



Orientation to Ontario

MIEUX-ÊTRE

Le mieux-être englobe le bien-être physique, mental et collectif. Cela veut dire bien se sentir et ne pas être malade, mais aussi entretenir des liens avec des amis, la famille et la communauté.

Voici quelques bonnes habitudes à prendre pour assurer votre mieux-être.

Sommeil - Le sommeil aide à prévenir la maladie et à gérer le stress. Quand on ne dort pas assez, on a du mal à garder les idées claires. Les adultes ont besoin d'environ 8 heures de sommeil par jour ; les adolescents, de 8 à 10 heures, et les enfants, de 9 à 12 heures.

Centres communautaires - Les centres communautaires offrent des programmes peu coûteux qui peuvent vous aider à rester actif, par exemple des cours de mise en forme et des programmes de sport pour les gens de tous âges et niveaux d'aptitude. Ces centres mettent souvent de l'équipement sportif et des piscines à la disposition du public gratuitement ou à peu de frais.

Alimentation saine et exercice - Une bonne alimentation procure de l'énergie et aide à prévenir la maladie. Essayez de prendre des repas que vous préparez vous-même avec des ingrédients frais et évitez les aliments transformés. Tout le monde a besoin d'activité physique régulière pour rester en santé.

Banques alimentaires - Les banques alimentaires sont des programmes communautaires qui procurent de la

nourriture aux gens qui n'en ont pas assez. Certaines banques alimentaires servent des communautés religieuses particulières et sont en mesure de répondre à différents besoins alimentaires.

On vous demandera votre adresse, et vous devrez fournir des renseignements sur votre revenu et vos dépenses.

Évitez l'alcool, le tabac et la drogue - L'alcool et le tabac sont des substances légales, mais peuvent être néfastes pour la santé lorsqu'on en prend trop. Une consommation excessive peut entraîner des problèmes physiques, sociaux et familiaux.

Bien des médicaments en vente libre sont illégaux au Canada. La consommation de marijuana a été légalisée en 2018.

Hygiène et salubrité alimentaire - Lavez-vous souvent les mains à l'eau chaude et au savon, car cela aide à prévenir les maladies et la propagation des germes. Gardez la cuisine propre et rangez les aliments au réfrigérateur ou au congélateur pour éviter les maladies d'origine alimentaire.

Traitement des maladies - Le rhume et la grippe sont fréquents l'hiver. Si vous ne vous sentez pas bien, restez à la maison et reposez-vous. Si vous êtes très malade pendant plus de quelques jours, consultez le médecin.

Immunisation et vaccin contre la grippe - Les vaccins (ou l'immunisation) protègent les résidents de l'Ontario contre la maladie.

Financé par/Funded by:



Les enfants qui fréquentent l'école doivent présenter leur carnet de vaccination. Différents vaccins sont offerts chez le médecin.

Le gouvernement de l'Ontario encourage tout le monde à se faire vacciner gratuitement contre la grippe chaque année pour prévenir la maladie ou atténuer ses symptômes.

SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

Vous pouvez consulter votre médecin ou visiter une clinique de santé sexuelle pour discuter de tout problème d'ordre sexuel ou reproductif. Tous les services sont confidentiels.

Les cliniques fournissent des renseignements ainsi que des services de counseling, d'analyse et de traitement. Elles offrent entre autres des tests de grossesse, des contraceptifs gratuits ou à peu de frais, des condoms gratuits ainsi que des tests de dépistage des infections transmissibles sexuellement.

Grossesse - Les femmes enceintes ont le choix de recevoir les soins d'un obstétricien ou d'une femme-sage en plus de leur médecin de famille. L'Assurance-santé de l'Ontario paie les honoraires d'une sage-femme ou d'un obstétricien, même si vous n'êtes pas encore admissible à l'assurance.

Les femmes sont également libres de se faire avorter ou de mettre fin à leur grossesse. L'avortement est légal en Ontario et payé par l'Assurance-santé de l'Ontario. Visitez une clinique de santé sexuelle ou le site Web de Santé sexuelle Ontario pour obtenir des renseignements supplémentaires.

RESSOURCES

Ligne d'aide en santé mentale ConnexOntario:
[1 866 531-2600](tel:18665312600) - connexontario.ca

Ligne d'écoute pour la lutte contre les dépendances : [1 800 565-8603](tel:18005658603)

Ligne d'information sur le sida et la santé sexuelle : [1 800 668-2437](tel:18006682437)

Banques alimentaires : Pour trouver une banque alimentaire dans votre collectivité, composez le [277](tel:277).

Pour trouver une clinique de santé sexuelle, visitez Santé sexuelle Ontario à sexualhealthontario.ca

