



# Orientation to Ontario

## 건강

건강에는 신체적, 정신적, 사회적 건강이 모두 포함됩니다. 이는 질병을 호소하지 않고 행복을 느끼고 있음을 의미할 뿐만 아니라 친구, 가족 및 지역사회와의 건전한 교류를 의미하기도 합니다.

건강한 생활을 위한 좋은 습관 몇 가지를 소개합니다.

**수면** - 질병을 예방하고 스트레스를 관리할 수 있도록 돕습니다.

충분한 수면 없이는 뚜렷한 사고가 불가능합니다. 일반 성인의 적정 수면 시간은 약 8시간 정도이며 청소년은 8~10시간, 어린이는 9~12시간 수면을 취해야 합니다.

**커뮤니티 센터** - 일상의 활력을 되찾을 수 있도록 도움을 주는 저렴한 프로그램들을 제공합니다. 모든 연령 및 신체능력에 적절한 운동 및 스포츠 프로그램을 찾아보실 수 있습니다. 커뮤니티 센터에서는 때때로 수영장 및 스포츠 장비를 무료로 또는 저렴한 비용으로 이용하실 수 있습니다.

### 건강한 다이어트 및 운동

건강한 다이어트는 질병을 예방하고 활력을 불어넣어 줍니다. 가공식품을 피하고 신선한 재료로 직접 음식을 만들어 먹는 것이 좋습니다. 건강하게 생활하려면 규칙적인 신체 활동이 필요합니다.

### 푸드뱅크(Food Bank)

푸드뱅크는 음식을 충분히 섭취하지 못하는 사람들을 위해 음식을 제공하는 지역사회 프로그램입니다.

일부 푸드뱅크는 종교적 또는 기타 식이요법이 필요한 사람들을 돕습니다.

주소지 또는 소득 및 지출에 대한 정보를 요청받을 수 있습니다.

### 음주, 흡연, 약물 멀리하기

음주와 흡연이 불법은 아니지만, 과도한 음주 및 흡연은 건강에 좋지 않습니다. 과도한 음주 및 흡연은 신체적, 사회적, 그리고 가족 문제를 일으킬 수 있습니다.

캐나다에서는 대부분의 비처방 의약품이 불법입니다. 2018년, 대마초 사용이 합법화되었습니다.

### 위생 및 식품안전

비누와 뜨거운 물을 사용하여 자주 손을 씻는 것은 질병 예방에 도움이 되고 세균 확산을 방지할 수 있습니다. 식중독 예방을 위해 음식 및 식재료를 냉장고에 보관하고, 부엌을 청결하게 유지하십시오.

### 질병 관리

겨울철에는 감기에 걸리기 쉽습니다. 감기 기운이 있을 때에는 집에서 휴식을 취해야 합니다. 증세가 며칠 이상 지속된다면 병원을 방문하십시오.

### 예방접종 및 독감주사

예방접종을 통해 온타리오주 주민들을 질병으로부터 보호합니다. 아이들은 입학 시 예방접종 기록을 제출해야 합니다. 담당 의사의 진료에 따라 기타 예방접종이 가능합니다.

1-855-626-0002

<https://orientationontario.ca>



Funded by / Financé par :

온타리오 주정부는 질병 예방 및 증상 완화를 위해 모든 사람들이 매년 '독감 예방주사'를 접종하도록 권고합니다.

### 생식기 및 성 건강

생식기 또는 성 건강 문제가 발생한 경우 담당 주치의의 진찰을 받거나, 성 건강 클리닉에 방문하시기 바랍니다. 모든 서비스 이용 시 비밀이 보장됩니다.

클리닉에서는 의료정보, 상담, 검사 및 치료 서비스를 제공합니다. 일부 서비스에는 임신 테스트, 무료 또는 저렴한 비용의 피임, 무료 콘돔 제공 및 성병 검사가 포함됩니다.

### 임신

여성분들은 패밀리 닥터 외에 산부인과 의사 또는 조산사에게 진료를 받으실 수 있습니다. 자격에 해당하지 않는 경우에도 OHIP 에서 산부인과 의사 또는 조산사에게 비용을 부담합니다.

또한 여성분들은 임신 중절 및 낙태를 선택하실 수 있습니다. 온타리오주에서 낙태는 합법이며 OHIP 에서 비용을 부담합니다. 자세한 정보는 성 건강 클리닉을 방문하시거나 Sexual Health Ontario 웹사이트에서 확인하시기 바랍니다.

### 자료

온타리오주 정신건강 상담전화 -  
1-866-531-2600 - [mhsio.on.ca](http://mhsio.on.ca)

약물 및 알코올 상담전화  
-1-800-565-8603

에이즈 및 성 건강 안내전화 -  
1-800-668-2437

푸드뱅크 - 지역사회 내의 푸드뱅크를 알아보시려면 2-1-1로 전화하시기 바랍니다.

성 건강 클리닉의 위치를 알아보시려면 [sexualhealthontario.ca](http://sexualhealthontario.ca) 에서 Sexual Health Ontario 홈페이지를 방문하시기 바랍니다.

