



Orientation to Ontario

سلامتی

از شما خواسته می شود که آدرس و معلومات مربوط به درآمد و مصارف خود را ارائه نمایید.

پرهیز از الکل، دخانیات و مواد مخدر

استفاده از الکل و تنباکو قانونی است اما اگر بیش از حد استفاده شود برای سلامتی شما مفید نیست. در صورت استفاده بیش از حد می توانید منجر به مشکلات جسمی، اجتماعی و خانوادگی شوید.

بسیاری از دوا های بدون نسخه در کانادا غیرقانونی هستند. استفاده از چرس در اواخر سال 2018 قانونی خواهد شد.

حفظ الصحیه و ایمنی یا سلامتی مواد غذایی

دست های خود را چندین بار با آب گرم و صابون بشویید زیرا این کار از بیماری و گسترش میکروب ها جلوگیری و کمک می کند. آشپزخانه خود را پاک نگه دارید و مواد غذایی را در یخچال یا فریزر نگهداری نمایید تا از بیماری های ناشی از غذا جلوگیری نمایید

تداوی بیماری

سرماخوردگی و آنفلوونزا در زمستان شایع است. اگر احساس بیماری کردید، در خانه بمانید و استراحت نمایید. اگر شما برای چند روز بیمار شدید هستید به داکتر مراجعه نمایید

واکسین ها و واکسین آنفلوونزا

واکسین ها (یا ایمنی سازی ها) از ساکنان انتاریو در برابر بیماری ها محافظت می کنند. اطفال باید هنگام حضور در مکاتب سوابق واکسیناسیون خود را نشان دهند. سایر واکسین ها توسط داکتر شما در دسترس هستند.

سلامتی شامل خوب بودن جسمی، روانی و اجتماعی است. به این معنی که شما مریض نیستید و احساس خوب دارید و همچنان به معنی این است که شما با دوستان، خانواده و جامعه خود در ارتباط هستید.

چند عادات خوب بمنظور صحتمند ماندن قرار داده شده است.

استراحت - به ما کمک می کند که از بیماری جلوگیری کنیم و استرس را مدیریت کنیم. اگر به اندازه کافی استراحت نکنیم، نمی توانیم واضح فکر کنیم. بزرگسالان تقریباً به 8 ساعت استراحت نیاز دارند. نوجوانان به 8 تا 10 ساعت و اطفال به 9 تا 12 ساعت نیاز دارند.

مراکز اجتماعی - برنامه های کم هزینه ای دارند که می توانند به شما کمک کنند تا فعال بمانید. ممکن است صنف های زیبایی اندام یا برنامه های ورزشی برای افراد در هر سن و توانایی وجود داشته باشد. این مراکز اکثراً دارای تجهیزات ورزشی و حوز های آبیازی با هزینه کم یا رایگان هستند.

رژیم غذایی سالم و ورزش

یک رژیم غذایی سالم به ما انرژی می دهد و از بیماری جلوگیری می نماید. سعی نمایید از غذاهایی که خودتان تهیه می نمایید از مواد تازه استفاده نمایید و از غذاهای پروسس شده اجتناب نمایید. همه افراد برای سالم ماندن به فعالیت فیزیکی منظم نیاز دارند

بانک های مواد غذایی

بانک غذا یک برنامه اجتماعی است که در آن افراد می توانند در صورت کمبود مواد غذایی؛ غذا دریافت کنند. برخی از بانک های مواد غذایی به نیازهای مذهبی و سایر نیازهای غذایی کمک می کنند.

1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par

منابع

شماره تلفونی کمک صحت روانی انتاریو -

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

شماره تلفونی کمک مواد مخدر و الکل

1-800-565-8603

خط معلوماتی ایدز و مراقبت جنسی -

1-800-668-2437

بانک های مواد غذایی - برای دریافت بانک مواد غذایی در جامعه خود، با شماره 211 تماس بگیرید

برای پیدا کردن یک کلینیک مراقبت جنسی،

به Sexual Health Ontario در صفحه

sexhealthontario.ca مراجعه نمایید

دولت انتاریو همه را تشویق می‌کند که هر سال برای پیشگیری از بیماری یا کاهش علائم آن واکسین آنفلوونزا را رایگان دریافت کنند.

خدمات صحتی مراقبت های جنسی و تولید مثل

می توانید با داکتر خود صحبت نمائید یا به کلینیک صحتی مراجعه نمائید تا در مورد مشکلات جنسی یا تولید مثلی صحبت نمائید. تمام خدمات محرمانه است.

کلینیک ها خدمات معلوماتی، مشوره دهی، معاینات و تداوی را ارائه می دهند. بعضی از خدمات مانند تست حاملگی شیوه های جلوگیری از گرفتن حمل کاندوم و تست ها برای جلوگیری از انتقال انتانات مرتبط به مراقبت های جنسی با هزینه کم و یا مجانی ارائه میگردد.

حاملگی

زنان می توانند علاوه بر داکتر خانواده خود، از یک متخصص نسایی یا یک قابله مراقبت دریافت کنند OHIP هزینه قابله یا متخصص نسایی را پرداخت می کند، حتی اگر هنوز واجد شرایط هم نباشید.

زنان همچنان ممکن است تصمیم بگیرند که حاملگی خود را سقط یا خاتمه دهند. سقط جنین در انتاریو قانونی است و هزینه آن توسط OHIP پرداخت می شود. برای معلومات بیشتر به یک کلینیک صحتی مراقبت های جنسی یا ویب سایت انتاریو مراجعه نمائید.

