

## سرورق:

نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کے بارے میں رہنما کتابچہ - برائے سٹی آف مِسی ساگا

## فہرست مضامین

- 2 ..... نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سٹی آف مِسی ساگا کیا ہے؟
- 3 ..... اونٹاریو کا صحت کی نگہداشت کا نظام .....
- 6 ..... دماغی صحت اور لت (Addictions) .....
- 8 ..... خواتین کی صحت اور تندرستی .....
- 10 ..... شیر خوارگی اور ابتدائی بچپن .....
- 14 ..... 2SLGBTQ+ کی صحت .....
- 15 ..... اسکول اور تعلیم .....
- 18 ..... بالغوں کیلئے زبان کی تربیت .....
- 19 ..... ویکسینیشن اور حفاظتی ٹیکے .....
- 20 ..... بڑی عمر کے بالغ اور بزرگوں کی صحت .....
- 22 ..... دانتوں کی نگہداشت .....
- 23 ..... ملازمت اور ملازمت کی ٹریننگ میں معاونت .....
- 25 ..... ہاؤسنگ اور پناہ گاہ (Shelter) .....
- 26 ..... انکم سپورٹ اور مالی اعانت .....
- 28 ..... نئے آنے والوں کے لئے آباد کاری کی خدمات .....
- 30 ..... اپنے شراکت داروں کا اعتراف کرنا .....



# نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سٹی آف مِسی ساگا

مِسی ساگا میں خوش آمدید! ہم جانتے ہیں کہ نئے ملک کو ہجرت کرنا، نئی زبان سیکھنا، اور نئی کمیونٹی میں آباد ہونے کی کوشش کرنا دلچسپ اور ذہنی دباؤ دونوں والا ہوسکتا ہے۔ آپ کے اس بارے میں بہت سے سوالات ہوسکتے ہیں کہ تبدیلی کے اس وقت کے دوران مدد کیسے حاصل کرنی ہے اور اپنے آپ کو صحت مند کس طرح رکھنا ہے۔ یہ رہنما کتابچہ آپ کی ان وسائل اور خدمات کی جانب رہنمائی کرتا ہے جو آپ کو "کیا آپ پہلے جانتے تھے؟" والے حصے میں اور جوابات "اکثر پوچھے گئے سوالات" میں دستیاب ہیں۔

## نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سٹی آف مِسی ساگا کیا ہے؟

نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کے بارے میں رہنما کتابچہ برائے سٹی آف مِسی ساگا آپ کو مندرجہ ذیل کے بارے میں معلومات دیتا ہے:

- مِسی ساگا میں صحت کی نگہداشت اور معاشرتی خدمات تک رسائی کیسے حاصل کرنی ہے؟
- کس سے اور کہاں سے مدد طلب کریں؟
- اپنے خدشات کے بارے میں اپنے فیملی ڈاکٹریا نرس پریکٹیشنر سے کیسے بات کرنی ہے؟
- اپنی مجموعی صحت اور فلاح و بہبود کو کیسے برقرار رکھنا ہے؟

آپ اور آپ کے اہل خانہ کیلئے نیک خواہشات! ہم آپ کو آپ کی نئی کمیونٹی میں خوش آمدید کہتے ہوئے پُرسرت ہیں!

## رابطے کی معلومات

اگر نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کے بارے میں رہنما کتابچہ برائے سٹی آف مِسی ساگا کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات یا رائے ہو، تو براہ کرم ای میل بھیجیں [immigrationpeel@peelnewcomer.org](mailto:immigrationpeel@peelnewcomer.org) یا کال کریں 276-0008 (905) ایکسٹینشن 112

## اعلان دستبرداری:

اس رہنما کتابچے میں کسی تنظیم اور اس کے پروگراموں اور خدمات کے بارے میں معلومات کی شمولیت کا مطلب رہنما کتابچے کے تخلیق کاروں کی توثیق نہیں ہے، اور نہ ہی ان کا خروج ان کی توثیق کی کمی کی نشاندہی کرتا ہے۔ یہ کتابچہ صرف معلومات کے مقاصد کیلئے ہے۔ نوٹ کریں کہ اس ویب سائٹ میں دی گئی کچھ ویب سائٹیں ترجمے کی صلاحیتیں پیش کرتی ہیں۔ درستی، صفحے کا ڈھانچہ اور رسائی مختلف زبانوں میں مختلف ہوسکتی ہے اور یہ ویب سائٹوں کے مالکان کی ذمہ داری ہے۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سٹی آف مِسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



## اونٹاریو کا صحت کی نگہداشت کا نظام

کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

کسی ہنگامی صورت حال میں، پولیس، فائر، یا ایمبولینس تک پہنچنے کیلئے 911 پر کال کریں۔ جب آپ کو ایسی علامات کیلئے ہنگامی نگہداشت کی ضرورت ہو، جیسے کہ بیہوشی، درد کی دوا سے درد میں کمی نہ ہو، الجھن، سینے کا شدید درد، یا سانس لینے میں دشواری تو 911 پر ڈائل کریں۔ ایمبولینس سروسز کیلئے آپ کو ڈاک کے ذریعہ ایک ہل موصول ہو سکتا ہے۔

1. اونٹاریو میں صحت کی نگہداشت کی خدمات حاصل کرنے کیلئے دو قسم کی پبلک ہیلتھ انشورنس دستیاب ہیں:

• **اونٹاریو ہیلتھ انشورنس پلان (OHIP)** اونٹاریو میں رہنے والے لوگوں کے لئے ہیلتھ انشورنس پروگرام موجود ہے۔ OHIP آپ کے فیملی ڈاکٹر، نرس پریکٹیشنر سے اپوائنٹمنٹس، واک ان کلینکس میں دکھانے، کسی ہنگامی کمرے میں جانے، میڈیکل ٹیسٹ اور سرجری جیسے اخراجات کا احاطہ کرتا ہے۔ آپ کا OHIP کارڈ ایک خفیہ دستاویز ہے جسے آپ کو کسی محفوظ جگہ پر رکھنے کی ضرورت ہے کیونکہ جب بھی آپ کو میڈیکل علاج کی ضرورت ہوتی ہے آپ کو اسے ہر مرتبہ دکھانا ہوگا۔

OHIP کارڈ حاصل کرنے کیلئے کسی **سروس اونٹاریو سینٹر** میں مطلوبہ دستاویزات کے ساتھ جلد از جلد **درخواست** دیں۔ اس کی منظوری ملنے کے بعد آپ کی OHIP کوریج شروع ہونے میں **تین ماہ لگ سکتے ہیں**۔ اگر انتظار کی مدت کے دوران آپ کو طبی خدمات کی ضرورت ہو، تو آپ کو ادائیگی کرنے کی ضرورت ہوگی یا آپ صحت کی نجی انشورنس خرید سکتے ہیں (نیچے دیکھیں)۔

• **عبوری فیڈل ہیلتھ پروگرام (IFHP)** رفیوجی کی حیثیت رکھنے والے افراد کو محدود اور عارضی طور پر صحت کی نگہداشت کے بنیفٹس دیتا ہے جس میں ڈاکٹر اور ہسپتال کے وزٹس، کچھ ادویات، اور کچھ دانتوں یا نگاہوں کی نگہداشت شامل ہیں۔

2. اگر آپ کے پاس OHIP یا IFHP نہیں ہے تو آپ **نجی ہیلتھ انشورنس** پلان خرید سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے اسکول یا کام کے ذریعہ نجی ہیلتھ پلان تک رسائی حاصل ہو سکتی ہے۔

صحت کی نگہداشت کی خدمات تک رسائی حاصل کرنا

1. ایک فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر آپ کا بنیادی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والا فرد ہے - جس کا مطلب ہے کہ وہی وہ شخص ہے جسے دکھانے کیلئے آپ کو ملاقات کا وقت لینا ہوتا ہے جب آپ کو کوئی نیا، غیر ہنگامی صحت کا مسئلہ ہوتا ہے۔
2. جہاں آپ رہتے ہیں اس کے قریب **فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر** تلاش کرنے کیلئے، اور رجسٹر کرنے کیلئے **ہیلتھ کیئر کنیکٹ** ویب سائٹ پر جائیں۔ ایک کیئر کنیکٹ ایسے ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ کرنے میں آپ کی مدد کرے گا، جو نئے مریض لے رہا ہو اور آپ کی زبان بولتا ہے۔ متبادل طور پر، وہ تمام میڈیکل آفسز سے معلوم کرے گا کہ آیا وہ نئے مریض قبول کر رہے ہیں اور آیا کوئی ڈاکٹر یا نرس ہے جو آپ کی زبان بولتا ہے۔

کوئی فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر مندرجہ ذیل فراہم کر سکتا ہے:

- عام بیماریوں اور چوٹوں (جیسے کہ انفلوئنزا اور چیرے) کی تشخیص اور علاج
- صحت کی موجودہ حالت پر قابو پانے میں مدد (جیسے کہ ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر)
- دواؤں کے نسخے (جیسے کہ اینٹی بائیوٹکس)
- تمام عمروں کیلئے باقاعدہ معائنے
- کچھ بیماریوں کیلئے معمول کے اسکریننگ ٹیسٹ (جیسے کہ کینسر)

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



- صحت کی نگہداشت کے ماہرین کیلئے ریفرلز (جیسے کہ امراض قلب کے ماہرین اور امراض نسوان کے ماہرین) جو کسی مخصوص حالت کیلئے آپ کو ماہرانہ مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

نرس پریکٹیشنرز ڈاکٹروں کی طرح بہت سی ویسی ہی خدمات پیش کرتے ہیں، لیکن کچھ استثناء کے ساتھ۔ مثال کے طور پر، وہ کچھ ادویات تجویز کرنے سے قاصر ہیں۔

3. اگر آپ کو صحت کی کوئی فوری پریشانی لاحق ہے جو جان لیوا نہیں ہے اور آپ کا فیملی ڈاکٹریا نرس پریکٹیشنر دستیاب نہیں ہے، تو آپ **واک ان کلینک** پر کسی ڈاکٹر کو دکھا سکتے ہیں یا **کوئینز وے ہیلتھ سینٹر** پر جو تمام عمر کے لوگوں کیلئے کھلا ہے۔ **ارجنٹ کیئر سینٹر** میں چلے جائیں یا **پیڈیاٹرک ارجنٹ کیئر کلینک** چلے جائیں جو 18 سال تک کے لوگوں کیلئے کھلی ہے۔
4. اگر آپ کو سنگین اور جان لیوا بیماریوں یا چوٹ کیلئے ہنگامی علاج کی ضرورت ہو، تو 911 پر کال کریں یا **کسی مقامی ہسپتال کے ایمرجنسی روم (ای آئی) / ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹس (ای ڈی)** چلے جائیں، جیسے کہ کریڈٹ ویلی ہسپتال یا مئی ساگا ہسپتال ہیں۔ ہنگامی کمرے دن میں 24 گھنٹے اور سال میں 365 دن کھلے رہتے ہیں۔ آپ کو ہسپتالوں میں طویل اوقات کے انتظار کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے کیونکہ انہیں فوری طبی مسئلہ والے فرد کا علاج پہلے کرنا پڑتا ہے۔ زیادہ تر ہسپتال ترجمانی اور ترجمے کی خدمات پیش کرتے ہیں۔
5. کینیڈا میں امیگریشن اور نئے آنے والوں کیلئے ہسپاٹائٹس سی اہم ہے کیونکہ یہ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ ہسپاٹائٹس سی اینٹی باڈی کا 35 فیصد - کینیڈا میں مثبت کیسز ان لوگوں میں ہیں جو ملک سے باہر پیدا ہوئے۔ مزید معلومات کیلئے، **یہاں کلک کریں** اور کثیر لسانی کلائنٹ وسائل کیلئے نیچے کی جانب اسکرول کریں۔

#### ادویات اور ڈرگز

1. نسخے کی ادویات لینے کیلئے آپ کو ڈاکٹریا نرس پریکٹیشنر کو دکھانے کی ضرورت ہوگی۔ جب آپ نسخہ وصول کر لیتے ہیں، تو دوا حاصل کرنے کیلئے اسے کسی فارمیسی پر لے جا سکتے ہیں۔ آپ کو ادویات کیلئے ادائیگی کرنے کی ضرورت ہوگی تاوقتیکہ آپ کے پاس نجی انشورنس ہو۔ کچھ عام ادویات، جیسے کھانسی کا شربت، اس کیلئے نسخے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے اور انہیں "اور دی کاؤنٹر ادویات" کہا جاتا ہے اور زیادہ تر اسٹورز، دکانوں، اور فارمیسیوں سے خریدی جا سکتی ہیں۔
- اگر آپ کی عمر 24 سال سے کم ہے تو اپنے فارماسسٹ سے **OHIP+** کے بارے میں پوچھیں اور آیا آپ مفت ادویات لینے کے اہل ہیں۔ آپ کو اندراج کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو صرف اپنے **OHIP** کارڈ نمبر اور ایک نسخے کی ضرورت ہے۔
- **اونٹاریو ڈرگ بینیفٹ پروگرام (او ڈی بی)** 65 سال سے زائد عمر کے لوگوں، طویل مدتی نگہداشت والے گھر میں رہنے والے یا **اونٹاریو راکس** یا **اونٹاریو ڈس ایبیلیٹی سپورٹ پروگرام** یا گھر پر نگہداشت حاصل کرنے والے افراد کیلئے زیادہ تر نسخہ پر حاصل کی جانے والی ادویات کی لاگتیں پوری کرتا ہے۔
- آپ **ٹریلیم ڈرگ پروگرام** کے اہل ہو سکتے ہیں۔

#### سپورٹ سروسز

1. **ٹرانس ہیلپ** مئی ساگا میں رہنے والے ان لوگوں کیلئے ایک ٹرانزٹ سروس ہے جو باقاعدگی سے وہیل چیئر استعمال کرتے ہیں یا جو جسمانی طور پر عوامی ذرائع آمدورفت استعمال کرنے سے قاصر ہیں۔
2. اگر آپ کو جسمانی معذوری لاحق ہے اور آپ کو وہیل چیئرز اور بیئرنگ ایڈز جیسے آلات کی ادائیگی میں مدد کی ضرورت ہے تو آپ **اسسٹو ڈیوائس پروگرام (ای ڈی بی)** کے اہل ہو سکتے ہیں۔

کیا آپ فرانسیسی بولتے ہیں؟

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مئی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



- مسی ساگا میں کریڈٹ ویلی فیملی ہیلتھ ٹیم دولسانی ہے۔ مزید معلومات کیلئے کال کریں 905-813-3850
- دی Centre Francophone du Grand Toronto فرینچ کمیونٹی کو متعدد خدمات پیش کرتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے کال کریں 416-922-2672

## اکثر پوچھے گئے سوالات

اگر میرے پاس اونٹاریو ہیلتھ انشورنس پلان OHIP نہیں ہے یا میں عبوری فیڈل ہیلتھ پروگرام IFHP کا حصہ نہیں ہوں تو میں کیا کروں؟

1. کمیونٹی ہیلتھ سینٹر: انشورنس ان لوگوں کیلئے کچھ مفت صحت کی خدمات پیش کرتے ہیں جن کی انشورنس نہ ہوئی ہو۔ مسی ساگا میں، ایسٹ مسی ساگا کمیونٹی ہیلتھ سینٹر قریب ترین مرکز ہے۔

## اونٹاریو میں صحت کی نگہداشت کیلئے ادائیگی کون کرتا ہے؟

2. اگر آپ اونٹاریو میں رہتے ہیں، تو صحت کی نگہداشت کی بہت سی خدمات جن کی آپ کو ضرورت ہے انہیں ٹیکس ادا کرنے والوں کے ڈالروں سے عوامی طور پر مالی امداد دی جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ حکومت آپ کیلئے تمام قیمت یا قیمت کے کچھ حصے کی ادائیگی کرتی ہے۔ خدمات میں اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھانا، نرس پریکٹیشنر، اور ماہرین، بنیادی اور ہنگامی صحت کی نگہداشت کی خدمات، بشمول سرجری اور ہسپتال میں داخلے کا قیام شامل ہیں۔

## صحت کی خدمات کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کیلئے میں کس سے بات کر سکتی / سکتا ہوں؟

1. ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو ایک مفت، پوشیدہ خدمت ہے جسے آپ دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں سات دن صحت کے بارے میں مشورے یا معلومات حاصل کرنے کیلئے کال کر سکتے ہیں۔ ٹول فری کال کریں: 1-866-797-0000۔ ٹیلی ہیلتھ سروسز انگریزی اور فرانسیسی میں، 300 دوسری زبانوں میں ترجمے کی سپورٹ کے ساتھ فراہم کی جاتی ہیں۔
2. رفیوجی ہیلتھ لائن رفیوجیوں کو مختلف صحت کی خدمات فراہم کرنے والوں کے ساتھ ملاتی ہے۔ مزید معلومات کے لئے ٹول فری کال کریں 1-866-286-4770۔
3. ہوم اینڈ کمیونٹی کیئر، گھر پر، اسکول میں یا کمیونٹی میں آپ کی مدد کیلئے صحت کی نگہداشت کی مختلف اقسام کی خدمات اور وسائل فراہم کرتی ہے۔ مزید معلومات کیلئے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں یا 310-2222 پر کال کریں (کسی ایریا کوڈ کی ضرورت نہیں ہے)۔
4. ریجن آف پیل - پبلک ہیلتھ مفت پروگرام پیش کرتا ہے جن میں حفاظتی ٹیکوں کی کلینکس، قبل از پیدائش معلومات کی کلاسیں، صحت مند جنسی نوعیت کے کلینک، ماں کا دودھ پلانے کے پروگرام، اور دانتوں کی نگہداشت شامل ہیں۔ مزید معلومات کیلئے، پبلک ہیلتھ نرس سے بات کرنے کیلئے کال کریں 905-799-7700۔ ترجمے کی خدمات دستیاب ہیں۔
5. جنسی صحت انفولائن اونٹاریو اور ای چیٹ (ایس ایچ آئی ایل او) ایک گمنام اور مفت کثیر اللسانی مشاورت کی خدمت ہے۔ اپنے علاقے میں جنسی صحت کی کلینکوں، ایچ آئی وی، ایس ٹی آئی ٹیسٹنگ کے مقامات، اور جنسی صحت کی دیگر معلومات کے بارے میں جاننے کیلئے اونٹاریو میں کہیں سے بھی کونسلر سے براہ راست بات کرنے کیلئے 1-800-668-2437 پر کال کریں۔
6. پیلو اونٹاریو ان لوگوں کیلئے جو اونٹاریو میں نئے ہیں، ایچ آئی وی اور متعلقہ خدمات کے بارے میں ویب پر مبنی وسائل فراہم کرتا ہے۔
7. بلوم کلینک جو ویل فورٹ کمیونٹی ہیلتھ سروسز میں ایچ آئی وی اور ہیپاٹائٹس سی کی ٹیسٹنگ، علاج، اور ان لوگوں کو نگہداشت کی خدمات فراہم کرتی ہے جو ایچ آئی وی اور/یا ہیپاٹائٹس سی میں مبتلا ہیں۔ بلوم کلینک نقصانات کو کم

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



کرنے کی خدمات بھی فراہم کرتی ہے، بمع منشیات کے محفوظ ٹیکوں اور تمباکو نوشی کے سامان، اور نیلوکسن (naloxone) کنس کی تقسیم۔

## دماغی صحت اور لت (Addictions)

کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. ذہنی صحت (جذباتی، نفسیاتی اور معاشرتی فلاح و بہبود) آپ کی مجموعی صحت کا ایک حصہ ہے اور اس کی دیکھ بھال کرنا ضروری ہے۔ کینیڈا میں ایک نئے فرد کی حیثیت سے، آپ کو اضافی ذہنی تناؤ، خاندانی تنازعہ، ذہنی دباؤ، اور یا پریشانی کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اپنے فیملی ڈاکٹریا نرس پریکٹیشنر سے پوچھیں کہ آپ اپنی ذہنی صحت کی نگہداشت کیسے کریں۔
2. ذہنی بیماری ایک ایسی بیماری ہے جو اس بات پر اثر انداز ہوتی ہے کہ لوگ کیسے سوچتے، محسوس کرتے، عمل کرتے، یا دوسروں کے ساتھ تعامل کرتے ہیں۔ ذہنی بیماریوں کی بہت سی قسمیں ہیں۔ کسی کو بھی ذہنی بیماری کا خطرہ ہو سکتا ہے، اسی لئے اگر آپ یا کوئی ایسا فرد جسے آپ جانتے ہیں اس میں مبتلا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹریا نرس پریکٹیشنر سے مدد طلب کریں۔
3. کچھ لوگ شراب پی کر اور/یا منشیات کا استعمال کر کے مشکل جذبات پر قابو پاتے ہیں۔ جب لوگ شراب یا منشیات جیسی اشیاء کا غلط استعمال کرتے ہیں، تو انہیں ان اشیاء کے استعمال کے بغیر جذبات پر قابو پانا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے منشیات اور الکوحل کا استعمال آپ کی معمول کی سرگرمیوں میں حائل ہو رہا ہے، تو براہ کرم اپنے فیملی ڈاکٹریا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں۔
4. **ریجن آف پیل - پیل ہیلک ہیلتھ** اور اس کے شراکت دار جیسے **موو ہیلتھ اینڈ کمیونٹی سروسز** ایسے لوگوں کو جو منشیات استعمال کرتے ہیں نقصان کو کم کرنے والی خدمات اور سپلائی تک رسائی فراہم کرتے ہیں (محفوظ انجیکشن اور سانس کے ذریعے اندر کھینچنے کا سامان، اور نیلوکسن)۔ ان سپلائی اور خدمات تک مفت رسائی فراہم کرنے کیلئے متعدد سینٹرائٹ مقامات ہیں (جیسے کہ **بلوم کلینک**) اور آؤٹ ریچ خدمات دستیاب ہیں۔
5. دماغی بیماریاں اور لت قابل علاج ہیں۔ جسمانی صحت کی حالتوں کی طرح، جتنی جلدی آپ تشخیص اور علاج کرواتے ہیں، اتنا ہی بہتر ہوتا ہے۔
6. خود کی دیکھ بھال وہ سرگرمی ہے جو ہم اپنی ذہنی، جذباتی اور جسمانی صحت کا خیال رکھنے کیلئے کرتے ہیں۔ اپنی دیکھ بھال خود کرنا نئے آنے والوں کیلئے خاص طور پر اہم ہے۔ اپنی صحت کو اپنی ترجیح بنائیں۔
7. **باقاعدگی سے ورزش کرنا** آپ کو صحت مند رہنے میں مدد دے سکتا ہے تاکہ آپ ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کیلئے جسمانی طور پر تندرست اور جذباتی طور پر مضبوط ہو سکیں۔ سرگرمیوں کی اقسام، شدت اور وقت کی لمبائی جتنی دیر آپ کو ورزش کرنا چاہیئے کے بارے میں ہدایات کیلئے **participaction.com** پر جائیں۔
8. گھر میں پکایا ہوا کھانا فاسٹ فوڈ ریسٹورانوں میں کھانے سے زیادہ صحت بخش ہوتا ہے۔ **صحت بخش کھانے کیلئے کینیڈا کی فوڈ گائیڈ** کے بارے میں جانیں۔
9. **پیل چلڈرن سینٹر (پی سی سی)** بچوں، نوجوانوں اور ان کے خاندانوں کیلئے اعلیٰ درجے کی ذہنی صحت کی خدمات فراہم کرتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے، کال کریں 905-451-4655

اکثر پوچھے گئے سوالات

میں بحران کی صورتحال میں ہوں، میں کیا کروں؟

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



- **24.7 بحران کی سپورٹ ہیل ڈفن** دماغی صحت اور علت کے بحران کا سامنا کرنے والوں کو مستحکم کرنے اور ان کی مدد کرنے کیلئے بروقت اور اعلیٰ معیار کے ردعمل کی خاطر ایک مُفت ہیلپ لائن ہے۔ آپ کسی بحران کے سپورٹ ورکر سے بات کر سکتے ہیں جو بہترین طور پر معلوم کرے گا کہ آپ کی مدد کیسے کرنی ہے۔ کسی بھی وقت اس نمبر پر 905-278-9036 کال کریں۔
- کڈز ہیلپ فون بچوں اور نوجوانوں کو 24/7 ٹیکسٹ کے ذریعے (686868 پر ٹیکسٹ سے رابطہ کریں) یا ٹیلیفون (1-6868-668-800) کے ذریعہ گمنام، پوشیدہ مدد فراہم کرتی ہے۔ یہ آپ کے علاقے میں مشاورت، معلومات اور عوامی خدمات کیلئے ریفرلز پیش کرتی ہے۔
- **گڈ 2 ٹاک** ثانوی تعلیم کے بعد کے طلباء کیلئے ایک مُفت، خفیہ ہیلپ لائن ہے جو 17-25 سال کی عمر میں ہیں جو دماغی صحت اور لت کے بارے میں مشاورت یا حوالہ تلاش کر رہے ہیں۔ کسی بھی وقت 1-866-925-5454 پر کال کریں۔
- **اسپیکٹرا ہیلپ لائن** بحران اور خودکشی کی تشخیص اور مداخلت، جذباتی مدد اور متعدد زبانوں میں چیک ان کالز پیش کرتی ہے۔ مزید معلومات کیلئے 905-459-7777 پر کال کریں۔ متعدد زبانوں کی ہیلپ لائنیں دستیاب ہیں۔

### میں ذہنی صحت اور لت کے بارے میں مزید کیسے جان سکتی / سکتا ہوں؟

- **سینٹرفار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھس (سی اے ایم ایچ) مینٹل النیس اینڈ ایڈکشنز انڈیکس** ذہنی بیماری اور لت کے بارے میں واضح، قابل اعتماد معلومات مہیا کرتا ہے، بمع علاج اور بحالی۔ جب چیزیں ٹھیک نہیں ہوتیں تو مدد کیلئے کس طرح کہنا ہے یہ سمجھنے کیلئے **مختلف زبانوں میں حقائق کی شیٹس** دستیاب ہیں۔
- **کینیڈین مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن (سی ایم ایچ اے) ہیل ڈفن برانچ** ذہنی بیماری والے لوگوں کیلئے خدمات فراہم کرتی ہے اور کمیونٹی کو ذہنی صحت کے مسائل سے آگاہ کرتی ہے۔ وہ **ذہنی صحت اور ایڈکشنز ریسورسز کی ایک فوری گائیڈ** بھی فراہم کرتے ہیں۔
- **"کینیڈا میں تنہا: اس کو بہتر بنانے کے 21 طریقے - سنگل نئے آنے والوں کیلئے ایک سیلف ہیلپ گائیڈ"** ایک اپنی مدد آپ کی گائیڈ ہے جو نئے آنے والوں کو ایک نئے ملک میں آباد ہونے میں مدد کیلئے مختلف زبانوں میں دستیاب ہے۔
- سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں اور ہدایات و مدد کیلئے اس ویب سائٹ پر جائیں۔ **Ontario.ca/quitsmoking** یا ٹیلیفون پر مہینی تمباکو نوشی کے خاتمے میں مدد حاصل کرنے کیلئے دن میں 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن **ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو** کو ٹول فری 1-866-797-0000 پر کال کریں۔

### میں دماغی صحت اور لت کی خدمات تک کیسے رسائی حاصل کروں بشمول مشاورت اور ہم مرتبہ ساتھی (peer) سپورٹ؟

- **ون لنک** لت اور دماغی صحت کی خدمات کے حوالہ جات فراہم کرتا ہے۔ ون لنک کی ٹول فری لائن کو 1-844-216-7411 پر یا 905-338-4123 پر کال کریں۔ درخواست کرنے پر ترجمان دستیاب ہوسکتے ہیں۔
- **کونیکس اونٹاریو** شراب اور منشیات، ذہنی بیماری اور/یا جوئے کے مسائل کا سامنا کرنے والے لوگوں کیلئے مُفت اور خفیہ معلومات فراہم کرتا ہے۔ سسٹم نیوی گیٹرز کو ہنگامی ذہنی صحت انٹروینشن اور کالوں کا جواب دینے، ای میلز یا ویب چیٹ کی درخواستوں کیلئے دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں سات دن تربیت دی جاتی ہے۔ آپ ان تک 1-866-531-2600 پر کال کر کے پہنچ سکتے ہیں۔
- **حکومت اونٹاریو کی ویب سائٹ** بچوں اور نوجوانوں کیلئے ذہنی صحت اور لت کی خدمات کے متعلق معلومات فراہم کرتی ہے۔ اونٹاریو بھر میں 400 سے زائد ایجنسیاں موجود ہیں جو 18 سال کی عمر تک کے بچوں اور نوجوانوں کیلئے ذہنی

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



صحت اور لت کے خدشات میں مدد پیش کرتی ہیں۔ براہ کرم اپوائنٹمنٹ بک کروانے کیلئے کسی چائلڈ اینڈ یوتھ مینٹل ہیلتھ ایجنسی سے رابطہ کریں۔

- **ٹوگیدر آل** ایک مفت، آن لائن ذہنی صحت اور بہبود کی خدمت ہے جو 16 سال یا اس سے زائد عمر کے افراد کیلئے اضطراب اور افسردگی پر قابو پانے کے طریقوں کے بارے میں اپنی مدد آپ کے پروگرام اور کورسز پیش کرتی ہے۔ یہ پروگرام ایک آن لائن کمیونٹی بھی فراہم کرتا ہے تاکہ آپ کوروزمرہ کے ذہنی دباؤ یا زندگی کے بڑے واقعات میں مدد فراہم کرسکے۔ ٹوگیدر آل کے وسائل تک رسائی کیلئے آپ کو کسی حوالے کی ضرورت نہیں ہے۔
  - **ہاؤنس ٹیک** ایک مفت اور آن لائن مہارت بڑھانے کا پروگرام ہے جو افسردگی اور اضطراب کی علامات پر قابو پانے کیلئے 15 سال اور اس سے زائد عمر کے نوجوانوں اور بالغوں کی مدد کیلئے تیار کیا گیا ہے۔ متعدد زبانوں میں آن لائن ویڈیوز دستیاب ہیں۔ اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے حوالے کیلئے کہیں۔
- سینٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ نیو یورک کلینک** نئے آنے والے ریویجیوں کو نفسیاتی مشاورت اور ثقافتی طور پر حساس مداخلت کی پیشکش کرتی ہے۔

## خواتین کی صحت اور تندرستی

### کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. اپنی دیکھ بھال کوئی بھی ایسی سرگرمی ہے جو ہم اپنی ذہنی، جذباتی اور جسمانی صحت کا خیال رکھنے کیلئے کرتے ہیں۔ اپنی دیکھ بھال کرنا نئی آنے والی تمام عمروں کی خواتین کیلئے خاص طور پر اہم ہے۔ اپنی صحت کو اپنی ترجیح بنائیں۔
2. فیملی ڈاکٹرز اور نرس پریکٹیشنرز آپ کو مندرجہ ذیل کے بارے میں معلومات فراہم کرسکتے ہیں:
  - **ایام ماہواری (حیض)** بشمول نسائی حفظان صحت کی مصنوعات اور آپ کے ماہواری کے درد کیلئے ادویات
  - **جنسی صحت** بشمول متفقہ جنسی تعلقات، محفوظ جنسی طریقے، جنسی طور پر منتقل ہونے والی انفیکشنز، مختلف اقسام کے مانع حمل طریقے اور امتناع حمل، اسقاط حمل کی دیکھ بھال اور مشاورت۔
  - **خاندانی منصوبہ بندی اور تولیدی صحت** بشمول پہلے، دوران اور حمل کے بعد آپ کی صحت
  - **ذہنی صحت** بشمول جذباتی، نفسیاتی، اور معاشرتی بہبود
  - **سن یا اس** اور صحت سے متعلقہ علامات
  - فیملی ڈاکٹر اور نرس پریکٹیشنرز آپ کو **صوبائی کینسر اسکریننگ پروگرامز** کے بارے میں بھی معلومات فراہم کرسکتے ہیں جن میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:
    - i. **چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ** - **میموگرامز** کی سفارش ہر دو سال بعد 50 سے 74 سال کی عمر کے درمیان کیلئے کی جاتی ہے۔ تمام خواتین کو چھاتی کے کینسر کا معائنہ کروانے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے بات کرنی چاہئے۔
    - ii. **سرویکل کینسر اسکریننگ** - **پیپ ٹیسٹوں** کی سفارش ہر تین سالوں میں 21 سالہ یا اس سے زائد عمر کی خواتین کیلئے کی جاتی ہے جن کا سرویکس موجود ہے اور جو جنسی طور پر متحرک ہیں۔
    - iii. اگر آپ کو **بی بی آنت کے کینسر** (50-74 سال کی عمر) کا خطرہ ہے، تو آپ کو ہر دو سال بعد چیک کروانا چاہیے۔ استعمال کرنے میں آسان ہوم ٹیسٹ کٹ، **فیکل امینو کیمیکل ٹیسٹ (FIT)** کے بارے میں مزید معلومات کیلئے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ اگر آپ کے FIT ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے یا قولوریکٹل کینسر کا زیادہ خطرہ ہے، تو آپ کا ڈاکٹر **قولونوسکوپ** کی سفارش کرسکتا ہے۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کرسکتے ہیں۔



3. مڈوائفیں حاملہ خواتین اور ان کے بچوں کو نگہداشت فراہم کرتی ہیں، اونٹاریو ہیلتھ انشورنس پلان (OHIP) کی کوریج یا اس کے بغیر۔ مڈوائف کو تلاش کرنے کیلئے، [ایسوسی ایشن آف اونٹاریو مڈوائفوں](#) ویب پیج پر مڈوائف تلاش کریں ٹول استعمال کریں یا 1-866-418-3773 پر کال کریں۔
4. [ہیلتھ اسٹارٹ ریسورس سینٹر](#) پیش بینی صحت، قبل از پیدائش کی صحت، بچوں کی ابتدائی نشوونما اور بہت کچھ کے بارے میں وسیع پیمانے کے موضوعات پر متعدد زبانوں میں وسائل تیار کرتا ہے۔ زیادہ تر وسائل بلا قیمت ڈاؤن لوڈ کئے جاسکتے ہیں۔
5. کینیڈا میں امیگرینٹس اور نئے آنے والوں کیلئے ہیپاٹائٹس سی ایبم ہے کیونکہ یہ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ ہیپاٹائٹس سی ایبم کیلئے 35 فیصد - کینیڈا میں مثبت کیسز ان لوگوں میں ہیں جو ملک سے باہر پیدا ہوئے۔ مزید معلومات کیلئے، [یہاں کلک کریں](#) اور کثیرلسانی کلائنٹ وسائل کیلئے نیچے کی جانب اسکرول کریں۔

### اکثر پوچھے گئے سوالات

#### میں جنسی صحت، بازتناسلی صحت اور حمل کے بارے میں معلومات کہاں سے حاصل کروں؟

- خاندانی صحت کے پروگراموں اور خدمات اور [جنسی صحت](#) کے بارے میں مشاورت اور معلومات حاصل کرنے، بشمول بچے کو دودھ پلانے، قبل از پیدائش کلاسوں کے پروگراموں، تولیدی صحت [جنسی طور پر منتقل ہونے والی انفیکشن](#)، [ضبط تولید](#) میں مدد کیلئے مشاورت اور معلومات کیلئے [ریجن آف پیل - پبلک ہیلتھ](#) کو 905-799-7700 پر کال کریں۔
- حمل کے دوران اور اس کے بعد صحت مند رہنے، وضع حمل اور بچے کی پیدائش کیلئے تیاری، اپنے بچے کی دیکھ بھال اور اسے دودھ پلانے کے بارے میں جاننے کیلئے [ہفتہ وار پیدائش سے پہلے کی کلاسوں اور پروگراموں](#) کیلئے سائن اپ کرنے کی خاطر [ہیلتھ این پیل](#) ویب سائٹ پر جائیں۔ آپ بعد از وضع حمل ذہنی دباؤ کے بارے میں بھی جان سکتے ہیں۔
- [اونٹاریو کا ہیلتھ بی بی ہیلٹی چلڈن \(ایچ بی ایچ سی\)](#) پروگرام بچوں کو زندگی میں صحت مند آغاز کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ حمل کے دوران اور بچے کے پیدا ہونے کے بعد خاندانوں کی مدد کرتا ہے۔ ایچ بی ایچ سی آپ کو بچوں کی نشوونما اور مقامی کمیونٹی پروگراموں اور وسائل کے بارے میں آگاہ کرتا ہے۔ یہ پروگرام پبلک ہیلتھ نرسوں اور فیملی ویزٹرز کے ذریعہ آپ کے اپنے گھر میں مدد کی فراہمی پیش کرتا ہے۔ خاندانوں کیلئے کوئی لاگت نہیں ہے۔ بہت سی زبانوں کے ترجمان دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کیلئے اس نمبر 905-799-7700 پر ریجن آف پیل - پبلک ہیلتھ کو کال کریں۔
- ["نئی سرزمین پر جنم دینا \(Giving Birth in a New Land\) - کینیڈا میں نئی خواتین اور ان کے خاندانوں کیلئے رہنما کتابچہ"](#) - یہ ان نئی آنے والی خواتین کیلئے ایک رہنما کتابچہ ہے جو اونٹاریو میں جنم دینے کا ارادہ رکھتی ہیں۔ یہ بہت سی زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کیا جاسکتا ہے۔
- [جنسی صحت انفو لائن اونٹاریو اور ای چیٹ \(ایس ایچ آئی ایل او\)](#) ایک گمنام اور مفت کثیراللسانی مشاورت کی خدمت ہے۔ اپنے علاقے میں جنسی صحت کی کلینکوں، ایچ آئی وی، ایس ٹی آئی ٹیسٹنگ کے مقامات، اور جنسی صحت کی دیگر معلومات کے بارے میں جاننے کیلئے اونٹاریو میں کہیں سے بھی کونسلر سے براہ راست بات کرنے کیلئے 1-800-668-2437 پر کال کریں۔
- [ہیلو اونٹاریو](#) ان لوگوں کیلئے جو اونٹاریو میں نئے ہیں، ایچ آئی وی اور متعلقہ خدمات کے بارے میں ویب پر مبنی وسائل فراہم کرتا ہے۔
- [ہیلو کلینک](#) جو ویل فورٹ کمیونٹی ہیلتھ سروسز میں ایچ آئی وی اور ہیپاٹائٹس سی کی ٹیسٹنگ، علاج، اور ان لوگوں کو نگہداشت کی خدمات فراہم کرتی ہے جو ایچ آئی وی اور/یا ہیپاٹائٹس سی میں مبتلا ہیں۔ ہیلو کلینک نقصانات کو کم

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



کرنے کی خدمات بھی فراہم کرتی ہے، بمع منشیات کے محفوظ ٹیکوں اور تمباکو نوشی کے سامان، اور نیلوکسن (naloxone) کس کی تقسیم۔

- پی آر ای پی (PrEP) یا اکسپوزر سے پہلے حفظ ما تقدم، انتہائی خطرے میں گھرے ہوئے افراد کیلئے اپنی جنسی زندگیوں پر زیادہ قابو پانے اور ایچ آئی وی سے خود کو بچانے کا ایک انتہائی مؤثر طریقہ ہے۔ اگر آپ پی آر ای پی کے بارے میں **مزید جاننا** چاہتے ہیں، اور **پی آر ای پی شروع کرنے کیلئے تیار ہیں** یا کچھ عرصے سے **پی آر ای پی لیتی** رہی ہیں، تو یہ ویب سائٹ آپ کے سوالات کے جوابات دینے میں مدد کر سکتی ہے۔ یہ **دیکھنے کیلئے کہ آیا پی آر ای پی آپ کیلئے صحیح ہے** یا اپنے قریبی **پی آر ای پی کی کلینک تلاش کریں۔ صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے بھی پی آر ای پی پر صارفین کی مدد کرنے کیلئے ایسے وسائل تلاش کریں گے۔**

اگر مجھے بدسلوکی کی صورت حال کا سامنا ہے تو مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

- اگر آپ کو یا کسی ایسے فرد کو جسے آپ جانتے ہیں فوری خطرہ لاحق ہے، تو **911 پر کال کریں۔**
- اگر آپ کو بدسلوکی کا سامنا ہے یا آپ کسی بحران کا شکار ہیں تو **اسائنڈ وومنز ہیلپ لائن** کو اس نمبر 1-866-863-0511 پر کسی بھی وقت کال کریں۔ مدد 200 سے زائد زبانوں میں دستیاب ہے۔
- جنسی استحصال / گھریلو تشدد سے متعلق علاج کے مراکز جنسی اور / یا گھریلو تشدد سے بچ جانے والے افراد کی طبی، نفسیاتی اور معاشرتی اور فوری نیک ضروریات کی سپورٹ کیلئے باریک بینی سے نگہداشت فراہم کرتے ہیں۔ اگر آپ کا حال ہی میں جنسی استحصال ہوا ہے، تو براہ کرم **ٹرینیم ہیلتھ پارٹنرز سیکشنل اسالٹ اینڈ ڈومیسٹک وائیولینس سروسز** میں جائیں، جہاں مہی ساگا ہسپتال ایمرجینسی ڈیپارٹمنٹ کے ذریعے رسائی حاصل کی جاسکتی ہے، دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن۔
- اگر آپ کے پاس کہیں اور جانے کیلئے کوئی جگہ نہیں ہے یا آپ کرایہ ادا کرنے کے متحمل نہیں ہیں تو پناہ گاہیں (Shelters) قیام کیلئے محفوظ مقامات ہیں۔ مہی ساگا میں پناہ گاہوں کی تلاش کیلئے اس ویب سائٹ پر جائیں [Peelregion.ca/housing/shelters](https://Peelregion.ca/housing/shelters)
- اگر آپ ایک ایسی خاتون ہیں جو تشدد اور بدسلوکی سے حفاظت کی خواہاں ہیں، تو اس ویب سائٹ پر جائیں [ShelterSafe.ca](https://ShelterSafe.ca)
- اگر آپ کو پناہ گاہ، مدد، مشاورت اور وکالت کی ضرورت ہے تو **Interim Place** کو 905-403-0864 پر یا ٹول فری نمبر پر کال کریں 1-855-676-8515 (24 گھنٹے بحران کی لائن)۔
- فرانسیسی زبان میں خدمات مندرجہ ذیل کے ذریعے دستیاب ہیں **OASIS Centre des Femmes** 416- (oasisfemmes.org) اور **Fem'aide** (femaide.ca, 1-877-336-2433) 591-6565
- **گھریلو بدسلوکی اور صنف پر مبنی تشدد** ایک جرم ہے اور کینیڈا میں قانون کے منافی ہے۔ اگر آپ یا کوئی ایسا فرد جسے آپ جانتے ہیں کہ وہ بدسلوکی کا سامنا کر رہا ہے، تو مدد دستیاب ہے۔ اگر آپ یا آپ کے کسی واقف کار کو فوری طور پر طبی امداد کی ضرورت ہے، تو 911 پر کال کریں یا **قیب تین ایمرجینسی ڈیپارٹمنٹ** میں جائیں۔

## شیر خوارگی اور ابتدائی بچپن

کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. خاندانی صحت کے پروگراموں اور خدمات اور **جنسی صحت** کے بارے میں مشاورت اور معلومات حاصل کرنے، بشمول بچے کو دودھ پلانے، قبل از پیدائش کلاسوں کے پروگراموں، تولیدی صحت **جنسی طور پر منتقل ہونے والی انفیکشنز، ضبط تولید** میں مدد کیلئے مشاورت اور معلومات کیلئے **ریجن آف پیل - پبلک ہیلتھ** کو 905-799-7700 پر کال کریں۔ خدمات حاصل کرنے کیلئے کسی بھی ہیلتھ کارڈ کی ضرورت نہیں ہے۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



2. حمل کے دوران اور اس کے بعد صحت مند رہنے، وضع حمل اور بچے کی پیدائش کیلئے تیاری، اپنے بچے کی دیکھ بھال اور اسے دودھ پلانے کے بارے میں جاننے کیلئے **ہفتہ وار پیدائش سے پہلے کی کلاسوں اور پروگراموں** کیلئے سائن اپ کرنے کی خاطر **پیئ پینٹنگ** **ان پیل** ویب سائٹ پر جائیں۔ آپ بعد از وضع حمل ذہنی دباؤ کے بارے میں بھی جان سکتے ہیں۔
3. **اونٹاریو کا ہیلتھی بے بیز ہیلتھی چلڈرن (ایچ بی ایچ سی)** پروگرام بچوں کو زندگی میں صحت مند آغاز کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ حمل کے دوران اور بچے کے پیدا ہونے کے بعد خاندانوں کی مدد کرتا ہے۔ ایچ بی ایچ سی آپ کو بچوں کی نشوونما اور مقامی کمیونٹی پروگراموں اور وسائل کے بارے میں آگاہ کرتا ہے۔ یہ پروگرام پبلک ہیلتھ نرسوں اور فیملی وٹرز کے ذریعہ آپ کے اپنے گھر میں مدد کی فراہمی پیش کرتا ہے۔ خاندانوں کیلئے کوئی لاگت نہیں ہے۔ بہت سی زبانوں کے ترجمان دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کیلئے اس نمبر 905-799-7700 پر ریجن آف پیل - پبلک ہیلتھ کو کال کریں۔
4. گھر میں پکے ہوئے کھانے فاسٹ فوڈ ریستورانوں کے کھانوں سے زیادہ صحت بخش ہوتے ہیں۔ **صحت مند کھانے کیلئے کینیڈا کی فوڈ گائیڈ** کے بارے میں جانیں۔ صحت مند کھانے کی عادات کیسے پیدا کرنی ہیں **پیل** سیکھیں۔
5. ناقص یا ناکافی نیند آپ کے بچے کے مزاج اور طرز عمل کو متاثر کر سکتی، اور ان کے اسکول کے کام پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔ یہ ان کی جسمانی صحت کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ اسکول جانے کی عمر کے بچوں کو 10-11 گھنٹے نیند کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ نوعمر بچوں کو تقریباً 9 گھنٹے نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔
6. آپ اپنے ڈاکٹریا نرس پریکٹیشنر سے صحت بخش غذا، باقاعدگی سے ورزش، نشوونما کے سنگ میل، ذاتی حفظان صحت کے طریقوں جیسے کہ غسل اور دافع بدبو کے استعمال اور بہت کچھ کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔
7. **باقاعدگی سے ورزش کرنا** بچوں کو صحت مند رہنے میں مدد دے سکتا ہے تاکہ وہ جسمانی طور پر تندرست اور جذباتی طور پر مضبوط ہوں۔
8. اچھی بینائی اور اچھی سماعت آپ کے بچے کو اسکول میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ باقاعدگی سے آنکھوں کے معائنے اور سماعت کے ٹیسٹوں کی سفارش کی جاتی ہے۔ اونٹاریو ہیلتھ انشورنس پلان OHIP بچوں کیلئے آنکھوں کے سالانہ معائنے کی ادائیگی کرے گا۔ اپنے بچے کا ہیلتھ کارڈ اپنے ساتھ ماہر بصارت کے پاس لے کر جائیں۔ سماعت کے ٹیسٹوں کے بارے میں اپنے فیملی ڈاکٹریا نرس پریکٹیشنر سے بات کریں۔
9. بچوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ 1 سال کی عمر سے دانتوں کے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے **دانتوں کے معائنے** اور صفائی کروائیں۔ بچے جو سال میں کم از کم ایک بار اپنے دانت چیک کرواتے ہیں وہ سوراخوں اور مسوڑھوں کی بیماری سے بچ سکتے ہیں۔ غیر علاج شدہ دانتوں کے سوراخوں کی وجہ سے در، انفیکشن، کھانے میں دشواری اور توجہ مرکوز کرنے میں دشواری پیدا ہو سکتی ہے۔
10. ایک ثقافت سے دوسری ثقافت کے لحاظ سے بچوں کے نظم و ضبط کے طریقے مختلف ہوتے ہیں۔ اپنے مقامی ابتدائی اسکول میں **مثبت والدانہ فرائض** کی حکمت عملیوں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔
11. اونٹاریو میں، ایسے قوانین موجود ہیں جو نگہداشت کرنے والوں کی بچوں کی ذمہ داریوں کا خاکہ پیش کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر:
  - نگہداشت کرنے والوں کو دیکھ بھال کے مناسب انتظامات کئے بغیر 16 سال سے کم عمر بچوں کو تنہا نہیں چھوڑنا چاہیئے۔
  - 16 سال سے کم عمر بچے آدھی رات سے صبح 6 بجے کے درمیان اکیلے باہر نہیں رہ سکتے۔
  - اگر آپ کسی بچے کو چھوڑ دیتے یا اسے خطرے میں ڈالتے ہیں تو آپ پر مجرمانہ جرم کا الزام عائد کیا جا سکتا ہے۔
12. **پیل چلڈرنز اینڈ سوسائٹی (پیل سی اے ایس)** کے پاس امیگریشن کی ایک خصوصی ٹیم موجود ہے جو ان بچوں اور نوجوانوں کی مدد کرتی ہے جو جنگ اور نسل کشی کی وجہ سے بہت سے اہم چیلنجوں کا سامنا کر چکے ہیں۔ مزید معلومات کیلئے 905-6131 پر کال کریں۔
13. **پیل چلڈرنز سینٹر (پی سی سی)** بچوں، نوجوانوں اور ان کے اہل خانہ کیلئے اعلیٰ معیار کی ذہنی صحت کی خدمات فراہم کرتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے، 905-451-4655 پر کال کریں۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



14. دن کے کسی بھی وقت مدد کیلئے، بچے اور نوجوان 1-800-668-6868 پر کال کر سکتے ہیں یا کڈز ہیلپ فون سے رابطہ کرنے کیلئے ٹیکسٹ کر سکتے ہیں CONNECT to 686868۔ کڈز ہیلپ فون آپ کی لوکیشن کی بنیاد پر بچوں اور نوجوانوں کیلئے عوامی وسائل، خدمات اور سپورٹ تلاش کرنے میں مدد بھی کر سکتا ہے۔
15. **گوٹرائٹ** علاقائی عوامی ٹرانزٹ سروس ہے جو گریٹر ٹورانٹو اور ہیملٹن کے علاقوں میں کام کرتی ہے۔ تمام گوٹرائٹوں اور بسوں پر **12 سالہ اور ان سے کم عمر کے بچے مُفت سفر کرتے ہیں۔**
16. **ہیلتھ اسٹارٹ ریورس سینٹر** پیش بینی صحت، قبل از پیدائش کی صحت، بچوں کی ابتدائی نشوونما اور بہت کچھ کے بارے میں وسیع پیمانے کے موضوعات پر متعدد زبانوں میں وسائل تیار کرتا ہے۔ زیادہ تر وسائل بلا قیمت ڈاؤن لوڈ کئے جاسکتے ہیں۔

### اکثر پوچھے گئے سوالات

میں اونٹاریو میں بچوں کی دیکھ بھال کے بارے میں معلومات کہاں سے حاصل کر سکتی / سکتا ہوں؟

- بچوں کی دیکھ بھال کی تلاش، انتخاب اور اس کی ادائیگی کے بارے میں مدد کیلئے [Ontario.ca/childcare](http://Ontario.ca/childcare) پر جائیں۔
  - بچے کی مالی امداد / بچے کے بینیفٹس کیلئے درخواست کا طریقہ کار کیا ہے؟
  - **پیل ریجن کی چلڈرن سروسز** اہل خاندانوں کیلئے بچوں کی لائسنس یافتہ دیکھ بھال کی ادائیگی کیلئے مالی مدد فراہم کرتی ہیں۔ وہ خصوصی ضروریات والے بچوں کیلئے سپورٹ پروگرامز اور سروسز بھی پیش کرتی ہیں۔
  - **کینیڈا چائلڈ بینیفٹ (سی سی بی)** اور **اونٹاریو چائلڈ بینیفٹ (اوسی بی)** بچوں کی پرورش کے اخراجات میں مدد کیلئے اہل خاندانوں کو ٹیکس سے پاک ماہانہ ادائیگی کرتے ہیں۔
- کیا معذور بچوں کیلئے کوئی خاص پروگرام موجود ہیں؟

1. **چائلڈ ڈیولپمنٹ ریورس کنیکشن آف پیل** خصوصی ضروریات والے بچوں، نوجوانوں، اور بالغ افراد کیلئے خدمات پیش کرتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے 1-888-836-5550 پر کال کریں۔
  2. **این اوک کڈز** معذور بچوں اور ان کے اہل خانہ کو خاندانی مرکز علاج، بحالی اور امدادی خدمات کا ایک وسیع سلسلہ فراہم کرتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے 1-877-374-6625 پر کال کریں۔
  3. **اونٹاریو بلائینڈ-لووین اری انٹرویشن پروگرام** نابینا یا کم بصارت کے ساتھ پیدا ہونے والے بچوں کو زندگی کا جتنا ممکن ہو سکے بہترین آغاز فراہم کرنے کیلئے تیار کیا گیا ہے۔
  4. **اونٹاریو کا انفینٹ ہیئرنگ پروگرام** اونٹاریو کے ہسپتال یا کمیونٹی کے علاقے میں پیدا ہونے والے تمام نوزائیدہ بچوں میں سماعت کی مستقل نقصان کی شناخت، زبان کی نشوونما کی سپورٹ، اور سماعت کی کمی کے خطرے سے دوچار بچوں کی شناخت اور نگرانی کیلئے سماعت کی اسکریننگ فراہم کرتا ہے۔
- کیا بچوں کیلئے کوئی تفریحی پروگرام دستیاب ہیں؟

1. **اری آن چائلڈ اینڈ فیملی سینٹرز** 6 سال سے کم عمر بچوں کے والدین اور نگہداشت کرنے والوں کیلئے مُفت ابتدائی سیکھنے کے پروگرام پیش کرتے ہیں۔
2. ہر عمر کے لوگوں کیلئے مالی امداد، جسمانی اور تفریحی پروگرام بشمول بچوں کیلئے سمر کمپس کے بارے میں جاننے کیلئے اس ویب سائٹ پر جائیں [Mississauga.ca](http://Mississauga.ca)

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



## 2SLGBTQ+ کی صحت

### کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. 2SLGBTQ+ کا مطلب 2/ ٹراسپرنٹ، ہم جنس پرست عورت، ہم جنس پرست مرد، دو جنسہ، ٹرانسجینڈر، ہم جنس پرست کمیونٹیاں ہے۔
2. 2SLGBTQ+ کمیونٹیاں امتیازی سلوک، تشدد اور معاشرتی اخراج کی وجہ سے کچھ ذہنی صحت کے مسائل کیلئے زیادہ خطرات کا سامنا کرتی ہیں۔
3. بہت سے 2SLGBTQ+ نئے آنے والے سلامتی اور مدد کے حصول کیلئے کینیڈا آتے ہیں، اور صحت، سوشل سروسز، اور وسائل تک رسائی کیلئے مہنگے ساگا جیسے بڑے شہروں میں دوبارہ آباد ہونے کا انتخاب کرتے ہیں۔
4. **رجن آف پیل - ہیلک ہیلتھ** جنسی صحت کی مدد اور وسائل پیش کرتا ہے۔
5. **پیل پرائڈ** ایک رضاکار تنظیم ہے جو کمیونٹی ممبران اور ان کے اتحادیوں کیلئے ایک مثبت، محفوظ، اور جامع ماحول میں سماجی تہواروں کی میزبانی کرتی ہے۔
6. کینیڈا میں امیگرینٹس اور نئے آنے والوں کیلئے ہیپاٹائٹس سی ایچم ہے کیونکہ یہ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ ہیپاٹائٹس سی ایچم ہاڈی کا 35 فیصد - کینیڈا میں مثبت کیسز ان لوگوں میں ہیں جو ملک سے باہر پیدا ہوئے۔ مزید معلومات کیلئے، **یہاں کلک کریں** اور کثیر لسانی کلائنٹ وسائل کیلئے نیچے کی جانب اسکرول کریں۔
7. پی آر ای پی (PREP) یا ایکسپوزر سے پہلے حفظ ما تقدم، انتہائی خطرے میں گھرے ہوئے افراد کیلئے اپنی جنسی زندگیوں پر زیادہ قابو پانے اور ایچ آئی وی سے خود کو بچانے کا ایک انتہائی مؤثر طریقہ ہے۔ اگر آپ پی آر ای پی کے بارے میں **مزید جاننا** چاہتے ہیں، اور **پی آر ای پی شروع کرنے کیلئے تیار ہیں** یا کچھ عرصے سے **پی آر ای پی لیتی** رہی ہیں، تو یہ ویب سائٹ آپ کے سوالات کے جوابات دینے میں مدد کر سکتی ہے۔ یہ **دیکھنے کیلئے کہ آیا پی آر ای پی آپ کیلئے صحیح ہے** یا اپنے قریبی **پی آر ای پی کی کلینک تلاش کریں**۔ **صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے** بھی پی آر ای پی پر صارفین کی مدد کرنے کیلئے ایسے وسائل تلاش کریں گے۔
8. **دی گے مینز سیکشنل ہیلتھ ایجنسی** اونٹاریو میں ہم جنس پرستوں اور دو جنسہ مردوں کی جنسی صحت کیلئے ایک معلومات کا مرکز ہے۔ یہ ویب سائٹ مردوں کو صحت اور بہبود کے بارے میں معلومات اور وسائل سے جوڑتی ہے۔

### اکثر پوچھے گئے سوالات

#### مجھے مقامی 2SLGBTQ+ پروگرام، خدمات اور وسائل کہاں سے مل سکتے ہیں؟

- **کینیڈین مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن (سی ایم ایچ اے) پیل ڈفن برانچ کمیونٹی مائنڈز کا اہتمام کرتی ہے**، جو 2SLGBTQ+ افراد جن کی عمریں 16+ ہیں کیلئے ایک کمیونٹی سپورٹ گروپ ہے تاکہ وہ کمیونٹی سے رابطہ قائم کریں اور 2SLGBTQ+ کے مختلف عنوانات اور مسائل کے بارے میں علم اور مدد حاصل کریں۔ مزید معلومات کیلئے -416-5763-524 پر کال کریں۔
- **ایسٹ مہنگے ساگا کمیونٹی ہیلتھ سینٹر** 2SLGBTQ+ لوگوں کیلئے معاون خدمات کا ایک سیٹ پیش کرتا ہے، جس میں ڈراپ ان پروگرامز، ون ٹون سپورٹ اور حوالہ جات، بنیادی صحت کی نگہداشت، ٹرانس اور صنف کے مختلف امور کے بارے میں وکالت، اور مشاورت شامل ہے۔ مزید معلومات کیلئے، کمیونٹی ہیلتھ ورکر سے 905-602-4082 ایکسٹینشن 455 پر رابطہ کریں۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہنگے ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



- **میویہیلتھ اینڈ کمیونٹی سروسز** (جو پہلے پیبل ایچ آئی وی / ایڈز نیٹ ورک کے نام سے جانا جاتا تھا) ایچ آئی وی سے متاثرہ اور ایچ آئی وی کے خطرے والے افراد کیلئے صحت کو فروغ دینے، تعلیم، معاشرتی اور معاون خدمات فراہم کرتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے اس فون نمبر 905-361-0523 پر کال کریں۔
- **والدین، فیملیز اینڈ فرینڈز آف لیزبین اینڈ گیز (پی ایف ایل اے جی) کینیڈا** ایک ایسی تنظیم ہے جو LGBTQ لوگوں کو قبول کرتی ہے۔ **پی ایف ایل جی پیبل** ایک رضا کارانہ طور پر چلائی جانے والی تنظیم ہے جو افراد اور خاندانوں کو جنسی رجحان، صنفی شناخت اور صنفی اظہار کے معاملات پر تعاون، وسائل اور تعلیم فراہم کرتی ہے۔
- **رینبو سیلیڈ + 2SLGBTQ+** کمیونٹیوں کیلئے مہی سہی ساگا، ٹورانٹو، اور گریٹر ٹورانٹو ایریا میں پروگرامز، خدمات اور ایونٹس تلاش کرنے کیلئے ایک ڈیجیٹل مرکز ہے۔
- مشاورت، جنسی صحت، **جنسی طور پر منتقل ہونے والی انفیکشنز، ضبط تولید**، ایچ آئی وی، اور پروگرام اور خدمات، بشمول ایچ آئی وی اور ایس ٹی آئی ٹیسٹنگ و علاج پر معلومات کیلئے، **ریجن آف پیبل - پیبل پبلک ہیلتھ** کو 905-799-7700 پر کال کریں۔ خدمات حاصل کرنے کیلئے کسی ہیلتھ کارڈ کی ضرورت نہیں ہے۔
- **یوتھ ہیونڈ بیرنٹز (وائی بی بی)** 12-17 سال کے درمیانی عمر کے کیوئیر اور ٹرانس شناختی نوجوانوں کیلئے ایک معاون اور سماجی گروپ ہے۔ یہ پروگرام وسطی مہی ساگا اور بریمپٹن کے علاقے میں واقع ہے۔ مزید معلومات کیلئے 1-800-762-8377 ایکسٹینشن 460 پر کال کریں۔

### مجھے مہی ساگا سے باہر + 2SLGBTQ+ پروگرامز، خدمات اور وسائل کہاں سے مل سکتے ہیں؟

- **ایکسیس انٹنس + 2SLGBTQ+** کمیونٹی کو آباد کاری کی خدمات پیش کرتا ہے۔ کمیونٹی ہیلتھ ورکر سے ملاقات کی اپوائنٹمنٹ کا کہنے کیلئے، 416-693-8677 ایکسٹینشن 438 پر کال کریں۔ یا مزید معلومات کیلئے اس **لینک** کو فالو کریں۔
- **رینبو ہیلتھ اونٹاریو شربرن (Sherbourne)** ہیلتھ کا صوبہ بھر میں ایک پروگرام ہے جو اونٹاریو کی + 2SLGBTQ کمیونٹیوں کی صحت کو فروغ دیتا ہے۔ رینبو ہیلتھ اونٹاریو وسائل پیدا کرتا ہے، معلومات اور مشاورت کی خدمات مہیا کرتا ہے، تعلیم اور تربیت فراہم کرتا ہے، اور شواہد پر مبنی عمل اور باخبر عوامی پالیسی کو فروغ دینے کیلئے تحقیق کو سپورٹ کرتا ہے۔
- **شربرن ہیلتھ** ٹواسپیریٹڈ، ہم جنس پرست عورتوں، ہم جنس پرست مردوں، ہائی سیکشول، ٹرانس، انٹرسیکس، کیوئیر یا کوایسچنگ افراد کو بنیادی صحت کی نگہداشت کے پروگرام اور خدمات پیش کرتا ہے۔
- **جنسی صحت انفولائن اونٹاریو اور ای چیٹ (ایس ایچ آئی ایل او)** ایک گمنام اور مفت کثیراللسانی مشاورت کی خدمت ہے۔ اپنے علاقے میں جنسی صحت کی کلینکوں، ایچ آئی وی، ایس ٹی آئی ٹیسٹنگ کے مقامات، اور جنسی صحت کی دیگر معلومات کے بارے میں جاننے کیلئے اونٹاریو میں کہیں سے بھی کونسلر سے براہ راست بات کرنے کیلئے 1-800-668-2437 پر کال کریں۔
- **پیلو اونٹاریو** ان لوگوں کیلئے جو اونٹاریو میں نئے ہیں، ایچ آئی وی اور متعلقہ خدمات کے بارے میں ویب پر مبنی وسائل فراہم کرتا ہے۔
- **بلوم کلینک** جو ویل فورٹ کمیونٹی ہیلتھ سروسز میں ایچ آئی وی اور ہیپاٹائٹس سی کی ٹیسٹنگ، علاج، اور ان لوگوں کو نگہداشت کی خدمات فراہم کرتی ہے جو ایچ آئی وی اور/یا ہیپاٹائٹس سی میں مبتلا ہیں۔ بلوم کلینک نقصانات کو کم کرنے کی خدمات بھی فراہم کرتی ہے، بمع منشیات کے محفوظ ٹیکوں اور تمباکو نوشی کے سامان، اور نیلوکسن (naloxone) کٹس کی تقسیم۔

## اسکول اور تعلیم

### کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. ابتدائی اسکول جونیئر کنڈرگارٹن سے گریڈ 8 تک کے بچوں کو پڑھاتے ہیں۔ اونٹاریو میں، بچے جس سال میں چار سال کے ہوتے ہیں تو اسی سال میں جونیئر کنڈرگارٹن کیلئے اہل ہو جاتے ہیں، اگرچہ انہیں قانون کے مطابق کنڈرگارٹن میں داخلے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



- تعلیم 6-18 سال کی عمر کے بچوں کیلئے لازمی ہے، جو گریڈ 1 سے شروع ہوتی ہے۔ سیکنڈری اسکول، جنہیں اکثر "ہائی اسکول" کہا جاتا ہے، بچوں کو 9-12 گریڈز تک پڑھاتے ہیں۔ اسکول کا تعلیمی سال ستمبر سے جون تک جاری رہتا ہے۔
2. عوامی سرمائے سے چلنے والے اسکولوں میں مخلوط تعلیم ہے (جس کا مطلب ہے کہ لڑکے اور لڑکیاں دونوں ایک ہی کلاس روم میں علم حاصل کرتے اور پڑھتے ہیں)۔
3. پبل ریجن میں چار مقامی اسکول بورڈ ہیں: دو انگریزی (**پبلک اور کیتھولک**) اور دو فرانسیسی اسکول بورڈ (**پبلک اور کیتھولک**)۔ کسی کیتھولک ایلیمینٹری اسکول میں پڑھنے کیلئے آپ کا کیتھولک ہونا لازمی ہے۔

#### ایلیمینٹری اور ہائی اسکول

- a. **پبل ڈسٹرکٹ اسکول بورڈ** نئے آنے والے کنبوں کی امداد کیلئے متعدد آباد کاری کی خدمات پیش کرتا ہے۔
- b. **ڈفن - پبل کیتھولک ڈسٹرکٹ اسکول بورڈ** معیاری کیتھولک تعلیم فراہم کرتا ہے۔
- c. **Conseil Scolaire Viamonde** فرانسیسی زبان کے اسکولوں کا ایک نیٹ ورک ہے۔
- d. **Conseil scolaire catholique Mon Avenir** فرانسیسی کیتھولک اسکولوں کا ایک نیٹ ورک ہے۔

#### مسی ساگا میں کمیونٹی کالج اور پبلک یونیورسٹیاں

- a. **یونیورسٹی آف ٹورانٹو مسی ساگا (یوٹی ایم)** تعلیم جاری رکھنے کے کورسز پیش کرتی ہے۔
- b. **شیرڈن کالج انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی اینڈ ایڈوانسڈ لرننگ** نئے آنے والوں کے لئے مختلف اقسام کے مفت پروگرام، بامعاوضہ پروگرام اور خدمات پیش کرتا ہے۔
- c. **Collège Boréal** ایک فرانسیسی زبان کا کمیونٹی کالج ہے جو آباد کاری، ملازمت، اور تعلیم سے متعلق پروگرام اور خدمات پیش کرتا ہے۔

4. اونٹاریو میں متعدد تعلیمی ادارے ہیں جن میں سرکاری یونیورسٹیوں اور کالجوں کے ساتھ ساتھ پرائیویٹ کیریئر کالج بھی شامل ہیں۔ زیادہ تر صورتوں میں، آپ کو اونٹاریو میں کالج یا یونیورسٹی جانے کیلئے ہائی اسکول ڈپلومہ درکار ہوتا ہے، جسے پوسٹ سیکنڈری تعلیم بھی کہا جاتا ہے۔ تمام اسکول داخلے کیلئے اپنی شرائط خود مقرر کرتے ہیں۔ یہ بین الاقوامی طلباء کیلئے مختلف ہیں۔
5. **اونٹاریو کالجز** سرٹیفکیٹ پروگرام، ڈپلومے، اپرنٹس شپیں اور ڈگریاں دیتے ہیں۔ یونیورسٹیاں انڈرگریجویٹ اور گریجویٹ ڈگریاں اور دیگر پیشہ ورانہ پروگرام پیش کرتی ہیں۔ داخلے سے متعلق مخصوص معلومات کیلئے کسی اسکول کی ویب سائٹ دیکھیں یا ان سے براہ راست رابطہ کریں۔
6. **ہو سکتا ہے کہ تمام پرائیویٹ کالجوں کو ایمپلائڈر تسلیم نہ کرے ہوں۔** مزید معلومات کیلئے **حکومت اونٹاریو** اور **Ontario Colleges** پر جائیں۔
7. بہت سی ملازمتوں میں اونٹاریو ہائی اسکول ڈپلومہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ **جنرل ایجوکیشن ڈپلومہ (جی ای ڈی)** ٹیسٹ پاس کر کے اونٹاریو ہائی اسکول کے برابر سرٹیفکیٹ حاصل کر سکتے ہیں۔



## اکثر پوچھے گئے سوالات

میں اپنے بچے کو ایلیمینٹری اسکول یا ہائی اسکول میں کیسے داخلہ کرواؤں؟

- **اونٹاریو میں نئے آنے والوں کیلئے تعلیم کارینما کتابچہ** کیلئے **settlement.org** ملاحظہ کریں۔  
کیا میں ہائی اسکول (ثانوی تعلیم کے بعد) کے بعد تعلیم کیلئے مالی امداد حاصل کر سکتی / سکتا ہوں؟
- **رجسٹرڈ ایجوکیشن سیونگ پلان** (آرای ایس پی) ان والدین کے لئے بچت کا ایک خاص اکاؤنٹ ہے جو ہائی اسکول (ثانوی تعلیم کے بعد) کے بعد اپنے بچے کی تعلیم کیلئے بچت کرنا چاہتے ہیں۔
- **کینیڈا لرننگ بانڈ** وہ رقم ہے جو کینیڈا کی حکومت کم آمدنی والے خاندانوں کے بچوں کیلئے ایک آرای ایس پی میں شامل کرتی ہے۔
- **اونٹاریو اسٹوڈنٹ اسسٹنس پروگرام** (او ایس اے پی) طلباء کو ان کی ثانوی تعلیم کے بعد تعلیم کی ادائیگی میں مدد کیلئے دستیاب ہے۔ زیادہ تر کالجوں اور یونیورسٹیوں میں مالی امداد کا آفس موجود ہوگا۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



## بالغوں کیلئے زبان کی تربیت

کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. کینیڈا میں دو سرکاری زبانیں انگریزی اور فرانسیسی ہیں۔ اونٹاریو میں زیادہ تر کمیونیکیشن ان دو سرکاری زبانوں میں سے ایک میں ہوتی ہے۔ زیادہ تر حکومتی دستاویزات اور ویب سائٹیں انگریزی اور فرانسیسی دونوں میں دستیاب ہیں۔
2. **انگریزی بطور ثانوی زبان** (ای ایس ایل) پروگرام مخصوص مہارت کی سطح، سیکھنے والوں کے گروہوں، اور مخصوص مقاصد کیلئے تیار کیا گیا ہے۔ اپنے لئے کسی ایک کا صحیح انتخاب کرنے کیلئے نیچے دیئے گئے پروگراموں کی تحقیق کریں:
  - **کینیڈا میں نئے آنے والوں کیلئے لینگویج انسٹرکشن** (ایل آئی این سی) پروگرام، انگریزی زبان کا ایک مفت تربیتی پروگرام ہے جسے آباد کاری کی ایجنسیاں اہل بالغ سیکھنے والوں کیلئے فراہم کرتی ہیں۔ **ایل آئی این سی بوم اسٹڈی** کینیڈا میں اہل نئے آنے والوں کیلئے مفت آن لائن تعلیم فراہم کرتی ہے جو ذاتی طور پر ایل آئی این سی کی کلاسوں میں نہیں جاسکتے ہیں۔
  - **انہینسڈ زبان کی تربیت (ELT)** پروگرام بالغوں کو ملازمت سے متعلق اعلیٰ درجے کی انگریزی تربیت پیش کرتے ہیں۔
  - **پیشہ سے متعلقہ زبان کی تربیت (OSLT)** انگریزی زبان کی تربیت ہے جو آپ کے پیشہ کے مطابق ہوتی ہے۔
3. اہل بالغ سیکھنے والوں کیلئے فرانسیسی زبان کے مفت تربیتی پروگرام دستیاب ہیں۔ فرانسیسی زبان کے تربیتی پروگراموں کے بارے میں معلومات کیلئے **Collège Boréal** پر جائیں بشمول **Cours de Langue Pour Immigrants au Collège Boréal** (سی ایل آئی سی) پروگرام، نیز **Formation Linguistique Axée sur les Professions (FLAP) - Cours de langue pour immigrants au Canada (CLIC)** فرانسیسی زبان کا ایک مفت پروگرام پیش کرتا ہے۔

اکثر پوچھے گئے سوالات

میں اپنی انگریزی بطور ثانوی زبان (ای ایس ایل) کی مہارتوں کی قدر و قیمت کا اندازہ کہاں سے کروا سکتی / سکتا ہوں؟

- **سی ایل بی - او ایس اے** ان لوگوں کیلئے ایک آن لائن خود تشخیصی ٹول ہے جنہیں اپنی انگریزی بطور ثانوی زبان (ای ایس ایل) کی مہارتوں کا اندازہ لگانے میں دلچسپی ہے۔
- **مسی ساگا** میں لینگویج ایسیسمینٹ مراکز کی فہرست کیلئے **ImmigrationPeel.ca** ملاحظہ کریں۔
- مجھے اپنی کمیونٹی میں زبان کو غیر رسمی طور پر سیکھنے کے مواقع کہاں سے مل سکتے ہیں؟
- **مسی ساگا لائبریری** انگریزی گفتگو کے حلقے اور آن لائن زبان کی تربیت **مینگوی لینگویج ایپ** کے ذریعہ کرتی ہے۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



## ویکسینیشن اور حفاظتی ٹیکے

کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. خود کو اور دوسروں کو مخصوص بیماریوں سے بچانے کیلئے ویکسین لگوانی ضروری ہے۔ کچھ حفاظتی ٹیکے مُفت ہیں۔
2. **اونٹاریو شیڈول آف ویکسینیشنز** آپ کو اونٹاریو کے مُفت ویکسینیشن پروگرام اور تجویز کردہ ویکسینیشنز کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ مکمل طور پر ویکسینز لگوانے کے بارے میں اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کریں۔
3. اگر بچوں کی لازمی ویکسینیشنیں آپ ٹو ڈیٹ نہ ہوں تو بچوں کو اسکول سے معطل کیا جاسکتا ہے۔ مخصوص عمر میں دیئے جانے پر ویکسینز بہترین کام کرتی ہیں اور زیادہ سے زیادہ تحفظ کیلئے ایک سے زیادہ خوراکیں دی جاسکتی ہیں۔
4. جب بھی آپ کے بچے کو حفاظتی ٹیکے لگیں، آپ کو اسے ریجن آف پیل - پبلک ہیلتھ کوریورٹ کرنے کی ضرورت ہے تاکہ آپ کا بچہ اسکول جاسکے۔ **حفاظتی ٹیکوں کے ریکارڈ آن لائن جمع کروائے جاسکتے ہیں۔** نئے آنے والوں اور حفاظتی ٹیکوں کیلئے مزید معلومات **یہاں** مل سکتی ہیں۔

5. **فلوشاٹ انفلوئنزا (فلو)** سے بچنے کا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔ ہر سال، ایک نئی ویکسین ہوتی ہے لہذا آپ کو ہر سال فلوشاٹ لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر، نرس، یا فارماسسٹ سے فلوشاٹس کے بارے میں پوچھیں۔ فلو سے بچنے کے دوسرے طریقے یہ ہیں:

- باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں
  - اپنے چہروں کو چھونے سے گریز کریں
  - اپنی کہنی کی آستینوں میں چھینکیں اور کھانسیں
  - ٹشو کو فوری طور پر پھینک دیں اور جب بیمار ہوں تو گھر رہیں اور دوسروں سے دُور رہیں
- آپ سطحوں کو جیسے کاؤنٹر کی اوپری سطحوں کو، دروازوں کے دستوں، کمپیوٹر کی بورڈز اور فونوں کی جراثیم کش ادویات سے

جراثیم

6. کٹی بھی کرسکتے ہیں۔ فلووائرس اس طرح کی سخت سطحوں پر 48 گھنٹوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔
6. **بیومن پیپیلوما وائرس ویکسین** برائیک کو مخصوص کینسر سے محفوظ رکھنے میں مدد فراہم کرتی ہے، اور یہ گریڈ 7 کے تمام طلباء کیلئے مُفت ہے۔
7. برائیک کو ہر 10 سال بعد **تشیح اور ڈیپتھیس یا (ٹی ڈی) ویکسین** لگوانا ضروری ہے۔
8. اگر آپ کینیڈا سے باہر بین الاقوامی سفر کرتے ہیں، تو آپ کو مخصوص سفری ویکسینیشنز کی ضرورت ہو سکتی ہے، خواہ آپ اپنے اصلی وطن واپس ہی سفر کیوں نہ کریں۔ عام طور پر ٹریول ویکسینیشنز اور ادویات کی فیس ہوتی ہے۔ مزید مخصوص معلومات کیلئے، اپنی مقامی فارمیسی، فیملی ڈاکٹر، نرس پریکٹیشنر یا ٹریول کلینک کا دورہ کریں۔

اکثر پوچھے گئے سوالات

میں حفاظتی ٹیکہ کہاں سے لگوا سکتی / سکتا ہوں؟ کیا اس کی کوئی فیس ہے؟

1. فیملی ڈاکٹر اور نرس پریکٹیشنرز عوامی سرمائے سے مُفت حفاظتی ٹیکے لگاتے ہیں۔ فارماسسٹس، اپنے کام کے دائرہ کار کی وجہ سے، معمول کے حفاظتی ٹیکے لگا سکتے ہیں، لیکن ان کی قیمت ہوتی ہے۔ فیملی ڈاکٹر اور نرس پریکٹیشنرز **اونٹاریو کے حفاظتی ٹیکوں کے شیڈول** کے تحت زیادہ تر ویکسینیں اور موسمی فلو ویکسین مُفت میں لگا سکتے ہیں۔ مزید معلومات کیلئے اپنے فیملی ڈاکٹر، نرس پریکٹیشنر یا فارماسسٹ سے بات کریں۔
2. **ریجن آف پیل - پبلک ہیلتھ** صرف ان بچوں کیلئے حفاظتی ٹیکوں کے کلینک پیش کرتی ہے جن کے پاس اونٹاریو ہیلتھ انشورنس پلان (OHIP) نہیں ہوتا، لیکن انہیں اسکول میں یا چائلڈ کیئر میں رجسٹر کروانے کیلئے حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپوائنٹمنٹ بک کروانے کیلئے اس نمبر 905-799-7700 پر کال کریں۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



3. سفر سے تعلق رکھنے والی ویکسینیں OHIP کے تحت نہیں آتیں۔ ٹریول کلینیکس فیس لے کر سفر کی ویکسینیں فراہم کرتی ہیں۔ مہی ساگا میں ٹریول کلینیکس تلاش کرنے کیلئے [اس لنک پر کلک کریں](#)۔

## بڑی عمر کے بالغ اور بزرگوں کی صحت

کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. بڑی عمر کے بالغوں اور بزرگوں (65 سال یا اس سے زائد عمر کے) کو خصوصی صحت کی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کی کمیونٹی میں متعدد پروگرام اور خدمات دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کیلئے اپنے فیملی ڈاکٹر/ نرس پریکٹیشنر/ صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے بات کریں۔
2. بڑی عمر کے بالغوں اور بزرگوں کیلئے خصوصی ویکسینز اور ٹیسٹ موجود ہیں:
  - **نیوموکول پولیسیچرائڈ ویکسین** 65 سال یا اس سے زائد عمر کے بالغوں اور دوسرے زیادہ خطرے میں مبتلا مریضوں کو نیوموکول جیسی انفیکشن سے بچاتی ہے جیسے نمونیا۔
  - **شینگلز ویکسین** 65 سے 70 سال کی عمر کے سینئر افراد کیلئے مفت ہے۔ شنگلز جلد کی ایک تکلیف دہ چھالوں والے ابھار کی تکلیف کا سبب بنتے ہیں اور پچیدگیاں پیدا کرنے کا سبب ہوتے ہیں جیسے کہ بینائی ضائع ہونا اور شدید اعصابی درد۔
  - **فلوشاٹ انفلوئنزا (فلو)** سے بچنے کا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔ ہر سال، ایک نئی ویکسین ہوتی ہے لہذا آپ کو ہر سال فلو شاٹ لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر، نرس پریکٹیشنر، یا فارماسسٹ سے فلو شاٹس کے بارے میں پوچھیں۔ فلو سے بچنے کے دوسرے طریقے یہ ہیں:
    - باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں
    - اپنے چہروں کو چھونے سے گریز کریں
    - اپنی کہنی کی آستینوں میں چھینکیں اور کھانسیں
    - ٹشوز کو فوری طور پر پھینک دیں اور جب بیمار ہوں تو گھر رہیں اور دوسروں سے دور رہیں
3. آپ سطحوں کو جیسے کاؤنٹر کی اوپری سطحوں کو، دروازوں کے دستوں، کمپیوٹر کی بورڈز اور فونوں کی جراثیم کش ادویات سے جراثیم کشی بھی کر سکتے ہیں۔ فلو وائرس اس طرح کی سخت سطحوں پر 48 گھنٹوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔
  - **بون منل ڈینسیٹی (بی ایم ڈی) اسکریمنگ** کی سفارش 65 سال سے زائد عمر کے تمام مریضوں کیلئے کی جاتی ہے۔ بون منل ڈینسیٹی اسکریمنگ آسٹیوپوروسس کی وجہ سے ہڈیوں کی کمی کو ناپتی ہے۔
3. **اولڈ ایج سیکورٹی (اوائے ایس)** پینشن پروگرام 65 سال یا اس سے زائد عمر کے اہل بزرگوں کو ماہانہ ادائیگی پیش کرتا ہے۔ اولڈ ایج سیکورٹی پینشن کے علاوہ، تین اقسام کے اولڈ ایج سیکورٹی بینیفٹس ہیں جن کیلئے آپ درخواست دے سکتے ہیں:
  - a. **گارنٹیڈ انکم سپلیمینٹ (جی آئی ایس):** اگر آپ کینیڈا میں رہتے ہیں اور آپ کی آمدنی کم ہے، تو آپ کی اولڈ ایج سیکورٹی پینشن میں یہ ماہانہ ناقابل ٹیکس بینیفٹ شامل کیا جاسکتا ہے۔
  - b. **الائونس:** اگر آپ کی عمر 60-64 سال ہے اور آپ کی شریک حیات یا کامن لاء پارٹنر اولڈ ایج سیکورٹی پینشن وصول کر رہا ہے اور وہ گارنٹیڈ انکم سپلیمینٹ کا اہل ہے، تو آپ یہ بینیفٹ حاصل کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔
  - c. **پسماندہ کیلئے الائونس:** اگر آپ کی عمر 60-64 سال ہے اور آپ بیوہ یا رنڈوے ہیں، تو آپ یہ بینیفٹ حاصل کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔
4. بزرگ جن کی عمریں 65 سال یا اس سے زائد ہیں جن کے پاس اونٹاریو ہیلتھ انشورنس پلان (OHIP) ہے وہ سالانہ، مکمل جامع آنکھوں کے معائنے کے اہل ہو سکتے ہیں، جس میں فالو آپ تشخیص بھی شامل ہے جس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ مزید معلومات کیلئے اپنے ماہر بصارت پیمانی سے پوچھیں۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



5. وہ بزرگ جن کے پاس کارآمد ہیلتھ کارڈ ہو وہ **ایک یا دو بیٹرننگ ایڈز کی قیمت کی 75% کو ریج وصول کر سکتے ہیں جس میں زیادہ سے زیادہ گرانٹ 500 کینیڈین ڈالرفی بیٹرننگ ایڈ ہے۔** تشخیص کیلئے اپنے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے ملیں۔
6. کینیڈا میں امیگرینٹس اور نئے آنے والوں کیلئے بیپاٹائٹس سی اہم ہے کیونکہ یہ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ بیپاٹائٹس سی اینٹی باڈی کا 35 فیصد - کینیڈا میں مثبت کیسز ان لوگوں میں ہیں جو ملک سے باہر پیدا ہوئے۔ مزید معلومات کیلئے، **یہاں کلک کریں** اور کثیرلسانی کلائنٹ وسائل کیلئے نیچے کی جانب اسکرول کریں۔
7. جب بزرگ پیل اور گریٹر ٹورانٹو ایریا (جی ٹی اے) میں سفر کرتے ہیں تو وہ عوامی ذرائع آمدورفت پر رعایتی کرایہ ادا کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کیلئے [peelregion.ca](http://peelregion.ca) ملاحظہ کریں۔
8. **ٹرانس پبلک** مہسی ساگا میں رہنے والے لوگوں کیلئے ایک ٹرانزٹ سروس ہے جو حرکت پذیری کی دشواریوں کی وجہ سے باقاعدگی سے ویبل چیئر کا استعمال کرتے ہیں، یا جسمانی طور پر عوامی ٹرانزٹ گاڑیوں پر سوار ہونے سے قاصر ہیں۔
9. بہت سارے خوردہ فروش اور کارپوریشنیں بزرگوں کو رعایت کرتی ہیں۔ بزرگوں کی رعایتوں کے بارے میں ضرور پوچھیں۔

### اکثر پوچھے گئے سوالات

کیا نئے آنے والے بزرگوں کیلئے کوئی مخصوص سوشل پروگرام دستیاب ہیں؟

- **"اونٹاریو میں سینئرز کیلئے پروگراموں اور خدمات کا رہنما کتابچہ"** حاصل کرنے کیلئے [Ontario.ca/seniors](http://Ontario.ca/seniors) پر جائیں یہ کتابچہ مختلف زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کیا جاسکتا ہے۔
- **بلڈنگ کنیکٹڈ کمیونٹی: سماجی تنہائی اور تنہائی کی ٹول کٹ** براؤز کرنے کیلئے **شیرڈن کالج سینئر فار ایڈڈ ریسرچ ویب سائٹ** ملاحظہ کریں۔
- متعدد کثیر الثقافتی گروہوں کے بارے میں جاننے کیلئے [ImmigrationPeel.ca](http://ImmigrationPeel.ca) پر جائیں جو آپ کی زبان بولنے والے اور اپنی ثقافت کو شیئر کرنے والے دوسرے لوگوں سے رابطہ قائم کرنے کے مواقع فراہم کرتا ہے۔ ان تنظیموں میں سے بہت سی نئے آنے والوں کو خصوصی معاونت پیش کرتی ہیں، نیز، سماجی سرگرمیاں، اور سوشل تہوار پیش کرتی ہیں۔
- بڑی عمر کے بالغوں کے تفریحی پروگراموں کے بارے میں جاننے کیلئے [Mississauga.ca/olderadults](http://Mississauga.ca/olderadults) ملاحظہ کریں۔ ان میں سے زیادہ تر پروگرام بزرگوں کیلئے رعایتی نرخ پیش کرتے ہیں۔

بزرگ دانتوں کی متحمل نگہداشت کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں؟

- یہ دیکھنے کیلئے کہ آپ **اونٹاریو سینئرز ڈینٹل کیئر پروگرام** کے اہل ہیں یا نہیں، ریجن آف پیل - پبلک ہیلتھ کو 905-7700-799 پر کال کریں۔ یہ پروگرام کم آمدنی والے بزرگوں کو دانتوں کی ضروری دیکھ بھال تک رسائی فراہم کرتا ہے جس کے وہ دوسری صورت میں ممکن ہے کہ متحمل نہ ہوں۔



## دانتوں کی نگہداشت

### کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. اونٹاریو ہیلتھ انشورنس پلان (OHIP) دانتوں کی نگہداشت کی ادائیگی نہیں کرتا۔
2. لوگوں کیلئے ضروری ہے کہ دانتوں کے ڈاکٹر سے دانتوں کا باقاعدہ چیک آپ اور صفائی کروائیں۔ وہ بچے جو سال میں کم از کم ایک بار دانت چیک کرواتے ہیں وہ دانتوں کے سوراخوں اور مسوڑھوں کی بیماری سے بچاؤ کر سکتے ہیں۔ غیر علاج شدہ سوراخوں کی وجہ سے درد، انفیکشن، کھانے میں دشواری اور توجہ مرکوز کرنے میں دشواری پیدا ہو سکتی ہے۔

دانتوں کی حفظان صحت آپ کی مجموعی صحت کو کس طرح متاثر کرتی ہے اس کے بارے میں جاننے کیلئے [ریجن آف پیل](#)۔  
[پبلک ہیلتھ ویب سائٹ](#) پر جائیں۔

### اکثر پوچھے گئے سوالات

#### دانتوں کی نگہداشت مجموعی صحت کیلئے اتنی اہم کیوں ہے؟

- منہ اور دانتوں کی اچھی حفظان صحت سانس، دانتوں کا گلنے سڑنے اور مسوڑھوں کی بیماری سے بچاؤ میں مدد دے سکتی ہے۔ اور یہ آپ کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ آپ کے دانت قائم رکھنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ ایک غیر صحتمند منہ، خاص طور پر اگر آپ کو مسوڑھوں کی بیماری ہے، تو یہ آپ کی صحت کے سنگین مسائل بڑھا سکتی ہے جیسے کہ بارٹھائیک، فالج، کم کنٹرول کی جانے والی ذیابیطس، اور قبل از وقت پیدائش۔  
میں اپنے پڑوس میں دانتوں کا ڈاکٹر کیسے تلاش کر سکتی / سکتا ہوں؟

- اپنے قریبی دانتوں کے ڈاکٹر کو کیسے ڈھونڈنا ہے، کیلئے [Settlement.org](#) ویب سائٹ پر جائیں۔
- [کینیڈین ڈینٹلسٹس فار ریویجیز](#) ویب سائٹ ایسے دانتوں کے ڈاکٹروں کی فہرست دیتی ہے جو اونٹاریو میں ریویجیوں کو خدمات پیش کرتے ہیں۔

#### میں دانتوں کا ایک اچھا ڈاکٹر کیسے تلاش کر سکتی / سکتا ہوں جس کا خرچ قابل برداشت ہو؟

1. [پبلٹی سمائل اونٹاریو](#) یہ حکومت کی مالی اعانت سے چلنے والے دانتوں کا پروگرام ہے جو کم آمدنی والے گھرانوں کے 17 سال سے کم عمر بچوں اور نوجوانوں کو مفت احتیاطی تدابیر، معمول کی اور ہنگامی دانتوں کی خدمات فراہم کرتا ہے۔
2. دانتوں کی مفت صفائی، معائنوں، دانتوں کی ہنگامی خدمات، اور 0-17 سال کی عمر کے بچوں اور نوجوانوں کے علاج معالجے کے بارے میں معلومات کیلئے [ریجن آف پیل - پبلک ہیلتھ](#) کو 905-799-7700 پر کال کریں۔
3. یہ دیکھنے کیلئے کہ آپ [اونٹاریو سینٹرز ڈینٹل کیئر پروگرام](#) کے اہل ہیں یا نہیں، ریجن آف پیل - پبلک ہیلتھ کو 905-799-7700 پر کال کریں۔ یہ پروگرام کم آمدنی والے بزرگوں کو دانتوں کی ضروری دیکھ بھال تک رسائی فراہم کرتا ہے جس کے وہ دوسری صورت میں ممکن ہے کہ متحمل نہ ہوں۔
4. کم قیمت والی دانتوں کی سہولیات جو ڈاؤن ٹاؤن ٹورانٹو اور گرینو ٹورانٹو ایریا میں دستیاب ہیں انہیں ڈھونڈنے کیلئے [سٹی آف ٹورانٹو ویب سائٹ](#) ملاحظہ کریں۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سٹی آف مسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



## ملازمت اور ملازمت کی ٹریننگ میں معاونت

کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. کینیڈا میں کام کرنے اور/یا سرکاری پروگراموں اور فوائد تک رسائی حاصل کرنے کیلئے، آپ کو **سوشل انشورنس نمبر (SIN)** کیلئے درخواست دینے کی ضرورت ہے۔ **آپ کا SIN رازدارانہ ہے** اور اس کی حفاظت کرنا آپ کی ذمہ داری ہے۔ مزید معلومات حاصل کرنے اور درخواست دینے کیلئے **سوس کینیڈا آفس** میں جائیں۔
2. اونٹاریو میں، ورکروں کے حقوق **ایمپلائمنٹ اسٹینڈرڈز ایکٹ (ای ایس اے)** کے تحت محفوظ ہیں۔ ای ایس اے ایک ایسا قانون ہے جو اونٹاریو کے زیادہ تر کام کی جگہوں پر معیار طے کرتا ہے، جیسے کہ کم سے کم اجرت اور کام کے گھنٹوں کی حد۔ مزید معلومات کیلئے، **ایمپلائمنٹ اسٹینڈرڈز ایکٹ کا اپنا رہنما کتابچہ** آن لائن حاصل کریں۔
3. جب آپ اپنے معاشرتی دائرہ کو وسعت دینے کیلئے نیٹ ورکنگ کرتے ہیں تو رضا کارانہ خدمات ملازمت کی مارکیٹ میں ترقی کا زینہ ثابت ہو سکتی ہیں۔ رضا کارانہ مواقع کے بارے میں مزید معلومات کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹوں پر جائیں [mississauga.ca/volunteer](http://mississauga.ca/volunteer) اور [ImmigrationPeel.ca](http://ImmigrationPeel.ca)
4. **ورکرز سیفٹی انشورنس بورڈ** (ڈبلیو ایس آئی بی) آمدنی کے بدل، پیشہ ورانہ بحالی اور زخمی کارکنوں کیلئے دوبارہ تربیت کی پیشکش کرتا ہے۔
5. **تشویشناک بیماری کی چھٹی** ایک شدید بیمار چھوٹے بچے کے علاج و نگہداشت کیلئے 37 ہفتوں تک کی بغیر تنخواہ عدم حاضری کی محفوظ ملازمت کی چھٹی ہے، یا 52 ہفتوں کی مدت کے اندر ایک شدید بیمار بالغ فرد کے علاج و نگہداشت کیلئے 17 ہفتوں تک محفوظ ملازمت کی بغیر تنخواہ چھٹی ہے۔
6. **خاندانی دیکھ بھال کرنے والے کیلئے چھٹی** بغیر تنخواہ، محفوظ ملازمت کی خاندان کے فی معینہ فرد کیلئے ہر کیلنڈر سال میں آٹھ ہفتوں تک کی چھٹی ہے۔
7. **خاندانی میڈیکل چھٹی** ایک بغیر تنخواہ محفوظ ملازمت کی 52 ہفتوں کی مدت میں 28 ہفتوں تک کی چھٹی ہے۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



## اکثر پوچھے گئے سوالات

میں کینیڈا میں کام کیسے تلاش کروں؟ ملازمت تلاش کرنے کے کچھ طریقے کیا ہیں؟

- یہ جاننے کیلئے کہ ایمپلائمنٹ اونٹاریو آپ کو ٹریننگ، مہارت اور وہ تجربات جو آپ کو روزگار کے اہداف کے حصول کیلئے درکار ہیں، کیلئے آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہے [ontario.ca/employmentontario](http://ontario.ca/employmentontario) پر جائیں۔
- مقامی افرادی قوت کی مارکیٹ کے بارے میں معلومات اور مہارتوں کی تلاش کے مواقع کے بارے میں جاننے کیلئے [workinginpeelhalton.com](http://workinginpeelhalton.com) پر جائیں۔
- ملازمت کی خدمات کے بارے میں جاننے کیلئے [ImmigrationPeel.ca](http://ImmigrationPeel.ca) پر جائیں جو آپ کو ملازمت کی تلاش کی حکمت عملیوں، ریزمے یعنی بائیو ڈیٹا، کوور لیٹر لکھنے کی مہارتوں، اور بہت کچھ میں مدد کر سکتی ہے۔
- **ریجن آف پیل** آپ کو ملازمت کی تلاش اور کیریئر میں مدد کیلئے ایمپلائمنٹ سپورٹ اینڈ پروگرامز کی پیشکش کرتا ہے۔
- **اونٹاریو ورکس (او ڈبلیو)** ضروری رہائشی اخراجات، صحت کے بینیفٹس، اور روزگار میں مدد کیلئے مالی اعانت فراہم کرنے کی پیشکش کرتا ہے۔

میں بین الاقوامی سطح پر تعلیم یافتہ پیشہ ور ہوں۔ میں اپنی بین الاقوامی اسناد کی قدر و قیمت کا اندازہ کہاں سے کرواؤں اور اپنے فیلڈ میں کام تلاش کروں؟

- بین الاقوامی تعلیمی اسناد کی قدر و قیمت کے اندازے کے عمل کے بارے میں معلومات اور ان تنظیموں کی ایک فہرست کے بارے میں جاننے کیلئے جو یہ ایسی سمینٹس کرتی ہیں [Ministry of Colleges and Universities](http://Ministry of Colleges and Universities) پر جائیں۔
- یہ جاننے کیلئے کہ تعلیم حاصل کرنے کیلئے اپنی بین الاقوامی اسناد کی قدر و قیمت کا اندازہ کہاں سے کروانا ہے [Settlement.org](http://Settlement.org) پر جائیں۔
- ایسا معلم (mentor) تلاش کرنے کیلئے جو کینیڈین انڈسٹری کے رجحانات کو سمجھنے، ملازمت کی تلاش کی زیادہ مؤثر حکمت عملیاں تیار کرنے، اور اپنا مقامی پیشہ ورانہ نیٹ ورک تیار کرنے میں آپ کی مدد کرے گا [mentoringpartnership.ca](http://mentoringpartnership.ca) پر جائیں۔

میں مستقبل کی ملازمت کیلئے اپنی مہارتوں کو کس طرح بہتر بنا سکتی / سکتا ہوں؟

- کمیونیکیشن بڑھانے، اعداد و شمار، باہمی اور ڈیجیٹل مہارتوں کے بارے میں جاننے کیلئے [Ontario Literacy and Basic Skills](http://Ontario Literacy and Basic Skills) پروگرام ویب سائٹ پر جائیں۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہارتوں کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



## ہاؤسنگ اور پناہ گاہ (Shelter)

کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. جب آپ مکان کی تلاش کر رہے ہوں تو آپ کی حفاظت کیلئے اہم قوانین اور ضوابط موجود ہیں۔ رہائشی کرایہ داری ایکٹ (آر ٹی اے)، 2006 کے تحت اپنے کرائے کے معاہدے (لیز) اور اپنے حقوق اور ذمہ داریوں کو بہتر طور پر سمجھنے کی مزید معلومات کیلئے [کمیونٹی لیگل ایجوکیشن اونٹاریو](#) کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔
2. جب آپ رہائش کیلئے کوئی جگہ کرایہ پر لیتے ہیں، تو آپ کو کچھ چیزوں کیلئے پیشگی ادائیگی کرنا پڑ سکتی ہے، بشمول پہلے اور آخری مہینے کا کرایہ اور یوٹیلٹیز۔
3. [لینڈ لارڈ اینڈ ٹیننٹ بورڈ](#) رہائشی پراپرٹی کے مالکان اور کرایہ داروں کے مابین تنازعات کو نپٹانے کے ساتھ ساتھ غیر منفعت بخش ہاؤسنگ کو آپریٹوز کی دائر کردہ درخواستوں کو بھی نمٹاتا ہے۔
4. اگر آپ اپنا کرایہ ادا کرنے کے متحمل نہیں ہیں، تو آپ [Peel Access to Housing](#) کے ذریعے ہاؤسنگ میں مالی امداد کیلئے درخواست دے سکتے ہیں۔ جب آپ ہاؤسنگ کیلئے مالی امداد حاصل کرتے ہیں، تو آپ کرائے کیلئے جو رقم ادا کرتے ہیں وہ آپ کی گھریلو آمدنی پر مبنی ہوتی ہے۔ براہ مہربانی نوٹ کر لیں کہ آپ کو رہائشی امداد ملنے سے پہلے کئی سال انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔
5. پناہ گاہیں قیام کیلئے محفوظ مقامات ہیں اگر آپ کے پاس کہیں اور رہنے کی جگہ نہیں ہے یا کرایہ ادا کرنے کے متحمل نہیں ہیں تو مہیسا ساگا میں پناہ گاہوں کی تلاش کیلئے [Peelregion.ca/housing/shelters](#) پر جائیں۔ اگر آپ ایک خاتون ہیں اور تشدد اور بدسلوکی سے حفاظت چاہتی ہیں، تو [ShelterSafe.ca](#) پر جائیں۔

اکثر پوچھے گئے سوالات

میں اعانتی ہاؤسنگ تک کیسے رسائی حاصل کروں؟ میں کرایہ ادا کرنے، مارگیج، یا فرنیچر کی ادائیگی میں کیسے مدد حاصل کروں؟

- مہیسا ساگا میں اعانتی ہاؤسنگ کے بارے میں معلومات حاصل کرنے اور اپنی ماضی کی ادائیگی سے رہ جانے والے یوٹیلٹی، کرایہ اور مارگیج کے پلوں کی ادائیگی کیلئے ایک دفعہ کی مالی مدد کیلئے [Peelregion.ca/housing](#) پر جائیں۔
  - اس بارے میں جاننے کیلئے کہ اگر آپ کو استعمال شدہ فرنیچر کی ضرورت ہے، تو کوئی کمیونٹی ایجنسی آپ کو کس طرح حوالہ دے سکتی ہے [My Furniture Bank in Halton and Peel](#) پر جائیں۔
- یوٹیلٹی پلوں کی ادائیگی کیلئے میں کیسے مدد حاصل کروں؟

- مندرجہ ذیل کے بارے میں جاننے کیلئے [Ontario Energy Board](#) پر جائیں:
    - i. [اونٹاریو الیکٹریسیٹی سپورٹ پروگرام](#) (او ای ایس پی)، اگر آپ بجلی کے استعمال کے کسٹمر ہیں اور کم آمدنی والے گھر میں ہیں۔
    - ii. [کم آمدنی والوں کیلئے توانائی میں مدد کا پروگرام](#) (ایل ای اے پی)، اگر آپ اپنے بجلی اور قدرتی گیس کے پلوں کی ادائیگی میں پیچھے ہیں اور آپ کی سروس منقطع ہونے کا خطرہ ہے۔
- میں گھر خریدنے کے بارے میں معلومات کہاں سے حاصل کروں؟

- [کینیڈا مارگیج اینڈ ہاؤسنگ کارپوریشن](#) (سی ایم ایچ سی) مارگیج کی منصوبہ بندی اور اس کا انتظام کرنے کو، سمجھنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔
- [ٹورانٹو ریئل اسٹیٹ بورڈ](#) (ٹی آرای بی) آپ کو گھر کی ملکیت کی تمام ضروریات میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہیسا ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



- [Realtor.ca](http://Realtor.ca) جب آپ کوئی گھر خرید اور/یا کرایہ پر چڑھا رہے ہوں تو وہ آپ کیلئے رئیل اسٹیٹ ایجنٹ تلاش کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

## انکم سپورٹ اور مالی اعانت

کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. صوبائی اور وفاقی حکومت کے ایسے بہت سے پروگرام ہیں جو مالی ضروریات والے لوگوں کیلئے دستیاب ہیں۔ یہ جاننے کیلئے کہ آیا آپ اہل ہیں درج ذیل پروگراموں کی تحقیق کریں:
  - a. **اونٹاریو ورکس (او ڈبلیو) ضروری رہائشی اخراجات، صحت کے بینیفٹس، اور روزگار میں مدد کیلئے مالی اعانت فراہم کرنے کی پیشکش کرتا ہے۔**
  - b. **اونٹاریو ڈس ایبیلیٹی سپورٹ پروگرام (او ڈی ایس پی) ضروری رہائشی اخراجات کیلئے مالی مدد فراہم کرتا ہے، نسخے کی ادویات اور بینائی کی نگہداشت کیلئے بینیفٹس، اور ان لوگوں کیلئے ملازمت ڈھونڈنے اور اسے برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے جو معذوری کا شکار ہیں۔**
  - c. **ایمپلائمنٹ انشورنس (ای آئی) ان افراد کو بینیفٹس فراہم کرتا ہے جو اپنی غلطی کے بغیر ملازمت سے محروم ہوجاتے ہیں (مثال کے طور پر، کام کی کمی، موسمی یا بڑے پیمانے پر کام کی کمی کی وجہ سے نکال دیا جانا)۔**
  - d. **حکومت کینیڈا کا آباد کاری سے متعلق امدادی پروگرام** رفیوجیوں کیلئے امیگریشن قرض پروگرام کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔
  - e. **حکومت کینیڈا کے آمدنی میں معاونت کے پروگرام** تمام کینیڈینز، خاندانوں اور بچوں، نئے آنے والوں، معذور افراد، بزرگوں، اور سابق فوجیوں کیلئے دستیاب ہیں۔

ان خاندانوں کیلئے جو نشوونما اور/یا جسمانی معذوریوں یا بیماریوں کے شکار بچوں کی نگہداشت کرتے ہیں:

  - a. **اسپیشل سوسائٹ ہوم (ایس ایس اے ایچ) خاندانی گھر میں یا گھر سے باہر بچے کی خصوصی خدمات کیلئے ادائیگیاں کرنے میں مدد کرتی ہیں جب تک بچہ ریڈیڈیشنل پروگرام سے مدد حاصل نہ کر رہا ہو۔**
  - b. **شدید معذوری والے بچوں کی مدد کا پروگرام (اے سی ایس ڈی) کم سے اعتدال والی آمدنی والے خاندانوں کو مالی معاونت فراہم کرتا ہے تاکہ کسی ایسے بچے کی نگہداشت کے اضافی اخراجات کو پورا کیا جاسکے جو شدید معذوری کا شکار ہے۔** اہل بالغوں کیلئے جن کی عمریں 65 سال یا اس سے زائد ہیں:
  - a. **اولڈ ایج سیکورٹی (اوائے ایس) پینشن ایک ماہانہ ادائیگی ہے۔ اولڈ ایج سیکورٹی پینشن کے علاوہ، اولڈ ایج سیکورٹی کے تین قسم کے بینیفٹس ہیں جن کیلئے آپ درخواست دے سکتے ہیں:**
    - i. **گارنٹیڈ انکم سپلیمینٹ (جی آئی ایس):** اگر آپ کینیڈا میں رہتے ہیں اور آپ کی آمدنی کم ہے، تو آپ کی اولڈ ایج سیکورٹی پینشن میں یہ ماہانہ ناقابل ٹیکس بینیفٹ شامل کیا جاسکتا ہے۔
    - ii. **الائونس:** اگر آپ کی عمر 60-64 سال ہے اور آپ کی شریک حیات یا کامن لاء پارٹنر اولڈ ایج سیکورٹی پینشن وصول کر رہا ہے اور وہ گارنٹیڈ انکم سپلیمینٹ کا اہل ہے، تو آپ یہ بینیفٹ حاصل کرنے کے اہل ہوسکتے ہیں۔
    - iii. **پسماندہ کیلئے الائونس:** اگر آپ کی عمر 60-64 سال ہے اور آپ بیوہ یا رنڈوے ہیں، تو آپ یہ بینیفٹ حاصل کرنے کے اہل ہوسکتے ہیں۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



## اکثر پوچھے گئے سوالات

میں کرائے، یوٹیلٹی، خوراک اور دیگر بلوں کی ادائیگیوں میں کیسے مدد حاصل کروں؟

- مِسی ساگا میں اعانتی ہاؤسنگ کے بارے میں معلومات حاصل کرنے اور اپنی ماضی کی ادائیگی سے رہ جانے والے یوٹیلٹی، کرایہ اور مارگیج کے بلوں کی ادائیگی کیلئے ایک دفعہ کی مالی مدد کیلئے [Peelregion.ca/housing](https://www.peelregion.ca/housing) پر جائیں۔
- اس بارے میں جاننے کیلئے کہ اگر آپ کو استعمال شدہ فرنیچر کی ضرورت ہے، تو کوئی کمیونٹی ایجنسی آپ کو کس طرح حوالہ دے سکتی ہے [My Furniture Bank in Halton and Peel](https://www.myfurniturebank.ca) پر جائیں۔
- فوڈ پروگراموں اور فوڈ بینکوں کیلئے انٹرایکٹو نقشہ کو براؤز کرنے کیلئے [calmigrationpeel.ca](https://www.calmigrationpeel.ca) پر جائیں
- مندرجہ ذیل کے بارے میں جاننے کیلئے [ueb.ca](https://www.ueb.ca) پر اونٹاریو انرجی بورڈ ملاحظہ کریں:
  - i. [اونٹاریو الیکٹریسیٹی سپورٹ پروگرام](https://www.ueb.ca) (او ای ایس پی)، اگر آپ بجلی کے استعمال کے کسٹمر ہیں اور کم آمدنی والے گھر میں ہیں۔
  - ii. [کم آمدنی والوں کیلئے توانائی میں مدد کا پروگرام](https://www.ueb.ca) (ایل ای اے پی)، اگر آپ اپنے بجلی اور قدرتی گیس کے بلوں کی ادائیگی میں پیچھے ہیں اور آپ کی سروس منقطع ہونے کا خطرہ ہے۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مِسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



## نئے آنے والوں کے لئے آباد کاری کی خدمات

کیا آپ پہلے جانتے تھے؟

1. **آباد کاری کی خدمت کی تنظیمیں** نئے آنے والوں کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں تاکہ ان کو فیصلے کرنے اور مسائل حل کرنے میں مدد دی جاسکے۔ وہ رہائش، روزگار، زبان کی کلاسیں، ترجمے اور ترجمانی کی خدمات، قانونی خدمات، بینکنگ، لباس اور بہت کچھ تلاش کرنے کے وسائل بھی ڈھونڈتی ہیں۔ بہت سی آباد کاری کی خدمات کی تنظیمیں یہ خدمات مختلف زبانوں میں فراہم کرتی ہیں۔
2. نئے آنے والوں کو مشتبہ فون کالوں، ای میلوں، اور بہت کچھ کے ذریعے اکثر دھوکہ دہی کا خطرہ رہتا ہے۔ یہ جاننے کیلئے کہ امیگریشن فراڈ سے اپنے آپ کو کس طرح بچانا ہے [Canada.ca/immigration](https://www.canada.ca/immigration) پر جائیں۔
3. مہسی ساگا میں کثیر الثقافتی گروہ نئے آنے والوں کو دوسرے ایسے لوگوں سے ملاقات کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں جو ان ہی کی زبان بولتے، ان کی ثقافتی تقریبات، تہوار، اور ان کے مذہب سے تعلق رکھتے ہیں۔ آباد کاری کی بہت سی تنظیمیں نئے آنے والوں کو خصوصی مدد کے ساتھ ساتھ سماجی سرگرمیوں، تہواروں اور ان کو اپنی کمیونٹی میں حصہ لینے کے مواقع کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہیں۔ عبادت کے مقامات اور کمیونٹی کی ثقافتی لحاظ سے مناسب معاونت، خریداری کی جگہوں، بائیسکل چلانے اور پیدل چلنے والے راستوں، ذرائع آمدورفت، اور بہت کچھ تلاش کرنے کیلئے [ImmigrationPeel.ca](https://www.immigrationpeel.ca) پر جائیں۔
4. مہسی ساگا میں بہت ساری دکانیں / اسٹور ہیں جہاں آپ ثقافتی لحاظ سے ضروری خوراک یا اپنے ملک کی گھریلو اشیاء تلاش کر سکتے ہیں۔ اپنے قریبی مختلف اقوام کی دکانیں / اسٹور ڈھونڈنے کیلئے اپنی مقامی **آباد کاری سروس آرگنائزیشن** سے رابطہ کریں۔
5. گروسری اسٹورز پر، سبزیوں، پھلوں، دودھ کی مصنوعات، اور گوشت کی مصنوعات جیسی تازہ اور صحت بخش کھانے کی اشیاء تلاش کرنے کیلئے سب سے پہلے اشیاء کی باہر والی قطاروں سے خریداری کریں۔ غذا کی شیلفوں کی قطاروں میں، زیادہ قیمت والی اشیاء آنکھوں کی اونچائی والی سطح پر رکھی ہوتی ہیں، اسی لئے اوپر والے اور نیچے والے شیلفوں کو دیکھیں۔ گروسری اسٹور کے فلائیر آپ کو بتاتے ہیں کہ کیا چیز سہل پر ہے۔ یہاں ہدایات ہیں کہ **کم قیمت کی صحت بخش غذا کے کیا آپشنز ہیں۔**
6. اگر آپ کو قانونی مدد کی ضرورت ہو لیکن وکیل کی فیس برداشت نہیں کر سکتے تو قانونی مدد دستیاب ہے۔ **لیگل ایڈ اونٹاریو** متعدد قانونی مسائل کیلئے مدد فراہم کرتی ہے، جن میں مجرمانہ امور، خاندانی تنازعات، امیگریشن اور ریویو جیوں کی سماعت شامل ہیں۔
7. ہو سکتا ہے کہ آپ اونٹاریو کے ڈرائیور لائسنس کے ساتھ کسی دوسرے ملک / صوبے کا اپنا **ڈرائیور لائسنس تبدیل** کر سکتے ہوں یا ممکن ہے کہ آپ کو ایک نئے لائسنس کیلئے درخواست دینا پڑے۔
8. **Carassauga** کینیڈا کا سب سے بڑا کثیر الثقافتی تہوار ہے جو خاندانی لحاظ سے ہر عمر کیلئے مناسب ہے، تاکہ مختلف ورثہ کے تمام کینیڈینز کے درمیان افہام و تفہیم، احترام اور تعاون کو فروغ دیا جائے۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری



زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

## اکثر پوچھے گئے سوالات

### میں کینیڈین شہریت کے ٹیسٹ کی تیاری کیسے کروں؟

- مستقل رہائش یا کینیڈین شہریت کیلئے درخواست دینے کا طریقہ جاننے کیلئے [Canada.ca/immigration](http://Canada.ca/immigration) پر جائیں۔

### میں اونٹاریو میں نئی زندگی شروع کرنے کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتی / سکتا ہوں؟

- اونٹاریو میں منتقل ہونے اور آباد ہونے، بشمول بینک اکاؤنٹس کی معلومات، ہاؤسنگ، ملازمتوں، اسکولوں، چائلڈ کیئر، صحت کی نگہداشت، ڈرائیور لائسنسز اور بہت کچھ کے بارے میں آپ کو درکار ہر چیز کی تلاش کرنے کیلئے [Ontario.ca](http://Ontario.ca) پر جائیں اور "New to Ontario" لنک پر کلک کریں۔
- مستقل رہائشی کارڈ یا کینیڈا کی شہریت کیسے حاصل کرنی ہے، اپنے علاقے میں امیگرینٹ سروس تلاش کرنے اور کینیڈا میں اپنے پہلے ٹیکس سال کے بارے میں جاننے کی معلومات کیلئے [Canada.ca/immigration](http://Canada.ca/immigration) پر جائیں اور "New immigrants" پر کلک کریں۔
- اونٹاریو میں کامیابی سے آباد ہونے کے بارے میں 300 سے زائد مختلف زبانوں میں معلومات اور وسائل کیلئے [Settlement.org](http://Settlement.org) پر جائیں۔
- اونٹاریو کی کمیونٹی، سوشل، صحت سے متعلق اور حکومتی خدمات کے بارے میں معلومات اور حوالہ جات کیلئے [211Ontario.ca](http://211Ontario.ca) پر جائیں یا 211 یا 1-888-340-1001 پر کال کریں۔
- اونٹاریو میں نئے آنے والے نوجوانوں کیلئے معلومات حاصل کرنے کیلئے [NewYouth.ca](http://NewYouth.ca) ملاحظہ کریں جس میں خدمات اور وسائل، نوجوانوں سے متعلقہ مسائل پر ویڈیوز، نیز ملازمت اور ایونٹ پوسٹنگز شامل ہیں۔

### مجھے مئی ساگا میں آباد کاری کی خدمات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

- مئی ساگا ریجن میں نئے آنے والوں کی خدمات کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کیلئے [ImmigrationPeel.ca](http://ImmigrationPeel.ca) پر جائیں۔ ان کا [انٹرایکٹو کمیونٹی سروسز کا نقشہ](http://ImmigrationPeel.ca) چیک کریں تاکہ آپ اپنے قریبی خدمات کا نقشہ حاصل کر سکیں جن میں نئے آنے والوں کی آباد کاری کی خدمات، ملازمت کی خدمات، قانونی خدمات، عبادت گاہیں، غیر منفعت بخش ہاؤسنگ، پناہ گاہیں، فوڈ بینکس، نوجوانوں سے متعلقہ پروگرامنگ اور بہت کچھ شامل ہے۔
- مئی ساگا میں نئے خاندانوں کو اپنی کمیونٹی میں ایڈجسٹ کرنے میں مدد کیلئے اسکول بورڈ آباد کاری کی خدمات پیش کرتے ہیں۔

### مجھے قابل وکیل اور قانونی خدمات کہاں مل سکتی ہیں؟

- کسی بحران کی صورت میں، آپ 1-855-947-5255 پر کرائسٹس لائن پر کال کر سکتے ہیں اور قانونی مدد حاصل کرنے کیلئے قانونی انفارمیشن آفیسر سے بات کر سکتے ہیں۔
  - [لیگل ایڈ اونٹاریو](http://Peel.ca) متعدد قانونی مسائل کیلئے مدد فراہم کرتی ہے۔ 300 سے زائد زبانوں میں مدد کیلئے اس نمبر پر کال کریں 1-800-668-8258
  - مئی ساگا کمیونٹی لیگل سروسز اور نارٹھ پیل اینڈ ڈفرن کمیونٹی لیگل سروسز برائے مفت قانونی معلومات، مشورے اور مئی ساگا کے کم آمدنی والے رہائشیوں کی نمائندگی کیلئے [legal clinics in Peel region](http://legalclinicsinpeelregion.ca) ملاحظہ کریں۔
- [ایچ آئی وی / ایڈز لیگل کلینک \(اونٹاریو\) \(ایچ اے ایل سی او\)](http://Peel.ca) ایک غیر منفعت بخش کمیونٹی پر مبنی قانونی کلینک ہے جو اونٹاریو، کینیڈا میں ایچ آئی وی / ایڈز کے شکار لوگوں کیلئے مفت قانونی خدمات فراہم کرتی ہے۔ اونٹاریو میں ایچ آئی

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مئی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



وی کا شکار کوئی بھی کسی قانونی مسئلے کے بارے میں ایچ اے ایل سی او (بالکو) سے رابطہ کر سکتا ہے۔ بالکو سے قانونی مدد حاصل کرنے کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، ٹول فری نمبر 1-888-705-8889 پر کال کریں۔

- مزید مقامی وسائل کیلئے [immigrationpeel.ca](http://immigrationpeel.ca) پر جائیں۔

## اپنے شراکت داروں کا اعتراف کرنا

نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہسی ساگا، مہسی ساگا ہالٹن لوکل ہیلتھ انٹیگریشن نیٹ ورک، پیپل نیوکمر اسٹریٹیجی گروپ، ریجن آف پیپل - پبلک ہیلتھ اور ڈاکٹر سندیپ بنواٹ (Dr. Sundeep Banwatt) کے درمیان شراکت سے تشکیل دیا گیا تھا۔

ہم نے اس رہنما کتابچہ کے شروع سے آخر تک، مندرجہ ذیل ویب سائٹوں سے بہت سے اہم آن لائن وسائل کا حوالہ دیا ہے، بشمول:

- [www.immigrationpeel.ca](http://www.immigrationpeel.ca)
- [www.ontario.ca/page/getting-settled-ontario](http://www.ontario.ca/page/getting-settled-ontario)
- [www.canada.ca/newcomerservices](http://www.canada.ca/newcomerservices)
- [www.settlement.org](http://www.settlement.org)
- [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)
- [www.peelregion.ca](http://www.peelregion.ca)

## اعلان دستبرداری:

اس رہنما کتابچے میں کسی تنظیم اور اس کے پروگراموں اور خدمات کے بارے میں معلومات کی شمولیت کا مطلب رہنما کتابچے کے تخلیق کاروں کی توثیق نہیں ہے، اور نہ ہی ان کا خروج ان کی توثیق کی کمی کی نشاندہی کرتا ہے۔ یہ کتابچہ صرف معلومات کے مقاصد کیلئے ہے۔ نوٹ کریں کہ اس ویب سائٹ میں دی گئی کچھ ویب سائٹیں ترجمے کی صلاحیتیں پیش کرتی ہیں۔ درستی، صفحے کا ڈھانچہ اور رسائی مختلف زبانوں میں مختلف ہو سکتی ہے اور یہ ویب سائٹوں کے مالکان کی ذمہ داری ہے۔

مددگار وسائل کے لنکس کے ساتھ نئے آنے والوں کا صحت اور سوشل سروسز کیلئے رہنما کتابچہ برائے سنی آف مہسی ساگا کے آن لائن ورژن تک رسائی حاصل کرنے کیلئے براہ مہربانی <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> پر جائیں۔ آپ اس رہنما کتابچے کو دوسری زبانوں میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

