ወደ ቶሮንቶ እንኳን ደህና መ ጡ መረጃዎች

sherbourne HEALTH

(Amharic)

Updated: June 2019 – Amharic
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/

ከሁለተኛ ደረጃ በኋላ ያሉ የትምህርት ምርጫዎች
(Post-Secondary Education Options)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

በካናዳ ውስጥ የተለያዩ የትምህርት ቤት ምርጫዎች አሉ። ምርጫዎ በፍላጎትዎ፣ በስራ ግብዎ፣ በጊዜዎ እና ባለዎት ሃብት መጠን ይወሰናል።

በካናዳ ውስጥ በኮሌጅ፣ በዩኒቨርስቲ እና በንግድ ትምህርት ቤቶች መካከል ያለው ልዩነት ምንድነው?

ኦንታሪዮ ውስጥ 20 የህዝብ ዩኒቨርስቲዎች፣ 24 ኮሌጆች እና ከ 400 በላይ የተመዘገቡ የግል ኮሌጆች አሉ። ትምህርት ቤቶችን ለመፈለግwww.cicic.ca ይግቡና ("Studying in Canada," የሚለውን ጠቅ ያድርጉ፣ ከዚያም "Directory of Universities, Colleges and Schools in Canada") ጠቅ ያድርጉ፣ ወይም የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፡ www.ontario.ca/page/go-college-or-university-ontario ።

	ኮሌጆች	ዩኒቨርስቲዎች	የንግድ ትምህርት ቤቶች (ወይም የተግባር ትምህርት ቤት)
የሚቀበሉት ሰርተፊኬት	ዲፕሎማ ወይም ሰርተፊኬት ፕሮግራሞች *	ዲግሪ ፕሮግራሞች (ባችለርስ፣ ማስተርስ፣ ዶክትሬት)	አሶሺየት ዲግሪ፣ ዲፕሎማ፣ ሰርተፊኬት ወይም ፈቃድ
የትምህርት ቤቱ ትኩረት	ስራን ተኮር ያደረገ እና አብዛኛዎቹ ለስራ ልምምድ ምደባን ያጠቃልላሉ (ከሚማሩት ትምህርት ጋር የሚዛመድ ስራን የሚሰሩበት)።	ያተኮረው (እንደ ስነ ጥበብ፣ ሳይንስ የመሳሰሉት) የትምህርት ዓይነቶቹ ላይ ነው። የመጀመሪያ ዲግሪዎን ከጨረሱ በኋላ መቀጠል የምትፈልጉ (ሁለተኛ ዲግሪ ወይም ዶክትሬት) ከሆነ የክብር ዲግሪ ያስፈልገዎታል	የተለየ የእጅ ወይም ሜካኒካዊ ክህሎት ለሚፈልግ ስራ ወይም የስራ ድርሻ (እንደ ኤሌትሪክሻን፣ አናጺ፣ የጸጉር ስራ ባለሞያ ወዘተ) ማሰልጠን።
የትምህርት ጊዜ ርዝመት	ሰርተፊኬት በ 1 አመት፣ ዲፕሎማ አብዛኛውን ጊዜ ከ 2-3 አመት	የመጀመሪያ ዲግሪ አብዛኛውን ጊዜ ከ 3-4 አመት	አብዛኛውን ጊዜ ከ 1-2 አመት ይወስዳል
የህዝብ (በመንግስት የተደገፈ) ወይም የግል	የግል ሊሆን ይችላል** ("የስራ ኮሌጆች") ወይም የህዝብ (በመንግስት የተደገፈ)	የህዝብ ዩኒቨርስቲዎች ከ Ministry of Training, Colleges and Universities ድጎማ ያገኛሉ።	የህዝብ ወይም የግል ሊሆን ይችላል

* አንዳንድ ኮሌጆች በ"ተግባራዊ ትምህርቶች"(ስራ ወይም ተግባር ላይ ያተኮረ) የመጀመሪያ ዲግሪ ይሰጣሉ።

** **የግል የስራ ኮሌጅ** ማለት ተማሪዎችን ለተወሰነ ስራ ወይም እንደ ኮምፒውተር አይነት ክህሎት የሚሰጥ ራሱን የቻለ ንግድ ነው። በኦንታሪዮ ውስጥ ከ 500 በላይ የተመዘገቡ የግል የስራ ኮሌጆች አሉ። **በኦንታሪዮ ውስጥ ያሉ የግል የስራ ኮሌጆች መመዝገብና ፕሮግራሞቻቸው በ Ministry of Training, Colleges and Universities ፈቃድ ማግኘት አለባቸው።**
የግል ኮሌጅ ውስጥ መማር የሚያስቡ ከሆነ መጀመሪያ መመዝገባቸውን እርግጠኛ ይሁኑ!

የተወሰደው ከwww.settlement.org, www.vocationalschools.ca እና ከ Ministry of Advanced Education and Skills Development ድረገጽ:
http://www.tcu.gov.on.ca/pepg/audiences/pcc/private.html

ከሁለተኛ ደረጃ በኋላ ያሉ የትምህርት ምርጫዎች
(Post-Secondary Education Options)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

የሁለተኛ ደረጃ ተመጣጣኝ ሰርተፊኬትዎን ማግኘት / GED ፈተናን ማለፍ:-
GED ማለት General Education Diploma (የአጠቃላይ ትምህርት ዲፕሎማ) ነው። ከኦንታሪዮ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች አንጻር ያለዎትን የትምህርት ደረጃ የሚፈትን ነው። GED ፈተናን ካለፉ፣ የኦንታሪዮ የሁለተኛ ደረጃ ተመጣጣኝ ሰርተፊኬት ያገኛሉ። ይህ ሰርተፊኬት ስራ እንዲያገኙ ወይም ወደ ትምህርት ቤት ወይም የስልጠና ፕሮግራም ውስጥ እንዲገቡ ይረዳዎታል።

ፈተናውን ለመውሰድ የሚከፈል ክፍያ አለ። ፈተናውን በእንግሊዝኛ ወይም በፈረንሳይኛ መውሰድ ይችላሉ። በኦንታሪዮ ውስጥ 12 የፈተና ማእከላት አሉ። የበለጠ ለመማር፣ ወደ Independent Learning Centre (ILC) (የግል ትምህርት ማእከል) በ 416-484-2737 ይደውሉ ወይም የሚከተለውን ድረገጽ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ይጎብኙ:- http://www.ilc.org/. በኦንታሪዮ ውስጥ ብቸኛ የ General Educational Development ፈተና ሰጪ ILC ነው።

አሻጋሪ ፕሮግራሞች:-
ወደ ካናዳ የሚመጡ አንዳንድ አዲስ መጤዎች በሙያቸው ስራ ለማግኘት ይቸገራሉ። የኦንታሪዮ የመግቢያ ስልጠና ፕሮግራሞች ክህሎት ያላቸው አዲስ የመጡ ሰዎች ፈቃዳቸውን ፣ ሰርቲፊኬት እና/ወይም በሙያቸው ላይ የስራ ልምድ እንዲያገኙ ይረዳሉ። የተለያዩ ኮሌጆች፣ ዩኒቨርሲቲዎች እና ድርጅቶች አሻጋሪ ፕሮግራሞችን ይሰጣሉ። እንደ ሙያው አንጻር፣ ሰዎች የተወሰኑ ኮርሶችን ሊወስዱ ይችላሉ፣ የስራ፣ እና/ወይም ስልጠና ልምድ ሊይዙ ይችላሉ።

አሻጋሪ ፕሮግራም ለማግኘት፣ እባክዎ የሚከተለውን ድረገጽ ይመልከቱ:-
http://www.citizenship.gov.on.ca/english/keyinitiatives/bridgetraining.shtml

አሻጋሪ ፕሮግራም ውስጥ ለመሳተፍ ክፍያ መክፈል ይኖርብዎታል፣ ነገር ግን መክፈል እንዲያግዝዎት ስኮላርሺፖች/ እገዛ ሰጪዎች አሉ።

ትምህርትዎን መገምገም:-
ኦንታሪዮ ውስጥ ያሉ ትምህርት ቤቶች ጋር ማመልከት እንዲችሉ ወይም ስራ መያዝ እንዲችሉ ከመጡበት ሀገር የነበረዎትን ትምህርትዎን የሚገመግሙ ድርጅቶች አሉ። ለዚህ አገልግሎት ክፍያ ሊከፍሉ ይችላሉ። ስለ እነዚህ ድርጅቶች ለማወቅ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ:-
http://settlement.org/ontario/education/evaluate-my-credentials/credential-evaluation/where-can-i-get-my-international-credentials-evaluated-for-education/

Ontario Student Assistance Program (OSAP) የኦንታሪዮ የተማሪ እገዛ ፕሮግራም:-
OSAP ተማሪዎች ለትምህርት ቤት ክፍያቸውን የሚያግዝ ፕሮግራም ነው። ገንዘብ የሚሰጠው በብድር (ወደፊት የሚከፈል) እና በእገዛዎች ወይም ስጦታዎች (ወደፊት መከፈል የማያስፈልገው) ነው። 24 የተለያዩ የ OSAP ፕሮግራሞች አሉ። አብዛኞቹ ኮሌጆች ወይም ዩኒቨርሲቲዎች የለገንዘብ እገዛ ስለመጠየቅ መረጃ መስጫ ቢሮዎች አላቸው። ለ OSAP ኦንላይን ማመልከት ከፈለጉ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ:- https://osap.gov.on.ca/OSAPPortal።

የሴትልመንት ራተኞችም ምንም አይነት ፈተና፣ ፕሮግራሞች ወይም በመረጃ ውወረቀት ላይ ያሉ ማመልከቻዎችን እንዲያመለክቱ ይረዱዎታል! የሴትልመንት ሰራተኞች የሚገኙት በ St. James Town Community Corner(ቅዱስ ጄምስ ታውን ማህበረሰብ ኮርነር) (416-964-6657)እና በ Sherbourne Health Centre(ሼርቦርን የጤና ማእከል) (416-324-4180) ውስጥ ነው።

በሽታ መከላከያዎች እና ክትባቶች
(Immunizations and Vaccinations)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

ምን አይነት ክትባት እንደሚያስፈልግ የሚወስነው ማነው?

በካናዳ ውስጥ የ National Advisory Committee on Immunization (NACI) (ክትባት ላይ የብሄራዊ የምክር ኮሚቴ) ክትባቶችን ይመክራል። ኦንታሪዮ የክትባት ፕሮግራሞችን በሚያገኘው የውስጥ መረጃ መሰረት ያዘጋጃል።

ክትባቶች ምንድ ናቸው?

ክትባቶች በጣም ሊያሳምዎ ከሚችሉ የተወሰኑ በሽታዎች ይከላከልልዎታል። በሽታን የመከላከል የሰውነት ስርዓት የሚባለውን የሰውነትዎን የመከላከል አቅምም በጣም ይጨምራሉ።

ክትባቶችን ለመውሰድ ክፍያ አለው?

አንዳንድ ክትባቶች በመንግስት የተከፈሉ ናቸው። አንዳንድ ክትባቶች ሁሉም ሰው መውሰድ የሌለባቸው እና ትልቅ ስጋት ውስጥ ያሉ ልዩ ሰዎች የሚሰጡ ናቸው። ይህ ሲፈጠር፣ ለአጠቃላይ ማህበረሰቡ ክፍያው ላይሸፈን ይችላል።

መንጋ መከላከያ ምንድነው?

የማህበረሰቡ አብዛኛው ክፍል ለአንድ በሽታ መከላከያ የሚወስድ ከሆነ በሽታው የሚሰራጭበት ስጋት በጣም ትንሽ ነው። ይህ ማለት መከተብ የማይችሉ ሰዎች፣ እንደ ትናንሽ ህጻናት እና እርጉዝ ሴቶች በማህበረሰቡ ክትባት በ"መንጋ" ምክንያት የተጠበቁ ይሆናሉ።

ከ ካናዳ መንግስት ድረገጽ የተወሰደ:-
http://healthycanadians.gc.ca

ለሁሉም እድሜ የሚሆኑ ክትባቶች፡-

ህጻናት (ከ 2 ወር - 6 አመት)	ዲፍቴሪያ፣ ፐርቱሲስ፣ ቴታነስ፣ ፖሊዮ፣ ኩፍኝ፣ መምፕስ፣ ሩቤላ፣ ቫሪሴላ፣ ሜኒንጀኮካል-ሲ፣ ኒውሞኮኮል
ከ 7 – 8 ክፍል (ከ 11-13 አመት) - በትምህርት ቤት ውስጥ የሚሰጥ	ሄፒታተስ ቢ፣ ሂውማን ፓፒሎማ ቫይረስ፣ ሜኒንጀኮካል- ACYW
አዋቂ (በየ 10 አመታት)	ዲፍቴሪያ፣ ፐርቱሲስ፣ ቴታነስ
አዛውንት (ከ 65 አመት በላይ)	ኒውሞኮካል፣ ሄርፒስ ዞስተር

አስፈላጊ ክትባቶችን ካልተከተቡ ተማሪዎች ትምህርት ቤት እንዳይመጡ ሊደረጉ ይችላሉ።

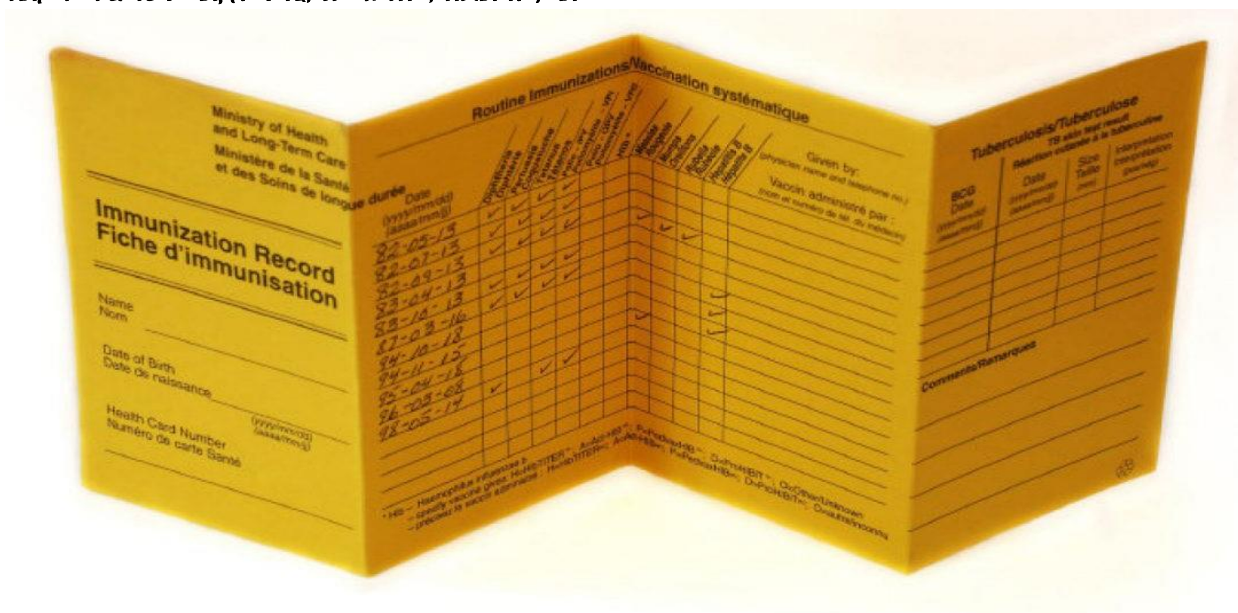
ክትባቶች በደንብ እንዲሰሩ በአስፈላጊው እድሜ ላይ መሰጠት አለባቸው:: በከፍተኛ ደረጃ መከላከል እንዲቻል ከአንድ ጊዜ በላይ ሊሰጥ ይችላል። ከሚኖሩበት ቦታ አንጻር እርስዎ እና ልጅዎ ክትባትዎን በጊዜው መውሰድዎ በጣም ጠቃሚ ነው። ክትባቶችን ስለ መውሰድ ከቤተሰብዎ ሃኪም ጋር ይነጋገሩ። ከጨቅላነት እስከ አዋቂነት ያለ የኦንታሪዮ የክትባት ፕሮግራም ቀጠሮ ማስያዣ በሚከተለው ሊንክ ማግኘት ይችላሉ፡-
http://health.gov.on.ca/en/public/programs/immunization/docs/schedule.pdf

በሽታ መከላከያዎች እና ክትባቶች
(Immunizations and Vaccinations)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

የቶሮንቶ የህዝብ ጤና ቢሮ ከ (Toronto Public Health) 7ኛ እስከ 12ኛ ክፍል ላሉ ወይም የ OHIP ሽፋን ለሌላቸው እና ክትባታቸው ላይ ወደኋላ ለቀሩ በክሊኒኮች የነጻ ክትባቶችን ይሰጣል። ቀጠሮዎችን ኦንላይን ለማስያዝ https://www.tphbookings.ca.

የክትባት ማኅደሮች፡-

በኦንታሪዮ ውስጥ የክትባት ማህደር የታጠፈ ቢጫ ወረቀት ነው። የእርስዎ የክትባት ማህደር ወይም “ቢጫ ካርድ” በካናዳ ውስጥ የወሰዷቸውን ሁሉንም ክትባቶች ይዘረዝራል። **የተሟላ** እና **የዘመነ** የክትባት ማህደር ጠቃሚ ሰነድ ነው። ልጅዎን ትምህርት ቤት ወይም የህጻናት ማቆያ ከማስመዝገብ በተጨማሪ ልጅዎ የድንገተኛ ህክምና ሲያስፈልገው ወይም የሳመር ካምፕ ልጅዎን ሲያስመዘግቡ ወይም ሌሎች የልጆች ፕሮግራም ልጅዎን ሲያስመዘግቡ ያስፈልግዎታል።



ኢንፍሉዌንዛ (ጉንፋን)፡-

- የጉንፋኑ ክትባት ኢንፍሉዌንዛን (ጉንፋን) መከላከያው በጣም ስኬታማ መንገድ ነው
- በየአመቱ አዲስ ክትባት ስላለ በየአመቱ መውሰድ ያስፈልግዎታል
- በካናዳ ውስጥ በየአመቱ 12,200 ሰዎች ሃኪም ቤት ይገባሉ፣በተጨማሪም 3,500 በጉንፋኑ የተነሳ እና በውስብስብነቱ ምክንያት ይሞታሉ ይሞታሉ (ቶሮንቶ የህዝብ ጤና ፣ 2017)
- የጉንፋኑን ክትባት መውሰድ እርስዎን፣ የሚወዷቸውን እና ማህበረሰብዎን ከበሽታ ለመከላከል ይረዳል

የጉንፋን ክትባቱን ማን መውሰድ አለበት?

ክትባቱን በሌላ የጤና ምክንያት መውሰድ ከማይችሉ ሰዎች በስተቀር(የጤና እንክብካቤ ሰጪዎን ይጠይቁ) ከ6 ወር ጀምሮ ያሉ ሁሉም ሰዎች መውሰድ አለባቸው። የጉንፋን ጊዜያት ከመከር (ፎል) መጨረሻ እስከ ጸደይ (ስፕሪንግ) መጀመሪያ ድረስ ነው። በዚህ ጊዜ፣ ብዙ ቦታዎች የነጻ የጉንፋን ክትባቶችን ይሰጣሉ (ለምሳሌ የጤና ማእከላት፣ መድሃኒትቤቶች፣ የህዝብ ጤና፣ ሃኪምዎ፣ ወዘተ)።

Sherbourne Health Centre እና የ St. James Town Community Corner በጉንፋን ጊዜያት የነጻ የጉንፋን ክሊኒክ ይሰጣሉ። በመከር ወቅት   በራሪ ወረቀቶችን ወይም ፖስተሮችን ይመልከቱ፣ ወይም ለተጨማሪ መረጃ 416-324-4100 ይደውሉ።

ምግብ እና ጤናማ አመጋገብ
(Food & Healthy Eating)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

አለምአቀፍ የምግብ መሸጫ መደብሮች:-
ከየትኛውም አለም ያሉ ምግቦችን ለማግኘት ከፈለጉ በቅርብ ያሉ ብዙ ምግብ መሸጫ መደብሮች አሉ።

መደብር	አድራሻ	የምግብ አይነት
Ambal Trading (አምባል ትሬዲንግ)	591 Parliament Street	የደቡብ እስያ
Surma Supermarket	330 1/2 Parliament Street	የደቡብ እስያ, Halal
Marhaba Supermarket (መርሃባ ሱፐርማርኬት)	324 Parliament Street	የደቡብ እስያ, Halal
Iqbal Halal Foods (ኢክባል ሃላል ፉድስ)	2 Thorncliffe Park Drive	የደቡብ እስያ, Halal
Philippine Variety Store (ፊሊፒን ቫራይቲ መደብር)	240 Wellesley Street East	Filipino
Sunny Green Vegetable & Fruit(ሰኒ አረንጓዴ አትክልትና ፍራፍሬ)	224 Wellesley Street East	አለም አቀፍ
Bulk Barn	2 Carlton Street	አለም አቀፍ

ባለብዙ ባህል መንደሮች:-
ቶሮንቶ የተለዩ አይነት አበሳሰል እና ምግብ ያለባቸው መንደሮች አሉት።

መንደር	የምግብ አይነት
Chinatown (ቻይና ታውን):- Dundas Street West and Spadina Avenue	የቻይና፣ ደቡብ ምስራቅ እስያ
Kensington Market (ኬንሲንግተን መደብር):- Augusta Avenue and Baldwin Street	አለም አቀፍ
Greek Town (ግሪክ ታውን):- Danforth Avenue (between Broadview and Jones)	ግሪክ፣ አውሮፓ
Little India (ሊትል ኢንዲያ:- Gerrard Street East (between Greenwood and Coxwell)	የህንድ፣ የደቡብ እስያ
Korea Town (ኮሪያ ታውን):- Bloor Street West (Christie and Bathurst)	የኮሪያ፣ ደቡብ ምስራቅ እስያ

Canadian grocery stores (የካናዳ ግሮሰሪ መደብሮች):-
የካናዳ እና አንዳንድ አለም አቀፍ ምግቦችን በቅናሽ ዋጋ የያዙ የካናዳ ግሮሰሪ መደብሮች ጥቂቶቹ የሚከተሉት ናቸው።

የግሮሰሪ መደብር ስም	አድራሻ
Food Basics	238 Wellesley Street East
No Frills	449 Parliament Street
Fresh Co	325 Parliament Street

በግሮሰሪ መደብር ውስጠ እንዴት እንደሚገዙ ምክሮች:-

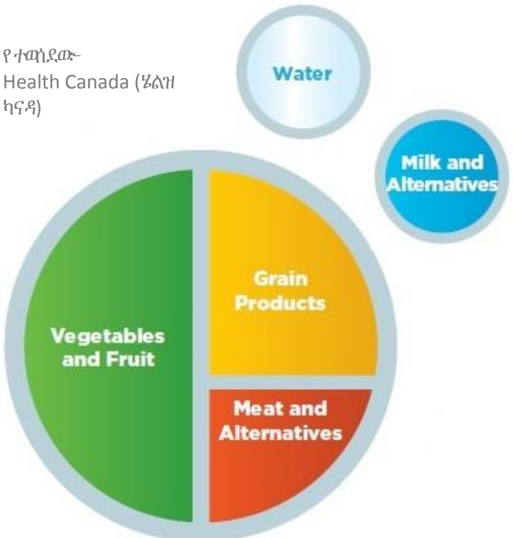
- በመጀመሪያ **በውጪ በኩል** ባለው መደዳ ላይ ይግዙ። እዚህ ቦታ ላይ ትኩስ እና ጤናማ ምግቦችን እንደ አታክልት፣ ፍራፍሬ፣ የወተት ተዋእጾዎች እና የስጋ ምርቶችን ያገኛሉ።
- **በላይኛው እና የታችኛውን** መደርደሪያ ይመልከቱ። ከፍተኛ ዋጋ ያላቸው እቃዎች በዕይታ ትክክል ይቀመጣሉ።
- አብዛኞቹ የግሮሰሪ መደብሮች ቅናሽ እየተሸጠ ያለውን ለማሳወቅ **በራሪ ወረቀቶች** ይኖራቸዋል። ቅናሾችን እና ኩፖን ለማግኘት ብዙ ጊዜ በራሪ ወረቀቶችን ይፈልጉ።

ምግብ እና ጤናማ አመጋገብ
(Food & Healthy Eating)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

ጤናማ አመጋገብ ምንድነው?

ጤናማ አመጋገብ ማለት የሚለያዩ ምግቦችን መመገብ ማለት ነው። የ **Healthy Plate (ጤናማ ሰሃን)** አመጋገብዎን እንዴት ማቀድ እንዳለብዎ የሚያሳይ ሲሆን ይህን ይመስላል፦

የተወሰደው-
Health Canada (ሄልዝ ካናዳ)



የተወሰደው-
የሃርቫርድ የህዝብ ጤና ትምህርት ቤት

Healthy Plate ምክሮች፦

- ☑ የሰሃንዎን ግማሽ በቀለማማ አትክልቶች ለመሙላት ሞክሩ
- ☑ አንድ አራተኛው የስንዴ ወይም ስታርች (እንደ ድንች ወይም በቆሎ) ሊኖረው ያስፈልጋል
- ☑ አንድ አራተኛው ፕሮቲን (እንደ ስጋ፣ እንቁላል፣ ቦሎቄ ወይም ቶፉ) ሊኖረው ያስፈልጋል
- ☑ ምግብዎ ላይ ፍራፍሬ ከጎን ይጨምሩ እና/ወይም ወተት(ወይም ሶይ ወተት) ይጨምሩ
- ☑ በቀን ውስጥ ብዙ መጠጣት እንዳለብዎ አይዘንጉ

የተመዘገቡ የምግብ ባለሙያዎች፦

የተመዘገቡ የምግብ ባለሙያዎች የጤና ባለሙያዎች ሲሆኑ ጤናማ አመጋገብዎ ላይ ምክር ይሰጡዎታል።
ብዙ የጤና መታወኮችንም እንዲከላከሉ ወይም እንዲያክሙ ይረዱዎታል። የተመዘገቡ የምግብ ባለሙያዎች ከማህበረሰቡ ማእድ ቤቶች፣ የምግብ ባንኮች፣ እና ሌላ ከምግብ ጋር የተያያዙ ፕሮግራሞች ጋር ሊያገናኙዎ ይችላሉ።
በ Sherbourne Health Centre የተመዘገቡ የምግብ ባለሙያዎችን ለማየት፣416-324-4180 ጋር ይደውሉ፣ ወይም የቤተሰብዎን ሃኪም ይጠይቁ።

Good Food Box (ጉድ ፉድ ቦክስ)፦

www.goodfoodbox.foodshare.net

Unlock Food:

www.unlockfood.ca

ቀዳሚእንክብካቤ እና የጤና መድኅን ዋስትና

(Primary Care and Health Insurance)

ወደ ቶሮንቶ እንኳን ደህና መጡመረጃ

(Welcome to Toronto Package)

ቀዳሚ እንክብካቤ ምንድን ነው?

ቀዳሚ እንክብካቤ ከጤና እንክብካቤ ጋር የመጀመሪያ ግንኙነትዎ ነው ። ይህ አብዛኛውን የጤና ችግሮችን የሚታከሙበት ቦታ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በቤተሰብ የሃኪም ቢሮ ውስጥ ይከናወናል። አብዛኛው ቀዳሚ እንክብካቤ ጤናማ እንዲሆኑ እርስዎን ለመርዳት እና የጤና እክል እንዳይገጥሞት እርግጠኛ ለመሆን እንክብካቤው የሚሰጠው በጋራ በሚሰራ ቡድን ነው። ጤናማ እንዲሆኑ ስለሚጠብቅዎት እና ከሌሎች አገልግሎቶች ጋር እርስዎን ለማገናኘት የቤተሰብ ሃኪም እንዲኖርዎት አስፈላጊ ነው።

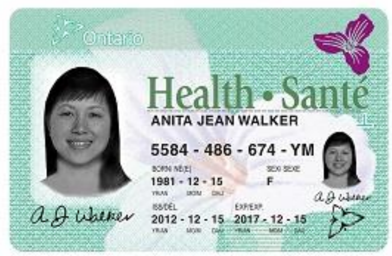
ሃኪም ጋር ለመቅረብ መክፈል አለብኝ?

አብዛኛውን ጊዜ አይከፍሉም።

በኦንቴሪዮ ውስጥ ለጤና መድኅን ዋስትና ሦስት አማራጮች አሉ፡

1. <u>የኦንቴሪዮ የጤና መድኅን ዋስትና ዕቅድ (Ontario Health Insurance Plan, OHIP) -"የጤና ካርድ"</u>

ይህ በኦንቴሪዮ ለሚኖሩ ሰዎች፣ በኦንቴሪዮ መንግሥት የተከፈለ ነጻ የመድኅን ዋስትና ነው። ይህ አብዛኛው ሰዎች ያላቸው ነው። ሃኪሞች ጋር ለመቅረብ፣ በሆስፒታል ለመታየት እና አብዛኛውን የላብራቶሪ ምርመራዎችን ይሸፍናል።ሀመድኃኒቶችን፣ የጥርስ ህክምናን፣ ወይም የዓይን ህክምናን አይሸፍንም። ዕድሜያቸው ከ18 ዓመት በታች ለሆኑት እና ዕድሜያቸው ከ65 ዓመታት በላይ ለሆኑት አንዳንድ በተለየ ሁኔታ የሚታዩበት ሁኔታ ይኖራል። ማወቅ የሚያስፈልግዎት ጠቃሚ መረጃ ከጃኑዋሪ 1 ፣2018 ጀምሮ ሀኪም የሚያዛቸው መድሃኒቶች ኦሂፕ + (ኦሂፕ ፕላስ) በተባለ ልዩ መርሃግብር መሰረት እድሚያቸው 24 እና ከ24 በታች ለሆኑት ሁሉ በነፃ ይሰጣሉ::



ለካናዳ አዲስ ከሆኑ በተቻለ ፍጥነት ለጤና ካርድ ማመልከት አለብዎት። በቋሚነት ካናዳ ለመኖር የመጡ ከሆነ፣ የኦሂፕ ካርዳችንን ከማግኘትዎ በፊት ለሦስት ወራት ያህል መጠበቅ አለብዎት። በዚህ ጊዜ፣ የመድኃኒት አገልግሎቶች በነጻ አይሰጡም። ለአንዳንድ አገልግሎቶች ራስዎ መክፈል ወይም የግል የመድኅን ዋስትና መግዛት ሊኖርብዎት ይችላል። ለ3- ወራት ያህል ጊዜ በሚጠብቁበት ጊዜ በቶሮንቶ እና በኦንቴሪዮ ውስጥ የማኅበረሰብ የጤና ማዕከላት (CHC) ውስጥ አንዳንድ ነጻ የጤና አገልግሎቶች በነጻ ይኖራሉ። በአቅራቢያዎ ያሉትን (ሲኤችሲ) ለማግኘት ይህን ድኅረገጽ ይጎብኙ። https://www.aohc.org/find-a-centre.

ለበለጠ መረጃ፣ የኦንቴሪዮ የአገልግሎት ቢሮን በ416-326-1234 በመደወል ያግኙ ወይም ወደሚቀጥለው ድኅረገጽ ይሂዱ፤ https://www.ontario.ca/page/serviceontario-locations-hours-and-contact.

2. <u>ጊዜያዊ የፌዴራል የጤና መርኃግብር (Interim Federal Health Program, IFHP)</u>

ይህ መርኃግብር በጥገኝነት ለሚኖሩት እና የጥገኝነት ጥያቄ ላቀረቡት ሰዎች ለሚሰጡ አገልግሎቶች ይከፍላል። ሆስፒታል ለሄዱበት፣ በቤተሰብ ሃኪም ለታዩበት፣ እንዳንድ የመድኃኒቶች፣ እና አንዳንድ የእይታ/የጥርስ እንክብካቤን ይሸፍናል። ይህ መርኃግብር የሸፍነውን ለማወቅ የIFH ወረቀትዎ ላይ ማረጋገጥ ይችላሉ።

3. <u>የግል የጤና መድኅን ዋስትና</u>

OHIP ወይም IFH ከሌለዎት የግል ዕቅዱን መግዛት ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ፣ በኦሂፕ ለማይሸፈኑ አገልግሎቶች ለመክፈል እንዲረዳዎት የግል የመድኅን ዋስትናን መግዛትም ይችላሉ። ይህ የግል ዕቅድ በትምህርት ቤት ወይም በሥራ ቦታ ላይ ሊሰጥ ይችላል።
ስለ የግል የጤና መድኅን ዋስትና አማራጮች የበለጠ መረጃ ለማግኘት የሚቀጥለውን ድኅረገጽ ይጎብኙ፤ www.olhi.ca/insurance-finder

ከዚህ በላይ ያለውን የትኛውንም ከሌለዎት፣ ለህክምና የግድ መክፈል ሊኖርብዎት ይችላል።

ቀዳሚእንክብካቤ እና የጤና መድኅን ዋስትና
(Primary Care and Health Insurance)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን ደህና መጡመረጃ
(Welcome to Toronto Package)

የላቀ የጤና ባለሙያን እንዴት ማግኘት እችላለሁ?

ለቀጠሮ በቤተሰብዎ ሃኪም መታየት ይኖርብዎታል። አስፈላጊ ከሆነ፣በቤተሰብዎ ሃኪም ወደ ላቀው የጤና ባለሙያ ሊላኩ ይችላሉ። በቀጥታ የላቀ የጤና ባለሙያ ማግኘት አይችሉም።

የቤተሰቤ ሃኪም ቢሮ የተዘጋ ከሆነ ምን ማድረግ አለብኝ?

አስቸኳይ ጉዳይ ካለዎት እና የቤተሰብዎ ሃኪም ካልተገኘ፣ ያለ ቀጠሮ ህክምና ወደሚገኝበት ክሊኒክ በመሄድ ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል በመሄድ መታየት ይችላሉ። አገልግሎት የሚሰጡት በመጀመሪያ የመጣ፣ በቅድሚያ አገልግሎቱን ያገኛል በሚለው መርሆ ስለሆነ በሃኪም ለመታየት መጠበቅ ልኖርብዎት ይችላል።

መድኃኒቶችን እንዴት ማግኘት እችላለሁ።

በመጀመሪያ ስለ ችግሮ ሃኪም ጋር መሄድ አለብዎት። ለመድኃኒት ትእዛዝ ከተሰጠ በኋላ ወደየትኛውም መድኃኒት ቤት በመሄድ መግዛት ይችላሉ። ሽፋን ከሌሎዎት በስተቀር፣ ለመድኃኒትዎ መክፈል አለብዎት። ይህን ከቤተሰብዎ ሃኪም ጋር ወይም ከመድኃኒት ሻጩ ጋር መነጋገር ይችላሉ። አንዳንድ መድኃኒቶች የሃኪም ትእዛዝ አያስፈልጋቸውም፤ እነዚህ "ከትእዛዝ ውጪ" የሚባሉ መድኃኒቶች ናቸው።

ሊሄዱባቸው የሚችለው የተለዩ የጤና እንክብካቤ ሰጪዎች እነማን ናቸው?

ጥቂት የጤና እንክብካቤ ሰጪዎች ዝርዝር እና ምን እንደሚሰሩ ከዚህ በታች አለ፡

ሃኪሞች	• ምርመራዎችን ያዛሉ፣ የህክምና ችግሮችን ይመረምሩ እና ያክማሉ፤ መድኃኒቶችን ያዛሉ። • የቤተሰብ ሃኪሞች በዋናነት የጤና እንክብካቤ የሚጠሰሆን ወደ ላቀወየ ጤና ባለሞያምሊልኩ ይችላሉ። • የላቁ ባለሙያዎችም በመስኩ ተጨማሪ ስልጠና የወሰዱ ሃኪሞች ሲሆኑ ለቀጠሮዎች የመጠበቂያ መዝገቦች አሏቸው።
ነርሶች	• በክሊኒክ እና በሆስፒታል ይሰራሉ • በሽተኞችን መርምረውያክማሉ። • ከሃኪሞች ጋር በቅርበት ሆነው ይሰራሉ
የነርስ ባለሞያዎች(ፕራክቲሽነር)	• ነርሶች ሆነው ተጨማሪ ሥልጠና ያላቸውናቸው • ነርሶች የሚሰሩትን ይሰራሉ፤ ነገር ግን አንዳንድምርመራዎችን ያደርጋሉ፣ የጤና ችግሮችን ይመረምራሉ፤ ደግሞምመድኃኒቶችን ያዛሉ።
መድኃኒት ሻጮች	• በሃኪሞች የታዘዙትን መድኃኒቶችን ይሰጣሉ። • ስለመድኃኒቶቹ እና የጎንዮሽ ጉዳታቸውትምህርት ይሰጣሉ።
የምግብአጥኚዎች	• ስለ ምግብመመጠን፣ ስለምግቡ ጤናማየአመጋገብ ሥርዓቶች፣ እና ስለ ምግብይዘት ምክር ይሰጣሉ
የጥርስ ሃኪሞች	• ከጥርስ፣ ከመንጋጋዎች፣ እና በአፍ ውስጥ ከሚገኙአጥንቶች ጋር የተያያዙችግሮችን ይመለከታሉ፤ ይመረምራሉ፤ ደግሞም ያክማሉ።
አካላዊ ህክምና ሰጪዎች	• አካላዊ ችግሮች (ከአጥንት፣ ጡንቻ፣ ጅማት ጋር የተገናኙ) ከህመም፣ ከጉዳት፣ ወይም እድሜ እየገፋ ሲሄድ ከሚመጣው ችግር በተገናኘ ህመምተኞችን የሚረዱ ናቸው።
አማካሪዎች	• በሕይወትዎ ውስጥ በየትኛውም ደረጃ በሚከሰተው ጭንቀት እና በአጠቃላይ ከአእምሮ ጤና ጋር በተገናኘ በሽተኞችን ይረዳሉ

በካናዳ ውስጥ ባንክ መጠቀም
(Banking in Canada)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

በካናዳ ውስጥ ባንኮች ገንዘብ ለማስቀመጥ አስተማማኝ ቦታዎች ናቸው። ገንዘብዎ አይጠፋም። ገንዘብዎን ባንክ ውስጥ ሲያስቀምጡ **የባንክ ሂሳብ** ይከፍታሉ።

የባንክ ሂሳብ ለመከፈት:-

የባንክ ሂሳብ ሲከፍቱ፣ አብዛኛውን ጊዜ ወርሃዊ ክፍያ ለባንኩ መክፈል ይኖርብዎታል(ለአገልግሎት እና ለግብይት)። **ግብይቶች** ገንዘብ ወደ ባንክ ውስጥ ሲያስገቡ(ሲያስቀምጡ) እና ገንዘብዎን ከባንኩ ሲያወጡ ነው። አንዳንድ ባንኮች **ዝቅተኛ-ክፍያ** አላቸው ወይም **ምንም-ክፍያ** የሌላቸው አሉ። ከባንኩ ዝቅተኛ ክፍያ እንዲሰጥዎ መጠየቅን አይፍሩ! ካናዳ ውስጠ ያሉ አብዛኞቹ ትላልቅ ባንኮች የወርሃዊ ክፍያው $4 የሆነ ወይም ያነሰ ሂሳብ አላቸው።

ምንም እንኳን የሚከተሉት ውስጥ ቢሆኑም የባንክ ሂሳብ መክፈት መብት አለዎት:-

- ስራ ባይኖርዎ
- ሂሳብዎ ውስጥ ወዲያው የሚያስገቡት ገንዘብ ባይኖርዎ

ባንክ ሂሳብ ለመክፈት የሚያስፈልግዎት ሁለት መታወቂያዎ ወረቀት ነው!

የበለጠ ለማወቅ የሴትልመንት ሰራተኛ ያናግሩ፣ ወይም መጠቀም የሚችሉትን የመታወቂያ አይነት ለማወቅ ይህንን ድረገጽ ይመልከቱ፡ http://cba.ca/opening-a-bank-account

2 አይነት የባንክ ሂሳቦች አሉ	
ቼኪንግ አካውንት	• ይህ አይነት አካውንት የሚጠቅመው ለቀን ተቀን የባንክ አገልግሎት ነው(ለቀን ተቀን ወጪዎች) እና ክፍያዎችን ለመክፈል። • ብዙ አይነት የቼኪንግ አካውንቶች አሉ። በደሞዝዎ እና የብር አጠቃቀም ልምድዎ(ብዙ ኤቲኤም ማሽን መጠቀም) መሰረት ምን አይነት ሂሳብ መክፈት እንዳለብዎ ከባንክዎ ጋር ይማከሩ።
የቁጠባ አካውንት	• ይህ አይነት አካውንት የሚጠቅመው ገንዘብን ለወደፊት ለማስቀመጥ እንጂ ለእለት ተለት ወጪዎች ለመጠቀም አይደለም። • አንዳንድ አካውንቶች ከዴቢት ካርድ ጋር ይከፈታሉ አንዳንዶች ደግሞ ካለዴቢት ካርድ ይከፈታሉ። • የቁጠባ አካውንቶች አብዛኛውን ጊዜ ከፍተኛ የወለድ መጠን የሚከፍሉ ሲሆን ገንዘብ የሚያወጡ ከሆነ ግን ከፍተኛ ክፍያ ያስከፍላሉ። • በቁጠባዎ ላይ ወለዶችን ያከማቻሉ።

ከባንክ ሂሳቤ ገንዘብ እንዴት ነው የማወጣው?

የባንክ ሂሳብ ሲከፍቱ ዴቢት ካርድ የተሰኘ የባንክ ካርድ ይሰጥዎታል። ይህንን ካርር በባንኩ ውስጥ ወይም በባንክ ማሽን(ኤቲኤም) ላይ፣ እና መደብሮች ውስጥ ለክፍያ መጠቀም ይችላሉ።

- ወደ ኤቲኤም ሄደው ባንክዎ ያልሆነ ማሽን ላይ ገንዘብ የሚያወጡ ከሆነ፣ **ሁለት** አይነት የግብይት ክፍያዎችን ይከፍላሉ፡ አንዱ ከማሽኑ ሲሆን ሌላኛው ደግሞ ከባንክዎ ነው። በአካውንት መግለጫዎ ላይ የባንክ ክፍያው ወደፊት ባለ ቀን ላይ ይታያል።

- የባንክ ካርድዎን(ዴቢት ካርድ) ለመጠቀም፣ PIN (personal identification number) (የግል መለያ ቁጥር)ያስፈልግዎታል። PIN ዎን በሚስጥር ይያዙ እና ለሌላ ለማንም PIN ዎን አይናገሩ! በቀላሉ ማስታወስ የሚችሉትን PIN ይምረጡ።

በካናዳ ውስጥ ባንክ መጠቀም
(Banking in Canada)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

በባንኮችና በብድር ተቋማት መካከል ያለው ልዩነት ምንድነው?

ባንኮችና የብድር ተቋማት ሁለቱም ገንዘብዎን በአስተማማኝ ሁኔታ ማስቀመጥ የሚችሉባቸው ቦታዎች ናቸው። ነገር ግን፣ ባንኮችና የብድር ተቋማት በተለየ መንገድ የተዋቀሩ ናቸው። አንዳንድ ልዩነቶች ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል፡-

ባንኮች (እነዚህም TD, CIBC, RBC, ScotiaBank, BMO)	**የብድር ተቋማት**
• ለትርፍ የተቋቋሙ ድርጅቶች • በፌደራል ቁጥጥር የሚደረግባቸው(ይህም በካናዳ)	• ለትርፍ ያልተቋቋሙ ድርጅቶች • በክልል ቁጥጥር የሚደረግባቸው(ይህም በኦንታሪዮ)
• በሼርሆልደሮች ባለቤትነት ያለው፣ ○ ሼሮች በስቶክ ማርኬት ላይ የሚሸጡ	• አባል ይሆናሉ • የብድር ተቋማትን በኮሚቴዎች/ በዳይሬክተሮች ቦርድ ማስተዳደር ይችላሉ • የብድር ተቋማት አባላት ባሌትነት አላቸው
• ሂሳብ ለመክፈት ምንም አባልነት አያስፈልግም	• አካውንት ለመክፈት ሼር ገዝተው አባል መሆን አለብዎ

ብድር፣ የብድር ሪፖርት እና የብድር ውጤት ምንድነው?

ብድር፡- በካናዳ ውስጥ፣ ብድርን (የብድር መስመር ወይም ክሬዲት ካርድ) በመጠቀም መደብሮች ውስጥ ትላልቅ ክፍያዎችን ማድረግ፣ ለመኪና መክፈል ወይም ለጉዞ(ለቲኬትና ለሆቴል ክፍያዎች) መጠቀም የተለመደ ነው። ብድሮች አጋዥ ሊሆኑ ይችላሉ በተጨማ በድንገተኛ አደጋ ጊዜ በጣም ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ። ብድርን በሚጠቀሙበት ሰአት፣ የሚከፍሉት እዳ ይኖርብዎታል። በጣም ብዙ እዳ ካለብዎት፣ ይህ ትልቅ ችግርና የብድር ውጤትዎ ላይ ተጽእኖ ያመጣል። ብድርን ከመጠቀምዎ በፊት፣ በቀላሉ መክፈል እንደሚችሉ ይወስኑ።

የብድር ሪፖርት፡- የክሬዲት ሪፖርት የእዳዎና **የብድርዎ ታሪክ** (ምን ያህል እዳ እንዳለብዎ እና በምን ፍጥነት እዳዎትን እንደሚከፍሉ) የሚገልጽ ዝርዝር ሪፖርት ነው። ካናዳ ውስጥ ብድር፣ ተንቀሳቃሽ ስልክ ወይም ክሬዲት ካርድ ለማግኘት ጥሩ የሆነ የብድር ሪፖርት ሊኖርዎ ያስፈልጋል። ስለዚህ፣ በአበዳሪ(እንደ ባንክ) ወይም በቤት አከራዮ፣ በቀጣሪዎ ወይም በክሬዲት ካርድ ኩባንያ የብድር ሪፖርትዎን ሊጠየቁ ይችላሉ። የብድር ሪፖርትዎ ቢያንስ በካናዳ በሁለቱ የብድር ቢሮ ኤጀንሲዎች ውስጥ ይቀመጣል። የክሬዲት ሪፖርትዎን በአመት አንድ ጊዜ በአካል በመሄድ ወይም በኢሜል በነጻ ማግኘት ይችላሉ። የብድር ሪፖርትዎን ምናልባት ስህተት ካለበት በደንብ ማየት ጥሩ ነው።

TransUnion (ትራንስ ዩኒየን)፡-
3115 Harvester Road, Suite 201
Burlington, ON L7N 3N8
ስልክ፡- 1-866-525-0262

Equifax Canada (ኢኩዊፋክስ ካናዳ)፡-
5650 Yonge St. (Corner of Finch and Yonge)
Toronto, ON
ስልክ፡- 1-800-465-7166

የብድር ውጤት፡- አበዳሪዎችና የብድር ሪፖርት ኤጀንሲዎች የብድር ውጤት ለእርስዎ ለመስጠት በብድር ሪፖርቱ ላይ ያለውን መረጃ ይጠቀማሉ። የፋይናንስ ጤናዎ በሆነ ጊዜ ላይ ምን እንደሚመስል መወሰኛ ነው። ለእርስዎ ማበደር ምን ያህል ስጋት እንዳለው ለአበዳሪዎች ያሳያል። ብዙ ክሬዲት ካርዶች ካለዎት፣ የብድር ውጤትዎ ወደታች ሊወርድ ይችላል ምክንያቱም ብዙ ብር መበደር ይችላሉ ማለት ነው ይህም ለአበዳሪ ብዙ ስጋት አለው።

ኦንላይን ባንኪንግ ሲጠቀሙ ድረገጽ አድራሻው በ https:// መጀመሩን ይመልከቱ። "s" የሚያሳየው መረጃው አስተማማኝ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ነው ማለት ነው፡ መረጃው ለብዙ ተከፋፍሎ ወደባንኩ ይላክና እንደገና ይሰበሰባል ማለት ነው።

የተወሰደው ከ Ottawa Community Loan Fund's Newcomer Finances Toolkit እና Access Alliance's Sense2Dollars Financial Empowerment Guide

የልጆች እንክብካቤ በካናዳ ውስጥ
(Child Care in Toronto)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

የልጆች እንክብካቤ ፍለጋ፡-

በኦንታሪዮ ውስጥ ለህጻናት ማቆያ መመሪያ የሚሰጠው ድርጅት የትምህርት ሚኒስተር ነው። የእንክብካቤ መመሪያዎችን፣ ፈቃድ መስጠት እና የሚመጡ ቅሬታዎችን ይመረምራሉ። ለልጆቻቸው አስተማማኝ እና ፍላጎታቸውን የሚያሟላ የልጆች እንክብካቤ መፈለግ የወላጆች ሃላፊነት ነው።

ፈቃድ ያላቸው እና ፈቃድ የሌላቸው የልጆች እንክብካቤ (የህጻናት ማቆያ)፡-

በኦንታሪዮ ውስጥ ያሉ የልጆች እንክብካቤ ሰጪዎች “ፈቃድ ያላቸው” ወይም ደግሞ “ፈቃድ የሌላቸው” ናቸው። ሁለቱም ፈቃድ ያላቸውም የሌላቸውም ህጋዊ ሲሆኑ እያንዳንዳቸው የራሳቸው መመሪያዎች አላቸው።

ፈቃድ ያለው የልጆች እንክብካቤ ማለት መንግስት የእንክብካቤ መመሪያዎችን የሚሰጥበትና እንክብካቤውን በየጊዜው የሚቆጣጠርበት ማለት ነው። ፈቃድ ያለው የልጆች እንክብካቤ በግለሰብ ቤት ውስጠ ወይም በልጆች እንክብካቤ ማእከል ሊሆን ይችላል። ፈቃድ ያለው የልጆች እንክብካቤን ለማግኘት ከባድ ሊሆን ይችላል እናም ብዙ ጊዜ የተጠባባቂ ዝርዝር ይኖረዋል። በቤት ውስጥ ያለ ፈቃድ ያለው የልጆች እንክብካቤ ማእከል በአጠቃላይ 6 ህጻናትን እንክብካቤ መስጠት ሲችል (የእንክብካቤ ሰጪውን ልጆች ጨምሮ) ከ 2 አመት በታች የሆኑ ልጆች የሚፈቀደው የቁጥር ብዛት 2 ነው።

በቶሮንቶ ውስጥ የልጆች የእንክብካቤ ሰጪዎችን ለማግኘት ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች እዚህ ጋር ተገልጸዋል፡-

- እርጉዝ እንደሆኑ ወዲያውኑ የልጆች እንክብካቤ ምርጫዎችን ማየት ይጀምሩ
- በብዙ የመጠባበቂያ ዝርዝሮች ውስጠ ስምዎትን ያስገቡ
- ቀድመው ለልጆች እንክብካቤ መክፈል እንዲያግዝዎ የልጆች እንክብካቤ እገዛ ማመልከቻ ያስገቡ(የሚቀጥለውን ገጽ ይመልከቱ)
- ብዙ የልጆች እንክብካቤ ምርጫዎችን ይጎብኙ

በቶሮንቶ ውስጥ ከ 990 በላይ ፈቃድ ያላቸው የልጆች እንክብካቤ ሰጪ ማእከላት አሉ። በአካባቢዎ ያሉ ፈቃድ ያላቸውን የልጆች እንክብካቤ ሰጪዎችን ለማግኘት የትምህርት ሚኒስተር ድረገጽ ላይ ይሂዱ:
http://www.iaccess.gov.on.ca/LCCWWeb/childcare/search.xhtml

ፈቃድ ያለው የልጆች እንክብካቤ ጥቅሞች፡-

- በመንግስት መመሪያ የሚሰራና ቁጥጥር የሚደረግበት
- ወንድማማቾችና እና እህትማማቾች አንድ ላይ መሆን ይችላሉ
- አነስ የሚሉ የቡድን መጠኖች
- ተጨማሪ የትምህርት እድል እና ድጋፍ እድሎች
- የሚኒስቴሩን መስፈርቶች ማሟላት ያስፈልጋቸዋል
- በማእከላት ያሉ ተማሪዎች ከእድሜ እኩዮቻቸው ጋር አንድ ላይ ሊሆኑ ይችላሉ።
- ቢያንስ በአመት ውስጥ አንድ ጊዜ፣ የትምህርት ሚኒስቴር በግል ቤት የሚካሄዱ ተቋሞችን የሚገመግም ሲሆን ይህም የአካባቢውን የጤና፣ ደህንነት እና እድገት መስፈርት እንደሚያሟሉ ለማረጋገጥ ነው።

ፈቃድ የሌላቸው እንክብካቤ ሰጪዎች፡- በኦንታሪዮ ውስጥ ፈቃድ የሌለው እንክብካቤ ሰጪ በመንግስት ቁጥጥር አይደረግበትም። ወላጆች ፈቃድ የሌለውን የልጆች እንክብካቤ መስጫ የመገምገም ሀላፊነት ያለባቸው ሲሆን ይህም የሆነበት ምክንያት ፈቃድ የሌላቸው ማእከላት የአካባቢውን (የክፍለ ሀገሩን) መስፈርት የማሟላት ግዴታ ስለሌለባቸው ነው። ፈቃድ የሌላቸው እንክብካቤ ሰጪዎች በጠቅላላው ለ 5 ልጆች እንክብካቤ ማድረግ የሚችሉ ሲሆን (የራሳቸውን ልጆች ጨምሮ)፡ እድሜያቸው ከ 13 በታች የሆናቸውን እና እድሜያቸው ከ2 አመት በታች የሆናቸውን ደግሞ 2 ልጆች ብቻ ነው።

የልጆች እንክብካቤ በካናዳ ውስጥ
(Child Care in Toronto)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

ፈቃድ የሌላቸው የልጆች እንክብካቤ ሰጪዎች የሚከተለውን የማድረግ ግዴታ አለባቸው፡-

- የክፍያ ደረሰኝ በሚጠየቁበት ጊዜ ያለተጨማሪ ክፍያ መስጠት አለባቸው
- ፈቃድ የሌላቸው እንክብካቤ ሰጪዎች መሆናቸውን ለወላጆች/አሳዳጊዎች ማሳወቅ አለባቸው
- ወላጆች/ህጋዊ አሳዳጊዎች መዋእለ ህጻናቱን እና ልጆቻቸውን በሚፈልጉበት ሰአት ላይ ለማግኘት እንዲችሉ ማድረግ አለባቸው

ፈቃድ የሌለው የልጆች እንክብካቤ ጥቅሞች፡-

- ወንድማማቾችና እና እህትማማቾች አንድ ላይ መሆን ይችላሉ
- አነስ የሚሉ የቡድን መጠኖች
- አብዛኛውን ጊዜ ዋጋቸው ርካሽ ነው

የልጆች እንክብካቤ ድጋፎች፡-

ቶሮንቶ ውስጥ የልጆች እንክብካቤ በወላጆች ክፍያ የሚደረግበት ሲሆን ነገር ግን ለሚያስፈልጋቸው ሰዎች ዝቅተኛ ክፍያ ያላቸው ፕሮግራሞች አሉ።

Canada Child Benefit (CCB)(የካናዳ የልጆች ጥቅማጥቅም) እና የOntario Child Benefit (OCB)(የኦንታሪዮ የልጆች ጥቅማጥቅም)፡- CCB እና OCB ከግብር ነጻ የሆኑ ወርሃዊ ክፍያዎች ሲሆኑ የሚሰጡትም ብቁ ለሆኑ ቤተሰቦች እና እድሜያቸው ከ 18 በታች የሆኑ ልጆች ላላቸው ነው። ለእነዚህ ጥቅሞች በኦንላይን ወይም የካናዳ ገቢዎች ወኪልን (Canada Revenue Agency, CRA) በማናገር ማመልከት ይችላሉ። የ ሴትልመንት ሰራተኛችም ይህንን ጥቅም ለማግኘት ይችሉ ዘንድም እርዳታ ያደርጉልዎታል። የሚቀበሉት መጠን ባለዎት የልጆች ቁጥር እና የቤተሰብ ገቢ መጠን ላይ የሚመሰረት ይሆናል። በአመቱ ውስጥ ገቢ ባይኖርዎትም CCB እና OCB ለማግኘት የገቢ መጠን ማሳወቂያ (የገቢታክስ ሪፖርት) በየአመቱ ማስገባት ያስፈልግዎታል ። የትዳር አጋር ወይም የህግ አጋር ያለዎ ከሆነ ይህም ሰው የግብር ሪፖርት ሊያቀርብ ያስፈልጋል። በቤተሰብዎ ገቢ መሰረት ሁለቱንም ለማግኘት ብቁ ሆነው ሊገኙ ይችላሉ።

ኦንታሪዮ የልጆች አንክብካቤ ድጎማ ፕሮግራም፡ ልጅዎ እድሜው 13 እና ከዚያ በታች ከሆነ ወይም ከ 18 በታች ከሆነ እና ልጅዎ ልዩ ፍላጎት ካለው ሊያመለክቱ ይችላሉ። ልጅዎ ከዚህ በሚከተሉት ውስጥ ካለ ድጎማውን ማግኘት ይችላሉ፡-

- ፈቃድ ያለው የልጆች እንክብካቤ ፕሮግራም ወይም፤
- እድሜው ለትምህርት የደረሰ እና ፈቃድ ባለው የመዝናኛ ፕሮግራም ውስጥ የሚሳተፍ ተማሪ ከሆነ፤
- በትምህርት ቦርድ በሚመራ ከትምህርት በፊት እና በኋላ ባለ ፕሮግራም

ቀድሞ ማቀድን አይዘንጉ። በ 311 ደውለው የልጆች/ልጆችዎ ስም ቀድሞ ቦታ እንዲያዝለት ሊያደርጉ ይችላሉ። በመጠባበቂያ ዝርዝር ላይ ሲሆኑ፣ አድራሻዎ ትክክል እና ያልተቀየረ እንደሆነ እርግጠኛ መሆን ያስፈልግዎታል። ተራዎ ሲደርስ፣ ብቁ መሆንዎን ለማረጋገጥ ስልክ ይደወለ ልዎ እና ስብሰባ ላይ እንዲሳተፉ ይደረጋል።

ፍላጎትዎን የሚያሟላውን ማእከል ለማግኘት ትክክለኛውን ጥያቄ ይጠይቁ!

ሊረዳዎትየሚችል የጥያቄዎች ዝርዝር በትምህርት ሚኒስቴር ድረገጽ ላይ በተለያዩ ቋንቋዎች ማግኘት ይችላሉ፡-
https://www.ontario.ca/document/questions-ask-child-care-provider

የሴትልመንት(መቋቋሚያ) ሰራተኞች የልጆች ድጋፍ ማመልከቻን እንዲያገኙ እርዳታ ያደርጋሉ። የሴትልመንት ሰራተኞች የሚገኙት በ St. James Town Community Corner(ቅዱስ ጄምስ ታውን ማህበረሰብ ኮርነር) (416-964-6657)እና በ Sherbourne Health Centre(ሼርቦርን የጤና ማእከል) (416-324-4180) ውስጥ ነው።

ከ ኦንታሪዮ የትምህርት ሚኒስቴር ድረገጽ ላይ የተወሰደ http://www.edu.gov.on.ca/childcare/፣ እና ከካናዳ ገቢዎች ኤጀንሲ ድረገጽ፣ http://www.cra-arc.gc.ca/benefits/።

የጤና ምርመራ ለቋሚ ነዋሪዎች እና ሀኪሞች ዝርዝር
(Medical Exam for Permanent Residents and List of Doctors)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

ፈተናው ምንድን ነው?
ከዚህ በፊት የነበረውን እና አሁን ያለው የጤና ሁኔታዎን የሚመረምር ሙሉ የሆነ ምርመራ ነው። ሀኪሙ የደም ምርመራ እና የደረት ራጅ ሊያዝ ይችላል። ይህም ወደ ኢሚግሬሽን ቢሮ ይላካል።

ምርመራውን መስጠት የሚችለው ማን ነው?

ይህ የሚደረገው**ዝርዝር ውስጥ ካሉ ሀኪሞች** በአንዱ ሲሆን ዝርዝሩ በመንግስት የተሰራ ነው። የራስዎ ሀኪም ሊያደርገው አይችልም።

ምን ይዘው መምጣት ያስፈልግዎታል?
እርስዎ **<u>የግድ</u>** ማምጣት ያለብዎ፦

1. ትክክለኛ መታወቂያ – ቢያንስ ፎቶግራፍዎ እና ፊርማዎ ያለበት አንድ ወረቀት (ፓርስፖርት፣ መንጃ ፈቃድ፣ ብሄራዊ መታወቂያ)
2. (የሚያደርጉ ከሆነ) መነጽር ወይም ኮንታክት ሌንስ
3. አሁን ስላለው ወይም ከዚህ በፊት ስለነበረው የጤና ሁኔታ ሪፖርት
4. የጤና ሪፖርት ከ (IMM 1017E) ማመልከቻዎትን ከማስገባትዎ በፊት ምርመራ አድርገው ከሆነ <u>ብቻ</u>። ይህ የሚላከው ወደ ኢሚግሬሽን ቢሮ ነው

* 4 በቅርብ ጊዜ የተወሰዱ ፎቶግራፎች ማምጣት ሊያስፈልግዎ ይችላል። ከምርመራዎ በፊት ሀኪምዎን ያነጋግሩ።

ክፍያዎች አሉ?
አዎ፣ ሲደርሱ የሚከፈሉ ክፍያዎች አሉ።

ለምን ያክል ጊዜ አገልግሎት ይሰጣል?
ለ 12 ወራት። ወደ ካናዳ በ 12 ወራት ውስጥ የማይመጡ ከሆነ ሌላ ምርመራ ማድረግ ያስፈልግዎት ይሆናል።

ቅጂውን የማገኘው እንዴት ነው?
እዛው እንዳሉ ሀኪምዎን ይጠይቁ። ከቀጠሮው በኋላ፣ የሪፖርቱን ቅጂ መስጠት አይችሉም።

ሀኪም ከየት ላገኝ እችላለሁ?
በሚቀጥለው ገጽ ላይ የሐኪሞችን ዝርዝር እና አድራሻቸውን ማግኘት ይችላሉ።

በቅርብ ያለው ሀኪም ከ 250 ኪሜ ወይም ከ 4 ሰአት ርቀት በላይ ያለው ከሆነ በራስዎ ቋንቋ እንዴት አድርገው ምርመራውን ለማግኘት እንደሚችሉ ለኢሚግሬሽን፣ ስደተኞች እና ዜግነት (IRCC) ጥሪ ማእከል በ 1-888-242-2100 ደውለው መጠየቅ ይችላሉ።

> የፓናል ሀኪሙ የመጨረሻውን ውሳኔ አያደርግም። በምርመራው ላይ ችግር የሚያጋጥምዎ ከሆነ፣ የኢሚግሬሽን ቢሮ በጽሁፍ ያሳውቅዎታል።

የጤና ምርመራ ለቋሚ ነዋሪዎች እና ሀኪሞች ዝርዝር

(Medical Exam for Permanent Residents and List of Doctors)

ቦታ	ስም	አድራሻ	ስልክ/ ድረገጽ	የሚነገሩ ቋንቋዎች
ቶሮንቶ	Elliott Cantor	ዶክተር ኤሊየት ካንቶር የህክምና ሙያዊ ኮርፖሬሽን 100 Richmond Street West, Suite 425, ON, M5H 3K6	416-360-1799	እንግሊዘኛ ፈረንሳይኛ
	Gabor Lantos	Medisys Corp Health LP 3280 Bloor Street West Centre Tower, 8th Floor, Suite 802, ON, M8X 2X3	(416) 926-2698	እንግሊዘኛ
	Richard Chan	741 Broadview Ave, ground floor, ON, M4K 3Y3	416-463-2438	ካንቶኒዝ እንግሊዘኛ፣ ማንደሪን ሻንጋይ
	Martin Taylor	Medisys Corp Health LP 3280 Bloor Street West Centre Tower, 8th Floor Suite 802, ON, M8X 2X3	416-926-2698	እንግሊዘኛ
	Lyndon F. Mascarenh-as	Clairhurst Medical Centre 1466 Bathurst Street (at St. Clair), Suite 305, ON, M5R 3S3	416-960-1014 www.visadoctor.ca	እንግሊዘኛ፣ ፖርቱጋልኛ ስፔንኛ
ስካርብራው	Dharmavathy Jegatheeswaran	ሀኪም ዶክተር ጄጋቲስዋርን ቢሮ 3852 Finch Ave, Suite 301, ON, M1T 3T9	416-298-9956	እንግሊዘኛ ሲንሀሌስ ታሚል
	Sandra Isaac	Boniface Park Medical Centre 700 Markham Road Unit #7, ON, M1H 2A7	416-264-3443	እንግሊዘኛ ፈረንሳይኛ ስፔንኛ
	Ann Tsang	ዶር አን ዛንግ Medicine Professional Corp 4002 Sheppard Ave East, Suite 218, ON, M1S 1S6 clinic.979999@gmail.com	416-902-5033 416-497-1990 www.ATCC doctors.ca.	ካንቶኒዝ እንግሊዘኛ ማንደሪን
ኖርዝ ዮርክ	Jason Y.S. Tsai	ዶር ጄሰን ጻይ 3555 Don Mills Rd, Suite 202, Skymark Plaza, ON, M2H 3N3	416-493-9511	እንግሊዘኛ ፉኪንሰ ማንደሪን
	Elizabeth Chiu	ዶር ኤሊዛቤት ቺው ክሊኒክ 701 Sheppard Ave East, Suite 306, ON, M2K 2Z3	416-497-9797	ካንቶኒዝ እንግሊዘኛ ማንደሪን
ኢቶቢኮ	Emily Kulmann	JCKMED 666 Burnhamthorpe Rd, Suite 202, ON, M9C 2Z4	416-622-0933 www.panel physiciantoronto .ca	እንግሊዘኛ

ተጨማሪ መረጃ በሚከተለው ሊገኝ ይችላል: http://www.cic.gc.ca/english/information/medical/index.asp።

የቅጥር አገልግሎቶች
(Employment Services)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

ቶሮንቶ ውስጥ ስራ ማግኘት ከባድ ሊሆን ይችላል። የካናዳ መንግስት በተለያዩ ክፍለ ሃገሮች ውስጥ ያሉትን ክፍት ስራዎች ለማግኘት የሚችሉበት ድረገጽ አለው፡- www.jobbank.gc.ca

አብዛኛዎቹ ስራ አገናኝ ድርጅቶች በሚከተለው መንገድ እርዳታ ሊያደርጉልዎ ይችላሉ፡-

- የስራ እቅድ ማቅረብ
- የስራ ፍለጋ ስልጠና
- የትምህርት እና የስራልምድ (ሲቪ) እና ሽፋን ደብዳቤ አጻጻፍ ስልጠና
- የቃለመጠይቅ ስልጠና
- ከሰዎች ጋር ግንኙነትን አመሰራረትስልት
- የስራ ምርምር
- የፕሮግራም ጥቆማ
- የገንዘብ አጠቃቀም ትምህርት
- በስራ ላይ የመቆየት ድጋፍ
- የስራ ገበያ መረጃ
- ለትምህርት የሚሆን የማህበረሰብ ግብአት ጥቆማ
- የስራ ልምድን ማሳደግ/ማዳበር
- የበጎ ፈቃደኞች ምደባ
- የራስን ስራ መስራት እና ስራ ፈጠራ
- የሚጠቀሙበት ኮምፒውተር ማግኘት
- ኢንተርኔት፣ ኤምኤስ ኦፊስ ፕሪንተር አቅርቦት
- ስካነር፥ ፋክስ፣ ፎቶኮፒ ማድረጊያ እና ስልክ
- የስራ ቦታ እና የማህበረሰብ ወኪል አቅርቦት
- በስራ ባዛር እና ማህበረሰብ ኩነቶች ላይ መረጃ
- ሁለተኛ ስራ ፕሮግራም -- የስራ ስልጠና እና ፋይናንስ ድጋፍ አዲስ ስራ ለመስራት ለሚፈልጉ

አብዛኛዎቹ የቅጥር ድርጅቶች ከነሱ ጋር እንዲመዘገቡ ያደርጉዎታል። አንድ ጊዜ ከተመዘገቡ በኋላ፣ አዲስ የቅጥር ወኪል ጋር ከመሄድዎ በፊት ፋይልዎን መዝጋት ያስፈልግዎታል። ስለዚህ፣ የእርስዎን ፍላጎት የሚያሟላውን የቅጥር ወኪል ማግኘትዎ ወሳኝ ነው። በተጨማሪም ወኪልዎትን ከአንድ በላይ ወኪል ጋር መመዝገብ ይችሉ እንደሆነ መጠየቅ ይችላሉ።

የስራ ገበያው እርሶ በሚመርጡት ስራ ላይ ምን እንደሚመስል ያውቃሉ?

የስራ ለውጥ የሚፈልጉ ከሆነ ወይም ወደፊት የስራ ገበያው ምን እንደሚመስል ለማወቅ የሚፈልጉ ከሆነ፣ በ http://www.tcu.gov.on.ca/eng/labourmarket/ ላይ የ “ labour market trends” የሚለውን መረጃ ለማግኘት ይችላሉ።

ራስዎን ለመጠበቅ መብትዎን ይወቁ! የ Worker’s Action Centre መብትዎን እና የኦንታሪዮን ሰራተኛ ህጎች ለመረዳት የሚያስችሉ የተለያዩ ወረቀቶች እና አጫጭር ጽሁፎች አሉት። መረጃውን በ http://www.workersactioncentre.org/know-your-rights/ ላይ ማግኘት ይችላሉ።

የቅጥር አገልግሎቶች
(Employment Services)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

ለ Sherbourne Health Centre ቅርብ የሆኑ እና የቅጥር እንዲሁም የስራ ፍለጋ አገልግሎት መስጠት የሚችሉ ወኪሎች ከዚህ በታች ይገኛሉ፡-

ወኪል	አድራሻ
Centre for Education and Training (የትምህርት እና ስልጠና ማእከል) 595 Parliament Street, Main Floor	416-964-9797 www.tcet.com Mon-Fri 9 am-4 pm
Dixon Hall Employment Services Centre (ዲክሰን አዳራሽ የቅጥር አገልግሎት ማእከል) 489 Queen St East # 300	416-956-4949 www.dixonhall.org ሰኞ-አርብ 10 ፒኤም-5 ፒኤም
Fred Victor Employment and Training (ፍሬድ ቪክተር ቅጥር እና ስልጠና) 248 Queen St East	416-364-8986 www.fredvictor.org/employment_training ሰኞ 10 ኤኤም -4 ፒኤም፣ በቀጠሮ ብቻ ማክሰኞ-አርብ 10 ኤኤም-5ፒኤም
JVS Employment Source Toronto Centre (JVS የቅጥር ምንጭ ቶሮንቶ ማእከል) 416-929-4331 184 Front St. East, Suite 203	416-929-4331 www.jvstoronto.org ሰኞ-አርብ 9 ኤኤም-5 ፒኤም
Times Change Women's Employment (ታይምስ ቼንጅ የሴቶች ቅጥር) 365 Bloor St E, Suite 1003	416- 927-1900 www.timeschange.org ሰኞ-ሐሙስ 9 ኤኤም-5 ፒኤም፣ አርብ 9 ኤኤም-2:30 ፒኤም
Wellesley Place, Toronto Employment & Social Services * (ዌልስሊ ፕሌስ፣ ቶሮንቶ ቅጥር እና ማህበራዊ አገልግሎቶች) 111 Wellesley St. East	416-392-3430 www.toronto.ca/socialservices/index.htm ሰኞ-ማክሰኞ፣ አርብ 8:30 ኤም-4:30ፒኤም፣ እሮብ-ሐሙስ 8:30 ኤኤም-6 ፒኤም
The Yonge Street Mission Employment Services ** (ዘያንግ ስትሪት ሚሽን ቅጥር አገልግሎት)** 306 Gerrard St E	416-929-9614 www.ysm.ca ሰኞ-አርብ 9 ኤኤም-5 ፒኤም
	416-964-6657 The Corner (200 Wellesley) ሰኞ 1-4ፒኤም

* ዌልዝሊ ፕሌስ በተጨማሪም የገንዘብ እርዳታን ያደርጋል — ወርሃዊ ድጎማ እና የቅጥር ድጋፍ ብቁ ለሆኑ ሰዎች

** ያንግ ስትሪት ሚሽን ደብል ቴከ የተባለ ከዚህ በፊት በጥቅም ላይ የዋሉ እቃዎች መሸጫ ሱቅ ያለው ሲሆን ፣ ይህ ም ሱቅ ቋሚ የሆነ ስራ ለማግኘት የሚቸግራቸውን ሰዎች የመጀመሪያ ስራቸውን ለማስያዝ እና ስልጠና በመስጠት የሚያግዛቸው ነው። ሌላም የበጎ ፈቃድ እድል ያላቸው ሲሆን ለአንዳንዶች ይህ ወደ ስራ ቅጥር ይቀየራል - ወጣቶችን እንደ ኢንተርኖች)፣ የጂም መሪዎች ወይም የካምፕ አማካሪዎች በመቅጠር፤ ሴቶች ደግሞ በምግብ እና ሌሎች ህሎቶች ልምዶችን ማግኘት ይችላሉ።

የአእምሮ ጤና
(Mental Health)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን ደህና መጡ መረጃ (Welcome to Toronto Package)

የአእምሮ ጤንነት አስፈላጊ የሆነ የጤንነትዎ አካል ነው። የእርስዎን ሥነልቦናዊ፣ በሥነ አእምሮአዊ፣ እና በማኅበራዊ ሕይወት በመልካም ደረጃ መገኘትን ያካትታል። ይህም በአስተሳሰብዎ ፣ በስሜትዎ እና በእንቅስቃሴዎ ላይ ተጽእኖ ያሳድራል። በየትኛውም የሕይወት ደረጃ፣ ከልጅነት ጀምሮ እስከ ጉርምስና እና እስከ አዋቂነት የሕይወት ደረጃ አስፈላጊ ነው።

የተለያዩ የአእምሮ ጤና መርኃግብሮች፣ ቡድኖች እና ሥልጠናዎች በቶሮንቶ ይገኛሉ፤ አንዳንድ አገልግሎቶች ነጻ ሲሆኑ አንዳንዶች ገንዘብ ያስከፍላሉ። ብዙውን ጊዜ፣ አገልግሎቶች እርስዎ ከጠየቁ በተለያየ ቋንቋዎች ሊሰጡ ይችላሉ።

- ከተለያዩ ጉዳዮች ጋር ማለትም እንደ ቤተሰብ ጥል፣መጨናነቅ፣ ሃዘን፣ ጭንቀት፣ ስጋት፣ ከግንኙነት ጋር የተያያዘ፣መነሳቆል፣ እና ሌሎች ጉዳዮች ጋር ያሉትን ችግሮች ለመፍታት እንዲችሉ የሚረዳዎት አማካሪ ጋር መሄድ ይችላሉ።
- አንዳንድ ድርጅቶች አማካሪውን ለማግኘት እስከ ወራት የሚወስዱ ጊዜያቶችን ሊያስጠብቁ ይችላሉ።
- ጥቅት ድርጅቶች በዕለቱ ብቻ ቀጠሮ ይዘው የሚያገኙበት "ተመላላሽ ማማከር" (አስቀድሞ ቀጠሮ ማስያዝ ሳያስፈልግ) የሚባል አገልግሎት ይሰጣሉ።

ከዚህ በታች የሚገኘው ጥቂት **በነጻ** የሚሰጡ በቶሮንቶ የሚገኙ ተመላላሽ የማማከር አገልግሎቶች ዝርዝር ነው።
አገልግሎቶቹ መኖራቸውን ለማረጋገጥ ለመሄድ ከማቀድዎ በፊት መደወል እንዳለብዎት ይመከራል:

ድርጅት (ያለቀጠሮ የሚመጣባቸው ቀናት እና ሰዓታት)	**የአድራሻ መረጃ**
የሸርበርን የጤና ማእከል (Sherbourne Health Centre) (ማክሰኞ ከሰዓት በኃላ) ምዝገባ እኩለ ቀን ላይ ይጀምራል፤ ቦታዎች ውስን ናቸው	416-324-4100 የውስጥ መስመር: 5310 333 Sherbourne St., Toronto
St. James Town Community Corner (ሀልጊዜ ሰኞ እና ረቡዕ)	416-964-6657 200 Wellesley St., Toronto
የቤተሰብ አገልግሎቶች በቶሮንቶ (Family Services Toronto) (ሀልጊዜ ረቡዕ)	416-595-9230 202-128A Sterling Rd, Toronto
የዉድግሪን (Woodgreen) ማኅበረሰብ አገልግሎቶች (Woodgreen Community Services) (ሀልጊዜ ረቡዕ)	416-645-6000 Extension 1100 815 Danforth Ave, Suite 20, Toronto
ለወጣት እና ቤተሰቦች ተመላላሽ (What's up walk in) – ምን ይሀናል (በሳምንት ውስጥ ለ6 ቀናት፣ በተለያየ ጊዜያት) **- ኢስት ሜትሮ የወጣቶች አገልግሎት (East Metro Youth Services)** (Scarborough) **-Youthlink** (Scarborough) **-Skylark** (Toronto) **- የዮርክታውን የቤተሰብ አገልግሎቶች (Yorktown Family Services)** (Toronto) **-የግሪፊን ማእከል (Griffin Centre)** (Toronto) **-የቶቢኮክ የልጆች ማእከል (The Etobicoke Children's Centre)** (Etobicoke)	የተለያዩ ቦታዎች 416-438-3697 - 1200 Markham Road, Suite 200 416-967-1773 - 747 Warden Ave 416-395-0660 - 65 Wellesley St East, Suite 500 416-394-2424 - 2010 Eglinton Ave W, Suite 300 416-222-4380 - 1126 Finch Ave W, Unit 16 416-240-1111 - 2267 Islington Ave
የኦላጌን የወጣት የአእምሮ የጤና አገልግሎቶች (Oolagen Youth Mental Health Services) (ከሰኞ እስከ ዓርብ)	416-395-0660 አድራሻዎች: 65 Wellesley St E, #500, Toronto
የቶሮንቶ የኤድስ ኮሚቴ (AIDS Committee of Toronto) ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ወይም የተያዙ ሰዎች (ሰኞ- ዓርብ፣ በተለያዩ ሰዓታት)	416-340-2437 543 Yonge St, 4th floor, Toronto

ለአእምሮ የጤና አገልግሎቶች ተጨማሪ ቁጥሮች እና ሌሎች ቦታዎች:

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

*በእነዚህ ሦስት (3) ቁጥሮች ላይ ብቻ ይደውሉ

የበለጠ መረጃ ለማግኘት በ: http://www.ementalhealth.ca ሊያ ያግኙ

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

በድንገተኛ አደጋ ጊዜ፣ በ 911 ላይ ለፖሊስ፣ ለእሳት አደጋ ወይም ለአምቡላንስ ከየትኛውም ስልክ ይደውሉ ወይም በአቅራቢያ ወዳለው ሆስፒታል የድንገተኛ አደጋ ክፍል ይሂዱ

የድንገተኛ አደጋ/ችግር ጊዜ መጠለያዎች፡
የሚሄዱበት ቦታ ሌላ ቦታ ከሌልዎት ወይም ኪራይ ለመክፈል የማይችሉ ስለሆነ ለጊዜያዊነት የሚቀመጡበት ቦታ ከፈለጉ ወደ 311* ይደውሉ፤ ወይም በማዕከላዊነት በሚከተሉት ቁጥሮች በ 416-338-4766, ወይም 1-877-338-3398 ይደውሉ። በጊዜያዊነት ሊኖሩ በሚችሉበት ቦታ ላይ መረጃ ይሰጥዎታል። ላላገቡ ሰዎች፣ ለወጣቶች፣ ለቤተሰብ እና እንደተጎሳቆሉ የሚሰማቸውን ሰዎች ወይም ጥቃት ለደረሰባቸው ሰዎች የድንገተኛ ጊዜ መጠልያዎች አሉ።
ለቀውስ ጊዜ እርዳታ ሰጪ መስመሮች፡
ጭንቀት፣ ራስን ማጥፋት እየተሰማዎት ከሆነ፣ተጎድተው/ጥቃት ደርሶብዎት ከሆነ ወይም እርዳታ ከፈለጉ እና ወዴት መሄድ እንዳለብዎት ካላወቁ፣ ከዚህ በታች ባሉት በቀውስ ጊዜ እርዳታ መቀበያ መስመሮች ሊደውሉ ይችላሉ።

ለድንገተኛ ጊዜ፣ ሁልጊዜ በ 911 ለፖሊስ፣ ለእሳት አደጋ ወይም ለአምቡላስ ይደውሉ።	
ለሱስ እና ለአእምሮ ጤና ማእከል (Centre for Addiction and Mental Health, CAMH)	416-979-6885
ጌርስቲን ማእከል (Gerstein Centre)	416-929-5200
የጉዳት ማእከል (Distress Centre)	416-408-4357
ጥቃት የደረሰባቸውየሴቶች የእርዳታመስመር (Assaulted Women's Helpline)	416-863-0511
የጥቃት ሰለባ አገልግሎቶች (Victim Services)	416-808-7066
የቶሮንቶ የአስገድዶ መድፈር ቀውስ ማዕከል (Toronto Rape Crisis Centre)	416-597-8808
የልጆች የእርዳታስልክ (Kids Help Phone)	1-800-668-6868
የLGBT ወጣቶች መስመር (LGBT Youthline)	1-800-268-9688
የትራንስ የሕይወት መስመር (Trans Lifeline)	1-877-330-6366
የኦንቴሪዮ የአእምሮ የጤና እርዳታ መሰመር (Ontario Mental Health Helpline)	1-866-531-2600
የኦንቴሪዮ የአደንዛዥዕጽ እና የአልኮል እርዳታመስመር (Ontario Drug & Alcohol Helpline)	1-800-565-8603
የኦንቴሪዮ የቁማር ችግር መርጃ መስመር (Ontario Problem Gambling Helpline)	1-888-230-3505
የቶሮንቶ በእድሜ ለገፉ ሰዎች የመርጃ መስመር (Toronto Seniors Helpline)	416-217-2077

ሌሎች ጠቃሚ ቁጥሮች (የድንገተኛ አደጋ ጊዜ ያልሆኑ)፡
የድንገተኛ አደጋ ላልሆነ ጉዳይ ፖሊስ፡ 416-808- 2222
የከተማ እና የአካባቢ የመንግሥት አገልግሎቶች፡ 311*
የማኅበረሰብ አገልግሎቶች፡ 211* ወይም 416-397-4636

የምግብ ተደራሽነት፡
ምግብ ለመግዛት የማይችሉ ከሆነ የነጻ የምግብ ዕድል ለማግኘት (እንደ ግሮሰሪ እና/ወይም ምግብ) በከተማዋ ውስጥ በሚገኙት ትኩረታቸው ትርፍ ያልሆነ ድርጅቶች በሚካሄደው በ"ምግብ ባንክ" መርኃግብር በኩል ሊያገኙ ይችላሉ። ለእርስዎ ቅርብ የሆነውን የምግብ ባንክ መርኃግብርን ለመጠየቅ በ211* ላይ መደወል ይችላሉ ወይም በwww.211toronto.ca ላይ ያግኙ። በአቅራቢያዎ የሚገኝ ዋጋው አነስተኛ የሆነ የምግብ አማራጭን እየፈለጉ ከሆነ፣ በምግብ ማግኛ መስመር ላይ በ416-392-6655 ላይ ይደውሉ።

ለሸርበርን (Sherbourne) ቅርብ የሆነ የምግብ ባንክ በ Saint Luke's United Church, 353 Sherbourne St, Toronto, ON M5A 2S3 የሚገኘው Allan Gardens የምግብ ባንክ (Food Bank) ነው። ስልክ፡ 416-924-9619
*በእነዚህ ሦስት (3) ቁጥሮች ላይ ብቻ ይደውሉ

የማህበራዊ ድጋፍ ፕሮግራሞች
(Social Assistance Programs)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

ገቢዎ ዝቅተኛ ከሆነ እና ኦንታሪዮ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፣ ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ የገንዘብ እርዳታ ያደርግልዎታል፦

Ontario Works (OW)(ኦንታሪዮ ወርክስ):

አንዳንድ ሰዎች ይህንን ፕሮግራም እርዳታ(ዌልፌር) ይሉታል። እንደ ከተማ አስተዳደር ባሉ የአካባቢ መንግስት ተቋማት የሚመራ ነው።

የ Ontario Disability Support Program (ODSP)(የኦንታሪዮ የአካል ጉዳተኞች እገዛ ፕሮግራም)፦

አንዳንድ ሰዎች ይህንን የአካል ጉዳት ጥቅማ ጥቅም ብለው ይጠሩታል። ODSP ከፍተኛ የሆነ አካል ወይም አእምሮአዊ ጉዳት ላለባቸው ሰዎች ነው። በኦንታሪዮ መንግሰት የኮሚኒኬሽን እና ማህበራዊ አገልግሎት የሚመራ ነው።

Ontario Drug Benefit Program (ODB):

ODB አብዛኛውን በትዕዛዝ የሚሰጥ መድሀኒት ወጪ እድሜያቸው ከ 65 አመት በላይ ለሆናቸው ሰዎች፣ በረጅም ጊዜ እንክብካቤ የሚኖሩ እና OW ወይም ODSP ውስጥ ያሉ። ብቁ ለመሆን፣ ትክክለኛ ጊዜው ያላለፈበት OHIP ካርድ ያስፈልግዎታል። ለተጨማሪ መረጃ፣ ሀኪምዎን ወይም ፋርማሲስትዎን ይጠይቁ።

The Trillium Drug Program:

ግብር ከከፈሉ በኋላ እጃቸው ላይ ከሚገባው ገንዘብ 3-4% በመድሀኒት ላይ ለሚያጠፉ የተዘጋጀ። ብቁ ሆነው ለመገኘት ትክክለኛ ጊዜው ያላለፈበት የ OHIP ካርድ ያስፈልግዎታል ነገር ግን Ontario Drug Benefit የሚቀበሉ ከሆነ ብቁ ሊሆኑ አይችሉም። ለተጨማሪ መረጃ፣ ሀኪምዎን ወይም ፋርማሲስትዎን ይጠይቁ።

ለ OW ወይም ODSP ሲያመለክቱ ከግምት ውስጥ ማስገባት ያለብዎ ነገር፦

ሁለቱም OW እና ODSP ሰዎች እንደ ቤት እና ምግብ ላሉ ወጪዎች የሚሆን ውስን የሆነ ገንዘብ ይሰጣሉ። አንዳንድ ሰዎች ተጨማሪ ገንዘብ ልዩ የሆነ ምግብ ለመመገብ እና ሌሎች እንደ ወደ ህክምና ቀጠሮዎች መጓጓዣ ተጨማሪም ገንዘብ ሊያገኙ ይችላሉ።

በእነዚህ በእያንዳንዳቸው ፕሮግራሞች ለመመዝገብ ያለው ሂደት ብዙ ደረጃዎች ያሉት እና ብቁ መሆንዎት ለማወቅ መረጃዎች ማቅረብ ያስፈልጋል:: በተለያዩ የማህበራዊ አገልግሎት ወኪሎች ውስጥ ሰራተኞች ያሉ ሲሆን (ማለትም እንደ ሴትልመንት ሰራተኞች እና የጉዳይ አስተዳዳሪዎች)   በማነጋገር ማመልከት እና/ወይም ይግባኝ ላይ እርዳታ ማድረግ ይችላሉ። በቀጥታ ለመመልከት፣ ለ Service Ontario ይደውሉ እና ለእርሶ ቅርብ የሆነውን ቦታ ለማመልከት የፖስታ ሳጥን ቀጠሮን ይስጡዋቸው፦

ከክፍያ ነጻ፦ 1-800-267-8097 ወይም TTY 1-800-268-7095።
ቶሮንቶ አካባቢ፦ 416-326-1234 ወይም TTY 416-325-3408

ኢንተርኔት ያለዎ ከሆነ፣ ወደ www.ontario.ca/socialassistance_ገብተው Ontario Works የሚለውን ክፍል መመልከት ይችላሉ። ማመልከቻዎትን ኦንላይን መጀመር ሳይችሉ አይቀሩም።

በተጨማሪም ለ 211* ደውለው ማመልከቻዎች ላይ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።

ከ የኦንታሪዮ ማህበረሰብ ህጋዊ ትምህርት አጭር ጽሁፍ “እርዳታ ያስፈልግዎታል? ለኦንታሪዮ ስራዎች እንዴት ማመልከት ይችላሉ።”

ቶሮንቶ ውስጥ ቤት ማግኘት

(Finding Housing in Toronto)

ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች

(Welcome to Toronto Package)

ሴትልመንት ሰራተኞች ቤት ለማግኘት እርዳታ ሊያደርጉልዎ ይችላሉ። እዚህ መጀመር ጥሩ ሀሳብ ነው። በተጨማሪም፣ የሚከተሉትን ጨምሮ አንዳንድ ታዋቂ ድረገጾችን በመጠቀም አንዳንድ አከራዮች ሊጠቀሙ ይችላሉ፡

Viewit.ca	Kijiji.ca	Craigslist.ca	Gottarent.ca	TorontoRentals.com
ከ 4Rent.ca ወይም ሌሎች የቤት ዝርዝሮችን ለማግኘት ጋዜጣዎች ይመልከቱ።				

ህጋዊ መብትዎ እና ግዴታዎ፡-

ቶሮንቶ ውስጥ ቤት ሲፈልጉ እና ሲያገኙ ለእርሶ ጥበቃ የሚያደርጉ ህጎች እና መመሪያዎች አሉ። ከአከራይ ጋር ከመፈራረምዎ በፊት የኪራይ (ሊዝ) ውልዎን መረዳት **ወሳኝ** ሲሆን በተከራዮች አዋጅ (RTA), 2006 ስር ያለውንም ሀላፊነትዎን ማወቅ አለብዎ። በ www.ontario.ca/laws/statute/06r17. ድረ ገጽ ላይ ሊገኝ ይችላል።

አከራይዎ RTAን አይከተልም እንዲሁም ህግ እየጣሰ ነው ብለው የሚያስቡ ከሆነ (ለምሳሌ ትክክለኛ ያልሆነ ክፍያ እያስከፈለ ከሆነ ወይም ማግለል እያደረሰብዎ ከሆነ) ምክር እና ህጋዊ አካሄድ ላይ በነጻ ድጋፍ የሚያደርጉ ድርጅቶች አሉ።

አንዳንድ ጠቃሚ ስልክ ቁጥሮች እና ድረገጾች የሚከተሉት ናቸው፡-

www1.toronto.ca/housinghub	www.settlement.org	www.equalityrights.org
www.ontariotenants.ca	www.stepstojustice.ca	www.tenantrights.ca
www.cleo.on.ca (የኦንታሪዮ ማህበረሰብ ህግ ትምህርት)		

ወይም በስልክ፡

Toronto Housing Hub Tenant Information Hotline (ቶሮንቶ የቤት ተከራዮች መረጃ መስመር)	416-921-9494
Customer Service line for Landlord and Tenant Board (ለአከራይ እና ተከራይ ቦርድ የደንበኞች አገልግሎት)	416-645-8080
Centre for Equality Rights in Accommodation (በቤት ውስጥ እኩል መብት የማግኘት ማእከል)	416-944-0087 extension 22

የገንዘብ ድጋፍ፡-

በገንዘብ የሚቸገሩ ከሆ፣ ለአንዳንድ እርዳታ ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ይህም በተለያየ አይነት ፕሮግራም የሚቀርብልዎ ነው። ከእነዚህም ውስጥ አንዳንድ ፕሮግራሞች የሚከተሉት ናቸው:

- የባንክ ድጋፍ ለኪራይ
- የቤት ውስጥ እቃ ባንክ ድጋፍ
- የሁለተኛ እጅ (ሰልባጅ) ሱቆች መረጃ
- የኦንቶሪዮ ኤሌክትሪክ ድጋፍ ፕሮግራም
- ድጎማ የሚደረግለት የቤት ማመልከቻ

ለእነዚህ ፕሮግራሞች ብቁ ነኝ ብለው የሚያስቡ ከሆነ፣ ወይም ስለሌሎች ፕሮግራሞች ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የሚፈልጉ ከሆነ የቶሮንቶን የቤት ተከራዮች መስመርን 416-921-9494 ወይም 211 ቶሮንቶ ብለው ያግኙ (211 ብለው ከማንኛውም ስልክ ላይ ይደውሉ)፣ ወይም የክፍያ አገልግሎትን ያግኙ።

ቶሮንቶ ውስጥ ቦታ መግዛት:

ቶሮንቶ አካባቢ ቤት ለመግዛት የሚያስቡ ከሆነ፣ ፈቃድ ያለው የሪልእስቴት ባለሙያን በማግኘት እርዳታ ቢያገኙ ይመከራል። ቤት የሚገዙ ከሆነ ለሪልእስቴት ባለሙያው ክፍያ አያደርጉም ይህንን ክፍያ የሚከፍለው ሻጩ ነው። ተጨማሪ ለመማር: www.trebhome.com ላይ ይግቡ ወይም በ www.realtor.ca_ላይ ያግኙ።

ከ www.settlement.org እና www.cleo.on.ca ላይ የተወሰደ

ዝቅተኛ ክፍያ ያለው የጥርስ ህክምና
(Low-Cost Dental Services)
ወደ ቶሮንቶ እንኳን በሰላም መጡ መረጃዎች
(Welcome to Toronto Package)

ደንበኞች ከዚህ በታች ባለው ሰንጠረዥ ላይ ያለውን ዝቅተኛ ክፍያ ያላቸውን የጥርስ ክሊኒክ ለማግኘት ይችላሉ።

ስም	አድራሻ	ስልክ	ማስታወሻዎች
ኲዊን ዌስት- ማእከላዊ ቶሮንቶ ማህበረሰብ ጤና ማእከል (Queen West - Central Toronto Community Health Centre)	168 Bathurst St., Toronto, ON M5V 2R4	416-703-8481	• ለወጣቶች እና አዋቂዎች አገልግሎት የሚሰጥበት ቦታ ውሱን ያልሆነ የጥርስ አገልግሎት
የጥርስ ህክምና ፋክልቲ፣ ቶሮንቶ ዩንቨርሲቲ (Faculty of Dentistry, University of Toronto)	101 Elm St., Toronto, ON M5G 1G6	416-979-4927, 416-979-4925 የውስጥ መስመር 4319 416-979-4931 የውስጥ መስመር 4351	• ከሴፕቴምበር እስከ ጁን ክፍት ነው • የአዋቂዎች ክሊኒክ፣ ልጆች (ፔዶዶንቲክ) ክሊኒክ እና ኦርቶዶንቲክ (ጥርስ ማጠንከር) ክሊኒክ • የጥቆማ ፎርምን ለማግኘት ወደ : https://patients.dentistry.utoronto.ca/referrals ይሂዱ
ጆርጅ ብራውን ኮሌጅ፣ ዌቭ ዴንታል ክሊኒክ (George Brown College, Wave Dental Clinic)	51 Dockside Drive, 3rd Floor Toronto, ON M5A 1B6	416-415-4547	• ዝቅተኛ ዋጋ ያለው እጥበት፣ ትንንሽ ሙሌት እና ዴንቸር
ሬጀንት ፓርክ ማህበረሰብ ማእከል (Regent Park Community Centre)	465 Dundas St. E., Toronto, ON M5A 2B2	416-364-7019	• ለሁሉም ቶሮንቶ ውስጥ ነዋሪዎች
በጎ ፈቃደኞች የከተማ ጥርስ ክሊኒክ (Volunteer Urban Dental Clinic)	3000 Lawrence Ave E, Building A, 2nd Floor Toronto, ON M1P 2V1	416-289-4349	• ለወጣቶችና ለዝቅተኛ ደሞዝ ላላቸው አዋቂዎች • የጥርስ ህክምና ሽፋን የሌላቸው ዝቅተኛ ደሞዝ ላላቸው አዋቂዎች የድንገተኛ የጥርስ ህክምና እንክብካቤ

ነጻ የጥርስ ህክምና አገልግሎቶች:

የቶሮንቶ የህዝብ ጤና ቢሮ (TPH) ነጻ የጥርስ ህክምና ክሊኒኮች የሚያቀርብ ሲሆን፣ አገልግሎቱንም ብቁ ለሆኑ ልጆች እና ወጣቶች(0-17 አመት)፣ በተመረጡ በቶሮንቶ የህዝብ ጤና ፕሮግራም ውስጥ ለተመዘገቡ አዋቂዎች፣ እና ለአዛውንቶች(ከ65 አመት በላይ) ላሉት ያቀርባል።

ደንበኞች በቶሮንቶ የህዝብ ጤና ክሊኒክ በአካል ቀርበው መመርመር አለባቸው። ብቁነታቸውንም ለማረጋገጥ ሰነዶችን ማምጣት አለባቸው። ብቁ እንዲሆኑ ምን አይነት ሰነድ ማምጣት እንዳለባቸው የሚወስነው ያሉበት ሁኔታ ስለሆነ፣ **ሁልጊዜ ቀድሞ ስልክ መደወል** ጠቃሚ ነው። ቀጠሮ ለማስያዝ፣ እባክዎ ላይ **416-338-7600** ይደውሉ።

የ TPH ሰራተኞች ብዙ የተለያዩ ቋንቋዎችን ስለሚናገሩ ብቁነትዎን ለማረጋገጥ ያግዙዎታል።

የመቋቋሚያ አገልግሎቶች

(Settlement Services)

ወደ ቶሮንቶ እንኳን ደህና መጡመረጃ (Welcome to Toronto Package)

በካናዳ ውስጥ መልሶ የመቋቋም ሂደት አንዳንድ ጊዜ አስጨናቂ ሊሆን ይችላል። በተለያዩ በርካታ ርዕሶች ላይ ማለትም ለምሳሌ ያህል እንደ ስለ ቤት፣ ሥራ ስለማግኘት፣ ለትምህርት የደረሱ ልጆችን ስለማስገባት፣ እና ቋሚ ነዋሪነት ወይም ለካናዳ ዜግነት ለማመልከት የሚያስፈልጉትን መረጃዎችን በማግኘት ሊረዳዎት የሚችል የማቋቋሚያ አገልግሎቶች አሉ።

የመቋቋሚያ አገልግሎቶች በመላው ቶሮንቶ በተለያዩ ድርጅቶች ይሰጣሉ። **የተለያዩ በርካታ ቋንቋዎችን የሚናገሩት** ሠራተኞች በመቋቋሚያ ድርጅቶች ውስጥ ይሰራሉ :: በአንደኛ ደረጃ እና ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥም ይሰራሉ።

የመልሶ ማቋቋም ድርጅት ሠራተኞች እርስዎን እና የእርስዎን ቤተሰብ አባላትንን በሚከተሉት ሊረዱ ይችላሉ:

- ቅጾችን በመሙላት እና ማመልከቻዎችን (ለምሳሌ የማኅበራዊ ድጋፍ፣ የስደተኞች ጉዳይ፣ የልጆች እንክብካቤ፣ የጤና መድኅን ዋስትና፣ እና በገቢ ግብር) ላይ
- አስፈላጊ ከሆኑ አገልግሎቶች ማለት ለጤና እንክብካቤ ሰጪ ባለሙያዎች ጋር ለማገናኘት
- ለልጅዎ የትምህርት ቤት ሥርዓቱን እንዲረዱ በማድረግ
- በማኅበረሰብዎ ውስጥ የበጎ ፈቃደኝነትን ዕድሎች በመፈለግ
- ከሕጋዊ አገልግሎቶች ጋር በማገናኘት
- ለቋንቋ ትምህርት እና ለሌሎችም ጉዳዮች!

በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የማቋቋም ድርጅት ሠራተኛ ለማግኘት፣ ማድረግ የሚችሉት፡

- በኦንቴሪዮ ውስጥ የሚገኙ የተለያዩ ወደ 129 የሚሆኑ የመልሶ ማቋቋሚያ ድርጅቶች የሚያካትተውን የሚከተለውን ድኅረገጽ ይጎብኙ፡ https://www.ontario.ca/page/services-newcomers-and-refugees
- በአቅራቢያዎ የሚገኘውን በቶሮንቶ ውስጥ የመልሶ ማቋቋሚያ አገልግሎት ለማግኘት ወደ 211* ወይም በTTY 1-888-340-1001 ላይ 24 ሰዓት እና በ 7 ቱም ቀናት ይደውሉ።

አንዳንድ የመልሶ ማቋቋሚያ አገልግሎቶች በ ሴንት ጄምስ ታውን እና በአጎራባች አከባቢዎች ላይ ይገኛል

ድርጅት	**ቦታው እና የአድራሻው መረጃ**
የሸርበርን የጤና ማዕከል (Sherbourne Health Centre)	333 Sherbourne Street, Toronto ሰኞ ከሰዓት ከ1pm-5pm ይደውሉ፡ 416-324-4180
The Neighbourhood Organization	በ The Corner, 200 Wellesley Street East ከሰኞ - ቅዳሜ የሚደውሉበት፡ 416-964-6657
	10 Gateway Blvd., Suite 104 ከሰኞ - አርብ ከ9am-5pm የሚደውሉበት፡ 416-424-2900
Culturelink	Rose Avenue Public School የሚደውሉበት፡ 647-406-5057 (English እንግሊዝኛ፡ ኡርዱ ቋንቋ፡ ቤንጋሊ፤ የሕንድ ቋንቋ) የሚደውሉበት፡ 647-468-3378 (እንግሊዝኛ፡ አረብኛ)
የ Alliance Multicultural ማኅበረሰብ አገልግሎትን ለማግኘት (Access Alliance Multicultural Community Services)	340 College St., Ste. 500 የሚደውሉበት፡ 416-324-8677
	3079 Danforth Avenue የሚደውሉበት፡ 416-693-8677

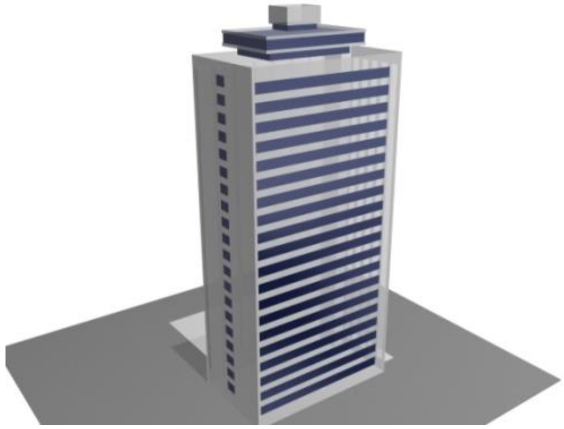
ኢንተርኔቱን ያጣጥሙ? የሚከተለው የኢንተርኔት መስመር ለሚፈልጉት ለተለያዩ መልሶ ማቋቋሚያ አገልግሎቶች ላይ ማለትም ለቤት ድጋፍ፣ ሥራ ለማግኘት፣ ለእንግሊዝኛ ትምህርት፣ እና ለሌሎች ለበለጡ ነገሮች መረጃዎችን ለማግኘት ጠቃሚ ድኅረገጽ ነው፡ http://settlement.org/findhelp/ontario/toronto

*በእነዚህ ሦስት (3) ቁጥሮች ላይ ብቻ ይደውሉ

የኪራይ ነዋሪ/ የተከራይ ኢንሹራንስ
(Tenant/ Renter’s Insurance)
ወደ Toronto Package (ቶሮንቶ ፓኬጅ) እንኳን በሰላም መጡ
(Welcome to Toronto Package)

ኢንሹራንስ፦ በካናዳ ውስጥ አንድ ሰው የተለያየ አይነት ኢንሹራንሶች ሊኖረው ይችላል። ኢንሹራንስ በህይወት ውስጥ ሊያጋጥምዎ ከሚችሉ የተለያዩ አይነት ጥፋቶች የሚከላከልዎ አገልግሎት ነው። ኢንሹራንስ ከኩባንያ ወይም ከኤጀንሲ የሚገዙት ለእጦት፣ ለጉዳት፣ ለህመም፣ ወይም ለሞት (ለምሳሌ የህይወት ኢንሹራንስ) ተመላሽ ክፍያ ለማግኘት ወይም ሽፋን ለማግኘት ነው። የተከራይ ኢንሹራንስ አንድ ሰው የተከራየው ቤት ውስጥ ከመግባቱ በፊት ሊኖረው የሚችል ኢንሹራንስ ምሳሌ ነው።

የኪራይ ነዋሪ/የተከራይ ኢንሹራንስ ምንድነው?



- የተከራይ ኢንሹራንስ እና የኪራይ ነዋሪ ኢንሹራንስ ተመሳሳይ ነገሮች ናቸው።
- የተከራይ ኢንሹራንስ የእርስዎ አከራይ ካለው ኢንሹራንስ የተለየ ነው። አፓርትመንትዎ ውስጥ የሆነ ነገር ከተጎዳ ወይም ከተሰበረ ሽፋን ያገኛሉ። የአከራይ ኢንሹራንስ የሚሸፍነው ህንጻውን እንጂ አፓርትመንቱ ውስጥ ያሉትን እቃዎች አይደለም። ለምሳሌ፣ የሆነ እቃ ቢሰበርና እርስዎ የተከራይ ኢንሹራንስ ካለዎት፣ ለጥገና ክፍያ እንዲያግዝዎት ገንዘብ ያገኛሉ።
- የተከራይ ኢንሹራንስ በአፓርትመንትዎ ውስጥ ያሉ እቃዎችን (ለምሳሌ፣ ኤሌክትሮኒክስ፣ ጌጣጌጥ፣ ልብስ) ዋጋ ያላቸው ነገሮች የሆነ ነገር ቢያጋጥማቸው ሽፋን ይሰጣል። ለምሳሌ፣ ከአፓርትመንትዎ የሆነ ሰው እቃዎችን ቢሰርቅዎ፣ ወይም እሳት፣ ጎርፍ/የውሃ ጉዳት ቢኖር ሽፋን ይሰጣል።
- የተለያዩ የኢንሹራንስ ሽፋን አይነቶች የተወሰኑ ነገሮችን ብቻ ሽፋን ይሰጣል (ለምሳሌ፡ የግል ንብረትዎን ብቻ ሽፋን)፣ ወይም ሁሉም የጥፋት አይነቶችን ሽፋን መስጠት (ለምሳሌ፡ አፓርትመንትዎ ለሚደርስ ጉዳት)።

የተከራይ ኢንሹራንስን ለመጠቀም ክፍያ አለው?

- የተለያየ መጠን ያላቸው የወርሃዊ ክፍያዎች አሉ ወይም በአመት አንድ ጊዜ መክፈል ይችላሉ።
- ክፍያዎች በሚከተሉት ምክንያቶች ይለያያሉ፡ ምን ያህል ኢንሹራንስ እንደሚፈልጉ፣ የቤትዎ አድራሻ፣ አፓርትመንትዎ እንዴት እንደተገነባ፣ የኢንሹራንስ ኩባንያዎ፣ እና/ወይም የኢንሹራንስ ይገባኛል አጠያየቅ ታሪክዎ*።
- መሰረታዊ የኢንሹራንስ ፓኬጅ በወር ከ $20 በታች ሊሆን ይችላል
- ከመግዛትዎ በፊት የተከራይ ኢንሹራንስዎ ምን-ምን እንደሚያካትት መጠየቅ በጣም አስፈላጊ ነው።

በይነ መረብ **መጠቀም ይወዳሉ?** የሚከተለውን አገናኝ http://www.ibc.ca/ns/insurance-101/buying-tips በየትኛውም ድረ-ገፅ አሳሽ ላይ በመጻፍ *የኢንሹራንስ ፓኬጅ **ከመግዛትዎ በፊት** ምን ወሳኝ ጥያቄዎች መጠየቅ እንዳለብዎ ይወቁ።*

**የኢንሹራንስ ጥያቄ ማለት ለተፈጠረ እጦት ኢንሹራንሱ ሽፋን እንዲሰጥዎ የሚጠይቁት መደበኛ መጠየቅ ነው*

የኪራይ ነዋሪ/ የተከራይ ኢንሹራንስ
(Tenant/ Renter’s Insurance)
ወደ Toronto Package (ቶሮንቶ ፓኬጅ) እንኳን በሰላም መጡ
(Welcome to Toronto Package)

የተከራይ ኢንሹራንስ ምን ያህል ጊዜ መቆየት ይችላል?

- የተከራይ ኢንሹራንስ እርስዎ እስኪሰርዙት ድረስ ቀጣይ ይሆናል፣ ማለትም የኪራይ ጊዜዎ እስኪያበቃ ማለት ነው

የተከራይ ኢንሹራንስ የት ማግኘት እችላለሁ?

- በየትኛውም በይነመረብ አሳሽ ፈጣን የጉግል ፍለጋ ያድርጉ
- ዝርዝር ለማየትም የሚከተለውን ሊንክ በየትኛውም ኢንተርኔት አሳሽ ይጻፉ፡- https://www.lowestrates.ca/insurance/auto/ontario
- አንዳንድ ትላልቅ ባንኮች የተከራይ ኢንሹራንስ ይሸጣሉ። ለምሳሌ፡- Toronto Dominion (TD)(ቶሮንቶ ዶሚኒዮን), Canadian Imperial Bank of Commerce (CIBC) (የካናዳ ኢምፔሪያል የንግድ ባንክ), Royal Bank Canada (RBC) (የካናዳ ሮያል ባንክ), እና Bank of Montreal (BMO) (የሞንትሪያል ባንክ) ሁሉም የተከራይ ኢንሹራንስ አላቸው።
- ከመወሰንዎ በፊት በደንብ ማየትዎንና የራስዎን ምርመራ ማድረግዎን እርግጠኛ ይሁኑ!

ተከራዮች ኢንሹራንስ የግድ ያስፈልጋቸዋል?

- አከራዮች አብዛኛውን ጊዜ ተከራዮች ከመግባታቸው በፊት የተከራይ ኢንሹራንስ መያዛቸውን ይጠይቃሉ።

ተቀናሽ ምንድነው?

- ለጥያቄዎ ኢንሹራንስ ክፍያ ከማድረጉ በፊት እርስዎ ከኪስዎ ለመክፈል የተስማሙት ገንዘብ ማለት ነው፣ ማለትም ተመላሽ የሚደረግ/ የክፍያ ሽፋን የሚያገኙበት ማለት ነው።

የተከራይ ኢንሹራንስ እንዴት እንደሚሰራ ለማወቅ፣ ዛሬውኑ ከክፍያ አማካሪ ጋር ቀጠሮ ይያዙ! የክፍያ ሰራተኞች የሚገኙት በ St. James Town Community Corner (ቅዱስ ጄምስ ታውን ማህበረሰብ ኮርነር) (416-964-6657) እና በ Sherbourne Health Centre (ሼርቦርን የጤና ማእከል)(416-324-4180) ነው።

> ለ Ontario Works (OW) (ኦንታሪዮ ወርክስ)ወይም Ontario Disability Support Program (ODSP) (የኦንታሪዮ የአካል ጉዳተኞች እገዛ ፕሮግራም) ብቁ ከሆኑ የተከራይ/ የኪራይ ነዋሪ ኢንሹራንስ ሊኖርዎት ይችላል። ለተጨማሪ መረጃ፣ OW(ኦንታሪዮ ወርክስ)ን በ (416) 325-6203 ወይም ODSP(የኦንታሪዮ የአካል ጉዳተኞች እገዛ ፕሮግራም) በ (416) 326-3344 ደውለው ያግኙ።