

தொடக்கப் பராமரிப்பு (Primary care) என்றால் என்ன?

தொடக்கப் பராமரிப்பு என்பது ஆரோக்கியப் பராமரிப்புடனான உங்களது முதலாவது தொடர்பாகும். இங்கேதான் அனேகமான ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளுக்குச் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது, இது பொதுவாக குடும்ப மருத்துவரின் அலுவலகத்தில் செய்யப்படுகிறது. நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உதவிசெய்வதற்கும், நீங்கள் நோய்வாய்ப்படாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கும் ஒன்றிணைந்து பணிபுரியும் குழுவினர்களால் தொடக்கப் பராமரிப்பின் பெரும்பகுதி வழங்கப்படுகிறது. உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதுடன் ஏனைய சேவைகளுடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்தும் குடும்ப மருத்துவர் ஒருவரை வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

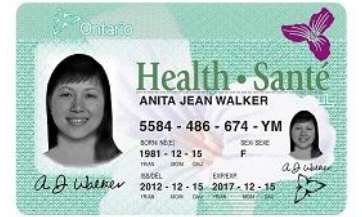
அந்த மருத்துவரைச் சந்திப்பதற்கு நான் கட்டணம் செலுத்த வேண்டுமா?

அனேகமான சந்தர்ப்பங்களில், இல்லை.

ஒன்றாறியோவில் மூன்று ஆரோக்கியக் காப்பீட்டுத் தெரிவுகள் உள்ளன:

1. ஒன்றாறியோவின் ஆரோக்கியக் காப்பீட்டுத் திட்டம் (Ontario Health Insurance Plan, OHIP) – “Health card”

இது, ஒன்றாறியோவில் வசிக்கும் மக்களுக்கான இலவச ஆரோக்கியக் காப்பீடு ஆகும், இதற்கு ஒன்றாறியோ அரசாங்கம் கட்டணம் செலுத்துகிறது. அனேகமான மக்களிடம் இதுதான் இருக்கிறது. மருத்துவர்களுடனான சந்திப்புகள், மருத்துவமனைச் சந்திப்புகள் மற்றும் அனேகமான ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகளை இது உள்ளடக்குகின்றது. மருந்துகளையோ, பல் மருத்துவத்தையோ, கண் பார்வையோ சோதிப்பையோ இது உள்ளடக்காது. பதினெட்டு வயதுக்கும் குறைவான பிள்ளைகளுக்கும், 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட வயதுவந்தவர்களுக்கும் சில விதிவிலக்குகள் உள்ளன. ஜனவரி 1, 2018 முதல் 24 வயதும் அதற்குக் குறைவான வயதுமுள்ளவர்களுக்கும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் OHIP+, “OHIP Plus” எனப்படும் ஒரு விசேட திட்டத்தினால் காப்பீடு செய்யப்படுகின்றன என்பதைக் கவனித்தல் முக்கியமாகும்.



முடிந்த விரைவில் ஆரோக்கிய அட்டை (health card) ஒன்றுக்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். கனடாவுக்கு ஒரு நிரந்தரக் குடியிருப்பாளராக நீங்கள் வருகிறீர்கள் எனில், உங்களுடைய OHIP அட்டையைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் மூன்று மாதங்கள் காத்திருக்க வேண்டும். இந்தக் காலத்தின் போது மருத்துவச் சேவைகள் இலவசமானவை அல்ல. சில சேவைகளுக்கு நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கலாம் அல்லது தனியார் காப்பீடு ஒன்றைப் பெற வேண்டியிருக்கலாம். இந்த மூன்று மாதக் காத்திருப்பின்போது, ரொறன்ரோ (மற்றும் ஒன்றாறியோ) முழுவதும் உள்ள சமூக ஆரோக்கிய மையங்களில் (CHC) சில ஆரோக்கியச் சேவைகள் இலவசமாகக் கிடைக்கின்றன. உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒரு CHC நிலையத்தைக் கண்டறிவதற்கு இந்த இணைப்புக்கு வருகைதாருங்கள்:

<https://www.aohc.org/find-a-centre>.

மேலதிக தகவல்களுக்கு Service Ontario அலுவலகம் ஒன்றை 416-326-1234 இல் தொடர்புகொள்ளுங்கள் அல்லது பார்வையிடுங்கள்: <https://www.ontario.ca/page/serviceontario-locations-hours-and-contact>.

2. மத்திய அரசாங்கத்தின் இடைக்கால ஆரோக்கியத் திட்டம் (Interim Federal Health Program, IFHP)

அகதிகள் மற்றும் அகதி கோரிக்கையாளர்களுக்கான சேவைகளை இந்தத் திட்டம் வழங்குகிறது. மருத்துவமனைச் சந்திப்புகள், குடும்ப மருத்துவருடனான சந்திப்புகள், சில மருந்துகள் மற்றும் சில கண் பார்வை/பல் மருத்துவப் பராமரிப்பை இந்தத் திட்டம் உள்ளடக்குகிறது. நீங்கள் எவற்றுக்குக் காப்பீடு செய்யப்பட்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அறிவதற்கு உங்களுடைய IFH பத்திரத்தை நீங்கள் பார்வையிடலாம்.

3. தனிப்பட்ட ஆரோக்கியக் காப்பீடு

உங்களிடம் OHIP அல்லது IFH இல்லையானால், திட்டம் ஒன்றை நீங்கள் கொள்வனவு செய்யலாம். அதேபோல், OHIPஇல் உள்ளடக்கப்படாத சேவைகளுக்குக் கட்டணம் செலுத்துவதற்கு உதவியாகவும் தனியார் காப்பீட்டை நீங்கள் வாங்கலாம். உங்களுடைய பாடசாலை அல்லது வேலை மூலமான தனிப்பட்ட திட்டம் ஒன்றின் ஊடாகவும் உங்களுக்குக் காப்பீடு ஒன்று வழங்கப்படலாம்.

மேலதிக தனியார் ஆரோக்கியக் காப்பீட்டுத் திட்டத் தெரிவுகளுக்கு www.olhi.ca/insurance-finder வருகைதாருங்கள்.

மேலே சொல்லப்பட்டிருக்கும் எதுவும் உங்களிடம் இல்லையானால், மருத்துவ சேவைகளுக்கு நீங்கள் பணம் செலுத்தவேண்டியிருக்கலாம்.

நிபுணர் (Specialist) ஒருவரை நான் சந்திப்பது எப்படி?

பிரச்சினை இருந்தால் உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவரை நீங்கள் சந்திக்கவேண்டும். தேவைப்பட்டால், பரிந்துரைப்பு ஒன்று உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவரினால் அனுப்பப்படும். நிபுணர்களை நீங்கள் நேரடியாகச் சந்திக்க முடியாது.

என்னுடைய குடும்ப மருத்துவரின் அலுவலகம் பூட்டப்பட்டிருந்தால் நான் என்ன செய்யலாம்?

உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவரை அணுகமுடியவில்லை, ஆனால் உங்களுக்கு ஓர் அவசரமான பிரச்சினை இருக்கிறது எனில், walk in clinic ஒன்றில் மருத்துவர் ஒருவரை நீங்கள் சந்திக்கலாம் அல்லது அவசரகால நிலைப் பிரிவுக்குச் (Emergency Room) செல்லலாம். இந்த இடங்களில், செல்கின்ற ஒழுங்கில் சேவை வழங்கப்படுவதால் மருத்துவர் ஒருவரைச் சந்திப்பதற்கு நீங்கள் நீண்ட நேரம் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கலாம்.



மருந்துகளை நான் பெறுவது எப்படி?

உங்களுடைய பிரச்சினைக்கு முதலில் மருத்துவர் ஒருவரை நீங்கள் சந்திக்க வேண்டும், மருந்துக்கான மருந்துச்சீட்டு வழங்கப்பட்டதும், அதைப் பெறுவதற்கு அதை ஏதாவதொரு மருந்தகத்துக்கு நீங்கள் எடுத்துச் செல்லலாம். உங்களுக்குக் காப்பீடு எதுவும் இருக்காவிட்டால், உங்களுடைய மருந்துகளுக்கு நீங்கள் பணம்செலுத்த வேண்டும். இது பற்றி உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவருடன் அல்லது மருந்தாளருடன் நீங்கள் கதைக்கலாம். சில மருந்துகளுக்கு பரிந்துரைப்பு தேவையில்லை, அவை “ பரிந்துரைப்பற்ற/நேரடியாக வாங்கக்கூடிய (over the counter)” மருந்துகள் எனப்படும்.

பக்கம் 2

எந்தெந்த ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களை நான் சந்திக்கலாம்?

நீங்கள் சந்திக்கக்கூடிய சில ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களினதும் அவர்களின் பணிகளினதும் பட்டியல் இதோ:

மருத்துவர்கள் (Doctors)	<ul style="list-style-type: none"> பரிசோதனைகளுக்கு உத்தரவிடல், நோய்கண்டறிதல் மற்றும் மருத்துவப் பிரச்சினைகளுக்குச் சிகிச்சையளித்தல், மருந்துகளைப் பரிந்துரைத்தல் குடும்ப மருத்துவர்கள் தொடக்கப் பராமரிப்பை வழங்குகிறார்கள் அத்துடன் நிபுணர்களுக்கான பரிந்துரைப்பை அவர்கள் செய்ய முடியும் நிபுணர்கள், தங்களுடைய துறையில் மேலதிக பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்களாக இருக்கிறார்கள் அத்துடன் அவர்களைச் சந்திப்பதற்கு அனேகமாக ஒரு காத்திருப்புப் பட்டியல் இருக்கும்.
செவிலியர் (Nurses)	<ul style="list-style-type: none"> சிகிச்சையகம் மற்றும் மருத்துவமனைகளில் வேலைசெய்தல் நோயாளர்களைப் பரிசோதித்தல் மற்றும் சிகிச்சையளித்தல் மருத்துவர்களுடன் நெருக்கமாக வேலைசெய்தல்
நிபுணத்துவச் செவிலியர் (Nurse Practitioners)	<ul style="list-style-type: none"> மேலதிகப் பயிற்சியுள்ள செவிலியர் செவிலியர் செய்யும் வேலைகளைச் செய்வர், அத்துடன் சில பரிசோதனைகளுக்கு உத்தரவிட, மருத்துவப் பிரச்சனைகளுக்கான நோய்கண்டறிய, மற்றும் மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்க இவர்களால் முடியும்.
மருந்தாளர்கள் (Pharmacists)	<ul style="list-style-type: none"> மருத்துவர்கள் உத்தரவிட்ட மருந்துகளைக் கொடுத்தல் மற்றும் கவனித்தல் மருந்துகள் மற்றும் அவற்றின் பக்க விளைவுகள் பற்றி அறிவூட்டல்
உணவுவல்லுநர்கள் (Dietitians)	<ul style="list-style-type: none"> திட்டவுணவு, உணவு, ஆரோக்கியமான உணவுண்ணல் பழக்கங்கள் மற்றும் போஷாக்குப் பற்றி ஆலோசனை வழங்கல்
பல் மருத்துவர்கள் (Dentists)	<ul style="list-style-type: none"> பற்கள், முரசுகள் மற்றும் வாய்க்குள் இருக்கும் எலும்புகளைப் பரிசோதித்தல், நோய்கண்டறிதல் மற்றும் அவை தொடர்பான பிரச்சினைகளுக்குச் சிகிச்சையளித்தல்
உடல்சார் சிகிச்சையாளர்கள் (Physiotherapists)	<ul style="list-style-type: none"> நோய், காயம்/வலி அல்லது உங்களின் முதுமை தொடர்பான உடல்பிரச்சினைகளுக்கு (எலும்பு, தசை, தசை நாண் தொடர்பான) உதவிசெய்தல்
கவுன்சிலர் (Counselors)	<ul style="list-style-type: none"> வாழ்வில் எந்தக் கட்டத்திலாவது மன அழுத்தத்தைக் (stress) கையாளல் மற்றும் பொதுவான மன ஆரோக்கியம் தொடர்பாக நோயாளர்களுக்கு உதவிசெய்தல்

மன ஆரோக்கியம், உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தின் முக்கியமானதொரு பகுதியாக உள்ளது. உங்களுடைய உணர்ச்சி ரீதியான, உளவியல் ரீதியான மற்றும் சமூக ரீதியான நல்வாழ்வை இது உள்ளடக்குகிறது. நீங்கள் எப்படி நினைக்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள் மற்றும் செயல்படுகிறீர்கள் என்பதை இது பாதிக்கிறது. குழந்தைப் பருவம் மற்றும் இளமை பருவம் ஊடான வயதுவந்தநிலைவரை, வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பருவத்திலும் இது முக்கியமானதாக இருக்கிறது.

வெவ்வேறு மன நலத் திட்டங்கள், குழுக்கள் மற்றும் பட்டறைகள் ரொறன்ரோவில் இருக்கின்றன: சில சேவைகள் இலவசமானவை, சிலவற்றுக்குக் கட்டணம் உண்டு. நீங்கள் கேட்டால், வெவ்வேறு மொழிகளில் சேவைகள் அனேகமாக வழங்கப்படலாம்.

- குடும்ப முரண்பாடு, மன அழுத்தம், ஆழ்ந்த சோகம், மனச் சோர்வு, பதற்றம், உறவுப் பிரச்சினைகள், துன்புறுத்தல் மற்றும் வேறு விடயங்கள் போன்ற வெவ்வேறு பிரச்சினைகளை நீங்கள் கையாள்வதற்கு உதவி செய்யக்கூடிய கவுன்சிலரை நீங்கள் சந்திக்கலாம்
- கவுன்சிலர் ஒருவரைச் சந்திப்பதற்கு சில முகவர் நிலையங்களில் காத்திருப்புப் பட்டியல்கள் உண்டு, சந்திப்பதற்கு மாதங்கள் ஆகலாம்
- ஒரு சில முகவர் நிலையங்கள், "walk-in counselling" (முன்கூட்டியே சந்திப்புகளை பதிவுசெய்ய வேண்டியதில்லை) சந்திப்புக்களை அதே நாளில் வழங்குகின்றன.

ரொறன்ரோவில் இலவச walk-in கவுன்சிலிங் சேவைகளை வழங்கும் சில இடங்களின் பட்டியல் கீழே உள்ளது.

சேவைகள் கிடைக்கின்றன என்பதை உறுதிசெய்வதற்காக நீங்கள் போவதற்குத் திட்டமிட முன் அழைக்குமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது:

முகவர் நிலையம் (Walk-in நாள் மற்றும் நேரம்)	தொடர்புத் தகவல்கள்
சேஃபோன் ஆரோக்கிய நிலையம் (Sherbourne Health Centre) (செவ்வாய் பின்னேரம்) பதிவுகள் மதிய நேரம் ஆரம்பமாகின்றன; வரையறுக்கப்பட்ட அளவு	416-324-4100 Extension: 5310 333 Sherbourne St., Toronto
சென் ஜேம்ஸ் ரவுண் சமூக நிலையம் (St. James Town Community Corner) (திங்கள் மற்றும் புதன்)	416-964-6657 200 Wellesley St., Toronto
ஃப்மிலி சேவிஸ் ரொறன்ரோ (Family Services Toronto) (புதன்)	416-595-9230 202-128A Sterling Rd, Toronto
லூட்கிரீன் சமூக சேவைகள் (Woodgreen Community Services) (புதன்)	416-645-6000 Extension 1100 815 Danforth Ave, Suite 20, Toronto
What's up walk in – இளையோருக்கும் குடும்பத்தவர்களுக்கும் (கிழமையில் 6 நாள், வெவ்வேறு நேரங்கள்)	வெவ்வேறு அமைவிடங்கள்

மன ஆரோக்கியம் (Mental Health)

ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

<p>-ஸ்காபோரோ மெற்றோ கிழக்கு இளையோர் சேவைகள் (East Metro Youth Services)</p> <p>-Youthlink (ஸ்காபோரோ)</p> <p>-Skylark (ரொறன்ரோ)</p> <p>- ரொறன்ரோ யோர்க்ரவுண் குடும்ப சேவைகள் (Toronto Yorktown Family Services)</p> <p>- ரொறன்ரோ கிறிவின் மையம் (Toronto Griffin Centre)</p> <p>- எற்றோபிக்கோ பிள்ளைகள் நிலையம் (The Etobicoke Children's Centre)</p>	<p>416-438-3697 - 1200 Markham Road, Suite 200</p> <p>416-967-1773 - 747 Warden Ave</p> <p>416-395-0660 - 65 Wellesley St East, Suite 500 பக்கம் 1</p> <p>416-394-2424 - 2010 Eglinton Ave W, Suite 300</p> <p>416-222-4380 - 1126 Finch Ave W, Unit 16</p> <p>416-240-1111 - 2267 Islington Ave</p>
<p>ஊலகன் இளையோர் மன நல சேவைகள் (Oolagen Youth Mental Health Services)</p> <p>(திங்கள் முதல் வெள்ளி)</p>	<p>416-395-0660</p> <p>Address: 65 Wellesley St E, #500, Toronto</p>
<p>ரொறன்ரோ எயிட்ஸ் சமூகம் (AIDS Committee of Toronto)</p> <p>HIV உடன் வாழ்பவர்கள் அல்லது அதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் (திங்கள் - வெள்ளி, வெவ்வேறு நேரங்கள்)</p>	<p>416-340-2437</p> <p>543 Yonge St, 4th floor, Toronto</p>

மன ஆரோக்கியச் சேவைகள் மற்றும் ஏனைய அமைவிடங்களுக்கான மேலதிக இலக்கங்கள்:

- 211 ரொறன்ரோ (211 Toronto): 211ஐ அழுத்துங்கள்* அல்லது www.211toronto.ca
- Fred Victor: 416-482-4103 x 316
- மன நல ஆரோக்கிய சேவைத் தகவல்கள் (Mental Health Service Information): 1-866-531-2600

* இந்த மூன்று (3) இலக்கங்களையும் மட்டும் அழையுங்கள்

மேலதிக தகவல்கள் கிடைக்கப்பெறும்: <http://www.ementalhealth.ca>

அவசரகால மற்றும் நெருக்கீடு நிலைச் சேவைகள் (Emergency and Crisis Services)

ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

காவல்துறை, தீயணைப்பு அல்லது அவசரகால வண்டிக்கான (ambulance) அவசரகால நிலைக்கு, ஏதாவதொரு தொலைபேசியிலிருந்து எப்போதும் 911 ஐ அழுத்துங்கள் அல்லது உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள மருத்துவமனையின் அவசரகால நிலைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்

அவசரகால நிலைக் காப்பகங்கள்:

நீங்கள் செல்வதற்கு ஒரு இடமும் இல்லை அல்லது வாடகை செலுத்த உங்களிடம் பணமில்லை என்பதால் தற்காலிகமாகத் தங்குவதற்கு உங்களுக்கு ஒரு இடம் தேவைப்பட்டால், அழையுங்கள் 311*, அல்லது 416-338-4766, அல்லது 1-877-338-3398 இல் Central Intake, நீங்கள் தங்கக்கூடிய தற்காலிகமான இடங்கள் பற்றிய தகவல்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். தனி நபர்கள், இளையோர், குடும்பத்தவர் மற்றும் துன்புறுத்தல் அல்லது குடும்ப வன்முறையிலிருந்து தப்பியோட விரும்புபவர்களுக்கு அவசரகால நிலைக் காப்பகங்கள் உள்ளன.

நெருக்கீடு இணைப்புகள்:

மனச்சோர்வடைந்திருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், உங்களுக்குத் தற்கொலை செய்யவேண்டும் போலிருந்தால், நீங்கள் காயப்பட்டிருந்தால்/தாக்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், எங்கே உதவி கேட்கலாமென உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் பின்வரும் நெருக்கடி இணைப்புகளில் ஒன்றை நீங்கள் அழைக்கலாம்:

காவல்துறை, தீயணைப்பு அல்லது அவசரகால வண்டிக்கான அவசரகால நிலைக்கு, எப்போதும் 911ஐ அழுத்துங்கள்	
போதை மற்றும் மன ஆரோக்கிய நிலையம் (Centre for Addiction and Mental Health) (CAMH)	416-979-6885
கெர்ஸ்டீன் மையம் (Gerstein Centre)	416-929-5200
மன வேதனைக்கான மையம் (Distress Centre)	416-408-4357
தாக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான உதவி இணைப்பு (Assaulted Women's Helpline)	416-863-0511
பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான சேவைகள் (Victim Services)	416-808-7066
ரொறன்ரோ வன்புணர்வு நெருக்கடி நிலையம் (Toronto Rape Crisis Centre)	416-597-8808
பிள்ளைகளுக்கான உதவி இணைப்பு (Kids Help Phone)	1-800-668-6868
LGBT இளையோர் உதவி இணைப்பு (Youthline)	1-800-268-9688
Trans உதவி இணைப்பு (Lifeline)	1-877-330-6366
ஒன்ராறியோ மன நல உதவி இணைப்பு (Ontario Mental Health Helpline)	1-866-531-2600
ஒன்ராறியோ போதை & மதுபான உதவி இணைப்பு (Ontario Drug & Alcohol Helpline)	1-800-565-8603
சூதாட்டப் பிரச்சினைக்கான ஒன்ராறியோ உதவி இணைப்பு (Ontario Problem Gambling Helpline)	1-888-230-3505
ரொறன்ரோ முதியோர் உதவி இணைப்பு) Toronto Seniors Helpline	416-217-2077



அவசரகால மற்றும் நெருக்கீடு நிலைச் சேவைகள் (Emergency and Crisis Services)

ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

ஏனைய பயனுள்ள இலக்கங்கள் (அவசரகால நிலை இல்லாதபோது):

அவசரகால நிலையற்ற காவல்துறை: 416-808- 2222

நகர மற்றும் உள்ளூர் அரசாங்க சேவைகள்: 311*

சமூக ஆதாரவளங்கள் மற்றும் சேவைகள்: 211* அல்லது 416-397-4636

உணவு அணுகை (Food access):

உணவு வாங்குவதற்கு உங்களுக்குக் கட்டுபடியாகாவிட்டால், நகர் பூராவும் அமைந்திருக்கும் இலாப நோக்கமற்ற முகவர் நிலையங்களால் நடாத்தப்படும், "food bank" திட்டங்களின் ஊடாக இலவச உணவை (மளிகைக் கடைப் பொருள்கள் மற்றும்/அல்லது சாப்பாடுகள் போன்றவை) நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். உங்களுக்கு அருகிலுள்ள food bank (உணவு வங்கி) திட்டம் பற்றி விசாரிப்பதற்கு நீங்கள் அழைக்கலாம்: 211* அல்லது பார்வையிடலாம்: www.211toronto.ca. உங்களுக்கு அருகிலுள்ள மிகக் குறைந்த செலவுள்ள உணவுத் தெரிவை நீங்கள் தேடுகிறீர்கள் எனில், FoodLink hotlineஐ 416-392-6655ல் நீங்கள் அழைக்கலாம்.

Sherbourneக்கு மிக அருகிலுள்ள food bank ஆன, Allan Gardens Food Bank, Saint Luke's United Church, 353 Sherbourne St, Toronto, ON M5A 2S3 இல் அமைந்துள்ளது. தொலைபேசி: 416-924-9619

*இந்த மூன்று (3) இலக்கங்களை மட்டும் அழையுங்கள்

கனடாவில் மீள்குடியேறல் செயல்முறை சிலநேரங்களில் சமாளிக்க முடியாதளவுக்கு மிக அதிகமானதாக இருக்கலாம். உதாரணத்துக்கு, குடியிருப்பு வசதி, வேலை பெறல், பாடசாலையில் உங்களுடைய பிள்ளைகளைப் பதிவுசெய்தல், நிரந்தர வதிவிடவரிமை அல்லது கனேடிய குடியுரிமைக்கு விண்ணப்பம் செய்தல் போன்ற பல்வேறு விடயங்களில் உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களைக் கண்டறிந்து உங்களுக்கு உண்மையிலேயே உதவக்கூடிய இந்த விசேட சேவைகள் குடியேற்றச் சேவைகள் எனப்படும்.

ரொறன்ரோ முழுவதிலும் உள்ள வெவ்வேறு அமைப்புக்களில் குடியேற்றச் சேவைகள் கிடைக்கின்றன. குடியேற்றச் சேவைப் பணியாளர்கள் வெவ்வேறு மொழிகளைப் பேசுகின்றனர். ஆரம்ப மற்றும் உயர்தரப் பாடசாலைகளிலும் அவர்கள் வேலைசெய்கின்றனர்.

பின்வரும் விடயங்களிலும் உங்களுக்கும் உங்களுடைய குடும்பத்தவர்களுக்கும் குடியேற்றச் சேவைப் பணியாளர்கள் உதவி செய்யமுடியும்:

- படிவங்கள் மற்றும் விண்ணப்பங்களைப் பூர்த்திசெய்தல் (உதாரணம். சமூக உதவி, குடிவரவு, பிள்ளைப் பராமரிப்பு (day care), ஆரோக்கிய காப்புறுதி, வருமான வரி)
- ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு நிபுணர்கள் போன்ற முக்கிய சேவைகளுடன் தொடர்புபடுத்தல்
- உங்களுடைய பிள்ளைகளின் பாடசாலை அமைப்புமுறையை விளங்கிக்கொள்ளல்
- உங்களுடைய சமூகத்தில் தன்னார்வத் தொண்டர் சேவைக்கான சந்தர்ப்பங்களைக் கண்டறிதல்
- சட்டரீதியான சேவைகளுக்குத் தொடர்புபடுத்தல்
- மொழி வகுப்புகளுக்குப் பதிவுசெய்தல் மற்றும் இன்னும் பல!

உங்களுக்கு அருகிலுள்ள குடியேற்றச் சேவைப் பணியாளர் ஒருவரைக் கண்டறிவதற்கு, பின்வருவனவற்றை நீங்கள் செய்யமுடியும்:

- ஒன்றாறியோவிலுள்ள 129 வெவ்வேறு குடியேற்றச் சேவை முகவர் நிலையங்களைக் கொண்ட கீழ்வரும் வலைத்தளத்துக்கு வருகைதாருங்கள்:
<https://www.ontario.ca/page/services-newcomers-and-refugees>
- உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ரொறன்ரோ குடியேற்றச் சேவை ஒன்றைக் கண்டறிவதற்கு நாளின் 24 மணி நேரமும் வாரத்தின் 7 நாட்களும் அழையுங்கள் 211* அல்லது TTY (செவிப்புலனற்றோர்) 1-888-340-1001

குடியேற்றச் சேவைகள் (Settlement Services)

ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

St. James Town மற்றும் அருகிலுள்ள பகுதிகளை சூழவுள்ள சில குடியேற்றச் சேவைகள்

அமைப்பு	அமைவிடம் மற்றும் தொடர்புத் தகவல்கள்
சேஃபோன் ஆரோக்கிய நிலையம் (Sherbourne Health Centre)	333 Sherbourne Street, Toronto திங்கள் 1pm-5pm அழையுங்கள்: 416-324-4180
The Neighbourhood Organization	The Corner, 200 Wellesley Street East திங்கள் - சனி, அழையுங்கள்: 416-964-6657
	10 Gateway Blvd., Suite 104 திங்கள் - வெள்ளி, 9am-5pm அழையுங்கள்: 416-424-2900
Culturelink	Rose Avenue Public School அழையுங்கள்: 647-406-5057 (ஆங்கிலம், உருது, பெங்காலி, இந்தி) அழையுங்கள்: 647-468-3378 (ஆங்கிலம், அரபு)
அக்சஸ் அலையன்ஸ் பல்கலாசார சமூக சேவைகள்) Access Alliance Multicultural Community Services	340 College St., Ste. 500 அழையுங்கள்: 416-324-8677
	3079 Danforth Avenue அழையுங்கள்: 416-693-8677



இணையத்தை அனுபவிக்கிறீர்களா? உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய குடியிருப்பு உதவி, வேலை தேடல், ஆங்கில வகுப்புகள் மற்றும் இன்னும் பல வெவ்வேறு குடியேற்றச் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களைக் கண்டறிவதற்கு பின்வரும் இணைப்பு சிறந்தொரு வலைத்தளமாகும்:

<http://settlement.org/findhelp/ontario/toronto>

* இந்த மூன்று (3) இலக்கங்களை மட்டும் அழையுங்கள்