



# Orientation to Ontario

## FAYA DHAWRKA

Faya dhawrka waxaa ku jira faya qabka jidhka, maskaxda iyo bulshada. Waxaa laga wadaa inaad ka caafimaad qabto cudur aadna dareemayso xaalad wanaagsan, waxay sidoo kale ka dhigan tahay inaad xariir la leedahay saaxiibada, qoysaska iyo bulshada.

Halkaan waxaad ka helaysaa qaar kamid ah habdhaqannada wanaagsan si aad caafimaad u hesh.

**Hurdada** - waxay naga caawisaa kahortaga xanuunka iyo maaraynta walaaca. Haddii aanaan seexan hurdo nagu filan, si sax ah uma fakari karno. Dadka waawayn ayaa u baahan u dhawaad 8 saacadood oo hurdo ah, dhalinta ayaa u baahan 8 ilaa 10 saacadood oo hurdo ah halka carruurtu u baahan yihiin 9 ilaa 12 saacadood oo hurdo ah.

**Xarumaha bulshada** - waxay bixiyaan barnaamijyo qiimo jaban oo kaa caawin kara inaad jimicsi samayso. Waxaa jiri kara casharada jirdhiska ama barnaamijyada ciyaaraha ee dadka dhammaan da'aha iyo awoodaha. Xarumahaan ayaa badanaa leh qalabka ciyaaraha iyo barkadaha dabaasha oo lagu heli karo qiimo jaban ama bilaash.

### Cunto Caafimaadka leh iyo Jimicsi

Cunto caafimaad leh ayaa na siinaysa awood naggana caawinaysa kahortaga cudurka. Iskuday inaad cunto cunno aad adigu diyaarsatay oo ka samaysan noocyada cusub ee cuntada iskana ilaali cuntada la warshadeeyay. Qof kasta wuxuu u baahan yahay jimicsiga jirka oo joogto ah si uu caafimaad u helo.

### Kaydadka Cuntada

Kayd cunto waa barnaamij bulsho oo ay dadku ka helayaan cunto haddii aysan cunto ku filan haysan. Kaydadka cuntada qaarkood ayaa dadka ka caawiya baahiyaha cuntada ee diinta ama noocyada kale.

Waxaa lagaa codsan doonaa inaad sheegto meesha aad dagan tahay aadna xog ka bixiso dakhligaaga iyo lacagta kugu baxda.

### Iska ilaalinta Khamrada, Tubaakada Daroogada

Isticmaalka khamrada iyo tubaakadu waa sharci laakiin uma fiicna caafimaadkaaga haddii aad iska badiso. Waxay keeni karaa dhibaatooyinka jirka, bulshada iyo qoyska haddii la iska badiyo.

Qaar badan oo kamid ah daawooyinka aan lagu qorin gudaha Canada ayaa sharci daro ah. Isticmaalka Marijuana ayaa sharci noqotay dhammaadkii 2018,

### Nadaafada iyo Badqabka Cuntada

Si joogto ah ugu farxalo biyo kulul iyo saabuun maadaama ay kaa caawinayso kahortaga cudurka iyo faafinta jeermiska. Nadiifi jikadaada oo geli cuntada talaagada ama qaboojiyaha si aad uga hortagto cudurada cuntada ka dhasha.

### Daawaynta Xanuunka

Qaboowga iyo hargabka ayaa ku badan xiliga qaboobaha. Haddii aad jiran tahay, joog guriga o naso. Haddii xanuun aad ah ku hayo wax ka badan dhawr maalmood, u tag dhakhtarka.

1-855-626-0002

<https://orientationontario.ca>



Funded by / Financé par :

## Talaallada iyo Talaalka Hargabka

Talaallada (ama talaalka) ayaa ka difaaca dadka reer Ontario cudurada. Carruurta waa inay keenaan diiwaanka talaallada marka ay ku biirayaan dugsiga. Talaallada kale ayaad ka haysaa dhakhtarkaaga.

Dawlada Ontario ayaa ku boorinaysa qof kasta inuu qaato “talaalka hargabka” ee bilaashka ah sanad kasta si looga hortago xanuunka loona yareeyo astaamihiisa.

## CAAFIMAADKA GALMADA IYO DHALMADA

Waxaad la hadli kartaa dhakhtarkaaga ama waxaad booqan kartaa rugta caafimaadka galmada si aad ugala hadasho dhibaatooyin kasta oo dhanka galmada ama dhalmada ah. Dhammaan adeegyadu waa qarsoodi.

Rugaha caafimaadka ayaa bixiya xog, talo bixin, baaritaan iyo daawayn. Adeegyada qaar waxaa ku jira baaritaannada uurka, xakameynta uurka oo qiimo jaban ama bilaash ah, cinjirada galmada oo bilaash ah iyo baaritaannada caabuqyada galmada la iskugu gudbiyo.

### Uurka

Haweenka ayaa dooran kara inay daryeel ka qaataan midkood dhakhtarka dhalmada ama kalkaaliso, oo dheeri u ah dhakhtarkooda qoyska. OHIP ayaa dhiibaysa qarashka umulisada ama dhakhtarka dhalmada, xataa haddii aadan wali u qalmin.

Haweenka ayaa sidoo kale dooran kara inay ilmaha iskasoo ridaan ama buriyaan uurkooda. Ilmo iskasoo ridistu sharci ayay ka tahay Ontario waxaana qarashkeeda dhiibaysa OHIP. Booqo rugta caafimaadka galmada ama webseedka Sexual Health Ontario si aad u hesho xog dheeraad ah.

## ILAHA XOGTA

Ontario Mental Health Helpline -  
1-866-531-2600 - [mhsio.on.ca](https://mhsio.on.ca)

Drug & Alcohol Helpline -1-800-565-8603

AIDS and Sexual Health InfoLine -  
1-800-668-2437

Food Banks (Kaydadka Cuntada) - si aad kaydka cuntada uga hesho deegaankaaga, wac 2-1-1

Si aad u hesho rugta caafimaadka galmada, booqo barta Sexual Health Ontario at [sexualhealthontario.ca](https://sexualhealthontario.ca)

