ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید

sherbourne HEALTH

(Urdu)

پوسٹ سیکنڈری تعلیم کے آپشنز
(Post-Secondary Education Options)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

کینیڈا میں تعلیم کے مختلف آپشنز دستیاب ہیں۔ آپ کا انتخاب آپ کی پسند، کریئر کے اہداف، وقت اور وسائل پر منحصر ہے۔

کینیڈا میں کالج، یونیورسٹی اور پیشہ وارانہ ہُنر کی تربیت مہیا کرنے والےاسکولز (Trade schools) میں کیا فرق ہے؟

کینیڈا میں 20 پبلک یونیورسٹیز، 24 کالجز اور 400 سے زائد رجسٹرڈ پرائیویٹ کالجز ہیں۔ آپ www.cicic.ca میں اسکولز تلاش کر سکتے ہیں ("کینیڈا میں تعلیم"("Studying in Canada") اور پھر "کینیڈا میں یونیورسٹریز، کالجز اور اسکولز کی ڈائریکٹری"(Directory of Universities, Colleges and Schools in Canada) پر کلک کریں)، یا www.ontario.ca/page/go-college-or-university-ontario کی ویب سائٹ پر جائیں۔

	کالجز	یونیورسٹیز	ٹریڈ اسکولز (یا پیشہ وارانہ ہُنر کی تربیت مہیا کرنے والےاسکولز)
سند جو آپ وصول کرتے ہیں	ڈپلومہ یا سرٹیفکیٹ پروگرامز *	ڈگری پروگرامز (بیچلرز، ماسٹرز، پی ایچ ڈی)	مشترک ڈگری، ڈپلومہ، سرٹیفکیٹ یا لائسنس
اسکول کا مرکز توجہ	ذریعہ معاش پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے اور اکثر میں تعیناتی شامل ہوتی ہے (جہاں آپ اپنے تعلیمی شعبے سے متعلقہ ملازمت کے ماحول میں وقت گزارتے ہیں)	مضامین (جیسا کہ آرٹس، سائنس وغیرہ) پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ اگر آپ بیچلرز ڈگری کے بعد گریجویٹ پروگرام (ماسٹرز یا پی ایچ ڈی) میں حصہ لینا چاہیں تو اس کے لیے آنرز ڈگری کی ضرورت ہو گی۔	آپ کو ایسی نوکری یا عہدے کے لیے تیار کرتے ہیں جس کے لیے مخصوص دستی یا مکینکل ہنر کی ضرورت ہو (جیسا کہ بجلی کا کاریگر یا پیشہ ور مستری (الیکٹریشن)، بڑھئی، ہیئر اسٹائلسٹ وغیرہ)
تعلیمی مدت	1 سال میں سرٹیفکیٹ، عموماً 2 سے 3 سال میں ڈپلومہ	بیچلرز ڈگری میں عموماً 3سے 4سال لگتے ہیں	عموماً 1 سے 2سال لگتے ہیں
پبلک (سرکاری سہارے پر) یا پرائیویٹ	پرائیویٹ ** ("کریئر کالجز") یا پبلک (سرکاری) ہو سکتے ہیں	پبلک یونیورسٹیزوزارتِ تربیت، کالجز اور یونیورسٹیز (Ministry of Training, Colleges and Universities) سے مالی وسائل وصول کرتی ہیں	پبلک یا پرائیویٹ ہو سکتے ہیں

*کچھ کالجز "اطلاقی شعبہ جات" (کسی خاص نوکری یا پیشے کے لیے مخصوص) میں بھی بیچلرز کی ڈگری فراہم کرتے ہیں۔

** پرائیویٹ کیریئر کالج (private career college) ایک خود مختار کاروبار ہے جو طلباء کو کسی خاص نوکری کے لیے تیار کرتا ہے یا انہیں کوئی ہنر سکھاتا ہے، جیسا کہ کمپیوٹر کا ہنر۔ اونٹاریو میں 500 سے زائد رجسٹرڈ پرائیویٹ کالجز ہیں۔ اونٹاریو کے پرائیویٹ کریئر کالجز (private career colleges) پر لازم ہے کہ وہ رجسٹرڈ ہوں اور ان کے پروگرامز وزارتِ تربیت، کالجز اور یونیورسٹیز (Ministry of Training, Colleges and Universities)سے منظور شدہ ہوں۔ اگر آپ کسی پرائیویٹ کالج میں پڑھنے پر غور کر رہے ہیں تو پہلے تصدیق کریں کہ وہ رجسٹرڈ ہو!

www.settlement.org، www.vocationalschools.ca اور اعلیٰ تعلیم اور ہنر کی تشکیل کی وزارت Ministry of Advanced Education and Skills Development) کی ویب سائٹ http://www.tcu.gov.on.ca/pepg/audiences/pcc/private.html سے ماخوذ۔

پوسٹ سیکنڈری تعلیم کے آپشنز
(Post-Secondary Education Options)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

ہائی اسکول کا مساوی سرٹیفیکیٹ حاصل کرنا / جی ای ڈی **(GED)** ٹیسٹ پاس کرنا:

جی ای ڈی جنرل ایجوکیشن ڈپلومہ (عام تعلیم کا ڈپلومہ) کا مخفف ہے۔ یہ ایک امتحان ہے جو اونٹاریو ہائی اسکولز کے معیار کے مطابق آپ کی تعلیم کا درجہ ظاہر کرتا ہے۔ اگر آپ نے جی ای ڈی امتحان پاس کر لیا تو آپ کو اونٹاریو ہائی اسکول کا مساویسرٹیفیکیٹ (Ontario High School Equivalency Certificate) ملے گا۔ یہ سرٹیفیکیٹ نوکری حاصل کرنے یا کسی اسکول یا تربیتی پروگرام میں حصہ لینے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

امتحان میں حصہ لینے پر فیس لاگو ہوتی ہے۔ آپ انگریزی یا فرانسیسی زبان میں امتحان دے سکتے ہیں۔ اونٹاریو میں کل 12 امتحانی مراکز ہیں۔ مزید معلومات کے لیے انڈیپنڈنٹ لرننگ سنٹر (آئی ایل سی) (ILC)(Independent Learning)کو 416-484-2737 پر کال کریں یا مندرجہ ذیل ویب سائٹ کا دورہ کریں: http://www.ilc.org/۔ آئی ایل سی اونٹاریو میں عام تعلیمی ڈویلپمنٹ(General Educational Development) کے امتحانی پروگرام کا واحد فراہم کنندہ ہے۔

ملاپ یا ربط کے پروگرامز(**Bridging Programs**):

کچھ نئے آنے والے افراد کینیڈا آمد کے بعد اپنے شعبے میں نوکری حاصل کرنے میں مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ اونٹاریو برج ٹریننگ پروگرامز (Ontario Bridge Training programs)نئے ہنر مند افراد کو اپنے شعبے یا پیشے میں لائسنس، سرٹیفیکیٹس اور/یا کام کا تجربہ حاصل کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے تا کہ ان کے ملازمت حاصل کرنے کےبہتر امکانات ہو سکے۔ مختلف کالجز، یونیورسٹیز اور تنظیمیں برجنگ پروگرامز پیش کرتی ہیں۔ لوگ اپنے پیشے کی مطابقت سے کچھ کورسز پورے کرتے ہیں اور کام کا عملی تجربہ اور/یا تربیت حاصل کر تے ہیں۔

برائے مہربانی برجنگ پروگرام کی معلومات حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کریں:
http://www.citizenship.gov.on.ca/english/keyinitiatives/bridgetraining.shtml

برجنگ پروگرام میں شرکت کے لیے آپ کو ادائیگی کرنا ہو گی مگر اس ادائیگی میں مدد کے لیے اسکالرشپس/وظائف موجود ہیں۔

آپ کی تعلیم کا تجزیہ:

ایسی تنظیمیں موجود ہیں جو آپ کو اپنے آبائی ملک سے حاصل کی گئی سابقہ تعلیم کے تجزیے میں مدد فراہم کرتی ہیں تا کہ آپ باآسانی اونٹاریو میں تعلیمی اداروں میں درخواست جمع کرسکیں یا نوکری حاصل کر سکیں۔ ممکن ہے کہ آپ کو اس خدمت کے لیے ادائیگی کرنی پڑے۔ ان تنظیموں کے بارے میں جاننے کے لیے مندرجہ ذیل ویب سائٹ کا آن لائن ملاحظہ کریں۔
http://settlement.org/ontario/education/evaluate-my-credentials/credential-evaluation/where-can-i-get-my-international-credentials-evaluated-for-education/

اونٹاریو اسٹوڈنٹس اسسٹنٹس پروگرام (او ایس اے پی)(**Ontario Students Assistance Program**) :

OSAP طلبا کو تعلیم کے لیے ادائیگیوں میں مدد دینے کی خاطر بنایا گیا پروگرام ہے۔ قرض (جسے واپس کرنے کی ضرورت ہوتی ہے) اور وظائف یا تحفوں (جنہیں واپس کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی) کی صورت میں رقم دی جاتی ہے۔ 24 مختلف OSAP پروگرامز موجود ہیں۔ کئی کالجز اور یونیورسٹیز میں ایک آفس موجود ہو گا جہاں آپ مالیاتی امداد سے متعلق تمام معلومات حاصل کر سکیں گے۔ آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر OSAP کے لیے آن لائن درخواست دے سکتے ہیں: https://osap.gov.on.ca/OSAPPortal۔

اس معلوماتی شیٹ میں دیے گئے کسی بھی امتحان، پروگرام اور درخواستوں کے لیے درخواست جمع کرنے میں **نوآبادکاری کے کارکنان(settlement workers)** آپ کے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں !نوآبادکاری کے کارکنان سینٹ جیمز ٹاؤن کمیونٹی کارنر (St. Johns Town Community Corner) (416-964-6657) اور شیربورن ہیلتھ سنٹر(Sherbourne Health Centre)(416-324-4180) پر دستیاب ہیں۔

مامونیت اور حفاظتی ٹیکے
(Immunizations and Vaccinations)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

حفاظتی ٹیکےکیا ہیں؟حفاظتی ٹیکے
چند ایسی بیماریوں سے آپ کی حفاظت کرتی ہیں
جو آپ کو نہایت بیمار کر سکتی ہیں۔ یہ آپ کے جسم
کے حفاظتی نظام، جسے مدافعتی نظام کہا جاتا ہے،
کو بڑھاوا دیتی ہیں۔

کون فیصلہ کرتا ہے کہ حفاظتی ٹیکےن کی ضرورت ہے؟
کینیڈا میں مناعیت کی قومی مشاورت کی کمیٹی (NACI)(National Advisory
(Committee on Immunization حفاظتی ٹیکوں کا مشورہ دیتی ہے۔ اونٹاریو
علاقائی معلومات کے مطابق ویکسین پروگرامز تیار کرتا ہے۔

کیا حفاظتی ٹیکوں کے لیے رقم ادا کرنی پڑتی ہے؟
کچھ مخصوص حفاظتی ٹیکوں کا خرچہ حکومت اٹھاتی ہےکچھ
ویکسینز ایسی ہیں جن کی ہر ایک کو ضرورت نہیں ہوتی اور وہ محض
ان مخصوص آبادیوں کے لیے ضروری ہوتی ہیں جنہیں شدید خطرہ
درپیش ہو۔ اس صورت میں ممکن ہے کہ عام آبادی کا خرچہ نہیں اٹھایا

آبادی کی قوت مدافعت کیا ہے؟
جب اکثرآبادی کسی بیماری کے خلاف مامون ہو جائے، تو اس
بیماری کے پھیلنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے
کہ وہ لوگ جنہیں مامون نہیں کیا جا سکتا، جیسا کہ چھوٹے
بچے یا حاملہ افراد کی حفاظت "آبادی یا کمیونٹی کی مناعیت

کینیڈا کی حکومت(Government of Canada) کی ویب سائٹ
سے ماخوذ:
http://healthycanadians.gc.ca

تمام عمروں کے لیے حفاظتی ٹیکے

بچے (عمر 2 ماہ سے 6 سال)	خنّاق، کالی کھانسی، تشنج، پولیو، ، ، خسرہ، ممپس ،روبیلا، چیچک ،مینگوکوکل-سی، ونمو کوکل
درجہ 7 – 8 (عمر 11 سے 13 سال) - اسکول میں دیے جاتے ہیں	کالا یرقان درجہ دوم(**Hepatitis B**)، ہیومن پاپیلوما وائرس(**Human Papilloma Virus**)، مینگوکوکل-ACYW
بالغ (ہر 10 سال بعد)	خناق، کالی کھانسی، تشنج
بزرگ (65 سال سے زائد)	نموکوکل، ہرپس زوسٹر

ممکن ہے کہ بچوں کے لازمی حفاظتی ٹیکے باقاعدگی سے حاصل نہ کرنے پر انہیں کچھ عرصہ کے لیے اسکول میں حاضری سے خارج کر دیا جائے۔
ویکسینز کی بہترین کارکردگی کے لیے ان کا مخصوص عمر میں دیے جانا ضروری ہوتا ہے اور بہترین حفاظت کے لیے اکثر کئی مرتبہ ویکسین دینا ضروری ہوتا ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ اور آپ کے بچے اپنے رہائشی علاقے کے مطابق باقاعدگی سے حفاظتی ٹیکےلگواتے رہیں۔حفاظتی ٹیکوں کی تعمیل کے متعلق اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ شیر خواری سے لے کر بلوغت تک کی حفاظتی ٹیکوں کا اونٹاریو کا شیڈول اور ویکسینز پوری کرنے کا ایک متبادل شیڈول اس لنک پر آن لائن دستیاب ہے:
http://health.gov.on.ca/en/public/programs/immunization/docs/schedule.pdf

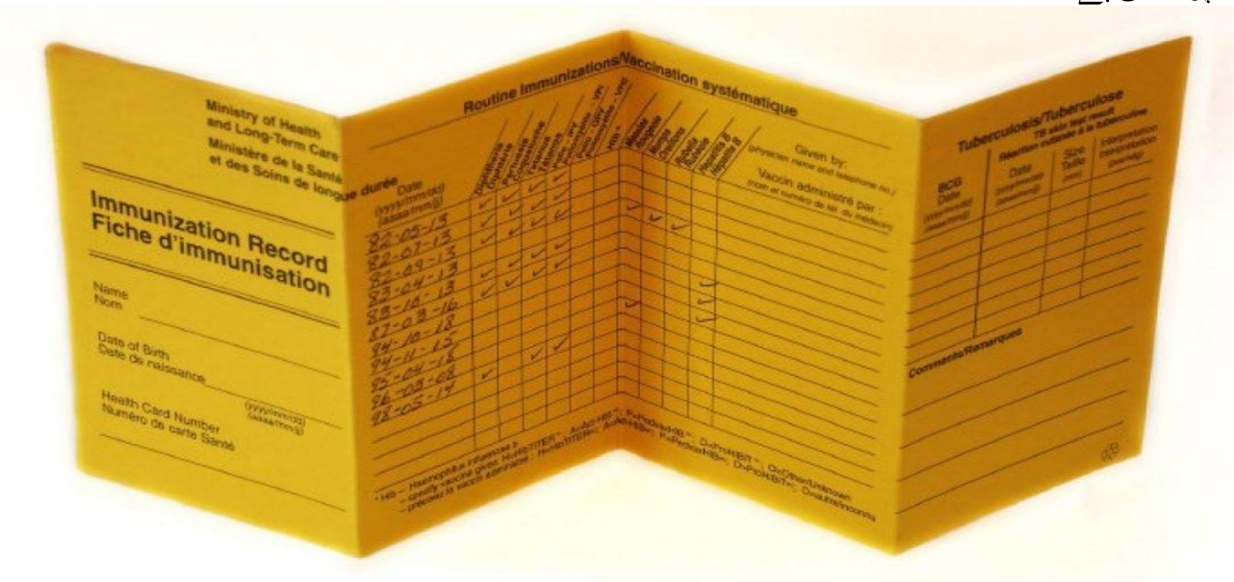
sherbourne HEALTH
Updated: June 2019 - Urdu
For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:
https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/

ماموںیت اور حفاظتی ٹیکے
(Immunizations and Vaccinations)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

جماعت 7 تا 12 کے جن طلبا کو اپنی عمر کے مطابق تمام حفاظتی ٹیکے نہیں لگائے گئے یا جنہیں OHIP کی سہولت میسر نہیں، ان کے لیے ٹورنٹو پبلک ہیلتھ (Toronto Public Health)مفت ویکسین کلینکس فراہم کرتا ہے۔https://www.tphbookings.ca پر آن لائن ملاقات طے کی جا سکتی ہے۔

ماموںیت کے ریکارڈز:

اونٹاریو میں ایک تہہ شدہ زرد رنگ کا کاغذ ماموںیت کا ریکارڈ کہلاتا ہے۔ آپ کے ماموںیت کا ریکارڈ یا "زرد کارڈ" (""yellow card")میں ان تمام حفاظتی ٹیکوں کی فہرست موجود ہوتی ہے جو آپ نے کینیڈا میں وصول کی ہوں۔ مکمل اور تازہ ترین معلومات والا ماموںیت کا ریکارڈ ایک اہم دستاویز ہے۔ بچے کو اسکول یا ڈے کیئر میں داخل کروانے کے علاوہ اگر آپ کے بچے کو ہنگامی امداد کی ضرورت ہو یا اگر آپ اپنے بچے کو سمر کیمپ یا بچوں کے کسی اور پروگرام میں داخل کروانا چاہیں تو بھی آپ کو اس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔



وبائی زکام(انفلوئنزا) (فلو):

- وبائی زکام (انفلوئنزا)سے بچاؤ کا بہترین طریقہ فلو کا ٹیکا لگوانا ہے۔
- ہر سال نئی ویکسین آتی ہے، اس لیے آپ کو ہرسال فلو کا ٹیکا لگوانا چاہیے۔
- فلو اور اس کی پیچیدگیوں کے باعث کینیڈا میں ہر سال تقریبا 12,000 افراد کو ہسپتال میں داخل کروایا جاتا ہے اور 3500 افراد کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ (ٹورنٹو پبلک ہیلتھ، 2017)
- فلو کا ٹیکا لگوا کر آپ اپنی، اپنے پیاروں اور اپنی کمیونٹی کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

کس کس کو فلو (**flu**) کا ٹیکا لگوانا چاہیے؟

طبی وجوہات کے رکاوٹ نہ بننے کی صورت میں ہر 6 ماہ یا اس سے زائد عمر کے فرد کو فلو کا ٹیکا لگوانا چاہیے (اپنے طبی ماہر سے سوال کیجئے)۔ عموماً خزاں کے اختتام سے بہار کے آغاز تک فلو کا موسم جاری رہتا ہے۔ اس وقفے کے دوران کئی جگہوں پر فلو کے ٹیکے دستیاب رہتے ہیں (جیسا کہ طبی مراکز(health centres)، دواخانے، پبلک ہیلتھ(public health)، آپ کا ڈاکٹر، وغیرہ)

شیر بورن ہیلتھ سنٹر(Sherbourne Health Centre) اور سینٹ جیمز ٹاؤن کمیونٹی کارنر (St. James Town Community Corner) ہر سال فلو کے موسم کے دوران مفت فلو کلینکس (flu clinics)فراہم کرتے ہیں۔ خزاں کے موسم میں پمفلٹس اور اشتہاروں پر توجہ دیں، یا مزیدمعلومات کے لیے 416-324-4100 پر کال کریں۔

غذائیں اور صحت بخش خوراک
(Food & Healthy Eating)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

بین الاقوامی کریانے کی دکانیں:

آس پاس ایسی کئی کریانے کی دکانیں موجود ہیں جہاں آپ دنیا بھر کی غذائیں حاصل کر سکتے ہیں۔

اسٹور	پتا	غذاؤں کی اقسام
امبل ٹریڈنگ(Ambal Trading)	591 Parliament Street	جنوب ایشیائی
سرمہ سپر مارکیٹ(Surma Supermarket)	330 1/2 Parliament Street	جنوب ایشیائی، حلال
مرحبا سپرمارکیٹ(Marhaba Supermarket)	324 Parliament Street	جنوب ایشیائی، حلال
اقبال حلال فوڈز(Iqbal Halal Foods)	2 Thorncliffe Park Drive	جنوب ایشیائی، حلال
فلپائن ورائٹی اسٹور(Philippine Variety Stores)	240 Wellesley Street East	فلپینو
سنی گرین ویجیٹیبل اینڈ فروٹ(Sunny Green Vegetable & Fruit)	224 Wellesley Street East	بین الاقوامی
بلک بارن(Bulk Barn)	2 Carlton Street	بین الاقوامی

کثیر الثقافتی محلے:

ٹورنٹو میں موجود کچھ محلے مخصوص اقسام کے کھانوں اور غذاؤں کے لیے پہچانے جاتے ہیں۔

محلہ	غذاؤں کی اقسام
چائنا ٹاؤن: دندس اسٹریٹ ویسٹ اور اسپادینا ایوی **Chinatown**: Dundas Street West and Spadina Avenue)	چینی، جنوب مشرقی ایشیائی
کینسنگٹن مارکیٹ: اگسٹا ایوینیو اور بالڈون اسٹری(**Kensington Market**: Augusta Avenue and Baldwin Street)	بین الاقوامی
گریک ٹاؤن: ڈین فورتھ ایوینیو (براڈ ویو اور جونز کے درمیان)(**Greek Town**: Danforth Avenue (between Broadview and Jones))	یونانی، یورپین
لٹل انڈیا: گیرارڈ اسٹریٹ ایسٹ (گرون ووڈ اور کاکس ویل کے درمیان)(**Little India**: Gerrard Street East (between Greenwood and Coxwell))	ہندوستانی، جنوب ایشیائی
کوریا ٹاؤن: بلور اسٹریٹ ویسٹ (کرسٹی اور باتھرسٹ)(**Korea Town**: Bloor Street West (Christie and Bathurst))	کورین، جنوب مشرقی ایشیائی

کینیڈین کریانے کی دکانیں:

اس علاقہ میں کچھ کینیڈین کریانے کی دکانیں ہیں جو کم قیمت پر کینیڈین اور بین الاقوامی دونوں غذائیں فراہم کرتی ہیں۔

کریانے کی دکان کا نام	پتا
Food Basics	238 Wellesley Street East
No Frills	449 Parliament Street
Fresh Co	325 Parliament Street

کریانے کی دکان میں خریداری کے لیے تجاویز:

سب سے پہلے کریانے کی دکان کے **بیرونی قطاروں کے آئلز) دمیانی راستوں** (کے گرد خریداری کریں۔ یہاں آپ تازہ اور صحت بخش غذائیں پائیں گے، جیسا کہ سبزیاں، پھل، دودھ سے بنی مصنوعات اور گوشت کی مصنوعات۔

اوپر اور نیچے بنے شیلف)خانوں (پر نظر ڈالیں۔ نظروں کے سامنے والےشیلف)خانوں (میں مہنگی اشیا موجود ہوں گی۔

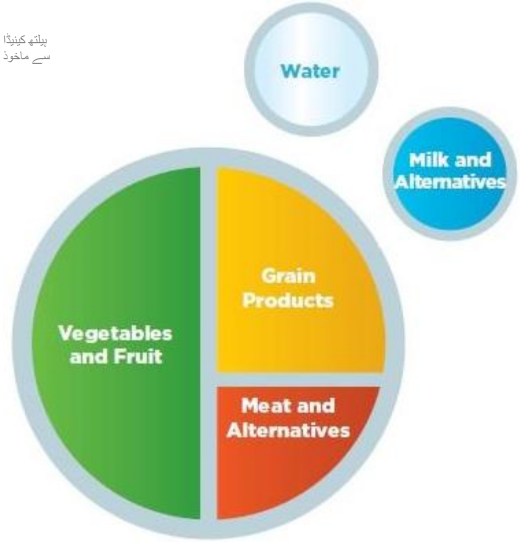
اکثر کریانے کی دکانوں میں **اشتہار** موجود ہوتے ہیں جن سے آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ کس سامان پر سیل لگی ہے۔ ڈیلز اور کوپن حاصل کرنے کے لیے اشتہار ضرور دیکھیں۔

غذائیں اور صحت بخش خوراک
(Food & Healthy Eating)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

صحت بخش خوراک کیا ہے؟

صحت بخش خوراک سے مراد انواع و اقسام کی غذائیں نوش کرنے کی کوشش کرنا ہے۔ صحت بخش پلیٹ(ہیلدی پلیٹ)کھانوں کی منصوبہ بندی کی صرف ایک مثال ہے جو ایسی نظر آتی ہے:

ہیلتھ کینیڈا سے ماخوذ



صحت بخش پلیٹ (ہیلدی پلیٹ)کے لیے تجاویز:

- ☐ کوشش کریں کہ آپ کی آدھی پلیٹ رنگ بھری سبزیوں سے بھری ہو
- ☐ ایک چوتھائی حصے میں سالم اناج یا نشاستہ موجود ہونا چاہیے (جیسا کہ آلو یا مکئی)
- ☐ ایک چوتھائی حصے میں لحمیاتی (پروٹین) ہونا چاہیے (جیسا کہ گوشت، انڈے، پھلیاں یا توفو)
- ☐ اپنے کھانے کے ایک طرف کچھ پھلوں اور / یا دودھ (یا سویابین کا دودھ) کا اضافہ کریں
- ☐ دن کے دوران کثرت سے پانی پینا نہ بھولیں۔

رجسٹرڈ ماہرین غذائیت(ڈائٹیشئنز):

رجسٹرڈ ماہرین غذائیت(ڈائٹیشئنز) وہ طبی پیشہ وران ہیں جو آپ کو صحت بخش خوراک سے متعلق نصیحت کرسکتے ہیں۔ یہ کئی طبی مسائل سے بچاؤ یا ان سے نپٹنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ رجسٹرڈ ماہرین غذائیت(ڈائٹیشئنز) کمیونٹی کچنز ، فوڈ بینکس اور خوراک سے متعلقہ دیگر پروگرامز سے آپ کا رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔
شیربورن ہیلتھ سنٹر (**Sherbourne Health Centre**)میں رجسٹرڈ ماہر غذائیت (ڈائٹیشئن) سے ملاقات کے لیے 416-324-4180 پر رابطہ کریں، یا اپنے فیملی ڈاکٹر سے سوال کریں۔

Unlock Food:
www.unlockfood.ca

گڈ فوڈ باکس(**Good Food Box**):
www.goodfoodbox.foodshare.net

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

بنیادی نگہداشت کیا ہے؟

بنیادی نگہداشت آپ کا نگہداشتِ صحت کے ساتھ ابتدائی رابطہ ہے جہاں 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 ٹیموں کے ذریعے فراہم کی جاتی ہیں جو آپکو صحت مند رکھنے اور آپکے 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 رکھنے میں اور دیگر سروسز سے مربوط رکھنے میں

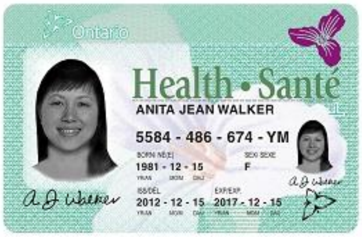
کیا مجھے ڈاکٹر سے معائنے کے لیے ادائیگی کی ضرورت ہو گی؟

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 ملاقاتوں، ہسپتال اور زیادہ تر لیبارٹری ٹیسٹس کا احاطہ رکھتی 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 اشتنٰی ہیں جو فراہم کی جاتی ہیں۔ یکم جنوری 2018 سے ڈاکٹری نسخہ والی ادویات ۲۴ یا اس سے کم عمر افراد کے لیے ایک سپلیمنٹری پروگرام اوایچ پی+ کے تحت مفت فراہم کی جاتی ہیں۔



آپ کو جلد از جلد ہیلتھ کارڈ کے لیے درخواست جمع کروانی چاہیے۔ اگر آپ پرمننٹ ریزیڈنٹ کی حیثیت سے کینیڈا آئے ہیں تو آپ کو OHIP کارڈ وصول کرنے سے قبل تین ماہ انتظار کرنا ہو گا۔ اس عرصے کے دوران میڈیکل سروسز مفت نہیں ہیں، آپ کو نجی طور پر چند سروسز کے لیے ادائیگی یا نجی انشورنس خریدنا ہوگی جو انتظار کی مدت کے دوران (ٹورنٹو) اونٹاریو بھر میں کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز (CHC) ہیلتھ سروسز مفت دیتے ہیں نیز قریبی CHC 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 جیسے ہسپتال میں معائنے، فیملی فزیشن سے ملاقاتیں، چند ادویات اور کچھ بصری/ڈینٹل نگہداشت کا احاطہ کرتا ہے۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ آپکا کن چیزوں کا احاطہ کیا گیا ہے آپ IFH پیپر کی جانچ پڑتال کر سکتے ہیں

3. **پرائیوٹ ہیلتھ انشورنس**

اگر آپکے پاس OHIP یا IFH نہیں ہے تو آپ نجی 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۔ آپکو 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

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

میں سپیشلسٹ سے ملاقات کیسے کروں؟

اپائنٹمنٹ کے لیے آپکو فیملی ڈاکٹر سے ملنا ہوگا اگر ضروری ہوا، تو پھر آپ کے فیملی ڈاکٹر کی جانب سے سپیشلسٹ کو ریفرل ارسال کیا جاتا ہے۔ آپ سپیشلسٹ سے براہ راست ملاقات نہیں کر 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 آئیے، پہلے پائیے کی بنیاد پر ہیں اس لیے آپکو 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۔ آپکو 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، طبی مسائل کی تشخیص اور علاج کرتے ہیں، ادویات تجویز کرتے ہیں صفحہ 2 • فیملی ڈاکٹرز بنیادی نگہداشت فراہم کرتے ہیں اور سپیشلسٹ کے حوالے • سپیشلسٹ ایسے ڈاکٹر ہیں جنہوں نے مخصوص شعبے میں اضافی تربیت حاصل کی 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 • نرسوں کا کام کرتے ہیں، لیکن چند ٹیسٹس کا حکم، طبی مسائل کی تشخیص اور ادویات بھی تجویز کر سکتے ہیں
فارماسسٹس	• ڈاکٹرز کی جانب سے آرڈر کی گئی ادویات دیتے ہیں اور ان کا ریکارڈ رکھتے ہیں • ادویات اور ان کے ضمنی اثرات کے متعلق سکھاتے ہیں
ڈائٹیشنز	• غذا، 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، عضلات) کے شکار مریضوں کی مدد کرتے ہیں
کونسلرز	• آپکی زندگی میں کسی مرحلے پر دباؤ اور ذہنی نفسیاتی صحت سے نمٹنے میں مریضوں کی مدد کرتے ہیں

کینیڈا میں بینکنگ
(Banking in Canada)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

کینیڈا میں رقم سنبھالنے کے لئے بینکس محفوظ جگہ ہیں۔ آپ اپنی رقم نہیں کھوئیں گے۔ جب آپ بینک میں رقم رکھواتے ہیں، تو آپ ایک بینک اکاؤنٹ کھولتے ہیں۔

بینک اکاؤنٹ کھولنا:

بینک اکاؤنٹ کھولنے کے بعد آپ کو عموماً بینک کی ماہانہ فیس ادا کرنی ہوتی ہے (خدمات اور لین دین کے لیے)۔ بینک میں رقم جمع کروانے (ڈپازٹ) اور بینک سے رقم نکلوانے کے عمل کو لین دین کہا جاتا ہے۔ کچھ بینکس میں کم فیس والے یا مفت اکاؤنٹس ہوتے ہیں۔ بینک سے کم فیس کا مطالبہ کرنے سے نہ گھبرائیں! کینیڈا کے کئی بڑے بینکس 4$ یا اس سے کم ماہانہ فیس میں بینک اکاؤنٹس فراہم کرتے ہیں۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں بھی آپ بینک اکاؤنٹ کھولنے کا حق رکھتے ہیں:

- جب آپ بیروزگار ہوں
- آپ کے پاس فوری طور پر اکاؤنٹ میں رکھوانے کے لیے رقم موجود نہ ہو

بینک اکاؤنٹ کھولنے کے لیے آپ کو محض شناخت (آئی ڈی) کی دو چیزوں کی ضرورت ہے!

مزید جاننے کے لیے نوآبادکاری کے کارکن سے بات کریں یا ممکنہ طور پر قابل استعمال آئی ڈیز کی فہرست دیکھنے کے لیے اس ویب سائٹ پر جائیں: http://cba.ca/opening-a-bank-account

بینک اکاؤنٹس کی **2** مرکزی اقسام ہیں	
چیکنگ اکاؤنٹ (Checking account)	• یہ اکاؤنٹ روز مرہ کی بینکنگ (روز مرہ کے اخراجات) اور بل ادا کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ • چیکنگ اکاؤنٹس کی کئی اقسام ہیں۔ اپنی آمدنی اور اخراجات (جیسا کہ کئی اے ٹی ایم مشینوں کا استعمال) کے مطابق اپنے لئے بہترین اکاؤنٹ سے متعلق اپنے بینک سے بات چیت کو یقینی بنائیں۔
بچت اکاؤنٹ (Savings account)	• اس قسم کا اکاؤنٹ مستقبل کے لیے رقم محفوظ کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، نہ کہ روز مرہ کے اخراجات کے لیے۔ • کچھ اکاؤنٹس کے ساتھ ڈیبٹ کارڈ ملتا ہے اور کچھ کے ساتھ نہیں۔ • بچت اکاؤنٹس دیگر اکاؤنٹس کی نسبت زیادہ شرح سود فراہم کرتے ہیں مگر اکاؤنٹ سے رقم نکالنے پر یہ زیادہ فیس بھی وصول کرتے ہیں۔ • آپ اپنی بچت پر سود جمع کرتے ہیں۔

میں اپنے بینک اکاؤنٹ سے رقم کیسے نکلوا سکتا/سکتی ہوں؟

بینک اکاؤنٹ کھولنے پر آپ کو ایک بینک کارڈ دیا جائے گا جسے ڈیبٹ کارڈ بھی کہا جاتا ہے۔ آپ اسے بینک میں یا بینک کی کسی مشین (اے ٹی ایم) میں یا دکان پر اشیا کی ادائیگی کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

- اگر آپ نے اپنے بینک کے بجائے کسی اور اے ٹی ایم مشین پر جا کر رقم نکلوانے کے لیے اپنا ڈیبٹ کارڈ استعمال کیا تو آپ پر لین دین کی دو فیسیں لاگو ہوں گی: ایک مشین کی فیس اور دوسری آپ کے بینک کی جانب سے آپ پر لاگو ہونے والی فیس۔ بینک فیس آپ کے اکاؤنٹ کی دستاویز پر بعد میں ظاہر ہو گی۔
- بینک کارڈ (ڈیبٹ کارڈ)استعمال کرنے کے لیے آپ کو ایک PIN (ذاتی شناخت کا نمبر) کی ضرورت ہو گی۔ اپنے پن کو راز رکھیں اور کسی کو اپنا پن نہ بتائیں! ایسا پن چنیں جو آپ کو باآسانی یاد رہے۔

کینیڈا میں بینکنگ
(Banking in Canada)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

بینک اور کریڈٹ یونینز میں کیا فرق ہے؟

بینک اور کریڈٹ یونینز دونوں وہ جگہیں ہیں جہاں آپ اپنی رقم بحفاظت رکھوا سکتے ہیں۔ مگر بینک اور کریڈٹ یونین مختلف طریقوں پر مبنی ہیں۔ کچھ اختلافات مندرجہ ذیل ہیں:

بینکس (یعنی TD،CIBC، RBC ، اسکوشیا بینک((Scotia Bank)، (BMO	کریڈٹ یونینز
• منافع بخش تنظیم • وفاقی (یعنی کینیڈا)ا صولوں پر پابند ہیں	• غیر منافع بخش تنظیم • صوبائی (یعنی اونٹاریو) اصول پر پر پابند ہیں۔
• حصہ داروں کی ملکیت ہوتی ہیں ○ حصے اسٹاک مارکیٹ میں بیچے جاتے ہیں	• آپ رکن بنتے ہیں • آپ کمیٹیوں / بورڈ آف ڈائریکٹرز کے ذریعے کریڈٹ یونین چلانے میں تعاون کرسکتے ہیں • کریڈٹ یونینز ارکان کی ملکیت ہوتی ہیں
• اکاؤنٹ کھولنے کے لیے کسی رکنیت کی ضرورت نہیں ہوتی	• اکاؤنٹ کھولنے کے لیے شیئر خریدنا اور رکن بننا لازمی ہوتا ہے

کریڈٹ، کریڈٹ رپورٹ اور کریڈٹ اسکور کیا ہے؟

کریڈٹ: کینیڈا میں اسٹور سے مہنگی خریداری، گاڑی کی ادائیگی یا سفر (ٹکٹس اور ہوٹل کی فیس کی ادائیگی) کے لیے کریڈٹ (قرض دینے کی حد(credit line) یا کریڈٹ کارڈ) کا استعمال عام ہے۔ کریڈٹ مددگار ثابت ہو سکتا ہے اور ہنگامی صورت حال میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کریڈٹ استعمال کرنے کے بعد آپ کو قرض چکانا ہوتا ہے۔ کافی قرض اکٹھا ہو جانا بڑا مسئلہ پیدا کرتا ہے اور آپ کے کریڈٹ اسکور پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ کریڈٹ استعمال کرنے سےپہلے فیصلہ کریں کہ آپ قرض باآسانی ادا کر پائیں گے یا نہیں۔

کریڈٹ رپورٹ: کریڈٹ رپورٹ آپ کے قرضے اور کریڈٹ کی تاریخ(کریڈٹ ہسٹری) کی تفصیلی رپورٹ ہے (کہ آپ پر کتنا قرضہ چڑھا ہے اور آپ کتنی تیزی سے اپنے قرضے اتارتے ہیں)۔ کینیڈا میں قرضہ، سیل فون یا کریڈٹ کارڈ حاصل کرنے کے لیے کریڈٹ کی تاریخ(کریڈٹ ہسٹری) کا اچھا ہونا ضروری ہے۔ اسی لئے ممکن ہے کہ آپ سے قرض دہندہ (جیسا کہ بینک) کی کریڈٹ رپورٹ کا تقاضا کیا جائے یا کوئی آپ کے ساتھ مالی خطرے کی ذمہ داری مول رہا ہےجیسا کہ مالک مکان، ملازمت دینے والا فرد یا کوئی کریڈٹ کارڈ کمپنی۔ کینیڈا کی دو کریڈٹ بیورو ایجنسیز میں سے کم از کم ایک آپ کی کریڈٹ رپورٹ ضرور رکھتی ہے۔ آپ ہر سال ایک مرتبہ ذاتی طور پر یا ای میل کے ذریعے اپنی کریڈٹ رپورٹ کی نقل مفت حاصل کر سکتے ہیں۔ کریڈٹ رپورٹ میں کوئی غلطی درپیش ہے یا نہیں ، اس کی جانچ کرنا اچھا رہتا ہے۔

TransUnion: 3115 Harvester Road, Suite 201 Burlington, ON L7N 3N8 فون: 1-866-525-0262	Equifax Canada: 5650 Yonge St. (Corner of Finch and Yonge) Toronto, ON فون: 1-800-465-7166

کریڈٹ اسکور: قرض دہندگان اور کریڈٹ کی رپورٹ بنانے والی ایجنسیز آپ کے کریڈٹ کارڈ کی معلومات استعمال کرتے ہوئے آپ کو کریڈٹ اسکور دیتی ہیں۔ یہ ایک مخصوص وقت کا آپ کی مالیاتی حالت کا تجزیہ ہوتا ہے۔ یہ قرض دہندگان کو آپ کو قرض دینے کی صورت میں خطرے کے درجے سے آگاہ کرتا ہے۔ اگر آپ کے پاس کئی کریڈٹ کارڈز ہوں تو آپ کا کریڈٹ اسکور کم ہو سکتا ہے کیوں کہ آپ بہت سی رقم قرض لے سکتے ہیں جو قرض دہندہ کے لیے خطرے کا باعث ہو سکتا ہے۔

> آن لائن بکنگ کرنے کے لیے **https://** سے شروع ہونے والی ویب سائٹس پر جائیں۔ ”**s**“کا مطلب ہے کہ معلومات محفوظ ہیں :معلومات کو حصوں میں بانٹ کر بینک تک بھیجا گیا ہے اور پھر واپس اکٹھا کیا گیا ہے۔

اوٹاوا کمیونٹی لون فنڈ کے نئےآنے والے افراد کی مالیات کی ٹول کٹ(Toolkit) اور رسائی کے اتحاد کی سینس2ڈالرز مالیاتی عطائے اختیار کی گائیڈ((Access Alliance's Sense2Dollars Financial Empowerment Guide سے ماخوذ

sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 - Urdu
For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:
https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/

ٹورنٹو میں بچوں کی نگہداشت کی خدمات
(Child Care in Toronto)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

بچوں کی نگہداشت کی خدمات (child care)تلاش کرنا:

وزارت تعلیم (The Ministry of Education)اونٹاریو میں بچوں کی نگہداشت کے مراکز کی رہنمائی کرنے والی تنظیم ہے۔ وہ نگہداشت کے ضوابط اور لائسنس فراہم کرتی ہے اور تمام شکایتوں کی تحقیق کرتی ہے۔ بچوں کے لیے محفوظ اور ان کی ضروریات کے مطابق نگہداشت کے مراکز کی تلاش والدین کی ذمہ داری ہے۔

تسلیم شدہ بمقابلہ غیر تسلیم شدہ بچے کی نگہداشت (ڈے کیئر):

اونٹاریو میں بچوں کی نگہداشت "تسلیم شدہ" یا "غیر تسلیم شدہ" ہے۔ تسلیم شدہ اور غیر تسلیم شدہ دونوں اقسام کے ڈے کیئر قانونی طور پر جائز ہیں اور ان کے اپنے اپنے ضوابط ہیں۔

بچوں کی تسلیم شدہ نگہداشت کا مطلب ہے کہ حکومت نگہداشت کے معیار مقرر کرتی ہے اور باقاعدگی سے نگہداشت کا جائزہ لیتی ہے۔ بچوں کی تسلیم شدہ نگہداشت کسی گھر میں یا بچوں کی نگہداشت کے کسی مرکز میں مہیا کی جا سکتی ہے۔ بچوں کی تسلیم شدہ نگہداشت حاصل کرنا مشکل ہوتا ہے اور اسکے لیے عموماً انتظار کی فہرستیں ہوتی ہیں۔ گھروں میں بنے بچوں کی نگہداشت کے تسلیم شدہ مراکز کل 6 بچوں (بشمول نگہداشت کرنے والوں کے اپنے بچے) اور 2 برس سے کم عمر زیادہ سے زیادہ 2 بچوں کی نگہداشت کر

:ہیں سکتے کر کام چند ذیل درج آپ لیے کے کرنے حاصل نگہداشت کی بچوں میں ٹورنٹو
دیں کر شروع جانچ کی آپشنز کے نگہداشت کی بچے ہی ہوتے حاملہ
لیں لکھوا نام اپنا میں فہرستوں کئی کی والوں کرنے انتظار
اگلے) (child care supports)سپورٹس کیئر چائلڈ لیے کے امداد میں ادائیگیوں کی نگہداشت کی بچے
بھیجیں۔ درخواست وقت از قبل میں (دیکھیں پر صفحے
کریں دورہ کا آپشنز مختلف کے نگہداشت کی بچوں

سکتے ہیں۔

ٹورنٹو میں بچوں کی نگہداشت کے990 سے زائد تسلیم شدہ مراکز موجود ہیں۔ آپ وزارت تعلیم (Ministry of Education)کی ویب سائٹ پر جا کر اپنے نزدیک موجود بچوں کی نگہداشت کے تسلیم شدہ مراکز تلاش کر سکتے ہیں:http://www.iaccess.gov.on.ca/LCCWWeb/childcare/search.xhtml

بچوں کی تسلیم شدہ نگہداشت کے فوائد:

- سرکاری اصولوں کے مطابق اور زیر نگرانی
- بہن بھائی اکٹھے رکھے جا سکتے ہیں
- چھوٹے سائز کے گروپ
- تعلیمی مواقع اور سپورٹ تک مزیدتر رسائی
- وزارت (Ministry)کے معیار پر پورا اترنا لازمی ہے
- مراکز میں موجود بچے اپنی عمر کے دیگر بچوں کے ساتھ رہ سکتے ہیں
- وزارت تعلیم(Ministry of Education) ہر سال کم از کم ایک مرتبہ پوائیوٹ گھروں میں بچوں کی نگہداشت کرنے والی ایجنسیز اور بچوں کی نگہداشت کے مراکز کی تفتیش کرتی ہے تا کہ ان کے صحت، حفاظت اور نشونما کے صوبائی معیار پر پورا اترنے کو یقینی بنایا جا سکے۔

غیر تسلیم شدہ ڈے کیئرز: اونٹاریو میں حکومت غیر تسلیم شدہ غیر سرکاری نگہداشت کے ضوابط مقرر نہیں کرتی۔ بچوں کی غیر تسلیم شدہ نگہداشت کے معیار اور حفاظت کی نگرانی کرنا والدین کی ذمہ داری ہے کیوں کہ بچوں کی نگہداشت کے غیر تسلیم شدہ مراکز کے لیے صوبائی معیارات پر پورا اترنا لازمی نہیں۔ غیر تسلیم شدہ ڈے کیئرز 13 سال سے کم عمر کل 5 بچوں (بشمول نگہداشت کرنے والوں کے اپنے بچے) اور 2 برس سے کم عمر زیادہ سے زیادہ 2 بچوں کی نگہداشت کر سکتے ہیں۔

ٹورنٹو میں بچوں کی نگہداشت کی خدمات
(Child Care in Toronto)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

بچوں کی غیر تسلیم شدہ نگہداشت فراہم کرنے والوں پر لازم ہے کہ وہ:

- درخواست کیے جانے پر خدمات کی ادائیگیوں کی رسیدیں مفت مہیا کریں
- والدین / سرپرست کو تحریری طور پر آگاہ کریں کہ وہ غیر تسلیم شدہ فراہم کنندہ ہیں
- والدین / سرپرست کو ڈے کیئر اور ان کے بچے تک رسائی دیں

بچوں کی غیر تسلیم شدہ نگہداشت کے فوائد:

- بہن بھائی اکٹھے رکھے جا سکتے ہیں
- چھوٹے سائز کے گروپ
- اکثر سستی قیمت پر مہیا کی جاتی ہے

بچوں کی نگہداشت کے لیے امداد:

ٹورنٹو میں بچوں کی نگہداشت کے لیے والدین ادائیگی کرتے ہیں مگر ایسے پروگرامز موجود ہیں جو ضرورت مند افراد کے لیے قیمتیں کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکیں۔

کینیڈا چائلڈ بینیفٹ(Canada Child Benefit) (**CCB**) اور اونٹاریو چائلڈ بینیفٹ(Ontario Child Benefit) (**OCB**):CCB اور OCB ٹیکس سے مستثنی ماہانہ ادائیگیاں ہیں جو ضرورت مند خاندانوں کو 18 سال سے کم عمر بچوں کی پرورش پر آنے والی لاگت میں مدد دینے کے لیے ترتیب دی گئی ہیں۔ اس امداد کے لیے آپ انٹرنیٹ پر آن لائن درخواست دے سکتے ہیں یا کینیڈا ریوینیو ایجنسی (Canada Revenue Agency)(CRA) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اس امداد کے لیے درخواست دینے میں نوآبادکاری کے کارکنان بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کی وصول کردہ رقم آپ کی بچوں کی تعداد اور آپ کے خاندان کی کل آمدنی پر منحصر ہو گی۔ CCB اور OCB حاصل کرنے کے لیے آپ کو ہر سال ٹیکس ریٹرن جمع کروانا ہو گا، اگرچہ اس سال آپ کی کوئی آمدنی نہ ہوئی ہو۔ اگر آپ کے شوہر یا بیوی موجود ہیں یا آپ کامن لاء ساتھی رکھتے ہیں تو انہیں بھی ہر سال ٹیکس ریٹرن جمع کروانا ہو گا۔ آپ کے کنبے کی آمدنی کے مطابق آپ یہ دونوں امداد وصول کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔

اونٹاریو بچوں کی نگہداشت میں اعانت کا پروگرام: اگر آپ کے بچے کی عمر 13 سال یا بچے کے خصوصی ضروریات رکھنے کی صورت میں 18 سال سے کم ہو تو آپ درخواست دے سکتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ مندرجہ ذیل میں ہو تو یہ اعانت دستیاب ہو گی:

- تسلیم شدہ بچوں کی نگہداشت کا پروگرام یا؛
- منظور شدہ تفریح کے پروگرام میں داخل کروایا گیا اسکول جانے کی عمر کا بچہ
- براہ راست اسکول کے بورڈ کے تحت چلائے جانے والے اسکول سے پہلے اور بعد کے پروگرام

قبل از وقت منصوبہ بندی کو یقینی بنائیں۔ پہلے آئیے پہلے پائیے کی انتظار فہرست میں اپنے بچے/بچوں کا نام لکھوانے کے لیے 311 پر کال کریں۔ انتظار فہرست میں موجودگی کے دوران اپنی تمام رابطے کی معلومات کے درست اور حالیہ ہونے کو یقینی بنائیں۔ جب آپ کا نام انتظار فہرست میں سب سے اوپر پہنچ جائے گا تو آپ کی اہلیت جانچنے اور فیس کی تعین کرنے کے لیے آپ کو ایک ملاقات میں شرکت کے لیے بلایا جائے گا۔

اپنی ضروریات کے مطابق بچوں کی نگہداشت کی تلاش کے لیے درست سوالات کریں!

وزارت صحت(Ministry of Education) کی ویب سائٹ پر آپ کی مدد کے لیے سوالات کی ایک فہرست مختلف زبانوں میں دستیاب ہے:https://www.ontario.ca/document/questions-ask-child-care-provider

بچوں کی نگہداشت کی سپورٹ کے لیے درخواست دینے میں نوآبادکاری کے کارکنان بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ نوآبارکادی کے کارکنان سینٹ جیمز ٹاؤن کارنر(St James Town Community Corner) (416-964-6657)اور شیر بورن ہیلتھ سنٹر (Sherbourne Health Centre) (416-324-4180)میں دستیاب ہیں۔

اونٹاریو وزارت تعلیم(Ontario Ministry of Education) کی ویب سائٹ http://www.edu.gov.on.ca/childcare/اور کینیڈا ریوینیو ایجنسی (Canada Revenue Agency)کی ویب سائٹhttp://www.cra-arc.gc.ca/benefits/سے ماخوذ۔

مستقل رہائیشیوں کے لیے طبی معائنہ اور ڈاکٹرز کی فہرست
(Medical Exam for Permanent Residents and List of Doctors)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

معائنہ کیا ہے؟
یہ ایک مکمل طبی معائنہ ہے جس میں آپ کی صحت کے موجودہ مسائل اور ماضی کی طبی صورت حال شامل ہیں۔ ممکن ہے کہ ڈاکٹر خون کے ٹیسٹ (بلڈ ورک)یا سینے کے ایکس رے کی ہدایت دے۔ یہ امیگریشن آفس صفحہ2 میں بھیجا جاتا ہے۔

کون معائنہ کر سکتا ہے؟

حکومت کی تیار کردہ طبیبوں کی فہرست میں سے کوئی بھی ڈاکٹر یہ کام کر سکتا ہے۔ آپ کا اپنا ڈاکٹر یہ نہیں کر سکتا۔

آپ کو کیا ساتھ لے جانے کی ضرورت ہو گی؟
آپ کو لازماً ساتھ لانا ہو گا:

1. مناسب شناخت - کم از کم ایک دستاویز (پاسپورٹ، ڈائیونگ لائسنس، قومی شناختی کارڈ)جس پر آپ کی تصویر اور دستخط ہو
2. عینک یا کانٹیکٹ لینز (اگر آپ استعمال کرتے ہیں)
3. موجودہ اور سابقہ طبی صورت حال سے متعلق طبی رپورٹس یا ٹیسٹ کے نتائج
4. طبی رپورٹ کا فارم (IMM 1017E) صرف اس صورت میں جب آپ درخواست جمع کروانے سے پہلے معائنہ کروائیں۔ یہ امیگریشن کے دفتر سے بھیجا جاتا ہے۔

*آپ کو 4 تازہ تصاویر ساتھ لانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپنی ملاقات سے قبل تصدیق کے لیے ڈاکٹر کو کال کریں۔

کیا اس کی کوئی فیس ہے؟
جی ہاں، اور وہاں موجودگی کے دوران آپ کو یہ جمع کروانی ہو گی۔

اس کی میعاد کیا ہے؟
12 ماہ۔ اگر 12 ماہ کے اندر اندر آپ کینیڈا نہیں آتے تو آپ کو مزید ایک معائنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

میں اس کی نقل کیسے حاصل کر سکتا/سکتی ہوں؟
وہاں موجودگی کے دوران اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔ ملاقات کے بعد وہ آپ کو رپورٹ کی نقل نہیں دے سکتے۔

مجھے ڈاکٹر کہاں ملے گا؟
ڈاکٹرز کے ناموں اور رابطے کی معلومات کے لیے اگلے صفحے پر موجود فہرست دیکھیے۔

اگر آپ سے نزدیک ترین ڈاکٹر 250 کلو میٹر یا 4 گھنٹے کی مسافت پر ہے تو اپنی زبان میں طبی معائنہ کروانے کا طریقہ جاننے کے لیے امیگریشن، ریفیوجیز اور سٹیزن شپ (Immigration, Refugees and Citizenship) (IRCC) کے کال سنٹر میں 1-888-242-2100 پر کال کریں۔

پینل کا ڈاکٹر آپ کے طبی معائنے سے متعلق آخری فیصلہ نہیں لیتا۔ معائنے میں پائے جانے والے کسی مسئلے کی صورت میں امیگریشن آفس آپ سے تحریری طور پر رابطہ کرے گا۔

sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 - Urdu
For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:
https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/

مستقل رہائشیوں کے لیے طبی معائنہ اور ڈاکٹرز کی فہرست
(Medical Exam for Permanent Residents and List of Doctors)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

بولی جانے والی زبانیں	ٹیلی فون/ ویب سائٹ	پتا	نام	مقام
انگریزی فرانسینی	416-360-1799	Dr Elliott Cantor Medicine Professional Corp. 100 Richmond Street West Suite 425,ON, M5H 3K6	Elliot Cantor	ٹورنٹو
انگریزی	(416) 926-2698	Medisys Corp Health LP 3280 Bloor Street West Centre Tower,8th Floor Suite 802, ON, M8X 2X3	Gabor Lantos	
کینٹونیز انگریزی مینڈارن شنگھائی	416-463-2438	741 Broadview Ave, ground floor, ON, M4K 3Y3	Richard Chan	
انگریزی	416-926-2698	Medisys Corp Health LP 3ON, M8X 2X 3280 Bloor Street West Centre Tower,8th Floor Suite 802, ON, M8X 2X3	Martin Taylor	
انگریزی، پرتگالی ہسپانوی زبان	416-960-1014 www.visadoctor .ca	Clairhurst Medical Centre 1466 Bathurst Street (at St. Clair), Suite 305,ON, M5R 3S3	Lyndon F Mascarenh-as	
انگریزی سنہالی تامل	416-298-9956	Medical Practice DrJegatheeswaran's Office 3852 Finch Ave,Suite 301, ON,M1T 3T9	Dharmavathy Jegatheeswaran	اسکار بورو
انگریزی فرانسینی ہسپانوی	416-264-3443	Boniface Park Medical Centre 700 Markham Road Unit #7, ON, M1H 2A7	Sandra Isaac	
کینوٹونیز انگریزی مینڈارن	416-902-5033 416-497-1990 www.ATCC doctors.ca.	Dr Ann Tsang Medicine Professional Corp 4002 Sheppard Ave East, Suite 218,ON, M1S 1S6 clinic.979999@gmail.com	Ann Tsang	
انگریزی فوکیئنز مینڈارن	416-493-9511	Dr Jason Tsai 3555 Don Mills Rd, Suite 202, Skymark Plaza,ON,M2H 3N3	Jason Y.S. Tsai	نارتھ یارک
کینٹونیز انگریزی مینڈارن	416-497-9797	Dr Elizabeth Chiu Clinic 701 Sheppard Ave East, Suite 306,ON, M2K 2Z3	Elizabeth Chiu	
انگریزی	416-622-0933 www.panel physiciantoronto.ca	JCKMED 666 Burnhamthorpe Rd, Suite 202,ON,M9C 2Z4	Emily Kulmann	ایٹوبیکوک

یہاں مزید معلومات موجود ہیں: http://www.cic.gc.ca/english/information/medical/index.asp .

sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 - Urdu
For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:
https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/

ملازمت کی خدمات
(Employment Services)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

ٹورنٹو میں نوکری کی تلاش دشوار ثابت ہو سکتی ہے۔ کنیڈین حکومت کی ایک جاب بینک ویب سائٹ ہے جہاں آپ مختلف صوبوں میں جاب مارکیٹ تلاش کر سکتے ہیں:www.jobbank.gc.ca

ملازمت کی اکثر ایجنسیز مندرجہ ذیل کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہیں

- نیٹ ورکنگ کی تراکیب
- تحقیق کرنے والے پیشے
- پروگرام کے حوالہ جات
- تعلیم و تربیت کے آپشنز
- مالیاتی سمجھ بوجھ دوسرا کریئر پروگرام -- نئے کریئر کی تلاش میں مصروف افراد کے لیے ہنر کی تربیت اور مالیاتی امداد
- نورم مالیاتی سمجھ بوجھ
- نوکری بحال رکھنے میں مدد
- لیبر مارکیٹ کی معلومات
- تعلیم کے لیے کمیونٹی کے زیر حوالہ وسائل
- کام کے تجربے میں اضافہ
- رضاکارانہ تعیناتی
- ذاتی کاروبار اور کار جوئی
- کمپیوٹرز تک رسائی
- انٹرنیٹ تک رسائی، ایم ایس آفس پرنٹر
- اسکینر، فیکس، فوٹو کاپیر اور ٹیلی فون
- ورک شاپس اور کمیونٹی ایجنسی پریزنٹیشنز
- کریئر کی منصوبہ بندی
- مزدوروں کی مارکیٹ سے متعلق معلومات نوکری تلاش کرنے کی تربیت
- سی وی اور کور لیٹر تحریر کرنا
- انٹرویو دینے کا ہنر

اکثر ملازمت کی ایجنسیز آپ کو رجسٹر کریں گی۔ رجسٹر ہونے کے بعد کوئی اور ملازمت کی ایجنسی استعمال کرنے سے قبل آپ کو اپنی فائل بند کرنا ہو گی۔ اسی لیے یہ اہم ہے کہ آپ ایسی ملازمت کی ایجنسی چنیں جو آپ کی ضروریات کےمطابق ہو۔ آپ ایجنسی سے پوچھ سکتے ہیں کہ وہ آپ کو ایک سے زیادہ ملازمت کی ایجنسیوں میں رجسٹر ہونے کی اجازت دے گی یا نہیں۔

ہیں؟ چاہتے جاننا متعلق سے مارکیٹ جاب کی کریئر گئے چنے اپنے آپ کیا
میں سائٹ ویب اس آپ تو گی، ہو کیسی مارکیٹ جاب میں مستقبل کہ ہیں چاہتے جاننا یا ہیں چاہتے کرنا تبدیل نوکری آپ اگر
سکتے کر تلاش (”labour market trends“) "ٹرینڈز مارکیٹ لیبر"
ہیں:http://www.tcu.gov.on.ca/eng/labourmarket/

صفحہ1
(Worker’s میں سنٹر ایکشن ورکرز !سکیں کر حفاظت اپنی آپ کہ تا جانیں حقوق اپنے والے ہونے لاگو دوران کے ملازمت
اونٹاریو اور حقوق کے آپ کو آپ جو ہے موجود میں زبانوں مختلف سلسلہ کا کتابچوں اور شیٹس کی حقائق(Action Centre
سکتے کر حاصل یہاں معلومات یہ آپ ہے۔ سکتا دے مدد میں سمجھنے قوانین کے مزدوری کے
ہیں:http://www.workersactioncentre.org/know-your-rights/

ملازمت کی خدمات
(Employment Services)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

یہ شیر بورن ہیلتھ سنٹر(Sherbourne Health Centre) سے نزدیک موجود چند ایجنسیاں ہیں جو آپ کے لیے ملازمت اور نوکری کی تلاش کی خدمات فراہم کرتی ہیں:

ایجنسی	رابطہ
سنٹر فار ایجوکیشن اینڈ ٹریننگ(Centre for Education and Training) 595 Parliament Street, Main Floor	416-964-9797 www.tcet.com پیر-جمعہ 9am-4pm
ڈکسن ہال ایمپلائمنٹ سروسز سنٹ(**Dixon Hall Employment Service Centre)** 489 Queen St East # 300	416-956-4949 www.dixonhall.org پیر-جمعہ 10am-5pm
فریڈ وکٹر ایمپلائمنٹ اینڈ ٹریننگ(**Fred Victor Employment and Training)** 248 Queen St East	416-364-8986 www.fredvictor.org/employment_training پیرتاجمعہ صبح 10بجے تا شام 4 بجے، صرف طے شدہ ملاقاتیں منگلتا جمعہ صبح 10بجے تا شام 5 بجے
جے وی ایس ایمپلائمنٹ سورس ٹورنٹو سنٹر(JVS Emmployment Source Toronto Centre) 416-929-4331 184 Front St. East, Suite 203	416-929-4331 www.jvstoronto.org پیرتاجمعہ صبح9 بجے تا شام 4 بجے
ٹائمز چینج ویمنز ایمپلائمنٹ(Times Change Women's Employment Centre) 365 Bloor St E, Suite 1003	416- 927-1900 www.timeschange.org پیرتاجمعرات صبح9 بجے تا شام 5 بجے ، جمعہ صبح9 بجے تا دوپہر 2:30 بجے
ویلزلی پلیس، ٹورنٹو ایمپلائمنٹ & سوشل سروسز *(**Wellesley Place, Toronto Employment &Social Service*)** 111 Wellesley St. East	416-392-3430 www.toronto.ca/socialservices/index.htm پیرتامنگل، جمعہ ؛ صبح8:30 بجے تا شام 4:30 بجے بدھتاجمعرات صبح8:30 بجے تا شام 6 بجے
دی یونج اسٹریٹ مشن ایمپلائمنٹ سروسز **(**The Yonge Street Mission Employment**)** 306 Gerrard St E	416-929-9614 www.ysm.ca پیرتاجمعہ صبح9 بجے تا شام 45:4بجے
	416-964-6657 دی کارنر (200 ویلزلی)(The Corner (200 Wellesley) پیر دوپہر 1 بجے تا شام 4 بجے

*ویلزلی پلیس (Wellesley Place)مالیاتی امداد بھی فراہم کرتا ہے - معیار پر پورا اترنے والے افراد کے لیے ماہانہ وظیفہ اور ملازمت حاصل کرنے میں مدد

** یونج اسٹریٹ مشن(Yonge Street Mission) ڈبل ٹیک(Double Take) نامی ایک خیراتی اسٹور چلاتا ہے جو باقاعدہ ملازمت کی تلاش میں دقت کا سامنا کرنے والےکمیونٹی کے ارکان کو پہلی مرتبہ ملازمت اور تربیت فراہم کرتا ہے۔ یہ رضاکارانہ مواقع فراہم کرتے ہیں جو نوجوانوں کے بطور انٹرنز، جم لیڈرز اور کیمپ کونسلرز ملازمت حاصل کرنے کا باعث بنتے ہیں؛ خواتین کھانے کی فراہمی اور دیگر کاموں کا تجربہ حاصل کر سکتی ہیں۔

مینٹل ہیلتھ

(Mental Health)

ٹورنٹو پیکج میں خوش آمدید

(Welcome to Toro to Package)

دماغی صحت آپ کی صحت کا اہم جز ہے اس میں آپ کی جذباتی، نفسیاتی اور سماجی آسودگی شامل ہے۔ یہ آپ کی سوچ، احساس اور عمل پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ بچپن سے لڑکپن اور بالغ ہونے تک زندگی کے ہر مرحلے پر انتہائی اہم ہے۔
یہاں ٹورنٹو میں مفت مینٹل ہیلتھ پروگرامز، گروپس اور ورکشاپس دستیاب ہیں: چند سروسز مفت اور چند بلاقیمت ہیں اگر آپ اہل ہیں۔ اگر آپ تقاضا کریں تو سروسز اکثر مختلف زبانوں میں فراہم کی جا سکتی ہیں۔

- آپ کونسلرز سے مشورہ کر سکتے ہیں جو آپکو مختلف مسائل جیسے خاندانی تناؤ، دباؤ، غم، ڈپریشن، بے چینی، تعلقات کے مسائل، تشدد اور نشے کے مسائل سے نمٹنے میں مدد کر سکتا ہے
- چند ایجنسیز کے ہاں کونسلرز سے معائنے کے لیے انتظار کے اوقات ہوتے ہیں جس میں مہینے لگ سکتے ہیں
- چند ایجنسیز بلا تاخیر "واک ان" کونسلنگ پیشکش 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:

رابطہ معلومات	**ایجنسی** (واک ان کے ایام اور اوقات)
416-324-4100 ایکسٹینشن: 5310 333 Sherbourne St., Toronto	**شیربورن ہیلتھ سینٹر (Sherbourne Health Centre)** (منگل دوپہر) رجسٹریشن کا آغاز دوپہر کو ہوتا ہے؛ محدود دستیابی
416-964-6657 200 Wellesley St., Toronto	**سینٹ جیمز ٹاؤن کمیونٹی کارنر (St. James Town Community Centre)** (پیر اور بدھ)
416-595-9230 202-128A Sterling Rd, Toronto	**فیملی سروسز ٹورنٹو (Family Services Toronto)** (بدھ)
416-645-6000 ایکسٹینشن 1100 815 Danforth Ave, Suite 20, Toronto	**ووڈ گرین کمیونٹی سروسز (Community Services Woodgreen)** (بدھ)
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 16 416-240-1111 - 2267 Islington Ave	**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) -گریفین سینٹر (Griffin Centre) (ٹورنٹو) -دی ایٹوبیکوک چلڈرن سینٹر (The Etobicoke Children's Centre) (ایٹوبیکوک)
416-395-0660 پتہ: 65 Wellesley St E, #500, Toronto	**اولاجن یوتھ مینٹل ہیلتھ سروسز (Oolagen Youth Mental Health Services)** (پیر تا جمعہ)
416-340-2437 543 Yonge St, 4th floor, Toronto	**AIDS کمیٹی آف ٹورنٹو (AIDS Committee of Toronto)** HIV سے متاثرہ یا شکار افراد (پیر تا جمعہ، متعدد اوقات)

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

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

*صرف یہ تین (3) نمبرز ڈائل کریں

ایمرجنسی اور بحران کی سروسز
(Emergency Crisis)
ٹورونٹو پیکج 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 877-338-3398-1 پر کال کریں۔ آپ رہائش کے لیے عارضی جگہوں کے ضمن میں معلومات وصول پائیں گے۔ یہاں کیلئے 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 خود کشی 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 کال کریں تو آپ درج ذیل بحران کی لائنز پر کال کر سکتے ہیں

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

دیگر مدد گار 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 میں موجود نان پرافٹ ایجنسیز کی جانب سے چلائے گئے "فوڈ بینک" پروگرامز کے ذریعے مفت خوراک (جیسے اشیائے خورد و نوش اور/یا کھانا) حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے قریب ترین فوڈ بینک پروگرامز سے 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 پر فوڈ لنک 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

سماجی امداد کے پروگرام
(Social Assistance Programs)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

اگر آپ کی آمدنی کم ہے اور آپ ٹورنٹو میں رہتے ہیں تو آپ مندرجہ ذیل میں سے ایک پروگرام سے مالیاتی امداد حاصل کر سکتے ہیں:

اونٹاریو ورکس(:Ontario Works (OW

کچھ لوگ اسے خیراتی پروگرام کہتے ہیں۔ اسے قصبوں یا شہروں کی مقامی یا شہری حکومتیں چلاتی ہیں۔

اونٹاریو ڈس ابیلیٹی سپورٹ پروگرام (:**(OSDB)**(Ontario Disability Support Program

کچھ افراد اس پروگرام کو معذوری کی امداد کہتے ہیں۔ OSDB جسمانی یا ذہنی طور پر شدید بیمار افراد کے لیے بنایا گیا ہے۔ اسےاونٹاریو سرکار کی کمیونٹی اور سماجی خدمات کی وزارت (Ministry of Community and Social Services) چلاتی ہے۔

اونٹاریو ڈرگ بینیفٹ پروگرام(:**(ODB)** (Ontario Drug Benefit Program

65ODB سال سے بڑی عمر کے، طویل المیعاد نگہداشت کے گھروں میں رہنے والے یا OW یا ODSP وصول کرنے والے افراد کی دواؤں کے اخراجات پورے کرتا ہے۔ معیار پر پورا اترنے کے لیے آپ کے پاس ایک جائز OHIP کارڈ کی موجودگی اہم ہے۔ مزید معلومات کے لیے اپنے ڈاکٹر یا دوا ساز سے رابطہ کریں۔

دی ٹریلیم ڈرگ پروگرام(:(The Trillium Drug Program

یہ ان افراد کے لیے ہے جو ٹیکس ادا کرنے کے بعد اپنی کل آمدنی کا 3-4فیصد حصہ دواؤں پر خرچ کر دیتے ہیں۔ معیار پر پورا اترنے کے لیے آپ کے پاس ایک جائز OHIP کارڈ کی موجودگی اور اونٹاریو ڈرگ بینیفٹ(Ontario Drug Benefit) وصول نہ کرنا اہم ہے۔ مزید معلومات کے لیے اپنے ڈاکٹر یا دوا ساز سے رابطہ کریں۔

OW یا **ODSP** کے لیے درخواست دیتے وقت یاد رکھنے کی باتیں:

OW اور ODSP دونوں لوگوں کو بنیادی ضروریات جیسا کہ خوراک اور رہائش کے اخراجات پورے کرنے کے لیے ایک محدود رقم فراہم کرتے ہیں۔ کچھ افراد کسی مخصوص غذا کے لیے ادائیگی یا دیگر امداد جیسا کہ طبی ملاقاتوں کے لیے کیے جانے والے سفر کی قیمت کے لیے اضافی رقم حاصل کر سکتے ہیں۔

ان میں سے ہر پروگرام کے لیے درخواست دینے کے عمل کے لیے کئی اقدامات اور آپ کی اہلیت کا مظاہرہ کرتی دستاویزات لازمی ہیں۔ مختلف سماجی خدمات کی ایجنسیز میں ایسے کارکنان (جیسا کہ نوآبادکاری کے کارکنان یا کیس منیجرز)موجود ہیں جو درخواست دینے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ براہ راست درخواست دینے کے لیے سروس اونٹاریو(Service Ontario) پر کال کریں اور اپنے نزدیک ترین آفس کی تلاش کے لیے انہیں اپنا پوسٹل کوڈ بتائیں:

ٹول فری: 1-800-267-8097 or TTY 1-800-268-7095.

ٹورنٹو ایریا: 416-326-1234 or TTY 416-325-3408

اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل ہے تو آپ www.ontario.ca/socialassistance پر بھی جا سکتے ہیں اور اونٹاریو ورکس(Ontario Works) سے متعلق حصے کا جائزہ لے سکتے ہیں۔ آپ آن لائن اپنی درخواست کا آغاز بھی کر سکتے ہیں۔ آپ درخواست میں مدد دینے والی ایجنسیاں تلاش کرنے کے لیے 211* پر کال بھی کر سکتے ہیں۔

کمیونٹی قانونی تعلیم اونٹاریو کے کتابچے "مدد کی ضرورت ہے؟ اونٹاریو ورکس میں کیسے درخواست دیں۔" سے ماخوذ۔

ٹورنٹو میں جگہ حاصل کرنا
(Finding Housing in Toronto)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

نوآبادکاری کے کارکنان رہائش حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ وہاں سے آغاز کرنا اچھا رہتا ہے۔ مزید براں، ایسی کئی مشہور ویب سائٹس ہیں جہاں مالک مکان پوسٹ یا تشہیر کریں گے، بشمول:

Viewit.ca	Kijiji.ca	Craigslist.ca	Gottarent.ca	TorontoRentals.com
4Rent.ca یا دیگر کی پرنٹ شدہ فہرستوں کے لیے اخبار کے باکسز چیک کریں۔				

آپ کے قانونی حقوق و فرائض:

ٹورنٹو میں رہائش تلاش اور حاصل کرنے کے عمل کے دوران آپ کی حفاظت کے لیے اہم قوانین و ضوابط ترتیب دیے گئے ہیں۔ مالک مکان کے ساتھ معاہدہ کرنے سے قبل اپنے کرائے کے معاہدے (اجارہ) کو سمجھنا اور کرایہ پر رہائش کے ایکٹ 2006(2006 ,Residential Tenancies Act،RTA)) سے متعلق جاننا ضروری ہے۔ یہ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر موجود ہے: www.ontario.ca/laws/statute/06r17.

اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کا مالک مکان RTA پر عمل نہیں کر رہا اور قانون توڑ رہا ہے (جیسا کہ غیر قانونی رقم وصول کرنا یا آپ کے خلاف تعصب رکھنا)، تو ایسی کئی مفت تنظیمیں ہیں جو آپ کو نصیحت کر سکتی ہیں اور قانونی مدد حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

کچھ مددگار ویب سائٹس اور نمبرز ہیں:

www1.toronto.ca/housinghub	www.settlement.org	www.equalityrights.org
www.ontariotenants.ca	www.stepstojustice.ca	www.tenantrights.ca
www.cleo.on.ca (کمیونٹی لیگل ایجوکیشن اونٹاریو)(Community Legal Education Ontario)		

یا فون کے ذریعے:

ٹورنٹو ہاؤسنگ کلب کرایے کی معلومات کی ہاٹ لائن (Toronto Housing Hub Tenant Information Hotline)	416-921-9494
مالک مکان اور کرائے دار کے بورڈ کے لیے کسٹمر سروس لائن (Customer Service line for Landlord and Tenant Board)	416-645-8080
رہائش کے مساوی حقوق کا سنٹر(Centre for Equality Rights in Accommodation)	416-944-0087 توسیع 22

مالیاتی امداد:

اگر آپ کو مالیاتی مشکلات کا سامنا ہے تو آپ مختلف پروگرامز کی صورت میں دستیاب امداد کے اہل ہو سکتے ہیں۔ ان میں سے چند پروگرامز میں شامل ہو سکتے ہیں:

- رینٹ بینک امداد(Rent Bank Assistance)
- اونٹاریو الیکٹرسٹی سپورٹ پروگرام (The Ontario Electricity Support Program)
- فرنیچر بینک تک رسائی
- رہائش میں اعانت کی درخواست
- استعمال شدہ اشیا کے اسٹورز سے متعلق معلومات

ان پروگرامز کے لئے اپنی اہلیت جاننے یا اپنی اہلیت کے مطابق دیگر پروگرامز سے متعلق معلومات لینے کے لیے ٹورنٹو ہاؤسنگ ہب ٹیننٹ ہاٹ لائن(Toronto Housing Hub Tenant Hotline (سے 416-921-9494 یا 211 ٹورنٹو (کسی بھی فون سے 211 ملائیں) پر رابطہ کریں ، یا نوآبادکاری سروسز(Settlement Services) سے رابطہ کریں۔

ٹورنٹو میں جگہ خریدنا:

اگر آپ ٹورنٹو میں یا اس کے بیرونی علاقوں میں گھر خریدنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو بہتر ہے کہ آپ کسی تسلیم شدہ ریئیلٹر کی خدمات حاصل کریں۔ جگہ خریدنے کی صورت میں آپ ریئیلٹر کو ادائیگی نہیں کرتے؛ بیچنے والا آپ کے ریئیلٹر کی فیس بھرتا ہے۔ آپ مزید معلومات یہاں حاصل کر سکتے ہیں:www.trebhome.com یا www.realtor.ca. پر ریئیلٹر حاصل کریں۔

دانتوں کی سستی خدمات
(Low-Cost Dental Services)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

کلائنٹس نیچے جدول میں تفصیل سے بتائے گئے ٹورنٹو کے کئی سستے دانتوں کے کلینکس میں سے ایک سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

نام	پتا	ٹیلی فون	نوٹس
کوئین ویسٹ - سنٹرل ٹورنٹو کمیونٹی ہیلتھ سنٹر Queen West - Central Toronto Community Health Centre	168 Bathurst St., Toronto, ON M5V 2R4	416-703-8481	• کیچمینٹ علاقے سے بالاتر ہو کر بچوں اور بڑوں کے لیے دندانی خدمات
عملہ دندان، یونیورسٹی آف ٹورنٹو Faculty of Dentistry, University of Toronto	101 Elm St., Toronto, ON M5G 1G6	416-979-4927 4925-496-416 توسیع 4319 4931-979-416 توسیع 4351	• ستمبر تا جون کھلا ہے • بالغین کا کلینک، بچوں کا (Pedodontic)کلینک اور دندان سازی (دانت سیدھے کرنے کا) کلینک • حوالے کے فارمز کے لیے دیکھیے: https://patients.dentistry.utoronto.ca/referrals
جارج براؤن کالج، ویو ڈینٹل کلینک George Brown College, Wave Dental Clinic	51 Dockside Drive, 3rd Floor Toronto, ON M5A 1B6	416-415-4547	• سستی صفائیاں، چھوٹی فلنگز اور مصنوعی دانت
ریجنٹ پارک کمیونٹی سنٹر Regent Park Community Centre	465 Dundas St. E., Toronto, ON M5A 2B2	416-364-7019	• ٹورنٹو کے تمام رہائشیوں کے لیے
والنٹیر اربن ڈینٹل کلینک Volunteer Urban Dental Clinic	3000 Lawrence Ave E, Building A, 2nd Floor Toronto, ON M1P 2V1	416-289-4349	• نوجوانوں اور کم آمدنی رکھنے والے بالغین کے لئے • کوئی دندانی امداد نہ لینے والے کم آمدنی رکھنے والے بالغین کے لیے ہنگامی دندانی امداد

دانتوں کی مفت خدمات:

ٹورنٹو پبلک ہیلتھ(TPH) (Toronto Public Health) مفت ڈینٹل کلینکس فراہم کرتا ہے جو اہلیت رکھنے والے بچوں اور نوجوانوں (0-17 برس)، منتخب ٹورنٹو پبلک ہیلتھ (Toronto Public Health)پروگرامز میں اندراج بالغین اور بزرگوں (65 سال اور اس سے زائد) کو خدمات مہیا کرتے ہیں۔

معائنے کے لیے کلائنٹس کو خود ٹورنٹو پبلک ہیلتھ (Toronto Public Health) کلینک پرآنا ہو گا۔ ان پر لازم ہو گا کہ دستاویزات ساتھ لائیں تاکہ اہلیت تعین کیا جا سکے۔ حالات کے مطابق اہلیت ثابت کرنے والی دستاویزات بدل جاتی ہیں، اس لیے یہ اہم ہے کہ ہمیشہ پہلے کال کریں۔ برائے مہربانی ملاقات طے کرنے کے لیے **416-338-7600** پر کال کریں۔

TPHڈینٹل کلینک کا اسٹاف کئی زبانوں میں مہارت رکھتا ہے اور اہلیت کے تعین میں آپ کی مدد کرے گا۔

سیٹلمنٹ سروسز
(Settleme t Services)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toro to Package)

کینیڈا میں دوبارہ آباد کاری کا عمل بعض اوقات ناقابل برداشت ہو سکتا ہے۔ یہاں سپیشل سروسز ہیں جنہیں 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 کےہاں 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 کمیونٹی 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 اورہفتے کے 7 دن کال کریں

سینٹ جیمز

تنظیم	مقام اور رابطہ معلومات
شیربورن ہیلتھ سینٹر (Sherbourne Health Centre)	333 Sherbourne Street, Toronto پیر دوپہر 1 بجے تا شام 5 بجے کال کریں: 416-324-4180
دی نیبر ہوڈ 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
کلچرلنک (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

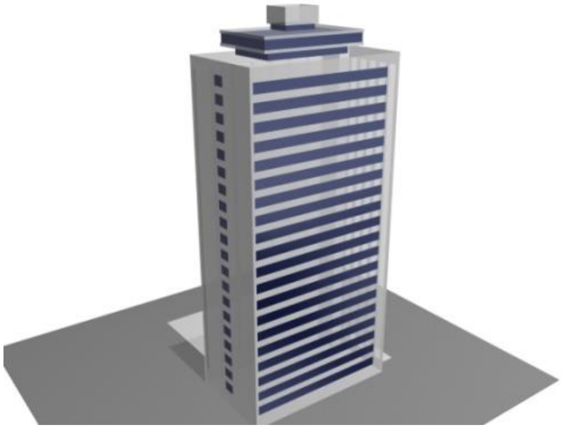
*صرف یہ تین (3) نمبرز ڈائل کریں

کرایہ دار / کرایہ دینے والے کا بیمہ
(Tenant/Renter’s Insurance)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

انشورنس: کینیڈا میں ایک فرد انشورنس کی کئی اقسام حاصل کر سکتا ہے۔ انشورنس ایک سروس ہے جو زندگی میں مختلف قسم کے نقصانوں کے خلاف آپ کا تحفظ کرتی ہے۔ ایک کمپنی یا ادارے سے آپ انشورنس اس لیئے لیتے ہیں تاکہ وہ آپ کا خرچہ بھریں (مثال کے طور پر آپ کو رقم واپس ادا کریں) یا مخصوص خساروں، نقصانات، بیماری یا موت واقع ہونے کی صورت میں کوریج دیں (مثال کے طور پر زندگی کا بیمہ)۔ کرایہ دار کا بیمہ (ٹینینٹ انشسورنس) انشورنس کی قسم کا ایک مثال ہے جو ایک فرد ایک کرائے کے یونٹ میں منتقل ہونے سے قبل حاصل کر سکتا ہے۔

کرایہ دار/کرایہ دینے والے کی انشورنس سے کیا مراد ہے؟

- کرایہ دار کی انشورنس اور کرایہ دینے والے کی انشورنس کا مفہوم ایک ہی ہے۔
- کرایہ دار کی انشورنس اس انشورنس سے مختلف ہے جو آپ کے مالک مکان نے حاصل کر رکھی ہے۔ یہ آپ کو تحفظ فراہم کرتی ہے جب آپ کے اپارٹمنٹ میں کسی چیز کو نقصان پہنچے یا کچھ ٹوٹ جائے۔ مالک مکان کی انشورنس صرف عمارت کا احاطہ کرتی ہے نہ کہ آپ کے اس سامان کا جو آپ کے اپارٹمنٹ کے اندر ہے۔ مثال کے طور پر جب کوئی سامان ٹوٹ جائے اور آپ نے کرائے دار کی انشورنس (Renter’s insurance) حاصل کر رکھی ہے تو اس سامان کی مرمت میں مدد کے لئے آپ کو رقم ادا کی جائے گی۔



- اگر آپ کے اپارٹمنٹ میں موجود سامان (مثال کے طور پر: الیکٹرانکس، زیورات، لباس) کو کوئی نقصان پہنچتا ہے تو کرائے دار کی انشورنس(Renter’s insurance) ان کی قیمت کی بھی حفاظت کرتی ہے ۔ مثال کے طور پر اگر کوئی فرد آپ کے اپارٹمنٹ سے سامان چوری کر لے جائے یا اگر آگ لگ جائے، سیلاب/پانی سے نقصان ہو جائے تو یہ انشورنس آپ کے سامان کا تحفظ کرتی ہے۔
- مختلف انشورنس کوریج پلان یا تو مخصوص اقسام کے نقصانات کا احاطہ کرتے ہیں (مثلاً صرف آپکی ذاتی ملکیت کے سامان کا نقصان) یا نقصان کے تمام اسباب کے خلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں (مثلاً آپ کے اپارٹمنٹ یونٹ کو پہنچنے والا نقصان)۔

کیا کرایہ دار کے انشورنس کی فیس ہوتی ہے؟

- ماہانہ فیس مختلف مقدار کی ہوتی ہیں، یا آپ سالانہ ادائیگی کر سکتے ہیں۔
- فیس کا انحصار چند چیزوں پر ہوتا ہے: آپ کو کتنی انشورنس کی ضرورت ہے، آپ کا گھر کس مقام پر واقع ہے، آپ کے یونٹ یا اپارٹمنٹ کی تعمیر کس انداز میں ہوئی تھی، آپ کی انشورنس کمپنی اور/یاانشورنس کلیمز * کرنے کی آپ کی سابقہ معلومات۔
- ایک بنیادی انشورنس پیکیج 20 ڈالر فی مہینہ سے کم ہو سکتا ہے۔
- قبل اس کے کہ آپ اسے خریدیں یہ پوچھنا اہم ہے کہ آپ کی کرائے دار کی انشورنس میں کیا شامل ہے۔

> **انٹرنیٹ سے لطف اندوز ہوتے/ہوتی ہیں؟** *یہ معلوم کرنے کے لئے کہ ایک انشورنس پیکج **خریدنے سے قبل** کونسے کلیدی سوالات پوچھنے ہیں،* کسی بھی ویب سائٹ کے براؤزر میںمندرجہ ذیل لنک ٹائپ کریں-http://www.ibc.ca/ns/insurance-101/buying-tips

*انشورنس کلیم اس رسمی درخواست کو کہتے ہیں جو آپ کسی مخصوص قسم کے نقصان کے لئے کوریج کے حصول کی خاطر اپنی انشورنس کمپنی کو دیتے/دیتی ہیں

sherbourne HEALTH
Updated: June 2019 - Urdu
For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:
https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/

کرایہ دار / کرایہ دینے والے کا بیمہ
(Tenant/Renter's Insurance)
ٹورنٹو پیکیج میں خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

کرایہ دار کی انشورنس کی معیاد کیا ہوتی ہے؟

- کرایہ دار کی انشورنس جاری رہتی ہے جب تک کہ آپ اسے منسوخ نہ کریں یعنی آپ کی لیز (کرایہ نامہ) کے اختتام تک۔

میں کرایہ دار کی انشورنس کہاں سے حاصل کر سکتا/سکتی ہوں؟

- کسی بھی انٹرنیٹ براؤزر پر فوری google سرچ کریں۔
- فہرست دیکھنے کے لئے کسی بھی انٹرنیٹ براؤزر پر درج ذیل لنک ٹائپ کریں https://www.lowestrates.ca/insurance/auto/ontario:
- کچھ بڑے بینک کرایہ دار کی انشورنس فروخت کرتے ہیں. مثلاً : ٹورنٹو ڈومینین (ٹی ڈی)، کینیڈین امپیریل بینک آف کامرس (سی آئی بی سی)، رائل بینک کینیڈا (آر بی سی)، اور بینک آف مانٹریال (بی ایم او) یہ تمام بینکس کرایہ دار کی انشورنس فروخت کرتے ہیں۔
- خریداری کی خاطر دیگر ادارے میں بھی جائیں اور چھان بینی ضرور کریں!

کیا کرایہ داروں کو انشورنس کی ضرورت ہے؟

- اکثر اوقات آپ کے مالک مکان کی جانب سے کرایہ داری انشورنس کا تقاضا کیا جاتا ہے قبل اس کے کہ آپ اپنے یونٹ میں منتقل ہوں سکیں۔

کٹوتی سے کیا مراد ہے؟

- یہ وہ رقم ہے جو آپ اپنی جیب سے ادا کرنے پر متفق ہوں اس سے پہلے کہ انشورنس کمپنی کلیم کی رقم ادا کرے یعنی آپ کا خرچہ بھرے / مالی تحفظ فراہم کرے

کرایہ دار کی انشورنس کس طرح کام کرتی ہے اس کے متعلق مزید جاننے کے لئےکسی سیٹلمنٹ کونسلر سے آج ہی اپائنٹمنٹ لیں! سیٹلمنٹ ورکرز سینٹ جیمز ٹاؤن کمیونٹی کارنر (416-964-6657) اور شیربورن ہیلتھ سینٹر(416-324-4180) میں دستیاب ہیں۔

اگر آپ اونٹاریو ورکس (او ڈبلیو) یا اونٹاریو معذوری سپورٹ پروگرام (او ڈی ایس پی) کے لیے اہل ہیں تو آپ کو کرائے دار/کرایہ دار کی انشورنس مل سکتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے اپنے ورکر سے رابطہ کریں یا او ڈبلیو کو6203-325 (416) پر یا او ڈی ایس پی کو3344-326-(416) پر کال کریں۔