



Orientation to Ontario

BIENESTAR

El bienestar incluye el bienestar físico, mental y social. Significa estar libre de enfermedades y sentirse bien, pero también significa tener contacto con amigos, familiares y su comunidad.

A continuación, presentamos algunos buenos hábitos para mantenerse bien.

Dormir - nos ayuda a prevenir enfermedades y controlar el estrés. Si no dormimos lo suficiente, no podemos pensar con claridad. Los adultos necesitan aproximadamente 8 horas de sueño; los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas y los niños de 9 a 12 horas.

Centros comunitarios - ofrecen programas de bajo costo que pueden ayudarlo a mantenerse activo. Puede haber clases de acondicionamiento físico o deportes para personas de todas las edades y capacidades. Estos centros suelen tener equipo deportivo y piscinas disponibles a bajo costo o gratis.

Dieta sana y ejercicio

Una dieta sana nos da energía y ayuda a prevenir enfermedades. Trate de comer alimentos que prepare usted mismo con ingredientes frescos y evite los alimentos procesados. Todos necesitamos actividad física con regularidad para mantenernos sanos.

Bancos de comida

Un banco de comida es un programa comunitario donde las personas pueden obtener alimentos si no tienen suficiente.

Algunos bancos de alimentos ayudan con las necesidades dietéticas religiosas y de otro tipo.

Se le pedirá que proporcione su dirección e información sobre ingresos y gastos.

Evitar alcohol, tabaco y drogas

El consumo de alcohol y tabaco es legal, pero no es bueno para la salud si se consume en exceso. Pueden provocar problemas físicos, sociales y familiares si se usan en exceso.

Higiene y seguridad alimentaria

Lávese las manos con frecuencia con agua caliente y jabón, ya que esto ayuda a prevenir enfermedades y la propagación de microbios. Mantenga su cocina limpia y guarde los alimentos en el refrigerador o congelador para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

Tratamiento de enfermedades

Los resfriados y la influenza son comunes en el invierno. Si se siente mal, quédese en casa y descanse. Si está muy enfermo durante más de unos pocos días, visite a su médico.

Vacunas y vacuna contra la influenza [flu]

Las vacunas (o inmunizaciones) protegen a los residentes de Ontario de las enfermedades. Los niños deben mostrar su registro de vacunación cuando asisten a la escuela. Otras vacunas están disponibles con su médico.

1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par

El gobierno de Ontario alienta a todos a recibir una 'vacuna contra la influenza' gratuita, cada año, para prevenir la enfermedad o reducir sus síntomas.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Puede hablar con su médico o visitar una clínica de salud sexual para discutir cualquier problema sexual o reproductivo. Todos los servicios son confidenciales.

Las clínicas ofrecen información, consejería, pruebas y tratamiento. Algunos servicios incluyen pruebas de embarazo, anticonceptivos gratuitos o de bajo costo, condones gratuitos y pruebas para infecciones de transmisión sexual.

Embarazo

Las mujeres pueden optar por recibir atención de un médico obstetra o una partera, además de su médico de cabecera. OHIP pagará por una partera o un médico obstetra, incluso si aún no califica.

Las mujeres también pueden optar por abortar o interrumpir su embarazo. El aborto es legal en Ontario y OHIP cubre el costo. Visite una clínica de salud sexual o el sitio web de Sexual Health Ontario [salud sexual en Ontario] para obtener más información.

RECURSOS

Ontario Mental Health Helpline - [Línea telefónica de ayuda para la salud mental en Ontario]: **1-866-531-2600** - mhsio.on.ca

Drug & Alcohol Helpline - [Línea telefónica de ayuda para situaciones relacionadas con drogas y alcohol]: **1-800-565-8603**

AIDS and Sexual Health InfoLine - [Línea telefónica de información sobre el SIDA y la salud sexual]: **1-800-668-2437**

Food Banks - [Bancos de comida]: para encontrar un banco de comida en su comunidad, llame al **2-1-1**

Para encontrar una clínica de salud sexual, visite Sexual Health Ontario en sexualhealthontario.ca

