Orientation to Ontario

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

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ

9-1-1 ਸੇਵਾਵਾਂ (ਸਿਰਫ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ)

ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤਿਓਂ ਵੀ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। 9-1-1 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਲਸ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੈਂਡਲਾਈਨ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਫੋਨ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਅਟੱਲ ਖ਼ਤਰੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ) ਹੇਠ ਹਨ।
- ਜੁਰਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਗੰਭੀਰ ਜੁਰਮ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਅਜੇ ਵੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਅਜੇ ਵੀ ਜੁਰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੁਰਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਬੋਲੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਏ ਜਾਣ ਤੱਕ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ।
- ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ (ਪੁਲਿਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਫ਼ਾਇਰ) ਹੈ।
- ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ।
- ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਸਮੇਤ ਆਪਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਪਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਓ।
- ਆਪਣਾ ਨਾਂ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਿਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।
- ਆਪ੍ਰੇਟਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਹੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ।

9-1-1 ਓਂਟਾਰੀਓ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, opp.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਐਂਬੂਲੈਂਸ – ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਓਂਟਾਰੀਓ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪਾਲਿਸੀ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਲਾਗਤ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਹਿੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਬਿਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: findlink.at/AmbuSvBill

ਆਮ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋ।

ਪੁਲਿਸ – ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ – ਸਾਡੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਇੱਥੇ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਵਤ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, opp.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ – ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਫ਼ੌਰੀ ਧਿਆਨ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਫ਼ੌਰੀ ਸੰਭਾਲ ਸੈਂਟਰ। ਹਸਪਤਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉੱਥੇ ਉਡੀਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੰਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ontario.ca/page/emergency-rooms ਅਤੇ ontario.ca/page/urgent-care-centres 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਾਕ-ਇਨ-ਕਲਿਨਿਕਸ – ਇਹ ਕਲਿਨਿਕ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਰੈਗੂਲਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾੱਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ: findlink.at/WakgClinic ਅਤੇ findlink.at/ComHealthC

Funded by / Financé par

Immigration, Refugees and Citizenship Canada
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
Ontario

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ findlink.at/findgp 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਂਟਾਰੀਓ – ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਤੋਂ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ 1-866-797-0000 'ਤੇ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਂਟਾਰੀਓ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਫ਼੍ਰੈਂਚ ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ findlink.at/telehealth 'ਤੇ ਜਾ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਹਾਊਸਿੰਗ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸੌਣ ਲਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ (‘ਬੇਘਰ’) ਹੈ, ਲਈ ਸਾਲ ਭਰ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਘਰ ਹੋ, ਘਰੋਂ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੁਦ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਸਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਥਾਵਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਮਰਦਾਂ, ਔਰਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਨਾਹ ਜਾਂ ਸੇਫ਼ ਹਾਉਸ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਥਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫ਼ੂਜ਼ ਹਨ। ਉਹ ਸੌਣ ਲਈ ਥਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਲਈ, findlink.at/EmgHousing 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 2-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ https://211ontario.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਫ਼ੌਰੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ੌਰਨ ਹੋਸਟਲ/ ਸ਼ੈਲਟਰ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਟਾਫ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਸਲਾਹ ਦਏਗਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਸੁਣੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਪਲਬਧ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- Assaulted Women’s Helpline (ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਹੈਲਪਲਾਈਨ) – **1-866-863-0511**. ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ।
- Support services for male survivors of sexual abuse (ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ) **1-866-887-0015**.
- KidsHelpPhone (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ) **1-800-668-6868**. ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਭਰੇਟਾਂ ਲਈ।
- Crisis line (ਸੰਕਟਲਾਈਨ) **1-866-996-0991**. Mental health service (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ।).
- Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG) Canada (ਸਮਲਿੰਗੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਕਨੇਡਾ) - **1-888-530-6777**. ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ।
- Lesbian Gay Bi Trans Youth Line (ਲੈਸਬੀਅਨ ਗੇਅ ਬਾਇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਯੂਥ ਲਾਈਨ) - **1-800-268-YOUTH**. ਟਰੀਓ ਵਿੱਚ LGBTTIQQ2S ਯੂਥ ਲਈ ਸੇਵਾ।.
- ਫ਼੍ਰੈਂਕੋਫੋਨ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਾਈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ findlink.at/CrisisLine 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਈਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ: findlink.at/CrosisReso

ਅਹਿਮ ਟਿੱਪਣੀ

ਫ਼੍ਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਗਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਫ਼੍ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜੋ 140 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ – ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।