



# Orientation to Ontario

## WACYI GELIN MACAAMIISHA

### ADEEGYADA TALEEFANKA IYO INTERNEEDKA

Dookhyo badan ayaad ka helayasa deegaannada magaallada ah. Xaqiiji inaad raadiso dhammaan dookhyada aadna fahanto dhammaan faahfaahinnada heshiish kasta kahor intaadan saxiixin. Waxaad badbaadsan kartaa lacag adoo:

- Adeeg isku duuban iibsanaaya (Isku dhafan) si aad ugu adeegsato taleefanka, INTERNEEDKA iyo adeegyada fiilada.
  - Iibsanaaya qorsheyaasha qoyska ee adeegyada taleefanka gacanta.
  - Adeegsanaaya kaarka meelaha fogfog iyo wicitaanka wadamada dibada.
- Haddii aan interneed kuugu xirnayn guriga, iskuday:
- Adeegsiga adeegga internetka bilaashka ah ee maktabada dadwaynaha ee deegaankaaga (adoo adeegsanaaya kaarka maktabada).
  - Tagista maqaayad qaxwo ama maqaayad cunto oo leh wireless bilaash ah (oo sidoo kale loo yaqaano baraha Wi-Fi ga).

Xog badan ka ogoow adeegyada taleefanka iyo interneedka barta [settlement.org](http://settlement.org) ama [findlink.at/dailylife](http://findlink.at/dailylife)

### BOOSTADA CANADA

- Waxaad ku diri kartaa kuna heli kartaa baakadaha dukaannada tafaariiqda ee Boostada Canada, oo aad ka helayso dhammaan magaaloyinka iyo tuulooyinka.

- Waxaad ka maamuli kartaa kuna dhiibi kartaa qarashaadka qaab oonleen ah adoo adeegsanaaya adeegga boostada elektarooniga ah ee Boostada Canada.

Si aad u hesho xog ku saabsan agabka iyo adeegyada kale, booqo [canadapost.ca](http://canadapost.ca) ama wac 1-866-607-6301.

### IIBSASHADA CUNTO

Waxaad cunto kasoo iibsana kartaa:

- Dukaannada adeegyada cuntada iyo subar maarkeedyada
- Dukaannada xaafadaha (ama “daba kaayooyinka”). Cuntada dukaannadaan xaafadaha ayaa ka qaalisan kuwa kale.
- Suuq yareyaasha miraha iyo khudaarta.
- Kawaannada iyo foornooyinka.

### OGEYSIIS MUHIIM AH

Ontario waxay leedahay kaydada cuntada ee maxaliga ah oo ay dadka danyarta ah ka heli karaa adeegyada cuntada oo bilaash ah.

Wac 416-656-4100 ama booqo

Feed Ontario oo aad ka helayso [feedontario.ca](http://feedontario.ca) ama [findlink.at/Foodbanks](http://findlink.at/Foodbanks)

1-855-626-0002

<https://orientationontario.ca>



Funded by / Financé par

## ABAAL MARINTA

Haddii aad dareemayso inaad heshay adeeg wanaagsan, badanaa marka aad joogto maqaayad ama tagsi raacayso, waxaad haysataa dookh ah inaad qofka siiso abaal marin. Badanaa abaal marintu waa 10-15% qarashka adeegga. Lacagta abaal marinta ah qasab maaha.

## DIFAACA MACAAMIISHA

Marka aad tahay macmiil waxaa ku difaacaaya Sharciga Difaaca Macaamiisha. Si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan waxyaabaha ku jira difaacaan, fadlan booqo [ontario.ca](http://ontario.ca) ama [findlink.at/consrights](http://findlink.at/consrights)

