

حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو



sherbourne HEALTH

(Arabic)

خيارات التعليم ما بعد الثانوي (Post-Secondary Education Options)

حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو
(Welcome to Toronto Package)

هناك خيارات مُختلفة للتعلّم في كندا. يعتمد ما تختاره على اهتماماتك وأهدافك المهنية ووقتك ومواردك.

ما هو الفرق بين الكليات والجامعات والمدارس الحرفية في كندا؟

يوجد في أونتاريو 20 جامعة حكومية، و24 كلية، وأكثر من 400 كلية خاصة مُسجّلة. يمكنك البحث عن المؤسسات التعليمية من خلال الرابط التالي www.cicic.ca (اضغط على "Studying in Canada"، ثم "Directory of Universities, Colleges and Schools" in Canada"، أو اذهب إلى الموقع الإلكتروني التالي: www.ontario.ca/page/go-college-or-university-ontario).

المدارس الحرفية (أو المدارس الصناعية)	الجامعات	الكليات (المعاهد)	الشهادة التي ستحصل عليها
درجة جامعية متوسطة أو دبلوم أو شهادة أو إجازة	برامج الدرجة الجامعية (البكالوريوس، الماجستير، الدكتوراه)	برامج الدبلوم أو الشهادات*	
تُدرّبك على عمل أو وظيفة تتطلّب مهارات مُحدّدة يدوية أو ميكانيكية (كالكهربائي أو النجار أو مُصنّف الشعر إلخ)	التركيز على المواد الدراسية (كالنون والعلوم إلخ). ستحتاج إلى درجة مرتبة الشرف (أو ما يُسمى أونرز) إذا رغبت في الالتحاق بالدراسات العليا (الماجستير أو الدكتوراه) بعد حصولك على درجة البكالوريوس	التركيز على المهن، وأغلبها يضمن خدمات التنسيب (التي تقضي بموجبها الوقت في مكان عمل يتعلّق بمجال دراستك).	محور تركيز المؤسسة التعليمية
تستغرق عادةً سنة إلى سنتين	تستغرق درجة البكالوريوس عادةً 3-4 سنوات	الشهادة مدتها عام واحد، يستغرق الدبلوم عادةً 2-3 سنوات	مدة الدراسة
قد تكون عامة أو خاصة	تتلقي الجامعات العامة التمويل من وزارة التدريب والكليات والجامعات.	قد تكون خاصة** ("الكليات المهنية") أو العامة (التي تدعمها الحكومة)	عامة (بدعم من الحكومة) أو خاصة

* تقدّم بعض المعاهد درجة البكالوريوس في "مجالات تطبيقية" (تختصّ بعمل أو مهنة).

****الكلية المهنية الخاصة** هي عمل تجاري مستقل يُعدّ الطلاب لعمل بعينه، أو يمنحهم مهارات كمهارات الحاسوب (الكمبيوتر). هناك أكثر من 500 كلية مهنية خاصة في أونتاريو. يُلزم القانون في أونتاريو الكليات المهنية الخاصة بالتسجيل والحصول على موافقة مراقب الكليات المهنية الخاصة على برامجها. إذا كنت تفكر في الذهاب إلى كلية خاصة، تأكّد من أنّها مُسجّلة أولاً!



مأخوذ عن www.vocationalschools.ca و www.settlement.org ، وموقع وزارة

التعليم المتقدّم وتطوير المهارات:

<http://www.tcu.gov.on.ca/pepg/audiences/pcc/private.html>



خيارات التعليم ما بعد الثانوي (Post-Secondary Education Options) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

الحصول على شهادة معادلة لشهادتك الثانوية/ اجتياز فحص GED:

يرمز مصطلح GED إلى دبلوم التعليم العام. هو فحص يُظهر مستوى تعليمك مقارنة بالمدارس الثانوية في أونتاريو. إذا اجتزت فحص GED، ستحصل على شهادة معادلة للشهادة الثانوية بأونتاريو. يمكن أن تساعدك تلك الشهادة في الحصول على عمل أو في القبول في مؤسسة تعليمية أو برنامج تدريبي. هناك رسوم نظير ذلك الفحص. يمكنك تقديم الفحص سواء باللغة الإنجليزية أو اللغة الفرنسية. هناك 12 مركزًا للفحص في أونتاريو. للمزيد من المعلومات، اتصل بمركز التعلّم المستقل (ILC) من خلال الرقم 416-484-2737 أو اذهب إلى الرابط التالي للحصول على مزيد من المعلومات: <http://www.ilc.org>. هذا المركز هو الوحيد الذي يُقدّم برنامج تطوير فحص التعليم العام.

برامج التجسير:

يواجه بعض القادمين الجدد صعوبات في الحصول على عمل في مهنتهم عندما يصلون إلى كندا. تساعد برامج التجسير في أونتاريو القادمين الجدد المهرة في الحصول على تراخيص و/أو شهادات و/أو خبرة عمل في مهنتهم أو حرفتهم، كيّ تتحسن فرصهم في إيجاد وظيفة. تقدّم مختلف الكليات والجامعات والمؤسسات برامج التجسير. وقد يأخذ الشخص بعض المساقات الدراسية، و/أو خبرة العمل العملية، و/أو التدريب.

لإيجاد أحد برامج التجسير يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

<http://www.citizenship.gov.on.ca/english/keyinitiatives/bridgetraining.shtml>

عليك الدفع مقابل حضور برامج التجسير، ولكن هناك منح دراسية للمتفوقين/ للمحتاجين مادياً يمكنها مساعدتك على دفع رسوم هذه البرامج.

تقييم مستواك التعليمي:

هناك هيئات تساعدك في تقييم مستواك التعليمي الذي وصلت إليه في بلدك الأم، حتى تستطيع بسهولة التقديم للالتحاق بمؤسسة تعليمية أو وظيفة في أونتاريو. قد يتعيّن عليك دفع رسوم مقابل تلك الخدمة. تصفّح الموقع الإلكتروني التالي لمعرفة المزيد حول تلك الهيئات:

<http://settlement.org/ontario/education/evaluate-my-credentials/credential-evaluation/where-can-i-get-my-international-credentials-evaluated-for-education>

برنامج أونتاريو لقروض الطلاب أو ما يُسمى بالأوساب (OSAP):

الأوساب هو برنامج يساعد الطلاب في دفع مصاريف تعليمهم. يُعطى المال كقروض (يجب تسديدها) وأيضًا منح (لا يجب تسديدها). هناك 24 برنامجًا مختلفًا للأوساب. معظم الكليات والجامعات بها مكتب يمكنك التوجّه إليه للحصول على جميع المعلومات اللازمة حول المساعدة المالية. يمكنك كذلك التقديم للأوساب عبر الإنترنت من خلال الموقع التالي: <https://osap.gov.on.ca/OSAPPortal>.



موظفو الاستقرار يُمكنهم أيضًا مساعدتك في تقديم طلب لأي فحص وبرنامج وطلبات التقديم المُدرجة في نشرة المعلومات هذه. يتواجد موظفو الاستقرار في مركز سينت جيمس تاون المجتمعي (416-964-6657) ومركز شيربورن الصحي (416-324-4180).



التطعيمات واللقاحات (Immunizations and Vaccinations) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

ما هي اللقاحات؟

تحميك اللقاحات من أمراض مُحدّدة قد تُمرضك للغاية. فتزيد اللقاحات من النظام الدفاعي لجسمك، الذي يُسمى بالنظام المناعي.

من يُقرّر ما هي اللقاحات اللازمة؟

في كندا، توصي اللجنة الاستشارية الوطنية للتطعيم (NACI) باللقاحات. تُنشى أوتاريو برامج التطعيم وفقاً للمعلومات المحلية.

هل تكلف اللقاحات مالاً؟

تتحمل الحكومة تكلفة بعض التطعيمات. وبعض التطعيمات غير لازمة للجميع، بل لفئة بعينها من السكان معرّضين بشدّة للإصابة بالمرض. في تلك الحالة، قد لا تُغطّي التكلفة لعامة السكان.

ما هي مناعة القطيع؟

عندما يُصبح معظم السكان مُطعمين ضد مرض ما، تقل خطورة انتشار هذا المرض. وهذا يعني أن حتى من لا يستطيع التطعيم، كصغار الأطفال والحوامل، ستزيد وقايتهم من خلال مناعة "القطيع" أو مناعة الجماعة.



مأخوذ عن موقع حكومة كندا:

<http://healthycanadians.gc.ca>

اللقاحات لجميع الأعمار:

الأطفال (عمر شهرين - 6 أعوام)	الدفتيريا، السعال الديكي، التيتانوس، شلل الأطفال، الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية، جدري الماء، المكورات السحائية C، المكورات الرئوية
الصفين 7-8 (11-13 أعوام)	التهاب الكبد الوبائي B، الورد الحليمي البشري، المكورات السحائية ACYW - لقاحات مدرسية
البالغون (كل 10 سنوات)	الدفتيريا، السعال الديكي، التيتانوس
كبار السن (فوق 65 عامًا)	المكورات الرئوية، الحزام الناري

قد يُفصل الأطفال من المدرسة مؤقتًا إذا لم تكن لقاحاتهم الإلزامية مُحدّثة.

تعمل اللقاحات بأفضل صورة عندما تُعطى في عُمر بعينه، وللوقاية القصوى، قد تتضمّن عدة جرعات. من المهم أن تكون لقاحاتك أنت وأطفالك مُحدّثة وفقاً للمكان الذي تعيش فيه. تحدّث إلى طبيب الأسرة الخاص بك حول استدراك لقاحاتك الفاتتة. يمكنك الاطلاع على جدول اللقاحات في أوتاريو من سن الرضاعة حتى البلوغ، والجدول

البديل الاستدراكي على الرابط التالي: <http://health.gov.on.ca/en/public/programs/immunization/docs/schedule.pdf>



sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 - Arabic

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/>

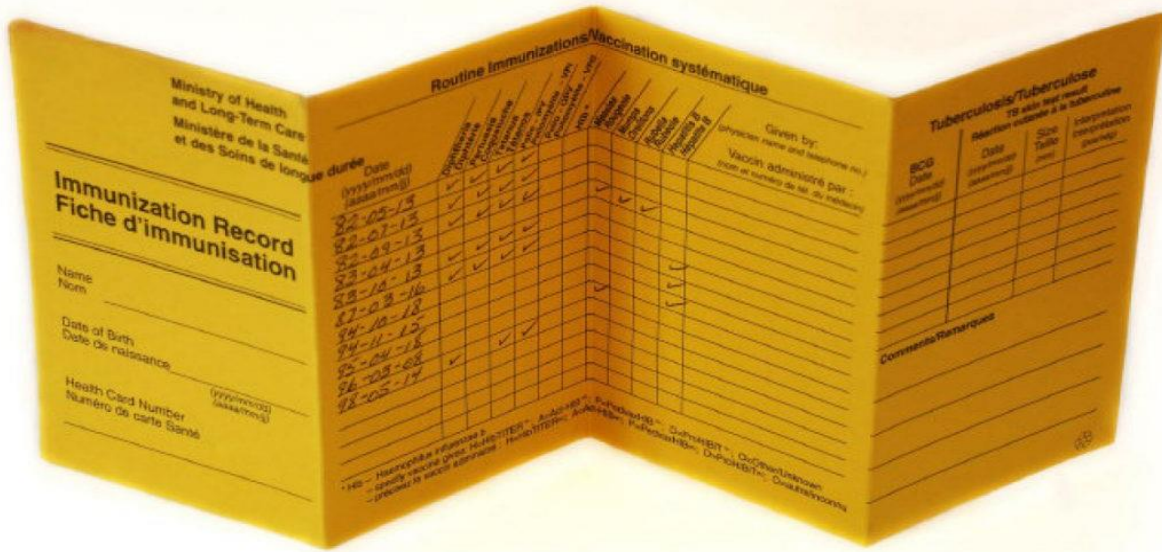
صفحة رقم 1

التطعيمات واللقاحات (Immunizations and Vaccinations) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

توفّر إدارة الصحة العامة في تورونتو عيادات اللقاحات المجانية لطلاب الصف السابع حتى الصف الثاني عشر غير مُكتملي اللقاحات وغير المشمولين بتغطية التأمين الصحي أوهيب OHIP. يمكن حجز المواعيد عبر الإنترنت من خلال <https://www.tphbookings.ca>.

سجلات التطعيم:

في أونتاريو، يكون سجل التطعيم قطعة ورقية مطوية صفراء اللون. يسرد سجلك التطعيمي أو "البطاقة الصفراء" جميع اللقاحات التي تلقيتها في كندا. أن سجل التطعيم المكتمل والمُحدّث وثيقة مهمة. بالإضافة إلى تسجيل طفلك في مدرسة أو دار لرعاية الأطفال (الحضانة)، قد تحتاجه كذلك عندما يحتاج طفلك إلى علاج طارئ أو عندما تسجله في مخيم صيفي أو برامج الأطفال الأخرى.



الإنفلونزا (الفلو):

- حقنة الإنفلونزا هي أكثر الطرق فاعلية لمنع الإنفلونزا (الفلو)
- في كل عام، هناك لقاح جديد، لذا تحتاج إلى حقنة التطعيم ضد الإنفلونزا كل عام.
- في كل عام كندا يدخل ما يقرب من 12200 شخص إلى المستشفيات، ويموت 3500 شخص بسبب الإنفلونزا ومضاعفاتها (إدارة الصحة العامة في تورونتو، 2017)
- قد يساعدك تلقي حقنة الإنفلونزا في وقاية نفسك وأحبائك ومجتمعك المحلي

من الذي يجب عليه تلقي حقنة الإنفلونزا؟

ينبغي على كل شخص بلغ من العمر 6 أشهر فأكثر تلقي حقنة الإنفلونزا إلا إن كانت هناك أسباب طبية معيّنة تمنعه من ذلك (أسأل مقدّم الرعاية الخاص بك). يقع موسم الإنفلونزا عادةً في أواخر الخريف حتى أوائل الربيع. خلال تلك الفترة، تقدّم العديد من الأماكن حقن التطعيم ضد الإنفلونزا مجاناً (كالمراكز الصحية، والصيدليات، ووحدات الصحة العامة، وطبيبك، إلخ).

يقدم مركز شيربورن الصحي ومركز سينت جيمس تاون المجتمعي عيادات للتطعيم المجاني ضد الإنفلونزا كل عام خلال موسم الإنفلونزا. ابحث عن النشرات الإعلامية والإعلانات خلال فصل الربيع، أو اتصل بالرقم 416-324-4100 لمزيد من المعلومات.



الغذاء والأكل الصحيّ (Food & Healthy Eating) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

محلات البقالة الدولية:

هناك العديد من محلات البقالة القريبة التي يمكنك أن تجد فيها أطعمة من جميع أنحاء العالم.

نوع الطعام	العنوان	المحل
جنوب أسيوي	591 Parliament Street	Ambal Trading
جنوب أسيوي، حلال	Parliament Street 2/1 330	Surma Supermarket
جنوب أسيوي، حلال	324 Parliament Street	Marhaba Supermarket
جنوب أسيوي، حلال	Thornccliffe Park Drive2	Iqbal Halal Foods
فلبيني	240 Wellesley Street East	Philippine Variety Store
دولي	224 Wellesley Street East	Sunny Green Vegetable & Fruit
دولي	2 Carlton Street	Bulk Barn

الأحياء متعدّدة الثقافات:

يوجد في تورونتو أحياء معروفة بمطاعمها وأطعمتها المحدّدة.

نوع الطعام	الحي
صيني، جنوب شرق أسيوي	Spadina Avenue و Dundas Street West :Chinatown
دولي	Baldwin Street و Augusta Avenue :Kensington Market
يوناني، أوروبي	(بين Broadview و Jones) Danforth Avenue :Greek Town
هندي، جنوب أسيوي	(بين Greenwood و Coxwell) Gerrard Street East :Little India
كوري، جنوب شرق أسيوي	Bathurst) و Bloor Street West (Christie :Korea Town



محلات البقالة الكندية:

فيما بعض محلات البقالة الكندية التي توفرّ الأطعمة الكندية وبعض الأطعمة الدولية في المنطقة بأسعار مخفضة.

العنوان	اسم محل البقالة
238 Wellesley Street East	Food Basics
449 Parliament Street	No Frills
325 Parliament Street	Fresh Co

نصائح للتسوق من محلات البقالة:

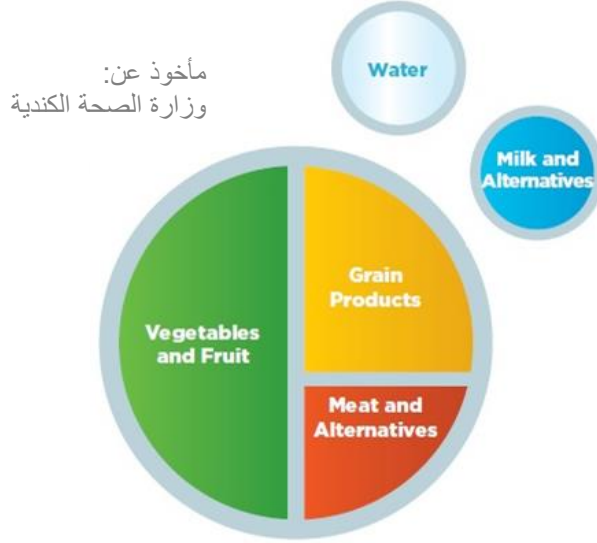
- تسوّق أولاً من الأجنحة الخارجية لمحلات البقالة. فذلك هو المكان الذي ستجد فيه الأطعمة الطازجة والصحية مثل الخضروات والفاكهة ومنتجات الألبان واللحوم.
- انظر إلى الأرفف العلوية والسفلية. توضع السلع الأعلى سعرًا على مستوى النظر.
- معظم محلات البقالة لديها نشرات إعلانية لإعلامك بالسلع المُخفضة. تفقّد النشرات الإعلانية بحثًا عن العروض والكوبونات.



الغذاء والأكل الصحيّ (Food & Healthy Eating) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

ما هو الأكل الصحيّ؟

اتباع نظام الغذاء الأكل الصحيّ يعني محاولة أكل مجموعة متنوّعة من الأطعمة. الطبق الصحيّ هو مثال واحد فقط على كيفية تنظيم وجباتك وهو يبدو هكذا:



مأخوذ عن:
كلية هارفرد للصحة العامة

نصائح للطبق الصحيّ:

- حاول أن تجعل نصف طبقك مملوءًا بالخضروات الملونة
- ينبغي أن يحتوي الربع على الحبوب الكاملة أو النشاء (كالبطاطا أو الذرة)
- ينبغي أن يحتوي الربع على البروتين (كاللحوم أو البيض أو البقوليات أو التوفو)
- أضف إلى جانب وجبتك بعض الفاكهة و/أو الحليب (أو حليب الصويا)
- لا تنس أن تتناول الكثير من الماء خلال اليوم



اختصاصيو التغذية المسجّلون:

أخصائيو التغذية المسجّلون هم مهنيون عاملون في المجال الصحيّ يمكنهم إعطاء المشورة حول طرق الأكل الصحيّ. كما يمكنهم مساعدتك في الوقاية من العديد من المشكلات الصحية أو التعامل معها. كذلك يمكن لأخصائيو التغذية إيصالك بالمطابخ المجتمعية، وبنوك الطعام، والبرامج الأخرى المتعلقة بالطعام.

لمقابلة اختصاصي تغذية مسجّل في مركز شيربورن الصحيّ، اتصل بالرقم، 416-324-4180 أو اطلب ذلك من طبيب الأسرة الخاص بك.

:Good Food Box

www.goodfoodbox.foodshare.net

:Unlock Food

www.unlockfood.ca



sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 - Arabic

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/>

صفحة رقم 2

الرعاية الأولية والتأمين الصحي (Primary Care and Health Insurance) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

ما هي الرعاية الأولية؟

تُعدّ الرعاية الأولية احتكاكك الأول بالرعاية الصحية. إنها حيث تُعالج أغلب المشكلات الصحية وعادةً ما تُقدّم في عيادة طبيب الأسرة. تُقدّم أغلب الرعاية الأولية في فرق يعملون معاً على مساعدتك في الحفاظ على صحتك والحرص على ألا تمرض. يجب أن يكون لديك طبيب أسرة يتابعك لأنه يحافظ على صحتك ويصلك بالخدمات الأخرى.

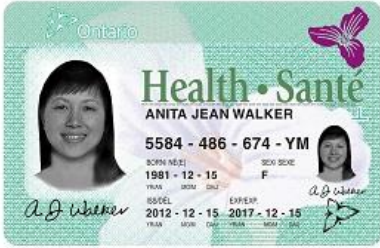
هل عليّ الدفع مقابل رؤية الطبيب؟

في أغلب الحالات ليس عليك الدفع.

هناك ثلاثة خيارات للتأمين الصحي في أونتاريو:

1. برنامج أونتاريو للتأمين الصحي (أوهيب) - "بطاقة التأمين الصحي"

هو تأمين صحي مجاني للأشخاص الذي يعيشون في أونتاريو، وتغطي تكلفته حكومة أونتاريو؛ وهذا لدى معظم الناس. ويغطي زيارة الأطباء والمستشفيات ومعظم الفحوصات المخبرية. ولكنه لا يغطي الأدوية أو أطباء الأسنان أو فحص النظر. هناك بعض الاستثناءات للأطفال دون سن 18 عاماً والبالغين ما يزيد عن 65 عاماً. يجب العلم أنه بدءاً من تاريخ 1 يناير/كانون الثاني 2018، أصبحت الأدوية الموصوفة طبيًا مغطاة بالتأمين للصحي لأوهيب بلاس لمن يبلغ 24 عاماً أو أقل.



عليك التقدّم بطلب للحصول على بطاقة التأمين الصحي في أسرع وقتٍ ممكن. إذا كنت أتيت إلى كندا كمقيم دائم، عليك الانتظار لمدة ثلاثة أشهر قبل الحصول على بطاقة أوهيب. خلال تلك الفترة، لن تكون الخدمات الطبية مجانية. قد يتعيّن عليك دفع رسوم مقابل بعض الخدمة أو شراء تأمين صحي. هناك أيضاً بعض الخدمات الصحية المتوفرة مجاناً في المراكز

الصحية المجتمعي (CHC) في جميع أنحاء تورونتو (وأونتاريو) خلال فترة الانتظار البالغة 3 أشهر. اتّبع هذا الرابط لإيجاد أحد المراكز الصحية المجتمعية القريبة منك:

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

لمزيد من المعلومات، اتّصل بأحد مكاتب سيرفس كندا (مجمّع الخدمات الحكومية) من خلال الرقم 416-326-1234 أو اذهب إلى:

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

2. برنامج التأمين الصحي الفيدرالي المؤقت (IFHP)

يدفع هذا البرنامج مقابل خدمات اللاجئين وطالبي اللجوء. ويغطي زيارات المستشفيات، وطبيب الأسرة، وبعض الأدوية، وبعض خدمات رعاية النظر/الأسنان. يمكنك تفقّد أوراق IFH الخاصة بك للتأكد مما إذا كنت مُغطّي.

3. التأمين الصحي الخاص

يمكنك شراء خطة تأمينية في حال لم يكن لديك تأمين أوهيب أو التأمين الفيدرالي المؤقت. أحياناً يمكنك كذلك شراء التأمين الصحي الخاص للمساعدة في دفع مقابل الخدمات غير المغطاة بالأوهيب. قد تُقدّم لك خطة خاصة من خلال مؤسستك التعليمية أو عملك.

لمزيد من خيارات التأمين الصحي الخاص يرجى زيارة: www.olhi.ca/insurance-finder

إذا لم يكن لديك أي مما تقدّم، قد يتعيّن عليك الدفع مقابل الخدمات الطبية.



الرعاية الأولية والتأمين الصحي (Primary Care and Health Insurance) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

كيف أراجع طبيب اختصاصي؟



عليك أن تزور طبيب الأسرة لطلب موعد. إذا استدعى الأمر، سيُرسل طبيب الأسرة ورقة إحالة إلى الطبيب الاختصاصي. لا يمكنك الذهاب إلى الطبيب الاختصاصي مباشرة.

ماذا أفعل لو كانت عيادة طبيب الأسرة الخاص بي مغلقة؟

إذا كانت لديك حالة طارئة ولم يكن طبيب الأسرة متاحًا، يمكنك رؤية طبيب في العيادات التي تستقبل المرضى دون مواعيد مسبقة أو الذهاب إلى قسم الطوارئ. تعمل تلك العيادات بمبدأ الدور لمن يجيء أولاً، لذا قد يتعين عليك الانتظار لرؤية الطبيب.

كيف أحصل على الأدوية؟

يجب عليك رؤية الطبيب أولاً لعرض مشكلتك. عندما تُعطى الوصفة الطبية، يمكنك أخذها إلى أي صيدلية لصرفها. على دفع ثمن الأدوية التي تصرفها، إلا إذا كان لديك تغطية تأمينية ما. يمكنك الحديث حول ذلك مع طبيب الأسرة أو الصيدلي. بعض الأدوية لا تحتاج إلى وصفة طبية، وتُسمى أدوية "الرف".

ما هي أنواع مقدمي الرعاية الصحية الذين يمكنني رؤيتهم؟

فيما يلي قائمة حول بعض مقدمي الرعاية الصحية وما يقدمونه من خدمات:

● طلب الفحوصات المخبرية، تشخيص المشكلات الطبية ومعالجتها، وصف الأدوية	الأطباء
● يقدم طبيب الأسرة الرعاية الأولية ويمكنه إحالتك إلى الأطباء الاختصاصيين	
● الطبيب الاختصاصي طبيب لديه مزيد من التدريب في مجاله وغالبًا ما يكون لديه قوائم انتظار للمواعيد	
● يعملون في العيادات والمستشفيات	المرضى/المرضات
● يفحصون المرضى ويعالجونهم	
● يعملون مع الأطباء على نحو وثيق	
● المرضى الذين لديهم مزيد من التدريب	المرضى الممارسون
● يفعلون ما يفعلونه المرضى، ولكن بإمكانهم كذلك طلب بعض الفحوصات المخبرية، وتشخيص المشكلات الطبية ومعالجتها، ووصف الأدوية	
● يعتنون بالأدوية التي وصفها الأطباء ويصرفونها	
● يُعرفون المرضى على الأدوية وآثارها الجانبية	الصيدلة
● يعطون الاستشارات حول الأنظمة الغذائية، وعادات الأكل الصحي، والتغذية	اختصاصيو التغذية
● يفحصون المشكلات المتعلقة بالأسنان واللثة وعظام الفم ويشخصونها ويعالجونها	أطباء الأسنان
● يساعدون المرضى في المشاكل الجسدية (في العظام والعضلات والأربطة) الناشئة عن مرض أو إصابة أو التقدم في العمر	اختصاصيو العلاج الطبيعي
● يساعدون المرضى في التعامل مع التوتر في أي مرحلة من حياتك ومع مشكلات الصحة النفسية	المرشدون



التعاملات البنكية (المصرفية) في تورونتو

(Banking in Canada)

حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو

(Welcome to Toronto Package)

تعتبر البنوك في كندا مكانًا آمنًا لحفظ الأموال. لن تفقد أموالك. عندما تضع أموالك في البنك تفتح حسابًا بنكيًا.

فتح حساب بنكي:

عندما تفتح حسابًا بنكيًا، يكون عليك عادة دفع الرسوم الشهرية للبنك (مقابل الخدمات والعمليات). تعني العمليات حركات وضع أموالك في البنك (الإيداع) وحركات أخذ أموالك من البنك (السحوبات). بعض البنوك لديها حسابات منخفضة الرسوم أو بلا رسوم. لا تخش السؤال عن رسوم بنكية منخفضة! تُقدّم العديد من البنوك الكبيرة في كندا حسابات بنكية مقابل رسوم شهرية تبلغ 4 دولارات أو أقل.

لديك الحق في فتح حساب بنكي حتى لو:

• لم يكن لديك عمل

• لم يكن لديك مال لوضعه في الحساب في الحال

كل ما تحتاج إليه هو بطاقتي تعريف لفتح الحساب البنكي!

تحديث مع مرشد الاستقرار لمعرفة المزيد، أو تفقد الموقع التالي لمشاهدة قائمة ببطاقات التعريف المحتملة التي يمكنك استخدامها:

<http://cba.ca/opening-a-bank-account>

هناك نوعان رئيسيان للحسابات البنكية	
<ul style="list-style-type: none">يستخدم هذا النوع من الحسابات للمعاملات البنكية اليومية (المصاريف اليومية) ولدفع الفواتير.هناك عدة أنواع للحسابات الجارية. احرص على التحدث مع بنكك حول أفضل حساب بناء على دخلك وعاداتك في الصرف (كاستخدام الصراف الآلي كثيرًا)	الحساب الجاري
<ul style="list-style-type: none">يستخدم هذا النوع من الحسابات لوضع المال جانبًا من أجل المستقبل، لا للمصاريف اليومية.تأتي بعض الحسابات مع بطاقة سحب وبعضها لا يكون معه بطاقة.عادةً ما تدفع الحسابات الادخارية نسب فوائد أعلى من الحسابات الأخرى، ولكنها تُكلف رسومًا أعلى عند السحب من الحساب.تتراكم لديك الفوائد على مدّخراتك.	حساب الادخار

كيف يمكنني سحب الأموال من حسابي البنكي؟

عندما تفتح حسابًا بنكيًا، ستحصل على بطاقة بنكية تُسمى بطاقة السحب. يمكنك استخدامها في البنك أو جهاز الصراف الآلي (ATM)، وفي المحلات للدفع مقابل الأشياء.



- عندما تذهب إلى صراف آلي غير تابع لبنكك وتسحب المال ستدفع رسوم تعادل معاملتين: إحداها من الصراف والأخرى من بنكك. تظهر الرسوم البنكية على كشف حسابك بتاريخ لاحق.
- لاستخدام بطاقتك البنكية (بطاقة السحب)، ستحتاج رقم التعريف الشخصي (PIN). احتفظ برقمك في سرية ولا تخبر أحدًا به. اختر رقمًا يمكنك حفظه بسهولة.



التعاملات البنكية (المصرفية) في تورونتو

(Banking in Canada)

حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو

(Welcome to Toronto Package)

ما الفرق بين البنوك والاتحادات الائتمانية؟

تُعدّ البنوك والاتحادات الائتمانية أماكن يمكنك وضع فيها أموالك وأنت مطمئن. إلا أن كل منهما يعمل بطريقة مختلفة. فيما يلي بعض هذه تلك الاختلافات:

الاتحادات الائتمانية	البنوك (مثل TD و CIBC و RBC و ScotiaBank و BMO)
<ul style="list-style-type: none">• منظمات غير ربحية• منظمة على مستوى المقاطعة (أي على مستوى أونتاريو)	<ul style="list-style-type: none">• شركات ربحية• منظمة فيدراليًا (أي على مستوى كندا)
<ul style="list-style-type: none">• تصبح عضوًا• يمكنك المساعدة في التحكم في الاتحاد الائتماني من خلال اللجان/مجالس الإدارة• الاتحادات الائتمانية يملكها الأعضاء	<ul style="list-style-type: none">• يملك حصصها أصحاب الأسهم• تُباع الأسهم في السوق المالي
<ul style="list-style-type: none">• يجب أن تشتري حصة وتصبح عضوًا لفتح حساب	<ul style="list-style-type: none">• لا تُطلب عضوية لفتح حساب

ما هو الرصيد الائتماني، والتقرير الائتماني، والدرجة الائتمانية؟

الرصيد الائتماني: من الشائع في كندا استخدام الرصيد الائتماني (سواء عبر خط الائتمان أو بطاقة الائتمان) للمشتريات الكبيرة من أحد المحلات، أو لدفع ثمن سيارة، أو للسفر (دفع ثمن التذاكر والإقامة في الفنادق). قد يساعد الرصيد الائتماني كما قد يكون مفيدًا في حالات الطوارئ. عندما تستخدم الرصيد الائتماني يصبح لديك دَينٌ عليك سداده. إذا كثرت ديونك بشكل هائل ستكون مشكلة كبيرة وستؤثر على درجتك الائتمانية. قَرّر قبل استخدام رصيدك الائتماني ما إذا كان من السهل عليك تسديد قيمة المشتريات.

التقرير الائتماني: التقرير الائتماني هو عبارة عن تقرير يُفصّل دَينك وتاريخك الائتماني (إجمالي ما عليك من ديون ومدى سرعة سدادك لها). لكي تحصل على قرض أو خط هاتف جوال أو بطاقة ائتمان عليك أن تتمتع بتاريخ ائتماني جيّد. لذلك، قد يطلب منك الدائن (كالبنك) أو أي شخص آخر يُخاطر بتعامله معك، كالمؤجر أو صاحب العمل أو شركة البطاقات الائتمانية، تقريرًا ائتمانيًا تحتفظ على الأقل واحدة من هيئتي مكتب الائتمان في كندا بتقريرك الائتماني يمكنك الحصول على نسخة مجانية من تقريرك الائتماني مرة سنويًا سواء شخصيًا أو عبر البريد. من المستحسن تفقّد تقرير الائتماني بحثًا عن الأخطاء.

Equifax Canada:

5650 Yonge St. (Corner of Finch and Yonge)

Toronto, ON

هاتف: 1-800-465-7166

TransUnion:

Harvester Road, Suite 201 3115

Burlington, ON L7N 3N8

هاتف: 1-866-525-0262

الدرجة الائتمانية: يستخدم الدائون وهيئات إصدار التقارير الائتمانية المعلومات الواردة في تقريرك الائتماني لمنحك درجة ائتمانية؛ وهو حكمٌ على صحتك الائتمانية في وقت بعينه. تُظهر تلك الدرجة للدائنين مستوى المخاطرة في إقراضك المال. إذا كان لديك العديد من البطاقات الائتمانية قد تنخفض درجتك الائتمانية لأنك ستستطيع اقراض الكثير من الأموال مما يمثّل مخاطرة للدائنين.

عند إجراء التعاملات المصرفية عبر الإنترنت، ابحث عن المواقع التي تبدأ بما يلي <https://>، حيث يعني حرف "s" أن المعلومات آمنة ومؤمنة: نُجْزَأُ المعلومات ونُفَصِّلُ عن بعضها البعض فنُرْسِلُ إلى البنك ثم نُجْمَعُ مرة أخرى.



مأخوذ عن مجموعة أدوات الأمور المالية للقدامين الجدد التي أصدرها صندوق القروض الخيرية في أونتاريو ودليل التمكن المالي سنس تو دولارز الذي أصدرته مؤسسة أكسس آلايس



sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 - Arabic

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/>

صفحة رقم 2

رعاية الأطفال في تورونتو (Child Care in Toronto) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

إيجاد خدمات رعاية الأطفال

وزارة التعليم هي المؤسسة المرشدة لدور رعاية الأطفال في أونتاريو. فهي تقدّم أنظمة الرعاية والتراخيص وتبحث في جميع الشكاوى. على الوالدين العثور على دار رعاية آمنة ومناسبة لاحتياجاتهم.

دار رعاية الأطفال (النهارية) المرخصة مقابل غير المرخصة:

تكون دور رعاية الأطفال في أونتاريو إما "مرخصة" أو "غير مرخصة". وفي الحالتين، تكون دور الرعاية قانونية ولكلٍ منها أنظمتها الخاصة.

يُقصد بدار رعاية الأطفال المرخصة أن الحكومة تصدر معايير الرعاية وتراقب الرعاية بانتظام. قد تكون دار رعاية الأطفال المرخصة في منزل أو مركز لرعاية الأطفال. قد يصعب إيجاد دار رعاية أطفال مرخصة ولديها عادةً قوائم انتظار. قد تعني مراكز رعاية الأطفال التي تُدار في منزل بعدد 6 أطفال بالمجمل (ويشمل ذلك أطفال القائمين على الرعاية أنفسهم) مع السماح بوجود طفلين فقط بحدّ أقصى تحت عمر السنتين.

فيما يلي بعض الأمور التي يمكنك عملها لإيجاد خدمات رعاية الأطفال في تورونتو:

- ابحثي عن خيارات رعاية الأطفال في أول حملك
- ضعي اسمك على العديد من قوائم الانتظار
- تقدّمي بطلب لإعانات رعاية الأطفال (انظري الصفحة التالية) للمساعدة في الدفع مقابل خدمات رعاية الأطفال مُسبقاً
- زوري عدّة خيارات لرعاية الأطفال



هناك ما يزيد عن 990 مركز مرخص لرعاية الأطفال في تورونتو. يمكنك العثور على مراكز رعاية الأطفال المرخصة القريبة منك من خلال زيارة موقع وزارة التعليم:

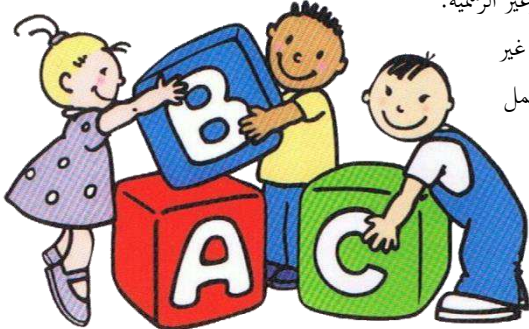
<http://www.iaccess.gov.on.ca/LCCWWeb/childcare/search.xhtml>

فوائد دار رعاية الأطفال المرخصة:

- تُنظّمها الحكومة وتُشرف عليها
- يُمكن وضع الإخوة والأخوات معاً
- حجم المجموعات أصغر
- فرص تعليمية أكثر ودعم تعليمي أكبر
- يجب أن تستوفي معايير الوزارة
- يُمكن للأطفال في المراكز التواجد مع أطفال آخرين في نفس أعمارهم
- تفتش وزارة التعليم على الأقل مرة سنويًا على مراكز رعاية الأطفال المنزلية الخاصة ومراكز رعاية الأطفال الأخرى لضمان استيفائها لمعايير الصحة والسلامة والتطوير

دور رعاية الأطفال غير المرخصة: في أونتاريو، لا تنظّم الحكومة دور رعاية الأطفال غير المرخصة وغير الرسمية.

تقع مسؤولية مراقبة جودة دور رعاية الأطفال غير المرخصة وسلامتها على الوالدين، وذلك لأن مراكز الرعاية غير المرخصة غير مُطالَبة بأن تستوفي معايير المقاطعة. قد تعني مراكز رعاية الأطفال غير المرخصة بـ 5 أطفال بالمجمل (ويشمل ذلك أطفال القائمين على الرعاية أنفسهم) تحت سن 13 عامًا مع السماح بوجود طفلين فقط بحدّ أقصى تحت عمر السنتين.



رعاية الأطفال في تورونتو (Child Care in Toronto) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

يُطالب القائمين على الرعاية في دور رعاية الأطفال بما يلي:

- إعطاء سندات قبض مجاًماً مقابل ثمن الخدمات إذا طُلب ذلك
- إعلام الوالدين/أولياء الأمر خطبياً أنهم غير مُرخصين
- السماح للوالد (ة)/وليّ الأمر بالوصول إلى دار الرعاية وإلى الطفل



فوائد دار رعاية الأطفال غير المرخصة:

- يُمكن وضع الإخوة والأخوات معاً
- حجم المجموعات أصغر
- توقّر عادةً أسعار أرخص

إعانة رعاية الأطفال:

يدفع الوالدان في تورونتو تكاليف رعاية الأطفال، ولكن هناك برامج يمكنها المساعدة في خفض تلك التكاليف للمحتاجين.

مُخصّصات الأطفال في كندا (CCB) ومُخصّصات الأطفال في أونتاريو (OCB): إن مُخصّصات الأطفال في كندا (CCB) ومُخصّصات الأطفال في أونتاريو (OCB) دفعات شهرية غير خاضعة للضريبة تُصرف للأسر المستحقّة لإعانتها في تكاليف تربية الأطفال تحت سن 18 سنة. يمكنك التقدّم بطلب للحصول على هذه المُخصّصات عبر الإنترنت أو من خلال التواصل مع هيئة الإيرادات الكندية (CRA). يمكن مرشد الاستقرار كذلك المساعدة في تقديم طلبات الحصول على هذه المُخصّصات. يعتمد المبلغ الذي تحصل عليه على عدد أطفالك ودخل أسرتك. للحصول على مُخصّصات الأطفال في كندا (CCB) ومُخصّصات الأطفال في أونتاريو (OCB) يجب عليك تقديم الإقرار الضريبي كل عام، حتى لو لم تجن أي دخل خلال العام. إذا كنت متزوجاً شرعياً أو عُرفياً، على زوجتك أيضاً تقديم الإقرار الضريبي كل عام. قد تكون مستحقاً للحصول على هذين النوعين من المُخصّصات وفقاً لدخل أسرتك.

برنامج إعانة رعاية الأطفال في أونتاريو: يمكنك التقديم بطلب إذا كان طفلك لم يبلغ بعد 13 عاماً أو 18 عاماً إذا كان من ذوي الاحتياجات الخاصة. تتوفر هذه الإعانة إذا كان طفلك:

- ملتحقاً ببرنامج دار مُرخصة لرعاية الأطفال، أو
- لم يزل في سن المدرسة وملتحقاً ببرنامج ترفيهي معتمد، أو
- ملتحقاً ببرنامج للرعاية قبل وبعد اليوم المدرسي يُدار من قِبَل أحد مجالس المدارس

احرص على التخطيط مسبقاً اتصل على الرقم 311 لوضع اسم طفلك على قوائم الانتظار التي تعمل بمبدأ الدور لمن يجيء أولاً تأكّد من أن جميع معلومات الاتصال بك صحيحة ومُحدّثة بينما أنت على قوائم الانتظار. عندما يُصبح اسمك على رأس القائمة، ستلقّى اتصالاً لحضور اجتماع لتقييم استحقاقك وتحديد الرسوم.

اطرح الأسئلة الصحيحة لإيجاد دار رعاية أطفال تناسب احتياجاتك!

تجد قائمة بالأسئلة التي يُمكنها مساعدتك على موقع وزارة التعليم بعدة لغات:

<https://www.ontario.ca/document/questions-ask-child-care-provider>

موظفو الاستقرار يُمكنهم أيضاً مساعدتك في التقدّم بطلب للحصول على إعانات رعاية الأطفال. يتواجد موظفو الاستقرار في مركز سينت جيمس تاون المجتمعي (416-964-6657) ومركز شيربورن الصحي (416-324-4180).

مأخوذ عن موقع وزارة التعليم في أونتاريو <http://www.edu.gov.on.ca/childcare> وموقع هيئة الإيرادات الكندية <http://www.cra-arc.gc.ca/benefits>



الفحص الطبي للمقيمين الدائمين وقائمة بأسماء الأطباء (Medical Exam for Permanent Residents and List of Doctors) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

هو فحص طبيّ كامل يشمل مشكلاتك الصحيّة وأوضاعك الطبيّة السابقة. قد يطلب الطبيب منك إجراء فحوصات للدم وأشعة سينية للصدر. تذهب تلك الفحوصات إلى مكتب الهجرة.



من يمكنه إجراء الفحص؟

يُجره طبيبٌ مُدرج في قائمة الأطباء التي أعدتها الحكومة. لا يُمكن لطبيبك الخاص إجراء هذا الفحص.

ما الذي يتعيّن عليك إحضاره؟

يجب إحضار:

1. أوراق ثبوتية مناسبة - على الأقل وثيقة واحدة بما صورتك وتوقيعك (جواز السفر، رخصة القيادة، بطاقة تعريف وطنية)
2. النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة (إذا كنت تدي إحداها)
3. التقارير الطبية أو نتائج الفحوصات حول أوضاعك الطبيّة الحالية والسابقة
4. نموذج التقرير الطبي (IMM 1017E) فقط إذا أُجريت فحصك قبل تقديم الطلب. تُرسل تلك الفحوصات من قِبل مكتب الهجرة*
قد تحتاج إلى إحضار 4 صور حديثة. اتّصل بطبيبك قبل الموعد للتحقق.

هل هناك رسوم؟

نعم، سيتعيّن عليك الدفع مقابل هذه الفحوصات عندما تذهب هناك لإجرائها.

ما مدى صلاحيتها؟

12 شهرًا. إذا لم تأتِ إلى كندا خلال 12 شهرًا، قد تحتاج إلى فحص آخر.

كيف أحصل على نسخة؟

اسأل الطبيب بينما أنت هناك. بعد الموعد، لا يمكنهم إعطائك نسخة عن التقرير.

أين يمكنني إيجاد طبيب؟

تُدرج الصفحة التالية قائمة بأسماء الأطباء ومعلومات الاتصال بهم

إذا كان عنوان أقرب طبيب إليك يقع على مسافة تزيد عن 250 كم أو مسافة 4 ساعات، اتّصل بمركز اتصالات الهجرة واللاجئين والمواطنة (IRCC) من خلال الرقم 1-888-242-2100 لإيجاد كيفية إيجاد مكان لإجراء الفحص الطبي بلغتك.



لا تتخذ هيئة الأطباء قرارًا نهائيًا حول فحصك الطبي. إذا كانت هناك مشكلة في فحصك، سيُبلغك مكتب الهجرة بذلك خطيًا.



الفحص الطبي للمقيمين الدائمين وقائمة بأسماء الأطباء
(Medical Exam for Permanent Residents and List of Doctors)
 حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو
 (Welcome to Toronto Package)

اللغات التي يُتحدث بها	الهاتف/ الموقع الإلكتروني	العنوان	الاسم	الموقع
الإنجليزية الفرنسية	416-360-1799	<u>Dr Elliott Cantor Medicine Professional Corporation</u> Richmond Street West 100 Suite 425, ON, M5H 3K6	Elliott Cantor	
الإنجليزية	(416) 926-2698	<u>Medisys Corp Health LP</u> Bloor Street West Centre Tower, 8th 3280 Floor, Suite 802 ON, M8X 2X3	Gabor Lantos	
الكانتونية الإنجليزية الماندرين لغة شانغهاي	416-463-2438	Broadview Ave 741 ground floor, ON, M4K 3Y3	Richard Chan	تورونتو.
الإنجليزية	416-926-2698	<u>Medisys Corp Health LP</u> Bloor Street West Centre Tower, 8th 3280 Floor, Suite 802 ON, M8X 2X3	Martin Taylor	
الإنجليزية البرتغالية الإسبانية	416-960-1014 www.visadoctor.ca	<u>Clairhurst Medical Centre</u> Bathurst Street (at St. Clair)1466 Suite 305, ON, M5R 3S3	Lyndon F. Mascarenh-as	
الإنجليزية السنهالية التاميلية	416-298-9956	<u>Medical Practice Dr Jegatheeswaran's Office</u> ,3852 Finch Ave, Suite 301 ON, M1T 3T9	Dharmavathy Jegatheeswaran	
الإنجليزية الفرنسية الإسبانية	416-264-3443	<u>Boniface Park Medical Centre</u> 700 Markham Road Unit #7 ON, M1H 2A7	Sandra Isaac	سكاربورو
الكانتونية الإنجليزية الماندرين	416-902-5033 416-497-1990 www.ATCC doctors.ca	<u>Dr Ann Tsang Medicine Professional Corp</u> 4002 Sheppard Ave East Suite 218, ON, M1S 1S6 clinic.979999@gmail.com	Ann Tsang	
الإنجليزية الفوجينية الماندرين	416-493-9511	<u>Dr Jason Tsai</u> Don Mills Rd, Suite 2023555 Skymark Plaza, ON, M2H 3N3	Jason Y.S. Tsai	نورث يورك
الكانتونية الإنجليزية الماندرين	416-497-9797	<u>Dr Elizabeth Chiu Clinic</u> Sheppard Ave East701 Suite 306, ON, M2K 2Z3	Elizabeth Chiu	
الإنجليزية	416-622-0933 www.panel physiciantoronto .ca	<u>JCKMED</u> 666 Burnhamthorpe Rd, Suite 202, ON, M9C 2Z4	Emily Kulmann	إتوبيكو

يمكنك الاطلاع على الرابط التالي لمزيد من المعلومات: <http://www.cic.gc.ca/english/information/medical/index.asp>



خدمات التوظيف (Employment Services) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

قد يكون إيجاد وظيفة في تورنتو أمراً صعباً. إن الحكومة الكندية لديها موقع إلكتروني يحتوي على بنك للمعلومات الخاصة بفرص العمل والذي يمكنك من خلاله البحث في **صفحة رقم 2** اطاعات، ألا وهو: www.jobbank.gc.ca

يمكن لأغلب وكالات التوظيف أن تساعدك من خلال ما يلي:

- تحسين خبرة العمل
- تنسيق المتطوعين
- العمل الحر وريادة الأعمال
- إتاحة استخدام أجهزة الكمبيوتر
- إمكانية الاتصال بالإنترنت، واستخدام برامج الأوفس،
- استخدام الطابعات والمساحات الضوئية والفاكس وآلات التصوير والهاتف
- ورشات العمل والعروض التقديمية للمؤسسات المجتمعية
- معلومات حول معارض التوظيف والفعاليات المجتمعية
- تقديم برنامج تغيير المهنة - تدريب المهارات والدعم المالي لمن يبحثون عن مهنة جديدة
- تزويدك بتخطيط مهنتك
- تدريبك على البحث عن عمل
- كتابة السير الذاتية ورسائل التغطية
- مهارات اجتياز مقابلات التوظيف
- تقنيات بناء شبكة علاقات اجتماعية
- إجراء بحث حول المهن
- الإحالة إلى البرامج
- خيارات التعليم والتدريب
- التثقيف المالي
- الدعم فيما يخص الاحتفاظ بالعمل
- بيانات سوق العمل
- الإحالة إلى الموارد المجتمعية للتعليم

تقوم معظم وكالات التوظيف بتسجيل ملف لك لديهم، وعند تسجيلك لدى وكالة ما، سيتعين عليك إغلاق ملفك لديها قبل انتقالك إلى وكالة أخرى. لذا من الضروري أن تختار وكالة التوظيف الأقدر على تلبية احتياجاتك. يمكنك الاستفسار كذلك من الوكالة المسجل لديها ملفك ما إذا كانت تسمح لك بالتسجيل في أكثر من وكالة توظيف.

هل ترغب في معرفة وضع سوق العمل الخاص بمهنتك المختارة؟

إذا كنت تفكر في تغيير مهنتك أو إذا أردت معرفة وضع سوق العمل مستقبلاً، يمكنك بحث "توجهات سوق العمل" على الموقع التالي: <http://www.tcu.gov.on.ca/eng/labourmarket>



اعرفي حقوقك في العمل حتى يمكنك حماية نفسك! يمتلك **Worker's Action Centre** مجموعة من نشرات الحقائق والكتيبات بعدة لغات يمكنها مساعدتك في فهم حقوقك وقوانين العمل في أونتاريو. تجد المعلومات على الرابط التالي:

<http://www.workersactioncentre.org/know-your-rights>



خدمات التوظيف

(Employment Services)

حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو
(Welcome to Toronto Package)

فيما يلي بعض الوكالات القريبة من مركز شيربورن الصحي، والتي يمكنها تزويدك بخدمات التوظيف والبحث عن عمل:

بيانات الاتصال	الهيئة
416-964-9797 www.tcet.com من الاثنين إلى الجمعة من 9:00 ص حتى 4:00 م	Centre for Education and Training 595 Parliament Street، الطابق الرئيسي
416-956-4949 www.dixonhall.org من الاثنين إلى الجمعة من 10 صباحًا حتى 5 مساءً	Dixon Hall Employment Services Centre 489 Queen St East # 300
416-364-8986 www.fredvictor.org/employment_training الاثنين 10:00 ص - 4:00 م - يلزم الحجز مسبقًا من الثلاثاء إلى الجمعة من 10 ص حتى 5 م	Fred Victor Employment and Training 248 Queen St East
416-929-4331 www.jvstoronto.org الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحًا حتى 5 مساءً	JVS Employment Source Toronto Centre 416-929-4331 184 Front St. East، الوحدة 203
416-927-1900 www.timeschange.org من الاثنين إلى الخميس 9:00 ص - 5:00 م، والجمعة من 9:00 ص - 2:30 م	Times Change Women's Employment 365 Bloor St E, Suite 1003
416-392-3430 www.toronto.ca/socialservices/index.htm الاثنين والثلاثاء والجمعة 8:30 ص - 4:30 م الأربعاء والخميس 8:30 ص - 6:00 م	Wellesley Place, Toronto Employment & Social Services 111 Wellesley St. East
-929-9614416 www.ysm.ca الاثنين إلى الجمعة من 9:00 ص حتى 5:00 م	The Yonge Street Mission Employment Services 306 Gerrard St E
416-964-6657 The Corner (200 Wellesley) الاثنين 1:00-4:00 م	

*يقدم Wellesley Place كذلك مساعدة مالية - دفعة شهرية وبدل بطاقة للأشخاص المؤهلين

**تدير مؤسسة Yonge Street Mission محلاً للسلع المستعملة يُسمى Double Take ويوفر فرصًا للحصول على الوظيفة الأولى وتدريبًا لأفراد المجتمع المحلي الذين يواجهون معوقات في إيجاد وظيفة عادية. كذلك فإن لديهم فرصًا أخرى للتوظيف تساعد على توظيف البعض، ويعتنون الشباب كمتدربين داخليين وقادة للقاعات الرياضية ومستشارين للمخيمات، ويمكن للنساء الحصول على خبرة عمل في مجال إعداد الأطعمة الجاهزة وغيرها من المهارات.



الصحة النفسية

(Mental Health)

حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

تمثّل **الصحة العقلية** جزءاً هاماً من صحتك. وتشمل سلامتك العاطفية والنفسية والاجتماعية. وتؤثّر على الكيفية التي تفكّر وتشعر وتتصرّف بها. إنها هامة في كل مرحلة

من مراحل الحياة. من الطفولة والمراهقة حتى البلوغ.

صفحة رقم 2

صحتك من برامج وخدمات وورشات للصحة العقلية: بعض الخدمات مجانية وبعضها الآخر يُكلّف مالياً. غالباً، يمكن توفير الخدمات بعدة لغات إذا طلبت ذلك.

• يمكنك رؤية مستشار يمكنه مساعدتك في التعامل مع مختلف المسائل كصراعات الأسرة، والتوتر، والحزن، والاكتئاب، والقلق، ومشاكل العلاقات، وسوء المعاملة، وغيرها من المسائل

• لرؤية مستشار قد يتعيّن عليك الانتظار لفترة قد تصل إلى عدّة أشهر في بعض المؤسسات

• تقدّم بضع مؤسسات مواعيد في اليوم ذاته، تُسمّى "استشارة دون حجز موعد" (أي لا داع لحجز موعد مسبق)

فيما يلي قائمة ببعض خدمات الإرشاد المجانية في تورنتو.

يُصح بالاتصال قبل التخطيط للذهاب للتأكد من وجود الخدمة:

معلومات الاتصال	المؤسسة (أيام وأوقات لا تحتاج إلى حجز مسبق)
5310 فرعي: 416-324-4100 333 Sherbourne St., Toronto	مركز شيربورن الصحي (بعد ظهر أيام الثلاثاء) يبدأ التسجيل ظهرًا، الأماكن محدودة
416-964-6657 200 Wellesley St. Toronto	St. James Town Community Corner (أيام الاثنين والأربعاء)
416-595-9230 202-128A Sterling Rd, Toronto	Family Services Toronto (أيام الأربعاء)
416-645-6000 فرعي 1100 815 Danforth Ave, Suite 20, Toronto	Woodgreen Community Services (أيام الأربعاء)
مواقع مختلفة 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	What's up walk in - للشباب والأسر (6 مرات في الأسبوع، في أوقات مختلفة) (Scarborough)- East Metro Youth Services Youthlink (Scarborough)- Skylark (Toronto)- Yorktown Family Services (Toronto)- Griffin Centre (Toronto)- The Etobicoke Children's Centre (Etobicoke)-
416-395-0660 العنوان 65 Wellesley St E, #500, Toronto	Oolagen Youth Mental Health Services (من الاثنين إلى الجمعة)
416-340-2437 543 Yonge St, 4th floor, Toronto	AIDS Committee of Toronto الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة المكتسبة أو المتأثرون به (من الاثنين إلى الجمعة، في أوقات مختلفة)

أرقام إضافية لخدمات الصحة العقلية ومواقع أخرى:

• 211 Toronto: اتصل بالرقم 211* أو اذهب إلى www.211toronto.ca

• Fred Victor: 416-482-4103 فرعي: 316

• معلومات خدمات الصحة العقلية: 1-866-531-2600

*اتصل فقط على هذه الأرقام الثلاثة (3)

يتوفر مزيد من المعلومات على: <http://www.ementalhealth.ca>



خدمات الطوارئ والأزمات (Emergency and Crisis Services) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

في حالة الطوارئ، اتصل دائماً من أي هاتف بالرقم **911** للوصول إلى الشرطة أو الإطفائية أو الإسعاف
أو اذهب إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى

ملاجئ الإيواء العاجل:

إذا احتجت إلى مكان للإقامة فيه مؤقتاً لعدم وجود مكان آخر للذهاب إليه أو لعدم قدرتك على تحمّل تكاليف الإيجار اتصل بالرقم 311*، أو التسجيل المركزي من خلال الرقم 416-338-4766 أو 1-877-338-3398. ستلقَى معلومات حول الأماكن المؤقتة التي يمكنك الإقامة فيها. هناك ملاجئ الإيواء العاجل للعرب والشباب والأسر والأشخاص الهاربين من سوء المعاملة والعنف المنزلي.

خطوط الأزمات:

إذا كنت تشعر بالاكتئاب أو ميول انتحارية أو تعرّضت للأذى/الاعتداء أو إذا كنت بحاجة إلى المساعدة ولا تعرف مكاناً آخر للجوء إليه، يمكنك الاتصال بأحد خطوط الأزمات التالية:

للطوارئ، اتصل دائماً من أي هاتف بالرقم 911 للوصول إلى الشرطة أو الإطفائية أو الإسعاف	
416-979-6885	Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)
416-929-5200	Gerstein Centre
416-408-4357	Distress Centre
416-863-0511	Assaulted Women's Helpline
416-808-7066	خدمات الضحايا
416-597-8808	Toronto Rape Crisis Centre
1-800-668-6868	Kids Help Phone
1-800-268-9688	LGBT Youthline
1-877-330-6366	Trans Lifeline
1-866-531-2600	خط المساعدة للصحة العقلية في أونتاريو
1-800-565-8603	Ontario Drug & Alcohol Helpline
1-888-230-3505	Ontario Problem Gambling Helpline
416-217-2077	Toronto Seniors Helpline

أرقام أخرى مفيدة (لغير حالات الطوارئ):

خط الشرطة لغير حالات الطوارئ: 416-808-2222

خدمات المدينة وخدمات الحكومة المحلية: 311*

الخدمات وموارد المعلومات المجتمعية: أو 416-397-4636، فرعي 211

الحصول على الطعام:

إذا لم يكن لديك القدرة على تحمّل تكاليف شراء طعام، يمكنك الحصول على الطعام مجاناً (كمستلزمات البقالة و/أو الوجبات) من خلال برامج "بنك الطعام" التي تُديرها المؤسسات غير الربحية الواقعة في أنحاء المدينة. يمكنك الاتصال على 211* أو زيارة www.211toronto.ca للاستفسار عن أقرب برنامج بنك طعام. إذا كنت تبحث عن أقرب وأرخص خيار للحصول على الطعام، يمكنك الاتصال بالخط الساخن FoodLink من خلال الرقم 416-392-6655.

أقرب بنك طعام إلى شيربورن هو Allan Gardens Food Bank ويقع في كنيسة Saint Luke's United Church وعنوانها 353 Sherbourne

416-924-9619. الهاتف: St, Toronto, ON M5A 2S3

*اضغط فقط على هذه الأرقام الثلاثة (3)



برامج الإعانة الاجتماعية (Social Assistance Programs) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

إذا كان دخلك منخفضًا وتعيش في أونتاريو، قد تتمكن من الحصول على مساعدة مالية من أحد البرامج الآتية:



برنامج أونتاريو للمساعدات الاجتماعية (OW):

يُطلق البعض على هذا البرنامج الول فير وتديره الحكومات البلدية أو المحلية مثل البلديات أو المدن.

برنامج أونتاريو لدعم ذوي الإعاقة (ODSP)

يُطلق البعض على هذا البرنامج منافع الديس أبليتي. وهو برنامج لمن يعانون من مرض شديد سواء عضوي أو عقلي. تُديره وزارة المجتمع والخدمات الاجتماعية.

برنامج أونتاريو لمزايا الأدوية (ODB):

يُعطي ODB أغلب الأدوية الموصوفة طبيًا للأشخاص فوق 65 عامًا، أو المقيمين في دور الرعاية طويلة الأجل، أو من يتلقون برنامج أونتاريو للمساعدات الاجتماعية (OW) أو برنامج أونتاريو لدعم ذوي الإعاقة (ODSP) لكي تكون مؤهلاً، يجب أن يكون لديك بطاقة التأمين الصحي أو هييب. لمزيد من المعلومات اتصل بطبيبك أو الصيدلي.

برنامج تريليوم للأدوية:

لمن ينفقون نحو 3-4% أو أكثر من إجمالي دخل أسرهم بعد اقتطاع الضريبة على تكاليف الأدوية الموصوفة طبيًا. لكي تكون مؤهلاً، يجب أن يكون لديك بطاقة التأمين الصحي أو هييب، وألا تكون مستفيدًا من مزايا أونتاريو للأدوية. لمزيد من المعلومات اتصل بطبيبك أو الصيدلي.

أمر يجب أخذها بعين الاعتبار عند التقديم لبرنامج أونتاريو للمساعدات الاجتماعية (OW) أو برنامج أونتاريو لدعم ذوي الإعاقة (ODSP):

يُعطي كلا البرنامجين للأشخاص مبلغًا محدودًا من المال للمساعدة في مصاريف المعيشة الأساسية، كالمأكل والمسكن. قد يحصل بعض الأشخاص على مال إضافي لمساعدتهم في الدفع مقابل نظام غذائي خاص، ومزايا أخرى كتكاليف التنقل إلى المواعيد الطبية.

تتطلب عملية التقديم لهذين البرنامجين عدّة خطوات ووثائق لإثبات تأهلك. هناك موظفون في مختلف مؤسسات الخدمات الاجتماعية (كمرشدي الاستقرار ومدراء الحالات) يمكنهم مساعدتك في تقديم الطلب و/أو الاستئناف. لتقديم طلب مباشرة، اتصل بسيرفس كندا وزودهم برمزك الريدي لإيجاد أقرب مكتب إليك.

الهاتف المجاني: 1-800-267-8097 أو الهاتف النصّي: 1-800-268-7095

منطقة تورنتو: 416-326-1234 أو الهاتف النصّي: 416-325-3408

إذا كان الاتصال بالإنترنت متاحًا لك، يمكنك أيضا الذهاب إلى www.ontario.ca/socialassistance وتصفح القسم الخاص ببرامج المساعدات الاجتماعية في أونتاريو. قد يكون بوسعك بدء تقديم طلبك عبر الإنترنت.

يمكنك أيضا الاتصال بالرقم *211 لإيجاد مؤسسات للمساعدة في الطلب.



إيجاد سكن في تورونتو (Finding Housing in Toronto) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

مأخوذ عن كُتيب التوعية القانونية المجتمعية في أونتاريو "هل أنت بحاجة إلى مساعدات اجتماعية؟" كيفية التقديم لبرنامج أونتاريو للمساعدات الاجتماعية".

يمكن لمرشدي الاستقرار مساعدتك في الحصول على مسكن. من المستحسن أن تبدأ هنا. بالإضافة إلى ذلك، هناك العديد من المواقع الشائعة التي ينشر فيها الملاك إعلاناتهم، ويشمل ذلك:

TorontoRentals.com	Gottarent.ca	Craigslist.ca	Kijiji.ca	Viewit.ca
تفقد صناديق الصحف بحثاً عن القوائم المطبوعة من Rent.ca4 أو غيره من المواقع				

حقوقك القانونية وواجباتك:

هناك قوانين وأنظمة هامة موضوعة لحمايةك عندما تبحث عن مسكن في تورنتو وعندما تجده. من المهم فهم اتفاقية الإيجار الخاصة بك (عقد الإيجار) قبل التوقيع مع المالك، وكذلك معرفة حقوقك ومسؤولياتك بموجب قانون الإيجارات السكنية (RTA) لعام 2006. تجده على الموقع الإلكتروني التالي:

www.ontario.ca/laws/statute/06r17

إذا كنت تشعر أن المالك لا يتبع قانون الإيجارات السكنية ويخالفه (كأن يُدفعك إيداعات غير قانونية أو يعاملك بتمييز)، هناك العديد من المؤسسات المجانية التي يمكنها مساعدتك بالمشورة والدعم القانوني.

بعض المواقع والأرقام التي يفيدك الاحتفاظ بها:

www.equalityrights.org	www.settlement.org	www1.toronto.ca/housinghub
www.tenantrights.ca	www.stepstojustice.ca	www.ontariotenants.ca
www.cleo.on.ca (التوعية القانونية المجتمعية في أونتاريو)		

أو من خلال الهاتف:

416-921-9494	الخط الساخن لمركز معلومات الإسكان والمستأجرين في تورنتو
416-645-8080	خط خدمات الزبائن بمجلس المالكين والمستأجرين
22 فرعي 416-944-0087	Centre for Equality Rights in Accommodation

المساعدات المالية:

إذا كنت متعثر ماليًا، قد تكون مؤهلاً لبعض الدعم الممثل في أشكال برامج مختلفة. قد تشمل بعض تلك البرامج:

- Rent Bank للمساعدة في الإيجار
- برنامج أونتاريو لدعم الكهرباء
- Furniture Bank للحصول على أثاث
- طلبات التقديم للمساكن المدعومة
- معلومات حول محلات البضائع المستعملة

لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً لأي من هذه البرامج، أو لمعرفة معلومات حول البرامج الأخرى التي قد تتأهل لها، اتصل على الخط الساخن لمركز معلومات الإسكان والمستأجرين في تورنتو من خلال الرقم 416-921-9494 أو 211 تورنتو (اتصل على 211 من أي هاتف)، أو اتصل بخدمات الاستقرار.

شراء مسكن في تورنتو:

إذا كنت تفكر في شراء منزل سواء داخل أو خارج منطقة تورنتو، من المستحسن أن تستعين بسمسار عقارات مرخص. لن تدفع لسمسار العقارات عند شرائك لمكان، لأن البائع هو من يدفع رسوم سمسار العقارات. يمكنك معرفة المزيد من خلال موقع

www.trebhome.com أو إيجاد سمسار عقارات عبر موقع www.realtor.ca.

مأخوذ عن www.cleo.on.ca و www.settlement.org



خدمات طب الأسنان المنخفضة التكلفة

(Low-Cost Dental Services)

حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو

(Welcome to Toronto Package)

يستطيع العملاء الوصول إلى واحدة من عيادات الأسنان المتعددة منخفضة التكاليف في تورونتو، والمفصلة في الجدول أدناه.

الاسم	العنوان	الهاتف	ملاحظات
Queen West – Central Toronto Community Health Centre	168 Bathurst St., Toronto, ON M5V 2R4	416-703-8481	• خدمات الأسنان للشباب والبالغين، بغض النظر عن المنطقة المحلية
كلية طب الأسنان، جامعة تورونتو	101 Elm St., Toronto, ON M5G 1G6	416-979-4927 416-979-4925 فرعي 4319 416-979-4931 فرعي 4351	• مفتوح من سبتمبر/أيلول حتى يونيو/حزيران • عيادة البالغين، عيادة الأطفال (طب أسنان الأطفال) وعيادة تقويم الأسنان • للحصول على نماذج الإحالة، اذهب إلى: https://patients.dentistry.utoronto.ca/referrals
George Brown College, Wave Dental Clinic	51 Dockside Drive, 3rd Floor Toronto, ON M5A 1B6	416-415-4547	• تنظيف الأسنان منخفض السعر، الحشوات الصغيرة وأطقم الأسنان
Regent Park Community Centre	465 Dundas St. E., Toronto, ON M5A 2B2	416-364-7019	• لجميع سكان تورونتو
Volunteer Urban Dental Clinic	3000 Lawrence Ave E, Building A 2 nd Floor Toronto, ON M1P 2V1	416-289-4349	• للشباب والبالغين منخفضي الدخل • رعاية الأسنان الطارئة للبالغين منخفضي الدخل الذين لا يملكون أي تغطية لطبابة الأسنان

خدمات الأسنان المجانية

تقدّم إدارة الصحة العامة في تورونتو (TPH) خدمات أسنان مجانية للأطفال والشباب المؤهلين (0-17 عامًا)، وكذلك البالغين الملتحقين ببعض البرامج الخاصة التابعة لإدارة الصحة العامة في تورونتو، وكبار السن (65 عامًا فأكثر).

يجب أن يأتي العملاء إلى عيادة إدارة الصحة العامة في تورونتو ليخضع للتقييم. حيث سيطلب منهم إحضار وثائق لتحديد أهليتهم. تختلف أنواع الوثائق المطلوبة لإثبات الأهلية باختلاف الحالة، لذا يجب الاتصال دائمًا مسبقًا. لحجز موعد، يُرجى الاتصال بالرقم **416-338-7600**.

يتحدّث الطاقم العامل في عيادات الأسنان التابعة لإدارة الصحة العامة في تورونتو بعدة لغات مختلفة، وسيساعدون في تحديد أهليتك.



خدمات الاستقرار (Settlement Services) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

يمكن لعملية الاستقرار في كندا مُربكة في بعض الأحيان. هناك خدمات خاصة تُسمى خدمات الاستقرار التي يمكنها في الواقع مساعدتك في إيجاد المعلومات التي تحتاج إليها حول مختلف المواضيع، كالمسكن، وإيجاد وظيفة، وتسجيل أطفالك في المدرسة، والتقديم للإقامة الدائمة أو الجنسية على سبيل المثال. تتوفر خدمات الاستقرار في مؤسسات مختلفة في أنحاء تورونتو. مرشدو الاستقرار يتحدثون بعدة لغات مختلفة. وهم يعملون كذلك في المدارس الابتدائية والثانوية.

موظفو الاستقرار يُمكنهم أيضًا مساعدتك أنت وأفراد أسرتك في:

- تعبئة النماذج والطلبات (كالمساعدات الاجتماعية، الهجرة، رعاية الأطفال، التأمين الصحي، ضريبة الدخل)
- التواصل مع الخدمات الهامة كاختصاصي الرعاية الصحية
- فهم نظام المدارس من أجل أطفالك
- إيجاد فرصة للتطوع في مجتمعك المحلي
- التواصل مع الخدمات القانونية
- التسجيل لدروس اللغة وأكثر من ذلك!

لإيجاد مرشد للاستقرار بالقرب منك، يمكنك:

- اذهب إلى الموقع الإلكتروني التالي والذي يحتوي على 129 مؤسسة مختلفة للاستقرار في أونتاريو:
<https://www.ontario.ca/page/services-newcomers-and-refugees>
- اتصل بالرقم 211* أو خط الهاتف النصي 1-888-340-1001، على مدار اليوم وطوال أيام الأسبوع، لإيجاد مرشد للاستقرار بالقرب منك في تورونتو

بعض خدمات الاستقرار حول منطقة سينت جيمز تاون والأحياء المجاورة

الموقع ومعلومات الاتصال	المؤسسة
333 Sherbourne Street, Toronto أيام الاثنين 1:00-5:00 م اتصل بالرقم: 416-324-4180	مركز شيربورن الصحي
The Corner, 200 Wellesley Street East من الاثنين إلى السبت، اتصل بالرقم 416-964-6657	Thorncliffe Neighbourhood Office
10 Gateway Blvd., Suite 104 من الاثنين إلى الجمعة، 9:00 ص - 5:00 م اتصل بالرقم: 416-424-2900	
Rose Avenue Public School اتصل بالرقم: 647-406-5057 (العربية، الهندية، البنغالية، الأوردو) اتصل بالرقم: 647-468-3378 (الإنجليزية، العربية)	Culturelink
500 340 College St., Ste اتصل بالرقم: 416-324-8677	• دعمهم يعتنون بك كي Access Alliance Multicultural Community Services
3079 Danforth Avenue اتصل بالرقم: 416-693-8677	

هل تستمع بالإنترنت؟ يُعتبر الرابط التالي موقعًا رائعًا لإيجاد المعلومات حول خدمات الاستقرار المختلفة التي قد تحتاجها من المساعدة في المسكن إلى إيجاد عمل ودروس اللغة الإنجليزية وأكثر من ذلك:

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



*اضغط فقط على هذه الأرقام الثلاثة (3)



sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 - Arabic

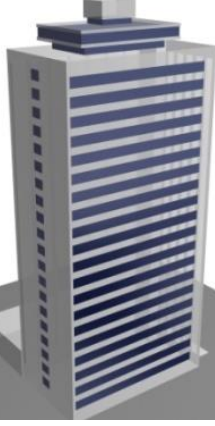
For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:

<https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/>

صفحة رقم 1

تأمين المُستأجر/المؤجر (Tenant/ Renter's Insurance) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

التأمين: يُمكن للفرد في كندا أن يكون لديه أشكال متعدّدة من التأمين. يُعتبر التأمين خدمةً تحميك من مختلف أنواع الخسائر في الحياة. فأنت تشتري التأمين من شركة أو مؤسسة ما لتعويضك (مثل التسديد لك) أو تغطية خسائر بعينها أو أضرار أو مرض أو موت (كالتأمين على الحياة). تأمين المستأجر هو أحد الأمثلة على نوع من التأمين يمكن أن يحصل عليه الشخص قبل الانتقال إلى المكان المؤجر.



ما هو تأمين المستأجر/المؤجر؟

- لا فرق بين تأمين المستأجر وتأمين المؤجر.
- يختلف تأمين المستأجر عن تأمين مالك العقار؛ فهو يحميك عندما يتضرر أو ينكسر شيء ما في شقتك، بينما يُغطّي تأمين مالك العقار البناء، لا الأشياء في شقتك. على سبيل المثال، عندما يتعطل شيء ما مع وجود تأمين المستأجر، ستحصل على المال اللازم لمساعدتك في دفع تكلفة إصلاحه.
- يحمي تأمين المستأجر كذلك قيمة الأشياء (مثل ذلك: الأجهزة الإلكترونية، والمجوهرات، والملابس) في شقتك في حال تعرّضهم للضرر. على سبيل المثال، يحمي أشياءك إذا تعرّضت للسرقة من شقتك أو إذا شبّ بها الحريق أو فاضت عليها المياه.
- يمكن لمختلف برامج تغطية التأمين إما أن تُغطّي أنواع بعينها من الخسائر (مثل: خسائر في المتعلّقات الشخصية فقط) أو تُغطّي جميع أسباب الخسائر (مثل: تضرر شقتك).

هل هناك رسوم على تأمين المستأجر؟

- هناك رسوم شهرية يتفاوت مبلغها، أو يمكنك دفع الرسوم سنويًا.
- تعتمد الرسوم على بضعة أمور: كم مبلغ التأمين الذي تحتاجه، و/أو موقع منزلك، و/أو الطريقة المشيّد بها شقتك، و/أو شركة التأمين التي تتعامل معها، و/أو سجل مطالباتك السابقة للتعويض من شركات التأمين.*
- قد لا تصل حزمة التأمين الأساسية إلى 20 دولار شهريًا
- من الأهمية بمكان أن تسأل ما الذي يشملته تأمين المستأجر الخاص بك قبل شرائه.



هل تستمع بالإنترنت؟ ادخل الرابط التالي <http://www.ibr.ca/ns/insurance-101/buying-tips> في أي متصفح للإنترنت لمعرفة الأسئلة الرئيسية التي ينبغي طرحها قبل شراء حزمة التأمين.

* مطالبة التأمين هي طلب رسمي تتقدّم به إلى شركة التأمين للحصول على تعويض مقابل نوع بعينه من الخسائر



تأمين المستأجر/الموَجَّر (Tenant/ Renter's Insurance) حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بتورونتو (Welcome to Toronto Package)

ما مدى صلاحية تأمين المستأجر؟

- يستمر تأمين المستأجر ما لم تلغيه بنفسك، أي حتى انتهاء عقد الإيجار.

أين يُمكنني إيجاد من يزودني بتأمين المستأجر؟

- احرص على إجراء بحث سريع في غوغل على أي متصفح للإنترنت
- ادخل الرابط التالي في أي متصفح للإنترنت للاطلاع على القائمة:
<https://www.lowestrates.ca/insurance/auto/ontario>
- بعض البنوك الرئيسية تبيع تأمين المستأجر؛ على سبيل المثال: بنك (Toronto Dominion (TD) (تورنتو دومينيون تي دي)، وبنك (Canadian Imperial Bank of Commerce (CIBC) (كنديان إمبريال بنك أوف كومرس سي آي بي سي)، وبنك (Royal Bank Canada (RBC) (رويال بنك كندا آر بي سي)، وبنك (Bank of Montreal (BMO) (بنك أوف مونتريال بي مو) يوفرون تأمين المستأجر.
- احرص على التعرف على الأسعار وإجراء بحث عنها.

هل يحتاج المستأجرون إلى تأمين؟

- في أغلب الأوقات يطلب مالك العقار منك تأمين المستأجر قبل انتقالك للعيش في الشقة.

ما هي الإقتطاعات؟

- هو المبلغ الذي توافق على دفعه من جيبك الخاص قبل أن تصرف لك شركة التأمين أي مبلغ عن المطالبة، أي قبل تعويضك/تزويدك بالتغطية المالية.

لمعرفة المزيد حول كيفية عمل تأمين المستأجر، احجز موعدك اليوم مع مستشار الاستقرار. يتواجد موظفو الاستقرار في St. James Town Community Corner (مركز سينت جيمس تاون المجتمعي) (416-964-6657) وفي Sherbourne Health Centre (مركز شيربورن الصحي) (416-324-4180).



قد تُغطى تكلفة تأمين المستأجر الخاص بك إذا كنت مستحقاً لبرنامج (Ontario Works (OW) (أونتاريو للمساعدات الاجتماعية) أو برنامج (Ontario Disability Support Program (ODSP) (برنامج أونتاريو لدعم ذوي الإعاقة). لمزيد من المعلومات، اتصل بالمرشد الخاص بك أو اتصل ببرنامج أونتاريو للمساعدات الاجتماعية (OW) على الرقم (416) 325-6203 أو برنامج أونتاريو لدعم ذوي الإعاقة (ODSP) على الرقم (416) 326-3344.

