ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு

(Tamil)

பாடசாலைக்குப் பின்பான கல்வித் தெரிவுகள்
(Post-Secondary Education Options)
ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

கனடாவில் வெவ்வேறு விதமான கல்வித் தெரிவுகள் உள்ளன. எதை நீங்கள் தெரிவுசெய்கிறீர்கள் என்பது உங்களுடைய ஆர்வம், தொழில் இலக்கு, நேரம் மற்றும் ஆதாரவளங்களைப் பொறுத்ததாக இருக்கும்.

கனடாவில் கல்லூரி, பல்கலைக்கழகம், தொழில் கல்வி ஆகியவற்றுக்கிடையிலுள்ள வேறுபாடு யாது?

ஒன்ராறியோவில் 20 அரசாங்கப் பல்கலைக்கழகங்கள், 24 கல்லூரிகள் மற்றும் 400க்கும் மேற்பட்ட பதிவுசெய்யப்பட்ட தனியார் கல்லூரிகள் உள்ளன. இவற்றை நீங்கள் www.cicic.ca என்ற வலைத்தளத்தில் தேடலாம் (முதலில் "Studying in Canada (கனடாவில் கற்றல்)," என்பதையும் பின்னர் "Directory of Universities, Colleges and Schools in Canada (கனடாவில் பல்கலைக்கழகங்கள், கல்லூரிகள் மற்றும் பாடசாலைகளின் விபரத்திரட்டு) " என்பதையும் அழுத்துங்கள்), அல்லது பார்வையிடுங்கள்: www.ontario.ca/page/go-college-or-university-ontario.

	கல்லூரிகள் (Colleges)	**பல்கலைக்கழகங்கள் (Universities)**	**தொழில் கல்விப் பாடசாலைகள் (Trade Schools அல்லது Vocational School)**
உங்களுக்குக் கிடைக்கும் சான்றிதழ்	Diploma (டிப்ளோமா) அல்லது சான்றிதழ் திட்டங்கள் (certificate programs)*	பட்டக்கல்வித் திட்டங்கள் (இளங்கலைமாணி, முதுமாணி, phD)	தொழில் தொடர்பான பட்டம், டிப்ளோமா, சான்றிதழ் அல்லது உரிமம்
பாடசாலையின் நோக்கம்	தொழிலை மையப்படுத்தியவை, அனேகமானவற்றில் வேலைப் பயிற்சிகள் உள்ளடங்கும் (உங்களுடைய கற்கையுடன் தொடர்பான வேலைச் சூழலில் பயிற்சி பெறுவீர்கள்).	பாடங்களை மையப்படுத்தியதாக இருக்கும் (கலை, விஞ்ஞானம், முதலியவை.). பட்டப்படிப்பினைத் (முதுமாணி அல்லது phD) தொடர்வதற்கு நீங்கள் விரும்பினால், உங்களுடைய இளங்கலைமாணி 4 வருடப்படிப்பாக (honours degree) இருக்கவேண்டும்.	விசேடமான உடல் உழைப்பு அல்லது பொறிமுறைத் திறன்கள் தேவைப்படும் தொழில் அல்லது வேலைக்கு உங்களைப் பயிற்றுவிக்கும். (மின்னணுவியலாளர், மரவேலை செய்பவர், சிகையலங்காரம் செய்பவர், முதலியவை.)
கல்வி கற்கும் காலம்	சான்றிதழுக்கானவை 1 வருடம், டிப்ளோமா பொதுவாக 2-3 வருடங்கள்	இளங்கலைமாணி பட்டம் பொதுவாக 3-4 வருடங்கள் எடுக்கும்.	பொதுவாக 1-2 வருடங்கள் எடுக்கும்.
அரசாங்க (அரசாங்கத்தினால் ஆதரவளிக்கப்படுவது) அல்லது தனியார்	தனியாருக்குரியவையாக இருக்கும்** ("தொழிலை நோக்கமாகக் கொண்ட கல்லூரிகள் (career colleges)") அல்லது அரசாங்கத்துக்குரியவை (அரசாங்கத்தினால் ஆதரவளிக்கப்படுபவை)	பயிற்சி, கல்லூரிகள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களுக்கான அமைச்சு அரசாங்கப் பல்கலைக்கழகங்களுக்கு நிதியளிக்கிறது.	அரசாங்கத்துக்கு உரியவையாக அல்லது தனியாருக்குரியவையாக இருக்கும்.

*****சில கல்லூரிகளும் "பிரயோகிப்புடன் தொடர்பான விடயங்களில் (applied areas)", (குறித்ததொரு தொழில் அல்லது தொழில் வல்லுநருக்குரிய) இளங்கலைமாணிப் பட்டங்களை வழங்குகின்றன.

** **தொழில் கல்விக்கான தனியார் கல்லூரி** என்பது குறிப்பிட்டதொரு தொழிலுக்கு மாணவர்களைத் தயார்படுத்தும் அல்லது அவர்களுக்கு கணினி திறன்கள் போன்ற திறன்களை வழங்கும் சுயாதீனமான ஒரு நிறுவனமாகும். ஒன்ராறியோவில் 500க்கும் மேற்பட்ட பதிவுசெய்யப்பட்ட தொழில்கல்விக் கல்லூரிகள் உள்ளன. **ஒன்ராறியோவிலுள்ள தனியார் தொழில்கல்விக் கல்லூரிகள் பதிவுசெய்யப்பட்டவையாக இருக்கவேண்டும் அத்துடன் அவற்றின் கல்வித் திட்டங்கள் பயிற்சி, கல்லூரிகள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களுக்கான அமைச்சினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.** தனியார் கல்லூரி ஒன்றுக்குப் போவது பற்றி நீங்கள் யோசித்தால் அது பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ளதா என்பதை முதலில் சரிபாருங்கள்!
www.settlement.org, www.vocationalschools.ca மற்றும் உயர்தரக் கல்வி மற்றும் திறன்கள் விருத்தி வலைத்தளம் (Ministry of Advanced Education and Skills Development website): http://www.tcu.gov.on.ca/pepg/audiences/pcc/private.html ஆகியவற்றைத் தழுவியது

உங்களுடைய உயர்தரப் பாடசாலைச் சான்றிதழுக்கு இணையான சான்றிதழைப் பெற்றுக்கொள்ளல் / GED பரீட்சையில் சித்தியடைதல்:

GED என்பது பொதுக் கல்வி டிப்ளோமாவைக் (General Education Diploma) குறிக்கும். இது, ஒன்ராறியோவின் உயர் பாடசாலைகளுடன் ஒப்பிடும்போது உங்களின் கல்வித் தகுதி எதுவெனக் காட்டும் ஒரு சோதனையாகும். GED பரீட்சையில் நீங்கள் சித்தியடைந்தால், நீங்கள் ஒன்ராறியோ உயர்தரப் பாடசாலைச் சான்றிதழுக்கு இணையான சான்றிதழைப் (Ontario High School Equivalency Certificate) பெற்றுக்கொள்வீர்கள். தொழில் ஒன்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு அல்லது பாடசாலை அல்லது பயிற்சித் திட்டமொன்றில் அனுமதி பெறுவதற்கு இந்தச் சான்றிதழ் உங்களுக்கு உதவும்.

இந்தப் பரீட்சை எழுதுவதற்கு கட்டணம் செலுத்தவேண்டும். பரீட்சையை நீங்கள் ஆங்கிலத்தில் அல்லது பிரெஞ்சில் எழுதலாம். ஒன்ராறியோவில் 12 பரீட்சை நிலையங்கள் உள்ளன. மேலும் அறிவதற்கு, Independent Learning Centreஐ (சுயாதீன கல்வி நிலையம் (ILC)) 416-484-2737இல் அழையுங்கள் அல்லது பார்வையிடுங்கள்: http://www.ilc.org/. ILC மட்டுமே ஒன்ராறியோவிலுள்ள ஒரே ஒரு பொதுக் கல்வி அபிவிருத்திப் பரீட்சித்தல் திட்டமாகும் (General Educational Development testing program).

பாலம் அமைக்கும் திட்டங்கள் (Bridging Programs):

கனடாவுக்கு வரும் சில புதிய குடிவரவாளர்களுக்கு தங்களுடைய தொழில் துறையில் தொழில் ஒன்றைப் பெறுவது சிரமமாகவுள்ளது. திறனுள்ள புதிய குடிவரவாளர்களின் தொழில் தேடும் வாய்ப்புக்களை அதிகரிப்பதற்காக, அவர்களுடைய தொழில் துறையில் அல்லது வணிகத்தில் உரிமங்களை, சான்றிதழ்களை மற்றும்/அல்லது வேலை அனுபவத்தைப் பெறுவதற்கு ஒன்ராறியோவிலுள்ள பாலம் அமைக்கும் பயிற்சித் திட்டங்கள் (Ontario Bridge Training programs) உதவிசெய்கின்றன. இந்தத் திட்டத்தை வெவ்வேறு கல்லூரிகள், பல்கலைக்கழகங்கள் மற்றும் அமைப்புகள் வழங்குகின்றன. தொழில்துறையைப்

பொறுத்து சில கற்கை நெறிகளை எடுக்கலாம், வேலை அனுபவத்தை மற்றும்/அல்லது பயிற்சியைப் பெறலாம்.
ஒரு பாலம் அமைக்கும் திட்டத்தைக் கண்டறியத் தயவுசெய்து பார்வையிடுங்கள்:
http://www.citizenship.gov.on.ca/english/keyinitiatives/bridgetraining.shtml

ஒரு பாலம் அமைக்கும் திட்டத்தில் கலந்துகொள்வதற்கு நீங்கள் கட்டணம் செலுத்தவேண்டும், இருந்தாலும் கட்டணம் செலுத்த உதவிசெய்யக்கூடிய புலமைப்பரிசில்கள்/உதவிப்பணம் கிடைக்கிறது.

உங்களுடைய கல்வித் தகமையை மதிப்பிடல்:
ஒன்ராறியோவில் நீங்கள் இலகுவாகப் பாடசாலைக்கு விண்ணப்பிக்க அல்லது வேலை ஒன்றைப் பெற உதவுவதற்காக, உங்களுடைய சொந்த நாட்டில் உங்களின் முன்னைய கல்வியை மதிப்பீடு செய்ய உதவும் அமைப்புகள் உள்ளன. இந்தச் சேவைக்கு நீங்கள் கட்டணம் செலுத்தவேண்டியிருக்கலாம். இந்த அமைப்புகளைப் பற்றி அறிவதற்கு கீழ்வரும் வலைத்தளங்களைப் பார்வையிடுங்கள்: http://settlement.org/ontario/education/evaluate-my-credentials/credential-evaluation/where-can-i-get-my-international-credentials-evaluated-for-education/

ஒன்ராறியோ மாணவர் உதவித் திட்டம் (Ontario Student Assistance Program (OSAP):
OSAP என்பது மாணவர்கள் தங்களுடைய பாடசாலைக்குக் கட்டணம் செலுத்த உதவும் ஒரு திட்டமாகும். கடனாக (திருப்பிச்செலுத்த வேண்டியது) மற்றும் உதவிப் பணமாக அல்லது நன்கொடையாக (திருப்பிச்செலுத்தத் தேவையில்லை) பணம் வழங்கப்படுகிறது. 24 வகையான OSAP திட்டங்கள் உள்ளன. நிதி உதவி பற்றி உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்துத் தகல்களையும் பெறக்கூடிய ஒரு அலுவலகம் அனேகமான கல்லூரிகளிலும் பல்கலைக்கழகங்களிலும் இருக்கின்றது. இணையத்தில் நீங்கள் OSAPக்கு விண்ணப்பிக்கக்கூடிய வலைத்தளம்:
https://osap.gov.on.ca/OSAPPortal

குடியமர்வுப் பணியாளர்களும் (Settlement workers) இந்தத் தகவல்தாளிலுள்ள பரீட்சைகளுக்கு, திட்டங்களுக்கு நீங்கள் விண்ணப்பிப்பதற்கு உதவிசெய்ய முடியும்! St. James Town Community Corner (சென்ற். ஜேம்ஸ் ரவுண் சமூக நிலையம் - 416-964-6657) மற்றும் Sherbourne Health Centre (சேர்போன் ஆரோக்கிய நிலையம் - 416-324-4180)இல் குடியேற்றப் பணியாளர்கள் உள்ளனர்.

நிர்ப்பீடனம் மற்றும் தடுப்பு மருந்துகள்
(Immunizations and Vaccinations)
ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

எந்தத் தடுப்புமருந்துகள் தேவையென்பதை யார் தீர்மானிப்பது? கனடாவில், நிர்ப்பீடனத்துக்கான தேசிய ஆலோசனைக் குழு (National Advisory Committee on Immunization - NACI)) தடுப்புமருந்துகளைச் சிபாரிசு செய்கிறது. உள்ளூர்த் தகவல்களின் அடிப்படையில் தடுப்புமருந்துத் திட்டங்களை ஒன்ராறியோ உருவாக்குகிறது.

தடுப்புமருந்துகள் என்றால் என்ன?
உங்களை மிகவும் நோய்வாய்ப்படுத்தக்கூடிய குறிப்பிட்ட நோய்களிலிருந்து உங்களைத் தடுப்புமருந்துகள் காப்பாற்றுகின்றன. நிர்ப்பீடனத் தொகுதி எனப்படும் உங்களின் உடலின் பாதுகாப்பு அமைப்பை அவை மேம்படுத்துகின்றன.

தடுப்புமருந்துகளுக்குச் நிர்ப்பீடனங்களுக்கு **செலவாகுமா?**
சில அரசாங்கம் பணம் செலுத்துகிறது. சில நிர்ப்பீடனங்கள் எல்லோருக்கும் தேவையில்லை, அவை அதிக ஆபத்திலுள்ள குறித்த சனத்தொகைக்கும் மட்டுமானவை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில், சாதாரணமானவர்களுக்கான செலவு ஈடுசெய்யப்படமாட்டாது.

மக்கள் கூட்டத்தின் நிர்ப்பீடனம் என்றால் என்ன ?
நோய் ஒன்றுக்கு எதிராகப் பெரும்பான்மையான மக்கள் நிர்ப்பீடனத்தைப் பெற்றிருக்கும்போது, அந்த நோய் பரவுவதற்கான அபாயம் குறைவாகும். சிறிய பிள்ளைகள் மற்றும் கர்ப்பமானவர்கள் போன்ற நிர்ப்பீடனத்தைப் பெறமுடியாதவர்களுக்கும் “மக்கள் கூட்ட” அல்லது சமூக நிர்ப்பீடனத்தால் பாதுகாக்கப்படுவார்கள் என்பது இதன் கருத்து ஆகும்.

கனடா அரசாங்கத்தின் வலைத்தளத்தைத் தழுவியது:
http://healthycanadians.gc.ca

அனைத்து வயதினருக்குமான தடுப்புமருந்துகள்:

பிள்ளைகள் (2 **மாதம்** – 6 **வயது**)	Diphtheria, Pertussis, Tetanus, Polio, Measles, Mumps, Rubella, Varicella, Meningococcal-C, Pneumococcal (**தொண்டைக்கரப்பான், குக்கல், ஏற்புவலி, போலியோ, சின்னமுத்து, கூகைக்கட்டு, ரூபெலா, பொக்குளிப்பான், மூளையின் மென்சவ்வில் ஏற்படும் பற்றீரியாத் தொற்றல், நியூமோனியா**)
வகுப்பு 7 – 8 (11-13 **வயது**) - **பாடசாலையில் வழங்கப்படும்**	Hepatitis B, Human Papilloma Virus, Meningococcal-ACYW (**ஈரல் அழற்சி**, மனித பபிலோமா **வைரஸ், மூளையின் மென்சவ்வில் ஏற்படும் பற்றீரியாத் தொற்றல்**)
வளர்ந்தோர் (10 **வருடத்துக்கு ஒருமுறை**)	Diphtheria, Pertussis, Tetanus (**தொண்டைக்கரப்பான், குக்கல், ஏற்புவலி**)
முதியோர் (65 **வயதுக்கு மேற்பட்டோர்**)	Pneumococcal, Herpes Zoster (**நியூமோனியா, பொக்குளிப்பான் முடிந்தபின் உடலுள் இருக்கும் வைரசால்** ஏற்படும் **வருத்தம்**)

நிர்ப்பீடனம் மற்றும் தடுப்பு மருந்துகள்
(Immunizations and Vaccinations)

கட்டாயமான தடுப்புமருந்துகளைத் தக்க நேரத்தில் பெறாத பிள்ளைகள் பாடசாலையிலிருந்து நிறுத்திவைக்கப்படலாம்.
குறித்த வயதில் கொடுக்கப்படும்போதே தடுப்புமருந்துகள் சிறப்பாக வேலைசெய்கின்றன, அத்துடன் உச்ச பாதுகாப்புக்காக அனேகமானவை பல தடவைகள் கொடுக்கப்படவேண்டியுள்ளது. நீங்கள் இருக்கும் இடத்துக்கு ஏற்ப நீங்களும் உங்களுடைய பிள்ளைகளும் உங்களுக்குரிய அனைத்துத் தடுப்புமருந்துகளையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இது பற்றி உங்களின் குடும்ப மருத்துவருடன் கதையுங்கள். சிசு முதல் வளர்ந்தோருக்கான ஒன்ராறியோவின் தடுப்புமருந்துகள் அட்டவணை ஒன்றும் மாற்றீட்டு நேர அட்டவணையும் இந்த இணைப்பில் உண்டு:
http://health.gov.on.ca/en/public/programs/immunization/docs/schedule.pdf

இற்றைப்படுத்தப்பட்ட நிர்ப்பீடனங்கள் அற்ற அல்லது OHIP காப்பீடு இல்லாத 7ம் வகுப்பு முதல் 12ம் வகுப்பு வரையான மாணவர்களுக்கு இலவசமான தடுப்புமருந்து மையங்களை ரொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரம் (Toronto Public Health) நடத்துகிறது. இணையத்தில் சந்திப்புக்கள் பதிவுசெய்யப்படலாம்: https://www.tphbookings.ca.

தடுப்புமருந்துப் பதிவுகள்:
ஒன்ராறியோவில், தடுப்புமருந்துப் பதிவு என்பது மடிக்கப்பட்ட மஞ்சள் நிறக் கடதாசி ஆகும். கனடாவில் நீங்கள் பெற்றுக்கொண்ட அனைத்து தடுப்புமருந்துகளையும் உங்களுடைய தடுப்புமருந்துப் பதிவு அல்லது “மஞ்சள் அட்டை” பட்டியலிடுகிறது. **பூர்த்திசெய்யப்பட்ட** மற்றும் **இற்றைப்படுத்தப்பட்ட** ஒரு தடுப்புமருந்துப் பதிவு முக்கியமானதொரு ஆவணமாகும். பாடசாலையில் அல்லது காப்பகத்தில் (daycare) உங்களுடைய பிள்ளையைப் பதிவுசெய்வதற்கு இது தேவைப்படுவதுடன் உங்களுடைய பிள்ளைக்கு அவசர சிகிச்சை தேவைப்படும்போது அல்லது கோடை கால முகாமில் அல்லது வேறு ஏதாவது பிள்ளைகளுக்கான திட்டங்களில் பதிவுசெய்யும் போதும் இது உங்களுக்குத் தேவைப்படலாம்.

சளிக்காய்ச்சல் (சளிச்சுரம்):

- காய்ச்சல் ஊசிதான் (flu shot) சளிக்காய்ச்சலைத் தடுப்பதற்கு மிகவும் வினைத்திறனான வழி ஆகும்.
- ஒவ்வொரு வருடமும், புதியதொரு தடுப்புமருந்து கொடுக்கப்படுவதால் காய்ச்சல் ஊசி உங்களுக்கு ஒவ்வொரு வருடமும் தேவை
- கனடாவில் ஒவ்வொரு வருடமும் கிட்டத்தட்ட 12,200 பேர் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படுகின்றனர் அத்துடன் சளிக்காய்ச்சலாலும் அதனால் ஏற்படும் சிக்கல்களாலும் 3,500 பேர் இறக்கின்றனர் (ரொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரம், 2017)
- காய்ச்சல் ஊசி போட்டுக்கொள்வது உங்களை, உங்களுடைய அன்புக்குரியவர்களை மற்றும் உங்களுடைய சமூகத்தைப் பாதுகாக்கலாம்.

காய்ச்சல் ஊசியை யார் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்?

காய்ச்சல் ஊசி போடுவதைத் தடுக்கும் குறித்த மருத்துவ காரணங்கள் இருந்தாலேயன்றி (உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரைக் கேளுங்கள்), 6 மாத வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுமுள்ள அனைவரும் அதனைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். காய்ச்சல் காலம் வழமையாக இலையுதிர் காலத்தின் இறுதி முதல் வசந்த காலத்தின் ஆரம்பம் வரையிலானது. இந்தக் காலப் பகுதியில், அனேகமான இடங்களில் இலவசமாக காய்ச்சல் ஊசிகள் வழங்கப்படுகின்றன (உ+ம். ஆரோக்கிய மையங்கள், மருந்தகங்கள், பொதுச் சுகாதாரம், உங்களுடைய மருத்துவர் முதலானோர்).

ஒவ்வொரு வருடமும், Sherbourne Health Centre (சேர்போன் ஆரோக்கிய நிலையம்) மற்றும் St. James Town Community Corner (சென்ற். ஜேம்ஸ் ரவுண் சமூக நிலையம்) இலவசமாக காய்ச்சல்தடுப்பூசி மையங்களை சளிக்காய்ச்சல் காலங்களில் நடத்துகின்றன. மேலதிக தகவல்களுக்கு இலையுதிர் காலத்தின்போது விளம்பரங்கள் மற்றும் சுவரொட்டிகளைப் பாருங்கள் அல்லது அழையுங்கள்: 416-324-4100

உணவு & ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடுதல்
(Food & Healthy Eating)
ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

சர்வதேசரீதியான மளிகைக் கடைகள்:

உலகம் முழுவதும் உள்ள உணவை வாங்கக்கூடிய பல மளிகைக் கடைகள் அருகில் உள்ளன.

கடை	முகவரி	உணவின் வகை
Ambal Trading	591 Parliament Street	தெற்காசியா
Surma Supermarket	330 1/2 Parliament Street	தெற்காசியா, Halal
Marhaba Supermarket	324 Parliament Street	தெற்காசியா, Halal
Iqbal Halal Foods	2 Thorncliffe Park Drive	தெற்காசியா, Halal
Philippine Variety Store	240 Wellesley Street East	பிலிப்பைன்
Sunny Green Vegetable & Fruit	224 Wellesley Street East	சர்வதேசம்
Bulk Barn	2 Carlton Street	சர்வதேசம்

பல்கலாச்சார அயல்:

குறித்த வகைச் சமையல் மற்றும் உணவுக்குப் பெயர்பெற்ற அயல்கள் ரொறன்ரோவில் உள்ளன.

அயல்	உணவு வகை
Chinatown: Dundas Street West மற்றும் Spadina Avenue	சீனா, தென் கிழக்கு ஆசியா
Kensington Market: Augusta Avenue மற்றும் Baldwin Street	சர்வதேசம்
Greek Town: Danforth Avenue (நடுவில் Broadview மற்றும் Jones)	கிரேக்கம், ஐரோப்பா
Little India: Gerrard Street East (நடுவில் Greenwood மற்றும் Coxwell)	இந்தியா, தெற்காசியா
Korea Town: Bloor Street West (Christie மற்றும் Bathurst)	கொரியா, தென் கிழக்கு ஆசியா

கனடிய மளிகைக் கடைகள்:

குறைந்த விலையில் கனடிய மற்றும் சில சர்வதேச உணவுப் பொருள்களை விற்கும் ஒரு சில கனடியக் கடைகள் இந்தப் பகுதியில் உள்ளன.

மளிகைக் கடையின் பெயர்	முகவரி
Food Basics	238 Wellesley Street East
No Frills	449 Parliament Street
Fresh Co	325 Parliament Street

மளிகைக் கடை ஒன்றில் பொருள்வாங்குவதற்கான குறிப்புகள்:

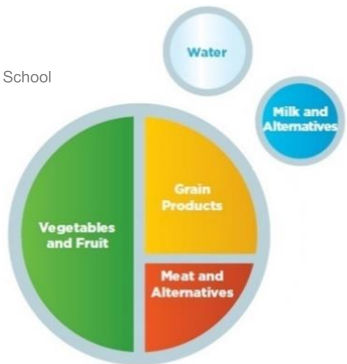
- மளிகைக் கடையில் பொருள்கள் அடுக்கப்பட்டுள்ள தட்டுகளுக்கு **வெளிப்பக்கமாக உள்ள பாதை/மூலைகளில்** முதலில் பொருள்களைப் பார்வையிடுங்கள். இங்கேதான் காய்கறிகள், பழங்கள், பாலுணவுகள், இறைச்சி வகைகள் போன்ற பசுமையான/புதிய மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.
- **மேல்தட்டுக்களிலும் கீழ்த் தட்டுக்களிலும்** பாருங்கள். கண் மட்டத்தில் விலைகூடிய பொருள்கள் இருக்கும்.
- அனேகமான மளிகைக் கடைகளில் மலிவு விலையில் எவை உள்ளன என்பதை உங்களுக்குக் காட்டும் **துண்டுப்பிரசுரங்கள்** உள்ளன. மலிவு விலைகளை மற்றும் கூப்பன்களைப் பெறுவதற்கு அடிக்கடி துண்டுப்பிரசுரங்களைப் பாருங்கள்.

உணவு & ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடுதல்
(Food & Healthy Eating)

ஆரோக்கியமான உணவுண்ணல் என்றால் என்ன?

பல்வேறு விதமான உணவுகள் உண்பதற்கு முயற்சித்தல், ஆரோக்கியமான உணவுண்ணல் எனப்படும். **ஆரோக்கியமான தட்டு** என்பது உங்களுடைய ஒரு வேளை உணவை எப்படித் திட்டமிடுவது என்பதற்கான ஒரு உதாரணம் மட்டுமே. அது கீழிருப்பது போன்றிருக்கும்:

தழுவப்பட்டது:
பொதுச் சுகாதாரத்துக்கான Harvard School



தழுவப்பட்டது:
Health Canada (ஹெல்த் கனடா)

ஆரோக்கியமான தட்டு குறிப்புகள்:

- ☑ உங்களுடைய தட்டின் அரைவாசி நிறமுள்ள காய்கறிகளாக இருப்பதற்கு முயற்சியுங்கள்
- ☑ ஒரு கால் பகுதி முழுத் தானியம் அல்லது மாப்பொருளாக (உருளைக்கிழங்கு, சோளம் போன்றவை) இருக்கவேண்டும்
- ☑ ஒரு கால் பகுதி புரதத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் (இறைச்சி, முட்டைகள், அவரையினம், tofu போன்றவை)
- ☑ உங்களுடைய ஒருவேளை உணவுக்கு சிறிதளவு பழம் மற்றும்/அல்லது பால் (அல்லது சோயாப் பால்) சேருங்கள்
- ☑ நாள் முழுவதும் நிறையத் தண்ணீர் குடிக்க மறக்காதீர்கள்

பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியலாளர்கள்:

பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியலாளர்கள் என்பவர்கள், ஆரோக்கியமான உணவுண்ணல் பற்றி உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கக்கூடிய ஆரோக்கிய நிபுணர்கள் ஆவார்கள்.
அனேகமான ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு அல்லது கையாள்வதற்கு அவர்களால் உதவிசெய்ய முடியும். பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியலாளர்களால் community kitchens, food banks, மற்றும் ஏனைய உணவு தொடர்பான திட்டங்களுடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்த முடியும். **Sherbourne Health Centreஇல்** (சேர்போன் ஆரோக்கிய நிலையம்) **பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியலாளர் ஒருவரைச் சந்திப்பதற்கு, தொடர்புகொள்ளவும்: 416-324-4180**, அல்லது உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவரிடம் கேட்கவும்.

Unlock Food:
www.unlockfood.ca

Good Food Box:
www.goodfoodbox.foodshare.net

தொடக்கப் பராமரிப்பு மற்றும் ஆரோக்கியக் காப்பீடு
(Primary Care and Health Insurance)
ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

தொடக்கப் பராமரிப்பு (Primary care) என்றால் என்ன?

தொடக்கப் பராமரிப்பு என்பது ஆரோக்கியப் பராமரிப்புடனான உங்களது முதலாவது தொடர்பாகும். இங்கேதான் அனேகமான ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளுக்குச் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது, இது பொதுவாக குடும்ப மருத்துவரின் அலுவலகத்தில் செய்யப்படுகிறது. நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உதவிசெய்வதற்கும், நீங்கள் நோய்வாய்ப்படாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கும் ஒன்றிணைந்து பணிபுரியும் குழுவினர்களால் தொடக்கப் பராமரிப்பின் பெரும்பகுதி வழங்கப்படுகிறது. உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதுடன் ஏனைய சேவைகளுடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்தும் குடும்ப மருத்துவர் ஒருவரை வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

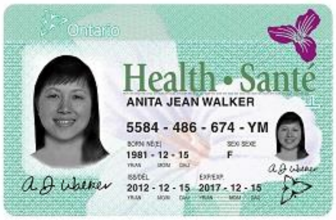
அந்த மருத்துவரைச் சந்திப்பதற்கு நான் கட்டணம் செலுத்த வேண்டுமா?

அனேகமான சந்தர்ப்பங்களில், இல்லை.

ஒன்ராறியோவில் மூன்று ஆரோக்கியக் காப்பீட்டுத் தெரிவுகள் உள்ளன:

1. **ஒன்ராறியோவின் ஆரோக்கியக் காப்பீட்டுத் திட்டம் (Ontario Health Insurance Plan, OHIP) – "Health card"**

இது, ஒன்ராறியோவில் வசிக்கும் மக்களுக்கான இலவச ஆரோக்கியக் காப்பீடு ஆகும், இதற்கு ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் கட்டணம் செலுத்துகிறது. அனேகமான மக்களிடம் இதுதான் இருக்கிறது. மருத்துவர்களுடனான சந்திப்புகள், மருத்துவமனைச் சந்திப்புகள் மற்றும் அனேகமான ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகளை இது உள்ளடக்குகின்றது. மருந்துகளையோ, பல் மருத்துவத்தையோ, கண் பார்வைச் சோதிப்பையோ இது உள்ளடக்காது. பதினெட்டு வயதுக்கும் குறைவான பிள்ளைகளுக்கும், 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட வயதுவந்தவர்களுக்கும் சில விதிவிலக்குகள் உள்ளன. ஜனவரி 1, 2018 முதல் 24 வயதும் அதற்குக் குறைவான வயதுமுள்ளவர்களுக்கும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் OHIP+, "OHIP Plus" எனப்படும் ஒரு விசேட திட்டத்தினால் காப்பீடு செய்யப்படுகின்றன என்பதைக் கவனித்தல் முக்கியமாகும்.



முடிந்த விரைவில் ஆரோக்கிய அட்டை (health card) ஒன்றுக்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். கனடாவுக்கு ஒரு நிரந்தரக் குடியிருப்பாளராக நீங்கள் வருகிறீர்கள் எனில், உங்களுடைய OHIP அட்டையைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் மூன்று மாதங்கள் காத்திருக்க வேண்டும். இந்தக் காலத்தின் போது மருத்துவச் சேவைகள் இலவசமானவை அல்ல. சில சேவைகளுக்கு நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கலாம் அல்லது தனியார் காப்பீடு ஒன்றைப் பெற வேண்டியிருக்கலாம். இந்த மூன்று மாதக் காத்திருப்பின்போது, ரொறன்ரோ (மற்றும் ஒன்ராறியோ) முழுவதும் உள்ள சமூக ஆரோக்கிய மையங்களில் (CHC) சில ஆரோக்கியச் சேவைகள் இலவசமாகக் கிடைக்கின்றன. உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒரு CHC நிலையத்தைக் கண்டறிவதற்கு இந்த இணைப்புக்கு வருகைதாருங்கள்: https://www.aohc.org/find-a-centre.

மேலதிக தகவல்களுக்கு Service Ontario அலுவலகம் ஒன்றை 416-326-1234இல் தொடர்புகொள்ளுங்கள்

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

2. <u>மத்திய அரசாங்கத்தின் இடைக்கால ஆரோக்கியத் திட்டம் (Interim Federal Health Program, IFHP)</u>
அகதிகள் மற்றும் அகதி கோரிக்கையாளர்களுக்கான சேவைகளை இந்தத் திட்டம் வழங்குகிறது. மருத்துவமனைச் சந்திப்புகள், குடும்ப மருத்துவருடனான சந்திப்புகள், சில மருந்துகள் மற்றும் சில கண் பார்வை/பல் மருத்துவப் பராமரிப்பை இந்தத் திட்டம் உள்ளடக்குகிறது. நீங்கள் எவற்றுக்குக் காப்பீடு செய்யப்பட்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அறிவதற்கு உங்களுடைய IFH பத்திரத்தை நீங்கள் பார்வையிடலாம்.

3. <u>தனிப்பட்ட ஆரோக்கியக் காப்பீடு</u>
உங்களிடம் OHIP அல்லது IFH இல்லையானால், திட்டம் ஒன்றை நீங்கள் கொள்வனவு செய்யலாம். அதேபோல், OHIPஇல் உள்ளடக்கப்படாத சேவைகளுக்குக் கட்டணம் செலுத்துவதற்கு உதவியாகவும் தனியார் காப்பீட்டை நீங்கள் வாங்கலாம். உங்களுடைய பாடசாலை அல்லது வேலை மூலமான தனிப்பட்ட திட்டம் ஒன்றின் ஊடாகவும் உங்களுக்குக் காப்பீடு ஒன்று வழங்கப்படலாம்.

மேலதிக தனியார் ஆரோக்கியக் காப்பீட்டுத் திட்டத் தெரிவுகளுக்கு www.olhi.ca/insurance-finder வருகைதாருங்கள்.

மேலே சொல்லப்பட்டிருக்கும் எதுவும் உங்களிடம் இல்லையானால், மருத்துவ சேவைகளுக்கு நீங்கள் பணம் செலுத்தவேண்டியிருக்கலாம்.

நிபுணர் (Specialist) ஒருவரை நான் சந்திப்பது எப்படி?
பிரச்சினை இருந்தால் உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவரை நீங்கள் சந்திக்கவேண்டும். தேவைப்பட்டால், பரிந்துரைப்பு ஒன்று உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவரினால் அனுப்பப்படும். நிபுணர்களை நீங்கள் நேரடியாகச் சந்திக்க முடியாது.

என்னுடைய குடும்ப மருத்துவரின் அலுவலகம் பூட்டப்பட்டிருந்தால் நான் என்ன செய்யலாம்?
உங்களுடைய குடும்ப மருத்துவரை அணுகமுடியவில்லை, ஆனால் உங்களுக்கு ஓர் அவசரமான பிரச்சினை இருக்கிறது எனில், walk in clinic ஒன்றில் மருத்துவர் ஒருவரை நீங்கள் சந்திக்கலாம் அல்லது அவசரகால நிலைப் பிரிவுக்குச் (Emergency Room) செல்லலாம். இந்த இடங்களில், செல்கின்ற ஒழுங்கில் சேவை வழங்கப்படுவதால் மருத்துவர் ஒருவரைச் சந்திப்பதற்கு நீங்கள் நீண்ட நேரம் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

மருந்துகளை நான் பெறுவது எப்படி?
உங்களுடைய பிரச்சினைக்கு முதலில் மருத்துவர் ஒருவரை நீங்கள் சந்திக்க வேண்டும், மருந்துக்கான மருந்துச்சீட்டு வழங்கப்பட்டதும், அதைப் பெறுவதற்கு அதை ஏதாவதொரு மருந்தகத்துக்கு நீங்கள் எடுத்துச் செல்லலாம். உங்களுக்குக் காப்பீடு எதுவும் இருக்காவிட்டால், உங்களுடைய மருந்துகளுக்கு நீங்கள் பணம்செலுத்த வேண்டும். இது பற்றி

எந்தெந்த ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களை நான் சந்திக்கலாம்?

நீங்கள் சந்திக்கக்கூடிய சில ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களினதும் அவர்களின் பணிகளினதும் பட்டியல் இதோ:

மருத்துவர்கள் (Doctors)	• பரிசோதனைகளுக்கு உத்தரவிடல், நோய்கண்டறிதல் மற்றும் மருத்துவப் பிரச்சினைகளுக்குச் சிகிச்சையளித்தல், மருந்துகளைப் பரிந்துரைத்தல் • குடும்ப மருத்துவர்கள் தொடக்கப் பராமரிப்பை வழங்குகிறார்கள் அத்துடன் நிபுணர்களுக்கான பரிந்துரைப்பை அவர்கள் செய்ய முடியும் • நிபுணர்கள், தங்களுடைய துறையில் மேலதிக பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்களாக இருக்கிறார்கள் அத்துடன் அவர்களைச் சந்திப்பதற்கு அனேகமாக ஒரு காத்திருப்புப் பட்டியல் இருக்கும்.
செவிலியர் (Nurses)	• சிகிச்சையகம் மற்றும் மருத்துவமனைகளில் வேலைசெய்தல் • நோயாளர்களைப் பரிசோதித்தல் மற்றும் சிகிச்சையளித்தல் • மருத்துவர்களுடன் நெருக்கமாக வேலைசெய்தல்
நிபுணத்துவச் செவிலியர் (Nurse Practitioners)	• மேலதிகப் பயிற்சியுள்ள செவிலியர் • செவிலியர் செய்யும் வேலைகளைச் செய்வர், அத்துடன் சில பரிசோதனைகளுக்கு உத்தரவிட, மருத்துவப் பிரச்சனைகளுக்கான நோய்கண்டறிய, மற்றும் மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்க இவர்களால் முடியும்.
மருந்தாளர்கள் (Pharmacists)	• மருத்துவர்கள் உத்தரவிட்ட மருந்துகளைக் கொடுத்தல் மற்றும் கவனித்தல் • மருந்துகள் மற்றும் அவற்றின் பக்க விளைவுகள் பற்றி அறிவூட்டல்
உணவுவல்லுநர்கள் (Dietitians)	• திட்டவுணவு, உணவு, ஆரோக்கியமான உணவுண்ணல் பழக்கங்கள் மற்றும் போஷாக்குப் பற்றி ஆலோசனை வழங்கல்
பல் மருத்துவர்கள் (Dentists)	• பற்கள், முரசுகள் மற்றும் வாய்க்குள் இருக்கும் எலும்புகளைப் பரிசோதித்தல், நோய்கண்டறிதல் மற்றும் அவை தொடர்பான பிரச்சினைகளுக்குச் சிகிச்சையளித்தல்
உடல்சார் சிகிச்சையாளர்கள் (Physiotherapists)	• நோய், காயம்/வலி அல்லது உங்களின் முதுமை தொடர்பான உடல்பிரச்சினைகளுக்கு (எலும்பு, தசை, தசை நாண் தொடர்பான) உதவிசெய்தல்
கவுன்சிலர் (Counselors)	• வாழ்வில் எந்தக் கட்டத்திலாவது மன அழுத்தத்தைக் (stress) கையாளல் மற்றும் பொதுவான மன ஆரோக்கியம் தொடர்பாக நோயாளர்களுக்கு உதவிசெய்தல்

கனடாவில் வங்கியியல்
(Banking in Canada)
ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

கனடாவில் உங்களுடைய பணத்தைப் பேணுவதற்குச் சிறந்ததொரு இடமாக வங்கிகள் உள்ளன. உங்களுடைய பணத்தை நீங்கள் இழக்க மாட்டீர்கள். வங்கியில் நீங்கள் பணத்தை வைப்பிலிடும்போது, **வங்கிக் கணக்கொன்றை** நீங்கள் ஆரம்பிக்கிறீர்கள்.

வங்கிக் கணக்கொன்றை ஆரம்பித்தல்:
வங்கிக் கணக்கொன்றை நீங்கள் ஆரம்பிக்கும்போது, பொதுவாக மாதாந்தக் கட்டணங்களை (சேவைகள் மற்றும் பரிவர்த்தனைகள்) நீங்கள் வங்கிக்குச் செலுத்தவேண்டும். வங்கியில் நீங்கள் பணத்தை வைப்பிடுதல் (வைப்பீடு), மற்றும் வங்கியிலிருந்து உங்களுடைய பணத்தை மீள எடுத்தல் (மீளப்பெறல்) என்பவை **பரிவர்த்தனைகள்** எனப்படும். சில வங்கிகளில் **குறைந்த கட்டண** அல்லது **கட்டணமற்ற** கணக்குகள் உள்ளன. குறைந்த கட்டணங்களை வங்கியிடம் கேட்பதற்குத் தயங்காதீர்கள்! கனடாவிலுள்ள பெரிய வங்கிகளில் வங்கிக் கணக்குகளுக்கான மாதாந்தக் கட்டணம் $4 அல்லது அதைவிடக் குறைவாக உள்ளது.

பின்வருவன உங்களுக்குப் பொருந்தினாலும்கூட வங்கிக் கணக்கொன்றைத் திறக்கும் உரிமை உங்களுக்கு உள்ளது:

- உங்களுக்கு ஒரு வேலை இல்லை
- உடனடியாக அந்த வங்கிக்கணக்கினுள் வைப்பிலிட உங்களிடம் பணம் இல்லை.

வங்கிக் கணக்கொன்றை ஆரம்பிப்பதற்கு உங்களுக்குத் தேவையானதெல்லாம் இரண்டு அடையாள ஆவணங்கள் (ID) மட்டுமே!
மேலும் அறிவதற்கு குடியமர்வுப் பணியாளர் ஒருவருடன் பேசுங்கள் அல்லது நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய சாத்தியமான IDகளின் பட்டியலைப் பார்ப்பதற்குப் பார்வையிடுங்கள்:
http://cba.ca/opening-a-bank-account

2 முக்கியமான வகை வங்கிக் கணக்குகள் உள்ளன	
நடைமுறைக் கணக்கு (Chequing account)	• இவ்வகையான வங்கிக் கணக்கு நாளாந்த வங்கியியலுக்கும் (தினசரி செலவுகள்) கட்டணங்களைச் செலுத்தவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. • நடைமுறைக் கணக்குகளில் பல வகைகள் உள்ளன. உங்களுடைய வருமானம் மற்றும் செலவு செய்யும் பழக்கங்களின் அடிப்படையில் சிறந்த வங்கிக் கணக்கு எது என்பது பற்றி உங்களுடைய வங்கியுடன் பேசுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள். (உ+ம். தானியங்கி வங்கி இயந்திரங்களை (ATM) அதிகமாகப் பயன்படுத்தல்).
சேமிப்புக் கணக்கு (Savings account)	• இவ்வகையான வங்கிக் கணக்கு எதிர்காலத் தேவைக்காகப் பணத்தைச் சேமிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, நாளாந்தச் செலவுகளுக்கு அல்ல. • சில வங்கிக் கணக்குகள் பற்று அட்டையுடனும் (debit card) சில இல்லாமலும் வருகின்றன. • ஏனைய வங்கிக் கணக்குகளை விட சேமிப்புக் கணக்குகள் வழமையாக அதிகமான வட்டி வீதத்தைச் செலுத்துகின்றன, அதே நேரத்தில் அதிலிருந்து நீங்கள் பணத்தை மீள எடுக்கும் போது அதிக கட்டணங்களை அறவிடுகின்றன. • உங்களுடைய சேமிப்பின் வட்டி உங்களுக்குக் கூட்டாகத் திரளும்.

என்னுடைய வங்கிக் கணக்கிலிருந்து பணத்தை நான் எப்படி மீள எடுப்பது?
வங்கிக் கணக்கொன்றை நீங்கள் ஆரம்பிக்கும்போது, பற்று அட்டை என அழைக்கப்படும் ஒரு வங்கி அட்டை உங்களுக்குக் கிடைக்கும். அதனை வங்கியிலும் வங்கி இயந்திரத்திலும் (ATM) கடையில் பொருள்களுக்குப் பணம்செலுத்தவும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

- உங்களுடைய வங்கி அல்லாத வங்கி இயந்திரம் (ATM) ஒன்றில் உங்களுடைய பற்று அட்டையை நீங்கள் பாவித்துப் பணத்தை மீள எடுக்கும்போது, உங்களிடம் **இரண்டு** பரிவர்த்தனைக் கட்டணங்கள் அறவிடப்படும்: வங்கி இயந்திரம் ஒரு கட்டணத்தையும் உங்களுடைய வங்கி இன்னொரு கட்டணத்தையும் அறவிடும். பின்னர் ஒரு திகதியில் உங்களுடைய கணக்குக் கூற்றில் அந்த வங்கிக் கட்டணம் தெரியும்.

- உங்களுடைய பற்று அட்டையை (debit card) பயன்படுத்துவதற்கு, உங்களுக்கொரு PIN (தனிப்பட்ட அடையாள இலக்கம்) தேவைப்படும். உங்களுடைய PINஐ இரகசியமாக வைத்திருங்கள் அத்துடன் அதை எவருக்கும் சொல்லாதீர்கள்! இலகுவாக நீங்கள் ஞாபகம் வைத்திருக்கக்கூடிய PIN ஒன்றைத் தெரிவுசெய்யுங்கள்.

வங்கிகளுக்கும் கூட்டுறவு நிதியகங்களுக்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாடு என்ன?
வங்கிகளும் கூட்டுறவு நிதியகங்களும் பணத்தை நீங்கள் பாதுகாப்பாகப் பேணக்கூடிய இரண்டு இடங்கள் ஆகும். இருந்தாலும், வங்கிகளும் கூட்டுறவு நிதியகங்களும் வித்தியாசமானவகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இதோ சில வேறுபாடுகள்:

வங்கிகள் (உ+ம். TD, CIBC, RBC, ScotiaBank, BMO)	**கூட்டுறவு நிதியகங்கள் (Credit Unions)**
• இலாபத்துக்கான நிறுவனங்கள் • தேசியரீதியாக ஒழுங்குமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன (உ+ம். கனடா)	• இலாபகரமற்ற நிறுவனங்கள் • மாகாணரீதியாக ஒழுங்குமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன (உ+ம். ஒன்ராறியோ)
• பங்குதாரர்களுக்குச் சொந்தமானவை ○ பங்குச் சந்தையில் பங்குகள் விற்கப்படுகின்றன	• நீங்கள் ஓர் அங்கத்தவராக வருவீர்கள் • குழுக்கள்/இயக்குநர் சபை ஊடாக கூட்டுறவு நிதியகங்களைப் பரிபாலிப்பதற்கு நீங்கள் உதவிசெய்யலாம் • கூட்டுறவு நிதியகங்கள் அங்கத்தவர்களுக்குச் சொந்தமானவை
• வங்கிக் கணக்கொன்றை ஆரம்பிப்பதற்கு அங்கத்துவம் தேவையில்லை	• கணக்கொன்றை ஆரம்பிப்பதற்கு பங்கொன்றைக் கட்டாயமாக வாங்குவதுடன் அதில் ஒரு அங்கத்தவராகவும் வரவேண்டும்

கனடாவில் வங்கியியல்
(Banking in Canada)
றொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

கடன், கடன் பற்றிய அறிக்கை (credit report) மற்றும் கடன் புள்ளி (credit score) என்றால் என்ன?
கடன்: கடையில் பெரியதொரு கொள்வனவைச் செய்வதற்கு, கார் ஒன்றுக்குப் பணம் செலுத்துவதற்கு அல்லது பயணம்செய்வதற்கு (பிரயாணச் சீட்டுகள் மற்றும் தங்குமிடக் கட்டணங்களுக்காகக் கொடுப்பனவு செய்தல்) கடனைப் (line of credit அல்லது ஒரு கடன் அட்டை) பயன்படுத்துவது கனடாவில் பொதுவானது. கடன் உதவியாக அமையலாம், அத்துடன் அவசரகால நிலைகளில்கூட அது உதவியாக இருக்கலாம். கடனை நீங்கள் பயன்படுத்தும்போது, மீளச்செலுத்தவேண்டிய கடன் உங்களுக்கு இருக்கும். உங்களுக்கு கடன் அதிகமாக இருந்தால் அது ஒரு பெரிய பிரச்சினையாகும், அது உங்களுடைய கடன் புள்ளியைப் பாதிக்கும். கடனைப் பயன்படுத்த முன்னர் அந்தக் கொள்வனவைச் சுலபமாக உங்களால் திருப்பிச் செலுத்தமுடியுமாவெனத் தீர்மானிக்கவும்.

கடன் அறிக்கை (Credit report): கடன் அறிக்கை என்பது உங்களது கடன் மற்றும் **கடன் சரித்திரத்தின்** விபரமான ஓர் அறிக்கையாகும் (எவ்வளவு கடன் உங்களுக்கு இருக்கிறது மற்றும் கடன்களை எவ்வளவு விரைவாக நீங்கள் திருப்பிச் செலுத்துகிறீர்கள்). கடன் ஒன்றை, கைத்தொலைபேசி ஒன்றை அல்லது கடன் அட்டை ஒன்றை நீங்கள் பெற்றுகொள்வதற்கு கனடாவில் நல்லதொரு கடன் சரித்திரம் உங்களுக்கு இருக்கவேண்டும். எனவே, கடன் கொடுப்பவர் (வங்கி போன்றவை) கடன் அறிக்கை ஒன்றை உங்களிடம் கேட்கலாம், அல்லது குடியிருப்புக்குச் சொந்தக்காரர், வேலைவழங்குநர் அல்லது கடன் அட்டை நிறுவனமொன்று உங்களுக்காக பொறுப்பேற்க வேண்டும். கனடாவின் இரண்டு கடன் தகவலக முகமைகளில் குறைந்தது ஒன்றில் உங்களுடைய கடன் அறிக்கை வைத்திருக்கப்படும். வருடத்துக்கு ஒரு முறை நேரில் அல்லது தபாலில் உங்களுடைய கடன் அறிக்கையின் பிரதி ஒன்றை நீங்கள் இலவசமாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். தவறுகள் இருக்கிறதாவென அறிவதற்காக உங்களுடைய கடன் அறிக்கையைச் சரிபார்த்தல் நல்லது.

TransUnion (ட்ரான்ஸ் யூனியன்):
3115 Harvester Road, Suite 201
Burlington, ON L7N 3N8
Tel: 1-866-525-0262

Equifax Canada (ஈகுபாக்ஸ் கனடா):
5650 Yonge St. (Corner of Finch and Yonge)
Toronto, ON
Tel: 1-800-465-7166

கடன் புள்ளி (Credit score): உங்களுடைய கடன் அறிக்கையில் உங்களுக்கு ஒரு கடன் புள்ளியை வழங்குவதற்கு, கடன் வழங்குபவர்கள் மற்றும் கடன் அறிக்கையிடல் முகமையகங்கள் இந்தத் தகவல்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. இது குறித்த ஒரு நேரத்தில் உங்களுடைய நிதிரீதியான ஆரோக்கியம் பற்றிய ஒரு மதிப்பீடு ஆகும். உங்களுக்குக் கடன் வழங்கினால் எவ்வளவு ஆபத்து இருக்கிறது என்பதைக் கடன் வழங்குபவர்களுக்கு இது காட்டுகிறது. உங்களிடம் பல கடன் அட்டைகள் இருந்தால், உங்களுடைய கடன் புள்ளி குறையலாம். ஏனெனில் அதிகளவில் உங்களால் கடனைப் பெறக்கூடியதாக இருக்கலாம், அது கடன்வழங்குபவருக்கு ஆபத்தானதாக இருக்கலாம்.

இணையத்தில் வங்கியியலைச் செய்யும்போது, வலைத்தளங்கள் http**s**:// என ஆரம்பிக்கின்றனவா எனப் பார்க்கவும். பாதுகாப்பானது மற்றும் பத்திரமானது என்பதை "**s**" குறிக்கிறது: தகவல்கள் வங்கிக்கு உடைக்கப்பட்ட நிலையில் சென்று பின்னர் ஒன்றாக்கப்படுகின்றன.

தழுவப்பட்டது: Ottawa Community Loan Fund's Newcomer Finances Toolkit *மற்றும்* Access Alliance's Sense2Dollars Financial Empowerment Guide

ரொறன்ரோவில் பிள்ளைப் பராமரிப்பு
(Child Care in Toronto)

ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

பிள்ளைப் பராமரிப்பு அமைப்பொன்றைக் கண்டறிதல்:
ஒன்ராறியோவில் சிறுவர்களின் பகல்நேரப் பராமரிப்புக்கான (daycares) வழிகாட்டும் அமைப்பாக கல்வி அமைச்சு உள்ளது. பராமரிப்பு ஒழுங்கமைப்பு, உரிமம் வழங்கலுக்குப் பொறுப்பாக இருப்பதுடன் அனைத்துப் புகார்களையும் அவர்கள் புலன்விசாரணை செய்கின்றனர். பாதுகாப்பானதும் தங்களுக்குப் பொருத்தமானதுமான பிள்ளைப் பராமரிப்பைக் கண்டறிதல் பெற்றோரைப் பொறுத்ததாகும்.

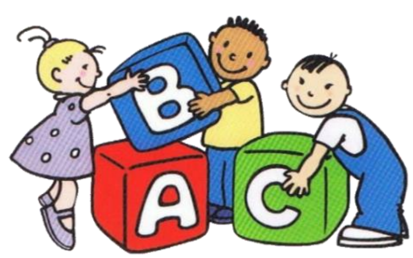
உரிமம் உள்ள மற்ற உரிமம் அற்ற பிள்ளைப் பராமரிப்பு (daycare):
ஒன்ராறியோவில் **பிள்ளைப் பராமரிப்பு, "உரிமம் உள்ளதாக" அல்லது "உரிமம் அற்றதாக" இருக்கிறது. உரிமம் உள்ள மற்றும் உரிமம் அற்ற** சிறுவர்களின் பகல்நேரப் பராமரிப்புகள் (daycares) சட்டரீதியானவை, அத்துடன் ஒவ்வொன்றுக்கும் அவற்றுக்குரிய ஒழுங்கமைப்புகள் இருக்கின்றன. **உரிமம் உள்ள பிள்ளைப் பராமரிப்பில்** அரசாங்கம் பராமரிப்புக்கான தரநிலைகளை வழங்குவதுடன் அதனை அது கிரமமாகக் கண்காணிக்கும். உரிமம் உள்ள பிள்ளைப் பராமரிப்பு, வீட்டில் அல்லது பிள்ளைப் பராமரிப்பு நிலையத்தில் இருக்கும். உரிமம் உள்ள பிள்ளைப் பராமரிப்பைப் பெற்றுக்கொள்வது சிரமமாகும், அத்துடன் அதற்கு வழமையில் காத்திருப்புப் பட்டியல்கள் இருக்கும். வீட்டில் நடக்கும் உரிமம் உள்ள பிள்ளைப் பராமரிப்பு நிலையங்களில் 2 வயதுக்குக் கீழான அதிகபட்ச பிள்ளைகளாக அனுமதிக்கப்படும் 2 பேருடன் மொத்தமாக 6 பிள்ளைகள் (பராமரிப்பு வழங்குபவரின் பிள்ளைகள் உள்ளடங்கலாக) இருப்பர்.

ரொறன்ரோவில் உரிமம் உள்ள பிள்ளைப் பராமரிப்பு நிலையங்களைக் கண்டறிவதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில விடயங்கள்:

- கர்ப்பமானவுடனேயே பிள்ளைப் பராமரிப்புத் தெரிவுகளைத் தேடுங்கள்
- பல காத்திருப்புப் பட்டியல்களில் உங்களின் பெயரைச் சேருங்கள்
- பிள்ளைப் பராமரிப்புச் செலவுகளுக்கு உதவுவதற்காக முன்கூட்டியே பிள்ளைப் பராமரிப்பு ஆதரவுகளுக்கு விண்ணப்பியுங்கள் (அடுத்த பக்கத்தைப் பார்க்க)
- வெவ்வேறு பிள்ளைப் பராமரிப்புத் தெரிவுகளைப் பார்வையிடுங்கள்

ரொறன்ரோவில் உரிமம்பெற்ற 990 பிள்ளைப் பராமரிப்பு நிலையங்கள் உள்ளன. கல்வி அமைச்சின் வலைத்தளத்துக்குச் செல்வதன் மூலம் உங்களுக்கு அருகிலுள்ள உரிமம்பெற்ற பிள்ளைப் பராமரிப்பு நிலையங்களைக் கண்டறியலாம்: http://www.iaccess.gov.on.ca/LCCWWeb/childcare/search.xhtml

உரிமம் உள்ள பிள்ளைப் பராமரிப்பின் நன்மைகள்:



- அரசாங்கம் ஒழுங்காட்சிப்படுத்துவதுடன் கண்காணிக்கிறது
- சகோதரர்கள் ஒரே இடத்தில் பராமரிக்கப்படலாம்
- குழு அளவு சிறியது
- கல்விரீதியான வாய்ப்புகள் மற்றும் ஆதரவுகளுக்கு அதிகளவில் அணுகை
- அமைச்சின் தரநிலைகளைப் பூர்த்திசெய்ய வேண்டும்
- நிலையத்திலுள்ள பிள்ளைகள் அவர்களின் வயதை ஒத்த ஏனைய பிள்ளைகளுடன் இருக்க முடியும்
- தனியார் வீட்டு பிள்ளைப் பராமரிப்பு முகமையங்களும் பிள்ளைப் பராமரிப்பு நிலையங்களும் மாகாணத்தின் குறித்த ஆரோக்கிய, பாதுகாப்பு மற்றும் அபிவிருத்தித் தரநிலைகளைப் பூர்த்திசெய்கின்றனவா என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக அவற்றைக் குறைந்தது வருடத்துக்கு ஒரு முறை, கல்வி அமைச்சு பரிசோதிக்கிறது.

ரொறன்ரோவில் பிள்ளைப் பராமரிப்பு
(Child Care in Toronto)

ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

உரிமம் அற்ற பிள்ளைப் பராமரிப்பு: ஒன்ராறியோவில், உரிமம் அற்ற முறைசாராப் பராமரிப்பு அரசாங்கத்தினால் ஒழுங்குமுறைப்படுத்தப்படுவதில்லை. மாகாணத்தின் தரநிலைகளை உரிமம் அற்ற பிள்ளைப் பராமரிப்பு பூர்த்திசெய்ய வேண்டியதில்லை, ஆதலால் உரிமம் அற்ற பிள்ளைப் பராமரிப்பின் தரம் மற்றும் பாதுகாப்பைக் கண்காணிப்பதற்குப் பெற்றோரே பொறுப்பாகவுள்ளனர். உரிமம் அற்ற பிள்ளைப் பராமரிப்பு நிலையங்களில் 2 வயதுக்குக் கீழான அதிகபட்ச பிள்ளைகளாக அனுமதிக்கப்படும் 2 பேருடன் மொத்தமாக 13 வயதுக்குட்பட்ட 5 பிள்ளைகள் (பராமரிப்பு வழங்குபவரின் பிள்ளைகள் உள்ளடங்கலாக) இருக்கலாம்.

உரிமம் அற்ற பிள்ளைப் பராமரிப்பு வழங்குநர்கள் செய்யவேண்டியவை:

- கோரப்பட்டால் இலவசமாக கட்டணங்களுக்கான ரசீதுகளை வழங்கல்
- அவர்கள் உரிமம் அற்ற பராமரிப்பு வழங்குநர்களென பெற்றோருக்கு/பாதுகாவலர்களுக்கு எழுத்தில் அறிவித்தல்
- பிள்ளைப்பராமரிப்பு மற்றும் அவர்களுடைய பிள்ளைக்கான அணுகையை பெற்றோர்/பாதுகாவலருக்கு அனுமதித்தல்

உரிமம் அற்ற பிள்ளைப் பராமரிப்பின் நன்மைகள்:

- சகோதரர்கள் ஒரே இடத்தில் பராமரிக்கப்படலாம்
- குழு அளவு சிறியது
- அனேகமாகக் குறைந்த கட்டணம்

பிள்ளைப் பராமரிப்பு ஆதரவுகள்:
ரொறன்ரோவில் பிள்ளைப் பராமரிப்புக்கான செலவு பெற்றோரால் செலுத்தப்படுகிறது, இருந்தாலும் தேவைப்படுபவர்களுக்கு அந்தச் செலவைக் குறைப்பதற்கான அமைப்புகள் இருக்கின்றன.

கனடா சிறுவர் ஆதாயம் (Canada Child Benefit (CCB)) மற்றும் ஒன்ராறியோ சிறுவர் ஆதாயம் (Ontario Child Benefit (OCB)): CCB மற்றும் OCB என்பன,18 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளை வளர்க்கும் செலவுக்கு உதவுவதற்காக தகுதியுள்ள குடும்பங்களுக்கு வழங்கப்படும் வரி விதிவிலக்களிப்புள்ள கொடுப்பனவுகள் ஆகும். இணையத்தின் ஊடாக அல்லது கனடா இறைவரிக்கான முகமையைத் (CRA) தொடர்புகொள்வதன்மூலம் இந்த ஆதாயங்களுக்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். இந்த ஆதாயங்களுக்கு நீங்கள் விண்ணப்பிப்பதற்குக் குடியமர்வுப் பணியாளர் ஒருவரும் உதவிசெய்யலாம். உங்களுக்குக் கிடைக்கும் அளவு உங்களுக்கு எத்தனை பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள் என்பதிலும் உங்களுடைய வருமானத்திலும் தங்கியிருக்கும். CCB மற்றும் OCBஐப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு ஒவ்வொரு வருடமும், குறித்த வருடத்தில் வருமானம் இல்லாமலிருந்தாலும்கூட, வரி மதிப்பீட்டினைத் (tax return) நீங்கள் தாக்கல்செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு ஒரு துணைவர் அல்லது கூடிவாழும் துணைவர் இருந்தால் அவரும் ஒவ்வொரு வருடமும் வரி மதிப்பீட்டினைத் (tax return) தாக்கல்செய்ய வேண்டும். உங்களுடைய குடும்ப வருமானத்தைப் பொறுத்து இந்த ஆதாயங்கள் இரண்டையும் பெறுவதற்கு நீங்கள் தகுதியானவராக இருக்கலாம்.

ரொறன்ரோவில் பிள்ளைப் பராமரிப்பு
(Child Care in Toronto)
ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

ஒன்ராறியோ **பிள்ளைப் பராமரிப்பு மானியத் திட்டம் (Ontario child care subsidy program)**: உங்களுடைய பிள்ளைக்கு 13 வயதுவரைக்கும் அல்லது உங்களுடைய பிள்ளைக்கு விசேட தேவைகள் இருந்தால் 18 வயதுவரைக்கும் இதற்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்க முடியும். உங்களுடைய பிள்ளைக்குப் பின்வருவன பொருந்தினால் இந்த மானியம் கிடைக்கும்:

- உரிமம்பெற்ற பிள்ளைப் பராமரிப்புத் திட்டத்தில் உள்ளார் அல்லது;
- பாடசாலை செல்லும் வயதுடையவர் அத்துடன் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பொழுதுபோக்குத் (recreation) திட்டத்தில் பதிந்திருக்கிறார் அல்லது;
- கல்லூரிச் சபையால் நேரடியாக நடத்தப்படும் பாடசாலைக்கு முன்பான மற்றும் பின்பான திட்டத்தில் இருக்கிறார்

நேரத்துடன் திட்டமிடுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள். 311ஐ அழைத்து முதல் பதிவோருக்கு முதல் சேவை என்ற காத்திருப்புப்பட்டியலில் உங்களுடைய பிள்ளை/பிள்ளைகளின் பெயரைப் பதியுங்கள். காத்திருப்புப் பட்டியலில் நீங்கள் இருக்கும்போது, உங்களுடைய தொடர்புத் தகவல்கள் சரியாக இருப்பதையும் இற்றைப்படுத்தப்பட்டிருப்பதையும் உறுதிப்படுத்துங்கள். காத்திருப்புப் பட்டியலில் உங்களுடைய பெயர் மேலே வந்ததும், உங்களுடைய தகுதியை நிர்ணயிப்பதற்காகவும் கட்டணத்தைத் தீர்மானிப்பதற்காகவும் சந்திப்பு ஒன்றுக்கு நீங்கள் அழைக்கப்படுவீர்கள்.

உங்களுடைய தேவைகளுக்குப் பொருந்தும் பிள்ளைப்பராமரிப்பைக் கண்டறிவதற்காக சரியான கேள்விகளைக் கேளுங்கள்!
உங்களுக்கு உதவக்கூடிய கேள்விகளை கல்வி அமைச்சின் வலைத்தளத்தில் வெவ்வேறு மொழிகளில் நீங்கள் கண்டறியலாம்: https://www.ontario.ca/document/questions-ask-child-care-provider

குடியமர்வுப் பணியாளர்களும் (Settlement workers) **பிள்ளைப் பராமரிப்பு ஆதாயங்க**ளுக்கு நீங்கள் விண்ணப்பிப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவிசெய்ய முடியும். St. James Town Community Corner (சென்ற். ஜேம்ஸ் ரவுண் சமூக நிலையம்) (416-964-6657) மற்றும் Sherbourne Health Centre (சேர்போன் ஆரோக்கிய நிலையம்) (416-324-4180) **குடியமர்வுப்** பணியாளர்கள் உள்ளனர்.

தழுவப்பட்டது: கல்வி அமைச்சு வலைத்தளம், http://www.edu.gov.on.ca/childcare/, மற்றும் கனடா இறைமை முகாமையின் வலைத்தளம், http://www.cra-arc.gc.ca/benefits/.

பரிசோதிப்பு என்றால் என்ன?
இது உங்களுடைய தற்போதைய ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள் மற்றும் கடந்தகால மருத்துவ நிலைமைகளை உள்ளடக்கும் முழுமையானதொரு மருத்துவப் பரிசோதிப்பு ஆகும். இரத்தப் பரிசோதனை மற்றும் நெஞ்சு கதிர்ப்படத்துக்கு (x-ray) மருத்துவர் கட்டளையிடக்கூடும். இது குடிவரவு அலுவலகத்துக்கு அனுப்பப்படும்.

யார் இந்தப் பரிசோதனையைச் செய்யலாம்?
அரசாங்கத்தால் வழங்கப்பட்ட **மருத்துவர்கள் பட்டியலில்** உள்ள ஒரு மருத்துவரால் இது செய்யப்படுகிறது. உங்களுடைய மருத்துவர் இதைச் செய்ய முடியாது.

நீங்கள் என்ன கொண்டுவர வேண்டும்?
நீங்கள் **<u>கட்டாயமாகக்</u>** கொண்டுவரவேண்டியவை:

1. தகுந்த அடையாள ஆவணம் – உங்களுடைய படமும் கையொப்பமும் உள்ள ஆவணம், குறைந்தது ஒன்று (கடவுச்சீட்டு, சாரதி உரிமம், தேசிய அடையாள அட்டை)
2. கண்ணாடி அல்லது மென் வில்லைகள் (contact lenses – நீங்கள் அணிவதாயின்)
3. தற்போதைய அல்லது கடந்த கால மருத்துவ நிலைமை பற்றிய மருத்துவ அறிக்கைகள் அல்லது பரிசோதனைப் பெறுபேறுகள்
4. உங்களுடைய விண்ணப்பத்தைச் சமர்ப்பிக்க முன்பாக நீங்கள் பரிசோதனை செய்கிறீர்கள் என்றால் <u>மட்டும்</u> மருத்துவ அறிக்கைப் படிவம் (IMM 1017E). இது குடிவரவு அலுவலகத்தால் அனுப்பப்படும்

* அண்மைய புகைப்படங்கள் 4 நீங்கள் கொண்டுவர வேண்டியிருக்கலாம். அறிவதற்கு உங்களுடைய சந்திப்புக்கு முன்பாக அந்த மருத்துவரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

கட்டணம் செலுத்தவேண்டுமா?
ஆம், நீங்கள் அங்கிருக்கும்போது நீங்கள் அவருக்குச் செலுத்தவேண்டியிருக்கும்.

எவ்வளவு காலம் அது செல்லுபடியாகும்?
12 மாதங்களுக்கு. கனடாவுக்கு 12 மாதங்களுக்குள் நீங்கள் வராவிட்டால், நீங்கள் இன்னொரு பரிசோதனை செய்யவேண்டியிருக்கலாம்.

பிரதி ஒன்றை எப்படி நான் பெறலாம்?
நீங்கள் அங்கிருக்கும்போது அந்த மருத்துவரிடம் கேளுங்கள். சந்திப்பின் பின்னர் அந்த அறிக்கையின் பிரதியை அவர்கள் உங்களுக்குத் தர முடியாது.

மருத்துவர் ஒருவரை நான் எங்கே கண்டறியலாம்?
அடுத்த பக்கத்திலுள்ள பட்டியலில் மருத்துவர்களின் பெயர்களையும் அவர்களின் தொடர்புத் தகவல்களையும் பாருங்கள்.
உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள மருத்துவர் 250கிமீற்றருக்கு அப்பால் அல்லது 4 மணி நேரத் தூரத்தில் இருந்தால், உங்களுடைய மொழியில் மருத்துவப் பரிசோதனை ஒன்றை எப்படிச் செய்வதென அறிவதற்கு குடிவரவு, அகதிகள் மற்றும் குடியுரிமையின் (IRCC) அழைப்பு மையத்தை 1-888-242-2100 இல் அ ழையுங்கள்.

உங்களுடைய மருத்துவப் பரிசோதனை பற்றிய இறுதி முடிவை மருத்துவர் குழாம் எடுப்பதில்லை. உங்களுடைய பரிசோதனையில் ஏதாவது பிரச்சினை இருந்தால், குடிவரவு அலுவலகம் எழுத்து மூலமாக உங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும்.

நிரந்தரக் குடியிருப்பாளர்களுக்கான மருத்துவப் பரிசோதிப்பு மற்றும் மருத்துவர்களின் பட்டியல் (Medical Exam for Permanent Residents and Doctor's List)

அமைவிடம்	பெயர்	முகவரி	தொலைபேசி/ வலைத்தளம்	பேசப்படும் மொழிகள்
ரொறன்ரோ	Elliott Cantor	Dr Elliott Cantor Medicine Professional Corporation 100 Richmond Street West, Suite 425, ON, M5H 3K6	416-360-1799	ஆங்கிலம் பிரென்ஞ்
	Gabor Lantos	Medisys Corp Health LP 3280 Bloor Street West Centre Tower, 8th Floor, Suite 802, ON, M8X 2X3	(416) 926-2698	ஆங்கிலம்
	Richard Chan	741 Broadview Ave, ground floor, ON, M4K 3Y3	416-463-2438	கன்ரனீஸ் ஆங்கிலம், மண்டரின் சங்காய்
	Martin Taylor	Medisys Corp Health LP 3280 Bloor Street West Centre Tower, 8th Floor Suite 802, ON, M8X 2X3	416-926-2698	ஆங்கிலம்
	Lyndon F. Mascarenh-as	Clairhurst Medical Centre 1466 Bathurst Street (at St. Clair), Suite 305, ON, M5R 3S3	416-960-1014 www.visadoctor .ca	ஆங்கிலம், போர்த்துக்கேய மொழி ஸ்பானிய மொழி
ஸ்காபோரோ	(Dharmavathy Jegatheeswaran)	Medical Practice Dr Jegatheeswaran's Office 3852 Finch Ave, Suite 301, ON, M1T 3T9	416-298-9956	ஆங்கிலம் சிங்களம் தமிழ்
	Sandra Isaac	Boniface Park Medical Centre 700 Markham Road Unit #7, ON, M1H 2A7	416-264-3443	ஆங்கிலம் பிரென்ஞ் ஸ்பானிய மொழி
	Ann Tsang	Dr Ann Tsang 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.	கன்ரனீஸ் ஆங்கிலம், மண்டரின்
நோர்த் யோர்க்	Jason Y.S. Tsai	Dr Jason Tsai 3555 Don Mills Rd, Suite 202, Skymark Plaza, ON, M2H 3N3	416-493-9511	ஆங்கிலம் பியூகினிஸ் மண்டரின்
	Elizabeth Chiu	Dr Elizabeth Chiu Clinic 701 Sheppard Ave East, Suite 306, ON, M2K 2Z3	416-497-9797	கன்ரனீஸ் ஆங்கிலம், மண்டரின்
எற்றோபிக்கோ	Emily Kulmann	JCKMED 666 Burnhamthorpe Rd, Suite 202, ON, M9C 2Z4	416-622-0933 www.panel physiciantoronto.ca	ஆங்கிலம்

மேலதிக தகவல்களைக் கண்டறிய: http://www.cic.gc.ca/english/information/medical/index.asp.

வேலைவாய்ப்புச் சேவைகள்
(Employment Services)
ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

ரொறன்ரோவில் வேலை பெறுவது மிகவும் சிரமமானதாக இருக்கலாம். வெவ்வேறு மாகாணங்களிலுள்ள தொழில் சந்தையை நீங்கள் தேடக்கூடியதாக கனடா அரசாங்கத்திடம் வேலை வங்கி ஒன்று உள்ளது: www.jobbank.gc.ca

அனேகமான வேலைவாய்ப்பு முகமைகள் பின்வருவனவற்றில் உதவ முடியும்:

- தொழில் திட்டமிடல்
- வேலைதேடல் உதவி
- சுயவிபரக்கோவை (Resume) மற்றும் முன்னுரைக் கடிதம் (cover letter) எழுதல்
- நேர்முகப் பரீட்சை திறன்கள்
- வலையமைப்பு நுட்பங்கள்
- வேலைகள்பற்றிய ஆய்வு
- திட்டப் பரிந்துரைப்புகள்
- கல்வி மற்றும் பயிற்சித் தெரிவுகள்
- நிதிரீதியான அறிவு
- வேலையைத் தக்கவைத்திருக்கும் ஆதரவு
- தொழில் சந்தைத் தகவல்கள்
- கல்விக்கான சமூக ஆதாரவளப் பரிந்துரைப்பு
- வேலை அனுபவத்தை மேம்படுத்தல்
- வேலையிடத்தில் தன்னார்வத் தொண்டு
- சுயவேலைவாய்ப்பு மற்றும் தொழில் முனைப்பு
- கணினிகளுக்கு அணுகை
- இணைய அணுகை, MS Office printer,
- scanner, fax, photocopier மற்றும் தொலைபேசி
- பட்டறைகள் மற்றும் சமூக முகமை அளிக்கை
- தொழில் காட்சிப்படுத்தல் (job fairs) மற்றும் சமூக நிகழ்வுத் தகவல்கள்
- Second Career Program – புதிய தொழிலைத் தேடுபவர்களுக்குத் திறன் பயிற்சி மற்றும் நிதி ஆதரவு

அனேகமான வேலைவாய்ப்பு முகமைகள் தங்களுடன் நீங்கள் பதிந்திருக்க வேண்டுமென்பர். இன்னொரு வேலைவாய்ப்பு முகமையுடன் பதிவுசெய்ய முன்பாக முதலில் பதிந்த முகமையுடனான தொடர்பை நீங்கள் நீக்க வேண்டும். அதனால் உங்களுடைய தேவைகளுக்கு மிகப் பொருத்தமான வேலைவாய்ப்பு முகமையைத் தெரிவுசெய்தல் முக்கியமாகும். ஒன்றுக்கும் அதிகமான வேலைவாய்ப்பு முகமைகளுடன் நீங்கள் பதிந்திருக்க அனுமதிப்பார்களா என நீங்கள் குறித்த முகமையிடம் வினவவும் முடியும்.

நீங்கள் தெரிவுசெய்த தொழிலுக்கான தொழில் சந்தை எப்படியிருக்குமென அறிய விரும்புகிறீர்களா? தொழிலை மாற்றுவதற்கு நீங்கள் விரும்பினால் அல்லது எதிர்காலத்தில் தொழில் சந்தை எப்படியிருக்குமென அறிய விரும்பினால், "தொழில் சந்தை போக்கினை (labour market trends)" இந்த வலைத்தளத்தில் நீங்கள் தேட முடியும்: http://www.tcu.gov.on.ca/eng/labourmarket/

வேலையில் உங்களுடைய உரிமைகளை அறிந்திருங்கள், அப்படியானால் உங்களை உங்களால் பாதுகாக்க முடியும்! ஒன்ராறியோ பணியாளர் சட்டங்களை நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ள உதவக்கூடிய தொடரான தகவல் திரட்டுகளும் கையேடுகளும் பணியாளரின் செயல் மையத்தில் (Worker's Action Centre) வெவ்வேறு மொழிகளில் உள்ளன. நீங்கள் தகவல்களைக் கண்டறியலாம்: http://www.workersactioncentre.org/know-your-rights/

வேலைவாய்ப்புச் சேவைகள்
(Employment Services)
ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

வேலைவாய்ப்பு மற்றும் வேலை தேடல் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை வழங்கக்கூடிய Sherbourne Health Centre (சேர்போன் ஆரோக்கிய நிலையம்) அருகே உள்ள சில முகமைகள் இதோ:

முகமை	தொடர்பு
Centre for Education and Training (கல்வி மற்றும் பயிற்சி மையம்) 595 Parliament Street, Main Floor	416-964-9797 www.tcet.com திங்கள்-வெள்ளி முப 9 மணி – பிப 4 மணி
Dixon Hall Employment Services Centre (டிக்சன் ஹோல் வேலைவாய்ப்புச் சேவைகள் மையம்) 489 Queen St East # 300	416-956-4949 www.dixonhall.org திங்கள்-வெள்ளி முப 10 மணி – பிப 5 மணி
Fred Victor Employment and Training (ஃபிரெட் விக்டர் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சி) 248 Queen St East	416-364-8986 www.fredvictor.org/employment_training திங்கள் முப 10 மணி – பிப 4 மணி சந்திப்புகள் ஏற்படுத்துவதால் மட்டும் செவ்வாய் -வெள்ளி முப 10 மணி – பிப 5 மணி
JVS Employment Source Toronto Centre (ஜேவிஎஸ் வேலைவாய்ப்பு வளங்கள் ரொறன்ரோ மையம்) 416-929-4331 184 Front St. East, Suite 203	416-929-4331 www.jvstoronto.org திங்கள்-வெள்ளி முப 9 மணி – பிப 5 மணி
Times Change Women's Employment (ரைம்ஸ் சேன்ஞ் பெண்கள் வேலைவாய்ப்பு) 365 Bloor St E, Suite 1003	416- 927-1900 www.timeschange.org திங்கள்-வியாழன் முப 9 மணி – பிப 5 மணி வெள்ளி முப 9 மணி – பிப 2:30 மணி
Wellesley Place, Toronto Employment & Social Services * (வெலெஸ்லி பிளேஸ், ரொறன்ரோ வேலைவாய்ப்பு மற்றும் சமூக சேவைகள்) 111 Wellesley St. East	416-392-3430 www.toronto.ca/socialservices/index.htm திங்கள், செவ்வாய், வெள்ளி - முப 8:30 மணி – பிப 4:30 மணி; புதன்-வியாழன் முப 8:30 மணி – பிப 6:00
The Yonge Street Mission Employment Services ** (த யங் ஸ்றீட் மிஷன் வேலைவாய்ப்புச் சேவைகள்) 306 Gerrard St E	416-929-9614 www.ysm.ca திங்கள்-வெள்ளி முப 9 மணி – பிப 5 மணி 416-964-6657 The Corner (200 Wellesley) திங்கள் பிப 1 மணி – பிப 4 மணி

*Wellesley Placeம் நிதிரீதியான உதவியை வழங்குகிறது – தகுதியானவர்களுக்கு மாதாந்த உதவித்தொகை மற்றும் வேலைவாய்ப்பு உதவி

** Double Take என அழைக்கப்படும் thrift store ஒன்றை Yonge Street Mission நடத்துகிறது. இது வழமையான வேலைவாய்ப்பைக் கண்டறிவதில் தடைகள் உள்ள சமூக அங்கத்தவர்களுக்கு முதலாவது வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சி வழங்குகின்றது. சிலருக்கு வேலைவாய்ப்புக்கு வழிகாட்டக்கூடிய ஏனைய தன்னார்வத் தொண்டர் வாய்ப்புகளும் அவர்களிடம் உள்ளன – உள்ளகப் பயிற்சி, gym வழிகாட்டிகள் மற்றும் முகாம் கவுன்சிலர்கள் என இளையோரை வேலைக்கமர்த்தல்; உணவு தயாரித்தல் மற்றும் திறன்களில் வேலை அனுபவத்தை பெண்கள் பெற முடியும்.

மன ஆரோக்கியம்
(Mental Health)

ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

நினைக்கிறீர்கள், உணர்கிறீர்கள் மற்றும் செயல்படுகிறீர்கள் என்பதை இது பாதிக்கிறது. குழந்தைப் பருவம் மற்றும் இளமை பருவம் ஊடான வயதுவந்தநிலைவரை, வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பருவத்திலும் இது முக்கியமானதாக இருக்கிறது.

வெவ்வேறு மன நலத் திட்டங்கள், குழுக்கள் மற்றும் பட்டறைகள் ரொறன்ரோவில் இருக்கின்றன: சில சேவைகள் இலவசமானவை, சிலவற்றுக்குக் கட்டணம் உண்டு. நீங்கள் கேட்டால், வெவ்வேறு மொழிகளில் சேவைகள் அனேகமாக வழங்கப்படலாம்.

- குடும்ப முரண்பாடு, மன அழுத்தம், ஆழ்ந்த சோகம், மனச் சோர்வு, பதற்றம், உறவுப் பிரச்சினைகள், துன்புறுத்தல் மற்றும் வேறு விடயங்கள் போன்ற வெவ்வேறு பிரச்சினைகளை நீங்கள் கையாள்வதற்கு உதவிசெய்யக்கூடிய கவுன்சிலரை நீங்கள் சந்திக்கலாம்
- கவுன்சிலர் ஒருவரைச் சந்திப்பதற்கு சில முகவர் நிலையங்களில் காத்திருப்புப் பட்டியல்கள் உண்டு, சந்திப்பதற்கு மாதங்கள் ஆகலாம்
- ஒரு சில முகவர் நிலையங்கள், “walk-in counselling” (முன்கூட்டியே சந்திப்புகளை பதிவுசெய்ய வேண்டியதில்லை) சந்திப்புக்களை அதே நாளில் வழங்குகின்றன.

ரொறன்ரோவில் **இலவச** walk-in கவுன்சிலிங் சேவைகளை வழங்கும் சில இடங்களின் பட்டியல் கீழே உள்ளது.

சேவைகள் கிடைக்கின்றன என்பதை உறுதிசெய்வதற்காக நீங்கள் போவதற்குத் திட்டமிட முன் அழைக்குமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது:

முகவர் நிலையம் (Walk-in நாள் மற்றும் நேரம்)	**தொடர்புத் தகவல்கள்**
சேஃபோன் ஆரோக்கிய நிலையம் (Sherbourne Health Centre) (செவ்வாய் பின்னேரம்) பதிவுகள் மதிய நேரம் ஆரம்பமாகின்றன; வரையறுக்கப்பட்ட அளவு	416-324-4100 Extension: 5310 333 Sherbourne St., Toronto
சென் ஜேம்ஸ் ரவுண் சமூக நிலையம் (St. James Town Community Corner) (திங்கள் மற்றும் புதன்)	416-964-6657 200 Wellesley St., Toronto
ஃப்மிலி சேவிஸ் ரொறன்ரோ (Family Services Toronto (புதன்)	416-595-9230 202-128A Sterling Rd, Toronto
வூட்கிறீன் சமூக சேவைகள் (Woodgreen Community Services) (புதன்)	416-645-6000 Extension 1100 815 Danforth Ave, Suite 20, Toronto

மன ஆரோக்கியம்
(Mental Health)

ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

முகவர் நிலையம் (Walk-in நாள் மற்றும் நேரம்)	**தொடர்புத் தகவல்கள்**
What's up walk in – இளையோருக்கும் குடும்பத்தவர்களுக்கும் (கிழமையில் 6 நாள், வெவ்வேறு நேரங்கள்) **-ஸ்காபோரோ மெற்றோ கிழக்கு இளையோர் சேவைகள்** **(East Metro Youth Services)** **-Youthlink** (ஸ்காபோரோ) **-Skylark** (ரொறன்ரோ) **- ரொறன்ரோ யோர்க்ரவுண் குடும்ப சேவைகள் (Toronto Yorktown Family Services)** **- ரொறன்ரோ கிறிவின் மையம் (Toronto Griffin Centre)** **- எற்றோபிக்கோ பிள்ளைகள் நிலையம்** **(The Etobicoke Children's Centre)**	வெவ்வேறு அமைவிடங்கள் 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
ஊலகன் இளையோர் மன நல சேவைகள் **(Oolagen Youth Mental Health Services)** (திங்கள் முதல் வெள்ளி)	416-395-0660 Address: 65 Wellesley St E, #500, Toronto
ரொறன்ரோ எயிட்ஸ் சமூகம் **(AIDS Committee of Toronto)** HIV உடன் வாழ்பவர்கள் அல்லது அதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் (திங்கள் - வெள்ளி, வெவ்வேறு நேரங்கள்)	416-340-2437 543 Yonge St, 4th floor, Toronto

மன ஆரோக்கியச் சேவைகள் மற்றும் ஏனைய அமைவிடங்களுக்கான மேலதிக இலக்கங்கள்:

- 211 ரொறன்ரோ (211 Toronto): 211ஐ அழுத்துங்கள்* அல்லது www.211toronto.ca
- Fred Victor: 416-482-4103 x 316
- மன நல ஆரோக்கிய சேவைத் தகவல்கள் (Mental Health Service Information): 1-866-531-2600

* இந்த மூன்று (3) இலக்கங்களையும் மட்டும் அழையுங்கள்

மேலதிக தகவல்கள் கிடைக்கப்பெறும்: http://www.ementalhealth.ca

அவசரகால மற்றும் நெருக்கீடு நிலைச் சேவைகள்
(Emergency and Crisis Services)
ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

காவல்துறை, தீயணைப்பு அல்லது அவசரகால வண்டிக்கான (ambulance) அவசரகால நிலைக்கு, ஏதாவதொரு தொலைபேசியிலிருந்து எப்போதும் 911 ஐ அழுத்துங்கள் அல்லது உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள மருத்துவமனையின் அவசரகால நிலைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்

அவசரகால நிலைக் காப்பகங்கள்:
நீங்கள் செல்வதற்கு ஒரு இடமும் இல்லை அல்லது வாடகை செலுத்த உங்களிடம் பணமில்லை என்பதால் தற்காலிகமாகத் தங்குவதற்கு உங்களுக்கு ஒரு இடம் தேவைப்பட்டால், அழையுங்கள் 311*, அல்லது 416-338-4766, அல்லது 1-877-338-3398இல் Central Intake, நீங்கள் தங்கக்கூடிய தற்காலிகமான இடங்கள் பற்றிய தகவல்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். தனி நபர்கள், இளையோர், குடும்பத்தவர் மற்றும் துன்புறுத்தல் அல்லது குடும்ப வன்முறையிலிருந்து தப்பியோட விரும்புபவர்களுக்கு அவசரகால நிலைக் காப்பகங்கள் உள்ளன.

நெருக்கீடு இணைப்புகள்:
மனச்சோர்வடைந்திருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், உங்களுக்குத் தற்கொலை செய்யவேண்டும் போலிருந்தால், நீங்கள் காயப்பட்டிருந்தால்/தாக்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், எங்கே உதவி கேட்கலாமென உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் பின்வரும் நெருக்கடி இணைப்புகளில் ஒன்றை நீங்கள் அழைக்கலாம்:

காவல்துறை, தீயணைப்பு அல்லது அவசரகால வண்டிக்கான அவசரகால நிலைக்கு, எப்போதும் 911ஐ அழுத்துங்கள்	
போதை மற்றும் மன ஆரோக்கிய நிலையம் (Centre for Addiction and Mental Health) (CAMH)	416-979-6885
கெர்ஸ்டீன் மையம் (Gerstein Centre)	416-929-5200
மன வேதனைக்கான மையம் (Distress Centre)	416-408-4357
தாக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான உதவி இணைப்பு (Assaulted Women's Helpline)	416-863-0511
பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான சேவைகள் (Victim Services)	416-808-7066
ரொறன்ரோ வன்புணர்வு நெருக்கடி நிலையம் (Toronto Rape Crisis Centre)	416-597-8808
பிள்ளைகளுக்கான உதவி இணைப்பு (Kids Help Phone)	1-800-668-6868
LGBT இளையோர் உதவி இணைப்பு (Youthline)	1-800-268-9688
Trans உதவி இணைப்பு (Lifeline)	1-877-330-6366
ஒன்ராறியோ மன நல உதவி இணைப்பு (Ontario Mental Health Helpline)	1-866-531-2600
ஒன்ராறியோ போதை & மதுபான உதவி இணைப்பு (Ontario Drug & Alcohol Helpline)	1-800-565-8603
சூதாட்டப் பிரச்சினைக்கான ஒன்ராறியோ உதவி இணைப்பு (Ontario Problem Gambling Helpline)	1-888-230-3505
ரொறன்ரோ முதியோர் உதவி இணைப்பு)Toronto Seniors Helpline	416-217-2077

ஏனைய பயனுள்ள இலக்கங்கள் (அவசரகால நிலை இல்லாதபோது):
அவசரகால நிலையற்ற காவல்துறை: 416-808- 2222
நகர மற்றும் உள்ளூர் அரசாங்க சேவைகள்: 311*
சமூக ஆதாரவளங்கள் மற்றும் சேவைகள்: 211* அல்லது 416-397-4636

உணவு அணுகை (Food access):
உணவு வாங்குவதற்கு உங்களுக்குக் கட்டுபடியாகாவிட்டால், நகர் பூராவும் அமைந்திருக்கும் இலாப நோக்கமற்ற முகவர் நிலையங்களால் நடாத்தப்படும், “food bank” திட்டங்களின் ஊடாக இலவச உணவை (மளிகைக் கடைப் பொருள்கள் மற்றும்/அல்லது சாப்பாடுகள் போன்றவை) நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். உங்களுக்கு அருகிலுள்ள food bank (உணவு வங்கி) திட்டம் பற்றி விசாரிப்பதற்கு நீங்கள் அழைக்கலாம்: 211* அல்லது பார்வையிடலாம்: www.211toronto.ca. உங்களுக்கு அருகிலுள்ள மிகக் குறைந்த செலவுள்ள உணவுத் தெரிவை நீங்கள் தேடுகிறீர்கள் எனில், FoodLink hotlineஐ 416-392-6655ல் நீங்கள் அழைக்கலாம்.

Sherbourneக்கு மிக அருகிலுள்ள food bank ஆன, Allan Gardens Food Bank, Saint Luke's United Church, 353 Sherbourne St, Toronto, ON M5A 2S3 இல் அமைந்துள்ளது. தொலைபேசி: 416-924-9619

*இந்த மூன்று (3) இலக்கங்களை மட்டும் அழையுங்கள்

சமூக உதவித் திட்டங்கள்
(Social Assistance Programs)

ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

உங்களுடைய வருமானம் குறைவாக இருப்பதுடன் நீங்கள் ஒன்ராறியோவிலும் வாழ்கிறீர்கள் எனில், பின்வரும் திட்டங்கள் ஒன்றிலிருந்து உங்களுக்கு நிதி உதவி கிடைக்கக்கூடும்:

Ontario Works (ஒன்ராறியோ வேக்ஸ் (OW)):
சிலர் இதனை வெல்ஃபெயர் (welfare) என அழைப்பர். இது நகர் அல்லது மாநகர் போன்ற மாநகர அல்லது உள்ளூர் அரசாங்கங்களால் நடத்தப்படுகிறது.

The Ontario Disability Support Program (ஒன்ராறியோ வலுவிழப்பு ஆதாரத் திட்டம் (ODSP)):
சிலர் இதனை வலுவிழப்பு ஆதாரங்கள் என அழைப்பர். ODSP, உடல்ரீதியாக அல்லது மனரீதியாகப் பாரதூரமான ஆரோக்கியமின்மை உள்ளவர்களுக்கானது. இது ஒன்ராறியோ அரசாங்கத்தின் சமூக மற்றும் சமூக சேவைகள் அமைச்சினால் நடத்தப்படுகிறது.

Ontario Drug Benefit Program (ஒன்ராறியோ மருந்து ஆதாயத் திட்டம் (ODB)):
65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின், நீண்ட காலப் பராமரிப்பு இல்லங்களில் வாழ்பவர்களின் மற்றும் OW/ODSP பெறுபவர்களின் அனேகமான பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளுக்கான செலவை ODB காப்பீடு செய்கிறது. தகுதியடைவதற்கு செல்லுபடியாகக்கூடிய OHIP அட்டை ஒன்று உங்களிடம் இருக்கவேண்டும். மேலதிக தகவல்களை உங்களுடைய மருத்துவரிடம் அல்லது மருந்தாளரிடம் கேளுங்கள்.

The Trillium Drug Program (றில்லியம் மருந்துத் திட்டம்):
இது வரி கழிக்கப்பட்ட பின்பான குடும்ப வருமானத்தின் 3-4% அல்லது அதற்கு அதிகமான பணத்தை பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளுக்காக செலவழிப்பவர்களுக்கானது. தகுதியடைவதற்கு செல்லுபடியாகக்கூடிய OHIP அட்டை ஒன்று உங்களிடம் இருக்கவேண்டும் அத்துடன் ஒன்ராறியோ மருந்து ஆதாயம் பெறாதவராக இருக்கவேண்டும். மேலதிக தகவல்களை உங்களுடைய மருத்துவரிடம் அல்லது மருந்தாளரிடம் கேளுங்கள்.

OW அல்லது ODSPக்கு விண்ணப்பிக்கும்போது கருத்தில்கொள்ள வேண்டியவை:
OW, ODSP இரண்டுமே, உணவு மற்றும் குடியிருப்பு போன்ற அடிப்படை வாழ்க்கைச் செலவுக்கு உதவிசெய்வதற்காக வரையறுக்கப்பட்ட பணத்தை மக்களுக்குக் கொடுப்பவையாக உள்ளன. விசேட ஆகாரம் மற்றும் மருத்துவச் சந்திப்புக்களுக்கான போக்குவரத்துச் செலவு போன்ற ஏனைய ஆதாரங்களுக்காக மேலதிக பணம் சிலருக்குக் கிடைக்கலாம்.

இந்தத் திட்டங்களுக்கு விண்ணப்பிப்பதற்கான செயல்முறை பல படிமுறைகளைக் கொண்டது, அத்துடன் நீங்கள் தகுதியானவர் என்பதைக் காட்டும் பத்திரங்களை நீங்கள் காட்டவேண்டும். நீங்கள் விண்ணப்பிப்பதற்கு அல்லது மேன்முறையீடு செய்வதற்கு உதவக்கூடிய பணியாளர்கள் (குடியமர்வுப் பணியாளர்கள் மற்றும் விடய முகாமையாளர்கள்) வெவ்வேறு சமூக சேவை முகமைகளில் இருக்கிறார்கள். நேரடியாக விண்ணப்பிப்பதற்கு உங்களுக்கு அருகிலுள்ள அலுவலகம் எதுவென அறிவதற்கு Service Ontarioஐ அழைத்து உங்களுடைய தபால் குறியீட்டை அவர்களுக்குக் கொடுக்கவும்:
கட்டணமற்ற இலக்கம் (TTY): 1-800-267-8097 அல்லது செவிப்புலனற்றோருக்கான இலக்கம் 1-800-268-7095.
ரொறன்ரோ: 416-326-1234 அல்லது செவிப்புலனற்றோருக்கான இலக்கம் 416-325-3408
உங்களுக்கு இணைய அணுகை இருப்பின் பார்வையிடவும்: www.ontario.ca/socialassistance, பின் அதில் Ontario Works என்னும் பகுதியைத் தேடவும். இணையத்தில் உங்களுடைய விண்ணப்பத்தை நீங்கள் ஆரம்பிக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம்.

விண்ணப்பத்துக்கு உதவிக்காக முகமைகளைக் கண்டறிய 211* ஐயும் நீங்கள் அழைக்கமுடியும்.
தழுவப்பட்டது: Community Legal Education Ontario's Booklet "Need Welfare? How to apply to Ontario Works."

ரொறன்ரோவில் குடியிருப்பைக் கண்டறிதல்
(Finding Housing in Toronto)

குடியிருப்பை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்வதற்கு குடியமர்வுப் பணியாளர்கள் (Settlement workers) உதவிசெய்ய முடியும். அதில் ஆரம்பிப்பது நல்ல விடயம். அத்துடன் பின்வருவன உள்ளடங்கலாக குடியிருப்புச் சொந்தக்காரார்கள் பதியும் அல்லது விளம்பரம் செய்யும் பல பிரபல்யமான வலைத்தளங்கள் உள்ளன:

Viewit.ca	Kijiji.ca	Craigslist.ca	Gottarent.ca	TorontoRentals.com
4Rent.ca அல்லது ஏனையவற்றிலிருந்து வரும் அச்சடிக்கப்பட்ட பட்டியல்களுக்கு, பத்திரிகைகள் வைத்திருக்கப்படும் பெட்டிகளைப் பாருங்கள்				

உங்களுடைய சட்டரீதியான உரிமைகள் மற்றும் பொறுப்புகள்:
ரொறன்ரோவில் குடியிருப்புகளைத் தேடும்போதும் கண்டறியும்போதும் உங்களைப் பாதுகாப்பதற்கென முக்கியமான சட்டங்கள் மற்றும் விதிமுறைகள் உள்ளன. குடியிருப்புச் சொந்தக்காரருடன் நீங்கள் கையொப்பமிட முன்பாக உங்களுடைய வாடகை ஒப்பந்தத்தை (குத்தகை) விளங்கிக்கொள்ளலும், குடியிருப்புக்களின் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் சட்டத்தின்படி (Residential Tenancies Act (RTA) 2006), உங்களுடைய உரிமைகள் மற்றும் பொறுப்புக்களை அறிந்திருத்தலும் **முக்கியமாகும்.** இதனைக் கண்டறிவதற்குப் பார்வையிடுங்கள்: www.ontario.ca/laws/statute/06r17.

உங்களுடைய குடியிருப்புக்குச் சொந்தக்காரர் RTAஐப் பின்பற்றவில்லையென நீங்கள் உணர்வதுடன் அவர் சட்டத்துக்குப் புறம்பாக நடக்கிறார் எனில், (உதாரணத்துக்கு சட்டத்துக்கு விரோதமான வைப்புப்பணம் அறவிடுகிறார் அல்லது உங்களுக்குப் பாகுபாடு காட்டுகிறார்) ஆலோசனை மற்றும் சட்ட உதவி பெறக்கூடிய இலவசமான அமைப்புகள் பல உள்ளன.
தெரிந்திருக்க வேண்டிய சில நல்ல வலைத்தளங்கள் மற்றும் இலக்கங்கள்:

www1.toronto.ca/housinghub	www.settlement.org	www.equalityrights.org
www.ontariotenants.ca	www.stepstojustice.ca	www.tenantrights.ca
www.cleo.on.ca (Community Legal Education Ontario) (ஒன்ராறியோ சமூக சட்டக் கல்வி)		

அல்லது தொலைபேசி மூலம்:

Toronto Housing Hub Tenant Information Hotline (ரொறன்ரோ வீடமைப்பு மையம் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் தகவல் துரித இணைப்பு)	416-921-9494
Customer Service line for Landlord and Tenant Board (குடியிருப்பு சொந்தக்காரர் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் சபை வாடிக்கையாளர் சேவை இணைப்பு)	416-645-8080
Centre for Equality Rights in Accommodation (குடியிருப்பு சம உரிமை மையம்)	416-944-0087 extension 22

நிதி உதவி:

நிதிரீதியாக நீங்கள் சிரமப்பட்டால், வெவ்வேறு திட்டங்களிலிருந்து உதவிபெறுவதற்கு உங்களுக்குத் தகுதி இருக்கக்கூடும். இந்தத் திட்டங்களில் சில உள்ளடக்கக்கூடியவை:

- வாடகைக்கு வங்கி உதவி (Rent Bank assistance)
- தளபாடங்களுக்கு வங்கி அணுகை (Furniture Bank access)
- ஒன்ராறியோ மின்சக்தி ஆதரவுத் திட்டம் (The Ontario Electricity Support Program)
- மானியம் அளிக்கப்பட்ட குடியிருப்பு விண்ணப்பம் (Subsidized housing application)
- இரண்டாம்தரப் (பாவித்த) பொருள்களை விற்கும் கடைகள் பற்றிய தகவல்கள் (Information about second hand (used) stores)

இந்தத் திட்டங்களுக்கு நீங்கள் தகுதியுடையவரா எனக் கண்டறிவதற்கு அல்லது நீங்கள் தகுதியடையக்கூடிய வேறு திட்டங்களைக் கண்டறிவதற்குத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்: Toronto Housing Hub Tenant Hotline (ரொறன்ரோ வீடமைப்பு மையம் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் சபை துரித இணைப்பு) @ 416-921-9494 அல்லது 211 ரொறன்ரோ (எந்தத் தொலைபேசியிலாவது 211ஐ அழுத்துங்கள்), அல்லது தொடர்புகொள்ளுங்கள்: Settlement Services (குடியேற்ற சேவைகள்).

ரொறன்ரோவில் ஒரு இடத்தை வாங்குதல்:

ரொறன்ரோவில் அல்லது ரொறன்ரோவுக்கு வெளியில் வீடு ஒன்றை வாங்குவது பற்றி நீங்கள் யோசித்தால், உங்களுக்கு உதவிசெய்வதற்கு உரிமம் பெற்ற வீடு விற்பனைப் பிரதிநிதி ஒருவரைப் பயன்படுத்துவது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஒரு இடத்தை வாங்குவதற்கு நீங்கள் வீடு விற்பனைப் பிரதிநிதிக்குக் கட்டணம் செலுத்த வேண்டியதில்லை; விற்பவர் உங்களுடைய விற்பனைப் பிரதிநிதிக்கான கட்டணத்தைச் செலுத்துவார். மேலும் அறிவதற்கு: www.trebhome.com வீடு விற்பனைப் பிரதிநிதி ஒருவரைக் கண்டறிவதற்கு: www.realtor.ca.

Adapted from www.settlement.org and www.cleo.on.ca

குறைந்த செலவில் பல்மருத்துவ சேவைகள்
(Low-Cost Dental Services)

ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

ரொறன்ரோவிலுள்ள குறைந்த செலவுள்ள பல பல்மருத்துவச் சிகிச்சையகங்களில் ஒன்றைச் சேவைபெறுநர்கள் அணுக முடியும். கீழுள்ள அட்டவணையில் அவற்றின் விபரங்கள் உள்ளன.

பெயர்	முகவரி	தொலைபேசி	குறிப்புகள்
Queen West - Central Toronto Community Health Centre (குயின் மேற்கு - மத்திய ரொறன்ரோ சமூக ஆரோக்கிய நிலையம்)	168 Bathurst St., Toronto, ON M5V 2R4	416-703-8481	• வாழ்விடம் எதுவாக இருப்பினும், இளையோர் மற்றும் வளர்ந்தோருக்கு பல்மருத்துவச் சேவைகள்
Faculty of Dentistry, University of Toronto (பல் மருத்துவ பீடம், ரொறன்ரோ பல்கலைக்கழகம்)	101 Elm St., Toronto, ON M5G 1G6	416-979-4927, 416-979-4925 ext 4319 416-979-4931 ext 4351	• செப்ரெம்பர் முதல் ஜூன் வரை திறந்திருக்கும் • வயதுவந்தோருக்கான சிகிச்சையகம், பிள்ளைகளுக்கான (சிறுவர்களுக்கான) சிகிச்சையகம் மற்றும் பல் அமைப்பியல் (பற்களை நேராக்கல்) சிகிச்சையகம் • பரிந்துரைப்புப் படிவங்களுக்குப் பார்வையிடவும்: https://patients.dentistry.utoronto.ca/referrals
George Brown College, Wave Dental Clinic (ஜோர்ஜ் பிரவுண் கல்லூரி, வேவ் பற்சிகிச்சை நிலையம்)	51 Dockside Drive, 3rd Floor Toronto, ON M5A 1B6	416-415-4547	• குறைந்த செலவில் சுத்தம்செய்தல், சிறிய நிரப்பல்கள், செயற்கைப் பற்கள்
Regent Park Community Centre (றிஜென்ட் பூங்கா சமூக நிலையம்)	465 Dundas St. E., Toronto, ON M5A 2B2	416-364-7019	• அனைத்து ரொறன்ரோ குடியிருப்பாளர்களுக்கும்
Volunteer Urban Dental Clinic (தொண்டர் நகர்ப்புற பற்சிகிச்சை நிலையம்)	3000 Lawrence Ave E, Building A, 2nd Floor Toronto, ON M1P 2V1	416-289-4349	• இளையோருக்கும் குறைந்த வருமானம் உள்ள வளர்ந்தோருக்கும் • பல் காப்புறுதி அற்ற, குறைந்த வருமானம் உள்ள வளர்ந்தோருக்கு அவசரகால பல்மருத்துவப் பராமரிப்பு

குறைந்த செலவில் பல்மருத்துவ சேவைகள்
(Low-Cost Dental Services)
ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

இலவச பல்மருத்துவ சேவைகள்:
தகுதிவாய்ந்த சிறுவர்களுக்கும் இளையோருக்கும் (0-17 வயது), ரொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரத்தின் குறிப்பிட்ட திட்டங்களில் பதிந்திருக்கும் வளர்ந்தோருக்கும், முதியோருக்கும் (65 வயது மற்றும் அதற்கும் அதிகமான வயது) இலவசமான பல்மருத்துவச் சிகிச்சையகங்களை ரொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரம் (TPH) நடாத்துகிறது.
மதிப்பீடு செய்யப்படுவதற்கு சேவைபெறுநர்கள் ரொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரச் (Toronto Public Health) சிகிச்சையகங்களுக்கு நேரில் வர வேண்டும். தகுதியை நிர்ணயிப்பதற்கு ஆவணங்களையும் அவர்கள் கொண்டுவர வேண்டும். தகுதியை நிர்ணயிக்கத் தேவையான ஆவணங்களின் வகை நிலைமையைப் பொறுத்து வேறுபடும், எனவே **வரமுன் எப்போதும் அழைத்தல்** முக்கியமாகும். சந்திப்பொன்றைப் பதிவுசெய்வதற்குத் தயவுசெய்து அழைக்கவும்: **416-338-7600.**

TPH பல்மருத்துவப் பணியாளர்கள் பல்வேறு மொழிகளைப் பேசுவார்கள் அத்துடன் தகுதியைத் தீர்மானிப்பதற்கு உதவிசெய்வார்கள்.

குடியேற்றச் சேவைகள்
(Settlement Services)
ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

கனடாவில் மீளக்குடியேறல் செயல்முறை சிலநேரங்களில் சமாளிக்க முடியாதளவுக்கு மிக அதிகமானதாக இருக்கலாம். உதாரணத்துக்கு, குடியிருப்பு வசதி, வேலை பெறல், பாடசாலையில் உங்களுடைய பிள்ளைகளைப் பதிவுசெய்தல், நிரந்தர வதிவிடவுரிமை அல்லது கனேடிய குடியுரிமைக்கு விண்ணப்பம் செய்தல் போன்ற பல்வேறு விடயங்களில் உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களைக் கண்டறிந்து உங்களுக்கு உண்மையிலேயே உதவக்கூடிய இந்த விசேட சேவைகள் குடியேற்றச் சேவைகள் எனப்படும்.

ரொறன்ரோ முழுவதிலும் உள்ள வெவ்வேறு அமைப்புக்களில் குடியேற்றச் சேவைகள் கிடைக்கின்றன. குடியேற்றச் சேவைப் பணியாளர்கள் **வெவ்வேறு மொழிகளைப் பேசுகின்றனர்.** ஆரம்ப மற்றும் உயர்தரப் பாடசாலைகளிலும் அவர்கள் வேலைசெய்கின்றனர்.

பின்வரும் விடயங்களிலும் உங்களுக்கும் உங்களுடைய குடும்பத்தவர்களுக்கும் குடியேற்றச் சேவைப் பணியாளர்கள் உதவி செய்யமுடியும்:

- படிவங்கள் மற்றும் விண்ணப்பங்களைப் பூர்த்திசெய்தல் (உதாரணம். சமூக உதவி, குடிவரவு, பிள்ளைப் பராமரிப்பு (day care), ஆரோக்கிய காப்புறுதி, வருமான வரி)
- ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு நிபுணர்கள் போன்ற முக்கிய சேவைகளுடன் தொடர்புபடுத்தல்
- உங்களுடைய பிள்ளைகளின் பாடசாலை அமைப்புமுறையை விளங்கிக்கொள்ளல்
- உங்களுடைய சமூகத்தில் தன்னார்வத் தொண்டர் சேவைக்கான சந்தர்ப்பங்களைக் கண்டறிதல்
- சட்டரீதியான சேவைகளுக்குத் தொடர்புபடுத்தல்
- மொழி வகுப்புகளுக்குப் பதிவுசெய்தல் மற்றும் இன்னும் பல!

உங்களுக்கு அருகிலுள்ள குடியேற்றச் சேவைப் பணியாளர் ஒருவரைக் கண்டறிவதற்கு, பின்வருவனவற்றை நீங்கள் செய்யமுடியும்:

- ஒன்ராறியோவிலுள்ள 129 வெவ்வேறு குடியேற்றச் சேவை முகவர் நிலையங்களைக் கொண்ட கீழ்வரும் வலைத்தளத்துக்கு வருகைதாருங்கள்: https://www.ontario.ca/page/services-newcomers-and-refugees
- உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ரொறன்ரோ குடியேற்றச் சேவை ஒன்றைக் கண்டறிவதற்கு நாளின் 24 மணி நேரமும் வாரத்தின் 7 நாட்களும் அழையுங்கள் 211* அல்லது TTY (செவிப்புலனற்றோர்) 1-888-340-1001

குடியேற்றச் சேவைகள்
(Settlement Services)

ரொறன்ரோ நல்வரவுத் தொகுப்பு (Welcome to Toronto Package)

St. James Town மற்றும் அருகிலுள்ள பகுதிகளை சூழவுள்ள சில குடியேற்றச் சேவைகள்

அமைப்பு	**அமைவிடம் மற்றும் தொடர்புத் தகவல்கள்**
சேஃபோன் ஆரோக்கிய நிலையம் (Sherbourne Health Centre)	333 Sherbourne Street, Toronto திங்கள் 1pm-5pm அழையுங்கள்: 416-324-4180
The Neighbourhood Organization	The Corner, 200 Wellesley Street East திங்கள் - சனி, அழையுங்கள்: 416-964-6657
	10 Gateway Blvd., Suite 104 திங்கள் - வெள்ளி, 9am-5pm அழையுங்கள்: 416-424-2900
Culturelink	Rose Avenue Public School அழையுங்கள்: 647-406-5057 (ஆங்கிலம், உருது, பெங்காலி, இந்தி) அழையுங்கள்: 647-468-3378 (ஆங்கிலம், அரபு)
அக்சஸ் அலையன்ஸ் பல்கலாசார சமூக சேவைகள்) Access Alliance Multicultural Community Services	340 College St., Ste. 500 அழையுங்கள்: 416-324-8677
	3079 Danforth Avenue அழையுங்கள்: 416-693-8677

இணையத்தை அனுபவிக்கிறீர்களா? உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய குடியிருப்பு உதவி, வேலை தேடல், ஆங்கில வகுப்புகள் மற்றும் இன்னும் பல வெவ்வேறு குடியேற்றச் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களைக் கண்டறிவதற்கு பின்வரும் இணைப்பு சிறந்தொரு வலைத்தளமாகும்: http://settlement.org/findhelp/ontario/toronto

* இந்த மூன்று (3) இலக்கங்களை மட்டும் அழையுங்கள்

வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான/ குத்தகைக்கு எடுப்பவருக்கான காப்புறுதி

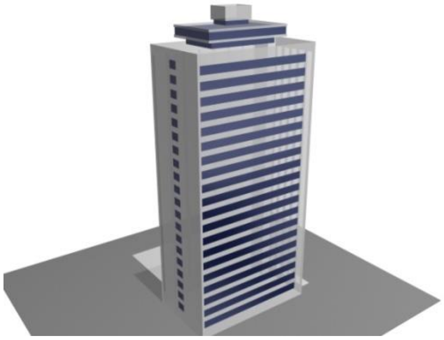
(Tenant/ Renter's Insurance)

ரொறன்ரோவுக்கான காப்புறுதிக்கு நல்வரவு (Welcome to Toronto Package)

காப்புறுதி: கனடாவில் ஒருவரிடம் பல வகையான காப்புறுதிகள் இருக்கமுடியும். காப்புறுதி என்பது, வாழ்க்கையில் ஏற்படும் வேறுபட்ட இழப்புகளிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும் ஒரு சேவையாகும். குறிப்பிட்ட இழப்பு, சேதம், நலமின்மை, அல்லது இறப்புக்கான (உ+ம். ஆயுள் காப்புறுதி) இழப்பீட்டினை (உ+ம். மீள்கொடுப்பனவு) அல்லது காப்பீட்டைப் பெற முடியும் என்பதற்காக நிறுவனம் அல்லது முகமை ஒன்றிடம் நீங்கள் காப்புறுதியைக் கொள்வனவு செய்கிறீர்கள். வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான காப்புறுதி என்பது, வாடகைக் குடியிருப்பு ஒன்றுக்குச் செல்வதற்கு முன்பாக ஒருவர் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய காப்புறுதி வகைக்கான ஓர் உதாரணமாகும்.

வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான/குத்தகைக்கு எடுப்பவருக்கான காப்புறுதி என்றால் என்ன?

- குத்தகைக்கு எடுப்பவருக்கான காப்புறுதியும் வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான காப்புறுதியும் ஒன்றுதான்.
- உங்களுடைய குடியிருப்பின் உரிமையாளரிடம் இருக்கும் காப்புறுதியிலிருந்து குத்தகைக்கு எடுப்பவருக்கான காப்புறுதி வித்தியாசமானது. உங்களுடைய தொடர்மாடிக் குடியிருப்பில் ஏதாவது சேதமுற்றால் அல்லது பழுதாகினால் இது உங்களைப் பாதுகாக்கும். குடியிருப்பு உரிமையாளரின் காப்புறுதி கட்டிடத்தை மட்டுமே காப்பீடு செய்யும், உங்களுடைய தொடர்மாடிக் குடியிருப்பில் உள்ள உங்களுடைய பொருள்களைக் காப்பீடு செய்யமாட்டாது. உதாரணத்துக்கு, குத்தகைக்கு எடுப்பவருக்கான காப்புறுதி உங்களிடம் இருந்தால், ஏதாவது பழுதாகிப்போனால் அதைத் திருத்துவதற்கான செலவுக்கு உதவியாக உங்களுக்குப் பணம் கிடைக்கும்.



- உங்களுடைய தொடர்மாடிக் குடியிருப்பில் உள்ள பொருள்கள் (உதாரணம்: மின்னணுப் பொருள்கள், நகை, உடுப்பு) ஏதாவது ஒரு வகையில் பாதிக்கப்பட்டால் அவற்றின் பெறுமதிக்கும் குத்தகைக்கு எடுப்பவருக்கான காப்புறுதி பாதுகாப்பளிக்கிறது. உதாரணத்துக்கு, உங்களுடைய தொடர்மாடிக் குடியிருப்பிலிருந்து உங்களுடைய பொருள்களை எவராவது களவாடினால் அல்லது உங்களுடைய தொடர்மாடிக் குடியிருப்பில் தீப்பற்றினால், வெள்ளத்தால்/தண்ணீரால் சேதம் ஏற்பட்டால் அவற்றுக்கு இது பாதுகாப்பளிக்கிறது.
- வேறுபட்ட காப்புறுதித் திட்டங்கள் குறிப்பிட்ட வகையான இழப்புக்கோ (உதாரணம்: உங்களுடைய தனிப்பட்ட உடமைகளின் இழப்புக்கு மட்டுமானது) அல்லது அனைத்து வகையான இழப்புகளுக்குமோ பாதுகாப்பளிக்கலாம் (உதாரணம்: உங்களுடைய தொடர்மாடிக் குடியிருப்பில் சேதம்).

வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான/ குத்தகைக்கு எடுப்பவருக்கான காப்புறுதி
(Tenant/ Renter's Insurance)

ரொறன்ரோவுக்கான காப்புறுதிக்கு நல்வரவு (Welcome to Toronto Package)

வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான காப்புறுதிக்கு ஏதாவது கட்டணங்கள் உள்ளதா ?

- வெவ்வேறு அளவிலான மாதாந்தக் கட்டணங்கள் உள்ளன அல்லது அதை வருடாந்தம் நீங்கள் செலுத்த முடியும்.
- கட்டணத்தின் அளவு ஒரு சில விடயங்களில் தங்கியுள்ளது: உங்களுக்குத் தேவையான காப்புறுதியின் அளவு, உங்களின் வீடு அமைந்திருக்கும் இடம், உங்களுடைய குடியிருப்பு நிர்மாணிக்கப்பட்ட விதம், உங்களுடைய காப்புறுதி நிறுவனம், மற்றும்/அல்லது உங்களுடைய காப்புறுதி கோரிக்கைகளின் சரித்திரம்*.
- அடிப்படைக் காப்புறுதிப் பொதி ஒன்றின் ஒரு மாதத்துக்குரிய கட்டணம் 20 டொலரைவிடக் குறைவாக இருக்கக்கூடும்.
- உங்களுடைய குத்தகைக்கு எடுப்பவருக்கான காப்புறுதியில் எவை உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்பதை வாங்குவதற்கு முன்பாக அறிதல் அவசியம்.

இணையம் பிடிக்குமா? காப்புறுதிப் பொதி ஒன்றை **வாங்குவதற்கு முன்பாக,** கேட்க வேண்டிய முக்கியமான கேள்விகள் எவையென அறிவதற்கு ஏதாவதொரு வலைத்தள உலாவியில் http://www.ibc.ca/ns/insurance-101/buying-tips, என்ற இணைப்பைத் தட்டச்சுச் செய்யுங்கள்.

** குறித்ததொரு வகையான இழப்புக்குரிய காப்பீட்டைப் பெறுவதற்காக உங்களுடைய காப்புறுதி நிறுவனத்திடம் நீங்கள் சமர்ப்பிக்கும் முறையானதொரு கோரிக்கை காப்புறுதி கோரிக்கை எனப்படும்.*

வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான காப்புறுதி எவ்வளவு காலம் செல்லுபடியாகும்?

- நீங்கள் ரத்துச் செய்யும்வரைக்கும், அதாவது உங்களின் வாடகை ஒப்பந்தம் முடியும்வரைக்கும் வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான காப்புறுதி தொடர்ந்திருக்கும்.

வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான காப்புறுதியை எங்கு நான் கண்டறியலாம்?

- ஏதாவதொரு இணைய உலாவியில் விரைவான கூகிள் தேடல் ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்
- பட்டியலொன்றைப் பெறுவதற்கு, ஏதாவதொரு வலைத்தள உலாவியில் பின்வரும் இணைப்பைத் தட்டச்சுச் செய்யுங்கள்: https://www.lowestrates.ca/காப்புறுதி/auto/ontario
- அனேகமான பிரதானமான வங்கிகள் வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான காப்புறுதிகளை விற்பனை செய்கின்றன. உதாரணம்: Toronto Dominion (ரொறன்ரோ டொமினியன் (TD)), Canadian Imperial Bank of Commerce (கனேடியன் இம்பீரியல் ஃபாங் ஒவ் கொமேர்ஸ் (CIBC)), Royal Bank Canada (றோயல் ஃபாங் கனடா (RBC)), மற்றும் Bank of Montreal (ஃபாங் ஒவ் மொன்ரியல் (BMO)) யாவற்றிலும் வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான காப்புறுதிகள் உள்ளன.
- வெவ்வேறு இடங்களில் விசாரிப்பதுடன் உங்களுடைய ஆய்வை மேற்கொள்வதை உறுதிப்படுத்துங்கள்!

வாடகைக்கு இருப்பவர்களுக்குக் காப்புறுதி தேவையா?

- அனேகமாக நேரங்களில் குடியிருப்புக்குச் செல்ல முன்பாக வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான காப்புறுதியை எடுக்கும்படி அந்தக் குடியிருப்பு உரிமையாளர் உங்களைக் கேட்கக்கூடும்.

வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான/ குத்தகைக்கு எடுப்பவருக்கான காப்புறுதி

(**Tenant/ Renter's Insurance**)

கழிப்புத் தொகை என்றால் என்ன?

- கோரிக்கை ஒன்றுக்கான இழப்பீட்டை அல்லது நிதிக் காப்பீட்டை நிறுவனம் செலுத்த முன்பாக அதற்காகச் செலவழிப்பதற்கு நீங்கள் ஒப்புக்கொள்ளும் அளவு இது ஆகும்.

குத்தகைக்கு எடுப்பவருக்கான காப்புறுதி எப்படியிருக்கும் என்பதை அறிவதற்கு, குடியிருப்பு ஆலோசகர் ஒருவருடன் இன்றே ஒரு சந்திப்பை உருவாக்குங்கள்! St. James Town Community Cornerஇலும் (சென் ஜேம்ஸ் கொம்மியூனிற்றி கோணர் (416-964-6657)) Sherbourne Health Centreஇலும் (செர்போன் ஆரோக்கிய நிலையம் (416-324-4180)) குடியிருப்பு ஆலோசகர்கள் இருக்கிறார்கள்.

Ontario Works (ஒன்ராறியோ வேக்ஸ் (OW)) அல்லது Ontario Disability Support Programக்கு (ஒன்ராறியோ வலுவிழப்பு ஆதரவுத் திட்டத்துக்கு (ODSP)) நீங்கள் தகுதியானவராக இருந்தால், குத்தகைக்கு எடுப்பவருக்கான/வாடகைக்கு இருப்பவருக்கான காப்புறுதிக்கான காப்பீடு உங்களுக்கு இருக்கக்கூடும். மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்களுடைய பணியாளரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள் அல்லது OWஐ (416) 325-6203இல் அல்லது ODSPஐ (416) 326-3344இல் அழையுங்கள்.