



Orientation to Ontario

هوساينه

نورو خوراكي اړتياوو سره مرسته کوي.

له تاسو به وغوښتل شي چې خپله پته او د عايد او لگښت په اړه معلومات ورکړئ.

له الکول، تمباکو او مخدره توکو څخه ډډه کول

د الکول او تمباکو کارول قانوني دي، خو که ډېر وکاروئ ستاسو د روغتيا لهپاره ښه نه دي. که له اندازې زيات وکارول شي د فزيکي، ټولنيزو او کورنيو ستونزو لامل گرځېدلی شي.

په کاناډا کې ډېری مخدره توکي غیر قانوني دي. چرس کارول به د 2018 په وروستيو کې قانوني شي.

حفظ الصحة او د خوړو خونديتوب

خپل لاسونه ډېری وخت په گرمو اوبو او صابون وميځئ؛ ځکه چې دا د ناروغی او د ميکروبونو د خپرېدو په مخنيوي کې مرسته کوي. خپل پخلنځی پاک وساتئ او خواړه په یخچال يا فریژر کې وساتئ ترڅو له خوړو څخه د رامنځ ته کېدونکو ناروغيو مخنيوی وشي.

د ناروغی درملنه

زکام او ریزش په ژمي کې عام دی. که تاسو د ناروغی احساس کوئ، په کور کې پاتې شئ او آرام وکړئ. که تاسو له څو ورځو څخه زيات ناروغ یاست، خپل ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

واکسين او فلو شات (د انفلوینزا واکسين)

واکسين (يا معافيت) د اونټاريو اوسېدونکي له ناروغيو څخه ساتي. ماشومان بايد بنوونځي ته د تلو (داخليدو) پرمهال خپل د واکسينو ریکارډ (مخينه) ونيي. نور

په هوساينه کې فزيکي، رواني او ټولنيزه هوساينه شامله ده. دا د ناروغی څخه پاک او د ښه احساس کولو معنی لري، مگر دا د ملگرو، کورنيو او ټولني سره ستاسو د اړيکو په معنی هم ده.

دلته د ښه او هوسا پاتې کېدو لهپاره ځيني عادتونه يادوو:

خوب – له مور سره د ناروغی په مخنيوي او د فشار يا ستريسي په اداره کولو کې مرسته کوي. که مور کافي خوب ونه کړو، په روښانه توگه فکر نه شو کولی. لويان نږدې 8 ساعته خوب ته اړتيا لري. تنکي ځوانان له 8 څخه تر 10 ساعتونو پورې او ماشومان بايد له 9 څخه تر 12 ساعتونو پورې خوب وکړي.

د ټولنيز مرکزونه - ياد مرکزونه د تيبټ لگښت پروگرامونه لري چې له ستاسو سره په فعال پاتې کېدو کې مرسته کوي. کېدای شي د هر عمر او وړتياو لرونکو کسانو لهپاره د فټنس ټولگي يا د تمرين پروگرامونه وي. دا مرکزونه ډېری وختونه وړيا يا د لږ لگښت په مقابل کې د تمرين تجهيزات او د لامبو حوضونه لري.

صحي خواړه او تمرين

صحي خواړه مور ته انرژي راکوي او د ناروغيو په مخنيوي کې مرسته کوي. هڅه وکړئ په هغه خوړو کې چې تاسو يې خپله تياروئ، تازه اجزا وکاروئ او له پروسس شويو خوړو څخه ډډه وکړئ. هرڅوک د سالم پاتې کېدو لهپاره منظم فزيکي فعاليت ته اړتيا لري.

د خوراکی توکو بانکونه

د خوړو بانک يو ټولنيز پروگرام دی چې خلک کولی شي د خوړو د نشتوالي په صورت کې له دې ځايونو خواړه ترلاسه کړي. ځيني خوراکی بانکونه د ديني او



1-855-626-0002
<https://settlement.org/o2o>

Funded by / Financé par :

واکسیژونه ستاسو له ډاکټر سره شته.

سرچینې

د اونټاریو دماغي روغتیا مرستې لاین -
1-866-531-2600 - mhsio.on.ca

د مخدره توکو او الکول مرستې کرښه
1-800-565-8603

د ایډز او جنسي روغتیا معلوماتو لاین -
1-800-668-2437

د خوړو بانکونه - ستاسو په ټولنه کې د خوړو بانک
موندلو لپاره، 1-1-2 ته زنگ ووهئ

د جنسي روغتیا کلینیک موندلو لپاره د اونټاریو د
جنسي روغتیا ویب‌پاڼه وگورئ sexhealthontario.ca

د اونټاریو حکومت هر څوک هڅوي چې هر کال وریا
”فلو شانت“ یا د انفلووینزا واکسین تر لاسه کړي ترڅو د
ناروغۍ مخه ونیسي یا یې نښې کمې کړي.

جنسي او تولیدي روغتیا

تاسو کولی شئ د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ یا د
جنسي روغتیا کلینیک ته لار شئ ترڅو د جنسي یا
زیږون ستونزو په اړه بحث وکړئ. ټول خدمتونه محرم
دي.

کلینیکونه معلومات، مشوره، معاینه او درملنه وړاندې
کوي. په ځینو خدمتونو کې د امیندواری ازموینې، وریا
یا په ټیټ لگښت د زیږونونو کنټرول، وریا کنډوم او د
جنسي اړیکو له لارې د لېږدېدلو انتاناتو ازموینې شاملې
دي.

حمل

میرمنې کولی شي د خپل کورني ډاکټر سر بیره د نسایي
یا قابلې څخه پاملرنه تر لاسه کول غوره کړي. حتی که
تاسو لا تر اوسه د OHIP د خدمتونو وړ هم نه یاست.
خو دوی به بیا هم قابلې یا نسایي ډاکټر ته ستاسو
پیښې ورکړي.

میرمنې کولی شي د حمل سقط یا فسخ کول هم غوره
کړي. سقط په اونټاریو کې قانوني دی او لگښت یې د
OHIP لخوا ورکول کېږي. د نورو معلوماتو لپاره
د جنسي روغتیا کلینیک یا د جنسي روغتیا اونټاریو
ویب‌پاڼې څخه لیدنه وکړئ.

