

به مجموعه اطلاعاتی تورنتو
خوش آمدید



sherbourne **HEALTH**

(Farsi)

گزینه های تحصیل پس از اتمام دوره متوسطه (Post-Secondary Education Options)

به مجموعه اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

گزینه‌ها و انتخاب‌های مختلفی جهت تحصیل در کانادا پیش روی شما قرار دارد. انتخاب شما بستگی به علاقه، اهداف شغلی، زمان و منابع شما دارد.

تفاوت میان کالج، دانشگاه و آموزشگاه‌های فنی و حرفه‌ای در کانادا چیست؟

انتاریو دارای 20 دانشگاه دولتی، 24 کالج و بیش از 400 کالج خصوصی ثبت شده است. می‌توانید لیستی از مدارس را در وبسایت www.cicic.ca مشاهده کنید (روی گزینه "تحصیل در کانادا (Studying in Canada)" کلیک کنید و سپس گزینه "فهرست دانشگاه‌ها، کالج‌ها و مدارس کانادا (Directory of Universities, Colleges and Schools in Canada)" را انتخاب نمایید)، همچنین می‌توانید از وبسایت زیر بازدید نمایید: www.ontario.ca/page/go-college-or-university-ontario.

آموزشگاه‌های فنی و حرفه‌ای	دانشگاه‌ها	کالج‌ها	مدرکی که دریافت می‌کنید
فوق دیپلم، دیپلم، گواهی نامه یا مجوز	مدرک (کارشناسی، کارشناسی ارشد، PhD)	دیپلم یا گواهی‌نامه *	
شما را برای حرفه یا موقعیت‌های شغلی که نیاز به مهارت‌های دستی یا مکانیکی خاص دارند آموزش می‌دهد (مثل تکنسین برق، نجار، آرایشگر و غیره)	تمرکز این دوره بر موضوعات درسی است (مانند هنر، علوم و غیره). اگر بخواهید پس از دریافت مدرک کارشناسی، در یکی از دوره‌های تحصیلات تکمیلی (کارشناسی ارشد یا PhD) شرکت کنید، بایست کارشناسی شما با درجه ممتاز باشد	شغل محور بوده و بیشتر شامل به کار گماردن می‌شود (شما وقت خود را در یک محیط کاری مربوط به رشته تحصیلی خود می‌گذرانید).	تمرکز دوره تحصیلی
معمولاً 1-2 سال طول می‌کشد	دوره‌ی مدرک کارشناسی معمولاً 3-4 ساله است	گواهی نامه طی 1 سال، دیپلم معمولاً 2-3 سال	مدت تحصیل
می‌تواند خصوصی یا دولتی باشد	دانشگاه‌های دولتی بودجه خود را از وزارت آموزش، کالج‌ها و دانشگاه‌ها (Ministry of Training, Colleges and Universities) دریافت می‌کنند.	می‌تواند خصوصی ** ("کالج‌های شغلی") یا دولتی (با حمایت دولت) باشد	دولتی (با حمایت دولت) یا خصوصی

* برخی از کالج‌ها، در "رشته‌های کاربردی" مدرک کارشناسی نیز ارائه می‌کنند (به طور خاص برای یک شغل یا حرفه).

** کالج شغلی (پیشه) خصوصی مؤسسه‌ی مستقلی است که دانشجویان را برای یک شغل خاص آماده می‌کند یا مهارت‌هایی را به آنها آموزش می‌دهد، مثلاً مهارت‌های کامپیوتری. بیش از 500 کالج شغلی خصوصی ثبت شده در انتاریو وجود دارند. کالج‌های شغلی خصوصی در انتاریو بایستی ثبت شده باشند و همچنین برنامه‌های آنها باید توسط وزارت آموزش، کالج‌ها و دانشگاه‌ها، تأیید شده باشد. اگر به رفتن به یک کالج خصوصی فکر می‌کنید، ابتدا بررسی نمایید و مطمئن شوید که آن کالج ثبت شده و دارای مجوز است!



برگرفته از www.vocationalschools.ca، www.settlement.org و وبسایت وزارت توسعه مهارت‌ها و آموزش عالی: <http://www.tcu.gov.on.ca/pepg/audiences/pcc/private.html>



گزینه های تحصیل پس از اتمام دوره متوسطه (Post-Secondary Education Options) به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

دریافت مدرک معادل تحصیلات دبیرستانی / گذراندن آزمون GED:

کلمه GED مخفف General Education Diploma به معنای دیپلم تحصیل عمومی می‌باشد. GED آزمونی است که سطح تحصیلات شما را با دبیرستان‌های انتاریو مقایسه می‌کند. اگر در GED قبول شوید، مدرک معادل دبیرستان انتاریو را به دست خواهید آورد. این مدرک می‌تواند در پیدا کردن شغل یا پذیرش در مقاطع بالاتر یا برنامه‌های آموزشی، به شما کمک کند.

جهت شرکت در این آزمون، هزینه ای اخذ می‌شود. می‌توانید به زبان‌های انگلیسی یا فرانسوی در این آزمون شرکت کنید. در انتاریو 12 مرکز جهت برگزاری این آزمون وجود دارند. جهت کسب اطلاعات بیشتر، از طریق شماره تلفن 416-484-2737 با مرکز صفحه‌نگیری مستقل (Independent Learning Centre) (ILC) تماس بگیرید یا از وبسایت زیر بازدید نمایید:
<http://www.ilc.org/> تنها برگزار کننده آزمون GED در انتاریو می‌باشد.

برنامه‌های پل ارتباطی:

برخی از تازه واردان هنگامی که به کانادا می‌رسند در پیدا کردن شغل در زمینه کاری خود با مشکلاتی مواجه می‌شوند. برنامه‌های پل ارتباطی آموزش انتاریو (Ontario Bridge Training) به تازه واردان دارای مهارت کمک می‌کند تا مجوزها، تأییدیه‌ها و / یا تجربه کاری در پیشه یا حرفه‌ی فنی خود کسب کنند و در نتیجه فرصت‌های بهتری برای اشتغال داشته باشند. کالج‌ها، دانشگاه‌ها و سازمان‌های مختلف برنامه‌های پل ارتباطی آموزش را ارائه می‌دهند. بسته به هر شغل یا حرفه، افراد ممکن است دوره‌هایی را بگذرانند، دوره‌های عملی جهت تجربه کاری بگذرانند و آموزش‌هایی ببینند.

جهت پیدا کردن یکی از این برنامه‌ها، لطفاً از وبسایت زیر بازدید نمایید:

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

جهت شرکت در برنامه پل ارتباطی، باید هزینه پرداخت کنید، اما بورسیه‌هایی/کمک هزینه‌های تحصیلی وجود دارد که می‌تواند در پرداخت این هزینه به شما کمک کند.

ارزیابی تحصیلات شما:

سازمان‌هایی وجود دارند که به شما در ارزیابی تحصیلات قبلی که در کشور خود داشته اید کمک می‌کنند تا بتوانید از آنها جهت ارائه درخواست به مرکز آموزشی یا پیدا کردن شغل در انتاریو استفاده کنید. جهت استفاده از این خدمات، ممکن است نیاز به پرداخت هزینه داشته باشید. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد این سازمان‌ها، از وبسایت زیر دیدن نمایید:

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

برنامه حمایت‌های تحصیلی انتاریو (Ontario Student Assistance Program - OSAP):

OSAP برنامه‌ای است که به دانشجویان کمک می‌کند تا هزینه تحصیل خود را پرداخت کنند. در این برنامه، کمک‌های نقدی هم در قالب وام (که باید بازپرداخت شوند) و هم به شکل بورسیه یا کمک بلاعوض (که نیازی به بازپرداخت آن نیست) ارائه می‌شود. 24 برنامه مختلف OSAP وجود دارد. اکثر کالج‌ها و دانشگاه‌ها دفتری دارند که از طریق آن می‌توانید تمام اطلاعات لازم در زمینه کمک‌های مالی را کسب کنید. همچنین می‌توانید از طریق وبسایت زیر و به صورت آنلاین، درخواست خود را برای استفاده از OSAP ثبت نمایید: <https://osap.gov.on.ca/OSAPPortal>.

همچنین مددکاران اسکان می‌توانند در زمینه ارائه درخواست برای هر یک از آزمون‌ها و برنامه‌های ذکر شده در این جزوه اطلاع‌رسانی به شما کمک کنند. این مددکاران در سنت جیمز تاون کامیونیتی کورنر (St. James Town Community Corner) با شماره تلفن 416-964-6657 و مرکز بهداشت شربورن (Sherbourne Health Centre) با شماره تلفن 416-324-4180 در دسترس هستند.



ایمن سازی و واکسیناسیون (Immunizations and Vaccinations)

به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

چه نهادی در مورد اینکه تزریق چه واکسن هایی ضروری است، تصمیم می گیرد؟

در کانادا، کمیته رایزنی ملی ایمن سازی (National Advisory Committee on Immunization) (NACI) پیشنهاد تزریق واکسن ها را ارائه می کند. آنتاریو برنامه های واکسیناسیون را بر اساس اطلاعات

واکسیناسیون چیست؟

واکسیناسیون از شما در برابر بیماری های خاصی که می تواند شما را به شدت بیمار کند، محافظت می کند. واکسن ها سیستم دفاعی بدن شما که با نام سیستم ایمنی شناخته می شود را تقویت می کنند.

آیا واکسیناسیون هزینه دارد؟

هزینه برخی از واکسن ها به طور کامل توسط دولت پرداخت می شود. برخی از واکسن ها برای تمام افراد ضروری نیستند و تنها برای برخی گروه های جمعیتی خاص که در معرض خطر بالاتری قرار دارند، مناسب می باشد. در این موارد، هزینه این واکسن ها برای عموم مردم، ممکن است توسط دولت پرداخت نشود.

مصونیت گروهی چیست؟

هنگامی که اغلب جمعیت، در برابر یک بیماری مصون شده اند، ریسک کمتری برای شیوع آن بیماری وجود دارد. این امر به این معنی است که "مصونیت گروه" یا جامعه موجب می شود حتی افرادی که واکسینه نشده اند، مثلاً کودکان خردسال و مادران باردار، در برابر بیماری محافظت شوند.

برگرفته از وبسایت دولت کانادا:

<http://healthycanadians.gc.ca>

واکسیناسیون برای تمام گروه های سنی:

دیفتری، سیاه سرفه، کزاز، فلج اطفال، سرخک، سرخجه، آبله مرغان، مننژیت C، پنوموکوک (ذات الریه)	کودکان (سنین 2 ماهگی تا 6 سالگی)
هیپاتیت ب، ویروس پاپیلوما ی انسانی، مننژیت - ACYW	کلاس 7-8 (سنین 11 تا 13 سالگی) - در مدرسه تزریق می شود
دیفتری، سیاه سرفه، کزاز	بزرگسالان (هر 10 سال)
پنوموکوک، زونا	سالمنندان (سنین بیش از 65 سال)

اگر کودکان واکسن های اجباری را در زمان مقرر دریافت نکنند، ممکن است از مدرسه تعلیق شوند. برای اینکه واکسن ها بتوانند به بهترین شکل عمل کنند، باید در سنین خاصی تزریق شوند، همچنین برای اینکه حداکثر محافظت را در برابر بیماری ایجاد کنند، اغلب در چندین مرحله تزریق می شوند. بسیار مهم است که شما و کودکان تان، تمام واکسن ها را به موقع و بر اساس برنامه واکسیناسیون محلی که زندگی می کنید، دریافت کنید. اگر از برنامه واکسیناسیون عقب هستید، با پزشک خانواده خود درباره نحوه تزریق واکسن ها و جبران این عقب ماندگی صحبت کنید. از طریق لینک زیر می توانید برنامه واکسیناسیون از بدو تولد تا بزرگسالی و یک برنامه جایگزین برای کسانی که از برنامه اصلی عقب مانده اند، مشاهده کنید:

<http://health.gov.on.ca/en/public/programs/immunization/docs/schedule.pdf>

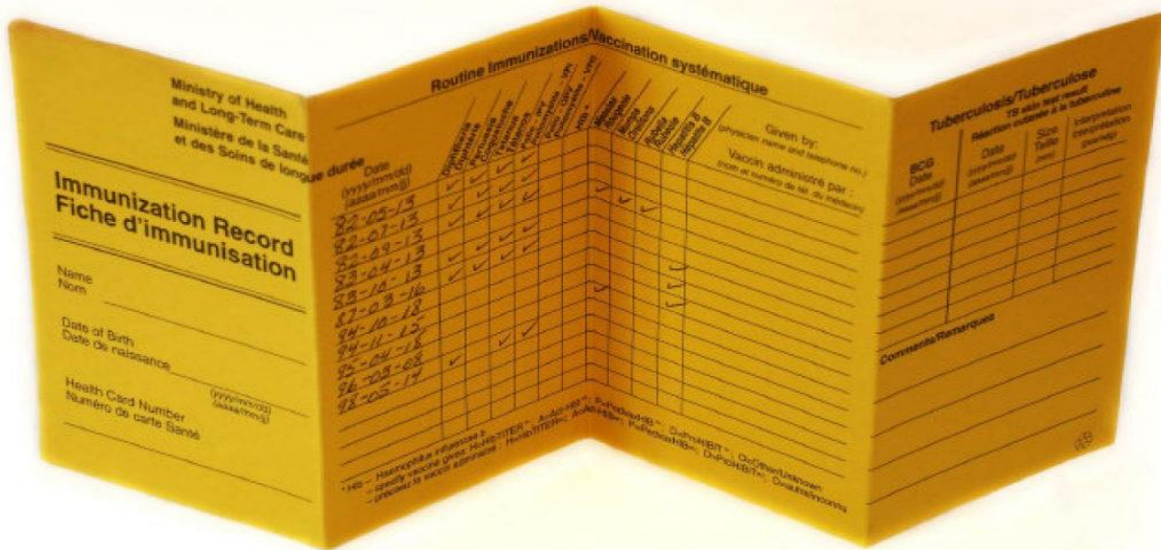


ایمن سازی و واکسیناسیون (Immunizations and Vaccinations) به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

سازمان بهداشت عمومی تورنتو (Toronto Public Health) کلینیک‌های رایگانی را به منظور تزریق واکسن به دانش آموزان پایه‌های 7 تا 12 که از برنامه واکسیناسیون خود عقب افتاده‌اند یا تحت پوشش OHIP نیستند، در نظر گرفته است. امکان نوبت گرفتن به صورت آنلاین از طریق وب سایت <https://www.tphbookings.ca> وجود دارد.

سوابق واکسیناسیون:

در انتاریو، سوابق واکسیناسیون، یک برگه زرد رنگ تا شده است. سوابق واکسیناسیون شما یا "کارت زرد رنگ" دارای لیستی از تمام واکسن‌هایی است که در کانادا دریافت کرده‌اید. سند واکسیناسیون کامل و به روز، یکی از اسناد مهم محسوب می‌شود. در زمان ثبت نام کودک خود در مدرسه یا مهد کودک، به این سند نیاز خواهید داشت، علاوه بر این در مواقعی که کودک شما به درمان اضطراری نیاز داشته باشد یا در هنگام ثبت نام کودک برای اردوی تابستانی یا سایر برنامه‌های ویژه کودکان، به این سند نیاز خواهید داشت.



آنفلوانزا:

- واکسن آنفلوانزا مؤثرترین راه برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا می‌باشد.
- هر ساله، واکسن جدیدی برای این بیماری تولید می‌شود بنابراین هر سال باید واکسن آنفلوانزا را دریافت کنید.
- در کانادا، هر ساله حدود 12200 نفر بر اثر آنفلوانزا و عوارض جانبی آن، در بیمارستان بستری شده و 3500 نفر جان خود را از دست می‌دهند (سازمان بهداشت همگانی تورنتو، 2017)
- دریافت واکسن آنفلوانزا می‌تواند به حفاظت از شما، عزیزانتان و همچنین کل جامعه کمک کند

چه افرادی باید واکسن آنفلوانزا را دریافت کنند؟

تمام افراد بالای 6 ماه باید این واکسن را دریافت کنند، مگر اینکه دلایل پزشکی خاصی جهت عدم تزریق این واکسن وجود داشته باشد (از ارائه‌کننده خدمات بهداشتی خود سؤال کنید). فصل شیوع آنفلوانزا معمولاً اواخر پاییز تا اوایل بهار است. در طول این مدت، در مکان‌های زیادی، واکسن آنفلوانزا به صورت رایگان عرضه می‌شود (از جمله مراکز بهداشت، داروخانه‌ها، مرکز بهداشت همگانی، مطب پزشکتان و غیره).

مرکز بهداشت شربورن (Sherbourne Health Centre) و سنت جیمز تاون کامیونیتی گرینر (St. James Town Community Corner) هر ساله در طول فصل آنفلوانزا، کلینیک‌های رایگانی برای تزریق واکسن آنفلوانزا دایر می‌کنند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به بروشورها و اعلامیه‌های مربوطه مراجعه کنید یا با شماره 416-324-4100 تماس بگیرید.



غذا و تغذیه سالم (Food & Healthy Eating)

به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید
(Welcome to Toronto Package)

فروشگاه‌های بین المللی مواد غذایی (International grocery stores):

فروشگاه‌های مواد غذایی زیادی در نزدیکی شما وجود دارند که می‌توانید مواد غذایی مختلف از سراسر جهان را در آنها پیدا کنید.

فروشگاه	آدرس	نوع غذا
Ambal Trading	591 Parliament Street	جنوب آسیا
Surma Supermarket	330 1/2 Parliament Street	جنوب آسیا، حلال
Marhaba Supermarket	324 Parliament Street	جنوب آسیا، حلال
Iqbal Halal Foods	2 Thorncliffe Park Drive	جنوب آسیا، حلال
Philippine Variety Store	240 Wellesley Street East	فیلیپینی
Sunny Green Vegetable & Fruit	224 Wellesley Street East	بین المللی
Bulk Barn	2 Carlton Street	بین المللی

محل‌های چند فرهنگی:

برخی از محل‌های تورنتو، به خاطر انواع خاص آشپزی و غذاهای خود شناخته شده هستند.

محل	نوع غذا
چاینا تاون (Chinatown): خیابان Dundas غربی و خیابان Spadina	چینی، جنوب شرق آسیا
کنزینگتون مارکت (Kensington Market): خیابان Augusta و خیابان Baldwin	بین المللی
گریک تاون (Greek Town): خیابان Danforth (بین Broadview و Jones)	یونانی، اروپایی
لیتل ایندیا (Little India): خیابان Gerrard شرقی (بین Greenwood و Coxwell)	هندی، جنوب آسیا
کوریاتاون (Korea Town): خیابان Bloor غربی (Christie و Bathurst)	کره ای، جنوب شرق آسیا



فروشگاه‌های مواد غذایی کانادایی:

در اینجا لیستی از چند فروشگاه مواد غذایی منطقه که با قیمت‌های پایین، مواد غذایی کانادایی و بین المللی ارائه می‌دهند آمده است.

نام فروشگاه مواد غذایی	آدرس
Food Basics	238 Wellesley Street East
No Frills	449 Parliament Street
Fresh Co	325 Parliament Street

نکات مهم در هنگام خرید از فروشگاه مواد غذایی:

- ابتدا راهروهای بیرونی فروشگاه را بررسی کرده و چرخی در آن بزنید. در این راهروها می‌توانید مواد غذایی تازه و سالم مانند سبزی‌ها، میوه، فرآورده‌های شیری و مواد خوراکی گوشتی را پیدا کنید.
- به قفسه‌های بالا و پایین نگاه کنید. محصولات دارای قیمت بالاتر، معمولاً در راستای دید قرار دارند.
- اغلب فروشگاه‌های مواد غذایی بروشورهایی دارند که از طریق آن می‌توانید از محصولاتی که توسط آن فروشگاه عرضه می‌شود اطلاع پیدا کنید. این بروشورها را به طور مداوم بررسی کنید، گاهی اوقات پیشنهادها ویژه یا کدهای تخفیف را می‌توانید در آنها بیابید.

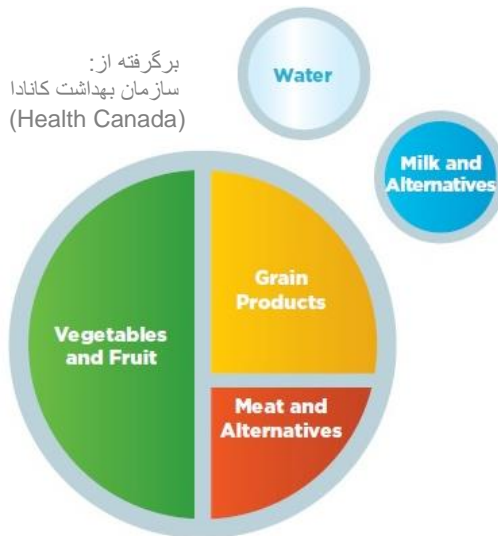


غذا و تغذیه سالم (Food & Healthy Eating)

به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

تغذیه سالم چیست؟

تغذیه سالم به معنای این است که سعی کنیم مجموعه‌ای از مواد غذایی مختلف را مصرف کنیم. بشقاب غذای سالم تنها مثالی است که به شما نشان می‌دهد که چگونه وعده‌های غذایی خود را برنامه ریزی کنید و به شکل زیر است:



© 2015, Harvard T.H. Chan
برگرفته از دانشکده بهداشت همگانی
هاروارد (Harvard School of Public Health)
(Health)

راهنمایی برای بشقاب غذای سالم:

- سعی کنید نیمی از بشقاب غذای خود را با سبزی‌های رنگی پر کنید
- یک چهارم از بشقاب را باید غلات کامل یا مواد دارای نشاسته تشکیل دهد (مثل سیب زمینی یا ذرت)
- یک چهارم از بشقاب را باید مواد پروتئینی تشکیل دهد (مثل گوشت، تخم مرغ، حبوبات یا توفو)
- در کنار وعده غذایی خود، مقداری میوه یا شیر (یا شیر سویا) مصرف کنید
- در طول روز، خوردن آب فراوان را فراموش نکنید



متخصصان رسمی تغذیه:

متخصصان رسمی تغذیه، متخصصانی هستند که می‌توانند در زمینه تغذیه سالم به شما مشاوره دهند. آنها می‌توانند در پیشگیری یا مدیریت بسیاری از مشکلات سلامتی، به شما کمک کنند. متخصصان رسمی تغذیه می‌توانند شما را با انجمن‌های تغذیه، بانک‌های غذا و سایر برنامه‌های غذایی مرتبط کنند. جهت ملاقات با یک متخصص رسمی تغذیه در مرکز بهداشت شربورن (Sherbourne Health Centre) با شماره 416-324-4180 تماس بگیرید، یا با پزشک خانواده خود صحبت کنید.

جعبه غذای سالم (Good Food Box):

www.goodfoodbox.foodshare.net

:Unlock Food

www.unlockfood.ca



مراقبت های اولیه و بیمه درمانی (Primary Care and Health Insurance)

به مجموعه اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

مراقبت اولیه چیست؟

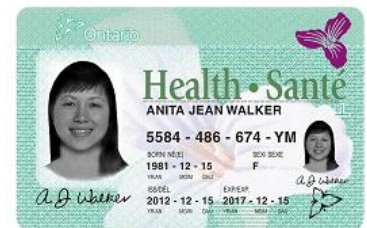
مراقبت های اولیه، اولین تماس شما با سیستم مراقبت بهداشتی است. اکثر مشکلات بهداشتی در همین مرحله درمان می شود و معمولاً در دفتر دکتر خانوادگی انجام می شود. بیشتر مراقبت های اولیه توسط تیم هایی انجام می گیرد که برای سالم ماندن شما و اطمینان یافتن از مریض نشدن شما با یکدیگر کار می کنند. داشتن یک پزشک خانوادگی مهم است چرا که شما را سالم نگه می دارد و شما را با دیگر خدمات مرتبط می کند.

آیا برای دیدن پزشک باید مبلغی پرداخت کنم؟ در بیشتر موارد، نه.

سه گزینه برای بیمه درمانی در انتاریو وجود دارد:

1. طرح بیمه درمانی انتاریو (OHIP - Ontario Health Insurance Plan) - "کارت بهداشت"

این طرح یک بیمه بهداشتی رایگان برای افرادی است که در انتاریو زندگی می کنند و توسط دولت انتاریو پرداخت می شود. اکثر افراد از این بیمه برخوردارند. این طرح مراجعه به پزشکان، بیمارستان و اکثر تست های آزمایشگاهی را شامل می شود. این طرح هزینه های دارو، دندانپزشکی یا بینایی سنجی را پوشش نمی دهد. استثنائاتی برای کودکان زیر 18 سال و بزرگسالان بالای 65 سال وجود دارد. قابل ذکر است که از اول آوریل 2019، داروهای تجویز شده توسط نسخه پزشک برای همه افراد 24 ساله و کمتری که تحت پوشش بیمه خصوصی دیگری نیستند، از طریق برنامه خاصی با عنوان OHIP+ یا «OHIP پلاس»، تحت پوشش این بیمه قرار گرفته است.



باید هر چه زودتر برای دریافت کارت بیمه اقدام کنید. اگر برای اقامت دائم به کانادا می آید، برای دریافت کارت OHIP خود باید 3 ماه منتظر بمانید. در طول این مدت خدمات پزشکی رایگان نمی باشند. ممکن است مجبور شوید خودتان هزینه برخی از خدمات را پرداخت کنید یا بیمه خصوصی خریداری کنید. همچنین بعضی خدمات بهداشتی در مراکز بهداشت جامع (CHC - Community Health Centres) در سراسر تورنتو (و انتاریو) در طول بازه 3 ماهه انتظار، به صورت رایگان ارائه می شوند. برای یافتن یک مرکز CHC در نزدیکی خود از این پیوند دیدن کنید:

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

برای آگاهی بیشتر، با یک دفتر خدمات انتاریو به شماره 416-326-1234 تماس بگیرید یا از این پیوند دیدن کنید: <https://www.ontario.ca/page/serviceontario-locations-hours-and-contact>.

2. برنامه بهداشت موقت فدرال (IFHP - Interim Federal Health Program)

این برنامه هزینه های پزشکی و بهداشتی پناهندگان و متقاضیان پناهندگی را پرداخت می کند، و مراجعه به بیمارستان، ویزیت پزشک خانوادگی، برخی از داروها و برخی خدمات درمانی و معاینات دندانپزشکی را پوشش می دهد. شما می توانید نامه IFH خود را بررسی کنید تا ببینید تحت پوشش چه خدماتی هستید.

3. بیمه بهداشت خصوصی

اگر تحت پوشش OHIP یا IFH نیستید، می توانید یک طرح را بخرید. گاهی اوقات شما همچنین می توانید بیمه خصوصی را برای تحت پوشش قرار دادن هزینه هایی که OHIP پوشش نمی دهد خریداری کنید. ممکن است که در مدرسه یا محل کار طرحی بیمه خصوصی به شما پیشنهاد شود.

برای مشاهده گزینه های بیمه درمانی خصوصی به www.olhi.ca/insurance-finder مراجعه کنید.

اگر هیچ یک از موارد فوق را نداشته باشید ممکن است ناگزیر شوید هزینه خدمات پزشکی را پرداخت کنید.



مراقبت های اولیه و بیمه درمانی (Primary Care and Health Insurance) به مجموعه اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

چگونه به پزشک متخصص مراجعه کنم؟

برای نوبت گرفتن ابتدا باید توسط پزشک خانوادگی خود معاینه شوید. در صورت نیاز، توسط پزشک خانوادگی به متخصص ارجاع داده می شوید. شما نمی توانید مستقیماً به متخصص مراجعه کنید

اگر مطب پزشک خانواده من بسته باشد چه باید بکنم؟

اگر یک مشکل اورژانسی دارید و پزشک خانواده در دسترس نیست، می توانید به یک پزشک در یک کلینیک همگانی (walk in clinic) یا اورژانس مراجعه کنید. در این مراکز سیستم به صورت نوبتی می باشد و در نتیجه باید برای ویزیت توسط پزشک مدتی منتظر بمانید.



چگونه می توانم دارو بگیرم؟

ابتدا باید در مورد مشکل خود توسط یک پزشک معاینه شوید. هنگامی که نسخه ای برای دارو به شما داده می شود، می توانید آن را به هر داروخانه ای برده و داروها را خریداری کنید. شما باید هزینه داروهای خود را بپردازید، مگر اینکه پوشش بیمه ای خاصی داشته باشید. شما می توانید در این مورد با پزشک خانوادگی یا پزشک داروساز صحبت کنید. بعضی از داروها به نسخه نیازی ندارند، این داروها به نام "داروهای بدون نسخه" شناخته می شوند.

مراقبت های بهداشتی گوناگونی که می توانم ببینم چه کسانی هستند؟

فهرستی از برخی از مراقبتگران بهداشتی و آنچه انجام می دهند در زیر آورده شده است:

<ul style="list-style-type: none"> • سفارش آزمایش، تشخیص و درمان مشکلات پزشکی، تجویز داروها • پزشکان خانواده مراقبت های اولیه را ارائه می دهند و می توانند به متخصصان ارجاع دهند • متخصصان، پزشکی هستند که آموزش بیشتری در حوزه تخصص خود دارند و اغلب برای ویزیت دارای لیست های انتظار هستند. 	پزشکان
<ul style="list-style-type: none"> • در کلینیک و بیمارستان کار می کنند • معاینه و انجام کارهای درمانی بیماران • در ارتباط نزدیک با وظایف پزشک کار می کنند 	پرستاران
<ul style="list-style-type: none"> • پرستارانی که آموزش بیشتری دیده اند • کارهای پرستاران عادی را انجام می دهند ولی می توانند بعضی تست ها را تجویز کنند، مشکلات پزشکی را تشخیص دهند و دارو تجویز کنند. 	پرستار متخصص
<ul style="list-style-type: none"> • پیدا کردن و تحویل دادن داروهای تجویز شده توسط پزشک • آموزش دادن در مورد داروها و عوارض جانبی آنها 	داروسازان
<ul style="list-style-type: none"> • دادن مشاوره در مورد رژیم غذایی، غذا، عادات غذایی سالم و تغذیه 	کارشناسان تغذیه
<ul style="list-style-type: none"> • معاینه، تشخیص و درمان مشکلات دندان ها، لثه ها و استخوان های دهان 	دندانپزشکان
<ul style="list-style-type: none"> • کمک به بیماران در زمینه مشکلات جسمی (استخوان، عضله، تاندون) ناشی از بیماری، آسیب دیدگی، یا مشکلاتی که به خاطر افزایش سن به وجود می آیند 	فیزیوتراپیست ها
<ul style="list-style-type: none"> • کمک به بیماران در مقابله با استرس در هر مرحله ای از زندگی و همچنین در زمینه بهداشت روانی عمومی افراد 	مشاوران



بانک ها در کانادا (Banking in Canada)

به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

در کانادا، بانک‌ها مکانی امن جهت نگهداری پول نقد شما هستند. با سپردن پول خود به بانک، دیگر نگران گم کردن پول تان نخواهید بود. هنگامی که می‌خواهید پول خود را به بانک بسپارید، باید یک حساب بانکی باز کنید.

افتتاح حساب بانکی:

هنگامی که حساب بانکی باز می‌کنید، معمولاً باید هزینه ماهانه‌ای را به بانک بپردازید (برای خدمات و تراکنش‌ها) تراکنش‌ها همان عملیات قرار دادن پول در بانک (سپرده گذاری) و برداشتن پول از بانک (برداشت) می‌باشد. برخی بانک‌ها حساب‌هایی با هزینه پایین یا حتی بدون هزینه دارند. از بانک درباره حساب‌های دارای هزینه کمتر سؤال کنید و از این موضوع خجالت نکشید! بسیاری از بانک‌های بزرگ کانادا، حساب‌های بانکی با هزینه ماهانه \$4 یا کمتر ارائه می‌کنند.

شما از این حق برخوردارید که حساب بانکی باز کنید حتی اگر:

- شغلی نداشته باشید
 - در حال حاضر پولی نداشته باشید تا در حساب خود قرار دهید
- برای باز کردن حساب بانکی، تنها به دو مدرک شناسایی نیاز دارید!

جهت کسب اطلاعات بیشتر، با مشاور صحبت کنید یا جهت اطلاع از مدارک شناسایی که می‌توانید به این منظور استفاده کنید، به این وبسایت مراجعه نمایید: <http://cba.ca/opening-a-bank-account>

2 نوع حساب اصلی وجود دارد	
<ul style="list-style-type: none">• این نوع حساب برای امور بانکی روزمره (هزینه‌های روزمره) و پرداخت هزینه قبوض خدماتی استفاده می‌شود.• حساب‌های جاری، انواع زیادی دارد. حتماً با بانک خود صحبت کنید و از آنها بخواهید تا بهترین نوع حسابی که با درآمد و عادات هزینه‌ای شما (مثلاً استفاده زیاد از دستگاه‌های خودپرداز) تناسب دارد، به شما معرفی کنند.	حساب جاری
<ul style="list-style-type: none">• این نوع از حساب برای کنار گذاشتن پول برای آینده مناسب است، نه هزینه‌های روزمره.• برخی حساب‌ها همراه با کارت اعتباری هستند و برخی دیگر فاقد این کارت می‌باشند.• حساب‌های پس‌انداز معمولاً نرخ بهره بیشتری از سایر حساب‌ها به شما پرداخت می‌کنند، اما هزینه‌های آن نیز جهت برداشت وجه (خارج کردن پول) از حساب بیشتر می‌باشد.• سود این حساب، به مبلغ پس‌انداز شما اضافه می‌شود.	حساب پس‌انداز

چگونه می‌توانم از حساب بانکی خود پول برداشت کنم؟

هنگامی که یک حساب بانکی باز می‌کنید، یک کارت بانکی نیز دریافت خواهید کرد که به آن کارت اعتباری می‌گویند. با استفاده از این کارت، می‌توانید با مراجعه به بانک یا یک دستگاه خودپرداز (ATM) پول برداشت کرده یا در فروشگاه‌ها هزینه کالاها یا خدمات را بپردازید.



- هنگامی که برای برداشت وجه به خودپرداز مراجعه می‌کنید، اگر دستگاه خودپرداز، متعلق به بانک شما نباشد، کارمزد تراکنش به میزان دو برابر از حساب شما کسر خواهد شد: یک هزینه از طرف خودپرداز و یک هزینه از طرف بانک شما. کارمزد بانک بعداً در صورت حساب شما اعمال خواهد شد.
- برای استفاده از کارت بانکی خود (کارت اعتباری) به رمز PIN (شماره شناسایی شخصی) نیاز خواهید داشت. PIN خود را به صورت محرمانه نگهداری کرده و آن را به هیچکس نگویند! رمزی را به عنوان PIN انتخاب کنید که بتوانید به راحتی آن را به خاطر بسپارید.



بانک‌ها در کانادا (Banking in Canada)

به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

تفاوت بین بانک‌ها و اتحادیه‌های اعتباری چیست؟

بانک‌ها و اتحادیه‌های اعتباری، مؤسساتی هستند که می‌توانید با اطمینان خاطر، پول خود را به آنها بسپارید. با این حال، بین بانک‌ها و اتحادیه‌های اعتباری تفاوت‌هایی وجود دارد. در اینجا به برخی از این تفاوت‌ها اشاره می‌کنیم:

اتحادیه‌های اعتباری	بانک‌ها (مثلاً TD، CIBC، RBC، ScotiaBank، BMO)
<ul style="list-style-type: none"> غیر انتفاعی نظارت به صورت استانی (مثلاً انتاریو) 	<ul style="list-style-type: none"> انتفاعی تحت نظارت دولت فدرال (مثلاً کانادا)
<ul style="list-style-type: none"> شما عضو می‌شوید از طریق کمیته‌ها/هیئت مدیره می‌توانید به اداره اتحادیه اعتباری کمک کنید اتحادیه‌های اعتباری تحت مالکیت اعضا قرار دارند 	<ul style="list-style-type: none"> مالکیت توسط سهامداران، <ul style="list-style-type: none"> فروش سهام در بازار بورس
<ul style="list-style-type: none"> جهت افتتاح حساب، ابتدا باید سهام بخرید و عضو شوید 	<ul style="list-style-type: none"> جهت افتتاح حساب به عضویت نیاز نیست

اعتبار، گزارش اعتباری و امتیاز اعتباری چیست؟

اعتبار: در کانادا، استفاده از اعتبار (خط اعتباری یا کارت اعتباری) برای خریدهای بزرگ در فروشگاه‌ها، خرید خودرو یا مسافرت (پرداخت هزینه‌های بلیت و هتل) امری متداول است. اعتبار می‌تواند بسیار مفید باشد، به ویژه در مواقع اضطراری. هنگامی که از اعتبار استفاده می‌کنید، مثل این است که قرضی دارید که باید پرداخت کنید. اگر بدهی شما بیش از حد زیاد شود، به مشکل بزرگی تبدیل خواهد شد و بر امتیاز اعتباری شما تأثیر منفی خواهد گذاشت. قبل از استفاده از اعتبار، بررسی کنید که آیا می‌توانید به راحتی بدهی خود را بازپرداخت کنید.

گزارش اعتباری: گزارش اعتبار یک گزارش مفصل از بدهی و تاریخچه اعتباری شماست (اینکه چقدر بدهی دارید و ظرف چه مدتی بدهی‌های خود را پرداخت می‌کنید). در کانادا، برای وام گرفتن، تلفن همراه یا کارت اعتباری، باید تاریخچه اعتباری خوبی داشته باشید. بنابراین، ممکن است وام دهنده (مثلاً بانک) یا کسی که در مورد شما ریسکی را قبول می‌کند، مثلاً صاحبخانه یا کارفرما یا شرکت صادر کننده کارت اعتباری از شما درخواست کنند تا گزارش اعتباری خود را ارائه دهید. گزارش اعتباری شما حداقل نزد یکی از دو سازمان اعتباری کانادا موجود است. در هر سال، یکبار می‌توانید یک نسخه کپی رایگان از آن را از طریق مراجعه حضوری یا به صورت پستی دریافت کنید. بسیار خوب است که گزارش اعتباری خود را بررسی کنید و اطمینان حاصل کنید که بدون اشتباه است.

اکویفاکس کانادا (Equifax Canada)
5650 Yonge St. (Corner of Finch and Yonge)
Toronto, ON
تلفن 1-800-465-7166

ترانس یونیون (TransUnion)
3115 Harvester Road, Suite 201
Burlington, ON L7N 3N8
تلفن 1-866-525-0262

امتیاز اعتباری: وام دهنده‌ها و سازمان‌های گزارش‌دهی اعتبار با استفاده از اطلاعات گزارش اعتباری شما، امتیاز اعتباری شما را تعیین می‌کنند. این امتیاز نمره‌ای است که میزان سلامت مالی شما را در زمان خاصی نشان می‌دهد. این امتیاز، به وام دهنده‌ها نشان می‌دهد که در صورت وام دادن به شما، با چه میزان ریسکی مواجه خواهند بود. اگر کارت‌های اعتباری زیادی داشته باشید، ممکن است امتیاز اعتباری شما کاهش یابد زیرا می‌توانید مبلغ زیادی پول قرض بگیرید و این موضوع می‌تواند برای وام دهنده خطرناک باشد.

در هنگام استفاده از خدمات بانکداری اینترنتی، مطمئن شوید که آدرس وبسایت با <https://> آغاز می‌شود. حرف "s" به این معناست که اطلاعات به صورت امن و مطمئن منتقل می‌شوند. اطلاعات به شکل بخش‌های مجزا از یکدیگر در آمده و به بانک ارسال می‌شود و سپس در مقصد، بخش‌های مختلف اطلاعات، دوباره به یکدیگر متصل می‌شوند.



برگرفته از جعبه ابزار مالی تازه واردان در زمینه وام اجتماعی اتاوا (Ottawa Community Loan Fund's Newcomer Finances) و راهنمای توانمندسازی مالی (Toolkit Empowerment Guide) و راهنمای توانمندسازی مالی (Access Alliance's Sense2Dollars Financial)



مراقبت از کودک در تورنتو (Child Care in Toronto)

به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

پیدا کردن مراکز مناسب مراقبت از کودک:

وزارت آموزش و پرورش، نقش سازمان هدایت کننده در زمینه مهد کودکها در انتاریو را بر عهده دارد. این سازمان، مقررات مربوط به مراقبت را تعیین می‌کند، مجوزهای مربوطه را ارائه می‌دهد و تمام شکایات واصله در این زمینه را مورد رسیدگی قرار می‌دهد. پیدا کردن مرکز مراقبتی ایمن برای کودک که با نیازهای خانواده متناسب باشد، بر عهده والدین است.

مراقبت از کودک دارای مجوز و بدون مجوز (مراقبت روزانه):

مراقبت از کودکان در انتاریو به دو شکل "دارای مجوز" و "بدون مجوز" انجام می‌شود. هر دو نوع این مراقبت‌ها قانونی هستند و هر یک قوانین و مقررات خاص خود را دارند.

مراقبت از کودک با مجوز به معنای این است که دولت استانداردهای مراقبت را تعیین کرده و به طور مداوم بر اجرای آنها نظارت می‌کند. مراقبت از کودک با مجوز، می‌تواند در خانه یا مرکز مراقبت از کودکان انجام شود. پیدا کردن این خدمات ممکن است مشکل باشد و در اغلب اوقات دارای لیست انتظار است. مراکز مراقبت از کودک در خانه می‌توانند در مجموع از 6 کودک مراقبت کنند (با در نظر گرفتن کودکان خود فرد مراقب) و حداکثر 2 نفر از این 6 کودک می‌توانند زیر 2 سال باشند. بیش از 990 مرکز مراقبت از کودک دارای مجوز در تورنتو وجود دارد. با مراجعه به وبسایت وزارت آموزش و پرورش، می‌توانید

در اینجا برخی اقداماتی که می‌توانید برای پیدا کردن مهد کودک مناسب در تورنتو انجام دهید آمده است:

- به محض اینکه باردار شدید، به دنبال مراکز مختلف مهد کودک باشید
- نام خود را در لیست‌های انتظار چندین مرکز ثبت کنید
- درخواست خود را جهت دریافت کمک هزینه مراقبت از کودک ثبت کنید (به صفحه بعد مراجعه کنید) تا پیشاپیش کمک هزینه‌ای برای پرداخت این هزینه‌ها داشته باشید
- به مراکز مختلف مراقبت از کودک مراجعه کنید



از مهد کودکی که در نزدیکی شما قرار دارند اطلاع پیدا کنید:

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

مزایای مراکز مراقبت از کودک دارای مجوز:

- تعیین مقررات و نظارت توسط دولت
- خواهر و برادرها می‌توانند همراه با یکدیگر به این مراکز سپرده شوند
- اندازه کوچکتر گروه‌های کودکان
- دسترسی بیشتر به فرصت‌ها و حمایت‌های آموزشی
- ضرورت رعایت استانداردهای تعیین شده توسط وزارت
- کودکان این مراکز می‌توانند با سایر کودکانی که همسن آنها هستند همراه باشند
- وزارت آموزش و پرورش حداقل یک بار در سال از سازمان‌ها و مراکز خصوصی مراقبت از کودک که خدمات مراقبت را در خانه ارائه می‌دهند بازرسی می‌کند تا اطمینان حاصل کنند که استانداردهای استانی در زمینه بهداشت، ایمنی و رشد و پرورش را رعایت می‌کنند



مهد کودکی بدون مجوز: در انتاریو، قوانین و مقررات مهد کودکی غیر رسمی بدون مجوز توسط دولت تعیین نمی‌شود. والدین مسئول نظارت بر کیفیت و ایمنی این مراکز هستند زیرا مهد کودکی فاقد مجوز الزامی به رعایت استانداردهای استانی ندارند. مهد کودکی فاقد مجوز می‌توانند در مجموع از 5 کودک زیر 13 سال مراقبت کنند (با در نظر گرفتن کودکان خود فرد مراقب) و حداکثر 2 نفر از این 5 کودک می‌توانند زیر 2 سال باشند.



مراقبت از کودک در تورنتو (Child Care in Toronto)

به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)



مراکز مراقبت از کودک فاقد مجوز ملزم هستند که:

- صفحه 1: اخت بابت خدمات را در صورت درخواست، به صورت رایگان ارائه کنند
- به صورت کتبی والدین/سرپرستان را مطلع کنند که فاقد مجوز رسمی هستند
- به والدین/سرپرستان اجازه دسترسی به مرکز و کودک خود را بدهند

مزایای مراکز مراقبت از کودک بدون مجوز:

- خواهر و برادرها می‌توانند همراه با یکدیگر به این مراکز سپرده شوند
- اندازه کوچکتر گروه‌های کودکان
- در اغلب موارد هزینه کمتری دارند

کمک‌های حمایتی برای مراقبت از کودک:

در تورنتو، هزینه مراقبت از کودک توسط والدین پرداخت می‌شود اما برنامه‌هایی وجود دارند که می‌توانند به خانواده‌های نیازمند کمک کرده و هزینه‌های آنها را کاهش دهند.

کمک هزینه فرزند کانادا (CCB) (Canada Child Benefit) و کمک هزینه فرزند انتاریو (Ontario Child Benefit) (OCB):

برنامه‌های CCB و OCB کمک هزینه‌های ماهیانه معاف از مالیات هستند که به خانواده‌های واجد شرایط ارائه می‌شود تا به آنها در هزینه‌های پرورش کودکان زیر 18 سال کمک کند. می‌توانید از طریق اینترنت، به صورت آنلاین یا تماس با اداره درآمد کانادا (CRA) (Canada Revenue Agency)، درخواست خود جهت استفاده از این مزایا را ارائه کنید. همچنین مشاور نیز می‌تواند در زمینه ارائه درخواست برای این مزایا، به شما کمک کند. مبلغ دریافتی شما، به تعداد فرزندان که دارید و همچنین میزان درآمد شما بستگی خواهد داشت. جهت دریافت CCB و OCB بایستی هر ساله اظهارنامه مالیاتی را تکمیل کنید، حتی اگر در سال گذشته درآمدی نداشته‌اید. اگر دارای همسر یا همزی (همسر غیر رسمی) هستید، او نیز باید هر ساله اظهارنامه مالیاتی تکمیل کند. بسته به درآمد خانواده شما، ممکن است واجد شرایط یکی از این کمک هزینه‌ها یا هر دوی آنها باشید.

کمک هزینه مراقبت از کودک انتاریو (Ontario child care subsidy): اگر کودک شما بین 13 تا 18 سال سن دارد و دارای نیازهای خاص است، می‌توانید درخواست خود را برای استفاده از این کمک هزینه ارائه کنید. این کمک هزینه در صورتی در دسترس است که کودک شما:

- در یک مرکز مراقبت دارای مجوز باشد؛
- کودک در سن مدرسه رفتن بوده و در یک برنامه ورزشی-تفریحی تأیید شده ثبت نام شده باشد؛
- در یک برنامه قبل از مدرسه یا بعد از مدرسه که به طور مستقیم توسط هیأت مدارس اداره می‌شود، شرکت کرده باشد

حتماً از قبل برنامه ریزی کنید. با شماره 311 تماس بگیرید تا نام فرزند/فرزندان شما در لیست انتظار قرار بگیرد، اولویت با کسانی است که زودتر اقدام کرده باشند. هنگامی که در لیست انتظار قرار دارید، اطمینان حاصل کنید که تمام اطلاعات تماس شما صحیح و به روز هستند. هنگامی که نام شما به ابتدای لیست انتظار می‌رسد، با شما تماس گرفته خواهد شد تا در جلسه‌ای حاضر شوید تا شرایط شما بررسی شده و مبلغ هزینه تعیین شود.

با پرس و جوی صحیح، مهد کودکی را پیدا کنید که متناسب با نیازهای شما باشد! می‌توانید لیستی از سؤالات به زبان‌های مختلف، که می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند را در وبسایت وزارت آموزش و پرورش پیدا کنید: <https://www.ontario.ca/document/questions-ask-child-care-provider>

مددکاران اسکان نیز می‌توانند در ارائه درخواست برای حمایت در مورد مهد کودک به شما کمک کنند. این مددکاران در سنت جیمز تاون کامیونیتی کورنر (St. James Town Community Corner) با شماره تلفن 416-964-6657 و مرکز بهداشت شربورن (Sherbourne Health Centre) با شماره تلفن 416-324-4180 در دسترس هستند.



برگرفته از وبسایت وزارت آموزش و پرورش انتاریو، <http://www.edu.gov.on.ca/childcare/> و اداره درآمد کانادا <http://www.cra-arc.gc.ca/benefits/>.



آزمایش پزشکی برای ساکنان دائم و لیست پزشکان (Medical Exam for Permanent Residents and Doctor's List) (Welcome to Toronto Package) به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید

آزمایش چیست؟

یک آزمایش کامل پزشکی است که شامل مسائل بهداشتی و بیماری‌های گذشته‌ی شما می‌باشد. پزشک ممکن است دستور آزمایش خون و عکس برداری از قفسه سینه را بدهد. این دستور به دفتر مهاجرت ارسال می‌شود.

چه کسی می‌تواند آزمایش را بگیرد؟

این کار توسط یکی از پزشکان موجود در لیست پزشکان که توسط دولت ارائه می‌شود انجام می‌گیرد. پزشک شما نمی‌تواند این کار را انجام دهد.

چه چیزهایی را باید همراه داشته باشید؟

شما باید موارد زیر را همراه داشته باشید:



1. مدارک هویتی - حداقل یک سند که دارای عکس و امضای شما باشد (گذرنامه، گواهینامه رانندگی، کارت شناسایی ملی)
 2. عینک یا لنزهای تماسی (در صورتی که استفاده می‌کنید)
 3. گزارشات پزشکی یا نتایج آزمایشات پزشکی در مورد بیماری‌های فعلی یا گذشته
 4. گزارش پزشکی از (IMM 1017E) تنها در صورتی که قبل از ارائه درخواست، آزمایش را انجام می‌دهید. این گزارش توسط دفتر مهاجرت ارسال می‌شود
- *ممکن است نیاز باشد که ۴ قطعه عکس از خودتان که اخیراً گرفته شده ارائه دهید. قبل از مراجعه حضوری با پزشک خود تماس گرفته و در این مورد سؤال کنید.

آیا هزینه‌ای باید پرداخت شود؟

بله، در هنگام مراجعه باید هزینه این اقدامات پزشکی را بپردازید.

چه مدت اعتبار دارد؟

به مدت 12 ماه معتبر است. اگر ظرف مدت 12 ماه به کانادا نیایید، ممکن است نیاز باشد آزمایش دیگری بدهید.

چگونه می‌توانم یک کپی از آن تهیه کنم؟

هنگامی که برای آزمایش مراجعه کردید، از پزشک بخواهید تا یک کپی در اختیار شما قرار دهد. پس از ترک محل، آنها نمی‌توانند کپی از گزارش در اختیار شما قرار دهند.

از کجا می‌توانم پزشکان مورد تأیید را پیدا کنم؟

لیستی در صفحه بعد قرار دارد که نام و اطلاعات تماس پزشکان در آن آمده است.

اگر نزدیکترین پزشک به شما، بیش از 250 کیلومتر یا 4 ساعت از شما دور است، از طریق شماره 1-888-242-2100 با مرکز تماس مهاجرت، پناهندگی و شهروندی (IRCC) (Immigration, Refugees, and Citizenship Call Center) تماس بگیرید تا به زبان خودتان، شما را در مورد نحوه آزمایش دادن، راهنمایی کنند.



پزشک عضو هیئت تصمیم گیرنده نهایی در مورد آزمایش پزشکی شما نمی‌باشد. چنانچه در آزمایش شما مشکلی وجود داشته باشد، دفتر مهاجرت به صورت کتبی با شما در ارتباط خواهد بود.



آزمایش پزشکی برای ساکنان دائم و لیست پزشکان (Medical Exam for Permanent Residents and Doctor's List) (Welcome to Toronto Package) به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید

زبان های مکالمه	تلفن / وبسایت	آدرس	نام	مکان
انگلیسی فرانسوی	416-360-1799	<u>Dr Elliott Cantor Medicine Professional Corporation</u> 100 Richmond Street West, Suite 425, ON, M5H 3K6	Elliott Cantor	تورنتو
انگلیسی	416-926-2698	<u>Medisys Corp Health LP</u> 3280 Bloor Street West Centre Tower, 8th Floor, Suite 802, ON, M8X 2X3	Gabor Lantos	
کانتونی انگلیسی، ماندارین شانگهای	416-463-2438	741 Broadview Ave, ground floor, ON, M4K 3Y3	Richard Chan	
انگلیسی	416-926-2698	<u>Medisys Corp Health LP</u> 3280 Bloor Street West Centre Tower, 8th Floor Suite 802, ON, M8X 2X3	Martin Taylor	
انگلیسی، پرتغالی اسپانیایی	416-960-1014 www.visadoctor.ca	<u>Clairhurst Medical Centre</u> 1466 Bathurst Street (at St. Clair), Suite 305, ON, M5R 3S3	Lyndon F. Mascarenh-as	
انگلیسی سینهالی تامیل	416-298-9956	<u>Medical Practice Dr Jegatheeswaran's Office</u> 3852 Finch Ave, Suite 301, ON, M1T 3T9	Dharmavathy Jegatheeswaran	اسکاربورا
انگلیسی فرانسوی اسپانیایی	416-264-3443	<u>Boniface Park Medical Centre</u> 700 Markham Road Unit #7, ON, M1H 2A7	Sandra Isaac	
کانتونی انگلیسی ماندارین	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	
انگلیسی فوجیانی ماندارین	416-493-9511	<u>Dr Jason Tsai</u> 3555 Don Mills Rd, Suite 202, Skymark Plaza, ON, M2H 3N3	Jason Y.S. Tsai	نورث یورک
کانتونی انگلیسی ماندارین	416-497-9797	<u>Dr Elizabeth Chiu Clinic</u> 701 Sheppard Ave East, Suite 306, ON, M2K 2Z3	Elizabeth Chiu	
انگلیسی	416-622-0933 www.panel physiciantoronto.ca	<u>JCKMED</u> 666 Burnhamthorpe Rd, Suite 202, ON, M9C 2Z4	Emily Kulmann	اتوبیکوک

اطلاعات بیشتر در: <http://www.cic.gc.ca/english/information/medical/index.asp>



خدمات اشتغال (Employment Services)

به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

پیدا کردن شغل در تورنتو می‌تواند کار سختی باشد. دولت کانادا وبسایتی تحت عنوان بانک مشاغل دارد که از طریق آن می‌توانید مشاغل موجود در استان‌های مختلف را مشاهده کنید: www.jobbank.gc.ca

اغلب سازمان‌های کاریابی می‌توانند در موارد زیر به شما کمک کنند:

- ارتقای تجربه کاری
- مکانیابی برای فعالیت‌های داوطلبانه
- کارآفرینی و خود اشتغالی
- دسترسی به کامپیوتر
- دسترسی به اینترنت، نرم افزارهای آفیس، چاپگر،
- اسکنر، فکس، فتوکپی و تلفن
- کارگاه‌ها و جلسات ارائه مطلب توسط سازمان‌های منطقه‌ای
- اطلاعاتی در مورد نمایشگاه‌های شغلی و رویدادهای اجتماعی
- برنامه شغل دوم – آموزش مهارت و پشتیبانی مالی برای کسانی که به دنبال شغل جدید هستند
- خدمات برنامه ریزی شغلی
- راهنمایی در زمینه جستجوی کار
- نحوه نوشتن رزومه و نامه پوششی (cover letter)
- مهارت‌های مصاحبه
- تکنیک‌های ایجاد شبکه
- تحقیق در زمینه مشاغل
- ارجاع به برنامه‌های مختلف
- راهکارهای تحصیلی و آموزشی
- سواد مالی
- حمایت‌هایی در زمینه حفظ شغل
- اطلاعاتی در مورد بازار کار
- ارجاع به منابع اجتماعی جهت آموزش

جهت استفاده از خدمات اکثر سازمان‌های کاریابی، باید نزد آنها ثبت نام کنید. پس از ثبت نام، اگر بخواهید از خدمات سازمان کاریابی دیگری استفاده کنید، ابتدا باید پرونده قبلی خود را ببندید. بنابراین، بسیار مهم است که یکی از سازمان‌های کاریابی را انتخاب کنید که بهترین تناسب را با نیازهای شما دارد. همچنین می‌توانید از سازمان سؤال کنید که آیا اجازه می‌دهد که به طور همزمان در بیش از یک سازمان ثبت نام کنید.

آیا می‌خواهید بدانید شرایط بازار کار در زمینه شغل انتخابی شما چگونه است؟

اگر به دنبال تغییر شغل هستید یا می‌خواهید بدانید که شرایط بازار کار در آینده چگونه خواهد بود، می‌توانید عبارت "روندهای بازار کار (labour market trends)" را در این وبسایت جستجو کنید:

<http://www.tcu.gov.on.ca/eng/labourmarket/>



از حقوق خود در محل کار اطلاع پیدا کنید تا بتوانید از خود محافظت کنید! مرکز اقدام شاغلان (Worker's Action

Centre) مجموعه‌ای از گزارش‌برگها و کتابچه‌هایی به زبان‌های مختلف دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا از حقوق خود و همچنین قوانین کاری انتاریو مطلع شوید. این اطلاعات را می‌توانید در وبسایت زیر مشاهده کنید:

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



خدمات اشتغال

(Employment Services)

به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

در اینجا لیستی از چند سازمان کاریابی در نزدیکی مرکز بهداشت شربورن (Sherbourne Health Centre) که می‌توانند خدمات جستجوی شغل را در اختیار شما قرار دهند آمده است:

تماس	سازمان
416-964-9797 www.tcet.com دوشنبه - جمعه 9 صبح - 4 عصر	مرکز آموزش و کارآموزی Centre for Education and Training 595 Parliament Street, Main Floor
416-956-4949 www.dixonhall.org دوشنبه - جمعه 10 صبح - 5 عصر	مرکز خدمات استخدامی دیکسو هال Dixon Hall Employment Services Centre 489 Queen St East # 300
416-364-8986 www.fredvictor.org/employment_training دوشنبه 10 صبح - 4 عصر، تنها با وقت قبلی سه شنبه - جمعه 10 صبح - 5 عصر	اشتغال و کارآموزی فرد ویکتور Fred Victor Employment and Training 248 Queen St East
416-929-4331 www.jvstoronto.org دوشنبه - جمعه 9 صبح - 5 عصر	مرجع اشتغال ژ.و.س. تورنتو سنتر JVS Employment Source Toronto Centre 416-929-4331 184 Front St. East, Suite 203
416-927-1900 www.timeschange.org دوشنبه - پنجشنبه 9 صبح - 5 عصر، جمعه 9 صبح - 2:30 عصر	مرکز اشتغال زنان تایمز چینج Times Change Women's Employment 365 Bloor St E, Suite 1003
416-392-3430 www.toronto.ca/socialservices/index.htm دوشنبه - سه شنبه، جمعه 8:30 صبح - 4:30 عصر؛ چهارشنبه - پنجشنبه 8:30 صبح - 6 عصر	ولزلی پلیس، خدمات اشتغال و اجتماعی تورنتو* Wellesley Place, Toronto Employment & Social Services * 111 Wellesley St. East
416-929-9614 www.yism.ca دوشنبه - جمعه 9 صبح - 5 عصر	خدمات اشتغال یانگ استریت میشن** The Yonge Street Mission Employment Services ** 306 Gerrard St E
416-964-6657 The Corner (200 Wellesley) دوشنبه 1-4 عصر	

* سازمان Wellesley Place حمایت‌های مالی نیز ارائه می‌کند - یک کمک هزینه ماهانه و کمک هزینه اشتغال برای افراد واجد شرایط

** سازمان Yonge Street Mission یک فروشگاه اجناس دست دوم به نام Double Take را اداره می‌کند که از طریق آن خدمات اشتغال برای اولین بار و همچنین خدمات آموزشی را برای کسانی که در پیدا کردن شغل مستمر مشکل دارند ارائه می‌کند. آنها همچنین فرصت‌های دیگری برای انجام فعالیت‌های داوطلبانه دارند که برای برخی افراد می‌تواند به اشتغال منجر شود - استخدام جوانان به عنوان کارآموز، مسئول سالن ورزشی و مشاور اردو؛ زنان می‌توانند در کیت‌رینگ (پخت غذای سفارشی) و سایر مهارت‌ها تجربه کاری کسب کنند.



بهداشت روان (Mental Health)

به بسته تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

بهداشت روان بخش مهمی از سلامتی شماست و شامل سلامت احساسی، روحی و اجتماعی شما می شود. بهداشت روان بر نحوه تفکر، احساس و عمل شما تأثیر می گذارد. بهداشت روان در هر مرحله از زندگی، از کودکی و بلوغ تا کهنسالی مهم است.

برنامه ها، گروه ها و کارگاه های آموزشی مختلفی برای بهداشت روان در تورنتو وجود دارد: برخی از خدمات رایگان هستند و استفاده از برخی نیازمند پرداخت هزینه می باشد. در صورت درخواست شما، در اکثر موارد این خدمات را می توانید به زبان های گوناگون دریافت کنید.

- شما می توانید به یک مشاور مراجعه کنید که می تواند شما را در برخورد با مسائل مختلف مانند درگیری های خانوادگی، استرس، سوگاری، افسردگی، اضطراب، مسائل مربوط به رابطه، بدرفتاری و سایر مسائل مورد حمایت قرار دهد.
 - برخی از این مراکز برای ویزیت مشاورانشان دارای زمان انتظار می باشند که این زمان انتظار می تواند ماه ها طول بکشد.
 - مراکز معدودی دارای قرار ملاقات چند روزه می باشند که با عنوان "مشاوره walk-in (مراجعه ای سر زده)" شناخته می شود (این مراکز نیازی به رزرو قبلی ندارند)
- لیستی از بعضی از خدمات مشاوره واک-این در تورنتو در زیر ارائه شده است.
- توصیه می شود قبل از اینکه قصد مراجعه داشته باشید برای حصول اطمینان از در دسترس بودن خدمات مورد نظرتان تماس بگیرید:

اطلاعات تماس	نام مرکز (روزها و ساعات واک-این)
4100-324-416 داخلی: 5310 تورنتو، خیابان شربورن 333	مرکز بهداشت شربورن (Sherbourne Health Centre) (سه شنبه بعداز ظهر) تبت نام در ظهر آغاز می شود؛ دسترسی محدود
416-964-6657 تورنتو، خیابان ولزلی 200	کامیونیتی کورنر شهر سنت جیمز (St. James Town Community Corner) (دوشنبه و چهارشنبه)
416-595-9230 تورنتو، جاده استرلین 202-128A	خدمات خانوادگی تورنتو (Family Services Toronto) چهارشنبه ها
416-645-6000 داخلی 110 تورنتو، خیابان 815 دانفورث، واحد 20	خدمات اجتماعی وودگرین (Woodgreen Community Services) چهارشنبه ها
مکان های مختلف 3697-438-416 جاده 1200 مارکهام، واحد 200 1773-967-416 خیابان 747 وارن 0660-395-416 خیابان ولزلی 65 شرقی، واحد 500 2424-394-416 خیابان اگلینتون غربی 2010، واحد 300 4380-222-416 خیابان 1126 خیابان فینچ غربی، واحد 16 1111-240-416 خیابان 2267 آپلینگتون	واتر آپ واک-این - برای جوانان و خانواده ها (6 روز در هفته، ساعات مختلف) مرکز جوانان ایست مترو (East Metro Youth Services) (اسکاربورو) یوتلینک (Youthlink) (اسکاربورو) -اسکای لارک (Skylark) (تورنتو) خدمات خانوادگی یورکتاون (Yorktown Family Services) (تورنتو) مرکز گریفین (Griffin Centre) (تورنتو) مرکز کودکان اتوبیکوک (The Etobicoke Children's Centre) (اتوبیکوک)
416-395-0660 آدرس: تورنتو خیابان ولزلی 65 شرقی، شماره 500	خدمات بهداشت روانی جوانان اولاگن (Oolagen Youth Mental Health Services) (دوشنبه تا جمعه)
416-340-2437 تورنتو، خیابان 543 یونگ، طبقه 4	کمپته مبارزه با ایدز تورنتو (AIDS Committee of Toronto) افراد مبتلا به HIV یا متأثر از ایدز (دوشنبه - جمعه، ساعات های مختلف)

شماره های تماس بیشتر برای خدمات بهداشت روان و سایر جایگاه ها:

- 211 تورنتو: شماره * 211 را بگیرید یا به آدرس اینترنتی www.211toronto.ca مراجعه کنید.
- مراکز ارتباط با خدمات اجتماعی تورنتو (CRCT-Community Resource Connections of Toronto): 416-482-4103 x 316

اطلاعات خدمات بهداشت روانی: 1-866-531-2600

* فقط با این سه (3) شماره تماس بگیرید

برای آگاهی بیشتر به این نشانی مراجعه کنید: <https://www.mentalhealth.ca>



خدمات اورژانس و بحران (Emergency and Crisis Services)

به بسته تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

در موارد اورژانسی برای دسترسی به پلیس، آتش‌نشانی یا آمبولانس از هر تلفنی، همیشه با 911 تماس بگیرید یا به اورژانس نزدیکترین بیمارستان ممکن مراجعه کنید.

پناهگاه های اورژانسی:

اگر جایی برای رفتن ندارید یا نمی‌توانید هزینه اجاره را پرداخت کنید و موقتاً به محلی برای اقامت نیاز دارید، با شماره 311* یا پذیرش مرکزی (سنترال این-تیک) به شماره 4766-338-416 یا 338-338-1-877-338 تماس بگیرید. از طریق این شماره تلفن‌ها اطلاعاتی در مورد مکان‌های موقتی که می‌توانید بمانید دریافت خواهید کرد. پناهگاه‌های اورژانسی برای افراد مجرد، جوانان، خانواده‌ها، افرادی که مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند و افرادی که از خشونت خانگی رنج می‌برند وجود دارند.

خطوط بحران:

اگر احساس افسردگی یا وسوسه‌ی خودکشی دارید، یا مورد صدمه یا تهدید/حمله قرار گرفته‌اید، یا اگر به کمک نیاز دارید و نمی‌دانید به کجا بروید، می‌توانید با یکی از خطوط بحران زیر تماس بگیرید:

در مواقع اورژانسی، برای دسترسی به پلیس، آتش‌نشانی یا آمبولانس همیشه با 911 تماس بگیرید	
416-979-6885	مرکز مبارزه با اعتیاد و بهداشت روان (Centre for Addiction and Mental Health)
416-929-5200	مرکز گرشین (Gerstein Centre)
416-408-4357	مرکز دیسترس (اضطراب) (Distress Centre)
416-863-0511	خط امداد زنان تعرض دیده (Assaulted Women's Helpline)
416-808-7066	خدمات بزه‌دیدگان (Victim Services)
416-597-8808	مرکز بحران تجاوز جنسی تورنتو (Toronto Rape Crisis Centre)
1-800-668-6868	تلفن کمک به کودکان (Kids Help Phone)
1-800-268-9688	خط جوانان دگرباش (LGBT Youthline) (LGBT)
1-877-330-6366	خط زندگی ترانزجس‌ها (Trans Lifeline)
1-866-531-2600	خط تلفن بهداشت روان انتاریو (Ontario Mental Health Helpline)
1-800-565-8603	خط اعتیاد و الکل انتاریو (Ontario Drug & Alcohol Helpline)
1-888-230-3505	خط تلفن مشکلات قمار انتاریو (Ontario Problem Gambling Helpline)
416-217-2077	خط تلفن کمک به سالمندان انتاریو (Toronto Seniors Helpline)

شماره‌های مفید دیگر (غیر اورژانسی):

پلیس برای امور غیر اورژانسی: 416-808-2222
خدمات شهری و دولت محلی: 311*
منابع و خدمات اجتماعی: 211* یا 416-397-4636

دسترسی به غذا:

اگر نمی‌توانید پول غذا را بپردازید، می‌توانید مواد غذایی رایگان (مانند خواربار و/یا وعده‌های غذایی آماده) را از طریق برنامه‌های "بانک غذا" که توسط سازمان‌های غیر انتفاعی در سراسر شهر اداره می‌شوند دریافت کنید. شما می‌توانید با 211* تماس بگیرید یا از سایت <http://www.211toronto.ca> دیدن کنید تا در مورد نزدیک‌ترین برنامه بانک غذا اطلاعات کسب کنید. اگر به دنبال نزدیکترین گزینه فروش غذای ارزان هستید، می‌توانید با خط تلفن مستقیم (هاتلاین) 6655 - 392 - 416 تماس بگیرید.

نزدیکترین بانک غذا به شربورن بانک غذای آلان گاردنز واقع در تورنتو، خیابان 353 شربورن، کلیسای متحد سان لوک، ON M5A 2S3 می‌باشد. تلفن تماس: 416-924-9619

* فقط با این سه (3) شماره تماس بگیرید



برنامه های حمایت اجتماعی (Social Assistance Programs) به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

اگر درآمد شما پایین است و در انتاریو زندگی می‌کنید، ممکن است بتوانید از طریق یکی از برنامه‌های زیر، کمک مالی دریافت کنید:



حمایت مالی انتاریو (OW) (Ontario Works):

برخی افراد این برنامه را برنامه رفاهی می‌نامند. این برنامه توسط شهرداری‌ها یا دولت‌های محلی شهرها اجرا می‌شود.

برنامه حمایت در برابر از کار افتادگی انتاریو (Ontario Disability Support Program – ODSP):

برخی افراد این برنامه را مزایای از کار افتادگی می‌نامند. ODSP برای افرادی است که دچار بیماری‌های جسمی یا روانی شدید هستند. این برنامه توسط وزارت جامعه و خدمات اجتماعی دولت انتاریو اجرا می‌شود.

برنامه کمک هزینه داروی انتاریو (Ontario Drug Benefit Program – ODB):

برنامه ODB اکثر هزینه داروهای نسخه‌ای را برای افراد بالای 65 سال، افرادی که در مراکز مراقبت بلند مدت زندگی می‌کنند یا افرادی که تحت پوشش برنامه‌های OW یا ODSP هستند، پرداخت می‌کند. برای اینکه بتوانید از مزایای این برنامه استفاده کنید باید کارت معتبر OHIP داشته باشید. جهت کسب اطلاعات بیشتر با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید.

برنامه کمک هزینه داروی تریلیوم (Trillium Drug Program):

این برنامه برای افرادی است که حدود 3-4% یا بیشتر از درآمد خالص خود پس از کسر مالیات را صرف هزینه داروهای نسخه‌ای می‌کنند. برای اینکه بتوانید از مزایای این برنامه استفاده کنید باید کارت معتبر OHIP داشته باشید و کمک هزینه داروی انتاریو را دریافت نکنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید.

مواردی که باید در هنگام ثبت درخواست برای OW یا ODSP در نظر داشته باشید:

برنامه‌های OW و ODSP مقدار محدودی پول در اختیار افراد قرار می‌دهند تا به آنها در پرداخت هزینه‌های اولیه زندگی از قبیل هزینه‌های خوراک و مسکن کمک کند. برخی افراد می‌توانند برای پرداخت هزینه رژیم‌های غذایی خاص و سایر مزایا از جمله هزینه سفرهای پزشکی، پول بیشتری دریافت کنند.

فرایند ارائه درخواست برای هر یک از این برنامه‌ها، نیازمند طی کردن چندین مرحله و ارائه اسناد مختلف است تا مشخص شود که شما واجد شرایط هستید. کارکنانی در سازمان‌های خدمات اجتماعی مختلف حضور دارند (از جمله مددکاران اسکان و مدیران پرونده) که می‌توانند در ارائه درخواست یا درخواست تجدید نظر به شما کمک کنند. اگر خودتان مستقیماً می‌خواهید درخواست خود را ارائه کنید با مرکز خدمات انتاریو (Service Ontario) تماس گرفته و کد پستی خود را در اختیار آنها قرار دهید تا آدرس نزدیک ترین دفتر به شما را در اختیارتان قرار دهند:

تلفن رایگان: 1-800-267-8097 یا تله تایپ: 1-800-268-7095.
منطقه تورنتو: 416-326-1234 یا 416-325-3408.

همچنین، اگر به اینترنت دسترسی دارید، می‌توانید به وبسایت www.ontario.ca/socialassistance مراجعه کرده و در قسمت کارهای انتاریو (Ontario Works) جستجو کنید. ممکن است بتوانید درخواست خود را به صورت آنلاین ثبت کنید.

همچنین می‌توانید با شماره *211 تماس بگیرید تا سازمان‌هایی که می‌توانند در زمینه ارائه درخواست به شما کمک کنند را پیدا کنید.

برگرفته از کتابچه آموزش حقوقی جامعه انتاریو "نیاز به و لفر دارید؟" (Community Legal Education Ontario's Booklet "Need Welfare") چگونه درخواست خود را برای برنامه حمایت مالی انتاریو ثبت کنیم ("How to apply to Ontario Works").



پیدا کردن مسکن در تورنتو (Finding Housing in Toronto)

به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

مددکاران اسکان می‌توانند در پیدا کردن خانه به شما کمک کنند. مراجعه به آنها، ایده بسیار خوبی است. علاوه بر این، وبسایت‌های مشهور زیادی وجود دارند که صاحبخانه‌ها املاک خود را در آن آگهی کرده یا تبلیغ می‌کنند، از جمله:

TorontoRentals.com	Gottarent.ca	Craigslist.ca	Kijiji.ca	Viewit.ca
--------------------	--------------	---------------	-----------	-----------

صندوقهای خیابانی روزنامه‌ها را جهت مشاهده لیست‌های چاپ شده از خانه‌های اجاره‌ای برگرفته از وبسایت 4Rent.ca یا سایر وبسایت‌ها بررسی کنید

حقوق و مسئولیت‌های قانونی شما:

قوانین و مقررات مهمی وضع شده‌اند تا در هنگامی که در تورنتو به دنبال پیدا کردن خانه هستید از شما محافظت کنند. فهم کامل توافق نامه اجاره (اجاره نامه) قبل از اینکه آن را با صاحبخانه امضا کنید و همچنین اطلاع از حقوق و مسئولیت‌های خود بر اساس قانون اجاره مسکن (Residential Tenancies Act) (RTA) مصوب 2006 موضوعات بسیار مهمی هستند. این قانون را می‌توانید در وبسایت زیر مشاهده کنید: www.ontario.ca/laws/statute/06r17

اگر فکر می‌کنید صاحبخانه شما قانون RTA را رعایت نمی‌کند و قانون شکنی می‌کند (برای مثال مبالغ غیرقانونی بابت بیعانه یا ضمانت از شما درخواست می‌کند یا علیه شما تبعیض قائل می‌شود)، سازمان‌های زیادی وجود دارند که می‌توانند به صورت رایگان مشاوره و کمک‌های حقوقی در اختیار شما قرار دهند.

چند مورد از وبسایت‌ها و شماره تماس‌های مفید:

www.equalityrights.org	www.settlement.org	www1.toronto.ca/housinghub
www.tenantsrights.ca	www.stepstojustice.ca	www.ontariotenants.ca
www.cleo.on.ca (آموزش حقوقی جامعه انتاریو) (Community Legal Education Ontario)		

یا از طریق تلفن:

416-921-9494	Toronto Housing Hub (خط تلفن مرکز مسکن تورنتو ویژه مستأجران (Tenant))
416-645-8080	Landlord and Tenant Board (تلفن خدمات مشتریان شورای حل اختلاف صاحبخانه‌ها و مستأجران)
416-944-0087 داخلی 22	Centre for Equality Rights in Accommodation (مرکز حقوق برابر در زمینه مسکن)

حمایت مالی:

اگر در زمینه مالی مشکل دارید، ممکن است واجد شرایط دریافت برخی کمک‌ها باشید که در قالب برنامه‌های مختلف، در دسترس هستند. برخی از این برنامه‌ها عبارتند از:

- بانک اجاره (Rent Bank)
- برنامه کمک هزینه برق انتاریو (Ontario Electricity Support Program)
- بانک اثاثیه (Furniture Bank)
- اطلاعاتی در مورد فروشگاه‌های اجناس دست دوم (استفاده شده)

جهت اطلاع از اینکه واجد شرایط استفاده از این برنامه‌ها هستید یا خیر و همچنین اطلاع از سایر برنامه‌ها، از طریق شماره تلفن 416-921-9494 یا 211 در منطقه تورنتو (از هر تلفنی در تورنتو 211 را بگیرید) با مرکز مسکن تورنتو تماس بگیرید، همچنین می‌توانید با خدمات مسکن تماس بگیرید.

خرید خانه در تورنتو:

اگر به فکر خرید خانه در داخل یا خارج از محدوده تورنتو هستید، توصیه می‌شود از یک مشاور املاک دارای مجوز کمک بگیرید. اگر بخواهید خانه بخرید، نیازی به پرداخت هزینه مشاور املاک ندارید؛ فروشنده هزینه‌های مشاور املاک را پرداخت می‌کند. کسب اطلاعات بیشتر در: www.trebhome.com، پیدا کردن مشاور املاک در www.realtor.ca. برگرفته از www.cleo.on.ca و www.settlement.org



خدمات دندانپزشکی کم هزینه (Low-Cost Dental Services)

به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

مشتریان می‌توانند به یکی از چند کلینیک دندانپزشکی کم هزینه در تورنتو که مشخصات آنها در جدول زیر آمده، دسترسی داشته باشند.

نام	آدرس	تلفن	توضیحات
Queen West – مرکز بهداشت سنترال تورنتو	168 Bathurst St., Toronto, ON M5V 2R4	416-703-8481	• خدمات دندانپزشکی برای جوانان و بزرگسالان، صرفنظر از منطقه سکونت
دانشکده دندانپزشکی، دانشگاه تورنتو	101 Elm St., Toronto, ON M5G 1G6	416-979-4927 416-979-4925 داخلي 4319 416-979-4931 داخلي 4351	• از سپتامبر تا ژوئن باز است • کلینیک بزرگسالان، کلینیک کودکان (Paedodontic) و کلینیک ارتودنسی (صاف و مرتب کردن دندان ها) • جهت دریافت فرم ارجاع به وبسایت زیر مراجعه کنید: https://patients.dentistry.utoronto.ca/referrals
کالج George Brown کلینیک دندانپزشکی Wave	51 Dockside Drive, 3rd Floor Toronto, ON M5A 1B6	416-415-4547	• جرم گیری، پر کردن سطحی و دندان مصنوعی با هزینه کم
مرکز اجتماعی پارک Regent (Regent Park Community Centre)	465 Dundas St. E., Toronto, ON M5A 2B2	416-364-7019	• برای تمام ساکنان تورنتو
کلینیک دندانپزشکی داوطلبان شهری (Volunteer Urban) (Dental Clinic)	3000 Lawrence Ave E, Building A, 2nd Floor Toronto, ON M1P 2V1	416-289-4349	• برای جوانان و بزرگسالان کم درآمد • مراقبت‌های دندانپزشکی اورژانسی برای بزرگسالان کم درآمد بدون هیچ گونه پوشش دندانی

خدمات دندانپزشکی رایگان:

مرکز بهداشت عمومی تورنتو (Toronto Public Health) (TPH) کلینیک‌های دندانپزشکی رایگانی دارد که خدمات دندانپزشکی را به کودکان و جوانان (0-17 سال)، بزرگسالان ثبت نام شده در برنامه‌های منتخب مرکز بهداشت عمومی تورنتو (Toronto Public Health) و سالمندان (65 سال و بیشتر) ارائه می‌دهند.

مشتریان باید شخصاً به یکی از کلینیک‌های مرکز بهداشت عمومی تورنتو (Toronto Public Health) بیایند تا مورد ارزیابی قرار گیرند. از آنها درخواست خواهد شد تا اسنادی ارائه دهند که مشخص کند واجد شرایط هستند. نوع اسناد مورد نیاز جهت اثبات واجد شرایط بودن، بسته به وضعیت متفاوت است، بنابراین این نکته مهم را به خاطر داشته باشید که همیشه ابتدا تماس بگیرید. جهت تعیین وقت، لطفاً با شماره 416-338-7600 تماس بگیرید.

کارکنان کلینیک دندانپزشکی TPH قادرند به زبان‌های بسیار زیادی صحبت کنند و در تعیین واجد شرایط بودن، کمک خواهند کرد.



خدمات اسکان (Settlement Services)

به بسته تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

فرایند سکناگزینی مجدد در کانادا گاهی می‌تواند توان‌فرسا باشد. خدمات خاصی به نام خدمات اسکان وجود دارند که می‌توانند به شما در یافتن اطلاعات مورد نیازتان در مورد موضوعات گوناگونی مانند مسکن، اشتغال، ثبت نام فرزندان در مدرسه و درخواست برای اقامت دائم یا شهروندی کانادا به شما کمک کنند.

خدمات اسکان در سازمان‌های مختلف در سراسر تورنتو در دسترس هستند. مددکاران اسکان به زبان‌های مختلفی صحبت می‌کنند. آنها همچنین در مدارس ابتدایی و دبیرستان کار می‌کنند.

مددکاران اسکان همچنین می‌توانند به شما و اعضای خانواده تان کمک کنند تا:

- فرم‌ها و تقاضانامه‌های خود را پر کنید (مانند مددکاری اجتماعی، مهاجرت، مراقبت روزانه، بیمه درمانی، مالیات بر درآمد)
- به خدمات مهم مانند متخصصان مراقبت‌های بهداشتی متصل شوید
- سیستم مدرسه‌ی فرزندان را بشناسید
- فرصت‌های داوطلبانه در شهر خود را بیابید
- به خدمات حقوقی متصل شوید
- برای کلاس‌های زبان و بسیاری کلاس‌های دیگر نام‌نویسی کنید

برای پیدا کردن یک مددکار اسکان در نزدیکی خود می‌توانید:

- وب‌سایت زیر را مشاهده کنید که دارای 129 سازمان مختلف اسکان در انتاریو می‌باشد:
<https://www.ontario.ca/page/services-newcomers-and-refugees>
- به‌صورت 24 ساعته و در 7 روز هفته با شماره *211 یا تله‌تایپ 1-888-340-1001 برای پیدا کردن خدمات اقامت در تورنتو در نزدیکی خود، تماس بگیرید.

برخی از مراکز خدمات اسکان در سنت جیمز تاون و پیرامون آن

سازمان	جایگاه و اطلاعات تماس
مرکز بهداشت شربورن (Sherbourne Health Centre)	خیابان 333 شربورن، تورنتو دوشنبه 1 تا 5 بعد از ظهر شماره تماس: 416-324-4180
سازمان نیبر هود (The Neighbourhood Organization)	کرنر، خیابان ولزلی 200 شرقی دوشنبه تا شنبه، شماره تماس: 416-964-6657 بلوار گیت وی 10، سوئیت 104 دوشنبه - جمعه، 9 صبح تا 5 بعد از ظهر شماره تلفن: 416 - 424 - 2900
کالچرلینک (Culturelink)	دانشکده عمومی خیابان رز شماره تلفن: 5057 - 406 - 647 (انگلیسی، اردو، بنگالی، هندی) شماره تلفن: (انگلیسی، عربی)
آکسیس آلینس خدمات اجتماعی چندفرهنگی (Access Alliance Multicultural Community Services)	خیابان کالج 340، Ste. 500 شماره تلفن: 416 - 324 - 8677 خیابان دنفورث 3079 شماره تماس: 416- 693 - 8677



از اینترنت استفاده می‌کنید؟ لینک زیر یک وب‌سایت عالی برای پیدا کردن اطلاعات در مورد خدمات مختلف اسکان می‌باشد که می‌توانید در زمینه کمک به یافتن خانه، پیدا کردن شغل، کلاس‌های زبان انگلیسی، و بسیاری موارد دیگر از آن بهره ببرید:
<http://settlement.org/findhelp/ontario/toronto>

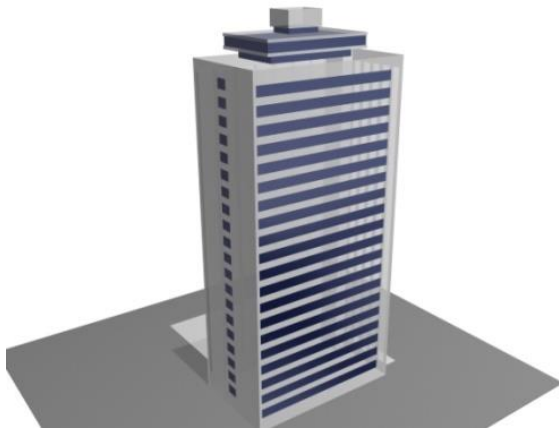


بیمه مستأجر / اجاره کننده (Tenant/ Renter's Insurance)

به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

بیمه: در کانادا، هر کسی می‌تواند دارای انواع مختلفی از بیمه‌ها باشد. بیمه خدمتی است که از شما در برابر انواع مختلف آسیب و زیان در زندگی محافظت می‌کند. شما بیمه را از یک شرکت یا نمایندگی خاص خریداری می‌کنید تا آنها بتوانند شما را تحت پوشش قرار داده و در صورت روی دادن زیان، آسیب، یا بیماری‌های مشخص شده، یا مرگ (مثل بیمه عمر)، به شما خسارت بپردازند (جبران کنند). بیمه‌ی مستأجر نمونه‌ای از یکی از انواع بیمه‌هایی است که فرد می‌تواند قبل از نقل مکان به واحد اجاره‌ای، آن را تهیه کند.

بیمه مستأجر / اجاره کننده چیست؟



- بیمه مستأجر و بیمه اجاره کننده به یک معنا هستند.
- بیمه مستأجر متفاوت از بیمه‌ای است که صاحبخانه شما دارد. این بیمه از شما در برابر آسیب یا خرابی/ شکستگی وسایل آپارتمان محافظت می‌کند. بیمه صاحبخانه تنها شامل ساختمان می‌شود و وسایلی که درون آپارتمان قرار دارد را تحت پوشش قرار نمی‌دهد. برای مثال، وقتی وسیله‌ای می‌شکند، در صورتی که شما تحت پوشش بیمه مستأجر باشید، مبلغی به شما پرداخت خواهد شد تا به شما در تعمیر آن وسیله کمک کند.
- علاوه بر این، بیمه مستأجر از ارزش وسایل مختلف موجود در آپارتمان شما (لوازم الکترونیکی، جواهرات، پوشاک) در برابر حوادث مختلف محافظت می‌کند. برای مثال، این بیمه از وسایل شما در صورتی که آپارتمان دچار سرقت، حریق و یا سیل شود محافظت می‌کند.
- انواع طرح‌های مختلف پوشش بیمه می‌توانند انواع خاصی از ضرر و زیان را تحت پوشش قرار دهند (مثلاً: تنها ضرر و زیان‌های مربوط به وسایل شخصی شما) یا ضرر و زیان‌هایی که به هر دلیل ایجاد می‌شوند را تحت پوشش قرار دهند (مثلاً آسیب‌های وارد شده به واحد آپارتمان شما).

آیا بیمه مستأجر هزینه دارد؟

- حق بیمه می‌تواند به صورت مبالغ مختلفی به طور ماهانه یا سالیانه پرداخت شود.
- هزینه حق بیمه به عوامل مختلفی بستگی دارد: اینکه به چه میزان پوشش بیمه‌ای نیاز دارید، موقعیت مکانی خانه شما، نحوه ساخت واحد یا آپارتمان شما، شرکت بیمه کننده و سابقه درخواست‌ها جهت استفاده از خسارت بیمه*.
- هزینه بسته بیمه‌ای پایه، می‌تواند کمتر از \$20 در ماه باشد.
- مهم است که قبل از خرید بیمه نامه، از شرکت بیمه سؤال کنید که بیمه مستأجر چه مواردی را پوشش می‌دهد.



از اینترنت استفاده می‌کنید؟ آدرس زیر را تایپ کنید، <http://www.abc.ca/ns/insurance-101/buying-tips> با رفتن به این آدرس از طریق هر مرورگری، می‌توانید متوجه شوید که قبل از خرید بیمه نامه، چه سؤالات کلیدی را باید از شرکت بیمه گر سؤال کنید.

*درخواست (دعوی) خسارت از بیمه، یک درخواست رسمی است که شما به شرکت بیمه گر خود ارائه می‌کنید تا هزینه مربوط به نوع خاصی از زیان به شما پرداخت شود



بیمه مستأجر / اجاره کننده (Tenant/ Renter's Insurance) (Welcome to Toronto Package) به بسته اطلاعاتی تورنتو خوش آمدید

مدت اعتبار بیمه مستأجر چقدر است؟

صفحه 1 بیمه مستأجر، به طور مداوم و تا زمانی که آن را لغو نکرده‌اید، معتبر است یعنی تا پایان یافتن مدت قرارداد اجاره

از کجا می‌توانم بیمه مستأجر را تهیه کنم؟

- از طریق هر مرورگری می‌توانید جستجوی سریعی در گوگل انجام دهید
- با تایپ کردن لینک زیر در هر مرورگر اینترنتی، می‌توانید لیستی از بیمه‌گران را مشاهده کنید:
<https://www.lowestrates.ca/insurance/auto/ontario>
- برخی از بانک‌های بزرگ، خدمات بیمه مستأجر نیز دارند. برای مثال: Toronto Dominion (TD)، بانک تجارت امپریال کانادا (CIBC) (Canadian Imperial Bank of Commerce)، رویال بانک کانادا (Royal Bank Canada) (RBC) و بانک مونت‌رال (Bank of Montreal) (BMO)، همگی خدمات بیمه مستأجر ارائه می‌دهند.
- حتماً قبل از انتخاب شرکت بیمه‌گر تحقیق کنید و خدمات شرکت‌های مختلف را با هم مقایسه کنید!

آیا مستأجران به بیمه نیاز دارند؟

- در اغلب موارد، قبل از اینکه به واحد مسکونی جدید خود نقل مکان کنید، بیمه مستأجر یکی از شرایط ضروری است که توسط صاحبخانه از شما درخواست می‌شود.

فرانشیز (deductible) چیست؟

- فرانشیز مبلغی است که شما توافق می‌کنید قبل از اینکه شرکت بیمه، غرامتی بابت درخواست شما پرداخت کند، یعنی مبلغی را بابت پوشش مالی به شما بازپرداخت کند، آن را از جیب خود بپردازید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد شرایط بیمه مستأجر، همین امروز قرار ملاقاتی با مددکار اسکان ترتیب داده و با او دیدار کنید! مددکار اسکان در سنت جیمز تاون کامیونیتی کورنر (St. James Town Community Corner) با شماره تلفن 964-6657-416 و مرکز بهداشت شربورن (Sherbourne Health Centre) با شماره تلفن 416-324-4180 در دسترس هستند.



چنانچه واجد شرایط برنامه حمایت مالی انتاریو (Ontario Works) (OW) یا برنامه حمایت در برابر از کار افتادگی انتاریو (ODSP – Ontario Disability Support Program) باشید، ممکن است تحت پوشش بیمه مستأجر قرار بگیرید. جهت کسب اطلاعات بیشتر، با مددکار خود تماس بگیرید یا از طریق شماره (416) 325-6203 با برنامه OW یا از طریق شماره (416) 326-3344 با ODSP تماس بگیرید.



منابع LGBTQ+ پلاس (LGBTQ+ Resources)

به بسته تورنتو خوش آمدید (Welcome to Toronto Package)

LGBTQ پلاس برای بیان تمام افرادی مورد استفاده قرار می‌گیرد که عضوی از جوامع **LGBTQQIA** می‌باشند: همجنس‌گرای زن، همجنس‌گرای مرد، دوجنس‌گرا، تراجنسیتی، تراجنسی، دو روح، کوئیر، جنسیت نامعلوم، بیناجنس، بی‌جنس‌گرایی

خدمات موجود برای تازه‌واردان LGBTQ پلاس

بسیاری از تازه‌واردین LGBTQ پلاس در جستجوی امنیت و حمایت به کانادا می‌آیند و اسکان در شهرهای بزرگ مانند تورنتو را انتخاب می‌کنند تا به منابع دسترسی داشته باشند و برای خود جوامعی را تشکیل دهند. اگر ندانید در یک شهر یا کشور جدید کجا به دنبال خدمات، پرسنل و منابع مثبت و حمایتی LGBTQ پلاس باشید یا از چه افرادی کمک بگیرید دسترسی به آن‌ها می‌تواند با چالش‌هایی همراه باشد.

برای کمک به دسترسی شما، ما لیستی از سازمان‌ها و گروه‌ها را در این‌جا آورده‌ایم که می‌توانند:

- به‌صورت دوستانه و آگاهانه با نیازهای LGBTQ پلاس شما برخورد کنند
- ممکن است که خدمات و پشتیبانی به زبان شما فراهم آورند.
- می‌توانند فرایند طرح ادعای پناهندگی شما را پیش ببرند
- می‌توانند اطلاعات مورد نیاز شما در مورد اقامت و ساخت زندگی مجدد در تورنتو شامل اسکان، استخدام و تحصیلات و ... را برایتان فراهم آورند (که با عنوان اقامت یا مدیریت حمایت از سوژه شناخته می‌شوند)
- برنامه‌هایی برای حمایت از شما و ارتباط شما با جامعه LGBTQ پلاس در شهر تورنتو ارائه می‌دهند

چندین سازمان که می‌توانند خدمات اجتماعی و برنامه‌های جوامع مربوطه را در اختیار شما قرار دهند، در این‌جا معرفی شده‌اند:

سازمان‌ها			سرویس‌ها		
<p>اکسیس آلینس www.accessalliance.ca تلفن: 416-963-8677</p>	<p>مرکز بهداشت کلیسای ولزلی www.cwhealth.ca شماره تلفن: 416-1500-463</p>	<p>بهداشت شربورن www.sherbourne.on.ca شماره تلفن: 416-324-4180</p>	<p>بهداشت زنان در استان زنان www.whiwh.com شماره تلفن: 416-593-7655</p>	<p>مراقبت‌های بهداشتی اولیه این سازمان‌ها دارای تخصص در زمینه سلامت LGBTQ پلاس هستند و می‌توانند شما را به یک پزشک و سایر نیازهای بهداشتی متصل کنند.</p>	
<p>شبکه تازه‌واردان ریچ آوت گریفین سنتر www.griffin-centre.org شماره تلفن: 416-222-1320 داخلی: 171</p>	<p>بلک CAP www.black-cap.ca شماره تلفن: 416-977-9955</p>	<p>حمایت از جوانانمان-بهداشت شربورن (SOY) www.SoyToronto.com شماره تلفن: 416-324-5077</p>	<p>مرکز پناهندگان FCJ www.fcjRefugeeCentre.org شماره تلفن: 416-469-9754</p>	<p>اکسیس آلینس www.accessalliance.ca شماره تلفن: 416-963-8677</p>	<p>پشتیبانی اسکان خدمات اسکان برای افراد تازه وارد به کانادا می‌باشد. این خدمات می‌تواند به شما کمک کند که زندگی جدید خود را در کانادا تنظیم کرده و خود را با آن وفق دهید.</p>
<p>کمک‌رسانی جوانان ایگل http://egale.ca/outreach شماره تلفن: 416-964-7887 9 یا Outreach@egale.ca</p>	<p>بهداشت شربورن www.sherbourne.on.ca شماره تلفن: 416-324-4109</p>	<p>اسکای لارک https://www.skylarkyouth.org شماره تلفن: 416-482-0081 یا info@skylarkyouth.org</p>	<p>پشتیبانی از بهداشت روانی این خدمات به شما و خانواده تان در زمینه مشاوره بهداشت روانی، نیازهای انسانی و خدمات بحران کمک می‌کنند</p>	<p>برنامه‌های جامعه این سازمان‌ها برنامه‌های مختلفی برای جوانان و بزرگسالان LGBTQ پلاس در زمان‌ها مختلف در طول هفته دارند</p>	
<p>519 www.the519.org شماره تلفن: 416-392-6874</p>	<p>کمک‌رسانی جوانان ایگل http://egale.ca/outreach شماره تلفن: 416-964-7887 داخلی 9 یا Outreach@egale.ca</p>	<p>حمایت از جوانانمان-بهداشت شربورن (SOY) (مدیریت سوژه) www.SoyToronto.org شماره تلفن: 416-324-5077</p>	<p>گروه‌های فرهنگی این آژانسها بر زبان‌ها و گروه‌های فرهنگی خاص تمرکز می‌کنند و خدمات آن‌ها در چند زبان مختلف در دسترس هستند.</p>	<p>برنامه‌های جامعه این سازمان‌ها برنامه‌های مختلفی برای جوانان و بزرگسالان LGBTQ پلاس در زمان‌ها مختلف در طول هفته دارند</p>	
<p>بهداشت زنان در دست زنان - برای زنان مورد تبعیض نژادی www.whiwh.com شماره تلفن: 416-593-7655</p>	<p>بلک CAP- اتحاد سیاهان برای پیشگیری از ایبز www.blackcap.ca شماره تلفن: 416-977-9955</p>	<p>ACAS- خدمات ایبز برای جوامع آسیایی www.acas.org شماره تلفن: 416-963-4300</p>	<p>ASAAP - خدمات عمومی برای پیشگیری از ایبز در جنوب آسیا www.asaap.ca شماره تلفن: 416-599-2727</p>	<p>گروه‌های فرهنگی این آژانسها بر زبان‌ها و گروه‌های فرهنگی خاص تمرکز می‌کنند و خدمات آن‌ها در چند زبان مختلف در دسترس هستند.</p>	



تقویم برنامه‌های اجتماعی، دوستانه برای تازه‌واردان LGBTQ یلاس در تورنتو

توجه: لطفاً قبل از مراجعه، با این سازمان‌ها تماس بگیرید تا از اجرای برنامه مطمئن شوید زیرا که احتمال تغییر برنامه‌ها در هر زمانی وجود دارد

یکشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
<p>Lghthj `da plhdjd hc khikn'hk` برای همه پناهجویان LGBTQ یلاس MCCT یکشنبه چهارم هر ماه 12:45 بعد از ظهر - 2 بعد از ظهر محل: خیابان سیمپسون 115 شماره تلفن: 416-406-6228 داخلی 125</p>	<p>چهارراه‌ها: قطب بهداشت و تندرستی سه‌شنبه‌های SOY برای همه جوانان و میانسالان LGBTQ2SQ حمایت از جوانانمان (SOY) مرکز بهداشت شربورن هفتگی ساعت 6 بعد از ظهر - 8:30 بعد از ظهر محل: خیابان 333 شربورن، طبقه دوم (شربورن / کارلتون) شماره تلفن: 416-324-5077 بحث‌های ماهانه سلام کانادا مسلمانان تراجنس و کوئیر مرکز اجتماعی 519 سه شنبه چهارم هر ماه 6 تا 8:30 بعد از ظهر محل: کلیسای خیابان 519 (کلیسا / ولزلی) شماره تلفن: 416-463-1500</p>	<p>اکسپرس برای تازه‌واردان جوانان مهاجر و پناهنده زیر 30 سال و جوان سیاه‌پوست کوئیر برای سیاه‌پوستان، سیاه‌پوستان کارائیب یا سیاه‌پوستان شناسایی شده چند نژادی حمایت از جوانان ما (SOY) مرکز سلامت شربورن هفتگی ساعت 6 بعد از ظهر - 8:30 بعد از ظهر محل: خیابان 333 شربورن، طبقه دوم (شربورن / کارلتون) شماره تلفن: 416-324-5077</p>
دوشنبه	پنج شنبه	جمعه
<p>رنگین کمان Sistas برای سیاه‌پوستان، آفریقایی‌ها، کارائیبی‌ها همجنس‌گرای زن، دوجنسی، کوئیر، تراجنس و زنان با جنسیت نامشخص پلک CAP دوشنبه اول هر ماه 6 تا 8 بعد از ظهر محل: خیابان ویکتوریای بیستم، طبقه چهارم (ویکتوریا/کینگ) شماره تلفن: 416-977-9955</p>	<p>آشپزی دورهمی تازه‌واردان LGBTQ پلاس/ کارگاه حمایت اسکان مجدد برای همه تازه‌واردین LGBTQ پلاس دسترسی به خدمات عمومی هفتگی 3 - 4:30 تا 7:00 بعد از ظهر برای آشپزی محل: خیابان 3079 دانفورث (ویکتوریا پارک / دانفورث) شماره تلفن: 416-699-7920 داخلی 441 گروه لاتین هول گروه حمایتی افراد LGBTQ اسپانیایی زبان مرکز اجتماعی 519 پنجشنبه اول و سوم هر ماه 8 تا 10 بعد از ظهر محل: خیابان 519 کلیسا (کلیسا/ولزلی) شماره تلفن: 416-392-6874</p>	<p>گروه حمایتی مردان تراجنس FTM، ترنس‌مک و افراد غیر دوگانه مرکز اجتماعی 519 جمعه اول و سوم هر ماه 7:30 تا 9:30 بعد از ظهر محل: کلیسای خیابان 519 (کلیسا / ولزلی) شماره تلفن: 416-392-6874 مراجعه بدون وقت قبلی پشتیبانی با مراجعه بدون وقت قبلی برای جوانان LGBTQ یلاس زیر 30 سال خدمات رسانی جوانان ایگل روزانه 10 صبح تا 7:30 بعد از ظهر جمعه‌ها: 10 صبح تا 5:30 بعد از ظهر محل: شماره ۲۹۰ خیابان شاتر، L1 (شاتر و شربورن) شماره تلفن: 416-964-7887</p>
<p>رنگین کمان Sistas برای سیاه‌پوستان، آفریقایی‌ها، کارائیبی‌ها همجنس‌گرای زن، دوجنسی، کوئیر، تراجنس و زنان با جنسیت نامشخص پلک CAP دوشنبه اول هر ماه 6 تا 8 بعد از ظهر محل: خیابان ویکتوریای بیستم، طبقه چهارم (ویکتوریا/کینگ) شماره تلفن: 416-977-9955</p>	<p>سوسالیته 411 گروه حمایتی از آفریقایی‌ها، اهالی کارائیب و سیاه‌پوستان همجنس‌باز مرد، دوجنسی، کوئیر، تراجنس، و مردان با جنسیت نامشخص شناسایی شده در بازه سنی 16 تا 29 ساله پلک CAP هر دو هفته 6 بعد از ظهر - 8 بعد از ظهر محل: خیابان ویکتوریا 20، طبقه چهارم، (ویکتوریا/کینگ) شماره تلفن: 416-977-9955 ترانس فیوژن کرو (TFC) برای جوانان و بزرگسالان غیرباینری و با جنسیت نامشخص حمایت از جوانانمان (SOY) مرکز بهداشت شربورن هفتگی ساعت 6 - 8:30 بعد از ظهر محل: خیابان 333 شربورن، طبقه دوم (شربورن / کارلتون) تلفن: 416-324-5077</p>	<p>گروه حمایتی مردان تراجنس FTM، ترنس‌مک و افراد غیر دوگانه مرکز اجتماعی 519 جمعه اول و سوم هر ماه 7:30 تا 9:30 بعد از ظهر محل: کلیسای خیابان 519 (کلیسا / ولزلی) شماره تلفن: 416-392-6874 مراجعه بدون وقت قبلی پشتیبانی با مراجعه بدون وقت قبلی برای جوانان LGBTQ یلاس زیر 30 سال خدمات رسانی جوانان ایگل روزانه 10 صبح تا 7:30 بعد از ظهر جمعه‌ها: 10 صبح تا 5:30 بعد از ظهر محل: شماره ۲۹۰ خیابان شاتر، L1 (شاتر و شربورن) شماره تلفن: 416-964-7887</p>

Updated: June 2019 – Farsi

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/>

