



Orientation to Ontario

SAĞLIK

Sağlık, fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halini kapsar. Hasta olmamak ve iyi hissetmek anlamına gelmenin yanı sıra aynı zamanda arkadaşlarınızla, ailenizle ve topluluğunuzla bağlantı kurmayı da içerir.

Sağlıklı kalmak için bazı iyi alışkanlıklar aşağıda verilmiştir.

Uyku: Hastalıkları önlememize ve stresi yönetmemize yardımcı olur. Eğer yeterince uyumazsak sağlıklı düşünemeyiz. Yetişkinlerin yaklaşık 8 saat, gençlerin 8 ila 10 saat, çocukların ise 9 ila 12 saat uykuya ihtiyacı vardır.

Toplum Merkezleri: Aktif kalmanıza yardımcı olabilecek düşük maliyetli programlara sahiptir. Her yaşta ve yetenekten insan için fitness dersleri veya spor programları olabilir. Bu merkezlerde genellikle düşük ücretli veya ücretsiz olarak sunulan spor malzemeleri ve yüzme havuzları bulunur.

Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz - Sağlıklı beslenme bize enerji verir ve hastalıkları önlemeye yardımcı olur. Taze malzemelerle kendi hazırladığınız yiyecekleri tüketmeye çalışın ve işlenmiş gıdalardan kaçının. Herkesin sağlıklı kalmak için düzenli fiziksel aktiviteye ihtiyacı vardır.

Gıda Bankaları

Bir gıda bankası, insanların yeterli yiyecekleri olmadığı takdirde alabilecekleri bir topluluk programıdır. Bazı gıda bankaları dini ve diğer beslenme ihtiyaçları olması durumunda da destek sağlar.

Adresinizin yanı sıra gelir ve giderlerle ilgili bilgileri vermeniz istenecektir.

Alkol, Tütün ve Uyuşturucudan Uzak Durmak

Alkol ve tütün kullanımı yasaldir ancak aşırı kullanıldığında sağlığınız için iyi değildir. Aşırı kullanıldıklarında fiziksel, sosyal ve ailevi sorunlara yol açabilirler.

Kanada'da birçok reçetesiz ilaç yasa dışıdır. Esrar kullanmak 2018'den itibaren yasaldir.

Hijyen ve Gıda Güvenliği

Ellerinizi sık sık sıcak su ve sabunla yıkayın. Bu, hastalıkların ve mikropların yayılmasını önlemeye yardımcı olur. Mutfağınızı temiz tutun ve gıda kaynaklı hastalıkları önlemek için yiyecekleri buzdolabında veya derin dondurucuda saklayın.

Hastalıkları İyileştirmek

Soğuk algınlığı ve grip kışın sık görülen hastalıklardır. Kendinizi hasta hissediyorsanız evde kalın ve dinlenin. Hastalığınız birkaç günden uzun sürdüyse doktorunuzu ziyaret edin.

Aşılar ve Grip Aşısı

Aşılar Ontario sakinlerini hastalıklardan korur. Çocuklar okula giderken aşı kayıtlarını göstermelidir. Diğer aşıları doktorunuzdan temin edebilirsiniz.

Ontario hükûmeti, hastalığı önlemek veya semptomlarını azaltmak için herkesi her yıl ücretsiz bir "grip aşısı" yaptırmaya teşvik etmektedir.

1-855-626-0002

orientationontario.ca/en



Funded by/Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Ontario



CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI

Herhangi bir cinsel problemi veya üreme problemini görüşmek için doktorunuzla konuşabilir veya bir cinsel sağlık kliniğini ziyaret edebilirsiniz. Tüm hizmetler gizlidir.

Klinikler bilgi, danışmanlık, test ve tedavi hizmetleri sunar. Bazı hizmetler arasında hamilelik testleri, düşük maliyetli veya ücretsiz doğum kontrolü, ücretsiz prezervatif ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar için testler bulunur.

Hamilelik

Kadınlar, aile hekimlerine ek olarak bir kadın doğum uzmanından veya bir ebeden bakım almayı seçebilirler. OHIP, henüz yararlanma hakkına sahip olmasanız bile bir ebe veya doğum uzmanının ücretini karşılayacaktır.

Kadınlar hamileliklerini sonlandırmayı ya da kürtaj yaptırmayı da tercih edebilir. Kürtaj Ontario'da yasaldir ve OHIP tarafından ödenir. Daha fazla bilgi için bir cinsel sağlık kliniğini veya Sexual Health Ontario web sitesini ziyaret edin.

KAYNAKLAR

Ontario Ruh Sağlığı Yardım Hattı -
1-866-531-2600 - connexontario.ca

Uyuşturucu ve Alkol Yardım Hattı -
1-800-565-8603

AIDS ve Cinsel Sağlık Bilgi Hattı -
1-800-668-2437

Gıda Bankaları - Topluluğunuzda bir gıda bankası bulmak için 2-1-1'i arayın

Bir cinsel sağlık kliniği bulmak için sexualhealthontario.ca adresindeki Sexual Health Ontario web sitesini ziyaret edin

