ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਵੀਆਂ ਆਈਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਭਾਗ 1 - ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਥੇ ਚੀਜਾਂ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿੱਥੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਓਨਟੈਰੀਓ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ 4 ਭਾਗ ਹਨ। ਇਹ 4 ਵਿਚੋਂ 1 ਭਾਗ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ www.beststart.org/resources/rep_health

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

- **ਭਾਗ 1 - ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ**
- ਭਾਗ 2 - ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੱਭਣਾ
- ਭਾਗ 3 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ
- ਭਾਗ 4 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਨਾ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਨਾ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਏਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਰਾਸ਼ਨ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰੇਗਾ।

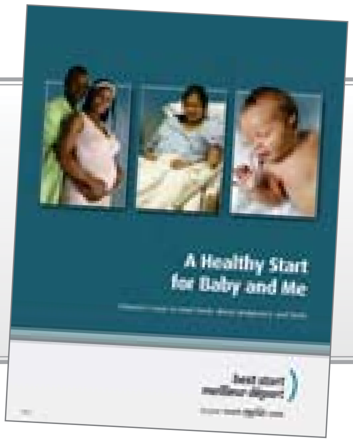
ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਲੱਭਣ ਲਈ, www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator/ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਟਾਈਪ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਫੋਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-866-532-3161 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕ

- ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ਼ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 5 ਵੇਖੋ)।
- ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਿਹਤਮਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਅਰਲੀ ਈਅਰ ਸੈਂਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ (ਉਪਰੋਕਤ ਪਾਠ ਬਕਸਾ ਦੇਖੋ)।
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ-ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਆਦਾਤਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਜ-ਸੇਵਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!

ਕਿਤਾਬ A Healthy Start for Baby and Me (ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ, ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ www.beststart.org/resources/rep_health ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤਰਜਮਾਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਬੰਧਤ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਤਰਜਮਾਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ ਨੂੰ (1-866-797-0000) ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰਜਮਾਕਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਬੀਮੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।
- ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤਰਜਮਾਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਲੱਭਣ ਲਈ www.settlement.org ਤੇ "ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਿਯਰ ਮੀ" ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ

- **211 ਸਮਾਜਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ।** ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ, 2-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਸਮਾਜਿਕ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚਾਰਜ ਨਹੀ ਹੈ। ਵੈਬਸਾਈਟ www.211ontario.ca ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ 2-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- **911 ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾ।** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ-ਲੇਵਾ ਸੰਕਟ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮਬੂਲੈਂਸ, ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਫ਼ਾਇਰਫ਼ਾਈਟਰਜ਼ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ 9-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।
- **ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਫੋਨ ਲਾਈਨ।** ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਫੋਨ ਸੇਵਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਹਨਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਸੇਵਾ 150 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। (1-866-863-0511; www.awhl.org)
- **ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਉਨਟਾਰੀਓ ਮਿਡਵਾਈਵਜ਼।** ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਇੱਕ ਦਾਈ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਾਈ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। (1-866-418-3773; www.aom.on.ca)
- **ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ।** ਇਹ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਆਵਾਸ, ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ (ਲਿੰਕ)। (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca)
- **ਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ।** ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਡਾਕਟਰ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਰਸਾਂ, ਨਰਸਾਂ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਮੋਟਰ, ਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੇਵਲ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ, ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ (www.ontariochc.org)
- **ਮਦਰਿਸਕ। (ਟੋਰੰਟੋ ਵਿੱਚ)** ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੋਗਰਾਮ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ। (1-877-327-4636; www.motherisk.org)
- **ਓਨਟਾਰੀਓ ਕਾਉਂਸਲ ਆਫ਼ ਏਜਨਸੀਜ਼ ਸਰਵਿੰਗ ਇੰਮੀਗਰੈਂਟਸ।** ਇਸ ਗੈਰ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਗਠਨ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। (416-322-4950; www.ocasi.org)
- **ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰਜ਼।** ਇਹ ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਤੋਂ, ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਜ਼ ਕੇਂਦਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 1-866-821-7770 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ। (www.ontario.ca/earlyyears)

- **ਓਨਟੇਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ।** ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਤਕਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
(1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca)

- **ਉਨਟਾਰੀਓ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ।** ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਇੱਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ। (www.ontarioimmigration.ca)

- **ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ।** ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰਵਸਿਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜਣੇਪਾ ਆਹਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਣੇਪਾ ਕਲਾਸਾਂ। ਕੁਝ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਫ਼ੀਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।
(www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)

- **ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ।** ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।
(1-800-O-Canada; 1-800-622-6232; www.servicecanada.gc.ca)

- **ਸਰਵਿਸ ਓਨਟਾਰੀਓ।** ਸਰਵਿਸ ਓਨਟਾਰੀਓ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। (1-800-267-8097; www.serviceontario.ca)

- **Settlement.org.** ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ਼ ਏਜਨਸੀਜ਼ ਸਰਵਿੰਗ ਇੰਮੀਗਰੈਂਟਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿਚ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ ਰਾਬਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਿਊਕਮਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਕੇਂਦਰ। (www.settlement.org)

- **ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਉਨਟਾਰੀਓ।** ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਉਨਟਾਰੀਓ, ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਉਨਟਾਰੀਓ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਉਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। 1-866-797-0000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੇਵਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ਼ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

  ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਉਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਲ 911 ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ - ਇਹ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ।

- **Thehealthline.ca.** ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। (www.thehealthline.ca)

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ ਕਿ ਇਥੇ ਪ੍ਰਗਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇ, ਇਹ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹੋਵੇ।

2014