بنیادی نگہداشت اور ہیلتھ انشورنس
(Primary Care and Health Insurance)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

بنیادی نگہداشت کیا ہے؟

بنیادی نگہداشت آپ کا نگہداشتِ صحت کے ساتھ ابتدائی رابطہ ہے۔ یہاں صحت کے زیادہ تر مسائل کا علاج کیا جاتا ہے اور عمومی طور پر فیملی ڈاکٹر کے دفتر میں کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر بنیادی نگہداشت ٹیمز کے ذریعے فراہم کی جاتی ہیں جو آپ کو صحت مند رکھنے اور آپ کے بیمار نہ ہونے کو یقینی بنانے کے لیے باہم مل کر کام کرتے ہیں۔ فیملی ڈاکٹر کا ہونا نہایت اہم ہے کیونکہ وہ آپ کو صحت مند رکھتے ہیں اور دیگر سروسز سے مربوط رکھتے ہیں۔

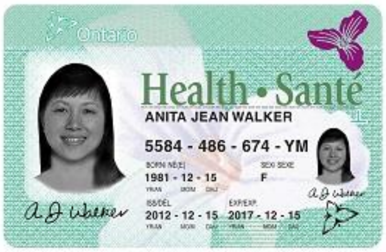
کیا مجھے ڈاکٹر سے معائنے کے لیے ادائیگی کی ضرورت ہو گی؟

زیادہ تر معاملوں میں، نہیں۔

اونٹاریو میں ہیلتھ انشورنس کے لیے تین آپشنز ہیں:

1. اونٹاریو ہیلتھ انشورنس پلان (Ontario Health Insurance Plan, OHIP)- "ہیلتھ کارڈ"

یہ اونٹاریو میں رہائش پذیر افراد کے لیے مفت ہیلتھ انشورنس ہے، جو حکومتِ اونٹاریو کی جانب سے ادا کی جاتی ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے پاس یہی ہے۔ یہ ڈاکٹرز سے معائنے، ہسپتال اور زیادہ تر لیبارٹری ٹیسٹس کا احاطہ کرتی ہے۔ اس میں ادویات، ڈینٹسٹ، یا آپٹومیٹری کا احاطہ نہیں کیا جاتا۔ 18 سال سے کم عمر بچے اور 65 سال سے زائد عمر کے افراد کے لیے چند استثنیٰ ہیں۔ نوٹ فرمائیں کہ یکم جنوری 2018 سے ڈاکٹری نسخہ والی ادویات ۲۴ سال یا ۲۴ سال سے کم عمر افراد کے لیے ایک سپیشل پروگرام او ایچ آئی پی پلس کے تحت مفت دی جاتی ہیں۔



آپ کو جلد از جلد ہیلتھ کارڈ کے لیے درخواست جمع کروانی چاہیے۔ اگر آپ پرمانٹ ریزیڈینٹ کی حیثیت سے کینیڈا آرہے ہیں، تو آپ کو اپنا OHIP کارڈ وصول کرنے سے قبل تین ماہ انتظار کرنا ہو گا۔ اس عرصے کے دوران، میڈیکل سروسز مفت نہیں ہیں۔ آپ کو اپنے طور پر چند سروسز کے لیے ادائیگی یا نجی انشورنش خریدنا ہو گی۔ یہاں 3 ماہ کے انتظار کی مدّت کے دوران ٹورنٹو (اور اونٹاریو) بھر میں کیمونٹی ہیلتھ سینٹر (CHC) میں چند ہیلتھ سروسز مفت دستیاب ہیں۔ اپنے قریبی CHC کو تلاش کرنے کے لیے اس لنک کو ملاحظہ کریں:

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

مزید معلومات کے لیے؛ سروس اونٹاریو کے دفتر 416-326-1234 پر رابطہ کریں یا https://www.ontario.ca/page/serviceontario-locations-hours-and-contact ملاحظہ کریں

2. انٹیرم فیڈرل ہیلتھ پروگرام (Interim Federal Health Program, IFHP)

یہ پروگرام مہاجرین اور مہاجر ہونے کے دعویداروں کے لیے سروسز کی ادائیگی کرتا ہے۔ یہ ہسپتال میں معائنے، فیملی فزیشن سے معائنے، چند ادویات، اور کچھ بصری/ڈینٹل نگہداشت کا احاطہ کرتا ہے۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کا کن چیزوں کا احاطہ کیا گیا ہے آپ اپنے IFH پیپر کی پڑتال کر سکتے ہیں۔

3. **پرائیوٹ ہیلتھ انشورنس**

اگر آپ کے پاس OHIP یا IFH نہیں ہے تو آپ ایک پلان خرید سکتے ہیں۔ بعض اوقات، آپ OHIP کی جانب سے جن سروسز کا احاطہ نہ کیا گیا ہو اس کی ادائیگی کے لیے پرائیوٹ انشورنس بھی خرید سکتے ہیں۔ آپ کو سکول یا کام کی جگہ کے ذریعے پرائیوٹ پلان کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔

پرائیوٹ ہیلتھ انشورنس کے متعلق مزید معلومات کے لیے اس ویب سائٹ پر جائیں: www.olhi.ca/insurance-finder

اگر آپ کے پاس درج بالا میں سے کچھ نہیں ہے، تو آپ کو میڈیکل سروسز کے لیے خود ادائیگی کرنا ہو گی

میں سپیشلسٹ سے ملاقات کیسے کروں؟

اپائنٹمینٹ کے لیے آپ کو فیملی ڈاکٹر سے ملنا ہو گا۔ اگر ضروری ہوا، تو پھر آپ کے فیملی ڈاکٹر کی جانب سے سپیشلسٹ کو ریفرل ارسال کیا جاتا ہے۔ آپ سپیشلسٹ سے براہ راست معائنہ نہیں کروا سکتے۔

اگر میرے فیملی فزیشن کا دفتر بند ہو تو مجھے کیا کرنا ہو گا؟

اگر آپ کو کوئی فوری مسئلہ درپیش ہے اور آپ کا فیملی ڈاکٹر دستیاب نہیں ہے، تو آپ واک اِن کلینک میں ڈاکٹر سے معائنہ کروا سکتے ہیں یا ایمرجنسی روم میں جا سکتے ہیں۔ یہ پہلے آیئے، پہلے پایئے کی بنیاد پر ہیں، اس لیے آپ کو ڈاکٹر سے ملنے کے لیے انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔

مجھے ادویات کیسے ملیں گی؟

پہلے آپ کو اپنے مسئلے کے حوالے سے ڈاکٹر سے ملنا چاہیے۔ ایک دفعہ ادویات کے لیے نسخہ آپ کو دے دیا جائے، تو آپ اسے کسی بھی فارمیسی میں جا کر دوا حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کو ادویات کے لیے ادائیگی کرنا ہو گی، تاوقتیکہ آپ کے پاس کوریج موجود ہو۔ آپ اس کے متعلق اپنی فیملی ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے مشورہ کر سکتے ہیں۔ چند ادویات کے لیے نسخے کی ضرورت نہیں ہوتی، انہیں "اوور دی کاؤنٹر" ادویات کہا جاتا ہے۔

وہ کون سے مختلف نگہداشت صحت کے فراہم کنندگان ہیں جن سے میں معائنہ کروا سکتا/سکتی ہوں؟

یہاں چند نگہداشت صحت کے فراہم کنندگان اور ان کے کام کی فہرست ہے:

ڈاکٹرز	• آزمائشی ٹیسٹس کا حکم دیتے ہیں، طبّی مسائل کی تشخیص اور علاج کرتے ہیں،ادویات تجویز کرتے ہیں • فیملی ڈاکٹرز بنیادی نگہداشت فراہم کرتے ہیں اور سپیشلسٹ کے حوالے کرتے ہیں۔ • سپیشلسٹ ایسے ڈاکٹر ہیں جنھیں اپنی فیلڈ میں اضافی تربیت حاصل ہے،اور اکثر ان سے ملاقات کے لیے انتظار کی فہرست ہوتی ہے
نرسز	• کلینک اور ہسپتال میں کام کرتے ہیں • مریضوں کا معائنہ اور علاج کرتے ہیں • ڈاکٹرز کے ساتھ کام کرتے ہیں
نرس پریکٹیشنرز	• اضافی تربیت کی حامل نرسز • نرسز کا کام کرتے ہیں، لیکن چند ٹیسٹس کا حکم، طبّی مسائل کی تشخیص،اور ادویات بھی تجویز کر سکتے ہیں۔
فارماسسٹس	• ڈاکٹرز کی جانب سے آرڈر کردہ ادویات دیتے اور ان کا خیال رکھتے ہیں • ادویات اور ان کے ضمنی اثرات کے متعلق سکھاتے ہیں
ڈائٹیشنز	• ڈائٹ،خوراک، صحت بخش کھانے کی عادات اور غذائیت کے متعلق راہنمائی
ڈینٹسٹس	• دانت، مسوڑھوں، اور منہ کی ہڈیوں کے مسائل کا معائنہ ، تشخیص اور علاج کرتے ہیں
فزیوتھیراپسٹس	• بیماری، زخمی ہونے، یا بڑھاپے کی وجہ سے جسمانی مسائل (ہڈیوں، پٹھوں، عضلے) کا شکار مریضوں کی مدد کرتے ہیں
کونسلرز	• آپ کی زندگی میں کسی مرحلے پر دباؤ اور عمومی نفسیاتی صحت سے نمٹنے میں مریضوں کی مدد کرتے ہیں

مینٹل ہیلتھ

(Mental Health)

ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید

(Welcome to Toronto Package)

دماغی صحت آپ کی صحت کا اہم جزہے۔ اس میں آپ کی جذباتی، نفسیاتی اور سماجی آسودگی شامل ہے۔ یہ آپ کی سوچ، احساس اور عمل پر اثرانداز ہوتی ہے۔ یہ بچپن سے لڑکپن اور بالغ ہونے تک زندگی کے ہر مرحلے پر انتہائی اہم ہے۔

یہاں ٹورنٹو میں مختلف مینٹل ہیلتھ پروگرامز، گروپس اور ورکشاپس ہیں: چند سروسز مفت اور چند باقیمت ہیں۔ اگر آپ تقاضہ کریں تو سروسز اکثر مختلف زبانوں میں فراہم کی جاسکتی ہے۔

- آپ کونسلر سے مشورہ کرسکتے ہیں جو آپ کو مختلف مسائل جیسے خاندانی تنازع، دباؤ، غم، ڈپریشن، بے چینی، تعلقات کے مسائل، تشدد، اور دیگر مسائل سے نمٹنے میں مدد کرسکتا ہے
- چند ایجنسیز کے ہاں کونسلر سے معائنے کے لیے انتظار کے اوقات ہوتے ہیں جس میں مہینے لگ سکتے ہیں
- چند ایجنسیز اسی دن کی ملاقات "واک اِن کونسلنگ" پیش کرتی ہیں (پیشگی بک کرنے کی ضرورت نہیں)

ذیل میں ٹورنٹو کی چند **مفت** واک ان کونسلنگ سروسز کی فہرست ہے۔

یہ تصدیق کرنے کے لیے کہ آیا سروس دستیاب ہے، جانے سے قبل کال کرنا تجویز کیا جاتا ہے:

ایجنسی (واک اِن کے ایام اور اوقات)	**رابطہ معلومات**
شیربورن ہیلتھ سینٹر (Sherbourne Health Centre) (منگل دوپہر) رجسٹریشن کا آغاز دوپہر کو ہوتا ہے؛ محدود دستیابی	416-324-4100 ایکسٹینشن: 5310 333 Sherbourne St., Toronto
سینٹ جیمز ٹاؤن کمیونٹی کارنر (St. James Town Community Centre) (پیر اور بدھ)	416-964-6657 200 Wellesley St., Toronto
فیملی سروسز ٹورنٹو (Family Services Toronto) (بدھ)	416-595-9230 202-128A Sterling Rd, Toronto
ووڈگرین کمیونٹی سروسز (Woodgreen Community Services) (بدھ)	416-645-6000 ایکسٹینشن 1100 815 Danforth Ave, Suite 20, Toronto
واٹس اپ واک ان (What's up walk in) **برائے نوجوانان اور خاندان** (ہفتے میں 6 دن، متعدد اوقات) -**ایسٹ میٹرو یوتھ سروسز** (East Metro Youth Services) (سکاربورو) -**یوتھلنک** (Youthlink) (سکاربورو) -**سکائی لارک** (Skylark) (ٹورنٹو) -**یارک ٹاؤن فیملی سروسز** (Yorktown Family Services) (ٹورنٹو)	مختلف مقامات 416-438-3697 - 1200 Markham Road, Suite 200 416-967-1773 - 747 Warden Ave 416-395-0660 - 65 Wellesley St East, Suite 500 416-394-2424 - 2010 Eglinton Ave W, Suite 300 416-222-4380 - 1126 Finch Ave W, Unit 16

مینٹل ہیلتھ

(Mental Health)

ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید

(Welcome to Toronto Package)

- گریفین سینٹر(Griffin Centre)(ٹورنٹو) -دی ایٹوبیکوک چلڈرن سینٹر(The Etobicoke Children's Centre)(ایٹوبیکوک)	416-240-1111 - 2267 Islington Ave
اولاجن یوتھ مینٹل ہیلتھ سروسز (Oolagen Youth Mental Health Services) (پیرتاجمعہ)	416-395-0660 پتہ: 65 Wellesley St E, #500, Toronto
AIDS کمیٹی آف ٹورنٹو (AIDS Committee of Toronto) HIV سے متاثرہ یاشکار افراد (پیرتاجمعہ، متعدد اوقات)	416-340-2437 543 Yonge St, 4th floor, Toronto

نفسیاتی صحت کی سروسز کے لیے اضافی نمبرز اور دیگر مقامات:

- (211 Toronto):ڈائل کریں 211* یا www.211toronto.ca
- فریڈوِکٹر (Fred Victor): 316 x 416-482-4103
- مینٹل ہیلتھ سروس معلومات (Mental Health Service Information):1-866-531-2600

*صرف یہ تین (3) نمبرز ڈائل کریں

مزید معلومات ذیل میں دستیاب ہے:http://www.ementalhealth.ca

ایمرجنسی اور بحران کی سروسز

(Emergency and Crisis Services)

ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید

(Welcome to Toronto Package)

ایمرجنسی کی صورت میں، کسی بھی فون سے پولیس، فائر یا ایمبولینس طلب کرنے کے لیے 911 ڈائل کریں یا اپنے قریبی ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں

ہنگامی پناہ گاہیں:

اگر آپ کے پاس رہنے کی کوئی جگہ نہ ہو یا کرایے کی ادائیگی کی استطاعت نہ رکھنے کی وجہ سے آپ کو عارضی طور پر رہائش کے لیے جگہ درکار ہو، تو *311 یا سینٹرل ان ٹیک (Central Intake) کو 416-338-4766، یا 1-877-338-3398 پر کال کریں۔ آپ رہائش کے لیے عارضی جگہوں کے ضمن میں معلومات وصول پائیں گے۔ یہاں اکیلے افراد، نوجوان، خاندان اور برے سلوک اور گھریلو تشدد سے فرار ہونے والوں کے لیے ہنگامی پناہ گاہیں ہیں۔

بحران کی لائنز:

اگر آپ مایوسی محسوس کر رہے ہیں / رہی ہیں، خودکشی کے خیالات کا شکار ہیں، ذہنی صدمہ/آپ پر حملہ کیا گیا ہو یا اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو اور معلوم نہ ہو کہ کہاں کا رخ کریں، تو آپ درج ذیل بحران کی لائنز پر کال کر سکتے ہیں:

ایمرجنسی میں پولیس، فائر یا ایمبولینس کے لیے ہمیشہ 911 ڈائل کریں	
سینٹر فار ایڈیکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ (Centre for Addiction and Mental Health, CAMH)	416-979-6885
گرسٹین سینٹر (Gerstein Centre)	416-929-5200
ڈسٹریس سینٹر (Distress Centre)	416-408-4357
اسالٹڈ ومنز ہیلپ لائن (Assaulted Women's Helpline)	416-863-0511
وکٹم سروسز (Victim Services)	416-808-7066
ٹورنٹو ریپ کرائسز سینٹر (Toronto Rape Crisis Centre)	416-597-8808
کڈز ہیلپ فون (Kids Help Phone)	1-800-668-6868
LGBT یوتھ لائن (LGBT Youthline)	1-800-268-9688
ٹرانس لائف لائن (Trans Lifeline)	1-877-330-6366
اونٹاریو مینٹل ہیلتھ ہیلپ لائن (Ontario Mental Health Helpline)	1-866-531-2600
اونٹاریو ڈرگ اینڈ الکوحل ہیلپ لائن (Ontario Drug & Alcohol Helpline)	1-800-565-8603
اونٹاریو پرابلم گیمبلنگ ہیلپ لائن (Ontario Problem Gambling Helpline)	1-888-230-3505
ٹورنٹو سینیئرز ہیلپ لائن (Toronto Seniors Helpline)	416-217-2077

ایمرجنسی اور بحران کی سروسز
(Emergency and Crisis Services)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

ایمرجنسی کی صورت میں، کسی بھی فون سے پولیس، فائر یا ایمبولینس طلب کرنے کے لیے 911 ڈائل کریں یا اپنے قریبی ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں

دیگر مددگار نمبرز (نان-ایمرجنسیز):

پولیس نان ایمرجنسی: 2222 -416-808

سٹی اینڈ لوکل گورنمنٹ سروسز: 311*

کمیونٹی ریسورسز اینڈ سروسز: 211* یا 416-397-4636

خوراک تک رسائی:

اگر آپ خوراک خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے، آپ شہر بھر میں موجود نان پرافٹ ایجنسیز کی جانب سے چلائے گئے "فوڈ بینک" پروگرامز کے ذریعے مفت خوراک (جیسے اشیائے خورد ونوش اور/یا کھانا) حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے قریب ترین فوڈ بینک پروگرام کے متعلق جاننے کے لیے 211* پر کال کریں یا www.211toronto.ca ملاحظہ کریں۔ اگر آپ اپنے قریب ترین موجود کم خرچ خوراک کا انتخاب تلاش کر رہے ہیں، تو آپ 416-392-6655 فوڈلنک ہاٹ لائن (FoodLink hotline) پر کال کر سکتے ہیں۔

شیربورن کے قریب ترین موجود فوڈ بینک ایلن گارڈنز فوڈ بینک (Allan Gardens Food Bank) ہے جو Saint Luke's United Church, 353 Sherbourne St, Toronto, ON M5A 2S3 پر واقع ہے۔

فون: 416-924-9619

*صرف یہ تین (3) نمبرز ڈائل کریں

سیٹلمنٹ سروسز

(Settlement Services)

ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید

(Welcome to Toronto Package)

کینیڈا میں دوبارہ آبادکاری کا عمل بعض اوقات ناقابل برداشت ہو سکتا ہے۔ یہاں سپیشل سروسز ہیں جنھیں سیٹلمنٹ سروسز کہا جاتا ہے جو درحقیقت آپ کو مختلف موضوعات پر درکار معلومات ڈھونڈنے کے لیے آپ کی مدد کر سکتی ہے، مثلاً رہائش، ملازمت کی تلاش، اپنے بچوں کا سکول میں اندراج، اور مستقل رہائش یا کینیڈین شہریت کے لیے درخواست جمع کرنا۔

سیٹلمنٹ سروسز ٹورنٹو بھر میں مختلف تنظیموں کے ہاں دستیاب ہیں۔ سیٹلمنٹ ورکرز **بہت سی مختلف زبانیں بولتے ہیں۔** وہ ایلمنٹری اور ہائی سکولز میں بھی کام کرتے ہیں۔

سیٹلمنٹ ورکرز آپ کی اور آپ کے فیملی ممبران کی درج ذیل میں بھی مدد کر سکتے ہیں:

- فارمز اور درخواستوں کو پر کرنے (مثلاً سوشل اسسٹینس، امیگریشن، ڈے کیئر، ہیلتھ انشورنس، انکم ٹیکسز)
- اہم سروسز جیسے نگہداشت صحت کے پروفیشنلز سے مربوط کرنا
- اپنے بچے کے سکول کے سسٹم کو سمجھنا
- اپنی کیمونٹی میں رضاکارانہ مواقع کی تلاش
- قانونی سروسز سے مربوط کرنا
- لینگویج کلاسز اور مزید بہت کچھ کے لیے اندراج کرنا

اپنے قریبی سیٹلمنٹ ورکر کو تلاش کرنے کے لیے، آپ:

- درج ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کر سکتے ہیں جس میں اونٹاریو کی 129 مختلف سیٹلمنٹ ایجنسیز ہیں:
  https://www.ontario.ca/page/services-newcomers-and-refugees
- ٹورنٹو میں اپنی قریبی سیٹلمنٹ سروسز تلاش کرنے کے لیے *211 یا TTY 1-888-340-1001 پر دن کے 24 گھنٹے اور ہفتے کے 7 دن کال کریں

سیٹلمنٹ سروسز
(Settlement Services)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

سینٹ جیمز ٹاؤن کے گرد اور گردونواح کی جگہوں میں چند سیٹلمنٹ سروسز

تنظیم	مقام اور رابطہ معلومات
شیر بورن ہیلتھ سینٹر (Sherbourne Health Centre)	333 Sherbourne Street, Toronto پیر دوپہر 1 بجے تا شام 5 بجے کال کریں: 416-324-4180
دی نیبرہوڈ گروپ (The Neighbourhood Organization)	The Corner, 200 Wellesley Street East پیر تا ہفتہ، کال کریں: 416-964-6657 10 Gateway Blvd., Suite 104 پیر تا جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک کال کریں: 416-424-2900
کلچر لنک (Culturelink)	Rose Avenue Public School کال کریں: : 647-406-5057(انگریزی، اردو، بنگالی، ہندی) کال کریں: 647-468-3378 (انگریزی، عربی)
ایکسس الائنس ملٹی کلچرل کمیونٹی سروسز (Access Alliance Multicultural Community Services)	340 College St., Ste. 500 کال کریں: 416-324-8677 3079 Danforth Avenue کال کریں: 416-693-8677

انٹرنیٹ سے لطف اندوز ہوتے ہیں؟ مندرجہ ذیل لنک آپ کو درکار مختلف سیٹلمنٹ سروسز رہائشی معاونت، ملازمت کی تلاش، انگلش کی کلاسز اور مزید بہت کچھ کے حوالے سے معلومات ڈھونڈنے کے لیے بہت اچھی ویب سائٹ ہے: http://settlement.org/findhelp/ontario/toronto

*صرف یہ تین (3) نمبرز ڈائل کریں