



Orientation to Ontario

БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Благополуччя в цілому передбачає фізичне, психічне й соціальне благополуччя. Це означає відсутність хвороб і гарне самопочуття, а також зв'язок із друзями, родиною й суспільством.

Ось кілька корисних звичок для підтримки гарного самопочуття.

Сон – допомагає нам запобігти хворобам і впоратися зі стресом. Якщо ми не спимо достатню кількість часу, ми не можемо ясно мислити. Дорослим необхідно близько 8 годин сну, підліткам – від 8 до 10 годин, а дітям – від 9 до 12 годин.

Громадські центри пропонують недорогі програми, які допоможуть вам залишатися активним. Там можуть проводитися заняття з фітнесу або спортивні програми для людей будь-якого віку і здатностей. У цих центрах часто є спортивне встаткування й плавальні басейни, доступні за низькою ціною або безкоштовно.

Правильне харчування і фізичні вправи

Правильне харчування дає нам енергію і допомагає запобігти хворобам. Намагайтеся їсти їжу, яку ви готувите самі зі свіжих інгредієнтів, й уникайте оброблених продуктів. Для підтримки здоров'я кожній людині необхідна регулярна фізична активність..

Продовольчі банки

Продовольчий банк – це громадська програма, у рамках якої люди можуть одержати продукти харчування, якщо в них їх недостатньо. Деякі продовольчі банки допомагають у задоволенні релігійних й інших потреб, пов'язаних із харчуванням. Вас попросять вказати свою адресу й надати інформацію про доходи й витрати.

Відмова від алкоголю, тютюну і наркотиків

Вживання алкоголю й тютюну є законним, але їх надмірне вживання шкідливе для здоров'я і може привести до фізичних, соціальних і сімейних проблем.

Багато ліків, що відпускаються без рецепта, заборонені в Канаді. Вживання марихуани стане легальним пізніше в 2018 році.

Гігієна й безпека продуктів харчування

Часто мийте руки гарячою водою з милом – це допомагає запобігти хворобам поширення мікробів. Стежте за чистотою на кухні й зберігайте продукти в холодильнику або морозильній камері, щоб запобігти захворюванням харчового походження.

Лікування хвороб

Застуда й грип є звичайним явищем взимку. Якщо ви погано почуваетесь, залишайтеся вдома й відпочиньте. Якщо ви сильно хворієте більше, ніж декілька днів, зверніться до лікаря.

Вакцини й щеплення від грипу

Вакцини (або щеплення) захищають жителів Онтаріо від хвороб. При відвідуванні школи діти повинні пред'явити довідку про щеплення. Інші вакцини можна одержати у свого лікаря.

Уряд Онтаріо призиває всіх щорічно робити безкоштовне щеплення від грипу, щоб запобігти захворюванню або зменшити його симптоми.

СЕКСУАЛЬНЕ Й РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я

Ви можете поговорити зі своїм лікарем або відвідати клініку сексуального здоров'я, щоб обговорити будь-які проблеми сексуального

1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par

або репродуктивного характеру. Усі послуги є конфіденційними.

Клініки пропонують інформацію, консультації, тестування й лікування. Деякі послуги включають тести на вагітність, недорогі або безкоштовні протизаплідні засоби, безкоштовні презервативи й тести на інфекції, що передаються статевим шляхом.

Вагітність

Жінки можуть вибрати гінеколога або акушерку на додаток до свого сімейного лікаря. ОНІР оплатить послуги акушерки або гінеколога, навіть якщо ви ще не маєте на це права.

Жінки також можуть зробити аборт або перервати свою вагітність. Аборт є законним в Онтаріо й оплачується ОНІР. Для одержання додаткової інформації відвідайте клініку сексуального здоров'я або веб-сайт Sexual Health Ontario.

РЕСУРСИ

Телефон довіри з питань психічного здоров'я Онтаріо (Ontario Mental Health Helpline) -

1-866-531-2600 - mhsio.on.ca

Телефон довіри з питань наркотиків і алкоголю (Drug & Alcohol Helpline) -1-800-565-8603

Інформаційна лінія з питань СНІДу й сексуального здоров'я (AIDS and Sexual Health InfoLine) - 1-800-668-2437

Продовольчі банки (Food Banks) – щоб знайти продовольчий банк у вашому районі, зателефонуйте 2-1-1

Щоб знайти клініку сексуального здоров'я, відвідайте сайт Sexual Health Ontario за адресою sexualhealthontario.ca

