



Orientation to Ontario

از شما خواسته می شود که آدرس و معلومات مربوط به درآمد و مصارف خود را ارائه نمایید.

استفاده از الکل و تنباکو قانونی است اما اگر بیش از حد استفاده شود برای سلامتی شما مفید نیست. در صورت استفاده بیش از حد می توانید منجر به مشکلات جسمی، اجتماعی و خانوادگی شوید.

بسیاری از دوا های بدون نسخه در کانادا غیرقانونی هستند. استفاده از چرس در اواخر سال 2018 قانونی خواهد شد.

دست های خود را چندین بار با آب گرم و صابون بشویید زیرا این کار از بیماری و گسترش میکروب ها جلوگیری و کمک می کند. آشپزخانه خود را پاک نگه دارید و مواد غذایی را در یخچال یا فریزر نگهداری نمایید تا از بیماری های ناشی از غذا جلوگیری نمایید

سرماخوردگی و آنفلوونزا در زمستان شایع است. اگر احساس بیماری کردید، در خانه بمانید و استراحت نمایید. اگر شما برای چند روز بیمار شدید هستید به داکتر مراجعه نمایید

واکسین ها (یا ایمنی سازی ها) از ساکنان انتاریو در برابر بیماری ها محافظت می کنند. اطفال باید هنگام حضور در مکاتب سوابق واکسیناسیون خود را نشان دهند. سایر واکسین ها توسط داکتر شما در دسترس هستند.

سلامتی شامل خوب بودن جسمی، روانی و اجتماعی است. به این معنی که شما مریض نیستید و احساس خوب دارید و همچنان به معنی این است که شما با دوستان، خانواده و جامعه خود در ارتباط هستید.

چند عادات خوب بمنظور صحتمند ماندن قرار ذیل است.

استراحت - به ما کمک می کند که از بیماری جلوگیری کنیم و استرس را مدیریت کنیم. اگر به اندازه کافی استراحت نکنیم، نمی توانیم واضح فکر کنیم. بزرگسالان تقریباً به 8 ساعت استراحت نیاز دارند. نوجوانان به 8 تا 10 ساعت و اطفال به 9 تا 12 ساعت نیاز دارند.

مراکز اجتماعی - برنامه های کم هزینه ای دارند که می توانند به شما کمک کنند تا فعال بمانید. ممکن است صنف های زیبایی اندام یا برنامه های ورزشی برای افراد در هر سن و توانایی وجود داشته باشد. این مراکز اکثراً دارای تجهیزات ورزشی و حوز های آبیازی با هزینه کم یا رایگان هستند.

یک رژیم غذایی سالم به ما انرژی می دهد و از بیماری جلوگیری می نماید. سعی نمایید از غذاهایی که خودتان تهیه می نمایید از مواد تازه استفاده نمایید و از غذاهای پروسس شده اجتناب نمایید. همه افراد برای سالم ماندن به فعالیت فیزیکی منظم نیاز دارند

بانک غذا یک برنامه اجتماعی است که در آن افراد می توانند در صورت کمبود مواد غذایی؛ غذا دریافت کنند. برخی از بانک های مواد غذایی به نیاز های مذهبی و سایر نیاز های غذایی کمک می کنند.

Funded by / Financé par



1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>

