



Orientation to Ontario

الصحة والعافية

التخل والمصاريف لديكم.

تجنّب الكحول، والتبغ، والمخدرات

إن استخدام الكحول والتبغ شرعي لكنه ليس جيداً لصحتكم لو أكثرتم منه. قد يؤديان إلى مشاكل جسدية، واجتماعية، وعائلية لو تم استهلاكهما بكثرة.

هناك العديد من المخدرات بدون وصفة طبية تُعتبر غير شرعية في كندا. أصبح استخدام الماريجوانا (الحشيش المخدر) قانونياً لاحقاً في العام 2018.

النظافة الصحية وأمن الأطعمة

اغسلوا أيديكم غالباً بالماء والصابون الدافئ لأن ذلك يساعد على الوقاية من المرض وانتشار الجراثيم. أبقوا مطبخكم نظيفاً وخرّنوا الطعام في البرّاد أو الفريزر لتجنّب الأمراض المنقولة عبر الأغذية.

علاج الأمراض

إن الزكام والأنفلونزا شائعان خلال فصل الشتاء. لو شعرتُم بالمرض، إبقوا في المنزل وارتاحوا. ولو شعرتُم بأنكم مرضى جداً لأكثر من بضعة أيام، زوروا الطبيب.

اللقاحات ولقاح الأنفلونزا

تحمي اللقاحات (التطعيمات أو التحصينات) سگان أنتاريو من الأمراض. يتوجب على الأطفال إبراز سجل اللقاحات الخاص بهم عند دخول المدرسة. كما توجد لقاحات أخرى يوفّرها طبيبيكم.

تشجّع حكومة أنتاريو كل شخص على أخذ لقاح الأنفلونزا المجاني كل سنة للوقاية من المرض وتخفيف الأعراض.

تتضمّن الصحة الرفاه الصحي الجسدي، والنفسي، والاجتماعي. ويعني أن تكونوا خالين من المرض ولديكم مشاعر جيدة، لكنه يعني أيضاً وجود علاقات مع أصدقائكم، وعائلاتكم، ومجتمعكم.

إليكم بعض العادات الجيدة لتحافظوا على صحتكم وعافيتكم.

النوم – يساعدنا على الوقاية من المرض والتعامل مع الضغط. إذا لم نأخذ كفايتنا من النوم، لا نستطيع التفكير بوضوح. يحتاج البالغون إلى حوالي 8 ساعة نوم، والمراهقون إلى ما بين 8 و10 ساعات، والأطفال إلى ما بين 9 إلى 12 ساعة.

المراكز المجتمعية – لديها برامج قليلة التكلفة قد تساعدكم على البقاء نشيطين. قد توجد صفوف للرشاقة أو برامج رياضية للناس من جميع الأعمار والقدرات. تكون لدى هذه المراكز غالباً أجهزة رياضية ومساح مُتاحة بتكلفة منخفضة أو بالمجان.

النظام الغذائي الصحي والتمارين الرياضية

يمنحنا النظام الغذائي الصحي طاقة ويساعدنا على الوقاية من المرض. حاولوا تناول الأطعمة التي تحضّرونها بأنفسكم من مكونات طازجة وتجنّب الأطعمة المُعالجة. يحتاج أيّ شخص إلى نشاط جسدي منتظم للحفاظ على صحته.

بنوك الطعام

إن بنك الطعام هو برنامج مجتمعي حيث يستطيع الناس الحصول على طعام إذا لم يتوفّر لديهم ما يكفي. تساعد بعض بنوك الطعام مع المتطلبات الدينية أو غيرها من الأنظمة الغذائية.

سوف يُطلب منكم إعطاء عنوان سكنكم ومعلومات عن

1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par

الصحة الجنسية والإنجابية

يمكنكم التحدّث مع طبيبك أو زيارة عيادة الصحة الجنسية لمناقشة أية مشاكل صحية أو إنجابية. إن جميع الخدمات سرّية.

تقدّم العيادات معلومات، واستشارات، واختبارات، وعلاجات. تتضمّن بعض الخدمات اختبارات الحمل، ووسائل منع الحمل بتكلفة منخفضة أو بالمجان، وأنواع مجانية من الواقي الذكري، واختبارات للالتهابات المنقولة جنسياً.

الحمل

بإمكان النساء اختيار الحصول على الرعاية من طبيب أو طبيبة توليد أو من ممرضة توليد. ستدفع البطاقة الصحية OHIP للطبيب أو للممرضة، حتى لو لم تكوني مُستجدة لهذه الخدمة بعد.

كما تستطيع النساء اختيار الإجهاض أو إنهاء حملهنّ. إن الإجهاض قانوني في أونتاريو وتدفع تكلفته البطاقة الصحية OHIP. زوري عيادة للصحة الجنسية أو الموقع الإلكتروني "أونتاريو للصحة الجنسية" للمزيد من المعلومات.

مصادر

خطّ المساعدة للصحة النفسية في أونتاريو -

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

خطّ المساعدة للمخدرات والكحول

-1-800-565-8603

خطّ المعلومات لمرض الإيدز والصحة الجنسية -

1-800-668-2437

بنوك الطعام – للعثور على بنك للطعام في مجتمعكم،

اتّصلوا بالرقم: 1-1-2

للعثور على عيادة صحة جنسية، زوروا الصحة الجنسية

في أونتاريو على موقع sexhealthontario.ca

