



# Orientation to Ontario

良好，但它还指与朋友、家人以及您的社区之间的关系。

2018

这里是保持健康的一些好习惯。

**年龄** - 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时的睡眠；青少年需要8-10时，而儿童需要9-12

时。

**鞠躬陪帘** - 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。

### 滑冰饮食和锻炼

滑冰干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 ( 银行)

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。

### 搜显饮酒、抽烟和吸毒

喷崇芽碘撇陇讳厅干 凝陇赛瓷崇 撇过度则对您的健康是不利的。

Funded by / Financé par

1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



