

## 目录

《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》是什么？ .....	2
安省的医疗保健系统 .....	3
心理健康及成瘾 .....	6
女性健康 .....	8
婴幼儿期 .....	10
2SLGBTQ+ 健康 .....	12
学校与教育 .....	14
成人语言培训 .....	16
疫苗接种与免疫 .....	17
中老年人健康 .....	18
牙科医疗服务 .....	20
就业与职业培训 .....	21
住房与庇护所 .....	22
收入支持与经济援助 .....	23
新移民安置服务 .....	25
合作伙伴鸣谢 .....	27



# 密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南

欢迎来到密西沙加！我们深知来到新的国家，学习新的语言，并试图融入新的社区既令人激动，同时也给人带来压力。关于在这段转变期内如何寻求帮助并保持健康，您可能有许多疑问。本指南将在“你知道吗”部分向您介绍可用的资源和服务，并在“常见问题”部分回答您可能有的疑问。

## 《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》是什么？

《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》向您提供以下方面的信息：

- 如何在密西沙加获得医疗保健服务和社会服务？
- 到哪里/向谁寻求帮助？
- 如何向家庭医生或执业护士告知您的关切？
- 如何维持您的整体健康与幸福？

祝您和家人健康幸福！我们热烈欢迎您加入我们社区大家庭！

## 联系方式

如果您对于《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》有任何问题或建议，请发送邮件至 [immigrationpeel@peelnewcomer.org](mailto:immigrationpeel@peelnewcomer.org) 或致电 905-276-0008 转 112。

## 免责声明：

将某组织及其项目或服务的信息收录（或未收录）于本指南，并不意味着本指南的创作者对其表示赞同（或反对）。本指南仅供参考。本指南中提及的部分网站提供翻译版本，其准确性、排版和无障碍易用性皆由网站所有者负责，且可能依翻译语言而不同。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

# 安省的医疗保健系统

你知道吗？

如遇紧急情况，请拨打 **911 联系警方、消防或急救部门**。当您出现了意识丧失、止痛药无法缓解的疼痛、意识混乱、严重胸痛、呼吸困难等症状，需要紧急救助时，请立即拨打 **911**。您可能在之后收到邮寄来的救护车账单。

1. 在安省有两种公共健康保险可供持有人获得医疗保健服务：

- **安省健康保险计划 (Ontario Health Insurance Plan, 简称 OHIP)** 是一项为安省居民提供的健康保险项目。OHIP 涵盖的费用包括家庭医生及执业护士预约、免预约诊所就诊、急诊室就医、医学检验以及手术。您的 OHIP 健康卡属于个人机密证件，请务必妥善保管。每次当您需要医疗服务时都须出示健康卡。

请尽快携带所需材料前往 **ServiceOntario 中心** 申请 **OHIP 健康卡**。在申请获批后可能最多需要等待三个月，OHIP 才能开始生效。如果您在等待期间需要医疗服务，您将需要支付相关费用或者选择购买商业保险（见下）。

- **临时联邦健康计划 (Interim Federal Health Program, 简称 IFHP)** 为具有难民身份的人士提供有限的临时医保福利，包括就医及医院就诊、部分药物、部分牙科或视力服务。

2. 若您没有 OHIP 或 IFHP，您也可以购买**商业保险**。您或许可以通过您的学校或工作单位获得商业保险。

## 获取医疗保健服务

1. 家庭医生或执业护士是您的**初级医疗保健服务提供者**，也就是说当您出现了新发的非紧急健康问题时，您可以与其约诊。
2. 如需**查找您家附近的家庭医生或执业护士**，请访问**医疗保健连接 (Health Care Connect)** 网站注册登记。医保连接员将会帮助您与正在招收新病人且与您说相同语言的医生或护士建立联系。或者您也可以致电医务办公室以确认他们是否接收新的病人，以及他们是否有与您说相同语言的医生或护士。

家庭医生或执业护士可以提供：

- 常见疾病及受伤（如流感或割伤）的**诊断与治疗**。
- 应对**长期健康问题**（如糖尿病或高血压）所需的支持
- **药物处方**（如抗生素）
- 针对不同年龄段的**定期体检**
- 针对特定疾病（如癌症）的**定期筛检**
- **转诊**至专科医生（如心脏科医生或妇科医生）以便其就特定的病情为您提供更专业的帮助



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

执业护士提供许多与医生相同的服务，但也有一些例外，比如执业护士不能开具药物处方。

3. 如果发生了不危及生命的紧急健康问题，且您的家庭医生或执业护士无法接诊，您可以前往[免预约诊所](#)就诊，或就近前往位于 [Queensway 健康中心](#)内的[紧急护理中心](#)，该紧急护理中心对全年龄段的病人开放，您还可以选择前往面向 18 岁及以下病人的[儿科紧急护理诊所](#)。
4. 如果您需要针对严重且危及生命的疾病或伤情的紧急救治，请拨打 911 或前往当地医院（如 Credit Valley 医院或密西沙加医院）的[急诊室/急救部门](#)。急诊室全天开放，全年无休。您在医院可能需要等待较长时间，因为医生必须先处理病情最紧急的病人。大多数医院都提供口译及翻译服务。
5. 对加拿大新移民来说，丙肝是一种需要重视的疾病。全国大约 35%的丙肝抗体阳性病例出生于境外。详情请[点击此处](#)，然后查阅页面下方相应语言的资源（multilingual client resources）。

## 药物

1. 您必须前往医生或执业护士处就诊，才可以获得处方药。当拿到处方后，您可以带着它前往药房取药。除非您有商业保险，否则您需要自己支付药物的费用。一些常见药物，如止咳糖浆，无需处方即可购买，这些药物称为“非处方药（OTC）”，可以在大多数商店和药房买到。
  - 如果您未满 24 岁，您可以向药剂师询问 [OHIP+](#)的相关规定，您或许有资格免费获取药物。您只需要 OHIP 健康卡号以及处方，无需额外申请。
  - [安省药物福利计划（Ontario Drug Benefit Program）](#)涵盖了大多数处方药，面向 65 岁以上人士、居住在长期护理之家的人士、领取[安省工作（Ontario Works）](#)福利或[安省残障支持计划（Ontario Disability Support Program）](#)福利的人士，或居家接受护理的人士。
  - 您可能有资格加入[延龄草药物计划（Trillium Drug Program）](#)。

## 支持服务

1. [交通帮助（TransHelp）](#)是一项交通服务，受众为居住在密西沙加的轮椅惯常使用者，以及因身体原因无法使用公共交通的人士。
2. 如果您有身体残障且需要帮助支付辅助设备（如轮椅或助听器等）的费用，您则可能有资格加入[辅助设备计划（ADP）](#)。

## 您说法语？

- 密西沙加的 Credit Valley 家庭健康团队使用英法双语。如需更多信息，请拨打 905-813-3850。
- [大多伦多地区法语使用者中心（Centre Francophone du Grand Toronto）](#)为法语社区提供多种服务。如需更多信息，请拨打 416-922-2672。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

## 常见问题

如果我没有安省健康保险计划（OHIP），也不在临时联邦健康计划（IFHP）涵盖范围之内，我该怎么办？

1. [社区健康中心（Community Health Centres）](#)为没有保险的人提供一些免费的医疗保健服务。[东密西沙加社区健康中心（East Mississauga Community Health Centre）](#)是离密西沙加最近的一个。

在安省，医疗保健服务费用由谁支付？

2. 如果您居住在安省，许多您需要的医疗保健服务的费用都是由政府用纳税人的钱支付的。也就是说政府会替您支付全部或部分费用。具体服务包括家庭医生、执业护士、专科医生就诊，以及基础和紧急医疗保健服务（包括手术及住院）。

我该从何处获得有关医疗保健服务的信息？

1. [安省健康热线（Telehealth Ontario）](#)是一项免费且保密的电话热线服务，您可以从通话中获得健康建议或信息。热线 7x24 小时开通。免费电话 1-866-797-0000。健康热线提供英语和法语服务，同时也可以 300 余种语言提供服务。
2. [难民健康热线（Refugee Health Line）](#)连接难民与多种健康服务供应方。拨打免费电话 1-866-286-4770 以获取更多信息。
3. [家庭和社区照护（Home and community care）](#)提供多种医疗保健服务与资源，为您在家、学校或社区中提供支持。如需更多信息，请咨询您的医生或护士，或致电 310-2222（无需区号）。
4. [皮尔区公共卫生局](#)提供多种免费项目，包括免疫诊所、产前课程、性健康诊所、母乳喂养计划、牙科护理等。如需更多信息，请致电 905-799-7700 咨询公共健康护士。提供翻译服务。
5. [安省性健康信息热线与在线咨询（Sexual Health Infoline Ontario & eChat, SHILO）](#)提供匿名且免费的咨询服务。无论身在安省何处，拨打 1-800-668-2437 即可与咨询师即时交流，查询当地性健康诊所、HIV 及性病检测点，并了解其他性健康资讯。
6. [你好安大略（Hello Ontario）](#)为初到安省的人士提供关于 HIV 及相关服务的网络资源。
7. 位于 WellFort 社区健康服务中心的 [Bloom 诊所](#)提供 HIV 和丙肝检测，并为 HIV 及/或丙肝感染者提供治疗与照护服务。Bloom 诊所也提供伤害降低服务，包括更安全的毒品注射、吸食设备和纳洛酮套装。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

## 心理健康及成瘾

### 你知道吗？

1. 心理健康（情绪性、精神性及社会性的愉悦状态）是整体健康的一部分，需要得到重视。刚来到加拿大的您可能会经历压力增大、家庭冲突、抑郁低沉、紧张焦虑等困扰。咨询您的家庭医生或执业护士以了解如何关照自己的心理健康。
2. 心理疾病也是病，会影响人们思考、感受、行为或与他人的互动。心理疾病有多种类型。每个人都有患心理疾病的风险，因此如果您或您身边的人正在遭受痛苦，请联系您的家庭医生或执业护士以寻求帮助。
3. 有些人通过饮酒或用药来应对不良情绪。当人们滥用酒精或药物等物质时，一旦停止滥用，则更加无法应对。如果您的药物或酒精使用妨碍了您的日常活动，请与您的家庭医生或执业护士联系。
4. [皮尔区公共卫生局](#)及其合作伙伴，如 Moyo 健康与社区服务，可为毒品使用者提供伤害降低服务与工具（更安全的注射和吸食设备以及纳洛酮）。多家网点（如 Bloom 诊所）与外展服务均可免费提供上述服务与工具。
5. 心理疾病与成瘾都是可以治疗的，如同身体方面的健康问题，越早诊治，结果越好。
6. 自我照护（Self-care）是我们为照顾自己的心理、情感和身体健康所做的任何活动。践行自我照护对新移民尤为重要。要优先考虑自己的健康。
7. [定期锻炼](#)能够帮助您保持健康，让您有足够的体力和心力来更好地应对压力。如需了解应该如何锻炼，请访问 [participaction.com](http://participaction.com) 获得有关运动类型、强度、持续时间的指导。
8. 家中自制的食物比快餐店售卖的食物健康。参见 [《加拿大膳食指南》之健康饮食](#)。
9. [皮尔区儿童中心（Peel Children's Centre）](#) 向儿童、青少年及其家人提供高质量的心理健康服务。如需更多信息，请致电 905-451-4655。

### 常见问题

#### 我处于危机之中，该怎么办？

- [24.7 皮尔达弗林危机支援（24.7 Crisis Support Peel Dufferin）](#) 免费求助热线为正在经历心理健康与成瘾危机的人士提供及时、高质量的应对措施，以减缓危机，稳定局势，并提供支持。您可以与危机支援人员进行交流，他们将找到帮助您的最佳方法。您可以随时拨打电话 905-278-9036。
- 儿童帮助电话（Kids Help Phone）通过短信（编辑短信 CONNECT 发送至 686868）或电话（1-800-668-6868）7x24 小时为儿童和青少年提供匿名且保密的支持服务。他们提供咨询服务、信息资讯，并可转介至当地公共服务。
- [Good2Talk](#) 是一条免费且保密的求助热线，面向 17-25 岁正在寻求心理健康和成瘾咨询或转介的专上学生。您可以随时拨打电话 1-866-925-5454。
- [Spectra 求助热线](#) 提供多种语言的危机和自杀评估与干预、情感支持以及慰问电话。拨打 905-459-7777 以获取更多信息。提供多语种帮助热线。

#### 我如何才能更好地了解心理健康和成瘾？



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

- [成瘾与心理健康中心（Centre for Addiction and Mental Health）的心理疾病和成瘾指数](#)可提供有关心理疾病和成瘾（包括治疗和康复）清晰且可靠的信息。提供[各种语言的情况说明](#)，以了解在出现问题时如何寻求帮助。
- [加拿大心理健康协会（Canadian Mental Health Association）皮尔达弗林分部](#)为患有心理疾病的人士提供服务，并在社区普及心理健康知识。同时他们还提供[心理健康与成瘾相关资源的便捷指南](#)。
- [《只身一人在加拿大：21 种方法让生活变得更好 —— 单身新移民自助指南》](#)以多种语言帮助新移民适应在新国家的生活。
- 咨询您的医生或护士有关戒烟的问题，您还可以访问 [Ontario.ca/quitsmoking](https://ontario.ca/quitsmoking) 获取戒烟技巧及支持。或致电[安省健康热线（Telehealth Ontario）](#) 1-866-797-0000 获得电话戒烟支持，每周七天，全天无休。

### 我该如何获得有关心理健康和成瘾的服务，包括辅导咨询与同伴支持？

- [One-Link](#) 提供心理健康和成瘾服务转介。请拨打 One-Link 的免费电话 1-844-216-7411 或致电 905-338-4123。可按需提供口译服务。
- [ConnexOntario](#) 为遭受心理健康、药物或酒精成瘾、嗜赌等问题的人士提供免费且保密的资讯信息。经过紧急心理健康干预培训的系统导航员 7x24 小时接听电话、回复邮件、在线咨询。您可以通过拨打 1-866-531-2600 联络他们。
- [安省政府](#)网站为儿童与青少年提供关于心理健康和成瘾问题的资讯。全安省有超过 400 家机构为 18 岁及以下有心理健康问题或成瘾困扰的儿童和青少年提供帮助。请联系儿童与青少年心理健康机构预约会面。
- [Togetherall](#) 是一项免费的在线心理健康与幸福服务，提供自助项目和课程，帮助 16 岁以上人士应对焦虑和抑郁。同时还有线上社群帮助你应对日常的压力或重大人生转变。您无需转介即可获得 Togetherall 的资源。
- [BounceBack](#) 是一项免费的在线能力培养项目，旨在帮助 15 岁及以上的成年人和青少年控制抑郁和焦虑的症状。提供多种语言的在线视频。咨询您的家庭医生或执业护士以获得转介。
- [成瘾与心理健康中心新起点诊所（Centre for Addiction and Mental Health New Beginnings Clinic）](#)为新至的难民提供心理咨询与顾及其文化的干预措施。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

# 女性健康

## 你知道吗？

1. 自我照护（Self-care）是我们为照顾自己的心理、情感、身体健康所做的任何活动。践行自我照护对各年龄段的新移民女性尤为重要。要优先考虑自己的健康。
2. 家庭医生和执业护士可以为您提供下述方面的信息：
  - 月经，包括女性卫生用品和治疗痛经的药物
  - 性健康，包括自愿性行为、安全性行为、性传播疾病、不同类型的节育和避孕方法，以及流产护理和咨询
  - 计划生育和生殖健康，包括孕前、孕期以及产后的健康
  - 心理健康，包括情绪、精神以及社交健康
  - 更年期，及与健康相关的症状
  - 家庭医生和执业护士可以向您提供有关[省级癌症筛查计划](#)的信息，包括：
    - I. 用于乳腺癌筛查的[乳房 X 光造影](#) - 建议 50 至 74 岁的女性每两年进行一次检查。所有女性都应向医生或执业护士咨询有关接受乳腺癌筛检的信息。
    - II. 用于宫颈癌筛查的[巴氏涂片检查](#) - 建议所有 21 岁以上的性活跃女性每三年检查一次。
    - III. 直肠癌筛查 - 如果您患[结直肠癌](#)的风险正常（50-74 岁），则应每两年检查一次。请咨询您的医生或护士，以了解更多有关便捷家用[粪便免疫化学检测（FIT）](#)套装。若您的 FIT 检测结果呈阳性或患结直肠癌的风险较高，您的医生可能会建议您进行[结肠镜](#)检查。
3. 无论孕产妇是否有 OHIP 保险，助产士（Midwife）都可以为她们及其婴儿提供护理。如需助产士服务，请使用[安省助产士协会（Association of Ontario Midwives）](#)网站上的“寻找助产士（Find a Midwife）”工具，或致电 1-866-418-3773。
4. 最佳起点资源中心（Best Start Resource Centre）以多种语言提供服务，涉及范围包括孕前健康、产前健康、儿童早期发育等等。大多数资源均可免费下载。
5. 对加拿大新移民来说，丙肝是一种需要重视的疾病。全国大约 35% 的丙肝抗体阳性病例出生于境外。详情请[点击此处](#)，然后查阅页面下方相应语言的资源（multilingual client resources）。

## 常见问题

### 在哪里可以找到有关性健康、生殖健康和妊娠的信息？

- 致电[皮尔区公共卫生局](#) 905-799-7700，以获得有关性健康的咨询辅导与信息，以及家庭健康计划与[服务](#)，包括节育、性传播疾病、生殖健康、产前课程和项目、母乳喂养支持等。无需健康卡即可获得上述服务。
- 访问[皮尔区育儿](#)网站，注册参加每周[产前课程和项目](#)，以了解如何在孕期和产后保持健康，如何为分娩做好准备，以及如何照顾和哺喂宝宝。同时您还可以在此获得有关产后抑郁的信息。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

- [安省健康婴儿健康儿童 \(Ontario's Healthy Babies Healthy Children, 简称 HBHC\)](#) 计划可帮助儿童迈出健康人生的第一步。它可以在孕期和产后为家庭提供帮助。HBHC 会告诉您有关儿童成长发育的知识，并向您提供当地社区项目与资源的信息。该计划通过公共卫生护士和家庭随访员在您家中为您提供支持。您和您的家庭无需支付费用。提供多种语种口译服务。致电皮尔区公共卫生局 905-799-7700 以了解更多信息。
- [《在新家园孕育生命——面向加拿大新移民妇女及其家庭的指南》](#) 为打算在安省生育后代的新移民女性提供指导。有多种语言版本可供下载。
- [安省性健康信息热线与在线咨询 \(Sexual Health Infoline Ontario & eChat, SHILO\)](#) 提供匿名且免费的咨询服务。无论身在安省何处，拨打 1-800-668-2437 即可与咨询师即时交流，查询当地性健康诊所、HIV 及性病检测点，并了解其他性健康资讯。
- [你好安大略 \(Hello Ontario\)](#) 为初到安省的人士提供关于 HIV 及相关服务的网络资源。
- 位于 WellFort 社区健康服务中心的 [Bloom 诊所](#) 提供 HIV 和丙肝检测，并为 HIV 及/或丙肝感染者提供治疗与照护服务。Bloom 诊所也提供伤害降低服务，包括更安全的毒品注射、吸食设备和纳洛酮套装。
- PrEP (暴露前预防) 是一种帮助高风险人群掌控自己的性生活并防止感染 HIV 的有效手段。如果您想要了解有关 PrEP 的[更多信息](#)，或[已准备好服用 PrEP](#)，或[已开始服用 PrEP](#)，这个网站可以回答您的相关问题。使用我们的工具帮助您决定[自己是否需要服用 PrEP](#)，或查找[附近的 PrEP 诊所](#)。[医护人员](#)也可获得相应的资源以更好地为其服用 PrEP 的病人提供帮助。

#### 如果我遭受虐待，该如何寻求帮助？

- 如果您或您认识的人面临紧急的危险，请拨打 911。
- 如果您遭受虐待或处于危机之中，请随时拨打 [受伤害妇女求助热线 \(Assaulted Women's Helpline\)](#) 1-866-863-0511。可以 200 余种语言提供帮助。
- 性侵/家暴处理中心 (Sexual Assault/Domestic Violence Treatment Centres) 为性暴力及/或家庭暴力的受害者提供关键的救助，以解决其医疗、心理社交和法医取证需求。如果您近期遭受了性侵，请通过密西沙加医院急救部门联系[延龄草卫健 伴侣性侵及家暴服务 \(Trillium Health Partners Sexual Assault and Domestic Violence Services\)](#)，该机构 7x24 小时工作。
- 如果您没有其他地方可去或无力负担租金，庇护所 (Shelters) 是一处安全的住所。访问 [Peelregion.ca/housing/shelters](#)，查询密西沙加市内的庇护所。若您是一名试图躲避暴力与虐待的女性，请访问 [ShelterSafe.ca](#) 以查找安全的容身之所。
- 如果您需要庇护所、帮助、咨询辅导以及律师辩护，您可以拨打[临时居所 \(Interim Place\)](#) 24 小时危机热线：905-403-0864 或免费电话 1-855-676-8515。
- 可通过 [OASIS 妇女中心 \(OASIS Centre des Femmes\)](#) (oasisfemmes.org, 416-591-6565) 和[妇女援助 \(Fem'aide\)](#) (femaide.ca, 1-877-336-2433) 获得法语服务。

[家庭虐待和基于性别的暴力](#)是犯罪行为，触犯加拿大的法律。如果您或您认识的人正在遭受虐待，有人可以提供帮助。如果您或您认识的人需要立即就医，请拨打 911 或前往[最近的急诊部门](#)。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

## 婴幼儿期

你知道吗？

1. 致电[皮尔区公共卫生局](tel:905-799-7700) 905-799-7700，以获得有关性健康的咨询辅导与信息，以及家庭健康计划与[服务](#)，包括节育、性传播疾病、生殖健康、产前课程和项目、母乳喂养支持等。无需健康卡即可获得上述服务。
2. 访问[皮尔区育儿](#)网站，注册参加每周[产前课程和项目](#)，以了解如何在孕期和产后保持健康，如何为分娩做好准备，以及如何照顾和哺喂宝宝。同时您还可以在此获得有关产后抑郁的信息。
3. [安省健康婴儿健康儿童 \(Ontario's Healthy Babies Healthy Children, 简称 HBHC\)](#) 计划可帮助儿童迈出健康人生的第一步。该计划在孕期及产后为家庭提供帮助，为其提供有关宝宝第一年成长发育的知识，以及家长健康信息与社区项目资源。HBHC 通过公共卫生护士和家庭访问员到家为您提供支持。您和您的家庭无需支付费用。提供多语种口译服务。致电皮尔区公共卫生局 905-799-7700 以了解更多信息。
4. 家中自制的食物比快餐店售卖的食物健康。请参阅[《加拿大膳食指南》之健康饮食](#)。或[从此处](#)了解如何养成健康的饮食习惯。
5. 睡眠质量低下或睡眠不足会影响孩子的情绪和行为，并对他们的学业产生负面影响。同时也会影响他们的身体健康。学龄儿童每天需要 10-11 个小时的睡眠，而青少年则需要大约 9 个小时的睡眠。
6. 您可以就健康食品、定期运动、成长发育进度、个人卫生习惯（例如沐浴和使用除臭剂）等与您的医生或执业护士进行交流。
7. [定期锻炼](#)能够帮助孩子保持健康，身心强健。
8. 良好的视力与听力有助于孩子在学校取得好的成绩。建议您定期带孩子检查视力与听力。安省健康保险计划 (OHIP) 会支付儿童每年一次的视力检查。见验光师时请携带您孩子的健康卡。有关听力检查的详情，请咨询您的家庭医生或执业护士。
9. 从 1 岁开始定期带孩子进行[牙科检查](#)和牙齿清洁，这对孩子来说十分重要。每年至少检查一次牙齿，可以有效预防蛀牙和牙龈疾病。放任不管的蛀牙可能会导致牙痛、感染、进食困难和注意力不集中。
10. 管教孩子的方法因文化而异。您可以在当地中小学了解更多有关[积极育儿](#)的方法策略。
11. 在安省，法律规定了看护者对儿童的责任。例如：
  - 照顾者不应在未作出妥善安排的情况下留下未满 16 岁的儿童独自一人
  - 16 岁以下的儿童不能在午夜至凌晨 6 点之间独自出门
  - 如果您遗弃儿童或令儿童处于危险之中，您可能会被指控刑事犯罪
12. [皮尔区儿童救助协会 \(Peel Children's Aid Society\)](#) 拥有一支专门的移民团队，该团队可以帮助因战争和种族屠杀而面临一系列重大挑战的儿童和青少年。拨打 905-363-6131 以获取更多信息。
13. [皮尔区儿童中心 \(Peel Children's Centre\)](#) 为儿童、青少年及其家人提供高质量的心理健康服务。如需更多信息，请致电 905-451-4655。
14. 需要帮助的儿童或青少年，可在全天任何时间，拨打电话 1-800-668-6868 或编辑短信 CONNECT 发送至 686868，联络儿童帮助电话 (Kids Help Phone)。他们也可以根据您所在的位置帮您查找合适的公共资源、服务与支持。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

15. [GO Transit](#) 是大多伦多及哈密尔顿区的区域性公共交通服务。[12 岁及以下儿童可以免费乘坐所有的 GO 列车和大巴。](#)
16. 最佳起点资源中心 (Best Start Resource Centre) 以多种语言提供服务, 涉及范围包括孕前健康、产前健康、儿童早期发育等等。大多数资源均可免费下载。

## 常见问题

### 我在哪里可以找到有关安省儿童看护的信息?

- [Ontario.ca/childcare](https://www.ontario.ca/childcare) 页面可以帮助您寻找、选择并支付合适的儿童看护服务。

### 儿童补贴/儿童福利的申请流程是怎样的?

- [皮尔区儿童服务 \(Peel Region's Children's Services\)](#) 为有资格的家庭提供经济支持, 用于支付持证儿童看护服务。他们还还为有特殊需要的儿童提供支持项目和服务。
- [加拿大儿童福利金 \(Canada Child Benefit\)](#) 和 [安大略儿童福利金 \(Ontario Child Benefit\)](#) 是两种按月发给符合条件的家庭的免税福利金, 以帮助他们抚养孩子。

### 是否有专门面向残障儿童的项目计划?

1. [皮尔区儿童发展资源连接中心 \(Child Development Resource Connection of Peel\)](#) 为有特殊需要的儿童、青少年和成人提供服务。拨打 1-888-836-5550 以了解更多信息。
2. [ErinOakKids](#) 为残障儿童及其家人提供全面的以家庭为中心的治疗、康复和支持服务。拨打 1-877-374-6625 以了解更多信息。
3. [安省视盲 — 视弱早期干预计划 \(Ontario's Blind – Low Vision Early Intervention Program\)](#) 旨在为天生目盲或视力低下的孩子建立人生最好的起点。
4. [安省婴儿听力计划 \(Ontario's Infant Hearing Program\)](#) 为医院或社区中所有安省的新生儿提供听力筛查, 以发现永久性听力损失, 支持语言发展, 识别并监测存在听力减损趋势的儿童。

### 是否有面向儿童的娱乐项目?

1. [EarlyON 儿童与家庭中心 \(EarlyON Child and Family Centres\)](#) 为有 6 岁以下儿童的父母和看护者提供免费的早教学习计划。
2. 访问 [Mississauga.ca](https://www.mississauga.ca), 以了解针对所有年龄段的经济资助、体育和娱乐项目 (包括儿童夏令营)。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

## 2SLGBTQ+ 健康

### 你知道吗？

1. **2SLGBTQ+** 是指双灵者 (**2/Two-Spirit**)，女同性恋者 (**Lesbian**)，男同性恋者 (**Gay**)，双性恋者 (**Bisexual**)，跨性别者 (**Transgender**)，以及酷儿 (**Queer**) 群体。
2. 2SLGBTQ+ 群体由于遭受歧视、暴力和社会排挤，在一些心理健康问题上面临更高的风险。
3. 许多 2SLGBTQ+ 新移民来到加拿大寻求安全庇护与支持，他们选择在密西沙加等大城市定居，以便获取医疗、社会服务和资源。
4. [皮尔区公共卫生局 \(Peel Public Health\)](#) 提供性健康支持和资源。
5. [皮尔区骄傲组织 \(Peel Pride\)](#) 是一个志愿者组织，在积极正向、安全包容的环境中为社区成员及其盟友举办社交活动。
6. 对加拿大新移民来说，丙肝是一种需要重视的疾病。全国大约 35% 的丙肝抗体阳性病例出生于境外。详情请[点击此处](#)，然后查阅页面下方相应语言的资源 (**multilingual client resources**)。
7. PrEP (暴露前预防) 是一种帮助高风险人群掌控自己的性生活并防止感染 HIV 的有效手段。如果您想要了解有关 PrEP 的[更多信息](#)，或[已准备好服用 PrEP](#)，或[已开始服用 PrEP](#)，这个网站可以回答您的相关问题。使用我们的工具帮助您决定[自己是否需要服用 PrEP](#)，或查找[附近的 PrEP 诊所](#)。[医护人员](#)也可获得相应的资源以更好地为其服用 PrEP 的病人提供帮助。
8. [男同性恋健康联盟 \(Gay Men's Sexual Health Alliance\)](#) 是一个信息中心，整合安省男同性恋及双性恋健康资讯。该网站可以帮助男同志找到合适的身心健康资讯和资源。

### 常见问题

#### 在哪里可以找到当地 2SLGBTQ+ 项目、服务和资源？

- [加拿大心理健康协会 \(Canadian Mental Health Association\) 皮尔达弗林分部组织的 Queer Minds 项目](#)，是一个面向 16 岁以上 2SLGBTQ+ 人士的社区支持小组，旨在帮助他们与社区建立联系并获得有关 2SLGBTQ+ 各种主题及问题的知识与支持。拨打 416-524-5763 以获取更多信息。
- [东密西沙加社区健康中心 \(East Mississauga Community Health Centre\)](#) 为 2SLGBTQ+ 群体提供一系列支持服务，包括免预约项目、一对一支持与推介、初级医疗保健服务，以及有关跨性别和性别多样性的宣传与咨询等。如需更多信息，请致电社区健康工作者 (Community Health Worker)，电话 905-602-4082 转 455。
- [Moyo 保健和社区服务](#) (旧称皮尔区 HIV / AIDS 网络) 为 HIV 携带者、受 HIV 影响者，以及 HIV 高风险人士，提供健康促进、教育，及社交与支持服务。拨打 905-361-0523 以获取更多信息。
- [加拿大同性恋亲友会 \(PFLAG Canada\)](#) 是一个支援 LGBTQ 群体的组织。[皮尔区 PFLAG](#) 是一个由志愿者运营的组织，为个人和家庭在性取向、性别认同和性别表达等方面提供支持、资源和教育。
- [彩虹沙拉 \(Rainbow Salad\)](#) 是 2SLGBTQ+ 社区的数字枢纽，可在其上查找密西沙加、多伦多和大多伦多地区的项目、服务和[活动](#)。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

- 致电 [皮尔区公共卫生局](tel:905-799-7700) 905-799-7700，以获得有关节育、性传播疾病、HIV 的咨询辅导与信息，以及关于性健康的项目与服务（包括 HIV 和性病检测与治疗）。无需健康卡即可获得上述服务。
- [年轻无壁垒（Youth Beyond Barriers）](#) 是一个面向 12-17 岁的酷儿和跨性别认同青少年的互助与社交小组。该项目位于密西沙加市中心以及宾顿市。拨打 1-800-762-8377 转 460，以了解更多信息。

### 在哪里可以找到密西沙加市以外的 2SLGBTQ+项目、服务和资源？

- [权益联盟（Access Alliance）](#) 为 2SLGBTQ+ 群体提供安置服务。如需联系社区健康工作者进行预约，请拨打 416-693-8677 转 438，或点击[此链接](#)以获取更多信息。
- [安省彩虹健康（Rainbow Health Ontario）](#) 是雪邦健康在全省推行的项目，旨在促进安省 2SLGBTQ+ 人群的健康。安省彩虹健康创造资源，提供信息与咨询服务，进行教育和培训，并支持研究以发展循证实践、推动合理的公共政策。
- [雪邦健康（Sherbourne Health）](#) 为双灵者、女同性恋者、男同性恋者、双性恋者、跨性别者、双性者、酷儿群体提供广泛的初级医疗保健项目与服务。
- [安省性健康信息热线与在线咨询（Sexual Health Infoline Ontario & eChat, SHILO）](#) 提供匿名且免费的咨询服务。无论身在安省何处，拨打 1-800-668-2437 即可与咨询师即时交流，查询当地性健康诊所、HIV 及性病检测点，并了解其他性健康资讯。
- [你好安大略（Hello Ontario）](#) 为初到安省的人士提供关于 HIV 及相关服务的网络资源。
- 位于 WellFort 社区健康服务中心的 [Bloom 诊所](#) 提供 HIV 和丙肝检测，并为 HIV 及/或丙肝感染者提供治疗与照护服务。Bloom 诊所也提供伤害降低服务，包括更安全的毒品注射、吸食设备和纳洛酮套装。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

# 学校与教育

## 你知道吗？

1. 初等教育面向从幼儿园小班到 8 年級的兒童。在安省，兒童年滿 4 歲即可進入幼兒園，但並無法律要求兒童必須入園。6-18 歲的兒童必須從 1 年級開始接受義務教育。9-12 年級為中等教育（通常稱為高中）。每學年從 9 月開始，至次年 6 月結束。
2. 公立學校均為男女合校（即男生和女生都在同一間教室學習）。
3. 皮爾區內共有四個教育局，兩個英語（[公立](#)和[教會](#)），兩個法語（[公立](#)和[教會](#)）。必須為天主教徒才可以進入教會學校學習。

### 初等教育及高中

- a. [皮爾區教育局](#)為新移民家庭提供多種安置服務。
- b. [達弗林-皮爾天主教教育局](#)提供高質量天主教教育。
- c. [維亞蒙德教育局（Conseil Scolaire Viamonde）](#)法語學校網絡。
- d. [吾之未來天主教教育局（Conseil scolaire catholique Mon Avenir）](#)法語天主教教會學校網絡。

### 密西沙加的社區學院及公立大學

- a. [多倫多大學密西沙加校區（University of Toronto Mississauga）](#)提供繼續教育課程。
  - b. [謝爾丹學院技術與高級學習學校（Sheridan College Institute of Technology and Advanced Learning）](#)為新移民提供各種免費與收費課程及服務。
  - c. [北方學院（Collège Boréal）](#)是一所法語社區學院，提供有關定居、就業和教育的項目與服務。
4. 安省有許多學術機構，包括公立大學和學院以及私立職業學院。在大多數情況下，您需要高中文憑才能入學安省的大學或學院，即接受專上教育。每個學校都有自己的招生標準。針對國際學生的標準會有不同。
  5. [安省的學院（College）](#)提供證書課程、文憑、學徒機會及學位。大學（University）提供本科與研究生學位，以及其他的专业課程。訪問學校的網站或直接與其聯繫以獲取有關招生的具體信息。
  6. 并非所有的私立學院都會得到雇主的認可。訪問[安省政府網站](#)以及 [OntarioColleges](#) 以了解更多信息。
  7. 許多工作都需要安省的高中文憑。您可以借由通過[普通教育文憑（General Education Diploma）](#)測試來獲得安省高中等效證書（Ontario High School Equivalency Certificate）。



訪問 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以獲得內含豐富鏈接及有用資源的《密西沙加市新移民醫療保健與社會服務指南》的完整在線版本。本指南有其他語言的版本供您下載。

## 常见问题

我该如何帮助孩子申请中小学入学？

- 访问 [settlement.org](http://settlement.org) 以获取 [《安省新移民教育指南》](#)

高中之后的教育（专上教育）可以获得经济资助吗？

- [教育储蓄计划（Registered Education Saving Plan, 简称 RESP）](#) 是方便家长为孩子高中之后的教育（专上教育）积攒资金的特殊储蓄账户。
- [加拿大教育基金（Canada Learning Bond）](#) 是加拿大政府为低收入家庭儿童的 RESP 注入的资金。
- [安省学生援助计划（Ontario Student Assistance Program）](#) 可以帮助学生支付专上教育的费用。大多数学院和大学都设有经济援助办公室。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

## 成人语言培训

### 你知道吗？

1. 加拿大有两个官方语言：英语和法语。安省的大多数交流都以这两种官方语言中的一种进行。大多数政府文件和网站都提供英语和法语两种版本。
2. [英语作为第二语言（English as a Second Language, 简称 ESL）](#) 课程专为特定水平、学生群体以及特定目标而设计。仔细研究下述的各课程项目，找到最适合自己的选项：
  - a. [加拿大新移民语言教学（Language Instruction for Newcomers to Canada, 简称 LINC）](#)，是由移民安置机构提供的免费英语培训计划，面向符合条件成人。[LINC 家中学](#)可为无法亲临参加 LINC 课程的符合条件的新移民提供在线教育。
  - b. [语言提高培训（Enhanced Language Training）](#) 为成人提供与工作相关的高阶英语培训。
  - c. [职业特定语言培训（Occupation-Specific Language Training）](#) 是助您为职场做好准备的英语培训。
3. 有免费的法语培训课程，面向符合条件的成人。访问 [北方学院（Collège Boréal）](#) 以获取有关法语培训课程的信息，包括加拿大移民语言课程（Cours de Langue Pour Immigrants au Canada）以及专业向语言培训（Formation Linguistique Axée sur les Professions）。[加拿大移民语言课程（Cours de Langue Pour Immigrants au Canada）](#) 提供免费的在线法语课程。

### 常见问题

#### 我可以在哪里评估我的英语作为第二语言（ESL）的水平？

- [CLB – OSA](#) 是一个在线自我评估工具，适合想要评估自己英语作为第二语言（ESL）水平的人们。
- 访问 [ImmigrationPeel.ca](#) 以获得密西沙加语言评估中心列表。

#### 在哪里可以找到社区中非正式语言学习的机会？

- [密西沙加图书馆](#)通过 [Mango Language 应用程序](#)组织英语会话圈和在线语言培训。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

## 疫苗接种与免疫

### 你知道吗？

1. 接种疫苗以保护自己 and 他人免受特定疾病的侵害，这十分重要。某些免疫接种是免费的。
2. [安省疫苗接种安排表 \(Ontario Schedule of Vaccinations\)](#) 向您提供有关安省免费疫苗接种计划和建议疫苗接种的信息。请咨询您的家庭医生或执业护士，以按需补种疫苗。
3. 若儿童没有按时接种强制性疫苗，则有可能被停学。疫苗在特定年龄接种效果最好，而且可能需要接种多剂才能提供最强的保护。
4. 每次当您的孩子[接受免疫](#)后，您都需要向皮尔区公共健康局报告，以便您的孩子可以就学。[免疫接种记录](#)可以[在线提交](#)。更多有关新移民与免疫接种的信息请[点此查看](#)。
5. [流感疫苗 \(流感针\)](#) 是预防[流行性感](#)冒 (流感) 最有效的方法。流感疫苗年年更新，所以您每年都需要打一次流感针。向您的医生、护士或药剂师咨询有关流感疫苗的信息。预防流感的其他方法有：
  - 勤洗手
  - 避免触摸脸部
  - 咳嗽或打喷嚏时用衣袖遮掩
  - 及时处理用过的纸巾，以及在生病时待在家中远离他人。

您还可以消毒物体表面，如门把手、电脑键盘、手机等。流感病毒可在此类坚硬的表面可以存活长达 48 小时。

6. [人乳头瘤病毒疫苗](#) 有助于所有人预防某些癌症，所有 7 年级的学生都可以免费接种。
7. 所有人都必须每十年接种一次 [破伤风和白喉 \(Td\) 疫苗](#)。
8. 如果您要离境加拿大进行国际旅行，即使是返回自己的祖国，您也可能需要接种特定的[旅行疫苗](#)。旅行疫苗接种和药物需要一定的费用。如需更多具体信息，请咨询当地药房、家庭医生或旅行诊所。

### 常见问题

#### 我可以在哪里接种疫苗？需要付费吗？

1. 家庭医生和执业护士可以免费为您接种公费疫苗。药剂师根据其工作范围，也许可以有偿接种常规疫苗。家庭医生和执业护士可以免费接种[安省免疫规划](#)中的绝大多数疫苗，以及季节性流感疫苗。更多信息，请咨询您的家庭医生、执业护士或药剂师。
2. [皮尔区公共卫生局](#)提供的免疫诊所仅面向没有安省健康保险计划 (OHIP) 但需要进行免疫才能在学校或儿童看护获得注册的儿童。如需预约，请拨打 905-799-7700。
3. 与旅行相关的疫苗不在 OHIP 的保障范围内。旅行诊所提供收费的旅行疫苗接种。您可以在[点此](#)查询有关密西沙加旅行诊所的信息。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

## 中老年人健康

### 你知道吗？

1. 年纪较大的成人或老年人（65 岁及以上）有特殊的医疗保健需求。您所在的社区提供各种项目和服务。联系您的家庭医生/执业护士/医疗保健服务提供者，以了解更多信息。
2. 特别针对中老年人的疫苗和检测：
  - [肺炎球菌多醣体疫苗](#)可以保护 65 岁及以上的成年人以及其他高危病人免受肺炎球菌感染（如肺炎）。
  - [带状疱疹疫苗](#)对 65 至 70 岁的老年人免费。带状疱疹会引起有痛感的水泡性皮疹，并可能造成视力减损和严重的神经痛等并发症。
  - [流感疫苗（流感针）](#)是预防[流行性感冒（流感）](#)最有效的方法。流感疫苗年年更新，所以您每年都需要打一次流感针。向您的家庭医生、执业护士或药剂师咨询有关流感疫苗的信息。预防流感的其他方法有：
    - 勤洗手
    - 避免触摸脸部
    - 咳嗽或打喷嚏时用衣袖遮掩
    - 及时处理用过的纸巾，以及在生病时待在家中远离他人。

您还可以消毒物体表面，如门把手、电脑键盘、手机等。流感病毒可在此类坚硬的表面存活长达 48 小时。

  - 建议所有 65 岁以上的病人进行[骨矿物质密度（BMD）筛查](#)。骨矿物质密度筛查可测量由骨质疏松症导致的骨质流失。
3. [老年保障（Old Age Security）](#)计划每月向符合条件的 65 岁及以上的老年人发放养老金。除了老年保障金外，您还可以申请以下三种老年保障补贴：
  - a. [收入保证补助（Guaranteed Income Supplement）](#)：如果您居住在加拿大且收入较低，则可以将这笔每月的免税补助添加到您的老年保障金中。
  - b. [津贴（Allowance）](#)：如果您的年龄在 60-64 岁之间，同时您的配偶或同居伴侣正在领取老年保障金，并且其有资格获得收入保证补助，则您可能有资格领取这项津贴。
  - c. [鳏寡津贴（Allowance for the Survivor）](#)：如果您的年龄在 60-64 岁之间，且已丧偶，则您可能有资格领取这项补助津贴。
4. 拥有安省健康保险计划（OHIP）的 65 岁及以上的老年人有资格每年进行全面的眼科检查，以及后续可能需要的任何评估。咨询您的验光师以了解更多信息。
5. 持有有效健康卡的老年人有资格[报销一个或两个助听器费用的 75%，每个助听器的最高补助为 500 加元](#)。你可以前往家庭医生处进行评估。
6. 对加拿大新移民来说，丙肝是一种需要重视的疾病。全国大约 35%的丙肝抗体阳性病例出生于境外。详情请[点击此处](#)，然后查阅页面下方相应语言的资源（multilingual client resources）。
7. 老年人在皮尔区和大多伦多地区乘坐公共交通时可享受优惠票价。访问[peelregion.ca](http://peelregion.ca)以了解更多信息。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

8. [交通帮助 \(TransHelp\)](#) 是一项交通服务，受众为居住在密西沙加因行动不便需经常使用轮椅的人士，以及因身体原因无法登上公共交通工具的人士。
9. 许多商铺和企业向老年人提供折扣。记得向他们询问老年人折扣。

## 常见问题

### 是否有针对新移民老年人的特别社交项目？

- 访问 [Ontario.ca/seniors](http://Ontario.ca/seniors)，下载多语言版本的 [《安省老年人项目和服务指南》](#)。
- 访问谢尔丹学院老年研究中心 (Sheridan College Centre for Elder Research) 的网站，浏览 [《建立互联社区：社交孤立与孤独工具集》](#)。
- 访问 [ImmigrationPeel.ca](http://ImmigrationPeel.ca)，了解众多的多元文化群体，寻找机会与和您说相同语言、有着相似文化背景的人建立联系。其中的许多群体为新移民提供特别的帮助，并组织社交活动和聚会。
- 请访问 [Mississauga.ca/olderadults](http://Mississauga.ca/olderadults)，以了解老年人的娱乐计划的相关信息。这些项目中的大多数都为老年人提供优惠。

### 老年人可以在哪里找到负担得起的牙科医疗保健服务？

- 致电皮尔区公共卫生局 905-799-7700，查询自己是否有资格加入 [安省老年人牙科医疗保健计划 \(Ontario Seniors Dental Care Program\)](#)。该计划为低收入老年人提供其可能无法负担的基本牙科医疗保健服务。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

# 牙科医疗服务

你知道吗？

1. 安大略省健康保险计划（OHIP）不涵盖牙科医疗服务。
2. 定期前去牙医处进行牙齿检查和清洁非常重要。每年至少检查一次牙齿可以预防儿童蛀牙和牙龈疾病。放任不管的蛀牙可能会导致牙痛、感染、进食困难和注意力不集中。

访问[皮尔区公共卫生局网站](#)，了解牙科卫生如何影响您的整体健康。

## 常见问题

为什么牙科健康对整体健康如此重要？

- 良好的口腔和牙齿卫生有助于预防口臭、蛀牙和牙龈疾病，从而在年长后防止掉牙。不健康的口腔，尤其是如果您患有牙龈疾病，可能会增加出现严重健康问题的风险，例如急性心脏病、中风、失控的糖尿病、早产等。

我如何在家附近找到牙医？

- 访问 [Settlement.org](#) 网站，了解如何寻找附近的牙医。
- [加拿大牙医为难民（Canadian Dentists for Refugees）](#) 网站列出了在安省为难民提供服务的牙医。

我如何找到负担得起的好牙医？

- [安省健康微笑（Healthy Smiles Ontario）](#) 是一项由政府资助的牙科计划，为来自较低收入家庭年龄在 17 岁以下的青少年提供免费的预防性、常规和紧急牙科服务。
- 致电 [皮尔区公共卫生局（Peel Public Health）](#) 电话 905-799-7700，以获取有关免费牙齿清洁、检查、紧急牙科服务，以及 0-17 岁儿童和青少年牙科治疗的信息。
- 致电皮尔区公共卫生局 905-799-7700，查询自己是否有资格加入 [安省老年人牙科医疗保健计划（Ontario Seniors Dental Care Program）](#)。该计划为低收入老年人提供其可能无法负担的基本牙科医疗保健服务。
- 访问 [多伦多市政府](#) 网站，查询位于多伦多市中心和大多伦多地区的平价牙科诊所。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

## 就业与职业培训

你知道吗？

1. 为了在加拿大工作及/或获取政府项目和福利，您需要申请**社会保险号（Social Insurance Number, 简称 SIN）**。**您的 SIN 是机密信息**，您有责任对其进行保护。前往任一 **Service Canada** 办公地点，了解更多信息并进行申请。
2. 在安省，劳工权利受**《就业标准法》（Employment Standards Act, 简称 ESA）**的保护。ESA 以法律的形式规定了安省大多数工作场所内的标准，例如最低工资和工作时间限制。如需更多信息，请在线查阅**《您的就业标准法指南》**。
3. 在建立人脉和扩大社交圈的同时，志愿服务可以成为迈入就业市场的垫脚石。访问 **ImmigrationPeel.ca** 和 **mississauga.ca/volunteer**，了解更多志愿服务的机会。
4. **职业安全保险局（Workers' Safety Insurance Board）**为受伤的劳工提供收入替代、复职和再培训。
5. **危重病假（Critical illness leave）**是指在 52 周内用于照顾重病未成年子女（最长 37 周）或成人（最长 17 周）的无薪留职假。
6. **家庭成员看护假（Family caregiver leave）**每个日历年为每个指定的家庭成员最多可休 8 周，属无薪留职假。
7. **家庭成员医疗假（Family medical leave）**在 52 周内最多休 28 周，亦属无薪留职假。

常见问题

我如何在加拿大找工作？有哪些求职策略？

- 访问 **ontario.ca/employmentontario**，了解**安省就业**可以如何帮助您获得实现就业目标所需的培训、技能和经验。
- 访问 **workinginpeelhalton.com**，了解密西沙加及其周边地区的本地劳动力市场信息和就业机会。
- 访问 **ImmigrationPeel.ca**，了解有关就业服务的信息，这些服务可以在求职策略、简历与求职信撰写、面试技巧等方面为您提供帮助。
- **皮尔区政府**提供就业支持和计划，以帮助您寻找工作、规划职业。
- **安省工作（Ontario Works）**提供就业支持，并为必要生活开支、健康福利提供经济援助。

我是一个在加拿大境外接受教育和培训的专业人士。如何可以评定我的国际资质，并在我的专业领域找到工作？

- 访问 **ImmigrationPeel.ca**，了解有关国际教育资质评定流程的信息以及可以进行评定的机构列表。
- 访问 **Settlement.org**，了解在哪里可以对您的国际资质进行教育目的评定。
- 访问 **mentoringpartnership.ca**，找到一个可以帮助您了解加拿大行业趋势，制定更有效的求职策略并建立专业人脉网络的导师。

我该如何为未来的工作提高自己的技能？

- 访问**安省扫盲与基本技能（Ontario Literacy and Basic Skills）**计划网站，以了解有关提升沟通、算术、人际关系和电子信息技能的信息。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

# 住房与庇护所

## 你知道吗？

1. 有一些重要的法律法规可以在您寻找住房时为您提供保护。访问 [安省社区法律教育 \(Community Legal Education Ontario\)](#) 网站获取更多信息，更好地了解您的租赁协议以及 2006 年《住宅租赁法》中规定的您的权利和责任。
2. **租房时**，您可能需要预先支付一些费用，包括 **第一个月和最后一个月的租金和水电气费**。
3. **房东和租客委员会** 解决住宅所有人和承租人之间的纠纷，也处理非营利性住房合作社提出的驱逐申请。
4. 如果您负担不起房租，可以通过 **皮尔区住房权利 (Peel Access to Housing)** 申请住房补贴。当您获得住房补贴时，您所需支付的租金金额取决于您的家庭收入。请注意，您可能需要等待数年才能获得住房补贴。
5. 如果您没有其他地方可去或无力负担租金，庇护所 (Shelters) 是一处安全的住所。您可以访问 [Peelregion.ca/housing/shelters](#) 以查询密西沙加市内的庇护所。若您是一名试图躲避暴力与虐待的女性，请访问 [ShelterSafe.ca](#) 以查找安全的容身之所。

## 常见问题

### 我如何获得保障性住房？我如何获得有关支付房租、抵押贷款或购买家具等方面的帮助？

- 访问 [Peelregion.ca/housing](#)，查找有关密西沙加保障性住房的信息，并了解有关助您支付逾期水电气费、租金或抵押贷款的一次性经济援助。
- 访问位于哈尔顿区与皮尔区的 **我的家具银行 (My Furniture Bank)**，了解社区机构如何在您需要二手家具时为您提供介绍。

### 如何获得有关水电气费的帮助？

- 访问 [安省能源局 \(Ontario Energy Board\)](#) 以了解以下信息：
  - i. [安省电力支持计划 \(Ontario Electricity Support Program\)](#)，如果您是电力公司的客户，且来自较低收入家庭。
  - ii. [低收入能源援助计划 \(Low-income Energy Assistance Program\)](#)，如果您拖欠电费和天然气费，并且有被中断服务的风险。

### 我如何找到有关购房的信息？

- [加拿大抵押贷款与住房集团 \(Canada Mortgage and Housing Corporation\)](#) 可以帮助您了解、规划和管理住房抵押贷款。
- [多伦多房地产委员会 \(Toronto Real Estate Board\)](#) 可以帮助您解决所有关于购买住房的需求。
- [Realtor.ca](#) 可以帮助您找到房地产经纪人，他们可以在您购买及/或租住房屋时为您提供帮助。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

## 收入支持与经济援助

### 你知道吗？

1. 有许多省级政府和联邦政府的计划以帮助有经济困难的人。仔细查看以下计划，确认您是否符合条件：
  - a. [安省工作 \(Ontario Works\)](#) 提供就业支持，并为必要生活开支、健康福利提供经济援助。
  - b. [安省残障支持计划 \(Ontario Disability Support Program\)](#) 为基本生活开销提供紧急援助，为处方药和视力保健服务提供补贴，并帮助残障人士找到并留住工作。
  - c. [失业保险 \(Employment Insurance\)](#) 为因非己过失（如工作量不足、季节性或大规模裁员）而失业的个人提供补贴。
  - d. [加拿大政府安置援助计划 \(Government of Canada Resettlement Assistance Program\)](#) 为难民提供有关移民贷款计划的信息。
  - e. [加拿大政府收入援助计划 \(Government of Canada Income Assistance Programs\)](#) 面向所有加拿大人、家庭和儿童、新移民、残障人士、老年人和退伍军人。

对于照顾有发育/身体残障或疾病的儿童的家庭：

- a. 只要孩子没有正在领取任一居住计划的援助，[家中特殊服务 \(Special Services at Home\)](#) 就可以帮助家庭支付在家中或外出所需的特殊服务之费用。
- b. [重度残障儿童援助计划 \(Assistance for Children with Severe Disabilities Program\)](#) 为中低收入家庭提供经济支持，支付照顾重度残障儿童的一些额外费用。

对于年龄在 65 岁及以上符合条件的成人：

- a. [老年保障金 \(Old Age Security\)](#) 是一种按月支付的养老金。除了老年保障金外，您还可以申请以下三种老年保障补贴：
  - I. [收入保证补助 \(Guaranteed Income Supplement\)](#)：如果您居住在加拿大且收入较低，则可以将这笔每月的免税补助添加到您的老年保障金中。
  - II. [津贴 \(Allowance\)](#)：如果您的年龄在 60-64 岁之间，同时您的配偶或同居伴侣正在领取老年保障金，并且其有资格获得收入保证补助，则您可能有资格领取这项津贴。
  - III. [鳏寡津贴 \(Allowance for the Survivor\)](#)：如果您的年龄在 60-64 岁之间，且已丧偶，则您可能有资格领取这项补助津贴。

### 常见问题

#### 如何获得有关支付房租、水电气费、食物与其他账单的帮助？

- 访问 [Peelregion.ca/housing](https://www.peelregion.ca/housing)，查找有关密西沙加保障性住房的信息，并了解有关助您支付逾期水电气费、租金或抵押贷款的一次性经济援助。
- 访问位于哈尔顿区与皮尔区的[我的家具银行 \(My Furniture Bank\)](#)，了解社区机构如何在您需要二手家具时为您提供介绍。
- 访问 [ImmigrationPeel.ca](https://www.immigrationpeel.ca)，浏览互动地图，了解食品计划和食品银行。
- 访问安省能源局 (Ontario Energy Board) [oeb.ca](https://www.oeb.ca)，以了解以下信息：



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

- I. [安省电力支持计划 \(Ontario Electricity Support Program\)](#)，如果您是电力公司的客户，且来自较低收入家庭。
- II. [低收入能源援助计划 \(Low-income Energy Assistance Program\)](#)，如果您拖欠电费和天然气费，并且有被中断服务的风险。



## 新移民安置服务

你知道吗？

1. **安置服务组织**与新移民合作，以帮助他们作出决策并解决问题。他们还可以寻找资源，以帮助新移民找到住房、就业、语言课程、翻译和口译服务、法律服务、银行、衣物等。许多安置服务组织以不同的语言提供这些服务。
2. 新移民通常会存在被可疑的电话、电邮等欺诈的风险。访问 [Canada.ca/immigration](https://Canada.ca/immigration) 以了解如何保护自己免遭移民欺诈。
3. 密西沙加的多元文化团体为新移民提供了与其他使用其语言的人联络、分享文化节庆和宗教信仰的机会。许多安置组织为新移民提供特别帮助，并提供当地社区内的社交活动、社交场合、社交机会的信息供他们参与。访问 [ImmigrationPeel.ca](https://ImmigrationPeel.ca)，查找礼拜场所，找到适合特定文化的社区支持、购物场所、自行车道和步行道、交通设施等。
4. 密西沙加拥有许多商店，您可以在这些商店中找到来自自己国家/地区的具有重要文化意义的食品或生活用品。查找附近的本民族商店，请联系当地的**安置服务组织**。
5. 在杂货店内，首先可以到货架走道外围四处逛逛，以找到新鲜健康的食物，例如新鲜蔬菜、水果、奶制品和肉制品。高价的商品都摆放在货架上与眼等高的区域，因此您可以多上下看看货架顶层与底层。您可以在杂货店的传单上查看都有哪些特价商品。这里有[一些寻找低价健康食品的窍门](#)。
6. 如果您需要法律方面的帮助但无力负担律师费，则可以寻找法律援助。[安省法律援助 \(Legal Aid Ontario\)](#) 为各种法律问题提供帮助，包括刑事问题、家庭纠纷以及移民和难民听证会。
7. 您可能可以将另一个国家/省的驾驶执照[替换为安省的驾驶执照](#)，或者您可能需要重新申请。
8. **卡拉沙加 (Carassauga)** 是加拿大最大的多元文化节，适合全家参与，老少咸宜，旨在促进不同文化背景的加拿大人之间的理解、尊重和合作。

### 常见问题

我该如何准备加拿大公民测验？

- 访问 [Canada.ca/immigration](https://Canada.ca/immigration) 以了解如何申请永久居留或加拿大公民身份。

在哪里可以找到有关在安省开始新生活的更多信息？

- 访问 [Ontario.ca](https://Ontario.ca) 并点击“**新到安省 (New to Ontario)**”，以找到您移居到安省所需的一切，包括银行帐户、住房、工作、学校、儿童看护、医疗保健、驾驶执照等信息。
- 访问 [Canada.ca/immigration](https://Canada.ca/immigration) 并点击“**新移民 (New immigrants)**”，以了解如何获得永久居留或加拿大公民身份，以及如何在您所在地区找到移民服务，并获得有关您在加拿大的第一个纳税年的信息。
- [Settlement.org](https://Settlement.org) 以 **300 多种不同的语言** 提供关于如何成功在安省定居的信息和资源。
- 访问 [211Ontario.ca](https://211Ontario.ca) 或致电 211 或 1-888-340-1001，以获取与社区、社会、健康相关的安省政府服务的信息和转介。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

- 访问 [NewYouth.ca](http://NewYouth.ca)，查找针对安省新移民青年的信息，其中包括服务和资源、青年相关问题的视频以及工作和活动的信息。

#### 如何在密西沙加找到安置服务？

- 访问 [ImmigrationPeel.ca](http://ImmigrationPeel.ca)，查找有关密西沙加地区新移民服务的信息。使用他们的[互动社区服务地图](#)找到如何前往离您最近的服务，包括新移民安置服务、就业服务、法律服务、礼拜场所、非营利性住房、庇护所、食品银行、针对年轻人的项目等。
- 教育局也提供安置服务，以帮助新家庭适应密西沙加的社区生活。

#### 在哪里可以找到合格的律师和法律服务？

- 如果发生危机，您可以致电危机热线 1-855-947-5255，与法律信息专员交谈以寻求法律帮助。
- [安省法律援助](#)为多种法律问题提供帮助。拨打 1-800-668-8258 以 300 余种语言获得帮助。
- 较低收入的密西沙加居民可以通过密西沙加社区法律服务（Mississauga Community Legal Services）和北皮尔达弗林社区法律服务（North Peel and Dufferin Community Legal Services）联系 [皮尔区的法律诊所](#) 已获得免费的法律信息、建议、和代理。
- 安省 HIV/AIDS 法律诊所（HALCO）是一家慈善性非营利社区法律诊所，为安省 HIV/AIDS 感染者提供免费的法律服务。任何住在安省的 HIV/AIDS 感染者都可以联系 HALCO 咨询法律相关的问题。更多关于从 HALCO 获取法律援助的信息，请拨打免费电话 1-888-705-8889。
- 访问 [immigrationpeel.ca](http://immigrationpeel.ca) 以了解更多本地资源。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。

## 合作伙伴鸣谢

本《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》是由密西沙加哈尔顿本地健康整合网络、皮尔区新移民策略集团、皮尔区政府公共卫生局以及 Sundeep Banwatt 医生公共合作编写的。

在本指南中，我们多次引用了下述网站中的重要在线资源：

- [www.immigrationpeel.ca](http://www.immigrationpeel.ca)
- [www.ontario.ca/page/getting-settled-ontario](http://www.ontario.ca/page/getting-settled-ontario)
- [www.canada.ca/newcomerservices](http://www.canada.ca/newcomerservices)
- [www.settlement.org](http://www.settlement.org)
- [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)
- [www.peelregion.ca](http://www.peelregion.ca)

### 免责声明：

将某组织及其项目或服务的信息收录（或未收录）于本指南，并不意味着本指南的创作者对其表示赞同（或反对）。本指南仅供参考。本指南中提及的部分网站提供翻译版本，其准确性、排版和无障碍易用性皆由网站所有者负责，且可能依翻译语言而不同。



访问 <https://www.immigrationpeel.ca/newcomerguide/> 以获得内含丰富链接及有用资源的《密西沙加市新移民医疗保健与社会服务指南》的完整在线版本。本指南有其他语言的版本供您下载。