

ቀዳሚ እንክብካቤ እና የጤና ሚናን ዋስትና

(Primary Care and Health Insurance)

ወደ ቶሮንቶ እንኳን ደህና መጡሙረጃ

(Welcome to Toronto Package)

ቀዳሚ እንክብካቤ መስጫዎን ነው?

ቀዳሚ እንክብካቤ ከጤና እንክብካቤ ምደባ ግንኙነት ነው። ይህ አብዛኛው የጤና ትግሮችን የሚከተሉት ቦታ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በቤተሰብ የሃክምባር ወዘተ ይከናወናል። አብዛኛው ቀዳሚ እንክብካቤ ጤናማ እንዲሆኑ እርስዎን ለመደባት እና የጤና እክል እንዲይዙ ጥገና እርግጠኛ ለመሆን እንክብካቤው የሚጠቀሙበት ጊዜ በደን ነው። ጤናማ እንዲሆኑ ስለሚጠበቁት እና ከሌሎች አገልግሎቶች ጋር እርስዎን ለማግኘት የቤተሰብ ሃክም እንዲኖርዎት አስፈላጊ ነው።

ሃክም ለመቅረብ መቻላል አለብኝ?

አብዛኛው ጊዜ አይከፍሉም።

በአንጭራዎ ውስጥ ለጤና ሚናን ዋስትና ሦስት አሜሪካዎች አሉ።

1. የአንጭራዎ የጤና ሚናን ዋስትና ዕቅድ (Ontario Health Insurance Plan, OHIP) - "የጤና ካርድ"

ይህ በአንጭራዎ ለመኖሩ ስዎች፣ በአንጭራዎ መግቢያዎ የተከፈለ ነጻ የሚኖሩ ሰዎች ነው። ይህ አብዛኛው ሰዎች ያላቸው ነው። ሃክም ለመቅረብ በሆስፒታል ለመቅረብ እና አብዛኛው የላብራቶሪ ምርመራዎችን ይሸፍናል። ሀይማኖቶችን፣ የጥርስ ህክምናን፣ ወይም የዓይን ህክምናን አይሸፍንም። ዕድሜዎ ከ18 ዓመት በታች ለሆኑት እና ዕድሜዎ ከ65 ዓመት በላይ ለሆኑት አንዳንድ በተለየ ሁኔታ የሚቀጥቡ ሁኔታ ይኖራል። ማወቅ የሚያስፈልግዎት ጠቃሚ መረጃ ከጃኑዋሪ 1፣ 2018 ጀምሮ ሀኪም የሚያዘቡ መድሃኒቶች አሂፕ + (አሂፕ ፕላን) በተባለ ልዩ መርሃግብር መሰረት እድሜያቸው 24 እና ከ24 በታች ለሆኑት ሁሉ በነፃ ይሰጣሉ።

ለካናዳ አዲስ ከሆኑ በተቻለ ፍጥነት ለጤና ካርድ ማግኘት አለብዎት። በቋሚነት ካናዳ ለመኖር የመከከህን፣ የአሂፕ ካርዳችንን ከማግኘት በፊት ለሦስት ወራት ያህል መከበር አለብዎት። በዚህ ጊዜ፣ የሚኖሩት አገልግሎቶች በነጻ አይሰጡም። ለአንዳንድ አገልግሎቶች ርስዎ መቆጣጠር ወይም የግል የሚኖሩት የጤናን ዋስትና መዘት ለኖርብዎት ይችላል። ለ3- ወራት ያህል ጊዜ በመጠበቅ ጊዜ በቶሮንቶ እና በአንጭራዎ ውስጥ የሚከበሩት የጤና ማከላት (CHC) ውስጥ አንዳንድ ነጻ የጤና አገልግሎቶች በነጻ ይኖራሉ። በአቅራቢያዎ ያሉትን (ሲኤችሲ) ለማግኘት ይህን ድንገጽ ይጎብኙ።



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

ለበለጠ መረጃ፣ የአንጭራዎ የአገልግሎት ቦርድ በ416-326-1234 በመደወል ያግኙ ወይም ወደ ማኅበራዊ ሚዲያዎች ይሂዱ።

<https://www.ontario.ca/page/serviceontario-locations-hours-and-contact>.

2. ጊዜያዊ የፊደራል የጤና ሚናን ዋስትና (Interim Federal Health Program, IFHP)

ይህ ሚናን ዋስትና በጥንካጃ ለመኖሩት እና የጥንካጃ ተጽዕኖ ላቀረበት ሰዎች ለሚሰጡ አገልግሎቶች ይከፈላል። ሆስፒታል ለሄዱበት፣ በቤተሰብ ሃክም ለታዩበት፣ እንዳንድ የሚኖሩት፣ እና አንዳንድ የእይታ የጥርስ እንክብካቤን ይሸፍናል። ይህ ሚናን ዋስትና የሸፍነውን ለማወቅ የIFHP ወረቀት ላይ ማረጋገጥ ይችላሉ።

3. የግል የጤና ሚናን ዋስትና

OHIP ወይም IFHP ከሌለዎት የግል ዕቅድን መዘት ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ፣ በአሂፕ ለማግኘት አገልግሎቶች ለመክፈል እንዲረዱዎት የግል የሚኖሩት ዋስትናን መዘት ይችላሉ። ይህ የግል ዕቅድ በትምህርት ቤት ወይም በሥራ ቦታ ላይ ለሰጥ ይችላል።

ስለ የግል የጤና ሚናን ዋስትና አሜሪካዎች የበለጠ መረጃ ለማግኘት የሚከፈለውን ድንገጽ ይጎብኙ www.olhi.ca/insurance-finder

ከዚህ በላይ ያለውን የትኛውንም ከሌለዎት፣ ለህክምና የግድ መቆጣጠር ለኖርብዎት ይችላል።



ቀዳማእንክብካቤ እና የጤና ማረጋገጫ ጥያቄ

(Primary Care and Health Insurance)

ወደ ቶሮንቶ እንኳን ደህና መጡ መረጃ

(Welcome to Toronto Package)

የላቀ የጤና ባለሙያን እንዴት ማግኘት እችላለሁ?

ለቀጠሮ በቤተሰብ ህክምና ህክምና ቤት ይገኛል። አስፈላጊ ከሆነ፣ በቤተሰብ ህክምና ላቀ የጤና ባለሙያ ለሌሎች ይገኛሉ። በቀጥታ የላቀ የጤና ባለሙያ ማግኘት አይቻልም።

የቤተሰብ ህክምና የተዘጋ ከሆነ ምን ማድረግ አለብኝ?

አስቸኳይ ጉዳይ ካለዎት እና የቤተሰብ ህክምና ካልተገኘ፣ ያለ ቀጠሮ ህክምና ወደሚሻገሩት ክልሉ በሚኖሩ ወይም ደንገተኛ ክፍል በሚኖሩት ይገኛሉ። አገልግሎት የሚሰጡት በሚኒስቴር የመቻላት ቦታዎች አገልግሎትን ያገኛል። በሚለው መርህ ስለሆነ በህክምና ህክምና ቤት ልግሮች ይገኛሉ።



ሚኒስቴርን እንዴት ማግኘት እችላለሁ።

በሚኒስቴር ስለ ችግር ህክምና ሚኒስቴር አለብዎት። ለሚኒስቴር ትእዛዝ ከተሰጠ በኋላ ወደ ትኩረት ሚኒስቴር ቤት በመሄድ መግዛት ይቻላል። ሽፋን ከሌለዎት በስተቀር፣ ለሚኒስቴር መከፈል አለብዎት። ይህን ከቤተሰብ ህክምና ወይም ሚኒስቴር ሽፋን ላይ ገብሮ ይገኛሉ። አንዳንድ ሚኒስቴሮች የህክምና ትእዛዝ አያስፈልጋቸውም፤ እነዚህ "ከትእዛዝ ወይም የሚሰጡ ሚኒስቴሮች ናቸው።

ለሄዳባቸው ማሻሻላዎቹ የጤና እንክብካቤ ሰጪዎች እንዴት ናቸው?

ጥቂት የጤና እንክብካቤ ሰጪዎች ዝርዝር እና ምን እንደሚሰጡ ከዚህ በታች አለ።

ሃኪሞች	<ul style="list-style-type: none"> • ምርመራዎችን ያዛሉ፣ የህክምና ችግሮችን ይመለከቱ እና ያከማሉ፤ ሚኒስቴሮችን ያዛሉ። • የቤተሰብ ህኪሞች በዋናነት የጤና እንክብካቤ የሚሰጡበት ወደ ላቀ የጤና ባለሙያ ለሌሎች ይገኛሉ። • የላቀ የጤና ባለሙያዎችም በመስኩ ተጨማሪ ስልጠና የወሰዱ ሃኪሞች ሲሆኑ ለቀጠሮዎች የመጠበቂያ መዝገቦች አሏቸው።
ነርሶች	<ul style="list-style-type: none"> • በክልሉ እና በሆስፒታል ይሰራሉ • በሽተኞችን መምረቅ ያከማሉ። • ከሃኪሞች ጋር በቅርብ ሆነ ወይም ስራ ላይ
የነርስ ባለሙያዎች (ፕራክቲሽነር)	<ul style="list-style-type: none"> • ነርሶች ሆነ ወይም ስራ ላይ ያላቸው ናቸው • ነርሶች የሚሰጡትን ደሰራላ፣ ነገር ግን አንዳንድ ምርመራዎችን ያደርጋሉ፣ የጤና ችግሮችን ይመለከቱ፤ ደግሞ ሚኒስቴሮችን ያዛሉ።
ሚኒስቴሮች ሻፊዎች	<ul style="list-style-type: none"> • በሃኪሞች የታዘዙትን ሚኒስቴሮች ይሰጣሉ። • ስለ ሚኒስቴሮች እና የጎንደሮች ጉዳቸውን ያግኛሉ።
የምክብላት ሻፊዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ስለ ምክብላት መዘገብ፣ ስለ ምክብላት ጤና ማደግ ስራዎች እና ስለ ምክብላት ያዘጋጁ ይሰጣሉ።
የጥርስ ሃኪሞች	<ul style="list-style-type: none"> • ከጥርስ፣ ከሜዳዎች እና በአፍ ውስጥ ከሚገኙ አጥንቶች ጋር የተያያዙ ችግሮችን ይመለከታሉ፤ ደግሞ ያከማሉ።
አካላዊ ህክምና ሰጪዎች	<ul style="list-style-type: none"> • አካላዊ ችግሮች (ከአጥንት፣ ጡንቻ፣ ጅምት ጋር የተገናኙ) ከህመም፣ ከጉዳት፣ ወይም እድሜ እየገፋ ሲሄድ ከሚመጣው ችግር በተገናኘ ህመምተኞችን የሚረዱ ናቸው።
አጠቃላይ	<ul style="list-style-type: none"> • በሕይወትዎ ውስጥ በየትኛውም ደረጃ በሚከሰተው ጭንቀት እና በአጠቃላይ ከአእምሮ ጤና ጋር በተገናኘ በሽተኞችን ይረዳሉ

የአእምሮ ጤና (Mental Health)

ወደ ቶሮንቶ እንዲገቡ ደህና መጡ መረጃ (Welcome to Toronto Package)

የአእምሮ ጤናን አስፈላጊ የሆነ የጤና ጥያቄ አካል ነው። የእርስዎን ሥነልቦናዎ፣ በሥነ አእምሮአዊ፣ እና በማኅበራዊ ሕይወት በመልካም ደረጃ መገኘትን ያካትታል። ይህም በአስተሳሰብ፣ በስሜት፣ በእንቅስቃሴ ላይ ተጽእኖ ያሳድራል። በየትኛውም የሕይወት ደረጃ፣ ከልጅነት ጀምሮ እስከ ጉርምስና እና እስከ አዋቂነት የሕይወት ደረጃ አስፈላጊ ነው።

የተለያዩ የአእምሮ ጤና ማህበራት፣ በድኛት እና ለጤናማነት በቶሮንቶ ይገኛሉ። አንዳንድ አገልግሎቶች ነጻ ሲሆኑ አንዳንዶች ገንዘብ ያስከፍላሉ። ብዙም ጊዜ አገልግሎቶች እርስዎ ከጠየቁ በተለያዩ ቋንቋዎች ሊሰጡዎታል።

- ከተለያዩ ጉዳዮች ጋር ማስተማሪያ ሰብሰብ ጥል፣ መጫኛ፣ ሃዘን፣ ጭንቀት፣ ስጋት፣ ከግንኙነት ጋር የተያያዘ፣ መካከል፣ እና ሌሎች ጉዳዮች ጋር ያለትን ችግሮች ለመታወቅ እንዲችሉ የሚደግፉ አጠቃላይ ጋር መድረክ ይቻላል።
- አንዳንድ ድርጅቶች አጠቃላይ ለማግኘት እስከ ወራት የሚወስዱ ጊዜያዊ ለገጠሞች ለገንዘብ ይቻላሉ።
- ጥቅት ድርጅቶች በዕለቱ ብቻ ቀጠሮ ይዘው የሚገኙት "ተመላሽ ማኅበር" (አስቀድሞ ቀጠሮ ማኅበር ሳይሆን) የሚባል አገልግሎት ይሰጣሉ።

ከዚህ በታች የሚገኘው ጥቂት በነጻ የሚሰጡ የሚኖሩ ተመላሽ የማኅበር አገልግሎቶች ዝርዝር ነው። አገልግሎቶቹ ማረጋገጫ ለሚገባ ጥላቻዎች ከመቀደም በፊት መደዳል እንዲሉዎት ይመክራል።

ድርጅት (የሰብሰብ ጥላቻዎች የሚመጣባቸው ቀናት እና ሰዓታት)	የአድራሻ መረጃ
የሸርቦርን የጤና ማኅበር (Sherbourne Health Centre) (ማኅበራዊ አገልግሎት በታላ) ምዝገባ እኩል ቀን ላይ ይጀምራል፤ በታላቶች ውስን ናቸው	416-324-4100 የወሳኝ መስመር: 5310 333 Sherbourne St., Toronto
St. James Town Community Corner (ሀልጊዜ ስኞት እና ረብሶ)	416-964-6657 200 Wellesley St., Toronto
የቤተሰብ አገልግሎቶች በቶሮንቶ (Family Services Toronto) (ሀልጊዜ ረብሶ)	416-595-9230 202-128A Sterling Rd, Toronto
የወደግራን (Woodgreen) ማኅበረሰብ አገልግሎቶች (Woodgreen Community Services) (ሀልጊዜ ረብሶ)	416-645-6000 Extension 1100 815 Danforth Ave, Suite 20, Toronto
ለወጣት እና ቤተሰቦች ተመላሽ (What's up walk in) – ምን ይሆናል (በሰዓት ውስጥ ለ6 ቀናት፣ በተለያዩ ጊዜያት) - አስተማሪ የወጣቶች አገልግሎት (East Metro Youth Services) (Scarborough) - Youthlink (Scarborough) - Skylark (Toronto) - የየርካታን የቤተሰብ አገልግሎቶች (Yorktown Family Services) (Toronto) - የግራፊን ማኅበር (Griffin Centre) (Toronto) - የቶቢኮኬ የልጆች ማኅበር (The Etobicoke Children's Centre) (Etobicoke)	የተለያዩ ቦታዎች 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 16 416-240-1111 - 2267 Islington Ave
የአላጊን የወጣት የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች (Oolagen Youth Mental Health Services) (ከሰኞት እስከ ዓርብ)	416-395-0660 አድራሻዎች: 65 Wellesley St E, #500, Toronto
የቶሮንቶ የኤይድስ ኮሚቴ (AIDS Committee of Toronto) ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ወይም የተያዙ ሰዎች (ሰኞት - ዓርብ በተለያዩ ሰዓታት)	416-340-2437 543 Yonge St, 4th floor, Toronto

ለአእምሮ ጤና አገልግሎቶች ተጨማሪ ቁጥሮች እና ሌሎች ቦታዎች:

- 211 Toronto: 211* ላይ ይደውሉ ወይም www.211toronto.ca
- ፍሬድ ቪክተር (Fred Victor): 416-482-4103 x 316
- የአእምሮ ጤና አገልግሎት መረጃ (Mental Health Service Information): 1-866-531-2600

* በእነዚህ ሦስት (3) ቁጥሮች ላይ ብቻ ይደውሉ
የበለጠ መረጃ ለማግኘት በ: <http://www.ementalhealth.ca> ልዩ ያግኙ



የደንገተኛ አደጋ እና የቀጣኝ ጊዜ አገልግሎቶች
(Emergency and Crisis Services)
 ወደ ቶሮንቶ እንኳን ደህና መጡ መረጃ
(Welcome to Toronto Package)

የደንገተኛ አደጋ ጊዜ፣ በ 911 ላይ ለገላገልጩ፣ ለአሳት አደጋ ወይም ለአግዛዥ ስሜት ከጥቅም ስልጠና ይደረግልዎት
ወይም በአቅራቢ ወይም በሆስፒታል የደንገተኛ አደጋ ክፍል ይሂዱ።

የደንገተኛ አደጋ ጊዜ ማጠቃለያዎች፡

የሜዲካል ቦታ ለሌላ ቦታ ከለጠፉት ወይም ከሌላ ለመገኘት ስለሆነ ለጊዜያዊ ትኩረት የሚሰጡት ቦታ ከፈለጉ ወደ 311* ይደውሉ። ወይም በጣም ከላይ ትኩረት በሚጠየቁት ቁጥሮች በ 416-338-4766, ወይም 1-877-338-3398 ይደውሉ። በጊዜያዊ ትኩረት ለሰጡት ቦታ ላይ መረጃ ይሰጥዎታል። ላላገቡ ሰዎች፣ ለወጣቶች፣ ለቤተሰብ እና እንደተጎሳቆሉ የሚሰጡ ሰዎች ወይም ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች የደንገተኛ ጊዜ ማጠቃለያዎች አሉ።

ለቀጣኝ ጊዜ እርዳታ ሰጪ ማጠቃለያዎች፡

ጭቀት፣ ሪስክ ማጥፋት እና ተሰማሚነት ከሆነ፣ ተጎዳተኛ ጥቃት ደርሶብዎት ከሆነ ወይም እርዳታ ከፈለጉ እና ወይም ማድከሚያ ስሜት ካለዎት፣ ከዚህ በታች ባሉት በቀጣኝ ጊዜ እርዳታ ማጠቃለያ ማጠቃለያ ሊደውሉ ይችላሉ።

የደንገተኛ አደጋ ጊዜ፣ ለገላገልጩ በ 911 ለገላገልጩ፣ ለአሳት አደጋ ወይም ለአግዛዥ ስሜት ይደውሉ።	
ለሰብ እና ለአእምሮ ጤ ማከል (Centre for Addiction and Mental Health, CAMH)	416-979-6885
ጌርስቲን ማከል (Gerstein Centre)	416-929-5200
የጉዳት ማከል (Distress Centre)	416-408-4357
ጥቃት የደረሰባቸው የሴቶች የእርዳታ ማጠቃለያ (Assaulted Women's Helpline)	416-863-0511
የጥቃት ሰለባ አገልግሎቶች (Victim Services)	416-808-7066
የቶሮንቶ የአስገዳዳ መድፈር ቀውስ ማዕከል (Toronto Rape Crisis Centre)	416-597-8808
የልጆች የእርዳታ ስልጠና (Kids Help Phone)	1-800-668-6868
የLGBT ወጣቶች ማጠቃለያ (LGBT Youthline)	1-800-268-9688
የትራንስ የሕይወት መስመር (Trans Lifeline)	1-877-330-6366
የኦንታሪዮ የአእምሮ የጤና እርዳታ መስመር (Ontario Mental Health Helpline)	1-866-531-2600
የኦንታሪዮ የአደንዛዥ ስሜት እና የአልኮል እርዳታ ማጠቃለያ (Ontario Drug & Alcohol Helpline)	1-800-565-8603
የኦንታሪዮ የቁጥጥር ችግር መረጃ ማጠቃለያ (Ontario Problem Gambling Helpline)	1-888-230-3505
የቶሮንቶ በእድሜ ለገፉ ሰዎች የመርጃ መስመር (Toronto Seniors Helpline)	416-217-2077

ለሌሎች ጥቅም ስልጠናዎች (የደንገተኛ አደጋ ጊዜ ያልሆኑ)፡

የደንገተኛ አደጋ ላልሆነ ጉዳይ ገለሰ፡ 416-808- 2222
 የከተማ እና የአካባቢ የጥቅም ስልጠና አገልግሎቶች፡ 311*
 የሚከበረሰብ አገልግሎቶች፡ 211* ወይም 416-397-4636

የምክብብ ተደራሽነት ገጽ፡

ምክብብ ለመገኘት የሚችሉ ከሆነ የነጻ የምክብብ ዕድል ለማግኘት (እንደ ግርሰሪ እና/ወይም ምክብብ) በከተማዎ ውስጥ በሚገኙት ትኩረታቸው ትርፍ ያልሆነ ድርጅቶች በሚሂደው "የምክብብ ገጽ" መረጃ ለመገኘት በከፊል ለያገኙ ይችላሉ። ለአርስታ ጥቅርብ የሆነ ወይም የምክብብ ማግኘት ለመገኘት በ211* ላይ መደወል ይችላሉ ወይም በ www.211toronto.ca ላይ ያግኙ። በአቅራቢያዎ የሚገኝ ቀጠላ ስተት የሆነ የምክብብ ማግኘት ስሜት እየፈለጉ ከሆነ፣ በምክብብ ማግኘት ማጠቃለያ ላይ በ416-392-6655 ላይ ይደውሉ።

ለሽርብርብ (Sherbourne) ጥቅርብ የሆነ የምክብብ ገጽ በ Saint Luke's United Church, 353 Sherbourne St, Toronto, ON M5A 2S3 የሚገኘው Allan Gardens የምክብብ ገጽ (Food Bank) ነው። ስልክ፡ 416-924-9619

* በእነዚህ ሦስት (3) ቁጥሮች ላይ ብቻ ይደውሉ



ተሰጥቶበት ጊዜ፡ : ጁላይ 2017

Newcomer Package: Amharic version

የመቋቋሚያ አገልግሎቶች

(Settlement Services)

ወደ ቶሮንቶ እንኳን ደህና መጡ መረጃ

(Welcome to Toronto Package)

በካናዳ ውስጥ መጥሎ የመቋቋም ሂደት አንዳንድ ጊዜ አስጨናቂ ሊሆን ይችላል። በተለያዩ በርካታ ርዕሶች ላይ ማስተምህራም ለይህ ስል በትኩረት ለመግባት፣ ለትምህርት የደረሱ ልጆችን ስለመገባባት፣ እና ቋንቋውን ለማሳደግ ወይም ለካናዳ ዜግነት ለመግባት የሚያስፈልጉትን መረጃዎችን በመግባት ለረዳዎት የሚችል የመቋቋሚያ አገልግሎቶች አሉ።

የመቋቋሚያ አገልግሎቶች በመላው ተራሮች በተለያዩ ድርጅቶች ይሰጣሉ። የተለያዩ በርካታ ቋንቋዎችን የሚናገሩት ህጋዊ የመቋቋሚያ ድርጅቶች ውስጥ ይሰራሉ። በአንደኛ ደረጃ እና ህላተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥም ይሰራሉ።

የመጠን ማቋቋም ድርጅት ህጋዊ እርስዎን እና የእርስዎን ቤተሰብ አባላትን በሚከተሉት ለረዳ ይችላሉ፡

- ቅጾችን በመሙላት እና ማግለጫዎችን (ለምሳሌ የማኅበራዊ ድጋፍ፣ የስደተኞች ጉዳይ፣ የልጆች እንክብካቤ፣ የጤና ማህበረሰብ ጥቅም) ላይ
- አስፈላጊ ከሆኑ አገልግሎቶች ማግለጫ እንክብካቤ ሰጪ ሰነዶች ጋር ለማግኘት
- ለልጅዎ የትምህርት ቤት ሥራ ለማግኘት እንዲረዱ በማድረግ
- በማኅበራዊ ውስጥ የሰነድ ፈቃደኝነትን ዕድላችን በመፈለግ
- ከትምህርት አገልግሎቶች ጋር በማግኘት
- ለቋንቋ ትምህርት እና ለሌሎችም ጉዳዮች!

በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የመቋቋም ድርጅት ህጋዊ ለመግባት፣ ማረጋገጥ የሚችሉት፡

- በአንጭራዊ ውስጥ የሚገኙ የተለያዩ ወደ 129 የሚሆኑ የመጠን ማቋቋሚያ ድርጅቶች የሚያካትተውን የሚከተለውን ደንብ ይጎብኙ <https://www.ontario.ca/page/services-newcomers-and-refugees>
- በአቅራቢያዎ የሚገኘውን በቶሮንቶ ውስጥ የመጠን ማቋቋሚያ አገልግሎት ለመግባት ወደ 211* ወይም በ TTY 1-888-340-1001 ላይ 24 ሰዓት እና በ 7 ቱም ቀናት ይደውሉ።

አንዳንድ የመጠን ማቋቋሚያ አገልግሎቶች በ ሴንት ጄምስ ታውን እና በአጎሪባች አካባቢዎች ላይ ይገኛል

ድርጅት	ቦታ እና የአድራሻ መረጃ
የሸርቦርን የጤና ማዕከል (Sherbourne Health Centre)	333 Sherbourne Street, Toronto ሰኞ ከሰዓት ከ1pm-5pm ይደውሉ፡ 416-324-4180
The Neighbourhood Organization	በ The Corner, 200 Wellesley Street East ከሰኞ - ቅዳሜ የሚደረግበት፡ 416-964-6657
	10 Gateway Blvd., Suite 104 ከሰኞ - አርብ ከ9am-5pm የሚደረግበት፡ 416-424-2900
Culturelink	Rose Avenue Public School የሚደረግበት፡ 647-406-5057 (English እንግሊዝኛ፣ አርዱድንቋ፣ ቤንጋሊ፣ የሕንድ ቋንቋ) የሚደረግበት፡ 647-468-3378 (እንግሊዝኛ፣ አረብኛ)
የAlliance Multicultural ማኅበራዊ-በአገልግሎት ለመግባት (Access Alliance Multicultural Community Services)	340 College St., Ste. 500 የሚደረግበት፡ 416-324-8677
	3079 Danforth Avenue የሚደረግበት፡ 416-693-8677



አንተ ለሌሎች ለመቋቋም የሚከተለው የአንተ ጥያቄ ለመፈለግ ለተለያዩ የመጠን ማቋቋሚያ አገልግሎቶች ላይ ማስተምህራም ለይህ ስል በትኩረት ለመግባት፣ ለትምህርት የደረሱ ልጆችን ስለመገባባት፣ እና ለሌሎች ለበለጠ ገሮች መረጃዎችን ለመግባት ጠቃሚ ደንብ ይጎብኙ፡
<http://settlement.org/findhelp/ontario/toronto>

*በእነዚህ ሦስት (3) ቁጥሮች ላይ ብቻ ይደውሉ

