



Orientation to Ontario

БЛАГОПОЛУЧИЕ

Благополучие включает в себя физическое, психическое и социальное благоденствие. Это означает не страдать от болезней и чувствовать себя хорошо, а также иметь связи с друзьями, семьей и сообществом других людей.

Вот некоторые хорошие привычки, которые помогут вам быть в порядке.

Сон – помогает нам предотвратить болезнь и справиться со стрессом. Если мы недостаточно спим, мы не можем ясно мыслить. Взрослым требуется примерно 8 часов сна, подросткам – от 8 до 10 часов, а детям – от 9 до 12 часов.

Общественные центры – имеют недорогие программы, которые помогут вам оставаться активными. Например, это фитнес-классы или спортивные программы для людей всех возрастов и возможностей. В этих центрах часто имеется спортивное оборудование и плавательные бассейны, которыми можно воспользоваться за небольшую плату или даже бесплатно.

Здоровая диета и упражнения - здоровая диета дает нам энергию и помогает предотвратить болезни. Старайтесь есть пищу, которую вы готовите сами из свежих ингредиентов, избегайте переработанных продуктов. Каждый человек нуждается в регулярной физической активности, чтобы оставаться здоровым.

Продовольственные банки
Продовольственный банк (food bank) –

это общественная программа, в рамках которой люди могут получить пищу, если у них недостаточно средств. Некоторые продовольственные банки помогают подобрать продукты в соответствии с религиозными и диетическими потребностями.

Отказ от алкоголя, табака и наркотиков

Потребление алкоголя и табака является законным, но их чрезмерное употребление вредно для здоровья. Их чрезмерное употребление может привести к возникновению физических, социальных и семейных проблем.

Многие наркотики, не предназначенные для продажи, являются незаконными в Канаде. Использование марихуаны стало законным в Канаде с октября 2018 года.

Гигиена и безопасность пищевых продуктов - Часто мойте руки горячей водой и мылом, так как это помогает предотвратить болезни и распространение микробов. Содержите кухню в чистоте, храните пищу в холодильнике или морозильнике, чтобы предотвратить пищевые заболевания.

Лечение болезней

Простуды и грипп особенно часты зимой. Если вы чувствуете себя больным, оставайтесь дома и отдыхайте. Если вы очень больны не можете выздороветь в течение более чем нескольких дней, посетите врача.

1-855-626-0002

<https://orientationontario.ca>



Funded by / Financé par :

Ontario 



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Вакцины и прививка от гриппа

Вакцины (или прививки) защищают жителей Онтарио от болезней. Дети должны представлять свои отчеты о вакцинации при посещении школы. Ваш врач может вам назначить и другие вакцины.

Правительство Онтарио рекомендует каждому ежегодно делать бесплатную «прививку от гриппа», чтобы предотвратить болезнь или облегчить ее симптомы.

СЕКСУАЛЬНОЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Вы можете поговорить с врачом или посетить клинику сексуального здоровья, чтобы обсудить любые сексуальные или репродуктивные проблемы. Все услуги являются конфиденциальными.

Клиники предоставляют информацию, консультации, тестирование и лечение. Некоторые услуги включают тесты на беременность, недорогие или бесплатные противозачаточные средства, бесплатные презервативы и тесты на инфекции, передаваемые половым путем.

Беременность

Женщины могут обращаться за помощью к акушеру, а также к семейному врачу. ОНПР покрывает стоимость услуг акушера, даже если вы пока не получили право на ОНПР.

Женщины также могут сделать аборт или прервать беременность. Аборт является законным в Онтарио и покрывается ОНПР. Для получения дополнительной информации посетите клинику по вопросам сексуального здоровья или веб-сайт Sexual Health Ontario (Сексуальное здоровье в Онтарио).

РЕСУРСЫ

Телефонная линия помощи по вопросам психического здоровья в Онтарио:

1-866-531-2600 – mhsio.on.ca

Телефон доверия по проблемам зависимости от наркотиков и алкоголя – 1-800-565-8603

Информационная линия «СПИД и сексуальное здоровье» – 1-800-668-2437

Продовольственные банки (Food Banks) – чтобы найти продовольственный банк в вашем районе, позвоните по номеру 211.

Чтобы найти клинику по вопросам сексуального здоровья, посетите сайт Sexual Health Ontario (Сексуальное здоровье в Онтарио) по адресу sexualhealthontario.ca

