



Orientation to Ontario

健康

健康包括身体上、精神上和社交上的健康。它是指没有疾病并且感觉良好，但它还指与朋友、家人以及您的社区之间的关系。

这里是保持健康的一些好习惯。

睡眠 - 帮助我们预防疾病和管理压力。如果我们睡眠不足，我们就不能清醒地思考。成年人需要大约8个小时的睡眠；青少年需要8至10个小时，而儿童需要9至12个小时。

社区中心 - 提供低成本的活动项目，能够帮助您保持活跃。也可能有适合于所有年龄和能力的健身课或者体育节目。这些中心的体育设备和游泳池经常收费低廉或者免费。

健康饮食和锻炼

健康的饮食给我们带来能量并帮助避免疾病。试着吃您自己用新鲜的成分自行准备的食物并且避免吃加工食品。每个人都需要定期进行身体活动以保持健康。

Food Banks (食品银行)

食品银行是社区项目，如果有人食品不足，则可以在食品银行得到食物。有些食品银行帮助宗教和其它饮食需求。您将需要提供您的住址信息以及关于收入和花费的信息。

不要饮酒、抽烟和吸毒

抽烟和喝酒是合法的，但是如果烟酒过度则对您的健康是不利的。

过度抽烟喝酒可以导致身体上、社交上以及家庭内的问题。

在加拿大，许多非处方药是非法的。迟点在2018年使用大麻将作为合法。

卫生和食品安全

经常用热水和香皂洗手，因为这有助于预防疾病和病菌传播。保持您的厨房整洁并将食品放在冰箱或冰柜中，以预防食品带来的疾病。

治病

感冒和流感在冬天是普遍的。如果您感到不适，应在家里休息。如果您连续几日非常不适，应该去看医生。

疫苗和流感预防针

疫苗(或称免疫)保护安大略省的居民不患疾病。儿童上学时必须出示他们的免疫记录。您的医生有其它疫苗。安大略省政府鼓励每个人每年获得免费“流感疫苗注射”以预防疾病或减少其症状。

性与生育健康

您可以和您的医生交谈或者前往性健康诊所讨论任何性或生育问题。所有的服务都是保密的。

诊所提供信息、劝导、检查、和治疗。有些服务包括怀孕检查、低费或免费避孕、免费避孕套和性病感染检查。

1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par

怀孕

妇女可以在其家庭医生之外选择产科医生或助产士诊疗。即使您尚未符合条件，OHIP也将负责助产士或产科医生的费用。

妇女也可以选择流产或者终止怀孕。在安大略省，流产是合法的并且OHIP负责费用。如想了解更多信息，请前往性健康诊所或访问Sexual Health Ontario (安大略省性健康中心) 的网站。

资源

Ontario Mental Health Helpline (安大略省精神健康热线) - 1-866-531-2600 - mhsio.on.ca

Drug & Alcohol Helpline Helpline (戒毒戒酒帮助热线) -1-800-565-8603

AIDS and Sexual Health InfoLine (艾滋病与性健康信息热线) - 1-800-668-2437

Food Banks - (食品银行) - 如想在您的社区查找食品银行，请拨打 2-1-1

如想查找性健康诊所，请访问 Sexual Health Ontario (安大略省性健康中心)的网站 sexualhealthontario.ca

