh dưỡng hoặc thường xuyên ngã. Cuốn sách này có trực tuyến, cùng với thông tin thêm về việc rượu bia ảnh hưởng đến người lớn tuổi như thế nào.

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

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 pha loãng cồn. 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 có cùng trọng lượng. Bởi vì các cơ quan ở người cao niên tiêu hóa rượu bia ít hiệu quả hơn, uống rượu bia khi chúng ta già đi cũng gây thêm gánh nặng cho gan. Để biết thêm thông tin về cách bảo vệ gan, hãy truy cập trang web của Tổ chức gan Canada (Canadian Liver Foundation).

Trang web: www.liver.ca/liver-health/liver-disease-prevention/tips-for-healthy-liver/alcohol-consumption.aspx

Mức an toàn để quý vị uống rượu bia thay đổi tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính, dân tộc, cân nặng, chất béo trong cơ thể và tình trạng sức khỏe của quý vị. Để biết thêm thông tin về các giới hạn an toàn, xem Hướng dẫn uống rượu bia với rủi



ro thấp của Canada (Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines) trên trang web của Trung tâm về lạm dụng chất gây nghiện của Canada (Canadian Centre on Substance Abuse).

Trang web: www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

Khi uống thuốc, tránh uống rượu bia trừ khi quý vị đã kiểm tra trước với bác sĩ hoặc dược sĩ về việc uống rượu bia có an toàn hay không.

Nếu quý vị quan ngại đến việc sử dụng rượu bia của mình hoặc của một người bạn, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị, hoặc xem mục Dịch vụ sức khỏe tâm thần và sử dụng thuốc tại phần *Sức khỏe của quý vị* trong bản hướng dẫn này để biết thông tin về các dịch vụ hiện có.

Phòng tránh ngã (Fall Prevention)

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 các lần ngã, và có nhiều sáng kiến để giúp người cao niên không bị ngã và không bị thương tích. Ngã không phải là một phần không thể tránh khỏi của tuổi già.

Để tìm hiểu cách ngăn ngừa ngã, hãy truy cập trang web dưới đây. Quý vị sẽ tìm thấy công cụ đánh giá “Quý vị có nguy cơ ngã không?”, các tập sách mỏng và những thông tin khác.

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

Phần Tài nguyên chuyên gia của trang web này cung cấp tài nguyên cho các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, bao gồm những người làm việc với người cao niên trong cộng đồng, hỗ trợ đời sống hoặc chăm sóc nội trú.

Quý vị có thể tìm hiểu về các chương trình phòng chống ngã tại địa phương, chẳng hạn như các phòng khám di động, bằng cách gọi cho cơ sở y tế công tại địa phương của mình. Để biết thông tin về cách tiếp cận cơ sở y tế công địa phương, hãy liên hệ với cơ quan y tế địa phương của quý vị (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). Quý vị cũng có thể sử dụng Ứng dụng tìm kiếm dịch vụ y tế BC, cho phép mọi người tìm được một loạt các dịch vụ y tế bằng cách sử dụng điện thoại iPhone, iPad hoặc iPod (xem Ứng dụng tìm kiếm dịch vụ y tế BC tại 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 B.C. (Brain Injury Association B.C.)

Hiệp hội chấn thương sọ não của Canada tạo điều kiện cho việc nghiên cứu sau chấn thương, giáo dục và vận động cho người Canada bị ảnh hưởng bởi chấn thương sọ não.

Hiệp hội chấn thương sọ não của British Columbia tập trung vào việc thúc đẩy chất lượng cuộc sống tốt hơn cho những người bị tổn thương não thông qua việc giáo dục, thông tin, dự phòng, hỗ trợ và vận động chính sách.

Hiệp hội chấn thương sọ não B.C. (Brain Injury Association B.C.)
c/o Sea to Sky Meeting Management Inc.
Suite 206, 201 Bewicke Ave.
North Vancouver BC V7M 3M7
Điện thoại (Metro Vancouver): 604 984-1212
Email: info@brainstreams.ca
Trang web: www.brainstreams.ca

Trang web về Khả năng tiếp cận của Chính quyền B.C. (Government of B.C. Accessibility Website)

Chính quyền B.C. cam kết giảm các rào cản và tăng khả năng tiếp cận cho người khuyết tật. Khả năng tiếp cận 2024 (Accessibility 2024) là một kế hoạch 10 năm đưa ra lộ trình để B.C. trở thành tỉnh cải cách nhanh nhất ở Canada cho người khuyết tật vào năm 2024. Trang web có thể tiếp cận bao gồm:

- Thông tin về Khả năng tiếp cận 2024 và cam kết của chính quyền;
- Các liên kết hữu ích để giúp tìm kiếm thông tin về các tài nguyên và dịch vụ cho người khuyết tật tại các cơ quan chính quyền để dàng hơn; và
- Các câu trả lời cho những câu hỏi thường gặp để giúp những người khuyết tật ở British Columbia và gia đình họ hiểu rõ hơn về các chương trình, dịch vụ và các tài nguyên sẵn có.

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



NHỮNG CỘNG ĐỒNG VÀ GIA ĐÌNH MẠNH KHỎE (HEALTHY COMMUNITIES AND FAMILIES)

Các cộng đồng mạnh khỏe giúp cho người dân dễ dàng thực hiện các lựa chọn lành mạnh hơn, điều đó giúp họ đạt được và duy trì sức khỏe tốt nhất và hạnh phúc dài hạn. Ngược lại, các cộng đồng có xu hướng thịnh vượng hơn khi những người sống ở đó năng động và khỏe mạnh. Những tài nguyên sau đây thúc đẩy các cộng đồng và gia đình mạnh khỏe bằng cách hỗ trợ cộng đồng trở nên thân thiện với người cao niên hơn, và giúp người cao niên và những người Canada khác tiếp cận các dịch vụ họ cần để duy trì sức khỏe và tính độc lập, và tham gia đầy đủ vào cộng đồng của họ.

BC thân thiện với người cao niên (Age-friendly BC)

British Columbia cung cấp các công cụ, tài nguyên và hỗ trợ để giúp chính quyền địa phương, các cộng đồng và doanh nghiệp lên kế hoạch và điều chỉnh để trở nên dễ tiếp cận hơn và bao gồm cả người cao niên. Trang web của SeniorsBC bao gồm thông tin về cách làm cho cộng đồng hoặc doanh nghiệp của quý vị thân thiện hơn với người cao niên. Ví dụ: mục cộng đồng phác thảo các bước để trở thành cộng đồng thân thiện với người cao niên và mục doanh nghiệp có hướng dẫn việc tạo ra một doanh nghiệp thân thiện với người cao niên.

Email: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

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

Hỗ trợ phi y tế tại nhà: Tốt hơn ở nhà (Non-medical Home Support: Better at Home)

Thông qua Tốt hơn ở nhà (Better at Home), chương trình hỗ trợ phi y tế tại nhà của BC, ngày càng có nhiều người cao niên được tiếp cận với các dịch vụ như phương tiện đi lại đến các cuộc hẹn khám, làm những việc nhà nhẹ, làm vườn nhẹ, dọn tuyết, sửa chữa nhỏ nhà ở, đi chợ và thăm viếng thân thiện, để giúp người cao niên tại nơi ở. Chương trình này do United Way of Lower Landland (UWLM) quản lý, cung cấp các dịch vụ hỗ trợ phi y tế tại nhà cho người cao niên ở nhiều cộng đồng trong toàn tỉnh. Để biết thêm thông tin, liên hệ với UWLM.

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 294-8929

Trang web: www.betterathome.ca



Hội cộng đồng mạnh khỏe BC (BC Healthy Communities Society)

Hội cộng đồng mạnh khỏe BC (BC Healthy Communities Society - BCHC) là một tổ chức phi lợi nhuận toàn tỉnh nhằm quảng bá và hỗ trợ các cộng đồng mạnh khỏe, bao hàm và bền vững. Là một phần của phong trào Cộng đồng/thành phố mạnh khỏe (Healthy Communities/Healthy Cities) trên toàn thế giới, BCHC thực hiện phương pháp học tập nhóm, nâng cao năng lực của cộng đồng hiện tại để hỗ trợ sức khỏe, hạnh phúc và phát triển con người tối ưu.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 356-0876

Email: bchc@bchealthycommunities.ca

Các cộng đồng BC gồm các gia đình mạnh khỏe (Healthy Families BC Communities)

Tỉnh đang hợp tác với các nhà tuyển dụng, trường học và cộng đồng để tạo ra môi trường khuyến khích mọi người thực hiện những lựa chọn lành mạnh hơn trong tất cả các lĩnh vực của cuộc sống. Điều này giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của người dân và khuyến khích người British Columbia sống lành mạnh hơn trong cuộc sống, khi làm việc, học tập và vui chơi.

Trang web: www.healthyfamiliesbc.ca/your-community

Dịch vụ BC (Service BC)

Các dịch vụ của chính quyền được cung cấp trực tiếp, trực tuyến và qua điện thoại.

Trung tâm liên hệ Dịch vụ BC (Service BC Contact Centre)

Trung tâm liên hệ Dịch vụ BC (Service BC Contact Centre) (trước kia là Enquiry BC) cung cấp các dịch vụ sau đây cho tất cả cư dân British Columbia, thay mặt cho các cơ quan chính quyền tỉnh, tập đoàn Crown 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 các chương trình của chính quyền hoặc của nhân viên chính quyền
- Hỗ trợ xác định cấp chính quyền chịu trách nhiệm về một chương trình hoặc dịch vụ; và
- Chuyển cuộc gọi miễn phí cho người gọi điện nếu không họ sẽ phải chịu mất phí để có được thông tin từ, hoặc tiến hành công việc với, chính quyền tỉnh.

Giờ làm việc của Dịch vụ BC là từ 7:30 sáng đến 5 giờ chiều, từ Thứ 2 đến Thứ 6.

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, số miễn phí): 1 800 661-8773

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai, Metro Vancouver): 604 775-0303

Email: ServiceBC@gov.bc.ca

Trung tâm dịch vụ BC (Service BC Centres) (trước kia là Văn phòng đại diện chính quyền)

Trung tâm dịch vụ BC (Service BC Centres) hoặc văn phòng đại diện chính quyền trợ giúp người cao niên trong việc tiếp cận các chương trình và dịch vụ của chính quyền tỉnh. Các văn phòng này là điểm liên lạc của các dịch vụ và chương trình cho những người sống ở ngoài Lower Mainland. Những nhân viên có kiến thức về các chương trình địa phương và sẽ giới thiệu người cao niên đến các nguồn thông tin và hỗ trợ khác.

Ghé qua Trung tâm dịch vụ BC địa phương của quý vị để biết thông tin và dịch vụ, bao gồm giấy phép, giấy phép đánh bắt cá và thông tin và thanh toán Chương trình dịch vụ y tế. Để được chuyển sang điện thoại miễn phí đến văn phòng quý vị muốn liên lạc, hãy gọi cho Trung tâm liên lạc dịch vụ BC theo số máy được liệt kê ở trên.

Để có danh sách địa điểm văn phòng, vui lòng tham khảo phần *Thư mục* ở cuối bản hướng dẫn này. Các văn phòng này cũng được liệt kê tại phần Chính quyền - British Columbia ở các trang màu xanh trong sổ điện thoại của quý vị.

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



Chương trình chuyên chở người cao niên (Elders Transportation Program)

Chương trình chuyên chở người cao niên cung cấp một phần kinh phí cho các chi phí đi lại của người cao niên các Dân tộc Khởi nguyên và Thổ dân để tham dự Cuộc họp người cao niên BC hàng năm. Các đơn xin hỗ trợ được chấp nhận hàng năm từ tháng Một đến thứ 6 thứ 2 của tháng Sáu.

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

Hiệp hội trung tâm hữu nghị bản địa BC (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

Đơn xin hỗ trợ: www.bcaafc.com/programs/firstcitizensfund/30-elderstransportationassistance

Để biết thêm thông tin về Cuộc họp người cao niên BC hàng năm, 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;
- Năng động trong cộng đồng của mình; và
- Đóng góp đầy đủ cho sự thịnh vượng về kinh tế và xã hội của B.C.

Quý vị có thể yêu cầu một bản sao miễn phí của Hướng dẫn cho người mới đến B.C. (B.C. Newcomers' Guide) (có sẵn bằng 11 ngôn ngữ) để 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 (Immigrant Services)

Cơ quan công dân và nhập cư Canada (Citizenship and Immigration Canada) cung cấp các dịch vụ và hỗ trợ để giúp đỡ những người nhập cư và gia đình hiểu, định cư và hội nhập thành công vào xã hội Canada và cộng đồng B.C. Các dịch vụ miễn phí dành cho di dân bao gồm đánh giá ngôn ngữ và các lớp học, giúp tìm việc làm, giúp đỡ 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.

Tại liên kết bên dưới, chọn British Columbia và sử dụng bản đồ tương tác để giúp quý vị tìm kiếm các dịch vụ trong khu vực của mình.

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

Liên lạc nước ngoài (Foreign Country Contacts)

Hơn 80 quốc gia được đại diện bởi các viên chức lãnh sự quán tại British Columbia. Chủ yếu ở Vancouver, các viên chức lãnh sự thường thực hiện các chức năng sau:

- Hỗ trợ và bảo vệ công dân của quốc gia họ đại diện;
- Thực hiện tuyên thệ, hợp pháp hóa các tài liệu 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 chính sách và thành tựu của quốc gia 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.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/consular.htm

Có thể liên lạc với tất cả các quốc gia khác qua đại sứ quán của họ và các uỷ ban cấp cao ở Ottawa. Thông tin liên lạc có tại trang web của Sở Ngoại giao, Thương mại và Phát triển Canada.

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



ÔNG BÀ NUÔI DƯỠNG CHÁU (GRANDPARENTS RAISING GRANDCHILDREN)

Đường dây hỗ trợ ông bà nuôi dưỡng cháu (Grandparents Raising Grandchildren Support Line)

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

Đường dây có hai luật sư bán thời gian trực máy được đào tạo về vận động chính sách, công tác xã hội, luật gia đình và các dịch vụ của chính quyền liên quan tới chăm sóc con cái người thân.

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

Chương trình trợ cấp chăm sóc trẻ em (Child Care Subsidy Program)

Trợ cấp chăm sóc trẻ em là khoản thanh toán hàng tháng để hỗ trợ các gia đình hội đủ điều kiện tại British Columbia chi phí chăm sóc trẻ. Tiền trợ cấp hàng tháng thay đổi tùy thuộc vào hoàn cảnh của gia đình.

Phụ huynh, bao gồm người có con cư trú và người thay mặt cho phụ huynh của đứa trẻ, phải nộp đơn xin Trợ cấp chăm sóc trẻ để xác định việc đủ điều kiện cho chương trình này. Có năm tiêu chí để hội đủ điều kiện mà phải được thỏa mãn để xác định tình trạng đủ điều kiện của người nộp đơn: quốc tịch, cư trú, bên cung cấp chăm sóc đủ điều kiện, thu nhập và lý do cần chăm sóc trẻ.

Vui lòng liên hệ Trung tâm trợ cấp chăm sóc trẻ nếu có bất kỳ thắc mắc nào mà quý vị có thể có liên quan đến việc Trợ cấp chăm sóc trẻ. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn theo yêu cầu.

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 775-0303

Điện thoại (Greater Victoria): 250 356-6501

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lăng tai [TTY], số miễn phí): 1 800 661-8773



Trang web: www.mcf.gov.bc.ca/childcare/subsidy

Các tổ chức địa phương dưới đây có thể có sẵn tại cộng đồng của quý vị để hỗ trợ hoàn thiện các mẫu đơn và cung cấp thông tin tổng quát về Trợ cấp chăm sóc trẻ:

- Các văn phòng tài nguyên và giới thiệu chăm sóc trẻ
- Các cơ quan dịch vụ định cư di dân
- Các văn phòng dịch vụ BC

TÌNH NGUYỆN (VOLUNTEERING)

Các cộng đồng mạnh khỏe không chỉ là hoạt động thể chất và việc tiếp cận các dịch vụ; chúng còn đòi hỏi sự tham gia của mọi người ở mọi lứa tuổi. Tình nguyện là một cách tuyệt vời để kết nối, tận hưởng những trải nghiệm mới và tham gia cải thiện sức khỏe 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 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. Truy cập trang web của SeniorsBC để biết thêm thông tin.

Trang web: www.seniorsbc.ca

(bấm vào Health & Safety > Active Aging > Volunteering)

Tình nguyện viên BC (Volunteer BC)

Tình nguyện viên BC (Volunteer BC) là một tổ chức cấp tỉnh nhằm thúc đẩy tác động và giá trị của việc tình nguyện tại B.C. Quý vị có thể tìm thấy thông tin liên lạc của trung tâm tình nguyện tại địa phương trên trang web của Volunteer BC.

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 379-2311

Email: volunteerbc@gmail.com

Trang web: www.volunteerbc.bc.ca



Tình nguyện viên Canada (Volunteer Canada)

Tình nguyện viên Canada (Volunteer Canada) được dành riêng để tăng cường công tác 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

Trang web: www.volunteer.ca/older-adults

VIỆC LÀM (EMPLOYMENT)

WorkBC.ca – Người lao động lớn tuổi (Mature Workers)

Nếu quý vị đang tìm kiếm việc làm, thì trang web của WorkBC.ca cung cấp thông tin về các dịch vụ tìm việc làm phù hợp mà có thể giúp quý vị 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 về nghề nghiệp mới

Trang web: www.workbc.ca

(bấm vào Job Seekers > Build Your Career > Advice for Specialized Groups > Mature Workers)

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

Sáng kiến có mục tiêu dành cho lao động lớn tuổi (Targeted Initiative for Older Workers)

Sáng kiến có mục tiêu dành cho lao động lớn tuổi (TIOW) là sáng kiến liên bang/cấp tỉnh/vùng lãnh thổ để hỗ trợ những người lao động lớn tuổi thất nghiệp của Canada. Trong bảy năm qua, chương trình TIOW đã đầu tư hơn 30 triệu đô-la và hỗ trợ hơn 4.000 lao động lớn tuổi thất nghiệp tại các cộng đồng bị ảnh hưởng bởi việc thu hẹp đáng kể hoặc đóng cửa về việc làm hoặc



trải qua tình trạng thất nghiệp kéo dài.

Mục tiêu chính của TIOW là chuẩn bị cho những người tham gia công việc mới và ngay lập tức và sáng kiến đã giúp cho những người lao động lớn tuổi thất nghiệp vẫn là những người tham gia tích cực và hiệu quả trong thị trường lao động. Hiện tại, các dự án của TIOW được tài trợ trên toàn B.C. cung cấp một loạt các hoạt động việc làm cho những người lao động lớn tuổi thất nghiệp, những người đã bị mất việc làm và những người sống trong các cộng đồng dễ bị tổn thương. Các hoạt động của dự án bao gồm nâng cao kỹ năng và kinh nghiệm làm việc trong các công việc mới.

Để tìm hiểu thêm về chương trình và dự án trong cộng đồng của quý vị, hãy gửi email tới địa chỉ sau, hoặc truy cập trang web sau đây.

Email: LabourMarketProgramsBr@gov.bc.ca

Trang web: www.workbc.ca

(bấm vào Job Seekers > Build Your Career > Starting and Planning Your Career > B.C. Labour Market Programs)

GIÁO DỤC (EDUCATION)

Học phí sau trung học (Post-secondary Tuition)

Một số trường công lập sau trung học của British Columbia cung cấp học phí giảm hoặc miễn phí cho người cao niên. Thông tin liên lạc của các cơ sở giáo dục sau trung học có trên trang web của Sở Giáo dục Nâng cao (Ministry of Advance Education).

Trang web: www.aved.gov.bc.ca/find_an_institution/welcome.htm

Đào tạo Tiếng Anh (English Language Training)

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

Trang web: www.cic.gc.ca/english/newcomers/after-education-language.asp

Trang web: www.aved.gov.bc.ca/esl/welcome.htm



GIẢI TRÍ VÀ VĂN HÓA (RECREATION AND CULTURE)

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

Đại hội Thể thao BC Dành cho Người 55+ Tuổi thúc đẩy sự tham gia tích cực về thể thao và giải trí cho các cư dân B.C. từ 55 tuổi trở lên. Đại hội thể thao kéo dài 5 ngày này thu hút hơn 3.500 người tham gia, và nhiều tình nguyện viên ở mọi lứa tuổi, từ các cộng đồng trên khắp British Columbia. Những người tham gia hội đủ điều kiện thông qua các vòng loại khu vực. Các môn thể thao và hoạt động khu vực thúc đẩy thành tích về thể chất, xã hội và sáng tạo mặc dù việc tham gia dưới hình thức giao lưu. Những người thi đấu phải trả phí đăng ký và phải là thành viên của Hội thể thao người cao niên BC. Tỉnh là một trong những đối tác tài trợ của Đại hội Thể thao BC Dành cho Người 55+ Tuổi.

Để biết thêm thông tin về Đại hội Thể thao BC Dành cho Người 55+ Tuổi hoặc các cuộc thi khu vực, hãy liên hệ với Hội thể thao người cao niên BC. Thông tin liên lạc khu vực có sẵn trên các trang Khu vực của trang web Đại hội Thể thao BC Dành cho Người 55+ Tuổi.

Điện thoại (Greater Victoria): 778 426-2940

Email: bcsqs@shaw.ca

Trang web: www.55plusbcgames.org

Giấy phép săn bắn và đánh bắt cá (Câu cá) cho người cao niên (Hunting and Angling (Fishing) Licences for Seniors)

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 được giảm trừ.

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

Trang web: www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting

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

Trang web: www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences



Để biết thông tin về mua giấy phép trực tuyến câu cá nước ngọt, hãy gọi điện hoặc truy cập:

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

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

Có thể lấy thông tin thêm về giấy phép săn bắt và đánh bắt cá (câu cá) tại bất kỳ Trung tâm dịch vụ BC nào hoặc bằng cách gọi điện đến Dịch vụ BC. Xem phần *Thư mục* ở cuối bản hướng dẫn này để biết thông tin liên hệ các Trung tâm dịch vụ BC.

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

Người cao niên B.C. được giảm giá phí cắm trại ngoài mùa (từ sau Ngày 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, vùng nông thôn thưa người, phí đường thủy hoặc điện, hoặc phí đặt phòng. 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 nào hoặc gọi điện đến Dịch vụ BC. Xem phần *Thư mục* ở cuối bản hướng dẫn này để biết thông tin liên hệ các Trung tâm dịch vụ BC. Cũng có thể tìm thấy thông tin trên trang web BC Parks:

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

Bảo tàng hoàng gia BC (Royal BC Museum)

Người cao tuổi trả phí vào cửa được giảm trừ tại Bảo tàng Hoàng gia BC ở Victoria, cả hình thức cá nhân và theo nhóm đã đặt trước. Để biết thêm thông tin, liên hệ với Bảo tàng hoàng gia BC hoặc truy cập trang web của bảo tàng.

Bảo tàng hoàng gia BC (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 các tình nguyện viên trong một loạt các hoạt động và dịch vụ bao gồm các chương trình trường học, Cửa hàng bảo tàng hoàng gia, kiểm tra áo khoác, khu vực sưu tập và kinh doanh, diễn thuyết triển lãm cũng như tiếp đón. 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

Sức khỏe *của quý vị*





NHỮNG SUY NGHĨ CỦA QUÝ VỊ KHI LẬP KẾ HOẠCH CHO TUỔI GIÀ KHỎE MẠNH (YOUR THOUGHTS AS YOU PLAN FOR HEALTHY AGING)

SỬ DỤNG CHỖ TRỐNG NÀY ĐỂ GHI LẠI CÁC CÂU TRẢ LỜI CỦA QUÝ VỊ CHO NHỮNG CÂU HỎI NÀY.



Quý vị có lên kế hoạch khám nha khoa và sức khỏe định kỳ không?

Quý vị có chuẩn bị cho cuộc hẹn khám không (ví dụ: chuẩn bị trước danh sách các câu hỏi)?

Quý vị có nghĩ về cách quý vị sẽ kiểm soát nếu quý vị được chẩn đoán mắc bệnh mạn tính không?

Quý vị có nghĩ về những gì sẽ xảy khi đau ốm nếu quý vị không thể đưa ra quyết định chăm sóc sức khỏe quan trọng cho chính mình không?

Quý vị có biết rằng quý vị không cần phải trả toàn bộ phí bảo hiểm MSP nếu quý vị kiếm được ít hơn 30.000 đô-la một năm không?

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

Để biết thêm về tuổi già khỏe mạnh, hãy truy cập www.HealthyFamiliesBC.ca

Để biết thông tin liên quan về sức khỏe, hãy gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1



Sức khỏe của quý vị (Your Health)

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

Nếu quý vị là một người cao niên sống ở British Columbia, thì quý vị là một phần của khu vực đang phát triển và sôi động của dân số tỉnh này. Nhiều người cao niên chọn sống ở đây hơn bất kỳ nơi nào khác của Canada. Theo cuộc điều tra dân số năm 2011, 15.7 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 có thể tiếp cận và giá rẻ của tỉnh được tạo ra để đáp ứng nhu cầu của quý vị và nhu cầu của tất cả người cao niên. Chính quyền cam kết giúp quý vị tìm thông tin về chương trình và dịch vụ mà quý vị cần một cách dễ dàng hơn. Biết được những gì hiện có là bước đầu tiên để được hưởng các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cải tiến.

Phần này của 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 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. Nếu quý vị đang tìm kiếm thông tin về quản lý bệnh hoặc khuyết tật, tài nguyên hỗ trợ đời sống, hoặc lên kế hoạch cho việc không thể tránh khỏi khi cuối đời, thì các dịch vụ được liệt kê ở đây có thể có 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, hãy truy cập phần *Tài nguyên của quý vị* trong bản hướng dẫn này.

Đồng thời 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 ai đó đưa ra các quyết định chăm sóc sức khỏe và chăm sóc cá nhân cho quý vị trong trường hợp quý vị không thể tự thực hiện những quyết định đó. Các thỏa thuận đại diện và kế hoạch chăm sóc trước có thể giúp đảm bảo rằng bất kỳ sự chăm sóc nào mà quý vị nhận được thực hiện theo ý muốn của quý vị.

Các chương trình sau đây trong phần này của Hướng dẫn dành cho người cao niên BC có thể là lợi ích đặc biệt với người cao niên có thu nhập thấp:

- ☐ Hỗ trợ Bảo hiểm của Chương trình Các Dịch vụ Y tế (MSP)
- ☐ PharmaCare công bằng (Fair PharmaCare)

HỆ THỐNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA BRITISH COLUMBIA (BRITISH COLUMBIA'S HEALTH CARE SYSTEM)

Trong hệ thống chăm sóc sức khỏe được chia theo khu vực của British Columbia, trách nhiệm phân phối và quản lý trực tiếp hầu hết các dịch vụ chăm sóc sức khỏe thuộc về cơ quan y tế ở mỗi khu vực. Sở Y tế có thẩm quyền và trách nhiệm cuối cùng đối với hệ thống chăm sóc sức khỏe công của chúng tôi. Sở Y tế đảm bảo rằng các cơ sở y tế quản lý và cung cấp các dịch vụ y tế phù hợp với luật pháp, quy định, chính sách, tiêu chuẩn và các yêu cầu khác được Sở Y tế quy định.

Sở Y tế cung cấp một số chương trình toàn quốc, bao gồm HealthLink BC, Chương trình 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 địa phương, hãy gọi cho Dịch vụ BC để được hỗ trợ.

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, miễn phí): 1 800 661-8773

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai, Metro Vancouver): 604 775-0303

CÁC CƠ QUAN Y TẾ TẠI BRITISH COLUMBIA (HEALTH AUTHORITIES IN BRITISH COLUMBIA)

Fraser Health

Suite 400 – Central City Tower 13450 102nd Ave.

Surrey BC V3T 0H1

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 935-5669
Điện thoại (Metro Vancouver): 604 587-4600
Fax: 604 587-4666
Trang web: www.fraserhealth.ca

Interior Health

220 – 1815 Kirschner Rd.
Kelowna BC V1Y 4N7
Điện thoại (Kelowna): 250 862-4200
Fax: 250 862-4201
Trang web: www.interiorhealth.ca

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
Fax: 250 370-8750
Trang web: www.viha.ca

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
Fax: 250 565-2640
Trang web: www.northernhealth.ca

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
Fax: 604 875-4750
Trang web: www.vch.ca



Sức khỏe của quý vị

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

700 – 1380 Burrard St.

Vancouver BC V6Z 2H3

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 675-7400

Fax: 604 708-2700

Trang web: www.phsa.ca

Cơ quan Y tế của các Dân tộc Khởi nguyên (First Nations Health Authority - FNHA)

501 - 100 Park Royal South

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 da đỏ FNHA: (FNHA Indian Residential Schools information line)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 477-0775

Trang web: www.fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/residential-schools

HEALTHLINK BC

HealthLink BC là cửa ngõ để tiếp cận các thông tin và dịch vụ y tế thông thường tại British Columbia. HealthLink BC giúp quý vị tìm hiểu các chủ đề về sức khỏe, kiểm tra các triệu chứng của quý vị, và tìm các dịch vụ y tế và tài nguyên mà quý vị cần cho cuộc sống mạnh khỏe. Bất kỳ thời điểm nào, mọi ngày trong năm, người dân British Columbia vẫn tin tưởng vào các thông tin y tế mà họ biết rõ, chỉ cần một cú điện thoại hoặc một cú nhấp chuột tới HealthLink BC.

HealthLink BC 8-1-1

Quý vị có thể gọi số điện thoại miễn phí 8-1-1 để nói chuyện với một đại diện dịch vụ y tế, người có thể kết nối quý vị với y tá bất kỳ thời điểm nào, một



chuyên gia dinh dưỡng vào bất kỳ ngày nào trong tuần, hoặc một dược sĩ vào mọi buổi tối và buổi đêm. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn với hơn 130 ngôn ngữ.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

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

Có phải là cấp cứu không? (Is it an emergency?)

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

Điện thoại (số miễn phí): 9-1-1

Nếu quý vị lo lắng về khả năng có thể bị ngộ độc hoặc tiếp xúc với chất độc, hãy gọi tới số điện thoại miễn phí 24 giờ của bộ phận Kiểm soát chất độc 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 y tế được chấp thuận của hơn 5.000 chủ đề về sức khỏe, dinh dưỡng, thuốc men và xét nghiệm y tế. Quý vị cũng có thể tìm thấy các chủ đề về sức khỏe và an toàn cộng đồng, và tìm kiếm các dịch vụ y tế quý vị cần, gần với nơi quý vị sinh sống nhất. Trang web của HealthLink BC cũng cung cấp công cụ tương tác Kiểm tra các triệu chứng của quý vị.

Trang web: www.healthlinkbc.ca

Cẩm nang hướng dẫn về y tế của BC (BC HealthGuide Handbook)

HealthLink BC đã viết cuốn sách về cách nhận ra và đối phó với các mối lo ngại chung về sức khỏe. Quý vị có thể tìm thấy các chủ đề mà người cao niên quan tâm, bao gồm một chương về tuổi già khỏe mạnh. Ngăn ngừa bệnh tật, điều trị tại nhà, và khi nào gặp chuyên gia y tế - tất cả đều có trong Cẩm nang Hướng dẫn về y tế của BC miễn phí.



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. Người dùng có thể tìm thấy các phòng khám không cần hẹn trước, bệnh viện, phòng cấp cứu, phòng tiêm chủng và các hiệu thuốc gần đó. Người dùng có thể lọc kết quả để xem các vị trí có thể tiếp cận bằng xe lăn hoặc tìm thông tin chi tiết về giờ làm việc, thông tin liên lạc và địa chỉ. Người dùng cũng có thể xem các cảnh báo sức khỏe mới nhất được đăng trên trang web của HealthLink BC bằng ứng dụng và có thể truy cập tức thì gọi số 8-1-1 để có thông tin về tình trạng sức khỏe thông thường và số 7-1-1 đối với người bị 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 (MSP) CỦA BRITISH COLUMBIA (MEDICAL SERVICES PLAN (MSP) OF BRITISH COLUMBIA)

Chương trình dịch vụ y tế (MSP) của British Columbia đảm bảo cung cấp các dịch vụ y tế theo yêu cầu cho người dân British Columbia, bao gồm dịch vụ xét nghiệm và các thủ tục chẩn đoán. MSP đóng góp các phúc lợi bổ sung cho người hưởng lợi đủ điều kiện.

Tất cả người dân B.C. cần phải ghi danh với MSP và đóng phí bảo hiểm hàng tháng. Cơ quan Y tế của các Dân tộc Khởi nguyên đóng phí bảo hiểm thay mặt cho các cư dân người Da đỏ và người Inuit tại British Columbia.

Những cư dân mới hoặc người tái định cư tại B.C. có 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 hiện tại, cộng với hai tháng. Để có thời gian cho đơn của quý vị được 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.

Nếu thu nhập của quý vị thấp và quý vị là công dân Canada hoặc người nhập cư định cư (thường trú), người có tình trạng và đã sống như vậy ở Canada

trong 12 tháng liên tiếp gần đây, thì quý vị có thể đủ điều kiện nhận trợ cấp với các khoản thanh toán phí bảo hiểm.

Trợ cấp bảo hiểm thông thường (Regular Premium Assistance)

Chương trình này cung cấp trợ cấp từ 20 đến 100 phần trăm, dựa trên thu nhập ròng của một cá nhân (hoặc thu nhập ròng của một cặp vợ chồng) trong năm tính thuế trước đó, khấu trừ theo tuổi tác, số nhân khẩu, tình trạng khuyết tật và bất kỳ Phúc lợi chăm sóc trẻ nào và Quỹ tiết kiệm cho người khuyết tật, nếu có.

Để nộp đơn xin trợ cấp bảo hiểm, quý vị phải hoàn thành và gửi lại mẫu đơn cho Bảo hiểm y tế BC (Health Insurance BC). Các mẫu đơn có sẵn trên trang web của Sở Y tế, tại Trung tâm Dịch vụ BC (cơ quan chính quyền), hoặc liên hệ với Bảo hiểm y tế BC (Health Insurance BC).

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

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

Trợ cấp bảo hiểm tạm thời (Temporary Premium Assistance)

Chương trình này cung cấp một khoảng thời gian ngắn miễn phí bảo hiểm cho các cá nhân và gia đình hội đủ điều kiện. Để đủ điều kiện, quý vị phải đáp ứng tất cả các tiêu chí sau đây:

- Quý vị đang trải qua những khó khăn về tài chính bất ngờ mà quý vị không thể tính toán một cách hợp lý;
- Quý vị phải thanh toán trực tiếp phí bảo hiểm MSP của riêng mình;
- Quý vị (và vợ/chồng của quý vị, nếu có) đã nộp bản khai thuế thu nhập của năm trước với Cơ quan thuế Canada; và
- Chi phí sinh hoạt cần thiết cho hộ gia đình của quý vị vượt quá tổng thu nhập của quý vị và vợ/chồng quý vị. Chi phí sinh hoạt cần thiết không bao gồm nợ tiêu dùng hoặc các khoản thanh toán tiền vay.

Để biết thêm thông tin, hoặc để nhận một bộ hồ sơ, hãy liên hệ với Bảo hiểm y tế BC (Health Insurance BC) hoặc truy cập trang web sau đây.

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

Địa chỉ hòm thư: PO Box 9035 STN PROV GOVT



Victoria BC V8W 9E3

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

Phúc lợi y tế (Medical Benefits)

MSP chi trả cho các dịch vụ y tế bắt buộc của bác sĩ và bác sĩ phẫu thuật, chụp X-quang chẩn đoán và các dịch vụ xét nghiệm (ghi danh với MSP). 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.

Phúc lợi bổ sung (Supplementary Benefits)

MSP đóng góp các phúc lợi bổ sung cho người hưởng lợi đủ điều kiện. Đối với những người hưởng lợi MSP nhận được trợ cấp bảo hiểm, thì MSP trả 23 đô-la 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.

Điều trị bệnh chân bằng phẫu thuật là một phúc lợi cho tất cả những người thụ hưởng. Khám mắt định kỳ là một phúc lợi cho những người từ 18 tuổi trở xuống, hoặc từ 65 tuổi trở lên. Khám mắt bắt buộc về mặt y tế là một phúc lợi cho tất cả những người thụ hưởng. MSP thanh toán 46.17 đô-la cho mỗi lần khám mắt được bác sĩ đo thị lực thực hiện. Tất cả các bên cung cấp dịch vụ phúc 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 là ai? (Who is Health Insurance BC?)

Bảo hiểm sức khỏe BC thay mặt cho Sở Y tế quản lý các hoạt động hàng ngày của Chương trình dịch vụ y tế (MSP) và PharmaCare. Nó quản lý thông tin chương trình và yêu cầu bồi thường, vận hành một trung tâm liên lạc, và quản 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 số dịch vụ tự động miễn phí 24 giờ 1 ngày, 7 ngày một tuần từ bất cứ nơi nào ở Bắc Mỹ. Đại diện 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 2 đến Thứ 6.

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

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

Có thể gửi thư thông thường đến địa chỉ sau đây:

Bảo hiểm y tế BC (Health Insurance BC)

PO Box 9035 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9E3

Khi gửi mẫu bằng thư, sử dụng địa chỉ gửi thư cụ thể trên mẫu.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Trung tâm dịch vụ BC. Kiểm tra các trang màu xanh trong danh bạ điện thoại của quý vị để xem văn phòng có nằm trong cộng đồng của quý vị hay không, hoặc tham khảo phần *Thư mục* ở “cuối bản hướng dẫn này để biết danh sách các Trung tâm dịch vụ BC tại B.C.

Thẻ dịch vụ BC (BC Services Card)

Thẻ dịch vụ BC thay cho thẻ CareCard và Gold CareCard. Có thể kết hợp Thẻ dịch vụ BC với bằng lái xe của quý vị nếu quý vị có bằng lái xe, và cũng có thể sử dụng làm ID có ảnh của quý vị. Nó 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 lớn từ 19-74 tuổi phải gia hạn đăng ký MSP và lấy thẻ dịch vụ BC có ảnh bằng cách đến văn phòng cấp phép lái xe của ICBC trước năm 2018.

Người lớn trên 75 tuổi không phải gia hạn đăng ký MSP, nhưng vẫn phải nhận Thẻ dịch vụ BC tại văn phòng cấp phép lái xe trước năm 2018.

Để biết thêm thông tin về việc xin cấp Thẻ dịch vụ BC, truy cập trang www.health.gov.bc.ca và nhập cụm “bc services card id” trong mục Tìm kiếm.

Nếu một người cao niên không thể đến văn phòng cấp phép lái xe, thì quý vị có thể lấy Thẻ dịch vụ BC mà không cần ảnh bằng cách liên lạc với Bảo hiểm y tế BC:

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151



Chỉ riêng các dịch vụ Y tế (Medical Services Only)

Những người cao niên có thu nhập thấp, những người đã bỏ trợ cấp thu nhập của tỉnh để được 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 nha khoa, mắt và các trợ cấp y tế cơ bản được chấp thuận khác.

Thông tin thêm có trên trang web của Sở Phát triển và đổi mới xã hội (Ministry of Social Development and Innovation).

Trang web: www.gov.bc.ca/meia/online_resource/health_supplements_and_programs/mso

Chăm sóc nha khoa (Dental Care)

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 lựa chọn nhiều loại thức ăn khác nhau khi có tuổi, mà điều đó có thể ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe của quý vị và giảm nguy cơ suy dinh dưỡng. Cuối cùng, sức khỏe răng miệng tốt có thể giúp quý vị duy trì 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.

Trang web: www.bcdental.org

ĐẾN CUỘC HEN KHÁM (TRAVEL TO MEDICAL APPOINTMENTS)

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

Chương trình hỗ trợ đi lại (TAP) cung cấp giảm giá 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 không khẩn cấp mà bác sĩ không cung cấp 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. Cần có giấy giới thiệu của bác sĩ, và bệnh nhân phải điền mẫu TAP tại văn phòng của bác sĩ. Quý vị phải liên hệ với TAP theo số máy dưới đây trước khi đi để có số xác nhận để nhận được giảm giá đi lại.

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

TAP là sự hợp tác giữa Sở Y tế và các hãng vận chuyển tư nhân cung cấp giảm giá vé cho các bệnh nhân có mẫu xác nhận TAP được chấp thuận.

TAP không cung cấp hỗ trợ tài chính trực tiếp cho bệnh nhân đối với chi phí đi lại hoặc thực hiện việc bố trí đi lại cho bệnh nhân. Không bao gồm các bữa ăn, chỗ ở, phụ cấp xe, chi phí nhiên liệu và vận chuyển địa phương trong TAP và các chi phí đó là trách nhiệm của bệnh nhân. Không có khoản hoàn trả sau khi chuyển đi đã diễn ra.

Một khi quý vị đã nhận được mẫu TAP hoàn chỉnh từ bác sĩ của mình, hãy gọi cho dịch vụ nộp đơn tự động TAP, có sẵn 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 y tế 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/travelassistanceprogram

Quý vị cũng có thể liên hệ với cơ quan y tế của mình (quý vị có thể tìm thông tin liên lạc của cơ quan y tế ở phần đầu của hướng dẫn này) để xem liệu quý vị có đủ điều kiện được hỗ trợ đi lại khác hay không, bao gồm các chương trình Kết nối Y tế (Health Connections) 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 và các khu vực. Trong phạm vi mỗi cơ quan y tế, thì dịch vụ giúp cải thiện việc tiếp cận chăm sóc sức khỏe cho bệnh nhân, những người phải đến các cuộc hẹn khám thông thường.

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

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 đi khám tại các khu vực khám

ngoài thành phố ở phía Bắc B.C. và tại Vancouver, Kamloops và Grande Prairie.

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. Vui lòng mang theo thông tin số thẻ Care Card/Thẻ dịch vụ BC và thông tin hẹn khám.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 647-4997

Trang web: www.nhconnections.ca

Interior Health

Kết nối y tế của Interior Health hợp tác với các khu vực và Vận chuyển BC để kết nối cư dân trong các cộng đồng nhỏ với các bệnh viện khu vực/đại học trong bốn khu vực dịch vụ y tế sau đây: Okanagan (liên kết với Kelowna và Penticton), Thompson Cariboo Shuswap (liên kết với Kamloops và Vernon), Kootenay Boundary (liên kết với Trail) and East Kootenay (liên kết với Cranbrook).

Để biết thêm thông tin về Kết nối y tế (Health Connections) tại B.C. Interior, liên hệ với văn phòng Vận chuyển BC địa phương của quý vị hoặc truy cập trang www.bctransit.com (bấm vào lịch trình và bản đồ và xem liên kết Kết nối y tế (Health Connections) ở phía bên tay phải của trang).

Island Health

Xe lăn cho sức khỏe (Wheels for Wellness), một tổ chức phi lợi nhuận, cung cấp chuyên chở bệnh nhân tận nhà chủ yếu cho các chuyến đi trên Vancouver Island cách đó hơn 75 km.

Điện thoại (Comox): 250 338-0196

Trang web: www.wheelsforwellness.com

Y tế bờ biển Vancouver (Vancouver Coastal Health)

Vé di chuyển y tế được cung cấp thông qua Dịch vụ sức khỏe thung lũng Bella Coola. Dịch vụ này tập trung vào bờ biển miền Trung và Thung lũng Bella Coola.

Điện thoại (Bella Coola): 250 799-5311

PHARMACARE

PharmaCare trợ cấp các loại thuốc theo toa hợp lệ và các vật tư/thiết bị y tế hợp lệ. PharmaCare hỗ trợ những người British Columbia thông qua chương



trình PharmaCare công bằng và các chương trình đặc biệt khác.

Chương trình PharmaCare công bằng (Fair PharmaCare Plan)

Chương trình PharmaCare công bằng của B.C. tập trung hỗ trợ cho những người cần nhất, dựa trên thu nhập ròng của họ. Chương trình yêu cầu đăng ký một lần.

Đăng ký chương trình PharmaCare công bằng (Registering for Fair PharmaCare Plan)

Quý vị có thể đăng ký Chương trình PharmaCare công bằng qua điện thoại hoặc trực tuyến. Miễn phí đăng ký và không phải trả tiền bảo hiểm. Xem thông tin liên hệ bên dưới để biết số điện thoại và địa chỉ trang web.

Đây là những gì quý vị cần để đăng ký Chương trình PharmaCare công bằng cho gia đình quý vị:

Đối với tất cả các thành viên gia đình:

- Số y tế cá nhân (xem trên thẻ Care Card/BC Services của quý vị)
- Ngày sinh

Dành cho quý vị và vợ/chồng quý vị:

- Số bảo hiểm xã hội;
- Thu nhập ròng từ Dòng 236 của tờ khai thuế thu nhập từ hai năm trước;
- Số tiền Trợ cấp chăm sóc trẻ em (UCCB) mà quý vị nhận được hai năm trước. Số tiền này được báo cáo trên Dòng 117 của tờ khai thuế thu nhập; và
- Mọi khoản thu nhập từ Quỹ tiết kiệm khuyết tật đã đăng ký (RDSP) mà quý vị đã nhận được hai năm trước. Số tiền này được báo cáo trên Dòng 125 của tờ khai thuế thu nhập.

Các khoản thanh toán UCCB và thu nhập RDSP được khấu trừ từ thu nhập ròng của quý vị khi tính mức bảo hiểm Chương trình PharmaCare công bằng của quý vị.

Sau khi đăng ký, PharmaCare sẽ gửi cho quý vị mẫu chấp thuận. Nhớ ký tên gửi lại mẫu chấp thuận.



PharmaCare căn cứ vào mức bảo hiểm của quý vị dựa trên thu nhập ròng của gia đình quý vị từ hai năm trước (ví dụ, bảo hiểm cho năm 2015 dựa trên thông tin thu nhập từ năm 2013). Nếu quý vị đã trải qua khoảng thời gian thu nhập ròng của gia đình giảm đáng kể (10 phần trăm trở lên) kể từ năm đó, thì quý vị có thể nộp đơn xin mức bảo hiểm dựa trên thông tin thu nhập gần đây hơn.

Chương trình chi trả những gì? (What's covered?)

Quý vị có thể tìm thấy các loại thuốc đặc biệt được Chương trình PharmaCare công bằng và các chương trình PharmaCare chi trả bằng cách sử dụng chức năng tìm kiếm danh mục thuốc trực tuyến.

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

Nếu quý vị là một bệnh nhân dùng loại thuốc mà PharmaCare đang xem xét bảo hiểm, thì quý vị có thể góp thêm tiếng nói của mình vào quá trình xem xét thuốc của PharmaCare BC. PharmaCare cũng hoan nghênh thông tin từ những người chăm sóc và các nhóm bệnh nhân. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập mục Tiếng nói của quý vị (Your Voice) tại trang web của Sở Y tế.

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

Hỗ trợ tăng cường (Increased Assistance)

Quý vị có thể đủ điều kiện để được bảo hiểm tăng cường nếu:

- Thu nhập của quý vị đã giảm từ 10 phần trăm trở lên; hoặc
- Vợ/chồng của quý vị gần đây đã chuyển sang chăm sóc nội trú và bao gồm cả thu nhập của họ trong phần tính bảo hiểm của quý vị là một sự khó khăn.

Để biết thêm thông tin, bao gồm thông tin bằng nhiều ngôn ngữ, hãy truy cập trang web dưới đây.

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

Tùy chọn thanh toán khấu trừ hàng tháng (Monthly Deductible Payment Option)

Người dân British Columbia có thu nhập thấp nhất không có khấu trừ và

nhận được chi trả ngay lập tức cho các toa thuốc đủ điều kiện và các vật tư/thiết bị y tế hợp lệ theo Quỹ PharmaCare công bằng (Fair PharmaCare Plan).

Tất cả các gia đình khác có khấu trừ dựa trên thu nhập ròng của gia đình mình. PharmaCare cung cấp tùy chọn thanh toán để giúp những cá nhân và gia đình này.

Sau khi đã ghi danh vào tùy chọn thanh toán hàng tháng được khấu trừ, thì các gia đình phải trả khoản khấu trừ Fair PharmaCare của mình theo các đợt thanh toán hàng tháng và nhận được hỗ trợ ngay lập tức của PharmaCare cho các chi phí theo toa hợp lệ.

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

Thêm thông tin về Quỹ Pharmacare (For More Information about PharmaCare Plans)

Bảo hiểm sức khỏe BC thay mặt cho Sở Y tế quản lý Quỹ PharmaCare và Dịch vụ y tế (MSP). Bảo hiểm sức khỏe BC có thể trả lời các câu hỏi của quý vị về cả hai chương trình này. Đại diện 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.

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 y tế 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/pharmacare

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

Dịch vụ y tế cấp cứu BC (BCEHS) chịu trách nhiệm về việc cung cấp, điều phối và quản lý các dịch vụ y tế phù hợp và hiệu quả ngoài bệnh viện và liên viện trong toàn B.C.

BCEHS giám sát Dịch vụ cấp cứu BC và mạng lưới vận chuyển bệnh nhân BC. Dịch vụ cấp cứu BC cung cấp các dịch vụ cấp cứu cả trên mặt đất và trên không cho người dân British Columbia. Nhân viên cứu thương trên xe cứu thương của BC được điều phối cho cuộc gọi gần như mọi lúc hàng ngày.

Tỉnh British Columbia trợ cấp đáng kể cho chi phí vận chuyển bệnh nhân bằng xe cứu thương cho những người dân B.C. có Thẻ BC Care/Thẻ BC Services hợp lệ, những người được bảo hiểm bởi Quỹ dịch vụ y tế của BC (MSP). Khi việc cấp cứu y tế đòi hỏi quý vị phải được vận chuyển bằng xe cứu thương, thì quý vị sẽ được tính phí sử dụng là 80 đô-la. Nếu khoản phí này là một vấn đề tài chính, thì bộ phận ngân sách của Sở Y tế sẽ đưa ra lịch trình thanh toán phù hợp với quý vị.

Nếu bệnh nhân, gia đình bệnh nhân hoặc cơ sở chăm sóc gọi cấp cứu, và bệnh nhân không được vận chuyển đến bệnh viện, thì MSP sẽ chi trả cho bệnh nhân khoản phí là \$50.

Trong trường hợp cấp cứu:

- Gọi 9-1-1, nếu có; hoặc
- Gọi số điện thoại CẤP CỨU được liệt kê ở bìa bên trong sổ điện thoại của quý vị; hoặc
- Nếu không có số điện thoại, hãy gọi cho người trực tổng đài bằng cách quay số 0.

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 953-3298

Trang web: www.bcehs.ca

Đối với việc thanh toán hóa đơn 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: bcehs.phsa.ca/about/billing/fee

DỊCH VỤ CHĂM SÓC CẤP CỨU, TẠI NHÀ VÀ TẠI CỘNG ĐỒNG (ACUTE, HOME AND COMMUNITY CARE SERVICES)

Các cơ quan y tế của B.C. cung cấp các dịch vụ chăm sóc cấp cứu, sức khỏe cộng đồng, nội trú và các dịch vụ hỗ trợ đặc biệt để giúp những người có thể



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 người và có thể thay đổi theo thời gian đối với từng cá nhân.

Cấp cứu (Chăm sóc tại bệnh viện) (Acute Care (Hospital Care))

Nếu quý vị đã đăng ký Chương trình dịch vụ y tế và có Thẻ dịch vụ CareCard/BC Services hợp lệ, thì quý vị sẽ được trả tiền cho hầu hết các dịch vụ được bệnh viện cấp cứu cung cấp, như được nêu dưới đây. Cấp cứu này bao gồm cả việc chăm sóc nội trú (khi quý vị được nhập viện), và chăm sóc ngoại trú (ví dụ: các dịch vụ theo lịch trình, nếu quý vị về nhà trong cùng ngày hoặc các dịch vụ được cung cấp tại khoa cấp cứu).

Khi quý vị được nhập viện cấp cứu tại B.C. để chăm sóc nội trú, thì quý vị sẽ tự động nhận được chỗ ở và bữa ăn ở mức tiêu chuẩn cho khoa đó, các dịch vụ điều dưỡng cần thiết và các hàng hoá và dịch vụ khác cần thiết về mặt y tế trong khi quý vị là bệnh nhân tại bệnh viện. Dịch vụ này bao gồm bất kỳ xét nghiệm phòng thí nghiệm hoặc chẩn đoán cần thiết nào và chụp X-quang, thuốc theo toa, hầu hết các vật tư y tế, vật tư phẫu thuật thông thường, và các dịch vụ phục hồi chức năng được cung cấp trong bệnh viện.

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

Những thiết bị để sử dụng trong cộng đồng, bao gồm nhà ở riêng và các cơ sở chăm sóc nội trú, nhìn chung là trách nhiệm của bệnh nhân. Quý vị sẽ không bị tính phí nếu vật tư đó là một phần quan trọng của việc điều trị quý vị nhận được tại bệnh viện và quý vị không nên rời khỏi bệnh viện mà không có nó (ví dụ như các nẹp niềng cổ). Quý vị có trách nhiệm thanh toán các thiết bị y tế, chẳng hạn như:

- Nạng, kính mắt, và máy trợ thính
- Vật tư y tế



- Bộ phận giả không được cấy vào cơ thể
- Vật tư và thuốc men tại nhà sẽ được sử dụng sau khi quý vị trở về nhà

Một số vật tư này có thể được bảo hiểm theo chương trình PharmaCare công bằng, tùy thuộc vào các trường hợp.

Chăm sóc tại nhà và cộng đồng (Home and Community Care)

Các dịch vụ chăm sóc tại nhà và cộng đồng cung cấp một loạt các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và hỗ trợ cho người dân British Columbia đủ điều kiện có nhu cầu chăm sóc cấp cứu, mạn tính, giảm nhẹ hoặc phục hồi chức năng.

Những dịch vụ này:

- Hỗ trợ khách hàng duy trì sự độc lập và tại nhà của họ càng lâu càng tốt;
- Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ đời sống và chăm sóc tại nhà cho những khách hàng không còn được hỗ trợ tại nhà nữa;
- Hỗ trợ khách hàng nhằm tránh, giảm bớt hoặc trì hoãn nhu cầu đối với các dịch vụ chăm sóc tại bệnh viện hoặc chăm sóc nội trú; và
- Hỗ trợ những khách hàng cuối đời và gia đình của họ với các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ tại nhà, tại cơ sở chăm sóc hỗ trợ, hoặc tại một cơ sở chăm sóc nội trú.

Ai đủ điều kiện? (Who is Eligible?)

Để đủ điều kiện đối với các dịch vụ trợ cấp công, chẳng hạn như chăm sóc cộng đồng hoặc phục hồi chức năng cộng đồng (vật lý trị liệu hoặc trị liệu nghề nghiệp), khách hàng phải:

- là công dân Canada hoặc có tư cách lưu trú lâu dài (người nhập cư hoặc theo giấy phép của Sở trưởng đã được Ban cố vấn Sở Y tế phê duyệt);
- là cư dân của British Columbia; và
- yêu cầu chăm sóc sau khi xuất viện, chăm sóc tại nhà thay vì nằm viện, hoặc chăm sóc cuối đời đối với tình trạng sống hạn chế



Đủ điều kiện đối với các dịch vụ trợ cấp công, chẳng hạn như hỗ trợ tại nhà, trợ giúp cuộc sống, chăm sóc ban ngày dành cho người lớn, quản lý hồ sơ, chăm sóc tại nhà và/hoặc chăm sóc cuối đời, thì khách hàng phải:

- từ 19 tuổi trở lên;
- đã sống ở British Columbia trong một khoảng thời gian nhất định (điều này phụ thuộc vào dịch vụ, liên hệ với cơ quan y tế địa phương để biết thông tin hiện hành);
- là công dân Canada hoặc có tư cách lưu trú lâu dài (người nhập cư hoặc theo giấy phép của trường ban đã được Ban cố vấn Sở Y tế phê duyệt);
- không thể sống độc lập do các vấn đề mạn tính, liên quan đến sức khỏe hoặc yêu cầu chăm sóc cuối đời đối với tình trạng sống hạn chế

Có được dịch vụ (Obtaining Services)

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 địa phương (quý vị có thể tìm được thông tin liên lạc của cơ quan y tế ở phần đầu của hướng dẫn này). Một người thân, bạn bè hoặc chuyên gia (bác sĩ, y tá, dược sĩ hoặc nhân viên xã hội) cũng có thể liên lạc với cơ quan y tế thay mặt cho khách hàng.

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

Quản lý hồ sơ và Điều phối chăm sóc (Case Management and Care Coordination)

Để hoàn thành đánh giá, chuyên gia y tế (thường được gọi là quản lý hồ sơ - chẳng hạn như y tá cộng đồng, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên gia trị liệu nghề nghiệp - sẽ đến gặp khách hàng và thu thập thông tin để giúp họ đánh giá nhu cầu chăm sóc của khách hàng và khả năng kiểm soát tình trạng sức khỏe với sự trợ giúp của gia đình và bạn bè. Chuyên gia y tế có thể đề xuất các dịch vụ sức khỏe gia đình, hỗ trợ cuộc sống hoặc chăm sóc nội trú, và các tài nguyên khác sẵn có trong cộng đồng và có thể sắp xếp giới thiệu các chương trình cụ thể. Chuyên gia y tế sẽ giữ liên lạc khi cần thiết để giúp khách hàng sắp xếp hoặc điều chỉnh nếu nhu cầu chăm sóc của họ thay đổi.

Hỗ trợ tại nhà (Home Support)

Các dịch vụ hỗ trợ tại nhà giúp khách hàng vẫn 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, thang máy và vận chuyển, tắm rửa, nhắc nhở, mặc áo quần và vệ sinh. Dịch vụ có thể bao gồm các hoạt động duy trì sự an toàn như một hỗ trợ bổ sung cá nhân khi thích hợp, cũng như các công việc chăm sóc ủy thác và phục hồi chức năng cụ thể.

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

Lựa chọn các hỗ trợ cho cuộc sống độc lập (CSIL) là một sự lựa chọn cho các khách hàng nhận hỗ trợ nhà ở hợp lệ. CSIL đã được phát triển để giúp những người khuyết tật và người có nhu cầu chăm sóc ở mức độ cao tại British Columbia linh hoạt hơn trong việc sắp xếp các dịch vụ hỗ trợ tại nhà. Họ nhận được tiền để đặt 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, lập kế hoạch và giám sát nhân viên hỗ trợ tại nhà.

Các thành viên gia đình tham gia chăm sóc và hỗ trợ có thể đủ điều kiện được thanh toán theo chương trình này. Những người cao niên và người khuyết tật không thể hoặc không phải lúc nào cũng có thể chỉ đạo việc chăm sóc riêng của họ, có thể nhận được tài trợ CSIL thông qua một nhóm hỗ trợ khách hàng hoặc thông qua một đại diện được chỉ định trong Thỏa thuận đại diện.

Chuyên gia y tế phối hợp việc chăm sóc của quý vị có thể cung cấp thêm thông tin về cách thiết lập một nhóm hỗ trợ để quản lý các dịch vụ CSIL thay mặt cho khách hàng.

Điều dưỡng cộng đồng và Hồi phục chức năng cộng đồng (Community Nursing and Community Rehabilitation)

Các dịch vụ điều dưỡng cộng đồng và hồi phục chức năng cộng đồng cung cấp các liệu pháp điều dưỡng và phục hồi chức năng thông thường, tại nhà cần thiết để giúp người lớn bị bệnh cấp tính hoặc mạn tính, nhằm hỗ trợ bệnh nhân phục hồi sau khi nằm viện, và để cung cấp chăm sóc cuối đời.

Dịch vụ ban ngày cho người lớn (Adult Day Services)

Dịch vụ ban ngày cho người lớn cung cấp các chương trình và các hoạt động nhóm hỗ trợ để giúp người cao niên và người lớn khuyết tật duy trì sự độc lập



trong cộng đồng và mang đến cho những người chăm sóc khoảng thời gian nghỉ ngắn. Các hoạt động khác nhau 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 và/hoặc phục hồi chức năng), một chương trình có tổ chức về các hoạt động xã hội và giải trí trị liệu, và trợ giúp và nghỉ ngơi cho người chăm sóc.

Trợ giúp/Nghỉ ngơi dành cho người chăm sóc (Caregiver Relief/Respite)

Có thể cung cấp một loạt các dịch vụ để giúp người chăm sóc nghỉ ngơi tạm thời theo nhu cầu chăm sóc về mặt cảm xúc và thể chất cho một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình hoặc để mang đến cho khách hàng một khoảng thời gian chăm sóc hỗ trợ để tăng tính độc lập. Việc này cho phép người chăm sóc có cơ hội tham gia các hoạt động cộng đồng hoặc tái tạo năng lượng để họ có thể tiếp tục chăm sóc tốt.

Thời gian nghỉ có thể bao gồm trợ giúp tại nhà hoặc các dịch vụ ban ngày cho người lớn, hoặc ở lại tại cơ sở chăm sóc trong thời gian ngắn.

Hỗ trợ đời sống (Assisted Living)

Các dịch vụ hỗ trợ đời sống cung cấp nhà ở, dịch vụ tiếp đón và chăm sóc cá nhân cho người lớn, những người có thể sống độc lập, nhưng cần được hỗ trợ thường xuyên với các hoạt động hàng ngày - thường do tuổi tác, bệnh tật hoặc tàn tật.

Có các cơ sở chăm sóc được tư nhân hoặc chính quyền hỗ trợ, từ khu căn hộ cao tầng đến nhà riêng theo nhu cầu. Các căn hộ có thể thay đổi từ căn hộ một phòng đến căn hộ riêng, khép kín. Các dịch vụ có thể bao gồm trợ giúp tắm rửa, chải chuốt, mặc quần áo và di chuyển. Cũng cung cấp các bữa ăn, dọn dẹp nhà cửa, giặt là, các cơ hội giao tiếp xã hội và giải trí, và hệ thống trả lời 24 giờ.

Một chuyên viên y tế hoặc quản lý hồ sơ có thể cung cấp thông tin về các nhà ở tại khu vực của quý vị, quá trình nhận vào một cơ sở chăm sóc nội trú, những dịch vụ nào được cung cấp và chi phí của các dịch vụ đó.

Để biết thông tin về chương trình sống độc lập (hỗ trợ đời sống) của Tỉnh B.C. tham khảo mục *Nhà của quý vị* trong bản hướng dẫn này, hoặc truy cập trang web BC Housing.

Trang web: www.bchousing.org/Initiatives/Creating/ILBC

Cán bộ hỗ trợ cuộc sống (Assisted Living Registrar)

Cán bộ hỗ trợ cuộc sống (Assisted Living Registrar) có trách nhiệm bảo vệ sức khỏe và sự an toàn của những người đang sống tại cơ sở chăm sóc. Cán bộ hỗ trợ cuộc sống (Assisted Living Registrar) thực hiện các công việc theo luật định của cán bộ theo *Đạo Luật chăm sóc cộng đồng và hỗ trợ đời sống* (Community Care and Assisted Living Act). Tất cả các cơ sở chăm sóc ở B.C. phải được đăng ký với Cơ quan đăng ký hỗ trợ cuộc sống, cho dù là dưới hình thức sở hữu hay tài trợ. Những người điều hành các cơ sở chăm sóc đã đăng ký phải đáp ứng và duy trì các tiêu chuẩn an toàn và sức y tế của việc hỗ trợ cuộc sống của tỉnh. Cơ quan đăng ký kiểm tra các khiếu nại liên quan đến các tiêu chuẩn an toàn và y tế của việc hỗ trợ cuộc sống, các tiêu chuẩn mà không được đáp ứng. Một thành viên của cộng đồng có thể liên hệ với cơ quan đăng ký liên quan về các cơ sở chăm sóc đã đăng ký qua điện thoại (miễn phí) hoặc email.

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 952-1369

Địa chỉ hòm thư: PO Box 9638 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9P1

Email: info@alregistrar.bc.ca

Trang web: www.health.gov.bc.ca/assisted

Chăm sóc nội trú (Residential Care)

Các dịch vụ chăm sóc nội trú được cung cấp cho những khách hàng cần giám sát và chăm sóc chuyên nghiệp 24 giờ và không còn được hỗ trợ tại nhà riêng của họ nữa. Đối với người cao niên và người khuyết tật có nhu cầu chăm sóc phức tạp, thì các cơ sở chăm sóc nội trú mang đến một môi trường chăm sóc bảo vệ, hỗ trợ. B.C. có cả cơ sở chăm sóc tại nhà tư nhân và công lập được trợ cấp.

Những khách hàng có nhu cầu và mức độ khẩn cấp cao nhất sẽ được ưu tiên sắp xếp tại các cơ sở chăm sóc nội trú công lập được trợ cấp. Một chuyên viên y tế hoặc quản lý hồ sơ có thể cung cấp thông tin về các cơ sở tại khu vực của quý vị, quá trình nhận vào một cơ sở, những dịch vụ nào được cung cấp và chi phí của các dịch vụ đó.

Các cơ sở chăm sóc nội trú tại British Columbia phải được cấp phép. Trang web của cơ quan y tế khu vực cung cấp thông tin về các cơ sở chăm sóc nội trú



được trợ cấp tại khu vực của quý vị. Có thể tìm thấy thông tin thêm về các cơ sở chăm sóc nội trú được cấp phép, bao gồm cả các báo cáo kiểm tra gần đây.

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “residential care facilities” trong ô Tìm kiếm)

Nhà tập thể (Group Homes)

Người lớn khuyết tật thường có thể sống một cách độc lập trong cộng đồng của mình tại những nhà tập thể do chính phủ tài trợ. Các khu nhà tập thể an toàn, giá rẻ, thường có từ 4 đến 6 người ở. Họ cung cấp chỗ ở ngắn ngày hoặc lâu dài, mang đến sự chăm sóc và hỗ trợ cho khách hàng nhằm tối đa hóa sự độc lập của họ, và để hỗ trợ trách nhiệm của họ trong các lĩnh vực như quản lý hộ gia đình, theo đuổi nghề nghiệp và các mối quan hệ xã hội.

Nhà ở gia đình (Family Care Home)

Nhà ở gia đình là chỗ ở cho một gia đình, mang đến cho người dân bầu không khí thân thiện giống như ở nhà. Các dịch vụ bao gồm bữa ăn, dịch vụ dọn phòng và hỗ trợ các hoạt động hàng ngày cho tối đa hai khách hàng. Nhà ở gia đình phổ biến nhất ở nông thôn, nơi họ cho phép người khác ở trong cộng đồng của họ.

Chăm sóc cuối đời (End-of-Life Care)

Chăm sóc thân nhân cuối đời tận tình nhằm mục đích tạo sự thoải mái, giá trị và chất lượng cuộc sống của khách hàng bằng cách giảm nhẹ các triệu chứng, do đó những người phải đối mặt với cái chết có thể dùng hết sức lực và thời gian của mình dành cho những gì quan trọng nhất đối với họ. Các dịch vụ chăm sóc cuối đời được cung cấp cho khách hàng tại nhà riêng của họ và trong các cơ sở giống như ở nhà, các cơ sở chăm sóc được hỗ trợ, và các cơ sở chăm sóc nội trú, mà có thể bao gồm chăm sóc xoa dịu.

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

Người British Columbia, những người đang ở giai đoạn cuối của bệnh tật hoặc chuẩn bị từ trần, và những người không cần chăm sóc tại bệnh viện, có thể thích dành thời gian còn lại trong nhà an dưỡng cuối đời. Nhà an dưỡng cuối đời là những nơi như ở nhà, cung cấp chăm sóc giảm nhẹ, bao gồm chăm sóc y tế và điều dưỡng, kiểm soát cơn đau và triệu chứng, hỗ trợ tâm lý xã hội, tinh thần và mất mát. Một số nhà an dưỡng cuối đời có thể cung cấp các dịch

vụ chăm sóc xoa dịu tại cộng đồng cho những người muốn được chăm sóc tại nhà.

Chương trình phúc lợi chăm sóc giảm nhẹ của BC (BC Palliative Care Benefits)

Những phúc lợi chăm sóc xoa dịu của BC giúp người thuộc mọi lứa tuổi đang ở giai đoạn cuối của bệnh đe dọa đến sự sống nhận được chăm sóc xoa dịu tại nhà. Những người British Columbia đủ điều kiện, có thể được đăng ký thông qua bác sĩ của mình. 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 Quỹ P của PharmaCare. Cơ quan y tế địa phương cũng sẽ đánh giá nhu cầu của người bệnh về vật tư và thiết bị y tế. Nếu vật tư và thiết bị y tế cần thiết, thì chi phí sẽ do cơ quan y tế địa phương chi trả.

Để biết thêm thông tin về những gì được chi trả theo Quỹ 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 cụm "pharmacare who we cover" trong ô tìm kiếm)

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

Những người có khiếu nại về chất lượng chăm sóc 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 giải quyết 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 Fraser Health (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/your-stay/submit-feedback-about-your-care/patient-care-quality-office/

Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Interior Health (Interior Health Patient Care Quality Office)

220 - 1815 Kirschner Rd.

Kelowna BC V1Y 4N7

Điện thoại (miễn phí) 1 877 442-2001

Fax (Kelowna): 250 870-4670

Email: patient.concerns@interiorhealth.ca

Trang web: www.interiorhealth.ca/YourCare/PatientCareQualityOffice/Pages/default.aspx

Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Island Health (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.viha.ca/patientcarequalityoffice

Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Northern Health (Northern Health Patient Care Quality Office)

6th Floor Jubilee Hospital Memorial Pavilion

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/OurServices/PatientCareQualityOffice.aspx

Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân của Vancouver Coastal (Vancouver Coastal Health Patient Care Quality Office)

Room CP-380 855 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/your_stay/patient_care_quality_office/patient-care-quality-office

Văn phòng chăm sóc bệnh nhân chất lượng của Cơ quan dịch vụ sức khỏe 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, Cơ quan về ung thư BC, Cơ quan về thận BC, Cơ quan ghép tạng BC, và Bệnh viện phụ nữ và trẻ em BC)

4th Floor Room F404

Women's Health Centre

4500 Oak St.

Vancouver BC V6H 3N1

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

Fax (Metro Vancouver): 604 875-3813

Email: pcqo@phsa.ca

Trang web: www.phsa.ca/AboutPHSA/PHSA-Patient-Care-Quality-Office/default.htm

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 độc lập với các cơ quan y tế và sẽ xem xét điều tra của cơ quan y tế về khiếu nại và phản hồi của cơ quan y tế. Sau khi hoàn tất đánh giá, hội đồng có thể đưa ra khuyến nghị với cơ quan y tế hoặc Giám đốc Sở Y tế để cố gắng giải quyết khiếu nại hoặc cải thiện chất lượng chăm sóc.

Yêu cầu xem xét có thể được thực hiện bằng văn bản, trực tuyến hoặc qua điện thoại. Có thể tải về và gửi hoặc in mẫu yêu cầu xem xét từ trang web của



hội đồng hoặc gửi cho quý vị bằng thư. Khi hoàn thành, có thể gửi mẫu yêu cầu xem xét qua đường bưu điện, fax hoặc trực tiếp từ 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 MANH VỚI CÁC TÌNH TRẠNG MẠN TÍNH (LIVING A HEALTHY LIFE WITH CHRONIC CONDITIONS)

Tự kiểm soát BC, Đại học Victoria (Self-Management BC, University of Victoria)

Chính quyền B.C. đã tài trợ cho Trung tâm lão hóa Đại học Victoria để cung cấp một loạt các chương trình giáo dục bệnh nhân kéo dài sáu tuần cho những người bị các chứng bệnh mạn tính như viêm khớp, tiểu đường và đau mạn tính. Các chương trình bao gồm:

- Tự kiểm soát bệnh mạn tính bằng Tiếng Anh, Tiếng Quảng Đông, Tiếng Quan Thoại, và Tiếng Punjabi, và được cung cấp bằng Tiếng Anh cho cộng đồng thanh thiếu niên và Các Dân tộc Khởi nguyên;
- Chương trình tự kiểm soát cơn đau mạn tính, tiểu đường, lựa chọn tích cực và cân bằng/giảm thiểu ngã; và
- Một chương trình tự kiểm soát bệnh mạn tính trực tuyến.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm thông tin trên trang web Trung tâm lão hóa Đại học Victoria (University of Victoria Centre on Aging), 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



Hồi phục : Phục hồi sức khỏe của quý vị (Bounce Back: Reclaim Your Health)

Hồi phục (Bounce Back) là một chương trình cung cấp các tài nguyên và dịch vụ cho các cá nhân có triệu chứng trầm cảm nhẹ đến trung bình, tâm trạng không tốt hoặc căng thẳng, có hoặc không có lo lắng. Chương trình cung cấp hướng dẫn qua điện thoại bằng một loạt các mô-đun tự giúp đỡ cùng với một đĩa DVD được gọi là Sống cuộc sống trọn vẹn (Living Life to the Full). Có thể tiếp cận cả phần hướng dẫn Hồi phục (Bounce Back) và DVD qua các văn phòng bác sĩ gia đình ở khắp mọi nơi tại British Columbia. DVD có sẵn bằng Tiếng Anh, Tiếng Quan Thoại và Tiếng Quảng Đông, và hướng dẫn có sẵn bằng Tiếng Anh và Tiếng Quảng Đông. Để tìm hiểu thêm về Hồi phục (Bounce Back), người cao niên được khuyến khích thảo luận với bác sĩ gia đình của họ.

Hồi phục (Bounce Back) được cung cấp thông qua bộ phận B.C. của Hiệp hội sức khỏe tâm thần Canada (Canadian Mental Health Association) với sự tài trợ của Sở Y tế B.C.

Trang web: www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

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

(trước đây là Hiệp hội Mạng lưới những Người Chăm sóc Gia đình)

Người chăm sóc gia đình British Columbia (Family Caregivers of British Columbia) là một hội phi lợi nhuận, được thành lập năm 1989. Hội này được điều hành bởi Hội đồng quản trị tình nguyện viên, 60% trong số đó là những người đã từng chăm sóc gia đình, và thúc đẩy tầm quan trọng của vai trò và sự đóng góp của người chăm sóc gia đình trong hệ thống chăm sóc sức khỏe. Nhiệm vụ của họ là thông báo, hỗ trợ và hướng dẫn về các vấn đề liên quan đến người chăm sóc gia đình. Các dịch vụ bao gồm thông tin về tài nguyên cộng đồng, thông tin về hệ thống y tế, tập sách về sức khỏe của người chăm sóc, các cơ hội học tập trực tuyến, hỗ trợ đồng đẳng và bản tin hàng tháng.

Sở y tế cung cấp một phần kinh phí cho hội này.

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

6 – 3318 Oak St.

Victoria BC V8X 1R1

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 520-FCNS (3267)

Điện thoại (Greater Victoria): 250 384-0408

Email: caregiversupport@fcns.ca

Trang web: www.familycaregiversbc.ca

Mạng lưới sức khỏe trực tuyến liên văn hóa (iCON) của văn phòng chiến lược Khoa Y Đại học British Columbia (University of British Columbia, Faculty of Medicine eHealth Strategy Office's interCultural Online Health Network)

iCON cung cấp các nguồn tài nguyên y tế theo văn hoá và ngôn ngữ phù hợp với việc quản lý bệnh mạn tính cho các bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc người Trung Quốc, Nam Á và thổ dân trên toàn British Columbia. iCON có các cơ hội tiếp cận trực tuyến và cộng đồng (ví dụ như các hội thảo và diễn đàn) cho các thành viên cộng đồng và các bác sĩ đa khoa để cùng nhau học hỏi và chia sẻ thông tin về việc ngăn ngừa và kiểm soát bệnh mạn tính. Các bệnh mạn tính tập trung bao gồm tiểu đường, bệnh tim, sa sút trí tuệ, sức khỏe tâm thần và những bệnh khác.

Email: iconsupport@ubc.ca

Trang web: www.iconproject.org

Pain BC

Pain BC là một tổ chức duy nhất phục vụ nhu cầu của khoảng một phần năm số người British Columbia sống với cơn đau mạn tính. Đau mạn tính có thể là sau phẫu thuật, cơn đau khi sống với bệnh mạn tính, hoặc cơn đau liên quan đến chấn thương. Cách tiếp cận tích hợp của họ tập trung vào ba ưu tiên chiến lược:

- Giáo dục, tăng cường kỹ năng và xây dựng hy vọng và niềm tin cho những người đang chịu đau đớn và gia đình của họ;
- Đưa ra cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cùng với việc giáo dục, công cụ và kỹ năng họ cần để cải thiện cuộc sống của những người đang chịu đau đớn; và
- Tạo điều kiện cho việc phát triển và thực hiện đổi mới và cải thiện hệ thống chăm sóc sức khỏe.

Sở y tế tài trợ cho các dịch vụ liên quan đến cơn đau cho bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc. Để tìm hiểu thêm, truy cập trang web dưới đây.

Bệnh nhân là đối tác | Mạng lưới tiếng nói bệnh nhân (Patients as Partners | Patient Voices Network)

Bệnh nhân là đối tác | Mạng lưới tiếng nói bệnh nhân (Patients as Partners | Patient Voices Network) là một cộng đồng hơn 1.700 bệnh nhân, gia đình, người chăm sóc và những người B.C khác đang sử dụng những kinh nghiệm của họ để tác động đến sự thay đổi về hệ thống chăm sóc sức khỏe của B.C. ở mức độ cá nhân, cộng đồng và hệ thống. Trọng tâm của Bệnh nhân là đối tác | Mạng lưới tiếng nói bệnh nhân (Patients as Partners | Patient Voices Network) là niềm tin rằng bệnh nhân chịu ảnh hưởng bởi các quyết định chăm sóc sức khỏe nên tham gia vào quá trình đạt được những quyết định đó.

Bệnh nhân là đối tác (Patients as Partners) | Mạng lưới tiếng nói bệnh nhân (Patient Voices Network) là một chương trình của Sở y tế được thực hiện bởi ImpactBC, một tổ chức phi lợi nhuận. Để biết thêm thông tin về mạng lưới, bao gồm thông tin về cách tham gia, liên hệ với ImpactBC.

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 742-1772

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 742-1772

Email: connect@patientvoices.ca

Trang web: www.patientsaspartners.ca/network

DỊCH VỤ SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ SỬ DỤNG THUỐC (MENTAL HEALTH AND SUBSTANCE USE SERVICES)

Sở y tế cung cấp một hệ thống toàn diện và tích hợp các dịch vụ sức khỏe tâm thần và sử dụng thuốc do các cơ quan y tế cung cấp. Các dịch vụ này tập trung vào việc thúc đẩy, 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 tự chăm sóc và phục hồi sức khỏe. Dịch vụ sức khỏe tâm thần và sử dụng thuốc được nhắm tới các nhóm tuổi khác nhau, kể cả những người cao niên.

Việc điều trị các vấn đề về sức khỏe tinh thần của người cao niên thường phức tạp hơn do sự xuất hiện của cơn đau mạn tính hoặc một số vấn đề sức khỏe thể chất khác. Các dịch vụ sức khỏe tinh 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 cộng đồng.

Mặc dù người cao niên đã phát triển các kỹ năng đối phó trong thời gian dài để kiểm soát căng thẳng hàng ngày của mình, nhưng họ dễ bị tổn thương bởi



bệnh tâm thần và sử dụng thuốc như những người khác. Mỗi quan tâm đặc biệt là các vấn đề xung quanh trầm cảm, lo lắng, sử dụng thuốc, như lạm dụng rượu bia và các chất ma túy khác, và chứng mất trí nhớ.

Sự cô đơn là một yếu tố bổ sung ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và có thể góp phần làm suy giảm sức khỏe và cái chết sớm hơn đối với người cao niên. Sự cô đơn có thể phát triển 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 hỗ trợ kết nối xã hội, cũng như các phương pháp đánh giá và điều trị cụ thể thông qua các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần và sử dụng thuốc.

Để có những ý tưởng khác về cách tham gia cộng đồng nhằm tránh sự cô đơn và gia tăng mối quan hệ xã hội của quý vị, hãy tham khảo mục Sự cô đơn trong phần *Thư mục* ở cuối bản hướng dẫn này.

Để tìm các dịch vụ sức khỏe tinh thần và sử dụng thuốc tại cơ quan y tế địa phương của quý vị, hãy truy cập:

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

(nhập “find services near you” trong ô Tìm kiếm)

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

Các trang tiếp theo chứa thông tin bổ sung và các nguồn thông tin về các dịch vụ đánh giá và điều trị sức khỏe tinh thần và sử dụng thuốc cụ thể.

Hiệp hội Bệnh Alzheimer (Alzheimer Society)

Năm 1981, một nhóm người chăm sóc đã tập trung để thảo luận về những thách thức của việc chăm sóc cho một người được chẩn đoán mắc bệnh Alzheimer. Với lòng trắc ẩn và quyết tâm của họ, cuối cùng hội cũng đã được thành lập. Từ nguồn gốc khiêm tốn này, hội đã phát triển thành một tổ chức hoạt động trong các cộng đồng trong toàn tỉnh.

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 681-6530

Email: info@alzheimercbc.org

Trang web: www.alzheimerbc.org

First Link©

First Link® là một dịch vụ can thiệp sớm được tạo ra để kết nối các cá nhân và gia đình bị ảnh hưởng bởi bệnh Alzheimer hoặc chứng sa sút trí tuệ với các

dịch vụ và hỗ trợ càng sớm càng tốt sau khi chẩn đoán. Sự giới thiệu chính thức từ bác sĩ và chuyên gia y tế cho phép tiếp xúc chủ động với các cá nhân và gia đình. Các cá nhân và gia đình cũng có thể tự tham khảo.

Đường dây trợ giúp chứng mất trí của First Link®:

Từ thứ 2 đến thứ 6, 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 681-8651

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

Các nhân viên đường dây khủng hoảng được đào tạo về các kỹ năng quan trọng như có tính cảm thông, lắng nghe tích cực và giải quyết vấn đề một cách hợp tác. Họ sử dụng các chuẩn mực đánh giá và can thiệp khủng hoảng và tự tử dựa trên các thực tiễn tốt đã được công nhận. Gọi đường dây khủng hoảng thực sự giúp ích.

Để giúp đỡ vấn đề khủng hoảng sức khỏe tinh thần:

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

Để biết thông tin và hỗ trợ về sức khỏe tinh 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 giới thiệu của BC (BC Alcohol & Drug Information and Referral Service)

Thông tin về rượu bia & chất gây nghiện và dịch vụ giới thiệu của BC có thể giới thiệu cho quý vị việc tư vấn và các tài nguyên trong cộng đồng. Gọi cho dịch vụ 24 giờ.

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 tinh thần và nghiện ngập (BC Partners for Mental Health and Addictions Information)

Bảy cơ quan về sức khỏe tinh thần và sử dụng chất gây nghiện cấp tỉnh đang hợp tác để cung cấp thông tin dựa trên bằng chứng về sức khỏe tinh thần và



sử dụng chất gây nghiện.

Một đường dây thông tin miễn phí cung cấp thông tin được ghi âm 24 giờ về các rối loạn sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng chất gây nghiện, bao gồm các triệu chứng, nguyên nhân, cách điều trị, các lựa chọn, các nhóm hỗ trợ và tài nguyên 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

Trang web: www.heretohelp.bc.ca

Dịch vụ Dành cho Người Còn sống tại Trường Nội trú (Residential School Survivor Services)

Chương trình hỗ trợ y tế trường nội trú da đỏ (Indian Residential Schools Resolution Health Support Program)

Chương trình hỗ trợ y tế tại trường nội trú da đỏ của Cơ quan y tế các Dân tộc Khởi nguyên (First Nations Health Authority Indian Residential Schools Resolution Health Support) cung cấp hỗ trợ về sức khỏe tinh thần và tình cảm cho các học sinh học khu da đỏ đủ điều kiện và gia đình của họ trước, trong và sau khi tham gia vào quá trình thỏa thuận hòa giải, bao gồm:

- Các khoản thanh toán trải nghiệm thông thường
- Quy trình đánh giá độc lập
- Các sự kiện của Ủy ban sự thật và hòa giải và các hoạt động kỷ niệm

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

Đường dây khủng hoảng trường nội trú da đỏ quốc gia (National Indian Residential School Crisis Line)

Đường dây khủng hoảng trường nội trú da đỏ quốc gia (National Indian Residential School Crisis Line) đã được thiết lập để cung cấp hỗ trợ cho các cựu học sinh nội trú ở đây. Quý vị có thể tiếp cận các dịch vụ thông báo về tình cảm và khủng hoảng bằng cách gọi đường dây khủng hoảng 24 giờ.

Đường dây điện thoại khẩn cấp trường nội trú da đỏ quốc gia (số miễn phí):

1 866 925-4419

Vấn đề cờ bạc (Problem Gambling)

Đường dây trợ giúp về vấn đề cờ bạc là một dịch vụ kín đáo, miễn phí sẵn có cho tất cả người dân British Columbia. Đường dây trợ giúp cung cấp thông tin tư vấn và giới thiệu 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần. Các chuyên gia về thông tin và giới thiệu có thể cung cấp thông tin tức thời cho những người nghiện cờ bạc, gia đình và bạn bè của họ và có thể giới thiệu người gọi đến các dịch vụ tư vấn cờ bạc chuyên nghiệp 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

Trang web: www.bcreponsiblegambling.ca

SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG (PUBLIC HEALTH)

Các đơn vị y tế công trên toàn 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 cho sức khỏe của gia đình và cộng đồng.

Dịch vụ tiêm chủng (Immunization Services)

Thông tin về tình trạng hiện có của việc tiêm chủng, chẳng hạn như bệnh cúm và các loại vắc-xin phòng phế cầu khuẩn, có thể có được bằng cách gọi điện thoại cho bên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc văn phòng y tế công địa phương tại các trang màu xanh trong sổ điện thoại 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 phòng khám 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 địa phương của quý vị để xem liệu một dược sĩ chủng ngừa có sẵn trong khu vực của quý vị hay không.

Quý vị cũng có thể gọi cho HealthLink BC theo số máy 8-1-1 để biết thông tin về tiêm chủng, và thông tin về các cơ sở y tế công địa phương và các hiệu thuốc.



Ngôi nhà
của quý vị



NHỮNG SUY NGHĨ CỦA QUÝ VỊ KHI LẬP KẾ HOẠCH CHO TUỔI GIÀ KHỎE MẠNH (YOUR THOUGHTS AS YOU PLAN FOR HEALTHY AGING)

SỬ DỤNG CHỖ TRỐNG NÀY ĐỂ GHI LẠI CÁC CÂU TRẢ LỜI CỦA QUÝ VỊ CHO NHỮNG CÂU HỎI NÀY.



Quý vị có nghĩ về nhu cầu nhà ở của quý vị có thể thay đổi theo độ tuổi như thế nào không? (ví dụ: Quý vị cần giảm quy mô?)

Quý vị có muốn ở gần cửa hàng, phương tiện giao thông công cộng, cơ sở y tế và các dịch vụ khác mà quý vị có thể cần trong trường hợp không cần phải lái xe không?

Nhà hiện tại của quý vị có thể được sửa chữa cho phù hợp với nhu cầu trong tương lai của quý vị không?

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

Để biết thêm về tuổi già khỏe mạnh, hãy truy cập www.HealthyFamiliesBC.ca

Để biết thông tin liên quan về sức khỏe, hãy gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1



NGÔI NHÀ CỦA QUÝ VỊ (YOUR HOME)

Lựa chọn nhà ở cho dân số người cao niên đang gia tăng (Housing Options for a Growing Seniors Population)

Từ việc sống độc lập tại nhà cho đến sống tại cơ sở chăm sóc, người cao niên ở British Columbia có nhiều lựa chọn về nhà ở. Lập kế hoạch cho nhu cầu về nhà ở trong tương lai của người cao niên B.C. là rất quan trọng. Cho 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 người trong số những người cao niên đang tăng lên sẽ vẫn có thể 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 đa dạng về nhà ở đơn lẻ của những người cao niên tại British Columbia bằng cách cung cấp nhiều chương trình, dịch vụ và các lựa chọn nhà ở khác nhau.

Trong phần này, quý vị sẽ tìm thấy thông tin về các chương trình và dịch vụ dành cho những người British Columbia lớn tuổi, những người sở hữu nhà riêng, bao gồm cả trợ cấp chủ nhà người cao niên, thẩm định tài sản và hoàn thuế tài sản. Cho dù quý vị sở hữu hay thuê nhà, thì quý vị hoặc chủ nhà có thể đủ điều kiện nhận hỗ trợ để làm cho ngôi nhà của quý vị trở nên tiện nghi hơn - một sự cân nhắc quan trọng đối với nhiều người cao niên muốn sống thời gian tuổi già tại nơi ở.

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 cho người cao niên sống trong nhà cho thuê riêng, 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. Quý vị có thể tìm thấy thêm thông tin về các chương trình này trong phần này.

Quý vị cũng sẽ tìm thấy thông tin về trợ cấp cuộc sống cho những người cao niên yêu cầu hỗ trợ. Hơn 4.000 nhà ở được hỗ trợ với giá rẻ đã được tạo ra thông qua sự hợp tác giữa Tỉnh và nhiều nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe phi lợi nhuận và tư nhân. Những nhà ở này bao gồm chỗ ở, bữa ăn, dọn dẹp vệ sinh, giặt là, đáp ứng 24 giờ, các cơ hội giải trí và các dịch vụ chăm sóc cá nhân cho người già có thu nhập thấp và người khuyết tật.



Các chương trình sau đây trong phần này của Hướng dẫn dành cho người cao niên BC có thể là lợi ích đặc biệt với người cao niên có thu nhập thấp:

- ☐ Trợ cấp nhà ở cho người cao niên
- ☐ Hoãn thuế bất động sản
- ☐ Khấu trừ thuế cải tạo nhà của người cao niên B.C.
- ☐ Chương trình sửa chữa nhà dành cho sống độc lập (HAFI)
- ☐ Chương trình hỗ trợ nhà ở cho người thuê nhà lớn tuổi (SAFER)
- ☐ Nhà ở giá rẻ cho người cao niên
- ☐ Nhà ở có dịch vụ hỗ trợ cho người cao niên
- ☐ Nhà ở có dịch vụ hỗ trợ được trợ cấp

CHỦ NHÀ LÀ NGƯỜI CAO NIÊN (SENIOR HOME OWNERS)

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

Chương trình trợ cấp chủ nhà là người cao niên giảm số tiền thuế tài sản quý vị phải trả hàng năm cho nơi ở chính của mình. Bằng cách nộp đơn xin trợ cấp cho người cao niên, thì khoản thuế bất động sản của quý vị có thể được giảm tới 845 đô-la hoặc nếu tài sản của quý vị nằm ở khu vực phía Bắc và vùng nông thôn, thì được giảm tối đa là 1.045 đô-la.

Khoản trợ cấp được áp dụng cho số tiền thuế bất động sản trên 100 đô-la. Số tiền thuế tối thiểu đảm bảo tất cả chủ sở hữu nhà đóng góp vào quỹ tài trợ của các chương trình và dịch vụ địa phương, như bảo trì đường bộ và bệnh viện.



Khoản trợ cấp bổ sung cho chủ nhà có thu nhập thấp

Nếu số tiền trợ cấp cho quý vị bị giảm đi vì giá trị nơi quý vị ở được đánh giá cao và quý vị có thu nhập thấp đủ điều kiện, thì quý vị cũng có thể xin nhận một khoản trợ cấp bổ sung cho toàn bộ hoặc một phần số tiền trợ cấp của quý vị bị giảm xuống.

Để biết thông tin về khoản trợ cấp chủ sở hữu nhà và phụ cấp thu nhập thấp, kể cả những người đủ điều kiện và cách thức nộp đơn, hãy truy cập:

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

Nếu quý vị vẫn còn thắc mắc về trợ cấp chủ sở hữu nhà, hãy liên hệ với chính quyền khu vực của quý vị:

Trang web: www.civicinfo.bc.ca/11.asp

Nếu quý vị đang ở tại khu vực nông thôn, hãy liên lạc với Giám sát viên thuế:

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: ruraltax@gov.bc.ca

Đánh giá tài sản (Property Assessment)

Vào tháng Giêng hàng năm, Sở phân đánh giá của BC gửi cho tất cả chủ bất động sản một Thông báo đánh giá bất động sản cho thấy giá trị thị trường hợp lý của tài sản tính đến ngày 1 tháng 7 của năm trước. Một phần giá trị thị trường này được các cơ quan thuế để sử dụng tính thuế bất động sản của quý vị. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan tâm về thông tin trên thông báo đánh giá, vui lòng liên hệ với Văn phòng đánh giá BC tại địa phương trước ngày 31 tháng 1 theo số điện thoại hoặc địa chỉ được ghi trên mặt trước của thông báo đánh giá.

Trang web: www.bcassessment.ca

Hoãn thuế bất động sản (Property Assessment Deferment)

Chương trình hoãn thuế là một chương trình cho vay lãi suất thấp cho phép quý vị trì hoãn việc thanh toán toàn bộ hay một phần thuế bất động sản của quý vị cho nơi ở chính nếu quý vị 55 tuổi trở lên, vợ/chồng còn sống hoặc người khuyết tật.



Nếu đơn của quý vị được chấp thuận, thì Tỉnh sẽ thanh toán trực tiếp cho cơ quan thuế của quý vị các khoản thuế bất động sản ở thành phố hoặc tỉnh của quý vị. 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 nhượng cho chủ sở hữu mới không phải là vợ/chồng còn sống; hoặc
- Khi chủ sở hữu chết, bao gồm hoàn tiền thông qua bất động sản của họ.

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

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

Nếu quý vị vẫn còn thắc mắc, hãy liên hệ với văn phòng nơi quý vị nộp thuế bất động sản hoặc Văn phòng hoãn thuế:

Tax Deferment Office

Ministry of Finance

PO Box 9475 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W6

Điện thoại (Trung tâm liên lạc dịch vụ BC, số miễn phí): 1 800 663-7867; nếu quý vị gọi số miễn phí, hãy yêu cầu chuyển tới số máy 250 356-8121.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 356-8121

Email: taxdeferment@gov.bc.ca

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

SỬA CHỮA NHÀ CỬA (HOME ADAPTATIONS)

Khấu trừ thuế cải tạo nhà của người cao niên B.C. (B.C. Seniors' Home Renovation Tax Credit)

Khấu trừ thuế cải tạo nhà của người cao niên B.C. là khoản khấu trừ thuế thu nhập cá nhân có thể hoàn lại để hỗ trợ chi phí sửa nhà thường trú để cải thiện tiện nghi hoặc trợ giúp người cao niên có thêm nhiều công năng hoặc linh động hơn ở nhà.

Khoản khấu trừ tối đa là 1.000 đô-la được tính hàng năm là 10 phần trăm các



chi phí hợp lệ. Khoản khấu trừ có thể được yêu cầu bởi người cao tuổi, dù họ sở hữu nhà riêng hoặc thuê nhà, và bởi những cá nhân cùng chung nhà với họ hàng của người cao niên.

Người cao tuổi hoặc các thành viên gia đình đang sống chung với người cao niên có thể yêu cầu khoản khấu trừ thuế dựa trên bản khai thuế thu nhập cá nhân hàng năm của mình, cho các chi phí phát sinh sau ngày 1 tháng 4 năm 2012. Khoản khấu trừ là khoản khấu trừ thuế hoàn trả, có nghĩa là nếu khoản khấu trừ cao hơn khoản thuế quý vị nợ, thì quý vị sẽ nhận được khoản tiền chênh lệch. Để biết thêm thông tin, liên hệ với Chi cục thuế thu nhập BC.

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

Địa chỉ hòm thư: PO Box 9444 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9W8

Email: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

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

(nhập cụm “seniors renovation credit” trong ô Tìm kiếm)

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

Chương trình Sửa chữa nhà để sống độc lập giúp những người cao niên có thu nhập thấp và người khuyết tật sửa chữa nhà cửa để có cuộc sống thoải mái, an toàn và độc lập. Các chủ sở hữu nhà đủ tiêu chuẩn và chủ nhà cho thuê có người thuê nhà đủ tiêu chuẩn có thể nhận được tối đa 20.000 đô-la cho mỗi ngôi nhà dưới hình thức khoản vay trợ cấp. Số tiền chính xác dựa trên chi phí của vật liệu và nhân công cần thiết để sửa chữa theo yêu cầu.

Để biết chi tiết đầy đủ về chương trình, bao gồm các yêu cầu đủ điều kiện và mẫu đơn, hãy truy cập trang web của BC Housing hoặc liên hệ với 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

Email: hafi@bchousing.org

Trang web: www.bchousing.org/HAFI



LỰA CHỌN NHÀ Ở CHO NGƯỜI CAO NIÊN (HOUSING OPTIONS FOR SENIORS)

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 (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.

Quý vị có thể đủ điều kiện cho chương trình SAFER nếu quý vị đáp ứng tất cả các điều kiện sau:

- Quý vị từ 60 tuổi trở lên;
- Quý vị đã sống ở British Columbia đủ 12 tháng liền ngay trước khi nộp đơn;
- Quý vị và vợ/chồng của quý vị (với người quý vị đang sống cùng) đáp ứng các yêu cầu về quyền công dân; và
- Quý vị phải trả hơn 30 phần trăm tổng thu nhập của gia đình (trước thuế) hàng tháng cho tiền thuê nhà của quý vị, bao gồm chi phí thuê nhà cho một ngôi nhà được làm sẵn (nhà di động) mà quý vị sở hữu và cư trú.

Quý vị sẽ không đủ điều kiện nếu có bất kỳ điều nào sau đây:

- Quý vị dưới 60 tuổi;
- Quý vị sống trong nhà ở được trợ cấp hoặc cơ sở chăm sóc sức khỏe do Sở Y tế tài trợ;
- Quý vị sống trong nhà tập thể và là người có cổ phần;
- Quý vị hoặc gia đình quý vị nhận được trợ cấp thu nhập thông qua *Luật việc làm và hỗ trợ B.C.* hoặc *Luật việc làm và hỗ trợ cho những người khuyết tật* (không bao gồm Chỉ riêng Dịch vụ Y tế);
- Quý vị hoặc vợ/chồng của quý vị (nếu có) đang ở Canada theo một thỏa thuận đỡ đầu cá nhân vẫn còn hiệu lực;



- Quý vị không sống ở British Columbia;
- Quý vị không sống ở British Columbia đủ 12 tháng liền ngay trước khi nộp đơn;
- Quý vị không đáp ứng các yêu cầu về quyền công dân; hoặc
- Tổng thu nhập hàng tháng của quý vị vượt quá những điều sau:

	Khu vực Metro Vancouver	Các khu vực khác của tỉnh
Độc thân	2.550 đô-la	2.223 đô-la
Hai người	2.750 đô-la	2.423 đô-la
Phần góp	1.776 đô-la	1.776 đô-la

Các mẫu đơn và thông tin bổ sung về việc đủ điều kiện có tại bất kỳ văn phòng BC Housing nào, hoặc có thể tải xuống từ trang web của BC Housing.

Để biết thêm thông tin, liên hệ BC Housing tại địa chỉ hoặc số điện thoại dưới đây.

BC Housing SAFER
101– 4555 Kingsway
Burnaby BC V5H 4V8

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 257-7756
Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218
Trang web: www.bchousing.org/programs/SAFER

Nhà ở giá rẻ cho người cao niên (Affordable Housing for Seniors)

Những người cao niên có thu nhập thấp có thể sống độc lập mà không có bất kỳ dịch vụ hỗ trợ nào, hoặc có sự hỗ trợ 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 liệt kê dựa trên Cơ quan đăng ký nhà ở (Housing Registry), một dịch vụ lập danh sách tập trung và đăng ký được BC Housing duy trì. Cơ quan đăng ký nhà ở (Housing Registry) bao gồm nhà ở công và một số bên cung cấp nhà ở phi lợi nhuận và nhà tập thể. Các bên cung cấp nhà ở phi lợi nhuận và nhà tập thể khác duy trì chương trình đăng ký của riêng họ.

Để nộp đơn cho dự án phát triển liệt kê trong đăng ký, điền và nộp đơn xin nhà ở. Các mẫu đơn và thông tin bổ sung về việc đủ điều kiện có tại bất kỳ văn phòng BC Housing nào, và có thể tải xuống từ trang web của BC Housing.

Trang web: www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Apply

Đối với các bên cung cấp nhà ở phi lợi nhuận và nhà tập thể khác mà duy trì chương trình đăng ký của riêng họ, vui lòng liên hệ trực tiếp với các nhóm này. Thông tin liên hệ của các hội và hợp tác xã trong toàn tỉnh có tại bất kỳ văn phòng BC Housing nào, và có thể tải xuống từ trang web của BC Housing. Trang web: www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Listings

Để biết thêm thông tin, liên hệ BC Housing tại địa chỉ hoặc số điện thoại dưới đây.

BC Housing

The Housing Registry/SAFER/Rental Assistance Program

101 - 4555 Kingsway

Burnaby BC V5H 4V8

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Email: applicantinquiries@bchousing.org

Trang web: www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Apply

Vancouver Island Regional Office

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 787-2807

Điện thoại (Greater Victoria): 250 475-7550



Interior Regional Office

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 834-7149

Điện thoại (Penticton) 250 493-0301

Northern Regional Office

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 667-1235

Điện thoại (Prince George): 250 562-9251

Có thể tìm thấy thông tin về Liên hội hợp tác xã nhà ở của BC trên trang web của họ, hoặc bằng cách gọi số điện thoại dưới đây.

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 879-5111

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 879-5111

Trang web: www.chf.bc.ca/contact

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 cung cấp nhà ở cho thuê đã được cải tạo đặc biệt trong các dự án nhà ở được trợ cấp đã lựa chọn, chủ yếu là cho người cao niên có thu nhập thấp những người cần sự trợ giúp để tiếp tục sống độc lập. Chương trình cung cấp các dịch vụ hỗ trợ như bữa ăn hàng ngày, đáp ứng 24 giờ, dọn dẹp và giặt giũ hàng tuần, và các hoạt động xã hội và giải trí. Những người đủ điều kiện trả 50 phần trăm tổng thu nhập của gia đình để sống trong các căn nhà này.

Quý vị có thể đủ điều kiện nhận hỗ trợ nếu:

- Quý vị là một người cao niên có thu nhập thấp hoặc người khuyết tật, những người sẽ được hưởng trợ cấp nhà ở cho người khuyết tật.
- Quý vị cần một số dịch vụ hỗ trợ để tiếp tục sống độc lập; và
- Quý vị có thể kiểm soát cách sống của riêng mình.

Các mẫu đơn và thông tin bổ sung về việc đủ điều kiện có tại bất kỳ văn phòng BC Housing nào, và có thể tải xuống từ trang web của BC Housing. Để biết thêm thông tin, liên hệ BC Housing tại địa chỉ hoặc số điện thoại dưới đây.



BC Housing SSH

101 – 4555 Kingsway

Burnaby BC V5H 4V8

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Trang web: www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/SSH

Nhà ở có dịch vụ hỗ trợ được trợ cấp (Subsidized Assisted Living)

Các nhà ở có dịch vụ hỗ trợ được trợ cấp dành cho người cao niên và người khuyết tật cần được hỗ trợ, nhưng không cần chăm sóc liên tục 24 giờ. Nhà ở có dịch vụ hỗ trợ cung cấp tùy chọn để khắc phục khoảng cách giữa chăm sóc tại nhà và chăm sóc tại nội trú bằng cách cung cấp:

- Chỗ ở;
- Các dịch vụ ăn nghỉ, chẳng hạn như bữa ăn, dọn dẹp vệ sinh, giặt là, các cơ hội giải trí và đáp ứng 24 giờ; và
- Các dịch vụ chăm sóc cá nhân, như hỗ trợ mặc áo quần, di chuyển và thuốc men.

Những người đủ điều kiện trả 70 phần trăm thu nhập sau thuế của họ, cộng với một khoản phụ thu điện, để sống trong các căn nhà này. Chỉ những người cao niên cần được hỗ trợ thêm để duy trì sự độc lập có thể đủ điều kiện. Để được xem xét nhà ở có dịch vụ hỗ trợ, trước tiên các ứng viên phải được đánh giá, sau đó giới thiệu đến cơ quan y tế địa phương.

Người quản lý hồ sơ của cơ quan y tế sẽ làm việc với quý vị để tìm hiểu liệu nhà ở có dịch vụ hỗ trợ có phải là lựa chọn tốt nhất cho quý vị hay không. Để biết thêm thông tin, tham khảo trang web của BC Housing.

Trang web: www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/AL

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 hỗ trợ dành cho những người cao niên vô gia cư hoặc có nguy cơ bị vô gia cư ở Metro Vancouver. Hội cũng cung cấp các



chương trình sống độc lập (như các Bữa ăn trên xe lăn (Meals on Wheels), Tại gia tốt hơn (Better at Home) và các chương trình xã hội) dành cho người cao niên ở New Westminster. Để biết thêm thông tin, sử dụng 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 (LANDLORDS AND TENANTS)

HIỂU QUYỀN LỢI VÀ TRÁCH NHIỆM CỦA QUÝ VỊ (KNOW YOUR RIGHTS AND RESPONSIBILITIES)

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

Cơ quan đặc trách cho thuê nhà ở 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 cho thuê nhà ở* và *Luật nhà ở được làm sẵn*. 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 trục xuất. Trong trường hợp chủ nhà và người thuê nhà không thể giải quyết tranh chấp, thì một trong hai bên có thể yêu cầu giải quyết tranh chấp trực tiếp tại văn phòng cơ quan đặc trách, tại Dịch vụ BC hoặc trực tuyến. Cơ quan đặc trách cho thuê nhà ở cũng cung cấp thông tin và các dịch vụ giải quyết tranh chấp cho thuê nhà được làm sẵn.

Thông tin về 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 lại 24 giờ về việc thuê nhà ở B.C., hãy gọi tới các số điện thoại được liệt kê dưới đây.



Ngôi nhà của quý vị

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/landlordtenant

Đi lại





NHỮNG SUY NGHĨ CỦA QUÝ VỊ KHI LẬP KẾ HOẠCH CHO TUỔI GIÀ KHỎE MẠNH

SỬ DỤNG CHỖ TRỐNG NÀY ĐỂ GHI LẠI CÁC CÂU TRẢ LỜI CỦA QUÝ VỊ CHO NHỮNG CÂU HỎI NÀY.



Thông thường, người cao niên sống từ 7 - 10 năm quá khả năng lái xe của họ. Quý vị đang làm gì để lên kế hoạch cho nhu cầu vận chuyển trong tương lai?

Quý vị có biết cách tiếp cận phương tiện giao thông công cộng trong cộng đồng của mình không?

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

Để biết thêm về tuổi già khỏe mạnh, hãy truy cập www.HealthyFamiliesBC.ca

Để biết thông tin liên quan về sức khỏe, hãy gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1



ĐI LẠI (GETTING AROUND)

**Việc đi lại là điều quan trọng để giúp người cao niên tích cực vận động
(Transportation is Crucial to Help Seniors Stay Active)**

Việc đi lại có thể là vấn đề lớn đối với cuộc sống người cao niên. Khi các con đường trở nên đông đúc hơn và cộng đồng phát triển và mở rộng, việc hoàn thành các công việc hàng ngày có thể trở thành một thách thức. Cho dù quý vị dựa vào phương tiện giao thông công cộng hoặc lái xe, thì quý vị cần sự tiếp cận đáng tin cậy đối với một loạt các lựa chọn giao thông để năng vận động trong cộng đồng của mình.

Trong phần này, quý vị sẽ tìm thấy thông tin về một loạt các chương trình và dịch vụ chuyên chở dành cho người cao niên. Có giảm giá cho các dịch vụ vận chuyển như giá vé vận chuyển và đi bằng dịch vụ Phà BC. Chương trình vé xe buýt (Bus Pass) được cung cấp tại hơn 60 cộng đồng và mang lại lợi ích cho hơn 65.000 người mỗi năm.

Nếu quý vị cần ai đó lái xe cho quý vị, thì nhiều tổ chức cộng đồng địa phương cung cấp dịch vụ lái xe tình nguyện, hoặc có thể giúp quý vị liên lạc với các dịch vụ lái xe thương mại. Quý vị cũng có thể tiếp cận 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 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. Nếu quý vị cần báo cáo về tình hình đường đi và cập nhật thời tiết đi lại, thì trang web DriveBC cung cấp thông tin cập nhật về thời tiết, những nguy hiểm đi lại và việc cấm đường.

Với kỷ lục một trong số bảy người Canada bây giờ ở độ tuổi từ 65 trở lên, thì bây giờ có thể có nhiều người cao niên trên đường hơn bao giờ hết. Nhiều người cao niên tự hỏi họ nên tiếp tục lái xe trong bao lâu. Trong phần này, quý vị có thể tìm hiểu về sức khoẻ của lái xe và bộ công cụ trực tuyến để giúp các lái xe cao tuổi đánh giá và nâng cao kỹ năng lái xe của họ.



Các chương trình sau đây trong phần này của Hướng dẫn dành cho người cao niên BC có thể là lợi ích đặc biệt với người cao niên có thu nhập thấp:

- ☐ Giảm giá vé vận chuyển cho người cao niên
- ☐ Chương trình vé xe buýt
- ☐ Giảm giá bảo hiểm phương tiện của người cao niên

LỰA CHỌN LÁI XE (DRIVING ALTERNATIVES)

Giảm giá vé vận chuyển cho người cao niên (Transit Seniors' Fare Discounts)

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

Metro Vancouver Region

TransLink

Điện thoại: 604 953-3333

Trang web: www.translink.ca

Greater Victoria Region

Vận chuyển BC (BC Transit)

Điện thoại: 250 382-6161

Trang web: www.bctransit.com/victoria

Bên ngoài Greater Victoria và Metro Vancouver, liên hệ với công ty vận chuyển địa phương của quý vị, hoặc truy cập trang web của Vận chuyển BC và tìm kiếm hệ thống vận chuyển tại địa phương của quý vị.

Trang web: www.bctransit.com



Chương trình vé xe buýt (Bus Pass Program)

Chương trình vé xe buýt cung cấp phương tiện di chuyển 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 vé hàng năm với chi phí được giảm. Vé xe buýt cho phép đi lại mà không phải trả thêm chi phí cho Vận chuyển BC và TransLink, bao gồm SkyTrain và SeaBus. Vé xe buýt không có hiệu lực đối với HandyDART hoặc West Coast Express.

Đủ điều kiện

Để đủ điều kiện tham gia chương trình Vé xe buýt, thì người nộp đơn phải sống trong khu vực dịch vụ vận chuyển nơi có vé hàng năm và đáp ứng một trong các tiêu chí sau:

- Nhận được khoản bổ sung thu nhập liên bang (GIS), Trợ cấp liên bang, hoặc Trợ cấp cho người còn sống;
- 18-64 tuổi và nhận hỗ trợ người khuyết tật từ Sở Phát triển và đổi mới xã hội;
- 60-64 tuổi và nhận trợ cấp thu nhập từ tỉnh British Columbia;
- Trên 65 tuổi và đủ điều kiện đối với GIS, nhưng không đáp ứng yêu cầu về cư trú 10 năm của Canada;
- 18-64 tuổi, sống tại khu vực của các Dân tộc Khởi nguyên và nhận trợ giúp về khuyết tật từ văn phòng nhóm; hoặc
- 60-64 tuổi, sống tại khu vực của các Dân tộc Khởi nguyên dân và nhận trợ giúp về khuyết tật từ văn phòng nhóm.

Những người cùng với người khuyết tật sống tại khu người da đỏ và nhận được hỗ trợ từ nhóm của họ cần liên lạc với nhóm để biết thông tin.

Chi phí

Vé xe buýt được quy định phí hành chính là 45 đô-la mỗi năm và có hiệu lực cho một năm dương lịch, hết hạn vào ngày 31 tháng 12. Lệ phí không được chia tỷ lệ cho những người nộp đơn giữa chừng trong năm.

Liên hệ

Dịch vụ điện thoại có từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu. Nhu cầu vé xe buýt rất cao, với lượng cuộc gọi cao điểm từ 11 giờ sáng đến 2



giờ chiều. Một lựa chọn khác là liên lạc với chương trình vé xe buýt qua email. (Lưu ý: văn phòng không thể trả lời qua email - quý vị sẽ nhận được điện thoại trả lời trong vòng 3 - 5 ngày làm việc). Khi liên hệ với chương trình, vui lòng cung cấp:

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

Chương trình vé xe buýt

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

Địa chỉ hòm thư: PO Box 9985 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9R6

Email: SDSIBUSPA@gov.bc.ca

Vui lòng không gửi tập tin đính kèm vì văn phòng không thể mở hoặc truy cập các tập tin đính kèm nhận được qua email.

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 năm sau và vé xe buýt.

Trang web: www.sdsi.gov.bc.ca/programs/bus-pass.html

Chương trình huấn luyện di chuyển trong cộng đồng: Vận chuyển BC (Community Travel Training Program - BC Transit)

Chương trình huấn luyện di chuyển trong cộng đồng là một dịch vụ miễn phí cung cấp huấn luyện cho người cao niên và người khuyết tật, những người muốn sử dụng dịch vụ vận chuyển thường xuyên.

Các huấn luyện viên về di chuyển có kiến thức chuyên sâu về hệ thống vận chuyển 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 một loạt các thiết bị hỗ trợ, trợ giúp di chuyển và các nhu cầu đặc biệt, và sẽ làm việc với quý vị và người chăm sóc hoặc thành viên gia đình của quý vị và cung cấp theo dõi để đảm bảo quý vị cảm thấy thoải mái khi sử dụng hệ thống vận chuyển.

Điện thoại an toàn & huấn luyện di chuyển BC (BC Transit Safety & Training) (250 385-2551 và nhấn 0) hoặc liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ vận chuyển địa phương của quý vị để tìm hiểu về huấn luyện di chuyển tại khu vực của quý vị. Tại Greater Victoria, Kelowna, Prince George và Vernon, liên hệ:

Greater Victoria Điện thoại: 250 384-7723

Trang web: bctransit.com/victoria/riderinfo/accessibility/travel-training

Kelowna Điện thoại: 250 860-8121

Trang web: bctransit.com/kelowna/riderinfo/accessibility/travel-training

Prince George Điện thoại: 250 563-0011

Trang web: bctransit.com/prince-george/riderinfo/accessibility/travel-training

Vernon Điện thoại: 250 545-7221

Trang web: bctransit.com/vernon/riderinfo/accessibility/travel-training

Tiếp cận đi lại (Access Travel): TransLink

TransLink cung cấp nhiều dịch vụ để đảm bảo người khuyết tật, người cao niên và người mới nhập cư thoải mái và tự tin khi sử dụng phương tiện vận chuyển công cộng tại Metro Vancouver.

Điện thoại (Metro Vancouver): 778 375-6868

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

Vận chuyển theo nhu cầu HandyDART (HandyDART Custom Transit)

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

Vận chuyển BC: Để tìm thông tin handyDART trên trang web Vận chuyển BC, tìm kiếm tại cộng đồng của quý vị, hoặc tìm kiếm nó trên bản đồ, sau đó bấm vào “Rider Info.”



Điện thoại (Greater Victoria): 250 727-7811 (8 giờ sáng đến 5 giờ chiều)
Trang web: www.bctransit.com

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 778 452-2860
Trang web: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx

Chương trình taxi tiết kiệm (Taxi Saver)

Vận chuyển BC: 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 có sẵn cho những người đi handyDART đã đăng ký cố định. Họ cung cấp trợ cấp 50 phần trăm cho chi phí đi taxi. Quý vị sẽ cần có một handyPASS để sử dụng chương trình này.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 727-7811
Bên ngoài Greater Victoria, liên hệ với bên cung cấp vận chuyển địa phương của quý vị.
Trang web: www.bctransit.com

TransLink: TaxiSaver là một dịch vụ bổ sung cho handyDART, có sẵn cho những người khuyết tật vĩnh viễn đã có Thẻ HandyCard. Để tìm hiểu thêm về chương trình, vui lòng liên hệ với văn phòng Chăm sóc khách hàng của Access Transit theo số dưới đây.

Điện thoại (Metro Vancouver): 778 452-2860

Dự luật về quyền đi Taxi (Taxi Bill of Rights)

Dự luật về Quyền Đi Taxi là một tuyên bố về các nguyên tắc, nêu ra những kỳ vọng của cả lái xe taxi và hành khách. Mục đích của Dự luật về Quyền Đi Taxi là cải thiện dịch vụ taxi ở Metro Vancouver. Là một hành khách taxi, quý vị có quyền:

- Được đón và vận chuyển đến điểm đến của quý vị bởi bất kỳ lái xe taxi nào hiện có;



- Thanh toán bằng tiền mặt, thẻ tín dụng được chấp nhận, hoặc phiếu Taxi Saver;
- Người lái xe lịch sự hỗ trợ, nếu được yêu cầu;
- Di chuyển với chó hỗ trợ hoặc thiết bị trợ giúp di động;
- Một chiếc taxi sạch sẽ, không có khói thuốc và ở tình trạng tốt;
- Chỉ tuyến đường, hoặc mong đợi đường đi ngắn nhất;
- Một không khí 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 DI CHUYỂN BẰNG PHÀ (FERRY TRAVEL FARES)

Phà BC (BC Ferries)

Người cao tuổi từ 65 trở lên di chuyển với giá vé bằng 50% giá vé thông thường trên hầu hết các chuyến đi của hãng Phà BC (BC Ferries) chạy từ thứ Hai đến thứ Năm (kể cả Ngày Tưởng nhớ 11 tháng 11), trừ những ngày lễ. Điều này chỉ áp dụng cho giá vé hành khách.

Lưu ý: Giá vé bằng 50% giá vé thông thường không áp dụng trên các tuyến phía Bắc. Tuy nhiên, có giảm giá đặc biệt đối với vé người cao niên B.C. trên những tuyến hiện có.

Thông tin khách hàng và đặt vé có sẵn qua điện thoại.

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

Điện thoại (di động mạng Rogers hoặc Mạng di động TELUS):

*BCF (*223)

Điện thoại (bên ngoài Bắc Mỹ): 1 250 386-3431

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



của Phà BC (BC Ferries):

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 223-3779

Trang web: www.bcferries.com

Phà nội địa (Inland Ferries)

Đi phà vận chuyển nội địa theo hợp đồng với Sở Giao thông Vận tải và Cơ sở hạ tầng được cung cấp miễn phí cho cộng đồng. Việc này áp dụng cho cả hành khách và phương tiện. Thông tin tuyến đường và lịch trình, cùng với số điện thoại các tuyến đường riêng, có sẵn trực tuyến.

Trang web: www.th.gov.bc.ca/marine/ferry_schedules.htm

Thông tin cũng có sẵn từ Cơ quan đặc trách hàng hải của Sở Giao thông Vận tải và Cơ sở hạ tầng, hoặc thông qua DriveBC.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-7585

Trang web: www.drivebc.ca

LÁI XE CAO TUỔI (SENIOR DRIVERS)

Quỹ tiết kiệm bảo hiểm phương tiện của người cao niên (Seniors' Vehicle Insurance Savings)

Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên, thì quý vị có thể được giảm 25 phần trăm chi phí Basic Autoplan khi người được bảo hiểm chỉ sử dụng để giải trí theo loại giá người cao niên. Người cao tuổi khuyết tật đủ điều kiện theo cả hai chương trình có thể nhận được cả loại giá người cao niên và giảm giá cho người khuyết tật. Vui lòng gặp nhà môi giới Autoplan 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/autoplan/costs/Pages/Discounts-and-savings.aspx

Giấy phép lái xe (Driver's Licences)

Nếu quý vị 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 phí.



Phí giảm trừ áp dụng cho:

- Gia hạn giấy phép lái xe
- Chứng minh thư British Columbia gốc

Những dịch vụ miễn phí gồm có:

- Chứng minh thư British Columbia, nếu quý vị bỏ lái xe và nộp bằng lái xe; và
- Thi lái xe do ICBC 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/driver-licensing/visit-dl-office/Pages/Fees.aspx

Bộ công cụ cho lái xe cao tuổi (Senior Drivers' Toolkit)

Nếu quý vị là người lái xe cao tuổi hoặc hỗ trợ một lái xe cao tuổi trong gia đình, thì Bộ công cụ cho lái xe cao tuổi của BC Automobile là một cổng thông tin trực tuyến được tạo ra để giúp lái xe lớn tuổi đánh giá kỹ năng lái xe của họ, tìm hiểu về khả năng thay đổi và nếu cần thiết, thay đổi và cải thiện việc lái xe của họ. Được phát triển bởi Hiệp hội ô tô Canada cùng với một nhóm các chuyên gia về y tế và sức khỏe, nguồn tài nguyên trực tuyến này nhằm giúp lái xe lớn tuổi và những người thân yêu của họ:

- Đẩy mạnh việc tự đánh giá và ra quyết định;
- Nâng cao nhận thức về những thay đổi thể chất liên quan đến tuổi già và những nguy cơ tiềm ẩn mà họ có thể tạo ra cho chính bản thân lái xe, hành khách và những người đi đường khác;
- Cung cấp các giải pháp, lựa chọn và lựa chọn thay thế thực tế cho lái xe; và
- Tăng cường sự hiểu biết về những lợi ích trực tiếp (và gián tiếp) có thể dẫn đến việc đưa ra những lựa chọn và quyết định có trách nhiệm liên quan đến nhu cầu di chuyển của họ.

Trang web: www.bcaa.com/seniordrivers



Báo cáo sức khỏe lái xe và bài thi kiểm tra lại về đường phố (Driver Medical Fitness Reports and Road Test Re-exams)

Thông qua chương trình sức khỏe lái xe của British Columbia, những lái xe được đánh giá để xác định rằng họ khỏe mạnh, có nhận thức và sức khỏe thích hợp để lái xe:

- Khi họ nộp đơn xin giấy phép lái xe của British Columbia;
- Thông thường, nếu họ có bằng lái xe hạng phổ thông;
- Khi nhận được một báo cáo tin cậy từ một chuyên gia y tế, cảnh sát, thành viên gia đình có liên quan 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*); và
- Thông thường bắt đầu từ 80 tuổi, do tình trạng sức khỏe ảnh hưởng đến việc lái xe phổ biến hơn vì mọi người già đi.

Nếu quý vị được yêu cầu cung cấp báo cáo sức khỏe của lái xe vì bất kỳ lý do nào được liệt kê ở trên, thì quý vị sẽ nhận được mẫu gửi qua đường bưu điện, sau đó quý vị cần đưa nó cho bác sĩ. Có hướng dẫn chi tiết ở mặt sau của mẫu.

Bác sĩ của quý vị sẽ hoàn thành báo cáo này và gửi nó cho RoadSafetyBC để xem xét. Quý vị sẽ được thông báo bằng văn bản chỉ khi nào có sự thay đổi về tình trạng giấy phép lái xe của quý vị hoặc nếu cần thêm thông tin hoặc xét nghiệm, để xác định khả năng lái xe của quý vị.

Để biết thêm thông tin hoặc yêu cầu chung về sức khỏe lái xe và yêu cầu y tế, liên hệ với RoadSafetyBC.

Điện thoại (Dịch vụ BC, số miễn phí): 1 800 663-7867, và yêu cầu được chuyển tới số máy 250 387-7747

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-7747

Trang web: www.pssg.gov.bc.ca/osmv/medical-fitness/index.htm

Để biết thêm thông tin về việc cấp phép lái xe và kiểm tra lái xe, 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/driver-licensing/re-exam



Biển số cho cựu chiến binh (Licence Plates For Veterans)

Các biển số đặc biệt cho cựu chiến binh, những người đã phục vụ:

- Trong thời gian chiến tranh;
- Trong thời gian hậu chiến; hoặc
- Trong thời gian hoạt động của NATO hoặc Liên Hiệp Quốc, kể cả các thành viên RCMP và cảnh sát thành phố.

Để nộp đơn xin biển số đặc biệt của 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.

Trang web: www.icbc.com/vehicle-registration/licence-plates/Pages/Licence-plates-for-veterans.aspx

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:

British Columbia Veterans Commemorative Association

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 876-2838

Trang web: www.bcveterans.org

Royal Canadian Legion/BC Yukon Command

Trang web: www.legionbcyukon.ca

Canadian Peacekeeping Veterans Association

Trang web: www.cpva.ca

DriveBC.ca

Trang web DriveBC được cập nhật thông tin mới nhất về điều kiện đường cao tốc cho các đường cao tốc chính tại British Columbia. Truy cập trang web DriveBC hoặc gọi số điện thoại miễn phí dưới đây để truy cập thông tin về thời tiết, tư vấn di chuyển, đóng đường, webcam, thời gian chờ đợi giao thông biên giới giữa Hoa Kỳ - B.C., lịch trình phà nội địa, lịch trình của BC Ferries, TransLink, BC Transit, và các liên kết quan trọng khác và thông tin



Đi lại

di chuyển.

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

Trang web: www.drivebc.ca



Tiền bạc
của quý vị

NHỮNG SUY NGHĨ CỦA QUÝ VỊ KHI LẬP KẾ HOẠCH CHO TUỔI GIÀ KHỎE MẠNH (YOUR THOUGHTS AS YOU PLAN FOR HEALTHY AGING)

SỬ DỤNG CHỖ TRỐNG NÀY ĐỂ GHI LẠI CÁC CÂU TRẢ LỜI CỦA QUÝ VỊ CHO NHỮNG CÂU HỎI NÀY.



Quý vị có nghĩ về những nguồn thu nhập quý vị sẽ có trong tương lai không?

Quý vị có kế hoạch trong trường hợp quý vị không thể kiểm soát được các vấn đề tài chính của mình không? Quý vị có biết về thỏa thuận đại diện và giấy ủy quyền không?

Quý vị có biết về giảm trừ thuế và giảm giá mà quý vị có thể đủ điều kiện cho người cao niên không?

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

Để biết thêm về tuổi già khỏe mạnh, hãy truy cập www.HealthyFamiliesBC.ca

Để biết thông tin liên quan về sức khỏe, hãy gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1



TIỀN BẠC CỦA QUÝ VỊ (YOUR MONEY)

Hỗ trợ nhu cầu tài chính của người cao niên

Người cao tuổi ở Canada sống lâu hơn và hoạt động tích cực hơn, có kiến thức về công nghệ và an toàn về tài chính hơn bao giờ hết. Trong khi nhiều người cao niên có tình trạng tài chính tốt, thì những người khác gặp khó khăn về tài chính và có thể cần hỗ trợ.

Lập kế hoạch tài chính tốt có thể giúp quý vị duy trì chất lượng cuộc sống khi quý vị về già. Nếu quý vị là người già có thu nhập thấp, thì có những chương trình trợ giúp để bổ sung thu nhập của quý vị. Các chương trình này bao gồm chương trình Bảo hiểm tuổi già và Bảo hiểm thu nhập được đảm bảo của liên bang, và Tiền phụ cấp người cao niên B.C.

Quý vị cũng có thể đủ điều kiện để nhận được nhiều khoản khấu trừ thuế của tỉnh và liên bang để giảm số tiền thuế quý vị phải nộp. Phần này cung cấp thông tin về các chương trình bảo đảm thu nhập và khấu trừ thuế để quý vị có thể đảm bảo rằng mình đang nhận được tất cả các quyền lợi mà quý vị có quyền nhận. Để biết thêm thông tin, tham khảo mục *Phúc lợi của quý vị* ở phần đầu của bản hướng dẫn này.

Đồng thời tham khảo phần *Sự an toàn và an ninh của quý vị* trong hướng dẫn này để đọc về việc lập kế hoạch khi mất năng lực và cách chỉ định ai đó để

Các chương trình sau đây trong phần này của Hướng dẫn dành cho người cao niên BC có thể là lợi ích đặc biệt với người cao niên có thu nhập thấp:

- ☐ Tiền trợ cấp an sinh tuổi già
- ☐ Tiền bổ sung thu nhập được đảm bảo
- ☐ Trợ cấp/Trợ cấp dành cho người còn sống
- ☐ Chương trình Trợ cấp dành cho người cao niên
- ☐ Hỗ trợ thu nhập cho người cao niên không nhận được an sinh xã hội
- ☐ Cựu chiến binh Canada



đưa ra các quyết định pháp lý và tài chính cho quý vị trong trường hợp quý vị không bao giờ có thể tự đưa ra những quyết định này cũng như chương trình bảo vệ người tiêu dùng và đào tạo nhà đầu tư để giúp quý vị bảo vệ bản thân và tiền của quý vị khỏi gian lận và lừa đảo.

TRỢ CẤP CHO TUỔI VỀ HƯU (FUNDING YOUR RETIREMENT)

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

Tiền trợ cấp an sinh tuổi già (OAS) là một khoản trợ cấp hàng tháng do chính phủ liên bang tài trợ trả cho người dân Canada và những người cư trú hợp pháp của Canada đã đủ 65 tuổi và đáp ứng các yêu cầu về nơi ở.

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

Các mức phúc lợi an sinh tuổi già được xem xét vào tháng Giêng, tháng Tư, tháng Bảy và tháng Mười để phản ánh sự gia tăng chi phí sinh hoạt được đo bằng Chỉ số giá tiêu dùng. Quý vị nên nộp đơn trước ngày sinh nhật thứ 65 của mình ít nhất sáu tháng hoặc ngày đủ điều kiện nhận trợ cấp OAS nếu quý vị không nhận được thư ghi danh chủ động. Kể từ tháng 7 năm 2013, quý vị có thể trì hoãn việc nhận trợ cấp OAS của mình trong thời gian 60 tháng kể từ ngày quý vị đủ điều kiện để đổi lấy khoản tiền hàng tháng cao hơn. Để biết thêm thông tin về OAS và những thay đổi khác nhau trong chương trình, hãy liên hệ với Dịch vụ Canada (Service Canada) hoặc truy cập trang web của họ.

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

Điện thoại (Canada & Hoa Kỳ, 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/eng/services/pensions/oas

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

Tiền bổ sung thu nhập được đảm bảo (GIS) cung cấp thêm tiền, trên khoản tiền trợ cấp an sinh tuổi già cho người cao niên có thu nhập thấp đang sống ở Canada. Quý vị phải nộp đơn xin nhận GIS. Cho dù quý vị là người nộp đơn mới hoặc quý vị đã nhận được những phúc lợi này, thì phúc lợi của quý vị sẽ được tự động gia hạn hàng năm, miễn là quý vị vẫn đủ điều kiện và quý vị nộp tờ khai thuế thu nhập hàng năm của quý vị 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. GIS dựa trên thu nhập hàng năm của quý vị, hoặc thu nhập kết hợp của quý vị và vợ/chồng hoặc bạn đời của quý vị. Do thu nhập hàng năm của quý vị có thể thay đổi theo năm, nên quý vị phải cung cấp thu nhập của mình hàng năm, bằng cách điền vào mẫu đơn hoặc bằng cách nộp tờ khai thuế thu nhập. 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, Anh, số miễn phí): 1 800 277-9914

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

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

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions4/oas/gis

Hỗ trợ thu nhập cho người cao niên không nhận được an sinh xã hội (Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security Pension)

Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên và không đủ điều kiện để hưởng Tiền trợ cấp an sinh tuổi già và Phụ cấp đảm bảo thu nhập, thì quý vị có thể đủ điều kiện nhận trợ cấp thu nhập từ Sở Phát triển xã hội và Đối mới xã hội. Việc đủ tiêu chuẩn dựa trên thu nhập, tài sản và chi phí nơi ở của quý vị. Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ Sở Phát triển xã hội và Đối mới xã hội.

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 866-0800; nhấn 3

Khoản trợ cấp/Khoản trợ cấp cho người còn sống (Allowance/Allowance for the Survivor)

Nếu quý vị là vợ/chồng hoặc bạn đời của người nhận cả Tiền trợ cấp an sinh tuổi già và Phụ cấp đảm bảo thu nhập, thì quý vị có thể đủ điều kiện nhận

khoản phúc lợi gọi là Phụ cấp. Khoản phụ cấp này cung cấp thêm tiền cho các cá nhân có thu nhập thấp đủ điều kiện từ 60 đến 64 tuổi. Phúc lợi quý vị nhận được sẽ dựa trên tổng thu nhập của quý vị và vợ/chồng hoặc bạn đời của quý vị.

Nếu vợ/chồng hoặc bạn đời của quý vị chết (hoặc đã qua đời), quý vị từ 60 đến 64 tuổi, và quý vị có thu nhập thấp, thì quý vị có thể nhận được một khoản trợ cấp được gọi là Phụ cấp cho Người còn sống cho đến khi quý vị 65 tuổi. Vui lòng tham khảo trang web của Dịch vụ Canada (Service Canada) về tất cả các tiêu chí đủ điều kiện.

Quý vị phải nộp đơn xin Trợ cấp hoặc Trợ cấp cho Người còn sống. Cho dù quý vị là người nộp đơn mới hoặc quý vị đã nhận được những phúc lợi này, thì phúc lợi của quý vị sẽ được tự động gia hạn hàng năm, miễn là quý vị vẫn đủ điều kiện và quý vị 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 hàng năm, bằng cách điền vào mẫu đơn hoặc bằng cách nộp tờ khai thuế thu nhập.

Để biết thêm thông tin về Phụ cấp hoặc về Phụ cấp cho Người còn sống, hãy liên hệ với Dịch vụ Canada (Service Canada) hoặc truy cập trang web của họ.

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

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

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

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance.shtml

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance-survivor.shtml

Quỹ Hưu trí Canada (Canada Pension Plan)

Quỹ Hưu trí Canada (Canada Pension Plan - CPP) cung cấp tiền hưu trí và các phúc lợi khác cho những người đã đóng góp cho quỹ thông qua công việc được trả lương tại Canada. Số tiền phúc lợi CPP được xác định bởi những khoản đóng góp của quý vị trong thời gian quý vị làm việc. CPP được điều chỉnh theo lạm phát vào tháng 1 hàng năm để theo kịp với sự gia tăng chi phí sinh hoạt. Quý vị phải nộp đơn để nhận phúc lợi CPP - phúc lợi nghỉ hưu



không bắt đầu tự động trừ khi quý vị nhận được trợ cấp tàn tật CPP khi quý vị 65 tuổi. Nộp đơn trước ít nhất sáu tháng khi quý vị muốn bắt đầu nhận tiền hưu CPP.

Nếu quý vị nộp đơn xin phúc lợi hưu trí CPP để bắt đầu sớm (60-64 tuổi), thì quý vị sẽ nhận được khoản lương hưu giảm đi. Nếu quý vị nộp đơn sau tuổi 65 và đến cuối tuổi 70, thì quý vị sẽ nhận được khoản tiền lương hưu tăng lên. Nếu quý vị nộp đơn xin lương hưu để bắt đầu ở tuổi 65, thì quý vị sẽ nhận được số tiền hưu trí đầy đủ mà không tăng hay giảm.

Nếu quý vị đã sống hoặc làm việc ở một quốc gia khác có thỏa thuận an sinh xã hội với Canada, hoặc nếu quý vị là vợ/chồng hoặc bạn đời của một người đã sống hoặc làm việc ở một quốc gia khác có thỏa thuận an sinh xã hội với Canada, thì quý vị có thể đủ điều kiện nhận các khoản phúc lợi từ Canada hoặc từ nước khác.

Nếu quý vị đã đóng góp vào CPP trong một số năm cần thiết, thì CPP cũng cung cấp một khoản trợ cấp qua đời cả gói một lần cho tài sản của quý vị khi quý vị chết. Hơn nữa, vợ/chồng hoặc bạn đời của quý vị có thể đủ điều kiện nhận trợ cấp hàng tháng cho người còn sống. Trẻ em dưới 25 tuổi cũng có thể hưởng trợ cấp (những người từ 18 đến 25 tuổi phải đi học cả ngày).

Xin lưu ý rằng những thay đổi với CPP đã được thực hiện trong giai đoạn từ năm 2011 đến năm 2016. Thông tin thêm về những thay đổi này, và các đơn xin trợ cấp CPP có tại bất kỳ văn phòng Dịch vụ Canada (Service Canada) nào và trên trang web của Cơ quan dịch vụ Canada.

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

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

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

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

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.cra.gc.ca/cpp

Để biết thêm thông tin, xem phần Người cao tuổi có việc làm đang nhận CPP trong mục Người cao tuổi làm việc của hướng dẫn này.

Cựu chiến binh Canada (Veterans Affairs Canada)

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 trợ cấp 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 thay thế, 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 mang lại các dịch vụ do cộng đồng và tỉnh cung cấp để đáp ứng nhu cầu của cựu chiến binh, gia đình và người chăm sóc của họ. Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho Văn phòng cựu chiến binh 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 là khoản thanh toán hàng tháng cho những người cao niên có thu nhập thấp đang hưởng Tiền trợ cấp an sinh tuổi già liên bang và Phụ cấp thu nhập được đảm bảo hoặc Phụ cấp liên bang. Nếu mức thu nhập của một người cao niên đủ điều kiện dưới một mức bảo đảm của Tỉnh, thì khoản phụ cấp này được cung cấp để bổ sung cho sự chênh lệch này. Nó 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 trung tâm cuộc gọi Phụ cấp người cao niên.

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

Trang web: www.mhr.gov.bc.ca/PROGRAMS/other.htm#ss

Quỹ tiết kiệm hưu trí (Registered Retirement Savings Plans)

Quỹ tiết kiệm hưu trí (Registered Retirement Savings Plan - RRSP) là một quỹ tiết kiệm có thể cung cấp cho quý vị những khoản giảm thuế ngay tại thời điểm thu nhập của quý vị nhìn chung cao hơn và hoãn thuế cho những năm sau khi thu nhập của quý vị nhìn chung thấp hơn.

RRSP là quỹ tiết kiệm hưu trí mà các khoản đóng góp đủ điều kiện có thể được khấu trừ trên bản khai thuế của quý vị để giảm thuế mà quý vị phải trả. Quý vị có thời gian đến ngày 31 tháng 12 của năm thời điểm quý vị sang tuổi 71 để đóng vào RRSP của mình.

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.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/rrsp-reer/rrsps-eng.html

NGƯỜI CAO TUỔI LÀM VIỆC (WORKING SENIORS)

Phúc lợi bảo hiểm việc làm (Employment Insurance Benefits)

Những người cao niên muốn tiếp tục làm việc sau tuổi 65 sẽ đủ điều kiện nhận khoản trợ cấp Bảo hiểm việc làm (EI) giống như những công nhân khác ở Canada. Quý vị phải đáp ứng các điều kiện đủ tiêu chuẩn và quyền lợi.

Việc nhận thu nhập hưu trí không cản trở việc nhận trợ cấp EI của quý vị. Nếu quý vị trở lại làm việc và tích lũy đủ số giờ được bảo hiểm và đáp ứng được các điều kiện để yêu cầu quyền lợi, thì thu nhập hưu trí của quý vị sẽ không bị khấu trừ từ các khoản trợ cấp EI của quý vị.

Quý vị có thể nộp đơn xin trợ cấp Bảo hiểm việc làm trực tuyến.

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/application/employmentinsurance.shtml

Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với Cơ quan dịch vụ Canada.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 206-7218

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei

Nếu quý vị là người làm việc tự do và đăng ký tham gia chương trình EI, thì quý vị có thể nộp đơn xin trợ cấp đặc biệt EI. Để biết thêm thông tin về EI cho người Canada làm việc tự do, hãy truy cập trang web của Cơ quan dịch vụ Canada.

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/publications/sew_publication.shtml

EI cung cấp Phúc lợi chăm sóc thân nhân 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. Truy cập trang web của Cơ quan dịch vụ Canada để biết thêm thông tin, bao gồm những người đủ điều kiện và cách nộp đơn.

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

EI cung cấp Trợ cấp ốm đau 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 để biết thêm thông tin, bao gồm những người đủ điều kiện và cách nộp đơn.

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/sickness.shtml

Người cao tuổi có việc làm nhận hưu trí và phúc lợi CPP (Employed Seniors Receiving CPP Pensions and Benefits)

Các nguyên tắc đóng góp cho Quỹ hưu trí Canada (CPP) đã thay đổi vào ngày 1 tháng 1 năm 2012. Những thay đổi này áp dụng cho người lao động và cá nhân làm việc tự do từ 60 đến 70 tuổi đang nhận CPP hoặc tiền hưu trí từ Quỹ hưu trí Quebec (QPP). Nếu quý vị dưới 65 tuổi, thì quý vị sẽ phải đóng góp cho CPP nếu quý vị đang nhận tiền hưu trí CPP hoặc QPP và đang làm việc. Nếu quý vị từ 65 đến 70 tuổi, thì quý vị cũng phải đóng góp, trừ khi quý vị chọn ngừng đóng góp cho CPP.

Để biết thêm thông tin về cách thực hiện lựa chọn này, hoặc thông tin về việc đóng góp CPP, hãy tham khảo hướng dẫn về thuế thu nhập của quý vị, gọi cho Cơ quan thuế Canada hoặc truy cập một trong những trang web dưới đây.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.cra.gc.ca/cpp

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp

MIỄN GIẢM THUẾ (TAX CREDITS)

Những thông tin sau đây mô tả phần khấu trừ thuế có thể có giá trị với quý vị khi quý vị chuẩn bị và nộp tờ khai thuế thu nhập và phúc lợi hàng năm.



Tiền Già (Age Amount)

Ngoài số tiền cá nhân cơ bản, nếu quý vị đã bước sang tuổi 65 trong năm (hoặc nhiều hơn), thì quý vị có thể được quyền yêu cầu tiền già, số tiền này cho phép những người cao niên đủ điều kiện khấu trừ thuế không hoàn trả để giảm thuế thu nhập phải trả. Số tiền quý vị có thể yêu cầu dựa trên thu nhập ròng của quý vị.

Tiền thu nhập hưu trí (Pension Income Amount)

Nếu quý vị nhận được thu nhập hưu trí, lương hưu hoặc tiền niên kim, thì quý vị có thể yêu cầu khoản tiền thu nhập hưu trí. Số tiền thu nhập hưu trí đủ điều kiện của quý vị sẽ được dùng để xác định tổng số tiền khấu trừ thuế không hoàn lại được dùng để giảm thuế thu nhập liên bang của quý vị.

Tiền nhận được từ vợ/chồng (Amounts Transferred from Spouse)

Vợ/chồng của quý vị có thể chuyển cho quý vị số tiền mà người đó đủ điều kiện, nhưng không cần phải giảm thuế thu nhập liên bang của mình xuống 0. Ví dụ, vợ/chồng của quý vị có thể chuyển tiền già, tiền hưu trí hoặc tiền tàn tật.

Chia thu nhập hưu trí (Pension Income Splitting)

Quý vị cũng có thể muốn xem xét ý tưởng chia khoản thu nhập hưu trí đủ tiêu chuẩn của mình với vợ/chồng hoặc bạn đời nếu quý vị đáp ứng được các yêu cầu. Sử dụng việc chia thu nhập, vợ/chồng hoặc bạn đời của quý vị có thể chuyển lên tới một nửa tiền hưu trí của họ cho quý vị vì mục đích 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 hoặc truy cập trang web của họ.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.cra.gc.ca/pensionsplitting

Các khoản tiền khác (Other Amounts)

Quý vị cũng có thể yêu cầu 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 hoặc truy cập trang web của họ.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/sgmnts/snrs/ddctns-eng.html

Khấu trừ thuế cho người khuyết tật (Disability Tax Credit)

Nếu quý vị có tình trạng suy yếu nghiêm trọng và kéo dài chức năng về thể chất hoặc tinh thần và đáp ứng một số điều kiện nhất định, thì quý vị có thể có quyền yêu cầu số tiền khấu trừ thuế cho người khuyết tật. Để xác định việc đủ điều kiện, thì quý vị phải hoàn thành mẫu T2201, Chứng nhận khấu trừ thuế cho người khuyết tật và được bác sĩ đa khoa có chuyên môn chứng nhận. Sau khi hoàn tất, gửi mẫu chứng minh gốc 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 hoặc truy cập trang web của họ.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.cra-arc.gc.ca/disability

Khấu trừ thuế hàng hóa và dịch vụ (Goods and Services Tax Credit)

Khấu trừ thuế 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 GST mà họ phải trả.

Để nhận khoản thanh toán khấu trừ GST, thì quý vị phải nộp bản kê khai thuế thu nhập và phúc lợi của mình ngay cả khi quý vị không nhận được bất kỳ khoản thu nhập nào trong năm. Bắt đầu từ năm thuế 2014, quý vị không cần phải nộp đơn xin khấu trừ GST nữa vì Cơ quan thuế Canada sẽ xác định tình trạng đủ điều kiện của quý vị và sẽ tư vấn cho những người đủ điều kiện nhận khoản khấu trừ.

Nếu quý vị có vợ/chồng hoặc bạn đời, thì chỉ có một người có thể nhận được khấu trừ. Khoản khấu trừ sẽ được trả cho người có bản kê khai được đánh giá đầu tiên, và số tiền sẽ như nhau bất kể ai (trong cặp vợ chồng) nhận nó.

Để biết thêm thông tin, tham khảo hướng dẫn thuế thu nhập của quý vị, gọi cho Cơ quan thuế Canada hoặc truy cập trang web của họ.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-1953

Trang web: www.cra-arc.gc.ca/gsthstcredit

Giảm trừ thuế thương mại (Sales Tax Credit)

Quý vị có đủ điều kiện để yêu cầu giảm trừ thuế thương mại cho một năm thuế nếu quý vị là cư dân B.C. vào ngày 31 tháng 12 của năm thuế và phù hợp với bất kỳ điều nào sau đây:

- Từ 19 tuổi trở lên;
- Đã có vợ/chồng hoặc bạn đời; hoặc
- Là cha/mẹ.

Quý vị có thể yêu cầu lên tới 75 đô-la cho bản thân mình và 75 đô-la cho vợ/chồng hoặc bạn đời. Nếu quý vị độc thân, thì khoản khấu trừ bị giảm hai phần trăm thu nhập ròng trong số 15.000 đô-la của quý vị. Nếu quý vị có vợ/chồng hoặc bạn đời, thì khoản khấu trừ này bị giảm hai phần trăm thu nhập thuần trong số 18.000 đô-la của gia đình quý vị.

Quý vị yêu cầu khấu trừ thuế thương mại khi quý vị nộp Bản kê khai thuế thu nhập T1, bằng cách sử dụng mẫu Khấu trừ của British Columbia (BC479). Khoản khấu trừ được hoàn trả đến mức vượt quá số thuế thu nhập phải trả. Quý vị có thể truy cập mẫu Khấu trừ của British Columbia trên trang web sau:

Trang web: www.cra-arc.gc.ca/E/pbg/tf/5010-tc/README.html

Để biết thông tin về khoản khấu trừ thuế thương mại của tỉnh, hãy tham khảo trang web sau:

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập “BC479 sales tax credit” trong trường Tìm kiếm)

Giảm trừ thuế tác động môi trường cho người thu nhập thấp tại British Columbia (British Columbia Low Income Climate Action Tax Credit)

Giảm trừ thuế tác động môi trường cho người thu nhập thấp tại BC được tạo ra để giúp bù đắp chi phí thuế các-bon cấp tỉnh cho những người dân có thu nhập thấp ở British Columbia. Khoản khấu trừ thuế được kết hợp với khấu trừ GST liên bang hàng quý.

Số tiền thanh toán tối đa hàng năm cho giai đoạn từ tháng 7 năm 2015 đến tháng 6 năm 2016 là 115.50 đô-la cho bản thân quý vị, 115.50 đô-la cho vợ/chồng hoặc bạn đời của quý vị và 34.50 đô-la cho mỗi đứa trẻ (115.50 đô-la cho đứa con đầu tiên trong một gia đình có cha/mẹ đơn thân).

Đối với những cá nhân không có con, thì khoản khấu trừ tối đa bị giảm hai phần trăm thu nhập ròng năm 2014 của họ trên 32.445 đô-la. Đối những gia đình, thì khoản khấu trừ tối đa bị giảm hai phần trăm thu nhập ròng năm 2014 của họ trên 37.852 đô-la. Các ngưỡng thu nhập ròng được lập chỉ mục hàng năm theo lạm phát của tỉnh.

Để biết thêm thông tin:

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-3332

Email: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

Trang web: www2.gov.bc.ca

(nhập cụm “low income climate action tax” trong ô Tìm kiếm)

Trang web: www.cra-arc.gc.ca/bnfts/rltd_prgrms/bc-eng.html

Nếu quý vị chuyển nhà (If You Move)

Nếu quý vị chuyển nhà đi, hãy nhớ thông báo cho Cơ quan thuế Canada ngay lập tức, 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, để đảm bảo khoản thanh toán của quý vị không bị gián đoạn và thông tin về thuế và phúc lợi của quý vị được cập nhật.

Thuế thu nhập cá nhân và những thắc mắc về ủy thác - Cơ quan thuế Canada (Individual Income Tax and Trust Enquiries – Canada Revenue Agency)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.cra-arc.gc.ca/cntct/phn-eng.html

GIẤY ỦY QUYỀN (POWERS OF ATTORNEY)

Giấy ủy quyền là một văn bản pháp lý chỉ định một (những) người khác, được gọi là "người được ủy quyền", để giải quyết công việc và tài sản của quý vị và để thay mặt quý vị thực hiện các quyết định tài chính và pháp lý. Nó có thể có phạm vi rộng, hoặc có thể được giới hạn trong các vấn đề cụ thể. Một giấy ủy quyền "thông thường" (ngắn hạn) sẽ chấm dứt nếu quý vị mất khả năng về mặt năng lực. Nếu quý vị muốn giấy ủy quyền tiếp tục, ngay cả khi quý vị mất khả năng đưa ra các quyết định về tài chính, thì quý vị có thể chọn thực hiện một ủy quyền lâu dài. Để biết thêm thông tin lập kế hoạch trước về việc mất năng lực, bao gồm giấy ủy quyền lâu dài, vui lòng xem phần *Sự an toàn và an ninh của quý vị* trong hướng dẫn này. Để biết thêm thông tin và các mẫu tài liệu, hãy truy cập trang web của Người giám hộ và người được ủy quyền công và trang web của Sở Tư pháp.

Trang web: www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/personal-planning.aspx

Trang web: www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning



Sự an toàn và an ninh
của quý vị



NHỮNG SUY NGHĨ CỦA QUÝ VỊ KHI LẬP KẾ HOẠCH CHO TUỔI GIÀ KHỎE MẠNH (YOUR THOUGHTS AS YOU PLAN FOR HEALTHY AGING)

SỬ DỤNG CHỖ TRỐNG NÀY ĐỂ GHI LẠI CÁC CÂU TRẢ LỜI CỦA QUÝ VỊ CHO NHỮNG CÂU HỎI NÀY.



Quý vị có biết cách để tự bảo vệ mình khỏi gian lận tài chính, lừa đảo và đánh cắp danh tính không?

Quý vị có biết ai để liên hệ giúp đỡ nếu quý vị, hoặc người cao niên quý vị biết, đang bị ngược đãi, bỏ bê hoặc bị kê đơn quá liều không?

Quý vị đã chuẩn bị sẵn trong trường hợp khẩn cấp hoặc thiên tai chưa? Quý vị biết sẽ phải làm gì không?

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

Để biết thêm về tuổi già khỏe mạnh, hãy truy cập www.HealthyFamiliesBC.ca

Để biết thông tin liên quan về sức khỏe, hãy gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1



SỰ AN TOÀN VÀ AN NINH CỦA QUÝ VỊ (YOUR SAFETY AND SECURITY)

Bảo vệ và hỗ trợ khi quý vị cần

Nhiều người cao niên nói rằng an ninh cá nhân là một vấn đề lớn đối với họ. Với dân số cao tuổi đang ngày càng tăng lên nhanh chóng, thì British Columbia cam kết cung cấp thông tin và dịch vụ cần thiết để hỗ trợ sự an toàn và an ninh cho người cao niên trong tỉnh.

Trong phần hướng dẫn này, quý vị có thể tìm thấy thông tin về vấn đề ngược đãi và bỏ bê người già. Nếu quý vị cho rằng ai đó đang lạm dụng hoặc bỏ bê một người cao niên, và đó là trường hợp khẩn cấp, hãy gọi cho cảnh sát (gọi số 9-1-1 hoặc số điện thoại khẩn cấp địa phương của 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*.

Quý vị cũng có thể tìm hiểu thêm về các lựa chọn pháp lý và các tài nguyên có sẵn để hỗ trợ người lớn đủ năng lực lập kế hoạch trong trường hợp mất khả năng trong tương lai. Điều 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 thực hiện những quyết định này. Khi quý vị suy nghĩ, thảo luận, và ghi lại kỳ vọng, giá trị và mong muốn chăm sóc sức khỏe của mình, thì đó là quý vị đang lập kế hoạch chăm sóc trước. Phần này hướng quý vị đến các tài nguyên, chẳng hạn như *Tiếng nói của tôi – Thể hiện mong muốn của tôi cho việc chăm sóc trong tương lai* (*My – Voice Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment*), điều này sẽ giúp quý vị thực hiện kế hoạch chăm sóc của riêng mình giúp đảm bảo rằng bất kỳ sự chăm sóc nào quý vị nhận được phù hợp với ý muốn của quý vị.

Lừa đảo và gian lận cũng ngày càng trở nên đáng quan tâm với người cao niên. Trong phần này, quý vị có thể tìm thấy thông tin về các tổ chức có thể giúp quý vị tự bảo vệ mình khỏi những hành vi kinh doanh không công bằng và lừa đảo 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 tài nguyên để giúp quý vị và gia đình chuẩn bị và giữ an toàn trong trường hợp khẩn cấp hoặc thiên tai.



Người cao tuổi có thu nhập thấp có thể quan tâm đặc biệt đến chương trình sau đây trong phần này của Hướng dẫn người cao niên BC:

☐ Hội người cao niên

NGĂN CHẶN VIỆC NGƯỢC ĐAI 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 niên. Những người lớn tuổi có thể gặp phải các loại thương tật khác nhau từ những người mà họ dựa vào hoặc tin tưởng, chẳng hạn như ngược đãi thể chất, tình cảm hoặc tài chính và bỏ bê. Đuối, đánh, đe dọa, lấy tiền hoặc tài sản, không chăm sóc đầy đủ, và thu giữ thuốc, hoặc cho thuốc không đúng, là tất cả các ví dụ về việc ngược đãi và bỏ bê. Nhiều trong số đó là tội hình sự.

Ngược đãi người lớn tuổi có thể xảy ra ở nhà, trong cộng đồng hoặc ở các cơ sở giáo dục. Những người ngược đãi thường là thành viên gia đình, chẳng hạn như vợ/chồng hoặc con cái, nhưng họ cũng có thể bao gồm bạn bè và người chăm sóc.

Nếu quý vị nghĩ rằng người cao niên đang bị ngược đãi, bị lợi dụng hoặc bỏ rơi, và quý vị tin rằng người cao niên đang gặp nguy hiểm trực tiếp, hãy gọi cho cảnh sát (9-1-1). Trong những trường hợp không có nguy hiểm xảy ra hoặc quý vị muốn có thông tin về việc ngược đãi và bỏ bê người cao niên, hãy liên hệ với Đường dây thông tin & ngược đãi người cao niên (Seniors Abuse & Information Line - SAIL) hoặc VictimLink BC. Nếu người cao niên không thể tìm được sự giúp đỡ riêng cho mình, thì quý vị có thể báo cáo trường hợp đó với cơ quan được chỉ định tại cơ sở y tế của mình, tới Cơ quan y tế dự phòng, hoặc, đối với những người có khiếm khuyết về phát triển, hãy gọi cho Community Living BC. Nếu việc ngược đãi liên quan đến việc ngược đãi tài chính hoặc ngược đãi bởi người ra quyết định thay thế (ví dụ như theo giấy ủy quyền), hãy gọi cho Người giám hộ và người được ủy quyền công của British Columbia. Có thể tìm thấy thông tin liên lạc của các tổ chức này bên dưới hoặc trong phần *Thư mục* ở cuối hướng dẫn này.

Nhiều số điện thoại được liệt kê dưới đây cung cấp dịch vụ thông dịch TTY



và dịch vụ ngôn ngữ. Vui lòng xem phần *Thư mục* ở cuối hướng dẫn này để biết chi tiết.

Trung tâm bảo vệ và hỗ trợ cho người cao niên BC (BC Centre for Elder Advocacy and Support)

Trung tâm bảo vệ và hỗ trợ cho người cao niên BC là một tổ chức phi lợi nhuận cung cấp các chương trình và dịch vụ nhằm ngăn ngừa việc ngược đãi người già.

Chương trình dịch vụ nạn nhân

Chương trình này cung cấp thông tin, hỗ trợ và giới thiệu cho những người từ 50 tuổi trở lên là những nạn nhân bị ngược đãi, bao gồm cả bạo lực gia đình và tình dục.

Các chương trình pháp lý

Các chương trình này cung cấp tư vấn pháp luật, bệnh vực và đại diện cho những người trên 55 tuổi không có khả năng tiếp cận với trợ giúp pháp lý do thu nhập thấp hoặc các rào cản khác về nhà ở, nợ, ngược đãi/bỏ bê, giám hộ, năng lực, phúc lợi chính phủ và bóc lột tài chính.

Chương trình giáo dục và hỗ trợ

Chương trình này cung cấp các hội thảo miễn phí về nhận thức ngược đãi người cao niên, kỹ năng tài chính, ức hiếp và thuê nhà cho những người lớn tuổi và các nhóm cộng đồng.

Đường dây thông tin & ngược đãi người cao niên (Seniors Abuse & Information Line - SAIL)

SAIL là một nơi an toàn cho người lớn tuổi và những người chăm sóc họ, nói chuyện với ai đó về các tình huống mà họ cảm thấy bị lạm dụng hoặc ngược đãi hoặc nhận thông tin về việc phòng ngừa ngược đãi người cao niên.

Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với Trung tâm bảo vệ và hỗ trợ cho người cao niên BC hoặc gọi cho Đường dây thông tin & ngược đãi người cao niên.

Đường dây thông tin & ngược đãi người cao niên, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối hàng ngày (không bao gồm các ngày lễ):

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 437-1940

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 437-1940

Điện thoại (TTY): 1 855 306-1443, 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều, từ Thứ 2 đến Thứ 6

Dịch vụ thông dịch ngôn ngữ từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu



Sự an toàn và an ninh của quý vị

Email: info@bcceas.ca

Trang web: www.bcceas.ca

VictimLink BC

VictimLink BC cung cấp thông tin, giới thiệu và hỗ trợ cho nạn nhân bạo lực gia đình và tình dục và các tội phạm khác.

Điện thoại (số miễn phí tại B.C. và Yukon): 1 800 563-0808

Trang web: www.victimlinkbc.ca/vlbc/help/elder_abuse.page

Các cơ quan được chỉ định (Designated Agencies)

Năm cơ quan y tế khu vực, cũng như Y tế tỉnh và Cộng đồng BC là những cơ quan được chỉ định theo Luật giám hộ người lớn, có trách nhiệm điều tra các báo cáo về tình trạng ngược đãi hoặc bỏ bê người cao niên 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, của một người lớn tuổi, người 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:

Fraser Health

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 REACT-08 (1 877 732-2808)

Interior Health

Văn phòng dành cho người lớn tuổi dễ bị tổn thương và không có năng lực: 1 844 870-4754

Email: [IHAdultguardianship@interiorhealth.ca](mailto:IHADultguardianship@interiorhealth.ca)

Island Health

Điện thoại (Đảo miền Nam, số miễn phí): 1 888 533-2273

Điện thoại (Đảo miền Trung, số miễn phí): 1 877 734-4101

Điện thoại (Đảo miền Bắc, số miễn phí): 1 866 928-4988

Northern Health: Đường dây bảo vệ người lớn tuổi

Điện thoại (số miễn phí): 1 844 465-7414

Điện thoại (Prince George): 250 565-7414

Vancouver Coastal Health: Chương trình bảo vệ người trưởng thành ReAct

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)



Hội y tế tỉnh

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)

Cộng đồng sống BC (dành cho những cá nhân có khuyết tật về phát triển)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 660-2522

Người bảo vệ và người được ủy quyền công của British Columbia (Public Guardian and Trustee of British Columbia)

Nếu quý vị cần báo cáo việc ngược đãi tài chính của một người cao niên dễ bị tổn thương hoặc ngược đãi bởi người ra quyết định thay thế (ví dụ: theo giấy ủy quyền hoặc thỏa thuận đại diện), hãy liên hệ với Người giám hộ và người được ủy quyền công British Columbia.

Điện thoại (Dịch vụ BC, số miễn phí): 1 800 663-7867 (yêu cầu được chuyển tới Người giám hộ và người được ủy quyền công)

Trang web: www.trustee.bc.ca

Cơ quan đăng ký chăm sóc hỗ trợ (Assisted Living Registry)

Nếu quý vị cho rằng ai đó đang bị ngược đãi hoặc bỏ bê tại một cơ sở chăm sóc, thì quý vị có thể liên hệ với Cơ quan đăng ký chăm sóc hỗ trợ.

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 952-1369

Địa chỉ hòm thư: PO Box 9638 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9P1

Email: info@alregistrar.bc.ca

Trang web: www.health.gov.bc.ca/assisted

Hiệp hội mạng lưới phản ứng cộng đồng BC (BC Association of Community Response Networks)

Hiệp hội mạng lưới phản ứng cộng đồng BC chỉ ra việc ngược đãi và bỏ bê người lớn tuổi trong các cộng đồng trên khắp B.C. thông qua việc phát triển Mạng lưới phản ứng cộng đồng. Mỗi mạng lưới phản ứng cộng đồng là một nhóm các thành viên cộng đồng, cơ quan và nhà cung cấp dịch vụ liên quan, những người cùng nhau tạo ra phản ứng cộng đồng phối hợp đối với sự ngược đãi, bỏ bê và tự bỏ bê người lớn tuổi.



Sự an toàn và an ninh của quý vị

Trang web: www.bccrns.ca

Sở Y tế (Ministry of Health)

Để biết thông tin và tài nguyên về phòng ngừa ngược đãi người cao niên, phát hiện và phản ứng, hãy truy cập:

Trang web: www.SeniorsBC.ca/elderabuse

HealthLink BC

Quý vị có thể gọi cho HealthLink BC theo số máy 8-1-1 bất cứ lúc nào để biết thông tin y tế bảo mật, thông thường và hỗ trợ nếu quý vị hoặc người mà quý vị biết đang trải qua hoặc quan tâm đến việc lạm dụng người cao niên. Cuộc gọi của quý vị có thể ẩn danh theo yêu cầu của quý vị. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn với hơn 130 ngôn ngữ. Thông tin cũng có sẵn trên trang web của 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/elderabuse

Văn phòng bảo vệ người cao niên (Office of the Senior Advocate)

Văn phòng bảo vệ người cao niên (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 niên, nâng cao nhận thức về các vấn đề của người cao niên và 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 toàn hệ thống mà người cao niên phải đối mặt trong các lĩnh vực chính: chăm sóc sức khỏe, chăm sóc cá nhân, nhà ở, và hỗ trợ thu nhập. Người bảo trợ đưa ra các báo cáo thường xuyên, tiến hành các cuộc điều tra và đi khắp tỉnh để lấy ý kiến phản hồi từ người cao niên, các bên liên quan và công chúng. Văn phòng là tài nguyên có sẵn về thông tin và giới thiệu cho người cao niên.

Office of the Senior Advocate

1-2, 1515 Blanshard St.

Victoria BC V8W 3C8

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 đó bất ngờ xảy ra và quý vị trở nên không có khả năng tự chăm sóc sức khỏe, chăm sóc bản thân hoặc ra quyết định về tài chính. Việc lập kế hoạch cẩn thận có thể giúp quý vị và gia đình quý vị cảm thấy thoải mái hơn và kiểm soát được thời gian khó khăn. Có một số lựa chọn pháp lý và các tài nguyên có sẵn tại British Columbia để hỗ trợ người lớn có năng lực lập kế hoạch trong trường hợp mất năng lực trong tương lai. Mặc dù quý vị 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 quý vị nên tìm kiếm tư vấn pháp lý và y tế trước khi hoàn thành chúng. Để biết thông tin về các lựa chọn lập kế hoạch cá nhân, xem:

Đó là lựa chọn của quý vị: Các công cụ lập kế hoạch cá nhân

Trang web: www.trustee.bc.ca/documents/STA/It%27s_Your_Choice-Personal_Planning_Tools.pdf

Đối với các ấn phẩm khác trên trang web của Người giám sát và người được ủy quyền công, hãy truy cập:

Trang web: www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/personal-planning.aspx

Tiếng nói của tôi – Thể hiện mong muốn của tôi cho việc điều trị y tế trong tương lai (My Voice – Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment) (chỉ dẫn, sách hướng dẫn và video bằng tiếng Anh và các ngôn ngữ khác):

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

Trang web của HealthLink BC cũng là nguồn thông tin cho việc lập kế hoạch chăm sóc trước.

Trang web: www.healthlinkbc.ca/healthfeatures/advance-care-planning.html

Đối với các mẫu chuẩn được Sở Tư pháp công bố để hỗ trợ các cá nhân lập kế hoạch cho khả năng mất năng lực trong tương lai, xem:

Trang web: www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning



Giấy ủy quyền lâu dài (Enduring Power of Attorney)

Quý vị có thể sử dụng một giấy ủy quyền lâu dài để chỉ định một người khác đưa ra quyết định về tài chính và pháp lý cho quý vị. 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)

Quý vị có thể sử dụng thỏa thuận đại diện để chỉ định một người đại diện đưa ra quyết định cho quý vị nếu quý vị 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 các yêu cầu về năng lực khác nhau để tạo ra chúng. 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 quý vị (phần 7).

Chỉ thị trước (Advance Directive)

Một chỉ thị trước cho phép quý vị cung cấp hướng dẫn của mình về các phương pháp điều trị chăm sóc sức khỏe mà quý vị muốn chấp nhận hoặc từ chối, bao gồm hỗ trợ sống và các can thiệp y tế kéo dài cuộc sống, trực tiếp tới (các) bên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nhìn chung, trừ khi quý vị cũng có một đại diện, thì các bên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe phải tuân theo chỉ thị trước và sẽ không tìm kiếm sự đồng ý từ bất cứ ai khi mà hướng dẫn của quý vị chỉ ra việc 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 ra quyết định thay thế tạm thời (Temporary Substitute Decision Maker)

Nếu quý vị mất năng lực và cần thực hiện quyết định chăm sóc sức khỏe và quý vị không có người giám hộ do tòa chỉ định (người được chỉ định đưa ra quyết định) hoặc đại diện có quyền đưa ra quyết định chăm sóc sức khỏe cho quý vị, và quý vị không có một chỉ thị trước áp dụng cho việc quyết định chăm sóc sức khỏe, thì sau đó luật của BC quy định một bên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe lựa chọn một Người ra quyết định thay thế tạm thời (TSDM) có thể quyết định thay mặt cho quý vị. TSDM phải đưa ra các quyết định của họ dựa trên các hướng dẫn đã được biết đến của quý vị hoặc mong muốn đã thể hiện trong khi quý vị còn nhận thức, hoặc nếu mong muốn của quý vị không rõ, vì lợi ích tốt nhất của quý vị. TSDM có thể không đồng ý đưa người lớn tuổi vào một cơ sở chăm sóc nội trú. Quý vị có thể đọc thêm về TSDM và tìm thấy một mẫu để tạo danh sách liên lạc TSDM như một phần



của kế hoạch chăm sóc trước của quý vị trong phần *Tiếng nói của tôi - Thể hiện mong muốn của tôi cho việc chăm sóc y tế trong tương lai* hướng dẫn lập kế hoạch chăm sóc trước có sẵn trên trang web của SeniorsBC.

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

Người giám hộ (Người đại diện) (Guardianship (Committeeship))

Nếu quý vị mất năng lực 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 B.C. Tòa án tối cao quyết định việc chỉ định người giám hộ, còn được gọi là người quyết định, ra quyết định thay mặt cho quý vị. Một người giám hộ (người quyết định) có thể được chỉ định để đưa ra quyết định về chăm sóc sức khỏe và các vấn đề cá nhân của quý vị, và/hoặc các vấn đề về tài chính và pháp lý.

Đôi khi, Người giám hộ và người được ủy quyền công có thể được tòa án bổ nhiệm làm người giám hộ (người quyết định về tài sản) và cũng có thể trở thành người giám hộ tài sản theo luật định (người quyết định về tài sản), chịu trách nhiệm về các vấn đề tài chính và pháp lý của người lớn tuổi mất năng lực nếu một cơ quan y tế chỉ định cấp chứng nhận mất năng lực. Quý vị có thể tìm thấy thêm thông tin về quá trình này trên trang web của Người giám hộ và người được ủy quyền công.

Trang web: www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/financial-management-and-personal-decision-making-services.aspx

Hướng dẫn về quy trình chứng nhận không đủ năng lực: www.trustee.bc.ca/reports-and-publications/Pages/certificate-of-incapability-guidelines.aspx

Trung tâm và cơ quan đăng ký tài nguyên lập kế hoạch cá nhân Nidus (Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry)

Trung tâm và cơ quan đăng ký tài nguyên lập kế hoạch cá nhân Nidus là một tổ chức từ thiện phi lợi nhuận. Nidus cung cấp đào tạo về lập kế hoạch cá nhân - thực hiện việc chuẩn bị pháp lý trong trường hợp quý vị cần trợ giúp những việc như thanh toán hóa đơn hoặc quyết định chăm sóc sức khỏe do bệnh tật, thương tích hoặc tàn tật. Quý vị sẽ tìm thấy các thông tin và biểu mẫu trên trang web của Nidus cho các thoả thuận đại diện, cũng như thông tin về giấy ủy quyền dài hạn, các chỉ thị trước và chấp thuận chăm sóc sức khỏe.

Nidus quản lý một nơi đăng ký tập trung các tài liệu lập kế hoạch cá



nhân, bao gồm các thỏa thuận đại diện, giấy ủy quyền dài hạn, các chỉ thị trước, *Tiếng nói của tôi – Thể hiện mong muốn của tôi cho việc chăm sóc trong tương lai*, đề cử của người quyết định và thông báo hủy bỏ. Để biết thêm thông tin, truy cập:

Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry

1440 W. 12th Ave.

Vancouver BC V6H 1M8

Thư thoại (số miễn phí): 1 877 267-5552

Thư thoại (Metro Vancouver): 604 408-7414

Email: info@nidus.ca

Trang web: www.nidus.ca

Người giám hộ và người được ủy quyền công của British Columbia (Public Guardian And Trustee of British Columbia)

Người giám hộ và người được ủy quyền công (PGT) của British Columbia cung cấp trợ giúp khi một người không thể tự 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 ra quyết định và quản lý tài sản của người quá cố và người mất tích.

PGT phục vụ lợi ích của người cao niên cần sự trợ giúp trong việc ra các quyết định theo những cách sau đây:

Phản hồi với các báo cáo lạm dụng (Responding To Reports of Abuse)

PGT cộng tác với các cơ quan được chỉ định (các cơ quan y tế khu vực, y tế tỉnh và cộng đồng sống BC) để đối phó với cáo buộc lạm dụng, bỏ bê và tự bỏ bê của những người lớn tuổi dễ bị tổn thương.

Khi một cáo buộc về lạm dụng tài chính được thực hiện, PGT có thể tiến hành điều tra nếu có nguy cơ trực tiếp gây tổn hại đến tài sản của người cao niên, có lý do để tin rằng người lớn tuổi không có khả năng kiểm soát công việc tài chính hoặc pháp lý của mình, và không có người phù hợp khác (gia đình hoặc bạn bè) có quyền hoặc sẵn sàng và có thể thực hiện thay mặt cho cá nhân đó.

Cụ thể, PGT có thể trợ giúp bằng cách:

- Điều tra các hành động của người được ủy quyền, người đại diện hoặc luật sư theo giấy quyền ủy dài hạn khi người lớn tuổi không có khả năng và quan tâm về việc quản lý tài chính đã được nêu;



- Tham gia vào một cơ quan được chỉ định nếu người lớn tuổi đang bị lạm dụng hoặc bỏ rơi, và không thể tự mình nhận trợ giúp;
- Thực hiện các biện pháp bảo vệ, bao gồm cả việc tạm thời hạn chế tiếp cận tài khoản ngân hàng hoặc ngăn chặn chuyển giao tài sản;
- Tư vấn các tình huống phức tạp về lạm dụng, bỏ bê hoặc tự bỏ bê; và
- Cung cấp thông tin về các lựa chọn có sẵn.

Ủy quyền hoặc thực hiện vai trò của người 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 khả năng đồng ý hoặc từ chối chấp thuận chăm sóc sức khỏe và không có người đại diện hợp pháp, gia đình hoặc bạn bè theo danh sách theo pháp luật, thì người được ủy quyền và có đủ điều kiện để cung cấp sự chấp thuận thay thế như là một Người ra quyết định thay thế tạm thời (TSDM), Người giám hộ và người được ủy quyền công (PGT) có thể ủy quyền cho TSDM đưa ra quyết định chăm sóc sức khỏe cho người lớn tuổi. Nếu cần, chính PGT có thể đóng vai trò như TSDM theo phương án cuối cùng.

Trang web: www.trustee.bc.ca

(bấm vào Báo cáo và công bố và xem phần “Thông tin của người ra quyết định thay thế được PGT ủy quyền” theo điều khoản Giám hộ người lớn)

Xem phần *Nếu quý vị chưa lập trước kế hoạch mất năng lực* trước đó trong phần này của hướng dẫn để biết thêm thông tin về Người ra quyết định thay thế tạm thời.

Thực hiện vai trò Người được chỉ định đưa ra quyết định 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 thực hiện vai trò như một người quyết định cho người lớn tuổi đưa ra quyết định thay mặt người lớn tuổi và quản lý công việc của người lớn tuổi. Xem *Nếu quý vị chưa lập trước kế hoạch mất năng lực* trong phần này của hướng dẫn để biết thêm thông tin về giám hộ/người đại diện 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 thay thế.

Tài liệu về người giám hộ và người ủy quyền hợp pháp công:

Làm thế nào quý vị có thể giúp

Trang web: www.trustee.bc.ca/documents/adult-guardianship/How%20You%20Can%20Help.pdf

Khi PGT là người quyết định

Trang web: www.trustee.bc.ca/reports-and-publications/Pages/when-the-pgt-is-committee.aspx

Dịch vụ tài sản và tín thác cá nhân (Estate and Personal Trust Services)

Người giám hộ và người được ủy quyền công (PGT) thường được yêu cầu quản lý tài sản tại British Columbia.

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 theo ý muốn 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 họ.

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 các thành viên trong gia đình không thể có mặt hoặc không có mặt để thực hiện. Để biết thêm thông tin, liên hệ với PGT.

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-4444

Điện thoại (Dịch vụ BC, số miễn phí từ Victoria): 250 387-6121 (yêu cầu được chuyển đến Người giám hộ và người được ủy quyền công theo số máy 604 660-4444)

Điện thoại (Dịch vụ BC, số miễn phí từ tất cả các khu vực khác của B.C.):

1 800 663-7867 (yêu cầu được chuyển đến Người giám hộ và người được ủy quyền công theo số máy 604 660-4444)

Email: mail@trustee.bc.ca

Trang web: www.trustee.bc.ca



DỊCH VỤ NẠN NHÂN VÀ NGĂN NGỪA TỘI PHẠM (VICTIM SERVICES AND CRIME PREVENTION)

Chính quyền B.C. hỗ trợ hơn 160 chương trình dịch vụ nạn nhân trên toàn tỉnh, cung cấp thông tin, giới thiệu, hỗ trợ tinh thần và hỗ trợ thực tế cho nạn nhân của tội phạm. VictimLink BC là đường dây thông tin miễn phí và trợ giúp, có sẵn 24/7, cho các nạn nhân và nhân chứng của tội phạm hoặc bạo lực. Nếu quý vị, hoặc người mà quý vị biết, là nạn nhân hoặc nhân chứng của tội phạm hoặc bạo lực, hãy liên hệ với VictimLink BC theo số dưới đây để tìm chương trình dịch vụ nạn nhân trong khu vực của quý vị.

Chính quyền 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 Tư vấn ngăn chặn bạo lực, Tư vấn cho trẻ em là nạn nhân của việc lạm dụng, Dịch vụ hỗ trợ và Dịch vụ hỗ trợ đa văn hóa. Để tìm một chương trình trong khu vực của quý vị, vui lòng liên hệ với VictimLink BC theo số máy dưới đây.

VictimLink BC; có sẵn 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 được trợ cấp và trợ cấp tài chính thông qua Chương trình trợ giúp nạn nhân tội phạm của chính quyền tỉnh, giúp các nạn nhân tội phạm tự bảo vệ mình và nhà cửa của họ và phục hồi từ những sự việc này. Để biết thêm thông tin về trợ giúp và trợ cấp tài chính cho các nạn nhân tội phạm, vui lòng truy cập trang web dưới đây.

Trang web: www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/financial

Để tìm hiểu thêm về các dịch vụ nạn nhân và ngăn ngừa tội phạm trong cộng đồng của quý vị, hãy liên hệ với Sở Tư pháp bằng cách sử dụng thông tin dưới đây.

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-5199

Email: VictimServices@gov.bc.ca

Email: CrimePrevention@gov.bc.ca

Trang web: www.pssg.gov.bc.ca/victimservices

Trang web: www.pssg.gov.bc.ca/crimeprevention



Lời khuyên cho sự an toàn cá nhân (Personal Safety Tips)

Có rất nhiều điều mọi người ở tất cả lứa tuổi, kể cả người cao niên, có thể làm để đảm bảo sự an toàn cá nhân của mình. Cảnh sát hoàng gia Canada (RCMP) tại British Columbia đưa ra những lời khuyên trên trang web gọi là “Hiểu biết thông thái: An toàn cá nhân” (Ageless Wisdom: Personal Safety).

Trang web: bc.rcmp.ca/ViewPage.action?contentId=1142&siteNodeId=87

Hiệp hội dịch vụ pháp lý (Legal Services Society)

Nếu quý vị có một vấn đề pháp lý mà Hiệp hội dịch vụ pháp lý có thực hiện và quý vị có thu nhập thấp, thì quý vị có thể đủ điều kiện nhận trợ giúp pháp lý. Hiệp hội dịch vụ pháp lý hỗ trợ những người gặp phải:

- các vấn đề gia đình nghiêm trọng;
- vấn đề bảo vệ trẻ em;
- các vấn đề luật hình sự; và
- một số vấn đề nhập cư, sức khỏe tinh 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, người có thể 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 địa phương của quý vị (danh sách trên trang web của Hiệp hội dịch vụ pháp lý) hoặc trung tâm cuộc gọi của hội.

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 577-2525

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 408-2172

Trang web: www.lss.bc.ca

Trường luật đại chúng (People's Law School)

Trường luật đại chúng là một tổ chức phi lợi nhuận cung cấp thông tin pháp lý miễn phí và công bằng bằng hình thức truyền đạt dễ hiểu. Một loạt các chủ



đề liên quan đến pháp luật bao gồm bằng nhiều ngôn ngữ trong các cuốn sách nhỏ, sách điện tử, video, hoạt hình và các sự kiện cộng đồng. Trường luật đại chúng xuất bản một kế hoạch cho loạt tập sách về lão hóa có tựa đề, "Khi tôi 64: Phúc lợi và dịch vụ" (When I'm 64: Benefits and Services). Tài liệu cũng có sẵn trực tuyến ở định dạng e-book.

Họ không cung cấp tư vấn pháp lý về các vấn đề pháp lý cá nhân. Tuy nhiên, họ có nhiều tài nguyên giáo dục và thông tin pháp luật công trên trang web của mình và có thể giới thiệu cá nhân tới các nguồn trợ giúp khác.

Để biết thêm thông tin, hoặc tìm hiểu về các dịch vụ tương tự trong các cộng đồng khác, hãy truy cập vào phòng đọc của Trường luật đại chúng hoặc trang web hoặc gọi số điện thoại dưới đây.

People's Law School

150 – 900 Howe St.

Vancouver BC V6Z 2M4

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 331-5400

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 331-5400

Email: info@publiclegaled.bc.ca

Trang web: www.publiclegaled.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 công nghiệp du lịch, ngành điện ảnh, ngành thu nợ, người cho vay trả tiền theo ngày, thanh tra viên nhà ở và các phân khúc của ngành công nghiệp tiếp thị qua điện thoại như việc hỏa táng, mai táng và tang lễ.

Tổ chức này tập trung vào việc giáo dục 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 họ. Khi luật bảo vệ người tiêu dùng bị vi phạm, thì cơ quan Bảo vệ người tiêu dùng BC có thể thực hiện hành động cưỡng chế.

Tổ chức cũng chịu trách nhiệm quản lý Quỹ bảo hiểm đi lại. Quỹ này là phương án cuối cùng, cung cấp một nguồn bồi thường có thể cho các dịch vụ đi lại được chi trả, nhưng không được nhận tiền, khi các dịch vụ này được



cung cấp bởi một cơ quan đưa đón được cấp phép của B.C.

Trang web của tổ chức Bảo vệ người tiêu dùng BC và đường dây điện thoại miễn phí cung cấp cho người tiêu dùng và chủ doanh nghiệp những thông tin về quyền lợi 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 giao dịch người tiêu dùng, thì tổ chức Bảo vệ người tiêu dùng BC cung cấp việc giải quyết khiếu nại và giới thiệu 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

Cơ quan buôn bán phương tiện của British Columbia (Vehicle Sales Authority of British Columbia)

Cơ quan buôn bán phương tiện (VSA) của British Columbia là cơ quan độc lập không vì lợi nhuận do luật pháp tạo ra để thi hành *Luật buôn bán ô-tô*, các phần được quy định của *Thông lệ buôn bán và luật bảo vệ người tiêu dùng (Business Practices and Consumer Protection Act)* và các quy định có liên quan theo những bộ luật này.

VSA cấp phép và quản lý hơn 1.400 đại lý ô-tô và hơn 7.000 người bán hàng. VSA cũng cung cấp các khóa học chứng nhận bắt buộc và đào tạo liên tục cho tất cả nhân viên đại lý giao dịch trực tiếp với người mua xe lẻ tại British Columbia.

VSA giám sát pháp luật bảo vệ người tiêu dùng cho các đại lý ô-tô 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 công nghiệp đại lý ô tô 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 tin cậy.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của họ hoặc gọi số điện thoại được liệt kê dưới đây.

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 294-9889

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 574-5050

Email: consumer.services@mvsabc.com

Trang web: www.vehiclesalesauthority.com



Chương trình giáo dục nhà đầu tư giúp đỡ người cao niên tránh lừa đảo – Ủy ban chứng khoán BC (Investor Education Program Helps Seniors Avoid Scams – BC Securities Commission)

Rất nhiều người cao niên British Columbians phụ thuộc vào người khác để được chăm sóc và tư vấn tài chính. Điều này có thể khiến cho họ trở thành mục tiêu của các tên lừa đảo chuyên nghiệp cố gắng làm bạn với họ để lợi dụng.

Để giúp bảo vệ tài chính của những người không thể tự bảo vệ mình, thì một người có thể có một người ủy quyền công khai, hoặc trao giấy ủy quyền cho một người nào đó do họ lựa chọn. (Xem nội dung Ra quyết định thay thế trong phần này của hướng dẫn này để biết thêm thông tin về giấy ủy quyền dài hạn.)

Đây thường là một ý tưởng hay, nhưng nó có thể nguy hiểm nếu người mà họ tin tưởng hóa ra là một tên lừa đảo chuyên nghiệp nhắm vào họ và sau đó ăn cắp tiền của họ. Kẻ lừa đảo chuyên nghiệp cũng có thể trở nên gần gũi và có ảnh hưởng đến người cao niên mà không phải trải qua các thủ tục pháp lý để có được giấy ủy quyền.

Một số người cao niên có thể đang tìm kiếm các khoản đầu tư để giúp họ dư dả khi về hưu và để lại tiền cho con cháu mình. Nhiều người đã mất tiền tiết kiệm của mình cho các khoản đầu tư rủi ro hoặc mạo hiểm bởi vì họ không hiểu những rủi ro, hiểu đúng vấn đề, thực hiện việc tìm hiểu độc lập, hoặc nhận được ý kiến tham khảo.

InvestRight và Ủy ban chứng khoán BC có thể giúp trả lời các câu hỏi về việc lập kế hoạch đầu tư, đầu tư không phù hợp và lừa đảo. Trang web của InvestRight là nguồn thông tin một cửa dành cho các nhà đầu tư tự học cách đưa ra các quyết định đầu tư tin cậy.

Trang web: www.investright.org

Cho dù quý vị là người cao niên, thành viên gia đình hay người chăm sóc, thì quý vị có thể hành động và ngăn chặn việc lạm dụng tài chính đối với người cao niên. Dành thời gian để chú ý đến hoạt động đáng ngờ của người 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 Ủy ban chứng khoán BC hoặc điền vào mẫu Báo cáo lừa đảo trên trang web của họ.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 373-6393



Sự an toàn và an ninh của quý vị

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 899-6854

Trang web: www.investright.org/report_scam.aspx

Quý vị cũng có thể liên hệ với ủy ban để đặt hẹn một cuộc hội thảo đào tạo đầu tư miễn phí cho nhóm từ 20 người trở lên.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 373-6393

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 899-6500

SẴN SÀNG CHO TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP VÀ THẢM HỌA (EMERGENCY AND DISASTER PREPAREDNESS)

Phân quan trọng của việc sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp cấp tính là sự sẵn sàng cá nhân. Quý vị 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 cực đoan như thế này và cũng sẽ giúp ích trong thời gian mất điện hoặc bão tuyết.

Có nhiều hành động đơn giản mà quý vị có thể thực hiện để chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp. Quý vị có thể đã nghe nói đến khuyến cáo cần chuẩn bị trước ít nhất 72 giờ, nhưng quý vị có biết rằng một số chính quyền, chẳng hạn như Khu thủ phủ (bao gồm Greater Victoria và các hòn đảo Vịnh phía nam), hiện giờ khuyến cáo quý vị nên chuẩn bị trước ít nhất bảy ngày? Nếu quý vị có nhu cầu đặc biệt, thì có những bước quý vị có thể thực hiện để đảm bảo rằng nhu cầu của quý vị được đáp ứng trong trường hợp khẩn cấp. Chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp sẽ đảm bảo nó không trở thành thảm họa. Bước đầu tiên để chuẩn bị sẵn sàng mà quý vị có thể thực hiện là điền vào trang Hồ sơ cá nhân và Sổ Khẩn cấp trong phần Liên lạc quan trọng ở phần đầu của hướng dẫn này.

- Gia đình và bạn bè - số điện thoại và địa chỉ, bao gồm địa chỉ liên lạc ngoài địa bàn (lý tưởng là ở ngoài tỉnh);
- Bác sĩ gia đình - số điện thoại và địa chỉ;
- Bất kỳ địa chỉ liên lạc y tế nào khác như chuyên gia, nhà cung cấp thiết bị chuyên khoa, vật lý trị liệu, phòng khám tư nhân gần nhất, v.v...;



- Các số điện thoại thông thường và địa chỉ của hai bệnh viện gần nhất;
- Số liên lạc quản lý khẩn cấp thành phố và địa phương;
- Thông tin liên lạc của BC Hydro, FortisBC và Telus;
- Số điện thoại của Trung tâm thuốc và thông tin chất độc BC;
- Thông tin liên lạc của nhà thuốc;
- Thông tin liên lạc bác sĩ thú y; và
- Thông tin liên lạc của đại lý bảo hiểm.

Điều quan trọng nhất quý vị có thể làm 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 liên quan đến việc chăm sóc của quý vị (ví dụ bác sĩ gia đình, bên cung cấp chăm sóc tại nhà hoặc bên cung cấp chăm sóc nội trú).

Đây là một số bước đơn giản sẽ giúp quý vị chuẩn bị. Thảo luận bất cứ nhu cầu về y tế cụ thể nào với bác sĩ gia đình của quý vị. Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy xem thông tin về các chương trình cụ thể bên dưới.

- Tạo một danh sách liên lạc khẩn cấp và cho tất cả mọi người biết danh sách, 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;
- Có sẵn các bản sao đơn thuốc gần đây nhất của quý vị;
- Dự phòng cặp kính mắt, ngay cả khi đó không phải là thuốc theo toa gần đây nhất của quý vị; và
- Chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp cho gia đình quý vị và bộ dụng cụ “cầm tay” với những thứ thiết yếu mà quý vị có thể dễ dàng mang theo.

Bộ dụng cụ khẩn cấp cần có những thứ sau đây:

- o Nước: Bốn lít mỗi người một ngày, tối thiểu là ba ngày. Hai lít là cần thiết cho ăn uống và hai lít khác cho vệ sinh cơ bản, chẳng hạn như rửa tay và đánh răng.
- o Thức ăn mà quý vị thích ăn và phù hợp với bất kỳ chế độ ăn kiêng nào quý vị có thể có. Cũng nên cân nhắc cách quý vị sẽ lưu giữ thực phẩm và ngày hết hạn.



- o Sở dụng cụ sơ cứu
- o Đèn pin và pin dự phòng, hoặc tay khuỷu đèn pin hoặc đèn pin gấp
- o Đài AM/FM và pin dự phòng hoặc tay khuỷu đèn pin hoặc radio gấp
- o Quần áo
- o Nén và diêm
- o Đồ vệ sinh
- o Các dụng cụ cơ bản
- o Các hạng mục chuẩn bị cho vật nuôi

Bộ dụng cụ 'cầm tay' cần có những thứ sau đây:

- o Một 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 - ví dụ như trong trường hợp có hỏa hoạn.
- o Nước đóng chai
- o Các mặt hàng thực phẩm không dễ hư hỏng
- o Các thuốc thiết yếu
- o Bản sao đơn thuốc
- o Bản sao giấy tờ cần thiết, chẳng hạn như giấy phép lái xe, hợp đồng bảo hiểm và giấy khai sinh
- o Tiền mặt và thông tin ngân hàng
- o Chìa khóa nhà và ô tô dự phòng
- o Các đồ cần thiết cho thú cưng của quý vị nếu có
- o Đèn pin
- o Giày cứng

Cất giữ bộ dụng cụ 'cầm tay' gần cửa, ví dụ ở cửa ra vào.

Thường xuyên kiểm tra và cập nhật các đồ dùng khẩn cấp và bộ dụng cụ 'cầm tay' của quý vị. Ví dụ: kiểm tra bộ dụng cụ của quý vị vào cùng thời điểm quý vị chuyển sang giờ mùa hè và chuyển lại vào giờ mùa đông. Đồng thời cũng nhớ cập nhật thuốc của quý vị. Khi quý vị nhận được một toa thuốc mới,



quý vị có thể đặt nó trong bộ dụng cụ khẩn cấp và sử dụng thuốc mới trong những lần tiếp theo. Bằng cách tạo ra một thói quen, quý vị sẽ luôn có những món đồ mới nhất trong bộ dụng cụ của mình và cũng tự làm quen với các dụng cụ và bổ sung thêm khi quý vị mang theo.

Ngoài việc mang theo bộ dụng cụ khẩn cấp, quý vị cần biết phải làm gì. Học cách làm gì nếu quý vị ngửi thấy lửa, khí gas hoặc làm thế nào để tự bảo vệ mình trong một trận động đất! Ẩn nấp! Bám chặt! Ngoài ra, tìm hiểu cách sơ cứu cơ bản.

Các chương trình sau cung cấp thông tin và các nguồn lực để giúp cá nhân chuẩn bị cho những trường hợp khẩn cấp. Quý vị có thể truy cập thông tin về việc chuẩn bị sẵn sàng khẩn cấp chung cũng như chuẩn bị sẵn sàng cho người cao niên. Để biết thông tin cụ thể về các chương trình khẩn cấp tại khu vực của quý vị, liên hệ với chương trình khẩn cấp địa phương của quý vị thông qua hội trường lớn thành phố. 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 đặc biệt, ví dụ nếu toàn bộ tầng lớp dân chúng 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 cộng đồng trước, trong và sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp hoặc thiên tai. EMBC cung cấp thông tin cho người dân British Columbia về các mối nguy hiểm ở B.C. chuẩn bị sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp nói chung và chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp đặc biệt nguy hiểm. Họ có nhiều ấn phẩm và tài nguyên 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/PreparedBC

Trang web: www.embc.gov.bc.ca/em

Thông tin về việc sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp cho những người khuyết tật

Phần này của trang web Quản lý khẩn cấp BC cung cấp thông tin chuẩn bị cho những người có thể có vấn đề về thính giác, đi lại, nói, nhận thức hoặc những khó khăn khác.

Trang web: www.embc.gov.bc.ca/em/hazard_preparedness/disabilities_information.html



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 khẩn cấp trong khu vực của quý vị, nghe bản tin cảnh báo, và truy cập thông tin và tài nguyên 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 cách làm gì nếu quý vị cảm thấy một trận 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)

72 giờ: Gia đình quý vị đã chuẩn bị chưa? 27 Hours: (Is Your Family Prepared?) là sự cộng tác giữa Cảnh sát Canada, Hội Chữ thập đỏ Canada, Đội cứu thương St. John và Đội cứu hộ để tăng cường sự sẵn sàng ứng phó khẩn cấp. Chiến dịch này cung cấp thông tin về việc chuẩn bị khẩn cấp, cũng như các tài nguyên chẳng hạn như hướng dẫn chuẩn bị sẵn sàng. *Hướng dẫn chuẩn bị sẵn sàng khẩn cấp của quý vị và Hướng dẫn chuẩn bị sẵn sàng khẩn cấp cho người khuyết tật/người có nhu cầu đặc biệt (Your Emergency Preparedness Guide and the Emergency Preparedness Guide for People with Disabilities/Special Needs)* đều là tài nguyên hữu ích cho người cao niên. 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 khẩn cấp* trực tuyến.

Trang web: www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/yprprdnssgd/index-eng.aspx

Truy cập *Hướng dẫn chuẩn bị sẵn sàng khẩn cấp cho người khuyết tật/người có nhu cầu đặc biệt* trực tuyến.

Trang web: www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/pplwthdsblts/index-eng.aspx

Thư mục



Ghi chú

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

Để biết thêm về tuổi già khỏe mạnh, hãy truy cập
www.HealthyFamiliesBC.ca

Để biết thông tin liên quan về sức khỏe, hãy gọi cho HealthLink
BC theo số 8-1-1

Thư mục

Sau đây là danh sách các dịch vụ theo thứ tự được mô tả trong hướng dẫn này hoặc có sẵn cho người cao niên.

A

Chương trình chuyên chở người già Thổ dân (Aboriginal Elders Transportation)

(xem Chương trình chuyên chở người già)

Có thể tiếp cận 2024 (Accessibility 2024)

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

Dịch vụ chăm sóc cấp cứu, tại nhà và tại cộng đồng (Acute, Home and Community Care Services)

Xem mục "Cơ quan Y tế" trong các trang màu xanh của sổ điện thoại để biết số điện thoại trong khu vực của quý vị, hoặc xem trang web của HealthLink BC để biết thông tin. Quý vị cũng có thể gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về dịch vụ chăm sóc tại nhà và cộng đồng trong phần *Sức khỏe của quý vị* trong hướng dẫn này.

Điện thoại (số miễn phí): 8-1-1

Trang web: www.healthlinkbc.ca

Giáo dục dành cho người trưởng thành (Adult Education)

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 và các nhà cung cấp dịch vụ tại cộng đồng để hỗ trợ việc đọc chữ, phát triển kỹ năng và hoàn thành hoặc chuyển lên cấp trung học. Một số trường sau trung học của B.C. cung cấp học phí giảm hoặc miễn phí cho người cao niên.

Trang web: www.aved.gov.bc.ca/adultlearning/welcome.htm

Trang web: www.aved.gov.bc.ca/literacy/welcome.htm

Nhà ở giá rẻ cho người cao niên (Affordable Housing for Seniors)

(xem phần BC Housing)

BC thân thiện với người cao niên (Những cộng đồng thân thiện với người cao niên) (Age-friendly BC)

Email: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

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

Nhóm gia đình Al-Anon tại BC/Yukon (Al-Anon Family Groups 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

Rượu bia và lão hóa : Biết được sự thật (Alcohol and Aging: Know the Facts)

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

Ẩn danh người nghiện rượu bia BC/Yukon (Alcoholics Anonymous BC/Yukon)

Trang web này mô tả chương trình Ẩn danh người nghiện rượu bia và cung cấp thông tin liên lạc cho các nhóm hỗ trợ địa phương.

Trang web: www.bcyukonaa.org

Trợ cấp/ Trợ cấp cho người còn sống (Allowance/ Allowance for the Survivor)

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

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

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

Trang webs:

www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance.shtml

www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance-survivor.shtml

Hiệp hội alzheimer của British Columbia (Alzheimer Society of British Columbia)

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 681-6530

Email: info@alzheimerbcb.org

Trang web: www.alzheimerbcb.org

Cấp cứu (Ambulance)

(xem phần Dịch vụ y tế cấp cứu BC)

Đường dây trả lời về chứng viêm khớp (Arthritis Answers Line)

Mọi câu hỏi đều có câu trả lời. Đường dây trả lời về chứng viêm khớp ở đây là nguồn trợ giúp và hy vọng của quý vị.

10 giờ sáng đến 4 giờ chiều, từ Thứ 2 đến Thứ 6

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 321-1433

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 875-5051

Điện thoại (dịch vụ phiên dịch viên, số miễn phí): 1 877 228-2557

Điện thoại (dịch vụ phiên dịch viên, Greater Vancouver): 604 675-4099

Hiệp hội viêm khớp (Arthritis Society)

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 đời sống (Assisted Living Registry)

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 952-1369

Email: info@alregistrar.bc.ca

Địa chỉ hòm thư: PO Box 9638 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9P1

Trang web: www.health.gov.bc.ca/assisted

Giảm giá bảo hiểm xe ô tô (Automobile Insurance Discounts)

(xem phần Giảm giá bảo hiểm phương tiện của người cao niên)

Thông tin về rượu bia và chất gây nghiện & Dịch vụ giới thiệu của BC (BC Alcohol & Drug Information and Referral Service)

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-9382

Dịch vụ cấp cứu BC (BC Ambulance Service)

(xem phần Dịch vụ y tế cấp cứu BC)

Hiệp hội mạng lưới phản ứng cộng đồng BC (BC Association of Community Response Networks)

Email: info@bccrns.ca

Trang web: www.bccrns.ca

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

Địa chỉ:

c/o Sea to Sky Meeting Management Inc.

Suite 206, 201 Bewicke Ave.

North Vancouver BC V7M 3M7

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 984-1212

Email: info@brainstreams.ca

Trang web: www.brainstreams.ca

Cơ quan ung thư BC (BC Cancer Agency)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 663-3333

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 877-6000

Trang web: www.bccancer.bc.ca

Hiệp hội nhà cung cấp chăm sóc BC (BC Care Providers Association)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 736-4233

Email: info@bccare.ca

Trang web: www.bccare.ca

Trung tâm bảo vệ và hỗ trợ cho người cao niên BC (BC Centre for Elder Advocacy and Support)

Đường dây ngược đãi & thông tin người cao niên (SAIL); 8 giờ sáng đến 8 giờ tối (không bao gồm các ngày lễ)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 437-1940

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 437-1940

Điện thoại (TTY): 1 855 306-1443; 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều, từ Thứ 2 đến Thứ 6

Dịch vụ thông dịch ngôn ngữ từ 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu

Email: info@bcceas.ca

Trang web: www.bcceas.ca

Dịch vụ y tế cấp cứu BC (BC Emergency Health Services)

Dịch vụ y tế cấp cứu BC giám sát Dịch vụ cấp cứu BC và Mạng lưới vận chuyển BC.

Trong trường hợp cấp cứu, hãy quay số 9-1-1 nếu có, hoặc gọi số điện thoại khẩn cấp được liệt kê ở bìa bên trong danh bạ điện thoại của quý vị.

Nếu không có số điện thoại, hãy quay số 0 để liên hệ nhà mạng.

Để biết thông tin thông thường, hãy gọi số dưới đây.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 953-3298

Trang web: www.bcehs.ca

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

Dịch vụ cấp cứu British Columbia

Sở phận thanh toán hóa đơn cấp cứu

PO Box 9676 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9P7

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

Trang web: bcehs.phsa.ca/about/billing/fee

Phà BC (BC Ferries)

Người cao tuổi từ 65 trở lên đi chuyển với giá vé bằng 50% giá vé thông thường trên hầu hết các chuyến đi của BC Ferries chạy từ thứ Hai đến thứ Năm (kể cả Ngày Tưởng nhớ ngày 11 tháng 11), trừ những ngày lễ. Điều này chỉ áp dụng cho giá vé hành khách.

Thông tin khách hàng và đặt vé:

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

Điện thoại (bên ngoài Bắc Mỹ): 250 386-3431

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

Hệ thống y tế B.C. (Health Care System)

Điện thoại (Dịch vụ BC, số miễn phí): 1 800 663-7867

Hướng dẫn Y tế BC (BC HealthGuide)

Để biết thông tin về BC HealthGuide, hãy gọi số 8-1-1 hoặc truy cập trang web của HealthLink BC.

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/servicesresources/bchealthguidehandbook

Hiệp hội cộng đồng BC mạnh khỏe (BC Healthy Communities Society)

Hiệp hội cộng đồng khỏe mạnh BC (BC Healthy Communities Society - BCHC) là một tổ chức phi lợi nhuận toàn tỉnh nhằm quảng bá và hỗ trợ các cộng đồng lành mạnh, bao hàm và bền vững.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 356-0876

Email: bchc@bchealthycommunities.ca

Trang web: www.bchealthycommunities.ca

Hiệp hội Chăm sóc Xoa dịu tại Nhà An dưỡng Cuối đời (Hospice Palliative Care Association)

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

Nhà ở BC và Cơ quan đăng ký nhà ở (BC Housing and the Housing Registry)

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Vancouver Island Regional Office

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 787-2807

Điện thoại (Greater Victoria): 250 475-7550

Interior Regional Office

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 834-7149

Điện thoại (Penticton) 250 493-0301

Northern Regional Office

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 667-1235

Điện thoại (Prince George): 250 562-9251

Điện thoại (Prince Rupert): 250 627-7501

BC Hydro

Đối với dịch vụ điện hoặc thông tin hiệu quả năng lượng:

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 BCHYDRO (1 800 224-9376)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 224-9376

Để báo cáo việc mất điện hoặc dây bị đứt:

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 POWERON (1 888 769-3766)

Giảm trừ thuế tác động môi trường cho người thu nhập thấp B.C. (B.C. Low Income Climate Action Tax Credit)

Trang webs:

www.gov.bc.ca

(nhập cụm “low income climate tax” trong ô Tìm kiếm)

www.cra-arc.gc.ca/bnfts/rltd_prgrms/bc-eng.html

Chương trình phúc lợi chăm sóc xoa dịu BC (BC Palliative Care Benefits Program)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm “who we cover pharmacare” trong ô Tìm kiếm)

Công viên tại BC - Giảm giá địa điểm cắm trại (BC Parks - Campsite Fee Discount)

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

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

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

Hiệp hội giải trí và công viên B.C. (B.C. Recreation and Parks Association)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 929-0965

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 629-0965

Trang web: www.bcrpa.bc.ca

Ủy ban chứng khoán BC (BC Securities Commission)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 373-6393

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 899-6854

Email: inquiries@bcsc.bc.ca

Công viên cộng đồng dành cho người cao niên BC (B.C. Seniors' Community Parks)

Trang web: www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/healthy-aging

Hiệp hội thể thao người cao niên BC (Đại hội Thể thao Dành cho Người 55+ Tuổi) (BC Seniors Games Society (55+ BC Games))

Điện thoại (Greater Victoria): 778 426-2940

Email: bcsogs@shaw.ca

Trang web: www.55plusbcgames.org

Khấu trừ thuế cải tạo nhà của người cao niên B.C. (B.C. Seniors' Home Renovation Tax Credit)

Khấu trừ thuế cải tạo nhà của người cao niên B.C là khoản khấu trừ thuế thu nhập cá nhân có thể hoàn lại để hỗ trợ chi phí sửa nhà thường trú để cải thiện tiện nghi hoặc trợ giúp người cao niên có thêm nhiều công năng hoặc linh động hơn ở nhà.

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

Email: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

Địa chỉ hòm thư: Income Taxation Branch
PO Box 9444 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9W8

Trang web: www.gov.bc.ca

(nhập cụm “seniors home renovation tax” trong ô Tìm kiếm)

Thẻ dịch vụ BC (BC Services Card)

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm “services card id” trong ô Tìm kiếm)

Vận chuyển BC (BC Transit)

Điện thoại (Greater Victoria): 250 382-6161; elsewhere in B.C., liên hệ công ty vận chuyển địa phương của quý vị

Email: transitinfo@bctransit.com

Trang web: www.bctransit.com

(Xem TransLink để biết thông tin vận chuyển tại Metro Vancouver)

Tốt hơn ở nhà (Better at Home)

Chương trình này do United Way of Lower Landland quản lý, cung cấp các dịch vụ hỗ trợ phi y tế tại nhà cho người cao niên ở nhiều cộng đồng trong toàn tỉnh.

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 294-8929

Trang web: www.betterathome.ca

Hồi phục : Phục hồi sức khỏe của quý vị (Bounce Back: Reclaim Your Health)

Nói chuyện với bên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về chương trình này cho những người bị trầm cảm và lo lắng.

Trang web: www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

Sức khỏe trí não của người cao niên (Brain Health for Seniors)

Năm bước đơn giản để giúp quý vị nâng cao sức khỏe của não.

Trang web: www.yourbrainmatters.org.au

Các yếu tố nguy cơ đối với bệnh Alzheimer và những điều quý vị có thể làm để giảm nguy cơ này.

Trang web: www.alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Alzheimer-s-disease/Risk-factors

Giảm giá vé xe buýt cho người cao niên (Bus Fare Discount for Seniors)

(Xem phần Giảm giá vé vận chuyển cho người cao niên và Chương trình vé xe buýt)

Chương trình vé xe buýt (Bus Pass Program)

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

- Lựa chọn 1 - Nếu quý vị đang nhận được các dịch vụ của Sở Phát

triển xã hội và Đổi mới xã hội*, nhập Số định danh cá nhân và mã PIN, hoặc Số bảo hiểm xã hội của quý vị, sau đó nhấn tùy chọn 3, sau đó bấm tùy chọn 1.

- Tùy chọn 2 - Nếu quý vị đang nhận được dịch vụ của Sở phát triển xã hội và Đổi mới xã hội* và không có Số định danh cá nhân hoặc Số bảo hiểm xã hội, hoặc đối với tất cả các yêu cầu chung, nhập số điện thoại 10 số của quý vị, sau đó bấm tùy chọn 3, và sau đó bấm tùy chọn 1.

* Xem tiêu chuẩn đủ điều kiện tại trang web dưới đây.

Email: HSDBUSPA@gov.bc.ca

Trang web: www.sdsi.gov.bc.ca/programs/bus-pass.html

Thực hành kinh doanh và Cơ quan bảo vệ người tiêu dùng của B.C. (Business Practices and Consumer Protection Authority of B.C.)

(xem phần Bảo vệ người tiêu dùng BC)

Quỹ hưu trí Canada (Canada Pension Plan)

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

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

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

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.cra.gc.ca/cpp

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.cra-arc.gc.ca

Liên minh sức khỏe tinh thần người cao niên Canada (Canadian Coalition for Seniors' Mental Health)

Làm việc để thúc đẩy và nâng cao sức khỏe tinh thần của người cao niên. Xem

các thông tin và công cụ có sẵn trên trang web này:

Trang web: www.ccsmh.ca/en/default.cfm

Hiệp hội bệnh tiểu đường Canada (Canadian Diabetes Association)

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

Trung tâm nghiên cứu nghiện của B.C. (Centre for Addictions Research of B.C.)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 408-7753

Email: info@carbc.ca

Điện thoại (Greater Victoria): 250 472-5445

Email: carbc@uvic.ca

Trang web: www.carbc.ca

Chương trình trợ cấp chăm sóc trẻ em (Child Care Subsidy Program)

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 356-6501

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lăng tai [TTY], số miễn phí): 1 800 661-8773

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lăng tai [TTY], Metro Vancouver): 604 775-0303

Trang web: www.mcf.gov.bc.ca/childcare/subsidy

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

Trao đổi với bên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết thêm thông tin.

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm “supports independent living” trong trường Tìm kiếm)

Chương trình tự kiểm soát bệnh mạn tính (Chronic Disease Self-Management Program)

(xem phần Tự kiểm soát BC)

Ẩn danh cô-ca-in – Khu vực British Columbia (Cocaine Anonymous – British Columbia Area)

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

Các trung tâm cộng đồng và Cơ quan dịch vụ cộng đồng khác (Community Centres and Other Community Services Agencies)

Tìm danh sách 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 tổ chức cộng đồng trực tuyến.

Trang web: www.welcomebc.ca/safe/Life-in-B-C/index/find-services/family-resources/seniors.aspx

Mạng lưới phản ứng cộng đồng (Community Response Networks)

(xem phần Hiệp hội mạng lưới phản ứng cộng đồng BC)

Chương trình huấn luyện di chuyển đi lại trong cộng đồng (Community Travel Training Program)

Điện thoại BC Vận chuyển 250 382-6161 và nhấn 0, hoặc gọi tới nhà cung cấp vận chuyển địa phương của quý vị để tìm hiểu về huấn luyện di chuyển đi chuyển tại khu vực của quý vị. Tại Victoria, Kelowna, Prince George và Vernon, liên hệ:

Điện thoại (Greater Victoria): 250 384-7723

Trang web: www.bctransit.com/victoria/riderinfo/accessibility/travel-training

Điện thoại (Kelowna): 250 860-8121

Trang web: www.bctransit.com/kelowna/riderinfo/accessibility/travel-training

Điện thoại (Prince George): 250 563-0011

Trang web: www.bctransit.com/prince-george/riderinfo/accessibility/travel-training

Điện thoại (Vernon): 250 545-7221

Trang web: www.bctransit.com/vernon/riderinfo/accessibility/travel-training

Chương trình thuế thu nhập của tình nguyện viên cộng đồng (Community Volunteer Income Tax Program)

Để biết thông tin về Chương trình thuế thu nhập của tình nguyện viên cộng đồng, để tìm kiếm 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.cra.gc.ca/volunteer

Phúc lợi chăm sóc người thân (Compassionate Care Benefits)

(xem phần Phúc lợi bảo hiểm việc làm (EI) – Chăm sóc người thân)

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, liên hệ với Văn phòng lễ tân 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/congratulatorymessages

Dịch vụ lãnh sự quán (Consular Services)

(xem Dịch vụ nước ngoài)

Bảo vệ người tiêu dùng tại BC (Consumer Protection BC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 564-9963

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 320-1667

Email: info@consumerprotectionbc.ca

Trang web: www.consumerprotectionbc.ca

Phòng chống tội phạm và Giữ trật tự cộng đồng (Crime Prevention and Community Policing)

Liên hệ với sở cảnh sát địa phương của quý vị hoặc đội RCMP.

(đồng thời xem phần Dịch vụ nạn nhân)

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

Để hỗ trợ khủng hoảng sức khỏe tinh thần:

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

Để biết hỗ trợ và thông tin về sức khỏe tinh 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 trợ giúp chứng mất trí (Dementia Helpline) (First Link®)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 936-6033, 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều, từ Thứ 2 đến Thứ 6

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 681-8651

Trang web: www.alzheimer.ca/en/bc/We-can-help/Resources/First-Link-dementia-helpline

(đồng thời xem phần Hiệp hội Bệnh Alzheimer của B.C.)

Giảm trừ thuế cho người khuyết tật (Disability Tax Credit)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.cra-arc.gc.ca/disability

Đường dây trợ giúp bạo lực gia đình (VictimLink BC) (Domestic Violence Helpline) (VictimLink BC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 563-0808, 24 giờ 1 ngày, 7 ngày 1 tuần

Trang web: www.domesticviolencebc.ca

DriveBC

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

Trang web: www.drivebc.ca

Báo cáo sức khỏe lái xe và bài thi kiểm tra lại trên đường (Driver Medical Fitness Reports and Road Test Re-exams) (RoadSafetyBC)

Điện thoại (Dịch vụ BC, số miễn phí): 1 800 663-7867, và yêu cầu được chuyển tới số máy 250 387-7747

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-7747

Trang web: www.pssg.gov.bc.ca/osmv/medical-fitness

Giấy phép lái xe (Driver's Licences) (ICBC)

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 978-8300

Trang web: www.icbc.com/driver-licensing

Lái xe – Bộ công cụ cho lái xe cao tuổi BCAA (Driving – BCAA Senior Drivers' Toolkit)

Thông tin để giúp lái xe cao tuổi và những người hỗ trợ họ đánh giá kỹ năng lái xe, học cách thay đổi khả năng và, nếu cần, thay đổi các thói quen lái xe.

Trang web: www.bcaa.com/seniordrivers

Phòng tránh ngược đãi người già (Elder Abuse Prevention)

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. Quý vị có thể đọc thêm về phòng chống ngược đãi người cao niên tại mục *Sự an toàn và an ninh của quý vị* của hướng dẫn này.

Để biết thông tin, giới thiệu và hỗ trợ:

Đường dây ngược đãi & thông tin người cao niên (SAIL)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 437-1940

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 437-1940

Trang web: www.bcceas.ca

VictimLink BC

Điện thoại (số miễn phí tại B.C. và Yukon): 1 800 563-0808

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lăng tai [TTY]): 604 875-0885 (để gọi thu thập, vui lòng quay số Dịch vụ chuyển tiếp TELUS theo số máy 7-1-1)

Trang web: www.victimlinkbc.ca/vlbc/help/elder_abuse.page

(đồng thời xem danh sách Trung tâm bảo vệ và hỗ trợ người lớn tuổi BC, Người giám hộ và người được ủy quyền công, và Đường dây ngược đãi & thông tin người cao niên trong thư mục này)

Chương trình chuyên chở người già (Elders Transportation Program)

Hiệp hội trung tâm hữu nghị bản địa B.C. (B.C. Association of Aboriginal Friendship Centres)

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 388-5522

Email: frontdesk@bcaafc.com

Trang web: www.bcaafc.com/programs/firstcitizensfund/30eldertransportationassistance

Thông tin khẩn cấp BC (Emergency Info BC)

Thông tin khẩn cấp BC cung cấp thông tin cập nhật về các sự kiện khẩn cấp ở

British Columbia.

Trang web: www.emergencyinfo.bc.ca

Quản lý khẩn cấp BC (Emergency Management BC)

Cơ quan quản lý khẩn cấp BC hoạt động nhằm tăng cường an toàn cộng đồng trước, trong và sau khi xảy ra trường hợp khẩn cấp hoặc thiên tai.

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

Trang web: www.embc.gov.bc.ca/em

Phúc lợi bảo hiểm việc làm (Employment Insurance (EI) Benefits)

Điện thoại (Dịch vụ Canada, số miễn phí): 1 800 206-7218

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei

Phúc lợi chăm sóc người thân EI (EI Compassionate Care Benefits)

EI cung cấp phúc lợi chăm sóc thân nhân 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.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

Phúc lợi ốm đau EI (EI Sickness Benefits)

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.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/sickness.shtml

Cơ quan đặc trách tiêu chuẩn việc làm (Employment Standards Branch)

Cơ quan đặc trách này thực hiện Luật và quy định về tiêu chuẩn lao động, 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.labour.gov.bc.ca/esb

Hỗ trợ việc làm cho người lao động lớn tuổi (Employment Support for Older Workers)

(xem phần Sáng kiến có mục tiêu cho lao động lớn tuổi và WorkBC)

Đào tạo Tiếng Anh (English Language Training)

Hướng dẫn tiếng Anh miễn phí được Chính phủ Canada tài trợ, có sẵn cho những người lớn tuổi mới đến B.C., những người là công dân thường trú hoặc người được bảo vệ.

Trang web: www.cic.gc.ca/english/newcomers/after-education-language.asp

F

Chương trình PharmaCare công bằng (Fair PharmaCare Plan)

(xem phần PharmaCare)

Phòng tránh ngã (Fall Prevention)

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

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

(trước đây là Hiệp hội Mạng lưới người chăm sóc gia đình)

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 520-FCNS (3267)

Điện thoại (Greater Victoria): 250 384-0408

Email: caregiversupport@fcns.ca

Trang web: www.familycaregiversbc.ca

Khấu trừ thuế không hoàn lại liên bang và cấp tỉnh (Federal and Provincial Non-refundable Tax Credits)

Liên bang

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/sgmnts/snr/sgmnts-eng.html

Tỉnh

Trang web: www.cra-arc.gc.ca/menu-eng.html (nhập cụm “british columbia income tax credit” trong ô Tìm kiếm)

Các chương trình liên bang (Federal Programs)

Để biết thông tin về bất kỳ chương trình hoặc dịch vụ của Chính phủ Canada, hãy liên hệ với Dịch vụ Canada.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)

Trang web: www.servicecanada.gc.ca

Đường dây trực tiếp cho người già tại Canada

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/audiences/seniors

Phà (Ferries)

Thông tin về Phà BC và Phà nội địa tại BC có trong mục *Đi lại* của hướng dẫn này.

(đồng thời xem phần Phà BC và Phà nội địa trong thư mục này)

Chương trình First Link©

Trang web: www.alzheimer.ca/en/bc/We-can-help/First-Link

(đồng thời xem phần Hiệp hội Bệnh Alzheimer của B.C.)

Đánh bắt cá (Câu cá) và Giấy phép săn bắn cho người cao niên (Fishing (Angling) and Hunting Licences for Seniors)

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

Trang web: www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences

Để biết thông tin về giấy phép săn bắn:

Trang web: www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting

Dịch vụ nước ngoài (Foreign Country Services)

Văn phòng Nghi thức Ngoại giao B.C. cung cấp thông tin liên lạc cho hơn 70 quốc gia đại diện bởi các viên chức lãnh sự trong tỉnh.

Trang web: www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/directory.htm

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.

G Trang web: www.international.gc.ca/protocol-protocole

Khấu trừ thuế cho hàng hóa và dịch vụ (Goods and Services Tax (GST) Credit)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 959-1953

Trang web: www.cra-arc.gc.ca/gsthstcredit

Cơ quan chính phủ (Government Agents)

(xem phần các Trung tâm dịch vụ BC)

Chính phủ Canada (Government of Canada)

Nghỉ hưu và trợ cấp công:

Trang web: www.canada.ca/en/services/benefits/retirement.html

Trực tuyến cho người già tại Canada:

Trang web: www.Canada.ca/Seniors

Đường dây hỗ trợ ông bà nuôi dưỡng cháu (Grandparents Raising Grandchildren Support Line)

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 558-4740

Trang web: www.parentsupportbc.ca/grandparents_raising_grandchildren

Tài trợ cho việc lập kế hoạch và dự án cộng đồng thân thiện với người cao niên (Grants for Age-friendly Community Planning and Projects)

Email: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

Trang web: www.ubcm.ca (nhập cụm “seniors housing support initiative” trong ô Tìm kiếm)

Bổ sung thu nhập được đảm bảo (Guaranteed Income Supplement)

Thông tin về Phụ cấp đảm bảo thu nhập có tại mục *Tiền của quý vị* trong hướng dẫn này.

Điện thoại (Anh, số miễn phí): 1 800 277-9914

Điện thoại (Pháp, số miễn phí): 1 800 277-9915

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

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/gis

H

Vận chuyển theo nhu cầu HandyDART (HandyDART Custom Transit)

Vận chuyển BC (Greater Victoria và khu vực còn lại của B.C. bên ngoài Metro Vancouver)

Điện thoại (Greater Victoria): 250 382-6161, 8 giờ sáng đến 9 giờ tối

Trang web: www.bctransit.com

TransLink (chỉ tại Metro Vancouver)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 953-3333

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

Các cơ quan y tế (Health Authorities)

Fraser Health

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 935-5669

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 587-4600

Trang web: www.fraserhealth.ca

Interior Health

Điện thoại (Kelowna): 250 862-4200

Trang web: www.interiorhealth.ca

Island Health

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 370-8699

Trang web: www.viha.ca

Northern Health

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 565-2999

Điện thoại (Prince George): 250 565-2649

Trang web: www.northernhealth.ca

Vancouver Coastal Health

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 884-0888

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 736-2033

Trang web: www.vch.ca

Cơ quan dịch vụ sức khỏe cấp tỉnh (Provincial Health Services Authority)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 675-7400

Trang web: www.phsa.ca

Cơ quan y tế của Các Dân tộc Khởi nguyên (First Nations Health Authority)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 913-0033

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 693-6500

Trang web: www.fnha.ca

Kết nối sức khỏe (Health Connections)

Kết nối sức khỏe (Health Connections) cung cấp việc tiếp cận vận chuyển cho những bệnh nhân phải đi tới các cuộc hẹn khám thông thường.

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

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 và thông tin hẹn khám.

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

Trang web: www.nhconnections.ca

Interior Health

Dịch vụ được cung cấp thông qua Vận chuyển BC. Để biết thêm thông tin về Kết nối y tế (Health Connections) tại B.C. Interior, liên hệ với văn phòng Vận chuyển BC địa phương của quý vị, hoặc truy cập trang web của Vận chuyển BC địa phương (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

Island Health

Dịch vụ được cung cấp thông qua tổ chức Xe lăn cho sức khỏe, một tổ chức phi lợi nhuận.

Điện thoại (Comox): 250 338-0196

Trang web: www.wheelsforwellness.com

Y tế bờ biển Vancouver (Vancouver Coastal Health)

Vé di chuyển y tế được cung cấp thông qua các Dịch vụ y tế tại thung lũng Bella Coola. Dịch vụ này tập trung vào bờ biển miền Trung và Thung lũng Bella Coola.

Điện thoại (Bella Coola): 250 799-5311

(đồng thời xem phần Chương trình hỗ trợ đi lại)

HealthLink BC

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

Hội thảo cải thiện sức khỏe (Health Promotion Workshops)

(Hội đồng các tổ chức người cao niên của B.C.)

Trang web: www.coscobc.ca/cosco-workshops

Ăn uống lành mạnh đối với người cao niên (Healthy Eating for Seniors)

Tham khảo mục *Lối sống của quý vị* trong hướng dẫn này để biết thông tin về ăn uống lành mạnh, bao gồm thông tin đặt hàng cho cuốn sách Ăn uống lành mạnh cho người cao niên (Healthy Eating for Seniors) và thông tin về các dịch vụ dinh dưỡng tại HealthLink BC.

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

Thông tin về ăn uống lành mạnh có sẵn trên trang web của cơ quan Gia đình mạnh khỏe BC (Healthy Families BC), trang web HealthLink BC, hoặc gọi cho HealthLink BC.

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.healthyfamiliesbc.ca/eating

Trang web: www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68j.stm

Những gia đình khỏe mạnh tại BC (Healthy Families BC)

Tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất.

Trang web: www.HealthyFamiliesBC.ca

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 tinh 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

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

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Email: hafi@bchousing.org

Trang web: www.bchousing.org/HAFI

Đề xuất giảm giá năng lượng ở nhà (Home Energy Rebate Offer)

Đề xuất giảm giá năng lượng ở nhà (Home Energy Rebate Offer) khuyến khích chủ nhà nâng cấp hệ thống năng lượng tại nhà mà điều đó sẽ giúp giảm chi phí năng lượng liên tục và cải thiện sự thoải mái ở nhà. Việc nâng cấp phải được hoàn thành trước ngày 31 tháng 3 năm 2016, và tất cả các hồ sơ nộp trước ngày 30 tháng 4 năm 2016.

Trang web: www.bchydro.com/homerebates

Trợ cấp nhà ở cho người cao tuổi (Home Owner Grant for Seniors)

Để biết thêm thông tin về khoản trợ cấp chủ sở hữu nhà và phụ cấp thu nhập thấp, kể cả những người đủ điều kiện và cách thức nộp đơn, hãy truy cập:

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

Nếu quý vị vẫn còn thắc mắc, hãy liên hệ với chính quyền khu vực của quý vị:

Trang web: www.civicinfo.bc.ca/11.asp

Nếu quý vị đang ở tại khu vực nông thôn, hãy liên lạc với Giám sát viên thuế:

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: ruraltax@gov.bc.ca

Văn phòng bảo vệ chủ sở hữu nhà (Homeowner Protection Office)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 407-7757

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 646-7050

Cơ quan đăng ký nhà ở (Housing Registry)

Các cá nhân tìm kiếm nhà ở trợ cấp có thể nộp đơn cho Cơ quan nhà ở BC (BC Housing) để được xem xét tại bất kỳ bộ phận nhà ở nào hiện có trong các dự án phát triển do các thành viên cơ quan Đăng ký nhà ở quản lý.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 257-7756; nhấn 2

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Email: thehousingregistry@bchousing.org

Trang web: www.bchousing.org/Partners/Housing_Registry

Giấy phép săn bắn và đánh bắt cá (Câu cá) cho người cao niên (Hunting and Angling (Fishing) Licences for Seniors)

Để biết thông tin về giấy phép săn bắn:

Trang web: www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting

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

Trang web: www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences

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

iCON – mạng lưới y tế trực tuyến liên văn hóa (interCultural Online Health Network), văn phòng chiến lược eHealth khoa y đại học British Columbia (University of British Columbia Faculty of Medicine eHealth Strategy Office)

iCON cung cấp các nguồn tài nguyên về sức khoẻ theo văn hoá và ngôn ngữ phù hợp với việc quản lý bệnh mạn tính cho các bệnh nhân, gia đình và người chăm sóc người Trung Quốc, Nam Á và Thổ dân trên toàn British Columbia.

Trang web: www.iconproject.org

Công ty bảo hiểm của B.C. (ICBC) (Insurance Corporation of B.C.) (ICBC)

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 661-2800

Trang web: www.icbc.com

Dịch vụ nhập cư (Immigrant Services)

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

Dịch vụ tiêm chủng (Immunization Services)

Liên hệ với bên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khoẻ hoặc đơn vị y tế công địa phương trong mục "Cơ quan y tế" tại các trang màu xanh trong sổ điện thoại của quý vị.

Trang web: www.immunizebc.ca

Hỗ trợ thu nhập cho người cao niên không nhận được an sinh xã hội (Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security)

Sở Phát triển xã hội và đổi mới xã hội

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 866-0800; nhấn 3 sau đó nhấn 1

Trang web: www.sdsi.gov.bc.ca/contacts/tollfree.htm

Trang web: www.eia.gov.bc.ca/bcea.htm

Phà nội địa (Inland Ferries)

Trang web: www.th.gov.bc.ca/marine/ferry_schedules.htm

Trung tâm chăm sóc ung thư hợp nhất InspireHealth (InspireHealth Integrative Cancer Care Centres)

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 734-7125

Trang web: www.inspirehealth.ca

Chương trình giáo dục nhà đầu tư (Investor Education Program)

Cung cấp thông qua InvestRight và Ủy ban chứng khoán BC Gọi điện để đặt chỗ 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**Quỹ thận Canada (Kidney Foundation of Canada)**

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@kidney.bc.ca

Trang web: www.kidney.ca/BCHome

Cơ quan địa chính và sở hữu đất B.C. (Land Title and Survey Authority of B.C.)

Văn phòng công ty

Điện thoại (Greater Victoria): 250 410-0600

Văn phòng sở hữu đất và khu vực

Điện thoại (miễn phí): 1 877 577-LTSA (5872)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 630-9630

Email: customerservice@ltsa.ca

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

Biển số cho cựu chiến binh (Licence Plates for Veterans)

(xem Biển số đặc biệt cho cựu chiến binh)

Sự cô đơn: Người cao tuổi trò chuyện (Loneliness: Seniors Speak Out)

Người cao tuổi nói về sự cô đơn (Seniors Speak Out about Loneliness) là một nguồn thông tin do Seeking Solutions sản xuất, một dự án quốc gia được tài trợ bởi Health Canada và Quỹ dân số y tế quốc gia.

Trang web: www.agingincanada.ca/Seniors%20Speak%20Out%20About...Loneliness2.pdf

M

Phúc lợi bảo hiểm việc làm y tế (Medical Employment Insurance (EI) Benefits)

(xem phần Phúc lợi bảo hiểm việc làm (EI) – Phúc lợi ốm đau)

Các dịch vụ y tế (Medical Services)

Những người cao niên có thu nhập thấp, những người đã bỏ trợ giúp thu nhập của tỉnh để nhận được 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 nha khoa, mắt và các trợ cấp y tế cơ bản được chấp thuận khác.

Trang web: www.gov.bc.ca/meia/online_resource/health_supplements_and_programs/mso

Chương trình dịch vụ y tế (Medical Services Plan (MSP))

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

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

Lập hóa đơn chương trình dịch vụ y tế (Dịch vụ thuế của B.C.) (Medical Services Plan Billing (Revenue Services of B.C.))

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 405-4909

Điện thoại (Bộ phận thu, số miễn phí): 1 866 361-5050

Email: RSBC@HPAdvancedsolutions.com

Địa chỉ hòm thư: PO Box 9482 STN PROV GOVT

Victoria, BC V8W 9W6

Bảo hiểm thuốc men - Thuốc tâm thần (Chương trình G) (Medication Coverage) (Plan G)

Chương trình thuốc tâm thần miễn phí (Chương trình G) có sẵn cho những cá nhân ở bất kỳ độ tuổi nào đã đăng ký tại trung tâm dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và những người cho thấy nhu cầu về sức khỏe và tài chính. Chương trình chi trả cho một số loại thuốc tâm thần nhất định. Tìm thêm thông tin tại đây:

Trang web: www.gov.bc.ca (nhập cụm “who we cover pharmacare” trong trường Tìm kiếm)

Thông tin thuốc men (Dịch vụ dược sĩ tại HealthLink BC) (Medication Information - Pharmacist Services at 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. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn với 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/medications

Luật sức khỏe tâm thần – Hướng dẫn (Mental Health Act)

Hướng dẫn *Luật sức khỏe tâm thần* cung cấp thông tin về *Luật sức khỏe tâm thần* của British Columbia. *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/library/publications/year/2005/MentalHealthGuide.pdf

Sức khỏe tâm thần: Chiến lược tự lực để cải thiện sức khỏe tâm thần (Mental Health: Self-Help Strategies to Improve Mental Health)

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 lắng. Trao đổi với bên cung cấp 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/how-we-can-help/adults/bounceback

DVD Cuộc sống Năng động! (Move for Life! DVD)

Có thể tải về Cuộc sống năng động (Move for Life)! từ trang web SeniorsBC.

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 725-1149

Trang web: www.SeniorsBC.ca (nhập cụm “move for life dvd” trong trường Tìm kiếm)

Hiệp hội đa xơ cứng của Canada (Multiple Sclerosis Society of Canada)

Văn phòng quốc gia

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 268-7582

Trang web: www.mssociety.ca

Văn phòng chi nhánh Lower Mainland

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 689-3144

Email: info.bc@mssociety.ca

N

Ẩn danh ma túy (Narcotics Anonymous) (Khu vực B.C.)

Trang web này mô tả chương trình và cung cấp một danh sách các cuộc họp trên toàn British Columbia.

Trang web: www.bcrna.ca

Đường dây khủng hoảng trường nội trú da đỏ quốc gia (National Indian Residential School Crisis Line)

(xem Dịch vụ chăm sóc tại trường)

Tầm nhìn mới cho chương trình người cao niên (Chính phủ Canada) (New Horizons for Seniors Program)

Dự án dựa trên cộng đồng và Pan-Canada tài trợ cho người cao niên.

Trang web: www.esdc.gc.ca/eng/seniors/funding

Trung tâm và cơ quan đăng ký tài nguyên lập kế hoạch cá nhân Nidus (Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry)

Thư thoại (số miễn phí): 1 877 267-5552

Thư thoại (Metro Vancouver): 604 408-7414

Email: info@nidus.ca

Trang web: www.nidus.ca

Hỗ trợ thông thường tại nhà (Non-medical Home Support)

(xem phần Tốt hơn ở nhà)

Thông tin dinh dưỡng (Nutrition Information)

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.

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/healthyeating

Gửi email cho chuyên viên dinh dưỡng của HealthLink BC qua trang web:

Trang web: www.healthlinkbc.ca/healthyeating/emaildietitian.html

Ăn uống lành mạnh trên trang web của BC Healthy Families:

Trang web: www.healthyfamiliesbc.ca/eating

0

Tiền an sinh xã hội cho người già (OAS) (Old Age Security (OAS) Pension)

Điện thoại (Anh, số miễn phí): 1 800 277-9914

Điện thoại (Pháp, số miễn phí): 1 800 277-9915

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

Trang web: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/pension/index.shtml

Văn phòng điều tra viên (Ombudsperson, Office of the)

Nếu quý vị nghĩ rằng 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 (Office of the Ombudsperson) tại B.C.

Địa chỉ:

2nd floor, 947 Fort St.

Victoria BC V8V 3K3

8:30 giờ sáng đến 4:30 giờ chiều, từ Thứ 2 đến Thứ 6

Điện thoại (số miễn phí tại B.C.): 1 800 567-3247

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-5855

Địa chỉ hòm thư: PO Box 9039 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9A5

Fax (Greater Victoria): 250 387-0198

Trang web: www.bcombudsperson.ca

Chỉ thị của British Columbia (Order of British Columbia)

Chỉ thị 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: protocol@gov.bc.ca

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

Hội loãng xương của Canada (Osteoporosis Society of Canada) (Ban B.C.)

Điện thoại (Anh, số miễn phí): 1 800 463-6842

Điện thoại (Pháp, số miễn phí): 1 800 977-1778

Email: bcdivision@osteoporosis.ca

Trang web: www.osteoporosis.ca

Pain BC

Trang web: www.painbc.ca

Hội Parkinson British Columbia (Parkinson Society British Columbia)

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 662-3240

Email: info@parkinson.bc.ca

Trang web: www.parkinson.bc.ca

Văn phòng chất lượng chăm sóc bệnh nhân (Patient Care Quality Offices)

(xem thông tin Văn phòng chất lượng Chăm sóc bệnh nhân tại mục Sức khỏe của quý vị trong hướng dẫn này)

Trường luật đại chúng (People's Law School)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 331-5400

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 331-5400

Email: info@publiclegaled.bc.ca

Trang web: www.publiclegaled.bc.ca

Dịch vụ thông tin thuế thu nhập cá nhân (Personal Income Tax Information Services)

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

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

Lời khuyên an toàn cá nhân từ RCMP (Personal Safety Tips from the RCMP)

Trang web: [bc.rcmp-grc.gc.ca/ViewPage.](http://bc.rcmp-grc.gc.ca/ViewPage.action?siteNodId=87&languageId=1&contentId=25520)

[action?siteNodId=87&languageId=1&contentId=25520](http://bc.rcmp-grc.gc.ca/ViewPage.action?siteNodId=87&languageId=1&contentId=25520)

Đường dây thông tin hỗ trợ cá nhân (Personal Supports Information Line)

Thông tin liên lạc và giới thiệu đến các chương trình của chính phủ có thể cung cấp dụng cụ và thiết bị trợ giúp cho người khuyết tật.

Điện thoại (số miễn phí): 1 888 818-1211

Email: PersonalSupportsInformation@gov.bc.ca

Trang web: www.personalsupports.bc.ca

PharmaCare

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

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

Hoạt động thể chất (Physical Activity)

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 gặp gỡ những người mới. Để biết thêm thông tin, tham khảo mục *Lối sống của quý vị* của hướng dẫn này, hoặc truy cập trang web Healthy Families BC.

Trang web: www.healthyfamiliesbc.ca/activity-lifestyles

Đường dây hoạt động thể chất (Physical Activity Line)

Đối với mỗi lứa tuổi và mức độ khoẻ mạnh, có một kế hoạch hoạt động thể chất miễn phí phù hợp. Hãy kết nối với Đường dây hoạt động thể chất của B.C. (B.C.'s Physical Activity Line) hoặc PAL. Tại PAL, quý vị sẽ tìm được các chuyên gia tập luyện có chuyên môn cung cấp cho quý vị các kế hoạch hoạt động thể dục riêng đáp ứng được nhu cầu của quý vị.

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 725-1149

Email: info@physicalactivityline.com

Trang web: www.physicalactivityline.com

Trung tâm kiểm soát độc hại (Poison Control Centre)

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 độc hại theo số dưới đây.

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 682-5050

Trang web: www.dpic.org

Mất điện và sửa chữa điện (Power Outages and Repairs)

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 họ.

Điện thoại (số miễn phí): 1 888-POWER ON (1 888 769-3766)

Điện thoại (từ điện thoại di động của quý vị): *HYDRO (*49376)

Trang web: www.bchydro.com/outages

Vấn đề cờ bạc (Problem Gambling)

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

Điện thoại (Cho người điếc/khó nghe; chấp nhận cuộc gọi người nghe trả tiền): 604 875-0885

Trang web: www.bcreponsiblegambling.ca

Đánh giá bất động sản (Property Assessment)

Liên hệ với B.C. địa phương của quý vị Văn phòng đánh giá tại số điện thoại hoặc địa chỉ ghi trên mặt trước của thông báo đánh giá.

Trang web: www.bcassessment.ca

Chương trình hoãn thuế bất động sản (Property Tax Deferment Program)

Liên lạc với văn phòng của người thu thuế hoặc Trung tâm dịch vụ BC (cơ quan chính quyền) nơi quý vị đóng thuế bất động sản hoặc liên hệ với Văn phòng hoãn thuế theo các số dưới đây.

Địa chỉ hòm thư:

Tax Deferment Office

Ministry of Finance

PO Box 9475 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W6

Điện thoại (Dịch vụ BC, số miễn phí): 1 800 663-7867 (nếu quý vị gọi số miễn phí, yêu cầu được chuyển tới số 250 356-8121)

Điện thoại (Greater Victoria): 250 356-8121

Email: taxdeferment@gov.bc.ca

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

Người giám hộ và ủy quyền hợp pháp công của British Columbia (Public Guardian and Trustee of British Columbia)

Điện thoại (Dịch vụ BC, số miễn phí): 1 800 663-7867 (yêu cầu được chuyển tới Người giám hộ và người được ủy quyền công theo số máy 604 660-4444)

Điện thoại (Dịch vụ BC, số miễn phí từ Victoria): 250 387-6121 (yêu cầu được chuyển đến Người giám hộ và người được ủy quyền công theo số máy 604 660-4444)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 660-4444

Email: mail@trustee.bc.ca

Trang web: www.trustee.bc.ca

Cảnh báo sức khỏe cộng đồng (Public Health Alerts)

Cảnh báo sức khỏe như bùng phát, tư vấn về nước đun 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/publichealthalerts

(đồng thời xem mục Thông tin dinh dưỡng và Dịch vụ tiêm chủng trong thư mục này)

Q

QuitNow

(xem phần Ngừng thuốc lá)

R

Quỹ tiết kiệm hưu trí đã đăng ký - Cơ quan thuế Canada (Registered Retirement Savings Plans - RRSP - Canada Revenue Agency)

Điện thoại (Cơ quan thuế Canada, số miễn phí): 1 800 959-8281

Trang web: www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/rrsp-reer/rrsps-eng.html

Dịch vụ chăm sóc dành cho người còn sống tại trường nội trú (Residential School Survivor Services)

Cơ quan y tế dành cho Các Dân tộc Khởi nguyên (First Nations Health Authority - FNHA) cung cấp hỗ trợ về sức khỏe tinh thần và tình cảm cho các cựu học sinh trường nội trú da đỏ đủ điều kiện và gia đình của họ trước, trong và sau khi tham gia vào quá trình thỏa thuận hòa giải.

Đường dây thông tin trường nội trú da đỏ FNHA (FNHA Indian Residential Schools Information Line):

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 477-0775

Đường dây khủng hoảng trường nội trú da đỏ quốc gia (National Indian Residential School Crisis Line):

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ tình cảm và giới thiệu khủng hoảng cho các cựu học sinh nội trú, 24 giờ một ngày.

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

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

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/landlordtenant

Dịch vụ thuế của BC (Revenue Services of BC)

(xem Chương trình dịch vụ y tế)

Bảo tàng hoàng gia BC (Royal BC Museum)

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 356-7226

Điện thoại (Greater Victoria, chỉ các dịch vụ tình nguyện): 250 387-7902

Email: reception@royalbcmuseum.bc.ca

Trang web: www.royalbcmuseum.bc.ca

Văn phòng thuế bất động sản nông thôn (Rural Property Tax Office)

Liên lạc với văn phòng của người thu thuế địa phương hoặc Trung tâm dịch vụ BC (cơ quan chính quyền) nơi quý vị đóng thuế bất động sản, hoặc liên hệ với Văn phòng thuế bất động sản nông thôn, bằng cách sử dụng thông tin dưới đây.

Điện thoại (Dịch vụ BC, số miễn phí): 1 800 663-7867; nếu quý vị gọi số miễn phí, yêu cầu được chuyển tới số 250-387-0555

Điện thoại (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: Ruraltax@gov.bc.ca

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

S

Giảm trừ thuế thương mại (Sales Tax Credit)

Trang web: www2.gov.bc.ca (nhập cụm “BC479 sales tax credit” trong ô Tìm kiếm)

SAFER

(Xem phần Hỗ trợ nhà ở cho người thuê nhà lớn tuổi)

Lừa đảo và gian lận (Scams and Fraud) (thông tin từ RCMP)

Trang web: www.rcmp-grc.gc.ca/scams-fraudes

Tự quản lý BC, Đại học Victoria (Self-Management BC, University of Victoria)

Trung tâm lão hóa Đại học Victoria 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

Đường dây thông tin & ngược đãi người cao niên (Seniors Abuse & Information Line - SAIL)

Điện thoại (số miễn phí): 1 866 437-1940

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 437-1940

Trang web: www.bcceas.ca

(đồng thời xem phần Trung tâm bảo trợ và hỗ trợ cho người cao niên BC)

Văn phòng bảo trợ người cao niên (Seniors Advocate, Office of the)

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

Đường dây trực tiếp cho người già tại Canada (Seniors Canada On-Line)

(xem mục Chính phủ Canada – Đường dây trực tiếp cho người cao niên Canada)

Thông tin sức khỏe người cao niên (Seniors' Health Information) (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

Trang web: www.healthlinkbc.ca/commonhealthconcerns/seniorshealth

Sáng kiến nhà ở & hỗ trợ người cao niên (Liên hiệp các đô thị B.C.) (Seniors' Housing & Support Initiative Union of B.C. Municipalities)

Điện thoại (Greater Victoria): 250 356-2947

Email: lgps@ubcm.ca

Trang web: www.ubcm.ca/EN/main/funding/lgps/current-lgps-programs/seniors-

housing-support-initiative.html
(đồng thời xem phần BC thân thiện với người cao niên)

Hội dịch vụ cho người cao niên (Seniors Services Society) (chỉ tại Metro Vancouver)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 520-6621

Email: info@seniorsservicessociety.ca

Trang web: www.seniorsservicessociety.ca

Chương trình phụ cấp người cao niên (Senior's Supplement Program)

Sở Phát triển xã hội và đổi mới xã hội

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

Trang web: www.mhr.gov.bc.ca/PROGRAMS/other.htm#ss

Nhà ở ưu đãi dành cho người cao niên (Seniors' Supportive Housing)

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 433-2218

Trang web: www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/SSH
(xem phần BC Housing)

Giảm giá bảo hiểm phương tiện của người cao niên (Seniors' Vehicle Insurance Discounts - ICBC)

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 661-2800

Trang web: www.icbc.com/autoplan/costs/Pages/Discounts-and-savings.aspx

Trang web người cao niên (Seniors Trang web)

(xem mục Chính phủ Canada – Đường dây trực tiếp cho người cao niên Canada và SeniorsBC.ca)

SeniorsBC.ca

Trang web: www.SeniorsBC.ca

Dịch vụ BC (Service BC)

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

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai [TDD], miễn phí): 1 800 661-8773

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lãng tai [TDD], Metro Vancouver): 604 775-0303

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

**Trung tâm dịch vụ BC
(Service BC Centres)
(trước đây là Cơ quan chính quyền)**

100 Mile House

300 South Highway 97, Box
1600
100 Mile House BC 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 V0W 1A0
Điện thoại: 250 651-7595

Bella Coola

636 Cliff St, Box 185
Bella Coola BC V0T 1C0
Điện thoại: 250 799-5361

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 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 BC 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 BC V1G 4J2
Điện thoại: 250 784-2224

Trung tâm dịch vụ BC (tiếp tục)

Dease Lake

Block D, Highway 37, Bag 2000
Dease Lake BC V0C 1L0
Điện thoại: 250 771-3700

Duncan

5785 Duncan St
Duncan BC 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 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 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 BC V0J 1Y0
Điện thoại: 250 842-7624

Houston

3400 – 11th St, Bag 2000
Houston BC V0J 1Z0
Điện thoại: 250 845-5828

Invermere

625 – 4th St, Box 265
Invermere BC V0A 1K0
Điện thoại: 250 342-4260

*Trung tâm dịch vụ BC (tiếp tục)***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 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 St, Bag 700
Lillooet BC 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 BC V0G 1R0
Điện thoại: 250 265-4865

Nanaimo

460 Selby St
Nanaimo BC V9R 2R7
Điện thoại: 250 741-3636

Nelson

310 Ward St
Nelson BC V1L 5S4
Điện thoại: 250 354-6104

Trung tâm dịch vụ BC (tiếp tục)

Oliver

Room 101 – Court House
583 Fairview Road, Box 5000
Oliver BC V0H 1T0
Điện thoại: 250 498-3818

Penticton

40 Calgary Ave
Penticton BC V2A 2T6
Điện thoại: 250 487-4200

Port Alberni

4070 8th Ave
Port Alberni BC 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 Tapton 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 BC
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 BC 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

*Trung tâm dịch vụ BC (tiếp tục)***Sechelt**

102 – 5710 Teredo St, Box 950
Sechelt BC V0N 3A0
Điện thoại: 604 885-5187

Smithers

1020 Murray St, Bag 5000
Smithers BC V0J 2N0
Điện thoại: 250 847-7207

Sparwood

96 Greenwood Shopping Mall,
Box 1086
Sparwood BC V0B 2G0
Điện thoại: 250 425-6890

Squamish

1360 Pemberton Ave, Box 1008
Squamish BC V8B 0A7
Điện thoại: 604 892-2400

Stewart

703 Brightwell St, Box 127
Stewart BC V0T 1W0
Điện thoại: 250 636-2294

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 BC 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: 250 398-4211

Dịch vụ Canada

Để biết thông tin về bất kỳ chương trình hoặc dịch vụ của Chính phủ Canada.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800-O Canada (1 800 622-6232)

Trang web: www.servicecanada.gc.ca

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/dis-cond/a-z/_s/SexuallyTransmittedInfections/default.htm

Hỗ trợ nhà ở cho người thuê nhà lớn tuổi (Shelter Aid for Elderly Renters Program)

Chương trình hỗ trợ nhà ở cho người thuê lớn tuổi (SAFER) cung cấp các khoản thanh toán tiền mặt hàng tháng để trợ cấp tiền thuê 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 (Metror Vancouver): 604 433-2218

Trang web: www.bchousing.org/programs/SAFER

Phúc lợi ốm đau (Sickness Benefits)

(xem phần Phúc lợi bảo hiểm việc làm (EI) – Phúc lợi ốm đau)

Nhà ở được hỗ trợ (Subsidized Housing)

(xem phần BC Housing)

T

Sáng kiến có mục tiêu cho lao động lớn tuổi (Targeted Initiative for Older Workers)

Email: LabourMarketProgramsBr@gov.bc.ca

Trang web: www.workbc.ca (bấm vào Job Seekers > Build Your Career > Starting and Planning Your Career > B.C. Labour Market Programs)

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

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

Chương trình taxi tiết kiệm (Taxi Saver Program)

Vận chuyển BC (Greater Victoria và khu vực còn lại của B.C. bên ngoài Metro Vancouver) Bên ngoài Victoria, liên hệ với công ty vận chuyển địa phương của quý vị.

Điện thoại (Greater Victoria): 250 727-7811

Trang web: www.bctransit.com

TransLink (chỉ tại Metro Vancouver)

Điện thoại (Metro Vancouver): 778 452-2860

Trang web: www.translink.ca

Đường dây thông tin dịch vụ người đóng thuế (Taxpayer Services Information Line) (Tỉnh B.C.)

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

Trang web: www.sbr.gov.bc.ca/individual.html

Thiết bị điện thoại cho người khiếm thính (Telephone Device for the Deaf) (Dịch vụ BC)

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 661-8773

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 775-0303

Hỗ trợ phí bảo hiểm tạm thời (Chương trình dịch vụ y tế) (Temporary Premium Assistance - Medical Services Plan)

Hỗ trợ phí bảo hiểm tạm thời cung cấp một khoảng thời gian ngắn hạn miễn phí bảo hiểm MSP cho các cá nhân và gia đình đủ điều kiện.

Điện thoại (số miễn phí): 1 800 207-2051

Điện thoại (Greater Victoria): 250 356-8285

Địa chỉ hòm thư: PO Box 9627 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

Email: TPA@gov.bc.ca

Trang web: www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Customer_Service/MSP/financial_assistance.htm

Ngừng thuốc lá (Tobacco Cessation) (các nguồn lực giúp quý vị bỏ hút thuốc)

Chương trình QuitNow

Điện thoại (miễn phí): 1 877 455-2233

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 731-5864

Trang web: www.quitnow.ca

Chương trình ngừng thuốc lá BC

Điện thoại: 8-1-1

Trang web: www2.gov.bc.ca (nhập cụm “pharmacare cessation” trong ô Tìm kiếm)

Giảm giá vé vận chuyển cho người cao niên (Transit Seniors' Fare Discounts)

TransLink (chỉ tại Metro Vancouver)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 953-3333

Trang web: www.translink.ca

Vận chuyển BC (BC Transit) (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

Chương trình hỗ trợ đi lại (Travel Assistance Program) (dành cho việc di chuyển y tế)

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 683-7151

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

Mạng lưới sức khỏe trực tuyến liên văn hóa (iCON) khoa y dược đại học British Columbia (University of British Columbia Faculty of Medicine interCultural Online (iCON) Health Network)

(xem phần iCON)

Cơ quan buôn bán phương tiện của British Columbia (Vehicle Sales Authority of British Columbia)

Cơ quan buôn bán phương tiện (VSA) của British Columbia là một cơ quan phi lợi nhuận do chính quyền tỉnh ủy quyền quản lý Luật đại lý ô-tô và mục *Thực hành kinh doanh và luật bảo vệ người tiêu dùng*. VSA cung cấp thông tin của người tiêu dùng về việc đặt mua, thuê và ký gửi phương tiện. Giải quyết tranh chấp giữa người tiêu dùng và người kinh doanh được cấp phép cũng có sẵn.

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 574-5050

Trang web: www.vehiclesalesauthority.ca

Biển số đặc biệt cho cựu chiến binh (Veteran Specialty Licence Plates)

Để nộp đơn xin biển 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/vehicle-registration/licence-plates/Pages/Licence-plates-for-veterans.aspx

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

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 876-2838

Trang web: www.bcveterans.org

Sở tư lệnh Yukon tại BC, Quân đoàn hoàng gia Canada (BC Yukon Command, Royal Canadian Legion)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 736-8166

Trang web: www.bcyuk.legion.ca

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

Điện thoại (Greater Victoria): 250 391-1568

Trang web: www.cpva.ca

Cựu chiến binh Canada (Veterans Affairs Canada)

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

Điện thoại (số miễn phí, Pháp): 1 866-522-2022

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

VictimLink BC

VictimLink BC là một dịch vụ điện thoại miễn phí, kín đáo qua điện thoại của B.C. và Yukon 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. VictimLink BC cung cấp thông tin và dịch vụ giới thiệu 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 thổ dân Bắc Mỹ.

Điện thoại (số miễn phí tại B.C. và Yukon): 1 800 563-0808

Điện thoại (Người Khiếm thính/Lăng tai [TTY]): 604 875-0885 (để gọi thu thập, vui lòng quay số Dịch vụ chuyển tiếp TELUS theo số máy 7-1-1)

Trang web: www.victimlinkbc.ca

Dịch vụ nạn nhân (Victim Services)

Tỉnh hỗ trợ hơn 400 chương trình trên toàn B.C. để 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.pssg.gov.bc.ca/victimservices

Tình nguyện viên BC (Volunteer BC)

Điện thoại (Metro Vancouver): 604 379 2311

Email: volunteerbc@gmail.com

Trang web: www.volunteerbc.bc.ca

Tình nguyện viên Canada (Volunteer Canada)

Trang web: www.volunteer.ca

WelcomeBC

WelcomeBC cung cấp thông tin về các chương trình, dịch vụ và tài nguyên cho những người mới đến British Columbia.

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

Trang web: www.WelcomeBC.ca

WorkBC

WorkBC là điểm tiếp cận của chính quyền tỉnh với các cơ quan tổ chức tại British Columbia. Nó được tạo ra để giúp đỡ tất cả người British Columbia, bao gồm cả những người lao động lớn tuổi, thành công trong việc chuyển hướng thị trường lao động của B.C.

Điện thoại (số miễn phí): 1 877 952-6914

Điện thoại (Greater Victoria): 250 952-6914

Email: workbcinformation@gov.bc.ca

Trang web (chung): www.workbc.ca

Trang web (lao động lớn tuổi): www.workbc.ca (bấm vào Job Seekers > Build Your Career > Advice for Specialized Groups > Mature Workers)

WorkSafeBC

WorkSafeBC dành để thúc đẩy sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc cho các công nhân và chủ sử dụng lao động tại B.C.

Thắc mắc về 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

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

Để báo cáo điều kiện làm việc không an toàn hoặc 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



www.seniorsbc.ca

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

Để biết thêm về Lão hóa khỏe mạnh, hãy truy cập www.HealthyFamiliesBC.ca

Để biết thông tin liên quan về sức khỏe, hãy gọi cho HealthLink BC theo số 8-1-1.

Để yêu cầu thêm bản sao của Hướng dẫn này, vui lòng gọi:

Điện thoại (số miễn phí tại B.C.): 1 877 952-3181

Điện thoại (Greater Victoria): 250 952-3181