



Orientation to Ontario

ਸਰੀਰਕ ਭਲਾਈ

ਸਰੀਰਕ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਰੋਗ-ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੋਣਾ ਵੀ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਨੀਂਦ – ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 8 ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 9 ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੈਂਟਰ – ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ, ਜੋ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫਿਟਨੈਸ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ 'ਤੇ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਨਰੇਈ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਨਰੇਈ ਖੁਰਾਕ ਸਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਮਗਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫੁੱਡ ਬੈਂਕ

ਫੁੱਡ ਬੈਂਕ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਢੁਕਵਾਂ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਲੋਕ ਇੱਥੋਂ ਭੋਜਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਫੁੱਡ ਬੈਂਕ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾ ਪਰਚੀ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ। 2018 ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਅਕਸਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ

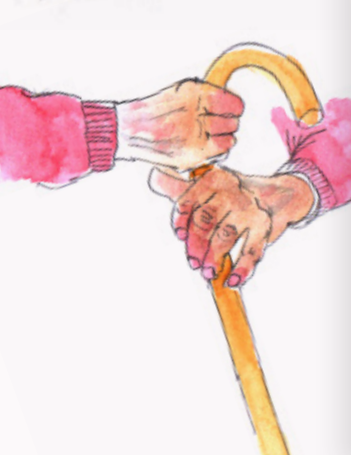
ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਆਮ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਾਰਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ

ਓਟਾਰੀਓ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ (ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ) ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਆਉਣ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਓਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ “ ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ” ਲੁਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ।

1-855-626-0002
<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਕ ਸਿਹਤ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਜਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੁਪਤ ਹਨ।

ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹਕਾਰੀ, ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ, ਮੁਫਤ ਕੌਂਡਮ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁਪਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ

ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਜਣੇਪੇ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਦਾਈ, ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ OHIP ਕਰੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਔਰਤਾਂ ਆਪਣਾ ਹਮਲਾ ਡੇਗਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਹਮਲਾ ਡੇਗਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ OHIP ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਓਂਟਾਰੀਓ (Sexual Health Ontario) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸ਼੍ਰੋਤ

ਓਂਟਾਰੀਓ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Ontario Mental Health Helpline) -
1-866-531-2600 - mhsio.on.ca

ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ
ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Drug & Alcohol Helpline)
-1-800-565-8603

AIDS ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਇੰਫੋਲਾਈਨ (AIDS and Sexual Health InfoLine) -
1-800-668-2437

ਫੂਡ ਬੈਂਕ - ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ 2-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲਿਨਿਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ sexualhealthontario.ca 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਓਂਟਾਰੀਓ'

