

دليل الخدمات الصحية والاجتماعية للوافدين الجدد – لمدينة ميسيساغا

فهرس المحتويات

2 ما هو دليل الخدمات الصحية والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا؟
3 نظام الرعاية الصحية في أونتاريو
6 الصحة النفسية والإدمان
8 صحة وعافية النساء
11 مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة
13 صحة المنتمين لفئة 2SLGBTQ+
15 المدرسة والتعليم
17 تدريب اللغة للبالغين
18 التلقيح والتطعيمات
19 صحة كبار السن والمسنين
21 العناية بالأسنان
22 التوظيف ودعم التدريب المهني
24 الإسكان والملاجئ
25 دعم الدخل والمساعدة المالية
26 خدمات الاستقرار للوافدين الجدد
29 شكر وتقدير لشركائنا



دليل الخدمات الصحية والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا

أهلاً بكم في ميسيساغا! نعلم أن الانتقال للعيش في بلد جديد وتعلم لغة جديدة ومحاولة الاستقرار في مجتمع جديد يمكن أن يكون مشوقاً ومُرهقاً. قد يكون لديك الكثير من الأسئلة حول كيفية إيجاد الدعم والحفاظ على صحتك أثناء هذا التغيير. بوجهك هذا الدليل للحصول على الموارد والخدمات المتوفرة لك في قسم "هل تعلم؟" ويجيب على "الأسئلة المتكررة".

ما هو دليل الخدمات الصحية والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا؟

يزودك دليل الخدمات الصحية والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا بمعلومات حول:

- كيفية الوصول إلى الخدمات الصحية والاجتماعية في ميسيساغا
- ممن تطلب المساعدة وأين؟
- كيفية التحدث إلى طبيب عائلتك أو الممرض(ة) الممارس(ة) حول مخاوفك
- كيفية الحفاظ على صحتك وعافيتك بشكل عام

أطيب تمنياتنا لك ولعائلتك! يسرنا أن نرحب بكم في مجتمعكم الجديد!

بيانات الاتصال

إن كانت لديك أي أسئلة أو تعليقات حول دليل الخدمات الصحية والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا، يُرجى إرسال رسالة بالبريد الإلكتروني إلى immigrationpeel@peelnewcomer.org أو الاتصال على الرقم (905) 276-0008.

إخلاء مسؤولية:

نذكر أحد المؤسسات والمعلومات عن برامجها وخدماتها في هذا الدليل لا يعني دعم واضح الدليل لتلك المؤسسة، كما لا يعني عدم ذكر مؤسسة ما عدم دعمها. الغرض من هذا الدليل هو إعطاء المعلومات فقط. يُرجى ملاحظة أن بعض المواقع الإلكترونية المشار إليها في هذا الدليل توفر إمكانية الترجمة. قد تختلف دقة وبنية الصفحات وطرق الوصول إليها من لغة لأخرى وتقع مسؤولية ذلك على مالكي تلك المواقع.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات الاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

نظام الرعاية الصحية في أونتاريو

هل تعلم؟

في حالة الطوارئ، اتصل بالرقم 911 للتحدث إلى الشرطة أو خدمة الإطفاء أو خدمة الإسعاف. اتصل بالرقم 911 إن كنت بحاجة إلى رعاية طارئة لأعراض مثل فقدان الوعي، أو ألم لا يمكن تسكينه بأدوية تسكين الألم، أو شعورك بالارتباك، أو ألم حاد في الصدر، أو صعوبة في التنفس. قد تستلم فاتورة بالبريد لاستخدامك خدمات الإسعاف.

1. هناك نوعان من التأمين الصحي العام في أونتاريو لتلقي خدمات الرعاية الصحية:

- **برنامج التأمين الصحي لمقاطعة أونتاريو (OHIP)** هو برنامج تأمين صحي للأشخاص المقيمين في أونتاريو. يغطي التأمين الصحي لمقاطعة أونتاريو (OHIP) تكاليف مثل المواعيد لدى طبيب العائلة، والممرض (ة) الممارس (ة)، وزيارات العيادات التي لا تحتاج إلى موعد وزيارات غرف الطوارئ والفحوصات الطبية والعمليات الجراحية. بطاقة التأمين الصحي لمقاطعة أونتاريو (OHIP) هي وثيقة سرية يجب حفظها في مكان آمن لأنك ستضطر لإبرازها كلما احتجت إلى رعاية طبية.

قدم طلب الحصول على بطاقة التأمين الصحي لمقاطعة أونتاريو (OHIP) في أسرع وقت ممكن في **أحد مراكز خدمة أونتاريو ServiceOntario** مع الوثائق المطلوبة. قد يستغرق انتظارك لبدء تغطية بطاقة التأمين الصحي لمقاطعة أونتاريو (OHIP) حتى ثلاثة أشهر بعد الحصول على الموافقة. إن احتجت إلى خدمات طبية خلال فترة الانتظار، عليك الدفع للحصول عليها أو يمكنك شراء تأمين صحي خاص (أنظر أدناه).

- **برنامج الصحة الفيدرالي المؤقت (IFHP)** يغطي حاملي صفة اللجوء للحصول على خدمات رعاية صحية محدودة ومؤقتة كزيارات الأطباء والمستشفيات وبعض الأدوية وبعض خدمات رعاية الأسنان والنظر.

2. يمكنك شراء برنامج **تأمين صحي خاص** إن لم يكن لديك تغطية أحد برنامجي OHIP أو IFHP. قد يكون لديك تغطية برنامج صحي خاص عن طريق مدرستك أو وظيفتك.

الحصول على خدمات الرعاية الصحية

1. طبيب العائلة أو الممرض (ة) الممارس (ة) هو **مقدم الرعاية الصحية الأولية** الخاص بك - أي هو الشخص الذي تأخذ موعد لرؤيته عندما تكون لديك مشكلة صحية جديدة غير طارئة.
2. لإيجاد **طبيب عائلة أو ممرض (ة) ممارس (ة)** بالقرب من مكان سكنك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني للاتصال بالرعاية الصحية **Health Care Connect** للتسجيل. سيساعدك أحد مسؤولي الاتصال بالرعاية الصحية في التواصل مع طبيب أو ممرض (ة) ممارس (ة) تتوفر لديه إمكانية استقبال مرضى جدد والتحدث بلغتك. عوضاً عن ذلك، اتصل بالعيادة الطبية لمعرفة ما إن كانوا يقبلون مرضى جددًا وما إن كان هناك طبيب أو ممرض (ة) يتحدثون لغتك.

يمكن لطبيب العائلة أو الممرض (ة) الممارس (ة) أن يقدم لك ما يلي:

- **التشخيص والعلاج** للأمراض والإصابات الشائعة (مثل الإنفلونزا والجروح)
- **الدعم في التعامل مع إحدى الحالات الصحية المستمرة** (مثل الداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم)
- **الوصفات الطبية للأدوية** (كالمضادات الحيوية)
- **الفحوصات المنتظمة لجميع الأعمار**
- **الاختبارات الروتينية للكشف عن بعض الأمراض** (مثل السرطان)
- **الإحالات إلى أخصائيي الرعاية الصحية** (مثل أطباء القلب والأمراض النسائية)



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

يقدم الممرض(ة) الممارس(ة) الكثير من الخدمات نفسها التي يقدمها الأطباء ولكن هناك بعض الاستثناءات. فلا يمكنه(ها)، على سبيل المثال، وصف بعض الأدوية.

3. إن كانت لديك مشكلة صحية عاجلة غير مهددة للحياة ولم يكن هناك إمكانية لرؤية طبيب العائلة أو الممرض(ة) الممارس(ة)، يمكنك زيارة طبيب في **عيادة لا تحتاج إلى موعد** أو الذهاب إلى أقرب **مركز للرعاية العاجلة** في مركز كوينزوي الصحي **Queensway Health Centre** الذي يعالج جميع الأعمار أو عيادة الرعاية العاجلة للأطفال **Pediatric Urgent Care Clinic** التي تعالج الأطفال حتى سن 18.
4. إن كنت بحاجة لرعاية طارئة لأمرض أو إصابة خطيرة مهددة للحياة، اتصل بالرقم 911 أو قم بزيارة **غرفة الطوارئ/قسم الطوارئ** في المستشفى المحلي، مثل مستشفى كريدت فالي أو مستشفى ميسيساغا. تفتح غرف الطوارئ 24 ساعة يومياً طيلة أيام السنة. قد تواجه أوقات انتظار طويلة في المستشفيات لأن عليهم أولاً علاج الشخص الذي يعاني من أكثر المشكلات الطبية إلحاحاً. توفر معظم المستشفيات خدمات الترجمة الشفهية والترجمة التحريرية.
5. من المهم الانتباه إلى التهاب الكبد C بالنسبة للمهاجرين والوافدين الجدد إلى كندا حيث تُقدّر وجود نسبة 35 بالمائة من الحالات المصابة بالأجسام المضادة لفيروس التهاب الكبد C في كندا بين الأشخاص المولودين خارجها. لمعرفة المزيد يرجى **النقر هنا** والانتقال للأسفل للاطلاع على موارد العملاء بلغات مختلفة.

الأدوية والعقاقير

1. ستحتاج إلى زيارة طبيب أو ممرض(ة) ممارس(ة) للحصول على أدوية بوصفة طبية. فور استلامك للوصفة الطبية، يمكنك أخذها إلى أي صيدلية للحصول على الدواء. سيترتب عليك الدفع للحصول على الأدوية ما لم يكن لديك تأمين خاص. لا تحتاج بعض الأدوية الشائعة، كشراب السعال، إلى وصفة طبية وتسمى "بالأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية" ويمكن شراؤها في معظم المحلات والمتاجر والصيديات.
- إن كان عمرك أقل من 24 عاماً، اسأل الصيدلي عن برنامج **+OHIP** وما إن كنت مؤهلاً للحصول على أدوية بالمجان. لا يتوجب عليك التسجيل في البرنامج. ستحتاج فقط إلى بطاقة التأمين الصحي لمقاطعة أونتاريو HIPO ووصفة طبية.
- يغطي **برنامج أونتاريو لمنافع الأدوية (ODB)** تكاليف معظم الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية لمن تجاوز سن الـ 65 أو القاطنين في دور الرعاية طويلة الأمد أو من يحصلون على مساعدات **برنامج أونتاريو للمساعدات الاجتماعية Ontario Works** أو **برنامج أونتاريو ودعم ذوي الإعاقة ODSP** أو الرعاية المنزلية.
- قد تكون مؤهلاً لتغطية **برنامج تريليوم للأدوية**.

خدمات الدعم

1. **ترانس هيلب TransHelp** هي خدمة نقل لسكان ميسيساغا الذين يستخدمون الكرسي المتحرك بانتظام أو غير القادرين بدياً على استخدام وسائل النقل العام.
2. قد تكون مؤهلاً لتغطية **برنامج الأجهزة المساعدة (ADP)** إن كانت لديك إعاقة جسدية وتحتاج إلى مساعدة في دفع ثمن المعدات كالكرسي المتحرك والأجهزة المساعدة على السمع.

هل تتحدث الفرنسية؟

- يتحدث **فريق صحة الأسرة في كريدت فالي في ميسيساغا** لغتان. اتصل بالرقم 905-813-3850 للحصول على مزيد من المعلومات.
- يوفر **المركز الفرنكوفوني لتورونتو الكبرى** خدمات متنوعة للمجتمع الفرنكوفوني. اتصل على الرقم 416-922-2672 للحصول على مزيد من المعلومات.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

الأسئلة المتكررة

ماذا أفعل إن لم تكن لدي تغطية من برنامج التأمين الصحي لمقاطعة أونتاريو (OHIP) ولا تغطية من برنامج الصحة الفيدرالي المؤقت (IFHP)؟

1. توفر مراكز الصحة المجتمعية بعض الخدمات الصحية المجانية لمن لا يملكون تأميناً صحياً. أقرب مركز في ميسيساغا هو مركز الصحة المجتمعي شرق ميسيساغا.

من يدفع تكاليف الرعاية الصحية في أونتاريو؟

2. إن كنت تعيش في أونتاريو، يمول القطاع العام الكثير من خدمات الرعاية الصحية التي تحتاجها من أموال دافعي الضرائب. يعني ذلك أن الحكومة تدفع كامل التكاليف أو جزء منها نيابة عنك. تتضمن الخدمات الزيارات إلى طبيب العائلة والممرض(ة) الممارس(ة) والاختصاصيين وخدمات الرعاية الصحية الأساسية والطائرة بما فيها العمليات الجراحية والإقامة في المستشفى.

مع من يمكنني التحدث للحصول على معلومات حول الخدمات الصحية؟

1. تيليهيلث أونتاريو Telehealth Ontario هي خدمة مجانية سرية يمكنك الاتصال بها للحصول على نصائح ومعلومات صحية 24 ساعة يومياً طيلة أيام الأسبوع. اتصل بالرقم المجاني 1-866-797-0000. تُقدّم خدمات تيليهيلث Telehealth باللغتين الإنجليزية والفرنسية مع إمكانية الترجمة لـ 300 لغة أخرى.
2. يربط خط صحة اللاجئين line Refugee Health بين اللاجئين والعديد من مقدمي الخدمات الصحية. لمزيد من المعلومات اتصل بالرقم المجاني 1-866-286-4770.
3. توفر الرعاية المنزلية والمجتمعية مجموعة متنوعة من خدمات وموارد الرعاية الصحية لتقدم الدعم لك في المنزل أو المدرسة أو المجتمع المحلي. تحدث إلى طبيبك أو ممرضك (ممرضتك) للحصول على مزيد من المعلومات أو اتصل بالرقم 310-2222 (لا حاجة لرمز المنطقة).
4. توفر منطقة بيل برامج مجانية تتضمن عيادات التطعيم ودروس ما قبل الولادة وعيادات الصحة الجنسية وبرامج الرضاعة الطبيعية والعناية بالأسنان. لمزيد من المعلومات اتصل بالرقم 905-799-7700 للتحدث إلى ممرض(ة) صحة عامة. تتوفر خدمات الترجمة.
5. خط معلومات والدرشة الإلكترونية حول الصحة الجنسية في أونتاريو (SHILO) هي خدمة استشارات تحافظ على سرية هوية المستخدم وتقدم مجاناً بعدة لغات. اتصل بالرقم 1-800-668-2437 للتحدث مباشرة مع أحد الاستشاريين من أي مكان في أونتاريو للحصول على معلومات عن عيادات الصحة الجنسية في منطقتك ومواقع اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسياً ومعلومات أخرى عن الصحة الجنسية.
6. أهلاً أونتاريو Hello Ontario تقدم موارد على شبكة الإنترنت حول فيروس نقص المناعة البشرية وخدمات ذات صلة للأشخاص الجدد في أونتاريو.
7. عيادة بلوم Bloom في مركز ويلفورت WellFort لخدمات الصحة المجتمعية تقدم اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية والتهاب الكبد C، وخدمات العلاج والرعاية للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية و/أو التهاب الكبد C. تقدم عيادة بلوم Bloom أيضاً خدمات تخفيف الضرر بما في ذلك التوزيع الآمن لحقن العقاقير ومعدات التدخين ومجموعات النالوكسون.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

الصحة النفسية والإدمان

هل تعلم؟

1. الصحة النفسية (السلامة العاطفية والنفسية والاجتماعية) هي جزء من وضعك الصحي العام ومن المهم أن تعتني بها. كوافد جديد إلى كندا، قد تعاني من مزيد من الضغوط أو الخلافات العائلية أو الاكتئاب أو القلق. اسأل طبيب العائلة المتابع لك أو الممرض(ة) الممارس(ة) عن كيفية الاعتناء بصحتك النفسية.
2. المرض النفسي هو مرض يؤثر على طريقة تفكير الشخص أو شعوره أو تصرفاته أو تعامله مع الآخرين. هناك الكثير من أنواع الأمراض النفسية المختلفة. جميعنا معرض لخطر الإصابة بمرض نفسي، لذا إن كنت تعاني أنت أو أحد تعرفه، فاطلب المساعدة من طبيب العائلة أو الممرض(ة) الممارس(ة) المتابع لك.
3. يواجه بعض الناس العواطف الصعبة بمعاقره الكحول و/أو تعاطي المخدرات. عندما يدمن الشخص على مواد كالكحوليات أو المخدرات، قد يصعب عليه التأقلم دون تعاطي تلك المواد. إن تعارض تعاطيك للمخدرات والكحول مع أداء أنشطتك الاعتيادية، يُرجى التحدث إلى طبيب العائلة أو الممرض(ة) الممارس(ة) المتابع لك.
4. تقدم **منطقة بيل – دائرة الصحة العامة** في بيل وشركاؤها مثل **مركز مويو Moyo للخدمات الصحية والمجتمعية** خدمات ولوازم تخفيف الضرر (معدات آمنة للحقن والاستنشاق والناوكسون) لمتعاطي المخدرات. تتوفر مواقع فرعية متعددة (مثل عيادة بلوم Bloom) وخدمات خارج المركز لتقديم هذه اللوازم والخدمات مجاناً.
5. يمكن علاج الأمراض النفسية وحالات الإدمان. كما هو الحال مع المشكلات الصحية الجسدية، كلما خضعت للتشخيص والعلاج في وقت أبكر، كان ذلك أفضل لك.
6. العناية بالنفس هي أي نشاط تقوم به لرعاية صحتنا النفسية والعاطفية والجسدية. وهي أمر هام خاصة بالنسبة للوافدين الجدد. اعط الأولوية لصحتك أنت.
7. يمكن **للتمرين المنتظم** أن يساعدك في الحفاظ على صحتك كي تتمتع باللياقة البدنية وقوة العواطف لتتعامل مع الضغوط بشكل أفضل. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني participation.com للحصول على توجيهات عن أنواع الأنشطة وكثافتها ومدة ممارستها لها.
8. الوجبات المعدّة في المنزل صحيّة أكثر من الأكل من مطاعم الوجبات السريعة. اطلع على **دليل الأغذية الكندي للأكل الصحي**.
9. يقدم **مركز الأطفال في بيل (PCC)** خدمات الصحة النفسية عالية الجودة للأطفال والشباب وعائلاتهم. لمزيد من المعلومات اتصل بالرقم 905-451-4655.

الأسئلة المتكررة

أنا في وضع متازم، ماذا أفعل؟

- **دعم الأزمات 24.7 في منطقتي بيل ودفرن** هو خط مساعدة مجاني للاستجابة عالية الجودة في الوقت المناسب لتهدئة واستقرار ودعم من يعاني من أزمات الصحة النفسية والإدمان. يمكنك التحدث مع موظف دعم الأزمات حيث يمكنه معرفة الطريقة الأفضل لمساعدتك. اتصل بالرقم 905-278-9036 في أي وقت.
- يوفر هاتف مساعدة الأطفال مساعدة سريعة للأطفال والشباب مع الحفاظ على سرية الهوية على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع عن طريق الرسائل النصية (أرسل كلمة CONNECT إلى 686868) أو اتصل بالرقم (1-800-668-6868). تتوفر الاستشارات والمعلومات والإحالات إلى الخدمات العامة في منطقتك.
- **غود تو توك Good2Talk** هو خط مساعدة مجاني وسري لطلاب الدراسة ما بعد الثانوية من عمر 17 إلى 25 الذين يبحثون عن استشارات أو إحالات بخصوص الصحة النفسية والإدمان. اتصل بالرقم 1-866-925-5454 في أي وقت.
- يقدم **خط سبيكترا Spectra للمساعدة** تقييماً وتدخلاً ودعمًا عاطفياً واتصالات للتفقد بعدة لغات لحالات الإدمان والانتحار. اتصل بالرقم 905-459-7777 لمزيد من المعلومات. تتوفر خطوط المساعدة بعدة لغات.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

كيف يمكنني معرفة المزيد عن الصحة النفسية والإدمان؟

- يقدم **مركز الأمراض النفسية والإدمان الصادر عن مركز الإدمان والصحة النفسية** معلومات واضحة موثوقة حول الأمراض العقلية والإدمان، بما في ذلك العلاج والتعافي. تتوفر **صحائف الوقائع بعدة لغات** لفهم كيفية طلب المساعدة عندما لا تكون الأمور بخير.
- تقدم **جمعية الصحة النفسية الكندية (CMHA) فرع بيل ودفرن** خدمات لمن يعاني من أمراض نفسية وتنطق المجتمع المحلي حول مشكلات الصحة النفسية. كما تقدم **دليلاً سريعاً عن موارد الصحة النفسية والإدمان**.
- **"وحيد في كندا: 21 طريقة لجعلها أفضل- دليل المساعدة الذاتية للوافدين الجدد العازبين"** هو دليل للمساعدة الذاتية متوفر بلغات مختلفة لدعم الوافدين الجدد على التكيف مع الحياة في بلد جديد.
- تحدث إلى طبيبك أو ممرضك (ممرضتك) حول الإقلاع عن التدخين وقم بزيارة Ontario.ca/quitsmoking للحصول على نصائح ودعم أو اتصل بتيليهيلث أوناريو Telehealth Ontario على الرقم المجاني 1-866-797-0000 للحصول على دعم عبر الهاتف للتوقف عن التدخين على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع.

كيف يمكنني الحصول على خدمات الصحة النفسية والإدمان بما في ذلك الاستشارات ودعم الأقران؟

- يوفر **ون لينك Link-One** إحالات إلى خدمات الإدمان والصحة النفسية. اتصل بخط ون لينك Link-One المجاني على الرقم 1-844-216-7411 أو اتصل بالرقم 905-338-4123. يمكن توفير خدمة الترجمة الشفهية عند الطلب.
- تقدم كونيكس أوناريو **ConnexOntario** معلومات عن خدمات صحية مجانية وسرية لمن يعاني من مشكلات الكحول والمخدرات و/أو الأمراض النفسية و/أو المقامرة. اتصل بالرقم 1-866-531-2600 في أي وقت للحصول على مزيد من المعلومات.
- يقدم **موقع حكومة أونتاريو** معلومات حول الصحة النفسية وخدمات الإدمان للأطفال والشباب. توجد أكثر من 400 وكالة في أنحاء أونتاريو توفر لمساعدة للأطفال والشباب الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية والإدمان حتى سن الثامنة عشرة. يُرجى الاتصال بأحد وكالات الصحة النفسية للأطفال والشباب لحجز موعد.
- **توغذر أول Togetherall** هي خدمة مجانية عبر الإنترنت خاصة بالصحة والسلامة النفسية تقدم برامج ودورات للمساعدة الذاتية على طرق التعامل مع القلق والاكتئاب للأشخاص بعمر السادسة عشرة فما فوق. يوفر البرنامج أيضاً مجتمعاً محلياً عبر الإنترنت لمساعدتك على التغلب على الضغوط أو الأحداث اليومية الأساسية. ليست هناك حاجة إلى إحالة للحصول على موارد Togetherall.
- **باونس باك BounceBack** هو برنامج مجاني لبناء المهارات عبر الإنترنت، والمصمم لمساعدة البالغين والشباب بعمر الخامسة عشرة فما فوق على التعامل مع أعراض الاكتئاب والقلق. تتوفر مقاطع الفيديو على الإنترنت بلغات مختلفة. اطلب إحالة من طبيب العائلة أو الممرض(ة) الممارس(ة) المتابع لك.
- تقدم **عيادة مركز نيو بيغينغز New Beginnings للإدمان والصحة النفسية** استشارات نفسية وتدخلات للاجئين الواصلين مؤخراً مع مراعاة خلفيتهم الثقافية.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

صحة وعافية النساء

هل تعلمين؟

1. العناية بالنفس هي أي نشاط نقوم به لرعاية صحتنا النفسية والعاطفية والجسدية. وهي أمر هام خاصة بالنسبة للوافدات الجدد من جميع الأعمار. أعط الأولوية لصحتك أنت.
2. يمكن لأطباء العائلة والممرضين الممارسين تزويدك بمعلومات حول:

- **دورة الطمث (الدورة)** بما في ذلك منتجات النظافة النسائية وأدوية تقلصات الطمث
- **الصحة الجنسية** بما في ذلك الجنس بالتراضي وممارسات الجنس الآمنة والأمراض المنقولة جنسياً والأنواع المختلفة لتنظيم النسل ومنع الحمل ورعاية واستشارات الإجهاض
- **تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية** بما في ذلك الصحة قبل الحمل وخلالها وبعده
- **الصحة النفسية** بما في ذلك السلامة العاطفية والنفسية والاجتماعية
- **انقطاع الطمث** والأعراض الصحية ذات الصلة
- يمكن لطبيب العائلة والممرض(ة) الممارس(ة) أيضاً تزويدك بمعلومات حول [برامج الكشف عن السرطان في المقاطعة](#) بما في ذلك:

- i. [الكشف عن سرطان الثدي](#) - يُنصح بأخذ [صور الثدي الشعاعية](#) كل سنتين بين سن الـ 50 و74. يجب على جميع النساء التحدث مع طبيبهن أو ممرضتهن الممارسة حول الخضوع لفحص سرطان الثدي.
- ii. الكشف عن [سرطان عنق الرحم](#) - يُنصح بإجراء [اختبار لطاخة عنق الرحم](#) كل ثلاث سنوات للنساء في سن الـ 21 فما فوق اللاتي يملكن رحمًا وناشطات جنسياً.
- iii. الكشف عن [سرطان القولون](#) - إن كنت معرضة لخطر الإصابة [بسرطان القولون](#) (عمرك بين 50-74)، عليك الخضوع لفحص كل سنتين. تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك لمعرفة المزيد حول أدوات الفحص المنزلي سهلة الاستخدام، و [فحص البراز الكيميائي المناعي \(FIT\)](#). إن كانت نتائج فحص البراز الكيميائي المناعي إيجابية أو كنت معرضة لخطر أكبر للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، قد يوصي طبيبك بإجراء [تنظير للقولون](#).

3. تقدم القابلات الرعاية للنساء الحوامل وأطفالهن، سواء كان لديهن تغطية برنامج الرعاية الصحية لمقاطعة أونتاريو أم لا. لإيجاد قابلة، استخدمى أداة [إيجاد القابلات على صفحة جمعية قابلات أونتاريو](#) على الإنترنت أو الاتصال بالرقم 1-866-418-3773.
4. يقدم مركز Best Start Resource Centre موارد بلغات متعددة حول مجموعة واسعة من المواضيع المتعلقة بالصحة قبل الحمل وقبل الولادة والنمو في مرحلة الطفولة المبكرة وغير ذلك. يمكن تحميل معظم الموارد مجاناً.
5. من المهم الانتباه إلى التهاب الكبد C بالنسبة للمهاجرين والوافدين الجدد إلى كندا حيث تُقدّر وجود نسبة 35 بالمائة من الحالات المصابة بالأجسام المضادة لفيروس التهاب الكبد C في كندا بين الأشخاص المولودين خارجها. لمعرفة المزيد يرجى [النقر هنا](#) والانتقال للأسفل للاطلاع على موارد العملاء بلغات مختلفة.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

أين يمكنني إيجاد معلومات حول الصحة الجنسية والصحة الإنجابية والحمل؟

- اتصلي [ببانزة الصحة العامة في منطقة بيل](#) على الرقم 905-799-7700 للحصول على استشارات ومعلومات حول برامج وخدمات [الصحة الجنسية](#) وصحة الأسرة، بما في ذلك معلومات عن [تنظيم النسل](#) و [الأمراض المنقولة جنسياً](#) والصحة الإنجابية وبرامج دروس ما قبل الولادة ودعم رضاعة الطفل. لا يلزم وجود بطاقة صحية للحصول على الخدمات.
- طالعي الموقع الإلكتروني [لترقية الأطفال في منطقة بيل](#) للتسجيل في [دروس وبرامج ما قبل الولادة الأسبوعية](#) لتعلم كيفية الحفاظ على صحتك أثناء الحمل وبعده، وكيفية التحضير للمخاض والولادة وكيفية رعاية طفلك وإرضاعه. كما يمكنك الاطلاع على اكتئاب ما بعد الولادة.
- برنامج [الرضع الأصحاء والأطفال الأصحاء في أونتاريو \(HBHC\)](#) يساعد الأطفال على الحصول على بداية صحية لحياتهم. ويساعد العائلات أثناء الحمل وبعد ولادة الطفل. يزودك برنامج الرضع الأصحاء والأطفال الأصحاء (HBHC) بمعلومات عن نمو طفلك والبرامج والموارد المحلية. يقدم البرنامج الدعم في منزلك عن طريق ممرضات الصحة العامة وزوار العائلة. لا يترتب على العائلات دفع أي تكاليف. تتوفر الترجمة الشفهية للغات كثيرة. اتصلي بمنطقة بيل على الرقم 905-799-7700 للحصول على مزيد من المعلومات.
- "[الولادة في أرض جديدة - دليل للنساء الوافدات حديثاً إلى كندا وعائلاتهن](#)" هو دليل للوافدات الجدد من النساء اللاتي يوين الولادة في أونتاريو. يمكن تحميله بعدة لغات.
- [خط معلومات والدرشة الإلكترونية حول الصحة الجنسية في أونتاريو \(SHILO\)](#) هي خدمة استشارات تحافظ على سرية هوية المستخدم وتقدم مجاناً بعدة لغات. اتصل بالرقم 1-800-668-2437 للتحدث مباشرة مع أحد الاستشاريين من أي مكان في أونتاريو للحصول على معلومات عن عيادات الصحة الجنسية في منطقتك ومواقع اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسياً ومعلومات أخرى عن الصحة الجنسية.
- [أهلاً أونتاريو Hello Ontario](#) تقدم موارد على شبكة الإنترنت حول فيروس نقص المناعة البشرية وخدمات ذات صلة للأشخاص الجدد في أونتاريو.
- [عيادة بلوم Bloom](#) في مركز ويلفورت WellFort لخدمات الصحة المجتمعية تقدم اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية والتهاب الكبد C، وخدمات العلاج والرعاية للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية و/أو التهاب الكبد C. تقدم عيادة بلوم Bloom أيضاً خدمات تخفيف الضرر بما في ذلك التوزيع الآمن لحقن العقاقير ومعدات التدخين ومجموعات النالوكسون.
- [PrEP](#) أو الوقاية قبل التعرض، هي طريقة فعالة جداً للأشخاص المعرضين لخطر كبير تمكنهم من التحكم بحياتهم الجنسية بشكل أكبر وحماية أنفسهم من فيروس نقص المناعة البشرية. إن كنت تريد الحصول على مزيد من المعلومات حول الوقاية قبل التعرض أو كنت مستعداً لبدء استخدامها أو كنت قد بدأت بأخذها لفترة معينة، يمكن لهذا الموقع الإلكتروني المساعدة في الإجابة عن أسئلتك. استخدم أدواتنا لمعرفة ما إن كانت الوقاية قبل التعرض مناسبة لك أو تعرف على مكان عيادة للوقاية قبل التعرض بالقرب منك. سيجد مقدمو الرعاية الصحية أيضاً موارد للمساعدة على دعم العملاء الخاضعين للوقاية قبل التعرض.

أين يمكنني الحصول على المساعدة في حال تعرضي للعنف؟

- إن كنت أنت أو شخص تعرفينه في خطر مباشر، اتصلي بالرقم 911.
- اتصلي [بخط مساعدة النساء المعنفات](#) على الرقم 1-866-863-0511 في أي وقت إن كنت تتعرضين لعنف أو كنت في أزمة. تتوفر المساعدة بأكثر من 200 لغة.
- تقدم مراكز العلاج من الاعتداءات الجنسية/العنف المنزلي رعاية هامة لدعم الاحتياجات الطبية والاجتماعية النفسية والقانونية للناجين من العنف الجنسي و/أو المنزلي. إن كنت قد تعرضت مؤخراً لاعتداء جنسي، يُرجى الذهاب إلى مركز خدمات الاعتداء



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

- الجنسي والعنف المنزلي في تريليوم هيلث بارتنرز، حيث يمكنك الحصول عليها من خلال قسم الطوارئ في مستشفى ميسيساغا على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع.
- الملاجئ أماكن آمنة يمكنك البقاء فيها إن لم يكن لديك مكان آخر تذهبين إليه أو لا تستطيعين دفع الإيجار. يمكنك زيارة صفحة الإنترنت housing/shelters/Peelregion.ca للبحث عن ملاجئ في ميسيساغا. يمكنك زيارة صفحة الإنترنت ShelterSafe.ca، إن كنت امرأة تبحثين عن الأمان من العنف والإساءة.
 - اتصلي بإنترم بليس Interim Place على الرقم 905-403-0864 أو الرقم المجاني 1-855-676-8515 (خط للأزمات على مدى 24 ساعة) إن كنت تحتاجين إلى ملجأ ودعم واستشارات وحماية.
 - تتوفر الخدمات باللغة الفرنسية من خلال مركز أواسيس للنساء OASIS Centre des Femmes (416-591-6565) وفيم ايد Fem'aide (2433-336-877-1).

العنف المنزلي والعنف على أساس نوع الجنس هو جريمة في كندا ومخالف للقانون. إن كنت أنتِ أو شخص تعرفينه تعانيين من العنف، يمكنك الحصول على دعم. إن كنت أنتِ أو شخص تعرفينه بحاجة إلى الرعاية الطبية الفورية، اتصلي بالرقم 911 أو توجهي إلى **أقرب قسم للطوارئ**.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة

هل تعلمين؟

1. اتصلي بمنطقة بيل – دائرة الصحة العامة على الرقم 905-799-7700 للحصول على استشارات ومعلومات حول برامج وخدمات الصحة الجنسية والأسرية، بما في ذلك معلومات حول تنظيم النسل والأمراض المنقولة جنسياً والصحة الإنجابية وبرامج دروس ما قبل الولادة ودعم رضاعة الطفل. لا حاجة لوجود بطاقة صحية لتلقي الخدمات.
2. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني لتربية الأبناء في بيل Parenting in Peel للتسجيل في دروس وبرامج أسبوعية في مرحلة ما قبل الولادة لتعلم كيفية الحفاظ على الصحة أثناء الحمل وبعده والتحضير للمخاض والولادة ورعاية طفلك وإرضاعه. يمكنك أيضاً الحصول على معلومات حول اكتئاب ما بعد الولادة.
3. برنامج الرضع الأصحاء والأطفال الأصحاء في أونتااريو (HBHC) يساعد الأطفال على الحصول على بداية صحية لحياتهم. يساعد هذا البرنامج العائلات أثناء الحمل وبعد الولادة عن طريق تقديم معلومات حول نمو الطفل خلال السنة الأولى من عمره، وتوفير معلومات صحية وبرامج وموارد مجتمعية محلية للأهالي. يقدم البرنامج الدعم في منزلك عن طريق ممرضات الصحة العامة وزوار العائلة. لا يترتب على العائلات دفع أي تكاليف. تتوفر الترجمة الشفهية للغات كثيرة. اتصلي بمنطقة بيل – دائرة الصحة العامة على الرقم 905-799-7700.
4. الوجبات المعدة في المنزل صحية أكثر من الأكل من مطاعم الوجبات السريعة. اطع على دليل الأغذية الكندي للأكل الصحي. تعلم كيفية بناء عادات أكل صحية هنا.
5. يمكن لقلة أو عدم كفاية النوم أن تؤثر على مزاج وسلوك طفلك، وأن تؤثر سلباً على أداءه المدرسي. يمكن أيضاً أن تؤثر على صحته الجسدية. يحتاج الأطفال في سن المدرسة إلى 10-11 ساعة من النوم بينما يحتاج المراهقون إلى 9 ساعات من النوم تقريباً.
6. يمكنك التحدث إلى طبيبك أو الممرض(ة) الممارس(ة) عن الأكل الصحي والتمارين المنتظمة والمعالم التنموية وممارسات النظافة الشخصية كالاستحمام واستخدام مزبل الرائحة وغير ذلك.
7. يمكن للتمرين المنتظم أن يساعدك في الحفاظ على صحة الأطفال كي يتمتعوا باللياقة البدنية وقوة العواطف.
8. يساعد التمتع بنظر وسمع جيدين طفلك على الأداء الجيد في المدرسة. يُبصح بإجراء فحوصات منتظمة للعينين والسمع. يغطي برنامج التأمين الصحي لمقاطعة أونتااريو (OHIP) تكاليف فحص العينين سنوياً للأطفال. خذ بطاقة التأمين الصحي الخاصة بطفلك معك إلى مصحح البصر. تحدث إلى طبيب العائلة المتابع لك أو الممرض(ة) الممارس(ة) عن فحوصات السمع.
9. من المهم إجراء فحوصات وتنظيف للأسنان للأطفال لدى طبيب الأسنان ابتداءً من عمر السنة. يمكن للأطفال الذين يفحصون أسنانهم مرة في السنة على الأقل أن يتجنبوا التسوس وأمراض اللثة. قد يؤدي التسوس عند عدم معالجته إلى حدوث ألم والتهاب وصعوبة في الأكل وصعوبة في التركيز.
10. تختلف طرق تأديب الأطفال بين ثقافة وأخرى. اعرف المزيد عن استراتيجيات التربية الإيجابية في مدرستك الابتدائية المحلية.
11. في أونتااريو، هناك قوانين توضح مسؤوليات مقدمي الرعاية تجاه الأطفال. على سبيل المثال:
 - يجب على مقدمي الرعاية عدم ترك الأطفال دون سن الـ 16 وحدهم دون إجراء الترتيبات المناسبة لرعايتهم.
 - لا يُسمح للأطفال دون سن الـ 16 بالخروج وحدهم بين منتصف الليل والساعة 6 صباحاً.
 - قد تتهم بجريمة جنائية إن هجرت طفلاً أو عرضته للخطر.
12. يوجد في جمعية مساعدة الأطفال في بيل (PEEL CAS) فريق هجرة متخصص يساعد الأطفال والشباب الذين واجهوا مجموعة من الصعوبات الكبيرة نتيجة الحرب والإبادة الجماعية. اتصل بالرقم 905-363-6131 لمزيد من المعلومات.
13. يقدم مركز الأطفال في بيل (PCC) خدمات صحة نفسية ذات جودة عالية للأطفال والشباب وعائلاتهم. لمزيد من المعلومات اتصل بالرقم 905-451-4655.
14. للحصول على دعم في أي وقت من اليوم، يمكن للأطفال والشباب الاتصال بالرقم 1-800-668-8686 أو إرسال كلمة CONNECT على الرقم 686868 للتواصل مع هاتف مساعدة الأطفال. يمكن لهاتف مساعدة الأطفال مساعدتك أيضاً على إيجاد موارد وخدمات وطرق دعم عامة للأطفال والشباب حسب موقعك.
15. Go للنقل هي خدمة النقل الإقليمية العامة لمناطق تورونتو الكبرى وهاملتون. يركب الأطفال في سن الـ 12 وما دون مجاناً في جميع قطارات وباصات Go.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

16. يقدم مركز [Best Start Resource Centre](#) مواردًا بلغات متعددة حول مجموعة واسعة من المواضيع المتعلقة بالصحة قبل الحمل وقبل الولادة والنمو في مرحلة الطفولة المبكرة وغير ذلك. يمكن تحميل معظم الموارد مجاناً.

الأسئلة المتكررة

أين يمكنني إيجاد معلومات حول رعاية الطفل في أونتاريو؟

- يمكنك زيارة Ontario.ca/childcare للحصول على مساعدة حول إيجاد واختيار والدفع لخدم رعاية الطفل.

ما إجراءات تقديم طلب الحصول على دعم مالي/مستحقات للطفل؟

- تقدم [خدمات الأطفال في منطقة بيل](#) مساعدة مالية للدفع لمرافق رعاية الطفل المرخصة للعائلات المؤهلة. كما توفر برامج وخدمات دعم للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- [مستحقات الطفل الكندية \(CCB\)](#) و [مستحقات الطفل في أونتاريو \(OCB\)](#) هي دفعات شهرية معفاة من الضرائب تُعطى للعائلات المؤهلة لمساعدتهم في تكاليف تربية الأطفال.

هل هناك أي برامج محددة للأطفال ذوي الإعاقة؟

1. تقدم [شبكة موارد تنمية الطفل في بيل](#) خدمات للأطفال والشباب والبالغين ذوي الاحتياجات الخاصة. اتصل بالرقم 1-888-836-5550 للحصول على مزيد من المعلومات.
2. تقدم [إيرين أوك كيدز ErinOakKids](#) مجموعة شاملة من خدمات العلاج وإعادة التأهيل والدعم المتمحورة حول العائلة للأطفال ذوي الإعاقة وعائلاتهم. اتصل بالرقم 1-877-374-6625 للحصول على مزيد من المعلومات.
3. [برنامج التدخل المبكر للمكفوفين وضعاف النظر](#) هو برنامج مصمم لمنح الأطفال الذين ولدوا مكفوفين أو بنظر ضعيف أفضل بداية ممكنة في الحياة.
4. يقدم [برنامج أونتاريو لفحص سمع الرضع](#) فحصاً للسمع لجميع المواليد الجدد في أونتاريو في المستشفى أو المجتمع المحلي لتحديد حالات فقدان السمع الدائم ودعم التطور اللغوي وتحديد ومراقبة الأطفال المعرضين لخطر فقدان السمع.

هل هناك أي برامج ترفيهية للأطفال؟

1. تقدم [مراكز إيرلي أون EarlyON للأطفال والعائلة](#) برامج مجانية للتعليم المبكر للأهالي ومقدمي الرعاية الذين لا تتجاوز أعمار أطفالهم 6 سنوات.
2. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني Mississauga.ca للحصول على معلومات حول المساعدة المالية وبرامج الرياضة والترفيه لجميع الأعمار بما في ذلك المخيمات الصيفية للأطفال.



تُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

صحة المنتمين لفئة +SLGBTQ2

هل تعلم؟

1. ترمز +SLGBTQ2 إلى ثنائيي الروح والمثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسياً وأحرار الجنس.
2. تعاني مجتمعات الـ +SLGBTQ2 من خطر أعلى للتعرض لبعض مشكلات الصحة النفسية بسبب التمييز والعنف والاستبعاد الاجتماعي.
3. يأتي الكثير من الوافدين الجدد المنتمين لفئة +SLGBTQ2 بحثاً عن الأمان والدعم، ويختارون أن يُعاد توطينهم في مدن كبيرة مثل ميسيساغا للحصول على الخدمات والموارد الصحية والاجتماعية.
4. تقدم **منطقة بيل - دائرة الصحة العامة** دعماً وموارد للصحة الجنسية.
5. **بيل برايد Peel Pride** هي منظمة تطوعية تستضيف فعاليات اجتماعية في بيئة إيجابية وأمنة وشاملة لأفراد مجتمع +SLGBTQ2 وحلفائهم.
6. من المهم الانتباه إلى التهاب الكبد C بالنسبة للمهاجرين والوافدين الجدد إلى كندا حيث تُقدّر وجود نسبة 35 بالمائة من الحالات المصابة بالأجسام المضادة لفيروس التهاب الكبد C في كندا بين الأشخاص المولودين خارجها. لمعرفة المزيد يرجى [النقر هنا](#) والانتقال للأسفل للاطلاع على موارد العملاء بلغات مختلفة.
7. PrEP أو الوقاية قبل التعرض، هي طريقة فعالة جداً للأشخاص المعرضين لخطر كبير تمكنهم من التحكم بحياتهم الجنسية بشكل أكبر وحماية أنفسهم من فيروس نقص المناعة البشرية. إن كنت تريد الحصول على **مزيد من المعلومات** حول الوقاية قبل التعرض أو كنت **مستعداً لبدء استخدامها** أو كنت قد بدأت **بأخذها** لفترة معينة، يمكن لهذا الموقع الإلكتروني المساعدة في الإجابة عن أسئلتك. استخدم أدواتنا **لمعرفة ما إن كانت الوقاية قبل التعرض مناسبة لك** أو **تعرف على مكان عيادة للوقاية قبل التعرض** بالقرب منك. سيجد مقدمو الرعاية الصحية أيضاً موارد للمساعدة على دعم العملاء الخاضعين للوقاية قبل التعرض.
8. تحالف **الصحة الجنسية للرجال المثليين The Gay Men's Sexual Health Alliance** هو مركز معلومات للصحة الجنسية للرجال المثليين ومزدوجي الميول الجنسية في أونتاريو. يربط هذا الموقع الإلكتروني الرجال معلومات وموارد حول الصحة والسلامة.

الأسئلة المتكررة

أين يمكنني إيجاد برامج وخدمات وموارد محلية لمجتمعات الـ +SLGBTQ2؟

- **تنظم جمعية الصحة النفسية الكندية (CMHA) فرع بيل ودفنر جماعة العقول الحرة Queer Minds**، وهي جماعة لدعم أفراد مجتمع الـ +SLGBTQ2 في عمر الـ 16 فما فوق لربطهم بالمجتمع وكسب المعرفة والدعم بخصوص مواضيع ومشكلات عديدة عن الـ +SLGBTQ2. اتصل بالرقم 416-524-5763 للحصول على مزيد من المعلومات.
- يقدم **مركز الصحة المجتمعية في غرب ميسيساغا** مجموعة من خدمات الدعم لـ +SLGBTQ2، بما في ذلك برامج الزيارات والدعم الشخصي والإحالات والرعاية الصحية الأولية ومناصرة قضايا التنوع الجنسي والاستشارات. لمزيد من المعلومات اتصل بالعامل الصحي المجتمعي على الرقم 905-602-4082 داخلي: 455.
- **مويو Moyo للخدمات الصحية والمجتمعية (تعرف سابقاً بشبكة بيل لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز)** تقدم تعزيز الصحة والتعليم والخدمات الاجتماعية والدعم للأشخاص الذين يعيشون مع فيروس نقص المناعة البشرية والمتأثرين به والمعرضين لخطر الإصابة به. اتصل بالرقم 905-361-0523 لمزيد من المعلومات.
- **أهالي وعائلات وأصدقاء المثليات والمثليين في كندا (PFLAG)** هي مؤسسة تحتضن الأشخاص المنتمين إلى فئة الـ +SLGBTQ2. **PFLAG في بيل** هي مؤسسة يديرها متطوعون تقدم الدعم والموارد والتعليم للأفراد والعائلات حول قضايا التوجه الجنسي والهوية الجنسية والتعبير الجنسي.
- **سلطة قوس قزح Rainbow Salad** هي مركز رقمي لمجتمعات الـ +SLGBTQ2 لإيجاد برامج وخدمات وفعاليات في ميسيساغا وتورونتو ومنطقة تورونتو الكبرى.
- اتصل **بمنطقة بيل - دائرة الصحة العامة** على الرقم 905-799-7700 للحصول على استشارات ومعلومات حول **تنظيم النسل والأمراض المنقولة جنسياً** وفيروس نقص المناعة البشرية وبرامج وخدمات للصحة الجنسية بما في



تُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

ذلك اختبار وعلاج فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسياً. لا حاجة لوجود بطاقة صحية لتلقي الخدمات.

- **شباب يتجاوزون المصاعب (YBB)** هي مجموعة دعم اجتماعية للشباب أحرار الجنس ومن يعرفون أنفسهم بأنهم متحولين جنسياً بين الـ 12 و 17 من العمر. يقع البرنامج في مركز منطقة ميسيساغا وبرامتون. اتصل بالرقم 8377-1-800-762 داخلي: 460 للحصول على مزيد من المعلومات.

أين يمكنني إيجاد برامج وخدمات وموارد لمجتمعات الـ 2SLGBTQ+ خارج ميسيساغا؟

- يقدم **أكسس أليانس Access Alliance** خدمات استقرار لمجتمعات الـ 2SLGBTQ+. لطلب موعد مع عامل صحي مجتمعي، اتصل بالرقم 416-693-8677 داخلي: 438 أو اتبع هذا [الرابط](#) للحصول على مزيد من المعلومات.
- **صحة قوس قزح في أونتاريو Rainbow Health Ontario** هو برنامج على مستوى المقاطعة من مركز شيربورن الصحي يعزز صحة مجتمعات الـ 2SLGBTQ+ في أونتاريو. كما ينشئ موارد ويقدم خدمات معلومات واستشارات وتعليم وتدريب ويدعم البحث لوضع ممارسات تستند إلى الأدلة وسياسات عامة مستنيرة.
- يقدم **مركز شيربورن الصحي** مجموعة واسعة من برامج وخدمات الرعاية الصحية الأولية لثنائيي الروح والمثليات والمثليين ومزدوجي الميول الجنسية والمتحولين جنسياً وثنائيي الجنس وأحرار الجنس والمتشككين بهويتهم الجنسية.
- **خط معلومات والردشة الإلكترونية حول الصحة الجنسية في أونتاريو (SHILO)** هي خدمة استشارات تحافظ على سرية هوية المستخدم وتقدم مجاناً بعدة لغات. اتصل بالرقم 1-800-668-2437 للتحدث مباشرة مع أحد الاستشاريين من أي مكان في أونتاريو للحصول على معلومات عن عيادات الصحة الجنسية في منطقتك ومواقع اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسياً ومعلومات أخرى عن الصحة الجنسية.
- **أهلاً أونتاريو Hello Ontario** تقدم موارد على شبكة الإنترنت حول فيروس نقص المناعة البشرية وخدمات ذات صلة للأشخاص الجدد في أونتاريو.
- **عيادة بلوم Bloom** في مركز ويلفورت WellFort لخدمات الصحة المجتمعية تقدم اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية والتهاب الكبد C، وخدمات العلاج والرعاية للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية و/أو التهاب الكبد C. تقدم عيادة بلوم Bloom أيضاً خدمات تخفيف الضرر بما في ذلك التوزيع الآمن لحقن العقاقير ومعدات التدخين ومجموعات النالوكسون.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

المدرسة والتعليم

هل تعلم؟

1. يدرس الأطفال في المدارس الابتدائية من مرحلة الروضة الأولى حتى الصف الثامن. يصبح الطفل مؤهلاً للتسجيل في مرحلة الروضة الأولى في أونتاريو في السنة التي يصبح فيها عمره أربع سنوات، رغم أن القانون لا يفرض على الأطفال حضور مرحلة الروضة. التعليم إلزامي للأطفال من سن 6 حتى 18 سنة ابتداءً من الصف الأول. يدرس الأطفال في المدارس الثانوية والتي تسمى عادة "المدارس العليا" من الصف التاسع حتى الصف الثاني عشر. يستمر العام الدراسي من شهر سبتمبر/أيلول حتى يونيو/حزيران.
2. المدارس الممولة من القطاع العام هي مدارس مختلطة (أي أن كل من الذكور والإناث يتعلمون ويدرسون في غرفة الصف نفسها).
3. يوجد أربعة مجالس محلية للمدارس في منطقة بيل: اثنان منها بالإنجليزية (**عام وكاثوليكي**) ومجالس مدارس فرنسيان (**عام وكاثوليكي**). يجب أن تكون كاثوليكية حتى تتمكن من الدراسة في مدرسة ابتدائية كاثوليكية.

المدرسة الابتدائية والثانوية

- a. يقدم **مجلس مدارس منطقة بيل** مجموعة من خدمات الاستقرار لمساعدة العائلات من الوافدين الجدد.
- b. يقدم **مجلس المدارس الكاثوليكي لمنطقة بيل - دفرن** تعليماً كاثوليكيًا عالي الجودة.
- c. **مجلس مدارس فياموند** هو شبكة من مدارس التعليم بالفرنسية.
- d. **مجلس المدارس الكاثوليكية مون أفونير Mon Avenir** هو شبكة من المدارس الكاثوليكية الفرنسية.

الكليات المجتمعية والجامعات العامة في ميسيساغا

- a. تقدم **جامعة تورونتو فرع ميسيساغا (UTM)** دورات للتعليم المستمر.
 - b. يقدم **معهد التكنولوجيا والتعلم المتقدم في كلية شيريدان** مجموعة من البرامج المجانية وغير المجانية والخدمات للوافدين الجدد.
 - c. **كلية يوريال** هي كلية مجتمعية باللغة الفرنسية تقدم برامج وخدمات في مجال الاستقرار والتوظيف والتعليم.
4. يوجد في أونتاريو الكثير من المنشآت التعليمية منها الجامعات والكليات العامة بالإضافة إلى الكليات المهنية الخاصة. في معظم الحالات، تحتاج إلى شهادة الدراسة الثانوية للتسجيل في الكليات أو الجامعات في أونتاريو التي تُعرف أيضاً بالتعليم ما بعد المرحلة الثانوية. تضع كل من الجامعات والكليات شروطها الخاصة للقبول. وتختلف هذه الشروط بالنسبة للطلاب الدوليين.
 5. تقدم **كليات أونتاريو** برامج تمنح شهادات ودبلومات وتدريباً مهنيًا ودرجات علمية. تقدم الجامعات درجات قبل التخرج ودرجات الدراسات العليا وبرامج مهنية أخرى. قم بزيارة الموقع الإلكتروني للجامعة أو الكلية أو اتصل بها مباشرة للحصول على معلومات معينة عن القبول.
 6. لا يعترف أصحاب الأعمال بجميع الكليات الخاصة. قم بزيارة الموقع الإلكتروني **لحكومة أونتاريو** و **OntarioColleges.ca** للحصول على مزيد من المعلومات.
 7. تتطلب الكثير من الوظائف شهادة الدراسة الثانوية من أونتاريو. يمكنك الحصول على شهادة معادلة للدراسة الثانوية في أونتاريو باجتياز اختبار **دبلوم التعليم العام (GED)**.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

الأسئلة المتكررة

كيف أسجل طفلي في المدرسة الابتدائية أو المدرسة الثانوية؟

- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني settlement.org للحصول على [دليل التعليم في أونتاريو للوافدين الجدد](#)

هل يمكنني استلام مساعدة مالية للدراسة بعد الانتهاء من المدرسة الثانوية (تعليم ما بعد المرحلة الثانوية)؟

- [خطة الادخار المسجلة للتعليم \(RESP\)](#) هي حساب ادخار خاص للأهل الذين يريدون الادخار لتعليم طفلهم بعد الانتهاء من المدرسة الثانوية (التعليم بعد المرحلة الثانوية).
- [سندات التعليم في كندا](#) هي أموال تضيفها الحكومة الكندية لخطة الادخار المسجلة للتعليم لأطفال العائلات ذات الدخل المنخفض.
- [برنامج مساعدة الطلاب في أونتاريو \(OSAP\)](#) يتوفر لمساعدة الطلاب على دفع تكاليف التعليم بعد المرحلة الثانوية. يوجد في معظم الكليات والجامعات مكتب للدعم المالي.



تُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

تدريب اللغة للبالغين

هل تعلم؟

1. لكندا لغتان رسميتان، الإنجليزية والفرنسية. يتم معظم التواصل في أونتاريو باستخدام إحدى هاتين اللغتين الرسميتين. تتوفر معظم الوثائق والمواقع الإلكترونية الحكومية باللغتين الإنجليزية والفرنسية.
2. **برامج الإنجليزية كلغة ثانية (ESL)** مصممة لمجموعات من الطلاب بمستويات محددة من المهارات لأغراض محددة. ابحث في البرامج التالية لاختيار الأنسب لك:
 - برنامج **تعليم اللغة للوافدين الجدد إلى كندا (LINC)** هو برنامج مجاني للتدريب على اللغة الإنجليزية للبالغين المؤهلين تقدمه وكالات الاستقرار. **دراسة LINC في المنزل** توفر تعليماً مجانياً على الإنترنت للوافدين الجدد إلى كندا المؤهلين الذين لا يستطيعون حضور دروس LINC بشكل شخصي.
 - تقدم **برامج تدريب اللغة المحسنة (ELT)** تدريب للبالغين على الإنجليزية الخاصة بالوظائف بمستوى متقدم.
 - **تدريب على اللغة الخاصة بالمهنة (OSLT)** هو تدريب على اللغة موجه لنوع مهنتك.
3. تتوفر برامج مجانية للتدريب على اللغة الفرنسية للطلاب البالغين المؤهلين. يُرجى زيارة **كلية بوريال** للحصول على معلومات حول برامج التدريب على اللغة الفرنسية بما في ذلك برنامج دورات اللغة للمهاجرين إلى كندا (CLIC)، بالإضافة إلى التدريب اللغوي المركز على المهنة (FLAP). تقدم **دورات اللغة للمهاجرين إلى كندا (CLIC)** برنامج مجاني لتعلم اللغة الفرنسية عبر الإنترنت.

الأسئلة المتكررة

أين يمكنني تقييم مهاراتي بالإنجليزية كلغة ثانية (ESL)؟

- **CLB-OSA** هي أداة تقييم ذاتي على الإنترنت للأشخاص المهتمين بتقييم مهاراتهم بالإنجليزية كلغة ثانية (ESL).
- يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني ImmigrationPeel.ca للحصول على قائمة بمراكز التقييم في ميسيساغا.

أين يمكنني إيجاد فرص تعلم اللغة بشكل غير رسمي في مجتمعي المحلي؟

- تنظم **مكتبة ميسيساغا** حلقات محادثة باللغة الإنجليزية وتدريب على اللغة على الإنترنت من خلال **تطبيق Mango Language**.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

التلقيح والتطعيمات

هل تعلم؟

1. من المهم أخذ اللقاحات لحماية نفسك والآخرين من أمراض معينة. تُقدم تطعيمات معينة بالمجان.
2. يعطيك **جدول اللقاحات في أونتاريو** معلومات حول برنامج التلقيح المجاني في أونتاريو واللقاحات المطلوبة. تحدث إلى طبيب عائلتك حول متابعة أخذ اللقاحات.
3. قد يُفصل الأطفال من المدرسة إن لم يأخذوا لقاحاتهم الإلزامية في وقتها. تعطي اللقاحات نتائج أفضل عند أخذها في أعمار معينة وقد تشتمل على عدة جرعات للحصول على الحماية القصوى.
4. في كل مرة يتلقى فيها طفلك **التطعيم**، عليك الإبلاغ عن ذلك إلى دائرة الصحة العامة في منطقة بيل كي يتمكن طفلك من الدوام في المدرسة. يمكن تقديم **سجلات التطعيمات عبر الإنترنت**. يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات حول التطعيمات للوافدين الجدد **هنا**.
5. **لقاح الإنفلونزا** هو الطريقة الأكثر فعالية لمنع الإصابة بالإنفلونزا. في كل عام، هناك لقاح جديد لذا عليك أخذ لقاح الإنفلونزا كل سنة. اسأل طبيبك أو ممرضك (ممرضتك) أو الصيدلي عن لقاحات الإنفلونزا. من الطرق الأخرى لمنع الإصابة بالإنفلونزا:
 - غسل اليدين بانتظام
 - تجنب لمس الوجه
 - السعال أو العطس في الكم عند المرفق
 - التخلص من المناديل مباشرة والبقاء في المنزل بعيداً عن الآخرين عندما تمرض.يمكنك أيضاً تطعيم الأسطح كالمنضدة ومقبض الأبواب ولوحة مفاتيح الحاسوب والهواتف. يمكن أن يعيش فيروس الإنفلونزا على الأسطح الصلبة كذلك لمدة تصل حتى 48 ساعة.
6. يساعد **لقاح فيروس الورم الحليمي البشري** على حماية الجميع من أنواع معينة من السرطان، وهو مجاني لجميع الطلاب في الصف السابع.
7. يجب على الجميع أخذ **لقاح الكزاز والخناق (TD)** كل 10 سنوات.
8. إن سافرت إلى دول أخرى خارج كندا، قد تحتاج إلى لقاحات خاصة بالسفر، حتى لو كان السفر إلى بلدك الأم. تترتب عادة رسوم على لقاحات وأدوية السفر. للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الصيدلية المحلية أو طبيب العائلة أو الممرض (ة) الممارس (ة) أو عيادة السفر.

الأسئلة المتكررة

أين يمكنني أخذ اللقاح؟ هل هناك رسوم؟

1. يقدم أطباء العائلة والممرضون الممارسون اللقاحات التي يدفع تكاليفها القطاع العام مجاناً. يمكن للصيدلة، نظراً لنطاق ممارستهم، تقديم اللقاحات الروتينية ولكن يجب دفع تكاليفها. يمكن لطبيب العائلة والممرض (ة) الممارس (ة) تقديم معظم اللقاحات بموجب **جدول اللقاحات في أونتاريو** بالإضافة إلى لقاح الإنفلونزا الموسمية مجاناً. تحدث إلى طبيب العائلة أو الممرض (ة) الممارس (ة) أو الصيدلي للحصول على مزيد من المعلومات.
2. توفر **منطقة بيل - دائرة الصحة العامة** عيادات التطعيم فقط للأطفال الذين ليس لديهم تغطية من برنامج التأمين الصحي لمقاطعة أونتاريو (OHIP) المضطرين لأخذ التطعيم ليتمكنوا من التسجيل في المدرسة أو مرافق رعاية الطفل. يُرجى الاتصال على الرقم 905-799-7700 لحجز موعد.
3. لا يغطي برنامج التأمين الصحي في مقاطعة أونتاريو تكاليف اللقاحات المتعلقة بالسفر. تقدم عيادات السفر لقاحات السفر مع فرض رسوم. **انقر على هذا الرابط** للعثور على عيادات السفر في ميسيساغا.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

صحة كبار السن والمسنين

هل تعلم؟

1. لكبار السن والمسنين (65 عاماً فما فوق) احتياجات رعاية صحية خاصة. تتوفر العديد من البرامج والخدمات في مجتمعك المحلي. تحدث إلى طبيب العائلة/المرضى (ة) الممارس(ة)/مقدم الرعاية الصحية المتابع لك للحصول على مزيد من المعلومات.
 2. هناك لقاحات وفحوصات خاصة لكبار السن والمسنين:
 - يحمي **لقاح المكورة الرئوية المتعدد السكريد** البالغين في عمر الـ 65 فما فوق والمرضى الآخرين المعرضين لخطورة عالية من عدوى المكورات الرئوية مثل الالتهاب الرئوي.
 - **لقاح الهربس النطاقي** يُعطى مجاناً للمسنين بين سن الـ 65 و70. يسبب الهربس النطاقي طفح جلدي مؤلم مع بثور ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات مثل فقدان البصر وآلام شديدة في الأعصاب.
 - **لقاح الإنفلونزا** هو الطريقة الأكثر فعالية لمنع الإصابة بالإنفلونزا. في كل عام، هناك لقاح جديد لذا عليك أخذ لقاح الإنفلونزا كل سنة. اسأل طبيبك أو ممرضك (ممرضتك) أو الصيدلي عن لقاحات الإنفلونزا. من الطرق الأخرى لمنع الإصابة بالإنفلونزا:
 - تنظيف اليدين بانتظام
 - تجنب لمس الوجه
 - السعال أو العطس في الكم عند المرفق
 - التخلص من المناديل مباشرة والبقاء في المنزل بعيداً عن الآخرين عندما تمرض.
- يمكنك أيضاً تعقيم الأسطح كالمنضدة ومقابض الأبواب ولوحة مفاتيح الحاسوب والهواتف. يمكن أن يعيش فيروس الإنفلونزا على الأسطح الصلبة كذلك لمدة تصل حتى 48 ساعة.
- يوصى بإجراء **فحص كثافة المعادن في العظام (BMD)** لجميع المرضى فوق سن الـ 65. يقيس هذا الفحص فقدان كتلة العظام بسبب هشاشتها.
 3. **تأمين الشيخوخة (OAS)** هو برنامج تقاعدي يقدم دفعات شهرية للمؤهلين من المسنين في عمر الـ 65 فما فوق. بالإضافة إلى راتب تقاعد تأمين الشيخوخة، هناك ثلاثة أنواع من مستحقات تأمين الشيخوخة التي يمكن أن تنطبق على:
 - a. **إعانة الدخل المضمون (GIS):** إن كنت تعيش في كندا وكان دخلك منخفضاً، يمكن أن تُضاف هذه المستحقات الشهرية غير الخاضعة للضرائب إلى الراتب التقاعدي لتأمين الشيخوخة.
 - b. **المخصصات:** إن كنت بين سن الـ 60 و64 وكان زوجك/زوجتك أو شريكك حسب القانون العام يتلقى راتب تقاعد تأمين الشيخوخة ومؤهل للحصول على إعانة الدخل المضمون، قد تكون مؤهلاً للحصول على هذه المستحقات.
 - c. **مخصصات الشريك في حالة الوفاة:** إن كنت بين سن الـ 60 و64، وكنت أرملاً (أرملة)، قد تكون مؤهلاً لاستلام هذه المخصصات.
 4. المسنون في سن الـ 65 فما فوق الذين تشملهم تغطية برنامج التأمين الصحي لمقاطعة أونتاريو (OHIP) مؤهلون لإجراء فحص سنوي شامل للعينين، بالإضافة إلى أي تقييمات ضرورية للمتابعة. لمزيد من المعلومات اسأل مصحح البصر المتابع لك.
 5. المسنون الحاملون لبطاقة تأمين صالحة مؤهلون لتغطية قدرها 75% من تكاليف جهاز واحد أو جهازين للمساعدة على السمع **بحيث لا تتجاوز قيمة المنحة 500 دولار لكل جهاز**. قم بزيارة طبيب العائلة المتابع لك لإجراء تقييم.
 6. من المهم الانتباه إلى التهاب الكبد C بالنسبة للمهاجرين والوافدين الجدد إلى كندا حيث تُقدّر وجود نسبة 35 بالمائة من الحالات المصابة بالأجسام المضادة لفيروس التهاب الكبد C في كندا بين الأشخاص المولودين خارجها. لمعرفة المزيد يرجى **النقر هنا** والانتقال للأسفل للاطلاع على موارد العملاء بلغات مختلفة.
 7. يستطيع المسنون دفع تعرفه مخفضة في وسائل النقل العام عند التنقل ضمن منطقة بيل ومنطقة تورونتو الكبرى. لمزيد من المعلومات يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [peelregion.ca](https://www.peelregion.ca).



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

8. **ترانس هيلب TransHelp** هي خدمة نقل لساكن ميسيساغا الذين يستخدمون الكرسي المتحرك بانتظام بسبب مشكلات التنقل الوظيفية أو غير القادرين من الناحية الجسدية على الصعود إلى عربات النقل العامة.
9. يقدم الكثير من بائعي التجزئة والشركات تخفيضات للمسنين. لا تنس أن تسأل عن تخفيضات المسنين.

الأسئلة المتكررة

هل هناك أي برامج اجتماعية معينة للوافدين الجدد من المسنين؟

- يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني Ontario.ca/seniors للعثور على "[دليل البرامج والخدمات للمسنين في أونتاريو](#)" والذي يمكن تحميله بعدة لغات.
- يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمركز كلية شيريدان لأبحاث المسنين لتصفح [بناء مجتمعات مترابطة: أدوات العزلة الاجتماعية والوحدة](#).
- يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني ImmigrationPeel.ca للتعرف على الكثير من المجموعات متعددة الثقافات التي تعطي فرصاً للتواصل مع الآخرين الذين يتحدثون لغتك ويشاركوك ثقافتك. تقدم الكثير من هذه المؤسسات مساعدة خاصة للوافدين الجدد بالإضافة إلى أنشطة وفعاليات اجتماعية.
- يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني Mississauga.ca/olderadults للتعرف على البرامج الترفيهية لكبار السن. تقدم الكثير من هذه البرامج أسعار مخفضة للمسنين.

أين يمكن للمسنين الحصول على رعاية للأسنان بتكلفة ميسورة؟

- a. اتصل بمنطقة بيل – دائرة الصحة العامة على الرقم 905-799-7700 لمعرفة ما إن كنت مؤهلاً لبرنامج [العناية بالأسنان للمسنين في أونتاريو](#). يوفر البرنامج إمكانية حصول المسنين ذوي الدخل المنخفض على العناية الأساسية للأسنان التي قد لا يستطيعون تحمل تكاليفها.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

العناية بالأسنان

هل تعلم؟

1. برنامج التأمين الصحي لمقاطعة أونتاريو (OHIP) لا يغطي تكاليف العناية بالأسنان.
2. من المهم أن يخضع الناس لفحص وتنظيف أسنانهم بشكل منتظم عند طبيب الأسنان. خضوع الأطفال لفحص الأسنان مرة على الأقل في السنة يمكن أن يمنع التسوس وأمراض اللثة لديهم. قد يؤدي التسوس عند عدم معالجته إلى حدوث ألم والتهاب وصعوبة في الأكل وصعوبة في التركيز.

يُرجى زيارة [الموقع الإلكتروني لمنطقة بيل](#) – دائرة الصحة العامة للتعرف على كيفية تأثير نظافة الأسنان على صحتك العامة.

الأسئلة المتكررة

ما سبب الأهمية الكبيرة للعناية بالأسنان بالنسبة للصحة العامة؟

- يمكن أن تساعد النظافة الجيدة للفق والأسنان على منع تشكل رائحة كريحة للفق وتسوس الأسنان وأمراض اللثة - ويمكن أن تساعد على الحفاظ على أسنانك مع تقدم السن. يمكن أن يزيد عدم الاعتناء بصحة الفم، وخاصة في حال وجود أمراض في اللثة، من خطر حدوث مشكلات صحية خطيرة مثل النوبة القلبية والجلطة الدماغية والداء السكري الخارج عن السيطرة والولادة المبكرة.

كيف يمكنني إيجاد طبيب أسنان في منطقتي؟

- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [Settlement.org](#) للحصول على معلومات حول كيفية إيجاد طبيب أسنان بالقرب من سكنك.
- يدرج الموقع الإلكتروني [أطباء أسنان كنديون من أجل اللاجئين Canadian Dentists for Refugees](#) أسماء أطباء الأسنان الذين يقدمون خدمات للاجئين في أونتاريو.

كيف يمكنني إيجاد طبيب أسنان جيد بتكلفة ميسورة؟

1. [برنامج ابتسامات صحية في أونتاريو Healthy Smiles Ontario](#) هو برنامج للعناية بالأسنان تموله الحكومة يقدم خدمات مجانية ووقائية وروتينية وطارئة للعناية بالأسنان للأطفال والشباب في عمر الـ 17 سنة فما دون من ذوي الدخل العائلي المنخفض.
2. اتصل بدائرة الصحة العامة في منطقة بيل على الرقم 905-799-7700 للحصول على معلومات حول تنظيف وفحص الأسنان المجاني والخدمات والعلاج الطارئ للأسنان للأطفال والشباب منذ ولادتهم حتى بلوغهم 17 سنة من العمر.
3. اتصل بدائرة الصحة العامة في منطقة بيل على الرقم 905-799-7700 لمعرفة إن كنت مؤهلاً لبرنامج العناية بالأسنان للمسنين في أونتاريو. يوفر البرنامج إمكانية حصول المسنين ذوي الدخل المنخفض على العناية الأساسية للأسنان التي قد لا يستطيعون تحمل تكاليفها.
4. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [لمدينة تورونتو](#) للعثور على مرافق طب أسنان بتكلفة منخفضة في مركز مدينة تورونتو وجميع أنحاء منطقة تورونتو الكبرى.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

التوظيف ودعم التدريب المهني

هل تعلم؟

1. من أجل أن تعمل في كندا و/أو تتمكن من الاستفادة من البرامج والمستحقات الحكومية، عليك التقدم للحصول على **رقم ضمان اجتماعي (SIN)**. **رقم الضمان الاجتماعي الخاص بك هو رقم سري** وتقع عليك مسؤولية حمايته. يمكنك زيارة أحد مكاتب **خدمة كندا Service Canada** لمعرفة المزيد وتقديم الطلب.
2. يحمي **قانون معايير التوظيف (ESA)** حقوق العمل في أونتاريو. وهو قانون يحدد المعايير في معظم أماكن العمل في أونتاريو كالحدا الأدنى للأجور وتحديد عدد ساعات العمل. لمزيد من المعلومات، يمكنك البحث عن **"دليلك لمعرفة قانون معايير التوظيف"** على الإنترنت.
3. قد يكون التطوع نقطة انطلاق نحو سوق العمل حيث يمكنك من التواصل وتدعيم شبكة علاقاتك وتوسيع دائرتك الاجتماعية. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني **ImmigrationPeel.ca** و **mississauga.ca/volunteer** لمعرفة المزيد عن فرص التطوع.
4. يقدم **مجلس السلامة والتأمين في أماكن العمل (WSIB)** تعويضاً عن الدخل وإعادة تأهيل مهني وضمان الاحتفاظ بالعمل المصابين.
5. **إجازة المرض الخطير** هي إجازة غير مدفوعة الأجر مع ضمان الحفاظ على الوظيفة، يمكن أن تمتد حتى 37 أسبوعاً لرعاية طفل صغير يعاني من مرض خطير أو 17 أسبوعاً لرعاية شخص كبير يعاني من مرض خطير خلال فترة 52 أسبوعاً.
6. **إجازة مقدم الرعاية للعائلة** هي إجازة غير مدفوعة الأجر مع ضمان الحفاظ على الوظيفة، يمكن أن تمتد حتى ثمانية أسابيع خلال السنة التقويمية لكل فرد محدد من العائلة.
7. **إجازة عائلية طبية** هي إجازة غير مدفوعة الأجر مع ضمان الحفاظ على الوظيفة يمكن أن تمتد حتى 28 أسبوعاً خلال فترة 52 أسبوعاً.

الأسئلة المتكررة

كيف أبحث عن عمل في كندا؟ ما هي بعض استراتيجيات البحث عن عمل؟

- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني **ontario.ca/employmentontario** لمعرفة كيف يمكن لدائرة التوظيف في أونتاريو **Employment Ontario** أن تساعدك في الحصول على التدريب والمهارات والخبرات التي تحتاجها لتحقيق أهدافك الوظيفية.
- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني **workinginpeelhalton.com** للحصول على معلومات عن سوق العمل وفرص العمل في ميسيساغا والمناطق المحيطة بها.
- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني **ImmigrationPeel.ca** للتعرف على خدمات التوظيف التي يمكن أن تساعدك في استراتيجيات البحث عن عمل وكتابة سيرتك الذاتية ورسالة التقديم، ومهارات إجراء مقابلة وغيرها.
- تقدم **منطقة بيل** دعماً وبرامج توظيف لمساعدتك في بحثك عن عمل ومشارك المهني.
- يقدم **برنامج أونتاريو للمساعدات الاجتماعية (Ontario Works (OW)** مساعدة مالية لنفقات المعيشة الأساسية والمستحقات الصحية ومساعدة التوظيف.

أنا مهني حاصل على تعليم دولي. كيف أقيم شهاداتي الدولية وأجد عملاً في مجالي؟

- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني **لوزارة الكليات والجامعات** لتجد معلومات حول عملية تقييم الشهادات التعليمية الدولية ولائحة بالمؤسسات التي تجري التقييمات.
- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني **Settlement.org** لمعرفة أين يمكنك تقييم شهادتك التعليمية الدولية.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني mentoringpartnership.ca لإيجاد مرشد يساعدك على فهم توجهات الصناعة الكندية، وتطوير استراتيجيات أكثر فاعلية للبحث عن عمل وبناء شبكتك المهنية المحلية.

كيف يمكنني تحسين مهاراتي من أجل الوظائف المستقبلية؟

- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني لبرنامج [القراءة والكتابة والمهارات الأساسية في أونتاريو](#) للتعرف على تنمية مهارات التواصل والحساب والتعامل مع الآخرين والمهارات الرقمية.



تُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

الإسكان والملاجئ

هل تعلم؟

1. هناك قوانين وأنظمة هامة لحمايةك عند بحثك عن سكن. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [لمؤسسة التوعية القانونية المجتمعية في أونتاريو](#) للحصول على مزيد من المعلومات لفهم اتفاقية (عقد) الإيجار الخاصة بك وحقوقك ومسؤولياتك بموجب قانون الإيجارات السكنية (RTA) لعام 2006.
2. عندما [تستأجر مكاناً لتعيش فيه](#)، قد يتوجب عليك الدفع مقابل بعض الأمور مقدماً، بما في ذلك [إيجار الشهر الأول والأخير والمرافق](#).
3. [مجلس المؤجرين والمستأجرين](#) هو من يسوي النزاعات بين أصحاب العقارات السكنية والمستأجرين بالإضافة إلى طلبات الإخلاء المقدمة من تعاونيات الإسكان غير الربحية.
4. إن لم تكن قادراً على دفع تكاليف الإيجار، يمكنك التقدم بطلب للحصول على إعانة إسكان من خلال [مؤسسة الحصول على السكن في بيل](#). عندما تتلقى إعانة الإسكان، يعتمد المبلغ الذي تدفعه للإيجار على دخل أسرتك. يُرجى ملاحظة أنك قد تضطر للانتظار لعدة سنوات قبل حصولك على إعانة إسكان.
5. الملاجئ أماكن آمنة يمكنك البقاء فيها إن لم يكن لديك مكان آخر تذهب إليه أو كنت لا تستطيع دفع الإيجار. يمكنك زيارة صفحة الإنترنت [Peelregion.ca/housing/shelters](#) للبحث عن ملاجئ في ميسيساغا. يمكنك زيارة صفحة الإنترنت [ShelterSafe.ca](#)، إن كنت امرأة تبحثين عن الأمان من العنف وإساءة المعاملة.

الأسئلة المتكررة

كيف يمكنني الحصول على إسكان مدعوم من الحكومة؟ كيف أحصل على مساعدة لدفع الإيجار، أو القرض العقاري، أو الحصول على أثاث؟

- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [Peelregion.ca/housing](#) لإيجاد معلومات حول الإسكان المدعوم في ميسيساغا والمساعدة المالية التي تُعطى مرة واحدة لدفع ما استحق من فواتير المرافق أو الإيجار أو القرض العقاري.
- يمكنك زيارة [بنك الأثاث في هالتون وبيبل My Furniture Bank](#) لمعرفة كيف يمكن الحصول على إحالة من وكالة مجتمعية إن كنت بحاجة إلى أثاث مستعمل.

كيف أحصل على مساعدة لدفع فواتير المرافق؟

- يمكنك زيارة [مجلس الطاقة في أونتاريو](#) للتعرف على:
 - أ. برنامج دعم الكهرباء في أونتاريو (OESP) إن كنت زبون أحد مرافق الكهرباء ولديك دخل منخفض.
 - ب. برنامج مساعدة الطاقة لذوي الدخل المنخفض (LEAP) إن كنت متأخراً في دفع فواتير الكهرباء والغاز الطبيعي ومعرض لخطر قطع الخدمات عنك.

كيف أجد معلومات حول شراء منزل؟

- يمكن [لمؤسسة القروض العقارية والإسكان الكندية \(CMHC\)](#) أن تساعدك على فهم القرض العقاري والتخطيط له وإدارته.
- يمكن [لمجلس العقارات في تورونتو \(TREB\)](#) أن يساعدك في جميع احتياجاتك عند تملك منزل.
- يمكن لموقع [Realtor.ca](#) أن يساعدك على إيجاد وكيل عقاري ليساعدك في شراء و/أو استئجار منزل.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

دعم الدخل والمساعدة المالية

هل تعلم؟

1. توفر حكومة المقاطعة والحكومة الفيدرالية برامج كثيرة للمحتاجين مالياً. ابحث في البرامج التالية لمعرفة ما إن كنت مؤهلاً:
 - a. يقدم برنامج أونتاريو للمساعدات الاجتماعية (Ontario Works (OW) مساعدة مالية لنفقات المعيشة الأساسية والمستحقات الصحية ومساعدة التوظيف.
 - b. يقدم برنامج أونتاريو لدعم ذوي الإعاقة (ODSP) مساعدة مالية لنفقات المعيشة الأساسية ومستحقات الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية والعناية بالنظر، ومساعدة ذوي الإعاقة على إيجاد عمل والمحافظة عليه.
 - c. يقدم التأمين الوظيفي (EI) مستحقات للأفراد الذين يفقدون عملهم دون ارتكابهم لأي خطأ (على سبيل المثال بسبب قلة العمل، أو العمل الموسمي، أو تسريح عدد كبير من العمال).
 - d. يقدم برنامج دعم الحكومة الكندية لإعادة التوطين معلومات حول برامج قروض الهجرة للاجئين.
 - e. تتوفر برامج الحكومة الكندية لمساعدة الدخل لجميع الكنديين من العائلات والأطفال والوافدين الجدد وذوي الإعاقة والمسنين والمحاربين القدامى.
- بالنسبة للعائلات التي تقوم برعاية أطفال يعانون من إعاقة أو مرض جسدي و/أو مرتبط بالدم:
 - a. تساعد الخدمات الخاصة في المنزل (SSAH) العائلات على دفع تكاليف الخدمات الخاصة داخل أو خارج منزل العائلة طالما أن الطفل لا يتلقى دعماً من برنامج منزلي.
 - b. يقدم برنامج مساعدة الأطفال ذوي الإعاقة الشديدة (DACS) دعماً مالياً للعائلات أصحاب الدخل المنخفض إلى المتوسط لتغطية بعض التكاليف الإضافية لرعاية طفل يعاني من إعاقة شديدة.
- بالنسبة للبالغين المؤهلين من 65 سنة من العمر فما فوق:
 - a. يكون راتب تقاعد تأمين الشيخوخة (OAS) على شكل دفعات شهرية. بالإضافة إلى راتب تقاعد تأمين الشيخوخة، هناك ثلاثة أنواع من مستحقات تأمين الشيخوخة التي يمكن أن تنطبق على:
 - i. إعانة الدخل المضمون (GIS): إن كنت تعيش في كندا وكان دخلك منخفضاً، يمكن أن تُضاف هذه المستحقات الشهرية غير الخاضعة للضرائب إلى الراتب التقاعدي لتأمين الشيخوخة.
 - ii. المخصصات: إن كنت بين سن الـ 60 و64 وكان زوجك/زوجتك رسمياً أو عرفياً يتلقى راتب تقاعد تأمين الشيخوخة ومؤهل للحصول على إعانة الدخل المضمون، قد تكون مؤهلاً للحصول على هذه المستحقات.
 - iii. مخصصات الشريك في حالة الوفاة: إن كنت بين سن الـ 60 و64، وكنت أرملاً (أرملة)، قد تكون مؤهلاً لاستلام هذه المخصصات.

الأسئلة المتكررة

كيف أحصل على مساعدة لدفع الإيجار وفواتير المرافق والغذاء والفواتير الأخرى؟

- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني Peelregion.ca/housing لإيجاد معلومات حول الإسكان المدعوم في ميسيساغا والمساعدة المالية التي تُعطى لمرة واحدة لدفع ما استحق من فواتير المرافق أو الإيجار أو القرض العقاري.
- يمكنك زيارة بنك الأثاث في هالتون وبيبل My Furniture Bank لمعرفة كيف يمكن الحصول على إحالة من وكالة مجتمعية إن كنت بحاجة إلى أثاث مستعمل.
- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني ImmigrationPeel.ca لتصفح الخريطة التفاعلية لبرامج وبنوك الطعام.
- يمكنك زيارة مجلس الطاقة في أونتاريو على الموقع الإلكتروني oeb.ca للتعرف على:
 - i. برنامج دعم الكهرباء في أونتاريو (OESP) إن كنت زبون أحد مرافق الكهرباء ولديك دخل منخفض
 - ii. برنامج مساعدة الطاقة لذوي الدخل المنخفض (LEAP) إن كنت متأخراً في دفع فواتير الكهرباء والغاز الطبيعي ومعرض لخطر قطع الخدمات عنك.



نُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

خدمات الاستقرار للوافدين الجدد

هل تعلم؟

1. تعمل **مؤسسات خدمات الاستقرار** مع الوافدين الجدد لمساعدتهم على اتخاذ قرارات وحل المشكلات. كما أنها تحدد الموارد لإيجاد سكن ووظائف ودروس لغة وخدمات ترجمة تحريرية وشفهية وخدمات قانونية ومصرفية وملابس وغير ذلك. تقدم الكثير من مؤسسات خدمات الاستقرار هذه الخدمات بلغات مختلفة.
2. غالباً ما يتعرض القادمون الجدد لخطر الاحتيال عن طريق مكالمات الهاتف ورسائل البريد الإلكتروني المشبوهة وغير ذلك. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني Canada.ca/immigration لمعرفة كيفية حماية نفسك من الاحتيال المتعلق بأمور الهجرة.
3. تعطي المجموعات متعددة الثقافات الوافدين الجدد فرصة للتواصل مع الآخرين الذين يتحدثون نفس اللغة ويشتركون معهم بالاحتفالات الثقافية والمهرجانات والدين. تقدم الكثير من مؤسسات الاستقرار مساعدة خاصة للوافدين الجدد بالإضافة إلى معلومات حول الأنشطة الاجتماعية والفعاليات وفرص المشاركة بها ضمن مجتمعهم المحلي. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني ImmigrationPeel.ca لإيجاد أماكن العبادة والدعم المجتمعي المناسب ثقافياً وأماكن التسوق وقيادة الدراجات الهوائية ومسارات المشي والنقل وغير ذلك.
4. يوجد في ميسيساغا محلات/متاجر كثيرة حيث يمكنك أن تجد الأطعمة الهامة من الناحية الثقافية أو الأغراض المنزلية من بلدك الأم. لإيجاد محلات/متاجر مرتبطة بإثنية معينة، يمكنك الاتصال **بمؤسسة خدمات استقرار** محلية.
5. في محلات البقالة، تسوق في الممرات الخارجية أولاً لتجد أطعمة طازجة وصحية كالخضار والفواكه ومنتجات الحليب واللحم. في هذه الممرات تكون البضائع التي على مستوى العين ذات أسعار عالية، لذا عليك النظر إلى الرفوف العلوية والسفلية. تخبرك منشورات محلات البقالة بالمواد التي عليها تنزيلات. فيما يلي **نصائح لإيجاد خيارات أطعمة قليلة التكلفة وصحية**.
6. تتوفر المساعدة القانونية إن كنت بحاجة إليها ولكنك لا تستطيع تحمل رسوم المحامي. تقدم مؤسسة **المساعدة القانونية في أونتاريو Legal Aid Ontario** العون في العديد من المشاكل القانونية، بما في ذلك الأمور الجنائية والنزاعات العائلية وجلسات محاكم الهجرة واللجوء.
7. قد تتمكن من **تبديل رخصة القيادة الصادرة في بلد/مقاطعة** أخرى للحصول على رخصة قيادة من أونتاريو أو قد تضطر للتقدم بطلب للحصول على رخصة جديدة.
8. **كاراساغا Carassauga** هو أكبر مهرجان متعدد الثقافات في كندا وهو مناسب للعائلات ولجميع الأعمار لتعزيز الفهم والاحترام والتعاون بين جميع الكنديين بتراثهم المختلف.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

الأسئلة المتكررة

كيف أحضر لامتحان الجنسية الكندية؟

- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني Canada.ca/Immigration للاطلاع على كيفية التقدم للحصول على الإقامة الدائمة أو الجنسية الكندية.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول بدء حياة جديدة في أونتاريو؟

- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني Ontario.ca والضغط على الرابط "جديد في أونتاريو New to Ontario" لتجد كل ما تحتاجه حول الانتقال إلى أونتاريو والاستقرار بها، بما في ذلك معلومات حول الحسابات البنكية والإسكان والوظائف والمدارس ورعاية الطفل والرعاية الصحية ورخص القيادة وغير ذلك.
- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني Canada.ca/immigration والضغط على الرابط "المهاجرون الجدد New immigrants" للحصول على معلومات عن كيفية الحصول على بطاقة الإقامة الدائمة أو الجنسية الكندية، وإيجاد خدمات للمهاجرين في منطقتك ومعرفة ما يترتب عليك في السنة الأولى فيما يخص الضرائب في كندا.
- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني Settlement.org للحصول على معلومات وموارد **بأكثر من 300 لغة مختلفة** حول كيفية الاستقرار بنجاح في أونتاريو.
- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني 211Ontario.ca أو الاتصال بالرقم 211 أو 1-888-340-1001 للحصول على معلومات حول الإحالات إلى الخدمات المجتمعية والاجتماعية والصحية والحكومية في أونتاريو.
- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني NewYouth.ca لإيجاد معلومات للوافدين الجدد الشبان في أونتاريو تتضمن الخدمات والموارد ومقاطع فيديو وأموراً متعلقة بالشباب بالإضافة إلى إعلانات عن الوظائف والفعاليات.

أين يمكنني إيجاد خدمات استقرار في ميسيساغا؟

- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني ImmigrationPeel.ca لإيجاد معلومات حول خدمات الوافدين الجدد في منطقة ميسيساغا. اطلع على [الخريطة التفاعلية للخدمات المجتمعية](#) على الموقع لإيجاد خرائط الخدمات القريبة منك بما في ذلك خدمات استقرار الوافدين الجدد وخدمات التوظيف والخدمات القانونية وأماكن العبادة والإسكان غير الربحي والملاجئ وبنوك الطعام والبرامج الخاصة بالشباب وغير ذلك.
- تقدم مجالس المدارس خدمات استقرار لمساعدة العائلات الجديدة على التكيف مع مجتمعها المحلي في ميسيساغا.

أين يمكنني إيجاد محامين مرخصين وخدمات قانونية؟

- في حال وقوعك بأزمة، يمكنك الاتصال بخط الأزمات على الرقم 1-855-947-5255 أو التحدث مع موظف معلومات قانونية للعثور على المساعدة القانونية.
- تقدم مؤسسة [المساعدة القانونية في أونتاريو Legal Aid Ontario](#) المساعدة في حل مشكلات قانونية عديدة. اتصل بالرقم 1-800-668-8258 للحصول على مساعدة بأكثر من 300 لغة.
- يمكنك زيارة [العيادات القانونية في منطقة بيل](#) عن طريق الخدمات القانونية المجتمعية في ميسيساغا والخدمات القانونية المجتمعية في منطقة شمال بيل ودفنر للحصول على معلومات واستشارات وتمثيل قانوني مجاني لأصحاب الدخل المنخفض من سكان ميسيساغا.
- [العيادة القانونية لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز في أونتاريو \(HALCO\)](#) هي عيادة مجتمعية خيرية لا ربحية تقدم خدمات قانونية مجانية للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز في أونتاريو في كندا. يمكن لأي مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية في أونتاريو الاتصال بعيادة HALCO للسؤال عن أي قضية قانونية.



تُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.

- لمزيد من المعلومات حول الحصول على مساعدة قانونية من عيادة HALCO، يُرجى الاتصال بالرقم المجاني 1-888-705-8889.
- يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني immigrationpeel.ca لمزيد من الموارد المحلية.

يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.



شكر وتقدير لشركائنا

صدر دليل الخدمات الصحية والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا بالشراكة ما بين شبكة تكامل الصحة المحلية في ميسيساغا وهالتون (Mississauga Halton Local Health Integration Network) ومجموعة استراتيجية الوافدين الجدد في منطقة بيل (Peel Newcomer Strategy Group) ودائرة الصحة العامة في منطقة بيل والدكتور سانديب بانوات.

نشير في جميع أرجاء هذا الدليل إلى الكثير من الموارد الهامة على شبكة الإنترنت المأخوذة من المواقع التالية، بما في ذلك:

- www.immigrationpeel.ca
- www.ontario.ca/page/getting-settled-ontario
- www.canada.ca/newcomerservices
- www.settlement.org
- www.211ontario.ca
- www.peelregion.ca

إخلاء مسؤولية:

نذكر أحد المؤسسات والمعلومات عن برامجها وخدماتها في هذا الدليل لا يعني دعم واضح الدليل لتلك المؤسسة، كما لا يعني عدم ذكر مؤسسة ما عدم دعمها. الغرض من هذا الدليل هو إعطاء المعلومات فقط. يُرجى ملاحظة أن بعض المواقع الإلكترونية المشار إليها في هذا الدليل توفر إمكانية الترجمة. قد تختلف دقة وبنية الصفحات وطرق الوصول إليها من لغة لأخرى وتقع مسؤولية ذلك على مالكي تلك المواقع.



يُرجى زيارة <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> للوصول إلى النسخة الإلكترونية من دليل الخدمات والاجتماعية للوافدين الجدد في مدينة ميسيساغا مع روابط إلى موارد مفيدة. يمكنك أيضاً تحميل نسخ من هذا الدليل بلغات أخرى.