



Orientation to Ontario

سلامتی

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

پرهیز از الکل، تنباکو و مواد مخدر

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 توانند منجر به مشکلات جسمی، اجتماعی و خانوادگی شوید.

خیلی از مواد مخدر و ادویه بدون نسخه در کانادا غیرقانونی هستند. استفاده از چرس در اواخر سال 2018 قانونی خواهد شد.

حفظ الصحیه و ایمنی یا سلامتی مواد غذایی

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.

درمان بیماری

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

واکسن ها و واکسن آنفلوونزا

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

سلامتی شامل خوب بودن جسمی، روانی و اجتماعی است. به این معنی که شما بیمار 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 دهید.

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 کلاس های تناسب 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.

رژیم غذایی سالم و ورزش

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 های مواد غذایی

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 نیازهای مذهبی و سایر نیازهای غذایی کمک می کنند.

1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par

منابع

شماره تلفونی کمک صحت روانی انتاریو -

1-866-531-2600 - mhsio.on.ca

شماره تلفونی کمک مواد مخدر و الکل

1-800-565-8603

خط معلوماتی ایدز و مراقبت جنسی -

1-800-668-2437

بانک های مواد غذایی - برای دریافت بانک مواد غذایی در جامعه خود، با شماره 211 تماس بگیرید

برای پیدا کردن یک درمانگاه مراقبت جنسی،

به Sexual Health Ontario در صفحه

sexhealthontario.ca بازدید کنید.

دولت انتاریو همه را تشویق می‌کند که هر سال برای پیشگیری از بیماری یا کاهش علائم آن واکسن آنفلوآنزا را رایگان دریافت کنند.

خدمات بهداشتی و درمانی مراقبت های جنسی و تولید مثل

می توانید با داکتر خود صحبت نمائید یا به درمانگاه صحتی بازدید کنید تا در مورد مشکلات جنسی یا تولید مثلی صحبت نمائید. تمام خدمات محرمانه است.

درمانگاه ها خدمات معلوماتی، مشوره دهی، معاینات و درمان را ارائه می دهند. بعضی از خدمات مانند تست حاملگی شیوه های جلوگیری از گرفتن حمل کاندوم و تست ها برای جلوگیری از انتقال انتانات مرتبط به مراقبت های جنسی با هزینه کم و یا مجانی ارائه میگردد.

حاملگی

زنان می توانند علاوه بر داکتر خانواده خود، از یک متخصص نسایی یا یک قابله مراقبت دریافت کنند OHIP هزینه قابله یا متخصص نسایی را پرداخت می کند، حتی اگر هنوز واجد شرایط هم نباشید.

زنان همچنان ممکن است تصمیم بگیرند که حاملگی خود را سقط یا خاتمه دهند. سقط جنین در انتاریو قانونی است و هزینه آن توسط OHIP پرداخت می شود. برای معلومات بیشتر به یک درمانگاه بهداشتی و درمانی مراقبت های جنسی یا ویب سایت انتاریو بازدید کنید.

