



# Orientation to Ontario

## ጸጋ-ጥዕና

ጥዕና፡ ንኣካላዊ፡ ኣእምሮአዊን ማሕበራዊን ኩነታት ጥዕና የጠቓቋል። እዚ ማለት ድማ፡ ካብ ሕመም ናጻ ምዃንን ጽቡቕ ክስማዓካ ምኽኣልን እዩ። እዚ ጥራይ ዘይኮነ፡ እንተላይ ምስ ኣዕሩኽትኻ፡ ምስ ስድራቤታትካን ምስቲ እትነብረሉ ማሕበረሰብካን እውን ዝምድናታት ክህሉወካ ምኽኣል እዩ።

ጥዕይ ኮይንካ ንኽትነብር፡ እዞም ዝሰዕቡ ገለ ካብቶም ጽቡቕት ልምድታት እዮም።

**ድቃስ** - ካብ ሕመም ንምክፍፋልን ጭንቀት ወይ ወጥሪ ንምቁጽጻርን ይሕግዘና። እንተድኣ እኹል ድቃስ ዘይደቀስና፡ ብንጹር ክንሓስብ ኣይንኽእልን ኢና። ዓበይቲ ሰባት ብምጋም 8 ሰዓታት ድቃስ የድልዮም፤ ትሕቲ ዕድመ ኮተቴታት ካብ 8 ክሳብ 10 ሰዓታት ድቃስ የድልዮም፤ ቆልዑ ድማ ካብ 9 ክሳብ 12 ሰዓታት ድቃስ የድልዮም።

**Community Centres (ማእከላት ማሕበረሰብ)** - ንቐሕ ንኽትከውን ክሕግዙኻ ዝኽእሉ ትሑት ዝወግኡም መደባት ኣለዎም። ኣብ ኩሉ ደረጃ ዕድመ ንዝርከቡን ዝኹነ ክእለታት ዝለዎምን ሰባት ድማ ኣገልግሎት ዝህቡ መደባት ትምህርቲ ኣካላዊ ብቕዓት (ጂምናዝየም) ወይ ስፖርት ክኹኑ ይኽእሉ። እዞም ማእከላት እዚኣቶም፡ ዝበዝሑ ግዜ ብናጻ ወይ ብትሑት ጥጋ ክትግልገሉም እትኽእል ናውቲታት ስፖርትን ማክንበሲ ባስካታትን ኣለዎም።

### ጥዕይ ኣመጋግባን ምንቅስቓስን

ጥዕይ መግቢ ምጋጋብ፡ ሓይሊ ወይ ጸዓት ይህፍን ካብ ሕመም ንክንከላኸል ይሕግዘናን። ብዓልካ ካብ ሓድሽ (fresh) ኣስቤዛታት ዘዳላኻ መግቢ ክትምገብ ፈትን። ዝተመሰርሑ ወይ ዕኹጋት መግቢታት ከተወግዶም ፈትን። ነፍሲ-ወከፍ ሰብ ጥዕናኡ ንምውሓስ ሰሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባር የድልዮ።

### ባንክታት መግቢ

ባንክ መግቢ፡ ናይ ማሕበረሰብ መደብ ወይ ፕሮግራም ኮይኑ፡ ሰባት እንተድኣ እኹል መግቢ ዘይብሎም ኮይኑ መግቢ ክረኽቡሉ ዝኽእሉ እዮ። ሓደ ሓደ ባንክታት

መግቢ፡ ብሃይማኖታትን ካልኣትን ንዝጥለቡ ናይ መግቢ ድሊታት ኣብ ምምላእ ይተሓጋዝ።

ኣድራሻኻ ብዘዕባ ኣታቂታትካን ወጻኢታትካን ዝምልከት ሓበሬታን ንኽትህብ ክትሕተት ኢኻ።

### ምውጋድ ኣልኮላዊ መስተ፡ ትምባኸን ኣደንዘዝቲ መድሃኒታትን

ምጥቃም ኣልኮላዊ መስተን ተምባኸን ሕጋዊ እዩ። እንተኹነ፡ ካብ ዓቕን ንላዕሊ እንተ ተጠቐምካሎም ንጥዕናኻ ጽቡቕ ኣይኮኑን። እንተድኣ ልዕሊ ዓቕን ወሲድካዮም፡ ናብ ኣካላዊ፡ ማሕበራውን ስድራቤታውን ጸገማት ክምርሑኻ ይኽእሉ እዮም።

ኣብ ካናዳ፡ ብሓኪም ዘይእዘዙ ብዙሓት ኣደንዘዝቲ መድሃኒታት (ድራጋት) ምጥቃም ክልኩል እዩ። ምጥቃም ማሪዋና (ዓነት ዕጹፋርስ) ግን ድሕሩ ኣብ 2018 ፍቕድ ኮይኑ ኣሎ።

### ጽሬትን ውሕስነትን መግባን

ዝበዝሑ ግዜ ኣእዳውካ ብውዑይ ማዕን ሳሙናን ገይርካ ተሓጸቦ። እዚ ከኣ ካብ ሕግማትን ምትሕልላፍ ጀርምታትን ንኽትከላኸል ክሕግዘካ እዩ። ንክሸነኻ ብጽሬት ሓዞ፡ ብመግቢ ንዝመካላለፉ ሕግማት ንምክፍፋል ድማ፡ ነቲ እትምገብ መግቢ ኣብ ፍሪጅ ወይ ኣብ መዝሓሊ ዓቕቦ።

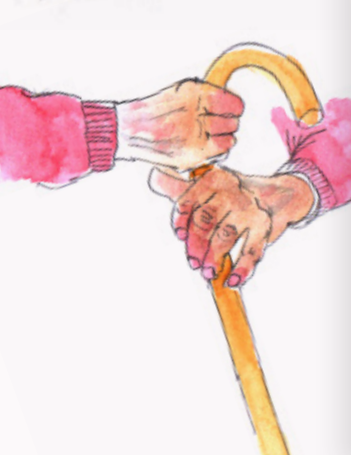
### ምፍዋስ ሕግማት

ኣብ ግዜ ሓጋይ፡ ሰዓልን ጉንፋዕን ልምዳት ሓማማት እዮም። እንተድኣ ተጸሊኡካ፡ ኣብ ገዛኻ ኮፍ በጅ የዕርፍን። እንተድኣ ንንወሕ ዝበለ መዓልታት ዝቐጸለ ኪቢድ ሕግም ተሰማሚዑካ፡ ናብ ሓኪምካ ብጸሕ።

### Vaccines and Flu Shot (ክታብታትን ምውሳድ ክታብት ጉንፋዕን)

ክታብታት (ወይ ምጥራይ ተጻዋርት)፡ ንነበርቲ ኣንታርዮ ካብ ሕግማት ይከላኸሉሎም። ቆልዑ ወይ ህጻናት ትምህርቲ ክጅምሩ ክለዉ ድማ፡ ክታብታት ዝወሰድሉ ሰነዳት ክቐርቡ ኣለዎም። ካልኣት ክታብታት ካብ ሓኪምካ

1-855-626-0002  
<https://orientationontario.ca>



Funded by / Financé par :

ከትረኽቦም ትክክል ኢኻ። ምምክብር ኦንታርዮ፡ ሕመማት ንምክልኻል ወይ ምልክታቶም ንምንካይ፡ ነፍሲ-ወከፍ ሰብ ዓመታዊ “ክታብት ጉንፋዕ” ብናጻ ከወስድ የተባብዕ።

**ጾታዊን ፍርያምነታዊን ጥዕና**

ብዛዕባ ዝኹን ጾታዊ ወይ ፍርያምነታዊ ጸገማት ንምዝታይ፡ ንሓኪምካ ክትዛረቦ ወይ ናብ ክሊኒክ ጾታዊ ጥዕና ክትበጽሕ ትክክል ኢኻ። ኩሎም ኣገልግሎታት ድማ ስቲራት እዮም።

ክሊኒክት ሓበሬታ፡ ምኽሪ፡ መርመራን ፍወሳን ይህባ። ሓደ ሓደ ኣገልግሎታት ድማ፡ መርመራታት ጥንሲ፡ ትሑት ዝዋግኡ ወይ ናጻ መቆጻጸሪ ወሊድ፡ ናጻ ኮንዶምን ብጾታዊ ርክብ ናይ ዝመካላለፉ መልክፍቲታት መርመራታትን የጠቓልል።

**ጥንሲ**

ደቂ-ኣንስትዮ ክንክን ንምርካብ፡ ኣብ ርእሲቲ ናይ ስድራቤት ሓኪመን፡ ንሓኪም ሕርሲ ወይ ድማ ንመሕረሲት ክመርጸ ይክእላ። OHIP፡ ንመሕረሲት ትኹን ንሓኪም ሕርሲ ባዕሉ ክኸፍሎም እዩ - ዋላ ንሽ ን OHIP ብቐዕ ኣይትኹን።

ደቂ-ኣንስትዮ ንጥንሲ ክንጸልእ ወይ ክቋርጽኦ እውን ይክእላ እዮን። ምንጻል ጥንሲ ኣብ ኦንታርዮ ፍቕድ እዩ። OHIP ብዝህበ ክፍሊት ድማ ኣቲ ምንጻል ጥንሲ ይፍጽም። ብዛዕባዚ ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ፡ ናብ ክሊኒክ ጾታዊ ጥዕና ወይ ናብ ዌብሳይት ናይ Sexual Health Ontario (ጾታዊ ጥዕና ኦንታርዮ) ብጻጹ።

**ምንጫታት ሓበሬታ**

Ontario Mental Health Helpline (ናይ ሓገዝ መስመር ቴሌፎን ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኦንታርዮ) - 1-866-531-2600 - [mhsio.on.ca](http://mhsio.on.ca)

Drug & Alcohol Helpline (ናይ ሓገዝ መስመር ቴሌፎን ሓሽሽን ኣልኮላዊ መስተን) - 1-800-565-8603

AIDS and Sexual Health InfoLine (ናይ ሓበሬታ መስመር ቴሌፎን ኤይድስን ጾታዊ ጥዕናን) - 1-800-668-2437

Food Banks (ናይ መግቢ ባንክታት) - ኣብቲ ትነብረሉ ማሕበረሰብ ናይ መግቢ ባንክ ንምርካብ በዚ ቴሌፎንዚ ደዉል 2-1-1

ክሊኒክ ጾታዊ ጥዕና ንምርካብ፡ ኣብ Sexual Health Ontario (ጾታዊ ጥዕና ኦንታርዮ) በዚ ኣድራሻዚ ኣቢል ተወክስ [sexualhealthontario.ca](http://sexualhealthontario.ca)

