



Orientation to Ontario

USTAWI WA AFYA

Ustawi unajumuisha ustawi wa kimwili, kiakili na kijamii. Inamaanisha kutokuwa na ugonjwa na kujisikia vizuri, lakini pia inamaanisha kuwa na uhusiano na marafiki, familia na Jamii yako.

Hapa kuna tabia nzuri za kustawi.

Usingizi - hutusaidia kuzuia magonjwa na kudhibiti msongo wa mawazo. Tusipolala vya kutosha, hatuwezi kufikiria vizuri. Watu wazima wanahitaji takriban masaa 8 ya usingizi; Vijana wanahitaji saa 8 hadi 10 na watoto wanahitaji saa 9 hadi 12.

Vituo vya kijamii - vina mipango wa gharama ya chini ambazo zinaweza kukusaidia kuwa na shughuli nyingi. Kunaweza kuwa na madarasa ya mazoezi ya kimwili au mipango ya michezo kwa watu wa kila rika na uwezo. Vituo hivi mara nyingi huwa na vifaa vya michezo na mabwawa ya kuogelea yanapatikana kwa gharama nafuu au bure.

Lishe yenye Afya na Mazoezi

Lishe yenye afya hutupatia nguvu na husaidia kuzuia magonjwa. Jaribu kula chakula unachojitayarisha mwenyewe kutoka kwa viungo vipya na epuka vyakula vya kusindika. Kila mtu anahitaji mazoezi ya kawaida ya kimwili ili kuwa na afya.

Benki za Chakula

Benki za chakula ni mpango wa jamii ambapo watu wanaweza kupata chakula ikiwa hawana cha kutosha. Baadhi ya benki za chakula husaidia kwa mahitaji ya kidini na mengine ya chakula.

Utaulizwa kutoa anwani yako na habari kuhusu

mapato na matumizi.

Kuepuka Pombe, Tumbaku na Madawa ya Kulevya

Utumiaji wa pombe na tumbaku ni halali lakini sio nzuri kwa afya yako ukitumiwa kupita kiasi. Unaweza kusababisha matatizo ya kimwili, kijamii na familia ikitumiwa kupita kiasi.

Dawa nyingi zisizo zisizoagizwa na daktari ni haramu nchini Kanada. Kutumia bangi ilikuwa halali baadaye mwaka wa 2018.

Usafi na Usalama wa Chakula

Nawa mikono mara kwa mara kwa maji ya moto na sabuni kwani hii husaidia kuzuia magonjwa na kuenea kwa vijidudu. Dumisha usafi wa jikoni na uhifadhi chakula kwenye jokofu au friji ili kuzuia magonjwa yatokanayo na chakula.

Kutibu Maradhi

Mafua na homa ni kawaida wakati wa baridi. Ukijisikia kuumwa, kaa nyumbani upumzike. Ikiwa wewe ni mgonjwa sana kwa zaidi ya siku chache, tembelea daktari wako.

Chanjo Nyingine na ya Mafua

Chanjo (au kuchanjwa) hulinda wakazi wa Ontario dhidi ya magonjwa. Watoto lazima waonyeshe rekodi zao za chanjo wanapohudhuria shule. Chanjo zingine zinapatikana kutoka kwa daktari wako.

Serikali ya Ontario inahimiza kila mtu kupata "chanjo ya homa" ya bure kila mwaka ili kuzuia ugonjwa au kupunguza dalili zake.

Funded by / Financé par :



1-855-626-0002

<https://orientationontario.ca>

AFYA YA UZAZI

Unaweza kuzungumza na daktari wako au kutembelea kliniki ya afya ya ngono ili kujadili matatizo yoyote ya ngono au uzazi. Huduma zote ni za siri.

Kliniki hutoa habari, ushauri nasaha, upimaji na matibabu. Baadhi ya huduma ni pamoja na vipimo vya ujauzito, kupanga uzazi kwa gharama nafuu au bure, kondomu za bure na vipimo vya magonjwa ya zinaa.

Ujauzito

Wanawake wanaweza kuchagua kupata huduma kutoka kwa daktari wa uzazi au mkunga, pamoja na daktari wao wa familia. OHIP italipia mkunga au daktari wa uzazi, hata kama bado hujahitimu.

Wanawake wanaweza pia kuchagua kuavya au kutoa mimba zao. Uavyaji mimba ni halali nchini Ontario na unalipiwa na OHIP. Tembelea kliniki ya afya ya ngono au tovuti ya Afya ya Ngono ya Ontario kwa maelezo zaidi.

RASILIMALI

Nambari ya Simu ya Usaidizi ya Afya ya Akili ya Ontario - [1-866-531-2600](tel:1-866-531-2600) - connexontario.ca

Nambari ya Simu ya Msaada ya Dawa na Pombe - [1-800-565-8603](tel:1-800-565-8603)

Taarifa za UKIMWI na Afya ya Ngono - [1-800-668-2437](tel:1-800-668-2437)

Benki za Chakula - kupata benki ya chakula katika jamii yako, piga simu [2-7-1](tel:2-7-1)

Ili kupata kliniki ya afya ya ngono, tembelea Afya ya Ngono Ontario katika sexhealthontario.ca

