ਉਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ontario.ca/seniors

Ontario

Ontario

Premier of Ontario - Première ministre de l'Ontario

ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਨੇਹਾ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ, ਵੱਡਮੁੱਲੇ ਵਸੀਲੇ — *A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario (ਏ ਗਾਈਡ ਟੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਫਾਰ ਦਾ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਇਨ ਓਨਟਾਰੀਓ)* - ਦੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਮੈਂ ਨਿੱਘੀਆਂ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਰਵਾਇਤੀ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਓਨਟਾਰੀਓ – ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ – ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਬਾਦੀ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਜਨ-ਅੰਕੜਾ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 2036 ਤੱਕ ਦੁੱਗਣੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਕਿਆਸ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਪਜਾਊ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕਦੀ ਵੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਸਮਾਜ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੌਕੇ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਿਆਂ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ, ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਅਗਵਾਈ ਲੈਕੇ, ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਇਸ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਅਹਿਮੀਅਤ ਵਾਲੇ ਭਾਗ – ਸਾਡੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਦਾਤਿਆਂ, ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਇਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ *ਏ ਗਾਈਡ ਟੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਇਨ ਓਨਟਾਰੀਓ* ਦਾ ਇਹ ਨਵਾਂ ਸੰਸਕਰਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਬੁੱਢੀ ਹੋ ਰਹੀ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵਸੀਲੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਨਵੀਨਤਮ ਗਾਈਡ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣ, ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ, ਵਿੱਤਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ, ਬਸੇਰਾ, ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਘਰਾਂ, ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ 'ਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੁਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਲਈ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਪੰਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

Kathleen Wynne (ਕੈਥਲੀਨ ਵੀਨੀ)
Premier (ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ)

Ontario

Minister Responsible for Seniors - Ministre Responsable pour les personnes âgées

ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਨੇਹਾ

ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤੋ,

ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਲੰਮੇਰੀਆਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਜਿਊ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ 65 ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਤਕਰੀਬਨ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਕਰ ਲਾਉਣ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਜਨ ਅੰਕੜਾ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਡੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਮੌਕਾ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪੀੜ੍ਹੀ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਉਪਜਾਊ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕਦੀ ਵੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ, ਸਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਹਨ। ਉਹ ਅਸੀਂ ਹੀ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਨਿਵਾਸੀ, ਸੰਗਠਨ, ਸਰਕਾਰਾਂ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਭਾਈਚਾਰਾ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਖੇਤਰ – ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਲਾਮਤ, ਆਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇੱਕ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਕੋਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਵਿਸਤਰਿਤ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਦੋਸਤਾਨਾ, ਸਲਾਮਤ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾਮਈ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ *ਏ ਗਾਈਡ ਟੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਸਿਜ਼ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਇਨ ਓਨਟਾਰੀਓ* ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਸੀਲਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮੇਰੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਉਲੇਖ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਅਸਰਦਾਇਕਤਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ।

Mario Sergio

Mario Sergio (ਮਾਰੀਓ ਸਰਜੀਓ)
Minister Responsible for Seniors (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਤਰੀ)

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ
ਇੱਕ ਗਾਈਡ

Seniors' INFOline

1-888-910-1999 - TTY: 1-800-387-5559

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ Ontario Seniors' Secretariat (ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਕੱਤਰੇਤ) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ServiceOntario Publications (ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼) ਵੱਲੋਂ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਧੀਕ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ 1-800-668-9938 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਇਨ www.ontario.ca/publications 'ਤੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਲੱਗੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਜਵਾਬ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਕਤੂਬਰ 2015 ਤੱਕ ਨਵੀਨਤਮ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਅੱਪਡੇਟ ਓਨਟੈਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਕਰੇਟਰੀਏਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.ontario.ca/seniors 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

This document is also available in English under the title *A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario.*

© Queen's Printer for Ontario, 2016
ISBN 978-1-4606-7893-0 (Print)
ISBN 978-1-4606-7904-3 (PDF)
6C/16

Ontario

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

1 ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ 1
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 1
- ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ 2
- ਯਾਤਰਾ 3
- ਰੋਜ਼ਗਾਰ 4
- ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਿੱਖਣਾ 7
- ਸਵੈਇੱਛਤ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ 8
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ 9
- ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ 11
- ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ 12
- ਇਸਤਰੀ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਮਰਦ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਦੁਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਬਦਲੂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ 13
- ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ 13

2 ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ 15
- ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ 15
- ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਾਭ 16

3 ਵਿੱਤ 18
- ਟੈਕਸ 18
- ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲਾਭ 21
- ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ 23
- ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ 24
- ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ 25

4 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ 27
- ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ 27
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ 28
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨ (OHIP) 32
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰੱਗ ਬੈਨਿਫਿਟ (ODB) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 34
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 36
- ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 36
- ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ 37
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਰੀਜੀਨਲ ਜੇਰੀਐਟਰਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ (RGPs) 37
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਲਤਾਂ 38
- ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ 40
- ਪੋਸ਼ਣ 41
- ਹੀਅਰਿੰਗ ਕੇਅਰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 42
- ਮੈਡਿਕਅਲੱਰਟ® ਸੇਫਲ਼ੀ ਹੋਮ® 42
- ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣਾ 43

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ 43
ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ 46
ਇਸਤਰੀ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਮਰਦ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਦੁਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਬਦਲੂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ 47
ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ 47

5 ਰਿਹਾਇਸ਼ 48
ਘਰ ਦੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ 48
ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 48
ਬਸੇਰਾ ਚੋਣਾਂ 50
ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਸੇਰਾ ਚੋਣਾਂ 52
ਸੰਕਟ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ 53
ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਸਬੰਧ 54
ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ 54

6 ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰ 56
ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ 56

7 ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ 61
ਖਪਤਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਓਨਟਾਰੀਓ 61
ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਲਾਮਤੀ 65
ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲੇ 67
ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ 73

8 ਆਵਾਜਾਈ 79
ਡਰਾਇਵਿੰਗ 79
ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਦੇ ਬਦਲ 81
ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਵੇਚਣਾ 82
ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ 82
ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ 83

9 ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ 84

10 ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ I.D.(ਆਈ.ਡੀ.) 87
ਓਨਟਾਰੀਓ ਫੋਟੋ ਕਾਰਡ 87
ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ 87
ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਵਿਸਤਰਿਤ ਲਾਇਸੰਸ 87
ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ਿਊਰੰਸ ਪਲਾਨ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ 87
ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ 88

11 ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ 89

1 ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਮਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ
- ਸਰਵਿਸ ਕਲੱਬਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ YMCA, ਰੋਟਰੀ ਕਲੱਬ ਜਾਂ Royal Canadian Legion (ਰੌਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਅਨ)
- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ
- ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ
- ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿਭਾਗ।

2-1-1
www.211ontario.ca

ਜਨਤਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਜਨਤਕ ਅਤੇ First Nations (ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੌਮਾਂ) ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕ ਸਵਾਗਤੀ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਧਾਰ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ, ਹਵਾਲਾ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

Ontario Library Services – North (ਓਨਟਾਰੀਓ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਸਰਵਸਿਜ਼ - ਨਾਰਥ)
1-800-461-6348
www.olsn.ca

Southern Ontario Library Service (ਸਦਰਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਸਰਵਿਸ)
1-800-387-5765
www.sols.org

Older Adult Centres (ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਕੇਂਦਰ)

Older Adult Centres (ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ Seniors' Centres (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰਜ਼) ਜਾਂ Elderly Persons Centres (ਐਲਡਰਲੀ ਪਰਸਨਜ਼ ਸੈਂਟਰਜ਼) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਸਥਾਨਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਰੁੱਝਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ

ਹਨ। ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਾਜਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Older Adult Centres' Association of Ontario (ਓਲਡਰ ਅਡੱਲਟ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ)
1-866-835-7693
www.oacao.org

ਕਿਸੇ ਐਲਡਰਲੀ ਪਰਸਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਿਉਂਸਪੈਲਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਾਲ 2-1-1.

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ

ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਬਿਹਤਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੇ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਕਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੁਰਾਂ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੂੰ ਦੇਖੋ:

ਬਿਰਧ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਗੁਰ
www.publichealth.gc.ca/paguide

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟਿਵਟੀ ਗਾਇਡਲਾਈਨਜ਼
www.csep.ca/en/guidelines/get-the-guidelines

ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰ ਗੇਮਾਂ

ਓਨਟਾਰੀਓ 55+ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ 55+ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰ ਗੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਰਧ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮਲਟੀ-ਈਵੈਂਟ ਸੂਬਾਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਦੂਸਰੇ ਸਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਇਹ ਗੇਮਾਂ 55 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Ontario Seniors Games Association (ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗੇਮਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)
1-800-320-6423
www.ontarioseniorgames.ca

ਓਨਟਾਰੀਓ ਪਾਰਕ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰੋਵੈਨਸ਼ੀਅਲ ਪਾਰਕ 65 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੈਂਪਿੰਗ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਘੱਟ ਫੀਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਪਾਰਕ ਰੁਕਾਵਟ-ਮੁਕਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਸ਼ਾਵਰ, ਵਾਸ਼ਰੂਮ, ਕੈਂਪ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ। Ontario.com 'ਤੇ ਪਾਰਕ ਲੋਕੇਟਰ ਸਾਈਟ ਦੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ-ਮੁਕਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਰਕਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕੈਂਪ ਸਥਾਨ ਮਨੋਰੰਜਕ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰੀਕਲ ਹੁੱਕ-ਅੱਪਸ ਅਤੇ ਟਰੇਲਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1-888-ONT-PARK (1-888-668-7275)
TTY: 1-866-686-6072
www.ontarioparks.com

ਮੱਛੀਆਂ ਫੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜ੍ਹਨ ਲਈ, ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਲਾਇਸੰਸ ਟੈਗ ਵਾਲੇ Outdoors Card (ਆਊਟਡੋਰਜ਼ ਕਾਰਡ) ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਫਿਰ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਮੱਛੀ ਫੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਲਕੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਊਟ ਡੋਰਜ਼ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਸਮੂਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਲਾਇਸੰਸ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਇਸੰਸ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਟੈਗ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ Conservation Officer (ਕਨਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਆਫੀਸਰ) ਨੂੰ ਲਾਇਸੰਸ ਦਿਖਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Ministry of Natural Resources and Forestry (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਨੈਚਰਲ ਰਿਸੋਰਸਜ ਐਂਡ ਫੌਰਿਸਟਰੀ)
Outdoors Card Centre
1-800-387-7011
www.ontario.ca/outdoorscard

ਯਾਤਰਾ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਸੈਲਾਨੀ ਆਕਰਸ਼ਣਾਂ `ਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਕੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ’ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਯਾਤਰਾਨਾਮਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ Ontario Travel Information Centre (ਓਨਟਾਰੀਓ ਟਰੈਵਲ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ) ਵਿੱਚ ਫੇਰਾ ਪਾਓ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ
1-800-ONTARIO (1-800-668-2746)
www.ontariotravel.net

ਓਨਟਾਰੀਓ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋ, OHIP ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪਰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅਦਾਇਗੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਪਸੀ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ OHIP ਆਫਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੱਦਕ੍ਰਿਤ ਬਿੱਲ ਅਤੇ ਮੂਲ ਰਸੀਦਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, OHIP ਤੀਬਰ, ਅਣਕਿਆਸੀ ਹਾਲਤ, ਬਿਮਾਰੀ, ਰੋਗ ਜਾਂ ਸੱਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਾਸਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਦਰ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰੇਗਾ। OHIP ਵੱਲੋਂ ਅਦਾ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡਾਕਟਰੀ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਾਰੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਖ਼ਰੀਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ Ontario Drug Benefit Program (ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰੱਗ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 100 ਦਿਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਲੰਬੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੀ 100 ਦਿਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ (ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਹੋਈ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 100 ਅਤੇ 200 ਦਿਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਵਾਧੂ 100 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Ministry of Health and Long-Term Care (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ)
Service Support Contact Centre (ਸਰਵਿਸ ਸਪੋਰਟ ਕੌਂਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ)
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ruq

OHIP ਜਾਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰੱਗ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ HEALTH AND WELLNESS ਦੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਪਰਦੇਸ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤੀ

ਸੰਘ ਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਪਾਰ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ *Retirement Abroad: Seeing the Sunsets* ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੌਸਮੀ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਅਧਾਰ ’ਤੇ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੁਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Enquiries Service - Foreign Affairs Canada (ਇਨਕੁਆਇਰੀਜ਼ ਸਰਵਿਸ-ਫੌਰਨ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ)
1-800-267-8376
http://www.travel.gc.ca/travelling/living-abroad/retiring

ਰੋਜ਼ਗਾਰ

2006 ਵਿੱਚ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਚੋਣ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਕਦੋਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Employment Ontario (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਓਨਟਾਰੀਓ)

ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਓਨਟਾਰੀਓ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ 25 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

Employment Ontario Contact Centre (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਕੌਂਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ)
1-800-387-5656
TTY: 1-866-533-6339
www.ontario.ca/employment

- **ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ**
  ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- **ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਾਬੱਧ ਪਹਿਲਕਦਮੀ**
  ਇਹ ਪਹਿਲਕਦਮੀ 55 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਉਮਰ ਦੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਥਾਨਕ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 250,000 ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਕੱਲੇ ਉਦਯੋਗਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। www.ontario.ca/rur ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਨਿਯਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਾ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- Ontario Self-Employment Benefit Program(**ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੈਲਫ-ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**)
  ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮੇ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੌਕਰੀ ਸਿਰਜਣਾ ਭਾਈਵਾਲੀਆਂ**
  ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤਜਰਬਾ ਲੈਣ ਲਈ ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਬੀਮਾ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੌਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਦੂਜਾ ਕੈਰੀਅਰ**
  ਦੂਜੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਲੇਬਰ ਮੰਡੀ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੁਨਰ ਸਿਖਲਾਈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਹਟਾਏ ਯੋਗ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਟਿਊਸ਼ਨ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਬੰਧਤ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ $28,000 ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਸ਼ੀ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Ontario Job Bank (ਓਨਟਾਰੀਓ ਜੌਬ ਬੈਂਕ)

ਓਨਟਾਰੀਓ ਜੌਬ ਬੈਂਕ ਕੌਮੀ ਜੌਬ ਪੋਸਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੈੱਬ-ਆਧਾਰਿਤ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

www.jobbank.gc.ca

Ontario WorkinfoNet (OnWIN) (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਇਨਫੋਨੈੱਟ-ਔਨਵਿੱਨ)

ਔਨਵਿੱਨ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਔਨਲਾਇਨ ਵੈੱਬ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲੰਤ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਕੈਰੀਅਰ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਕਿਰਤ ਮੰਡੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ, ਸਵੈਸੇਵਕ ਬਣਨ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਵਿੱਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

www.onwin.ca

ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਪਾਸਪੋਰਟ

ਇਹ ਮੁਫਤ, ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਸਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਰਣਨ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ, ਸਿਖਲਾਈ, ਸਵੈਸੇਵਕ ਬਣਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਪੱਧਰਾਂ ਦੋਨਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ’ਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.ontario.ca/skillspassport

Employment Standards Act (ESA) (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਐਕਟ-ਈ.ਐੱਸ.ਏ.)

ਸਾਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਮੁਨਾਸਬ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ESA ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਿਆਰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ’ਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ESA ਵੱਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋ।

Employment Standards Information Centre (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ)
1-800-531-5551
TTY: 1-866-567-8893
www.ontario.ca/employmentstandards

ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸਿੱਖਿਅਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸਿੱਖਿਅਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਹੋ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਕੋਲ ਕਈ ਪੁਲ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

www.settlement.org

Compassionate Care Benefit Program (ਕੰਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ), Family Medical Leave (ਫੈਮਿਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਲੀਵ) ਅਤੇ Personal Emergency Leave (ਪਰਸਨਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲੀਵ) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ CAREGIVING ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਿੱਖਣਾ

ਕੰਟੀਨਿਊਇੰਗ ਅਤੇ ਡਿਸਟੈਂਨਸ ਸਿੱਖਿਆ

ਕਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦੂਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਛੋਟਾਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਸਕੂਲ ਬੋਰਡਜ਼: www.ontario.ca/rus
- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ: http://www.ontario.ca/page/ontario-universities
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਾਲਜ: http://www.ontario.ca/page/ontario-college
- ਓਨਟਾਰੀਓਲਰਨ: www.ontariolearn.com
- ਡਿਸਟੈਂਨਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ: http://www.canlearn.ca/eng/planning/continuing/

ਥਰਡ ਏਜ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਇਹ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਤ ਸਮੂਹ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ਿਆ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਾਇਰੇ ’ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਾ ਹੈ।

www.thirdagenetwork.ca

ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਟ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ

ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਦੂਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (GED) ਟੈਸਟਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ Ontario Secondary School Diploma (ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਡਿਪਲੋਮਾ) ਲੈਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਦਲਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1-800-387-5512
www.ilc.org

ਕੰਪਿਊਟਰ ਟਰੇਨਿੰਗ

ਜਨਤਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੌੜ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਕੋਰਸ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਕੋਰਸ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2-1-1
www.211ontario.ca

ਓਲਡਰ ਅਡੱਲਟ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰੈਮਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, 1-866-835-7693 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.oacao.org ਦੇਖੋ।

Lifelong Learning Plan (ਲਾਈਫਲਾਂਗ ਲਰਨਿੰਗ ਪਲੈਨ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ/ ਪਤੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਲਈ ਕੁੱਲ-ਵਕਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ RRSPs `ਚੋਂ ਪੈਸਾ ਕਢਾਉਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ FINANCES ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਸਵੈਇੱਛਤ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ

Ontario Volunteer Centre Network (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੈੱਟਵਰਕ)

ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਸਵੈਸੇਵੀਆਂ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਆਵਾਜ਼ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

905-238-2622
www.ovcn.ca

ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ

ਇਹ ਦੁਭਾਸ਼ੀ, ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਵੈਇੱਛਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈਇੱਛਤ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1-800-670-0401
www.volunteer.ca

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈਸੇਵੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, Canada Revenue Agency (ਕੈਨੇਡਾ ਰਿਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ) ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ Community Volunteer Income Tax Program (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਲੰਟੀਅਰ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਨੂੰ ਵਿਚਾਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ FINANCES ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ

ਵਧਾਈ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇਂ

ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ `ਚੋਂ ਇੱਕ ਵਧਾਈ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਮਹਾਂਰਾਣੀ ਮਲਕਾ ਤੋਂ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾ ਰਹੇ 100 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ 60 ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾ ਰਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ (ਪੰਜ-ਸਾਲ ਦੇ ਵਕਫ਼ਿਆਂ 'ਤੇ)।

Rideau Hall - Anniversary Section (ਰਿਡਿਊ ਹਾਲ - ਐਨੀਵਰਸਰੀ ਸੈਕਸ਼ਨ)
1-800-465-6890
www.gg.ca (> FAQ)

ਗਵਰਨਰ ਜਨਰਲ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾ ਰਹੇ 90 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾ ਰਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ (ਪੰਜ-ਸਾਲ ਦੇ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ’ਤੇ)।

ਰਿਡਿਊ ਹਾਲ - ਐਨੀਵਰਸਰੀ ਸੈਕਸ਼ਨ
1-800-465-6890
www.gg.ca (> FAQ)

ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ ਤੋਂ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾ ਰਹੇ 90 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾ ਰਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ।
www.ontario.ca/rut

ਪ੍ਰਾਈਮ ਮਿਨਿਸਟਰ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾ ਰਹੇ 65 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ (ਪੰਜ-ਸਾਲ ਦੇ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ’ਤੇ) ਅਤੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾ ਰਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ (ਪੰਜ-ਸਾਲ ਦੇ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ’ਤੇ)।

Executive Correspondence Services (ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਕਾਰਿਸਪਾਂਡੈਂਸ ਸਰਵਿਸਜ਼)
Congratulatory Messages (ਵਧਾਈ ਸੰਦੇਸ਼)
613-941-6901
www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp

ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ ਤੋਂ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾ ਰਹੇ 80 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾ ਰਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ।

www.ontario.ca/wp65

ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਂਬਰ ਆਫ ਪ੍ਰੋਵੈਨਸ਼ੀਅਲ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੈਂਬਰ ਆਫ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਤੋਂ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੌਕਿਆਂ ’ਤੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐੱਮ.ਪੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਐੱਮ.ਪੀ. ਦੇ ਹਲਕਾ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਐੱਮ.ਪੀ.ਪੀ. ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ:
Elections Ontario
1-888-668-8683
www.elections.on.ca (> Find Your Electoral District)

ਤੁਹਾਡੇ ਐੱਮ.ਪੀ. ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ:
Elections Canada
1-800-463-6868
TTY: 1-800-361-8935
www.elections.ca (> Voter Information Service)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਪੁਰਸਕਾਰ

ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਪੁਰਸਕਾਰ ਸਕੱਤਰੇਤ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਮੈਡਲ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਾਦਗਾਰੀ ਉਤਸਵਾਂ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਵੀ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਸੂਬਾਈ ਸਨਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- **ਸੀਨੀਅਰ ਅਚੀਵਮੈਂਟ ਅਵਾਰਡ** 65 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਮੌਰ ਯੋਗਦਾਨ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।
  www.ontario.ca/uj97
- **ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਆਫ਼ ਦ ਈਅਰ ਅਵਾਰਡ** ਹਰ ਇੱਕ ਮਿਉਂਸਪੈਲਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਮਾਜਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।
  www.ontario.ca/ruw

ਸਾਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ

ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ’ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਿਤੀਆਂ ’ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਮੰਥ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਹਰ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਭਾਈਚਾਰੇ, ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੀਤੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1-888-910-1999
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/seniorsmonth

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਡੇਅ, ਪਹਿਲੀ ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।

www.seniors.gc.ca

ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਡੇਅ ਆਫ਼ ਓਲਡਰ ਪਰਸਨਜ਼, ਪਹਿਲੀ ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਹੀ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਦਿਨ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

www.un.org/en/events/olderpersonsday

ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਥਾਪਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ, ਸੂਬਾਈ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਅਤੇ ਇੱਕਮਿੱਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ, ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

www.ontario.ca/ bd2s

Settlement.Org

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਗਾਰ, ਸਿੱਖਿਆ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2-1-1
www.settlement.org

Ontario Immigration Portal (ਓਨਟਾਰੀਓ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਪੋਰਟਲ)

ਇਹ ਪੋਰਟਲ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਵਾਸੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.ontarioimmigration.ca

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ ਸਿੱਖਣੀ

ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ (ESL/FSL) ਦੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰੰਭਿਕ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਾਇਰੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਮਾਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.ontarioimmigration.ca ਦੇਖੋ।

Language Instruction for Newcomers to Canada (LINC) (ਲੈਂਗਵੇਜ ਇਨਸਟਰੱਕਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਟੂ ਕੈਨੇਡਾ-ਲਿੰਕ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਫੰਡ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਮੁਫ਼ਤ LINC ਜਮਾਤ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਆਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ Citizenship and Immigration Canada (ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ
1-888-242-2100
TTY: 1-888-576-8502
www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca

ਕੁਝ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਾਲਜ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲੈਂਗਵੇਜ ਸਕੂਲਜ਼ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਗਠਨ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਮਾਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਦਿਵਾਸੀ ਕਲਾਕਾਰ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Ontario Arts Council's Artists in Education Program (ਓਨਟਾਰੀਓ ਆਰਟਸ ਕੌਂਸਲਜ਼ ਆਰਟਿਸਟ ਇਨ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਿਵਾਸੀ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲਾ ਸਿੱਖਣ ਤਜਰਬੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਆਰਟਸ ਕੌਂਸਲ
1-800-387-0058
www.arts.on.ca

ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਰਸਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਆਦਿਵਾਸੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਹੜੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਕਾਲੀ ਜਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਕਲਾ ਅਭਿਆਸਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ, ਆਦਿਵਾਸੀ ਕਲਾ ਸੰਗਠਨ ਆਪਣੇ ਕਲਾਮਈ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵਿਰਸੇ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਪੁਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

Canada Council for the Arts (ਕੈਨੇਡਾ ਕੌਂਸਲ ਫਾਰ ਦਾ ਆਰਟਸ)
1-800-263-5588
TTY: 1-866-585-5559
http://www.canadacouncil.ca/grants/aboriginal

ਇਸਤਰੀ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਮਰਦ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਦੁਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਬਦਲੂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ (LGBT) ਵਾਸਤੇ

519 Church Street Community Centre (519 ਚਰਚ ਸਟਰੀਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ)

ਇਹ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਟੋਰੰਟੋ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੈਂਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਾਇਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਸਤਰੀ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਮਰਦ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਦੁਲਿੰਗੀ, ਲਿੰਗ-ਬਦਲੂ (LGBT) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ, ਜਿਹੜਾ 50 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ LGBT ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਣਮਿਥੇ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਬੁੱਕ ਕਲੱਬ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

416-392-6874
www.the519.org

Senior Pride Network(ਸੀਨੀਅਰ ਪਰਾਈਡ ਨੈੱਟਵਰਕ)

ਇਹ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਟੋਰੰਟੋ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ 50+ ਉਮਰ ਦੇ LGBTQ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

c/o The 519 Church Street Community Centre
416-392-6874
www.seniorpridenetwork.com

ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ

Royal Canadian Legion (RCL) Ontario Provincial Command (ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਅਨ (ਆਰ.ਸੀ.ਐੱਲ.) ਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰੋਵੈਨਸ਼ੀਅਲ ਕਮਾਂਡ)

RCL ਦੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਕਮਾਂਡ ਦੀਆਂ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ 400 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ। ਲੀਜਅਨਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ’ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਵਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੌਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

905-841-7999
www.on.legion.ca

Royal Canadian Legion (RCL) Manitoba and Northwestern Ontario Command (ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਅਨ (ਆਰ.ਸੀ.ਐੱਲ.) ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਐਂਡ ਨਾਰਥਵੈਸਟਰਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਕਮਾਂਡ)

RCL ਦੀ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਅਤੇ ਨਾਰਥਵੈਸਟਰਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਕਮਾਂਡ ਵਿੱਚ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 30 ਨਾਰਥਵੈਸਟਰਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ।

204-233-3405
www.mbnwo.ca

Memory Project (ਯਾਦ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ)

Historica-Dominion Institute (ਹਿਸਟੋਰੀਕਾ-ਡੋਮੀਨੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ) ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਇੱਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀ, ਯਾਦ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪਹਿਲੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਤੱਕ ਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੌਜੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੌਮੀ ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਪੁਰਾਲੇਖ ਇੱਕ ਮੌਖਿਕ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ, ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਵੰਨਗੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲੀਆਂ ਕਲਾ-ਕ੍ਰਿਤਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਬੇਮਿਸਾਲ ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ Veterans’ Speakers Bureau (ਵੈਟਰਨਜ਼ ਸਪੀਕਰਜ਼ ਬਿਊਰੋ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸੰਸਥਾ ਤੁਹਾਡੀ

ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫੇਰੀ ਬਾਬਤ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੇਗੀ।

ਦ ਹਿਸਟੋਰੀਕਾ-ਡੋਮੀਨੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
1-866-701-1867
www.thememoryproject.com

2 CAREGIVING (ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ)

ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਜਿਸਮਾਨੀ, ਬੌਧਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਵੇਲੇ ਨਾਲੋਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਉਹਨਾਂ ’ਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਭੂਮਿਕਾ ’ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਂ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। Community Care Access Centres (CCAC) (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰਜ਼-ਸੀ.ਸੀ.ਏ.ਸੀ.) ਅਤੇ Community Support Services (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਜ਼) ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ CCAC ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਉਪਲਬਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਘਰ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.ontario.ca/rux ਦੇਖੋ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ HEALTH AND WELLNESS ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ

Disability Tax Credit (ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ) ਅਤੇ Medical Expense Tax Credit (ਡਾਕਟਰੀ ਐਕਸਪੈਂਸ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ) ਤਹਿਤ “ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਖ਼ਸ” ਨੂੰ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਾਨ-ਰਿਫੰਡਏਬਲ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਕਰੈਡਿਟਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬਣਦੇ ਸੰਘੀ ਜਾਂ ਸੂਬਾਈ ਟੈਕਸ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਨਕਦ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ Caregiver Amount(ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਰਾਸ਼ੀ)ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਯੋਗ ਨਿਰਭਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਘਰ ਦਾ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਐਕਸਪੈਂਸ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਇਸਦਾ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜੇ ਉਹ ਸ਼ਖ਼ਸ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਾਨ-ਰਿਫੰਡਏਬਲ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ ਦੀ ਗਣਨਾ ਵਿੱਚ Family Caregiver Amount (ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ

ਅਮਾਊਂਟ) ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ $2,000 ਦਾ ਵਧੀਕ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Canada Revenue Agency (ਕੈਨੇਡਾ ਰਿਵਿਨੀਊ ਏਜੰਸੀ)
1-800-959-8281
TTY: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca/disability

ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ FINANCES ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਾਭ

Compassionate Care Benefit Program (ਕੰਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

ਗੰਭੀਰਤਾਪੂਰਵਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਖੀਆਂ ਵੰਗਾਰਾਂ `ਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ `ਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤਰਸਵਾਨ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਲਾਭ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 26 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛੇ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਤਰਸਵਾਨ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਲਾਭ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Service Canada (ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ)
1-800-206-7218
TTY: 1-800-926-9105
http://www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰੀ ਛੁੱਟੀ

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰਸਵਾਨ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰੀ ਛੁੱਟੀ 26 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅੱਠ ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 26 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੁੱਟੀ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖ਼ਾਹ ਦੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਬ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਅਦਾਇਗੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਤਰਸਵਾਨ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖ਼ਾਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਡੀਕਲ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੇ ਫਿਰ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Employment Standards Information Centre (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ)
1-800-531-5551
TTY: 1-866-567-8893
www.ontario.ca/ruy

ਨਿੱਜੀ ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਛੁੱਟੀ

ਕੁਝ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖ਼ਾਹ ਨੌਕਰੀ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿੱਜੀ ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੁੱਟੀ ਨਿੱਜੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਸਮੇਤ ਨਿਰਭਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ, ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੌਤ, ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ, ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਮਲੇ ਵਾਸਤੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ
1-800-531-5551
TTY: 1-866-567-8893
www.ontario.ca/ruz

3 ਵਿੱਤ

ਟੈਕਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਨੇਕ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ ਨਿੱਜੀ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਭਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਆਮਦਨ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ:

- Goods and Services Tax/Harmonized Sales Tax (GST/HST) ਕਰੈਡਿਟ, ਇੱਕ ਟੈਕਸ-ਫ਼ਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਅਦਾਇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਕੁਝ GST ਜਾਂ HST ਦੀ ਹਾਨੀ-ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਰਿਫੰਡਏਬਲ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਗਰਾਂਟਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਮਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟੈਕਸ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ
- ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਹੜੇ ਸਵੈਚਲਿਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਨਵਿਆਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦਾਇਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Old Age Security (ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਉਰਿਟੀ), Guaranteed Income Supplement (ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ), Allowance (ਅਲਾਊਂਸ) ਅਤੇ Allowance for the Survivor (ਅਲਾਊਂਸ ਫਾਰ ਦਾ ਸਰਵਾਈਵਰ)।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਰਕਾਰੀ ਆਮਦਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ `ਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈਚਲਿਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਬਹੁਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ। ਹਰ ਸਾਲ ਅਪਰੈਲ 30 ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਨੂੰ ਦਾਇਰ ਕਰਨਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲਾਭ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ।

Canada Revenue Agency (CRA)
1-800-959-8281
TTY: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca

ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਨੂੰ ਦਾਇਰ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਾਗਜ਼ ’ਤੇ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟਰਾਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਭੇਜਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਲਿੱਪਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਕਟੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰਿਟਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲੈਕਟਰਾਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਾਇਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ NETFILE। ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਆਊਟਲੈਟਸ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਆਫਿਸ ਵਿਖੇ ਟੈਕਸ ਪੈਕੇਜ਼ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ CRA ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.cra-arc.gc.ca ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟੈਕਸ ਰਿਫੰਡ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, CRA ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਦੇਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮੇਤ My

Payment (ਮਾਈ ਪੇਮੈਂਟ) ਕਰਕੇ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ CRA ਦੀ ਇਲੈਕਟਰਾਨਿਕ ਪੇਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ ਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ Receiver General (ਰਿਸੀਵਰ ਜਨਰਲ) ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਇੱਕ ਚੈੱਕ ਜਾਂ ਮਨੀ ਆਰਡਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੇਪਰ ਰਿਟਰਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੱਥੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਾਇਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਦਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਚੈੱਕ ਦੇ ਪਿੱਛੇ Social Insurance Number (ਸੋਸ਼ਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ) ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

Canada Revenue Agency
Telerefund: 1-800-959-1956
Payment Arrangements: 1-888-863-8657
TTY: 1-800-665-0354

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਗੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਲਈ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ SAFETY AND SECURITY (END OF LIFE) ਦੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

"ਟੈਕਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ"

ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਔਨਲਾਇਨ ਕੋਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਲਾਭ ਰਿਟਰਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਾਇਰ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਕੋਰਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ
www.cra-arc.gc.ca/educators

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਲੰਟੀਅਰ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਰਿਟਰਨ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? ਕੈਨੇਡਾ ਰਿਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ, ਸਵੈਸੇਵੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਟੈਕਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਦੀ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮਝ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਸਵੈਸੇਵੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹਿਭਾਗੀ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Canada Revenue Agency
1-800-959-8281
TTY: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca/volunteer

ਪ੍ਰੋਵੈਨਸ਼ੀਅਲ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ ਐਂਡ ਬੈਨਿਫਿਟਸ

ਹੈਲਥੀ ਹੋਮਜ਼ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ – ਇਹ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵੱਧ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਦਾਅਵਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਘਰ-ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਘਰ

ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀਲ੍ਹ-ਇਨ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਸ਼ਾਵਰ, ਪਕੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਛੜਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ-ਰੇਲਾਂ, ਜਾਂ ਨੀਵੀਂਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਪੜਛੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

Ontario Ministry of Finance (ਓਨਟਾਰੀਓ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਫਾਇਨੈਂਸ)
1-866-668-8297
www.ontario.ca/healthyhomes

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘੱਟ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- Ontario Trillium Benefit (OTB) (**ਓਨਟਾਰੀਓ ਟਰਿਲੀਅਮ ਬੈਨਿਫਿਟ - ਓ.ਟੀ.ਬੀ.**) – OTB ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਨਰਜੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਨਾਰਦਰਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਨਰਜੀ ਕਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤਕਾਰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ OTB ਅਦਾਇਗੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
  1-877-627-6645
  www.ontario.ca/trilliumbenefit
- **ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਟੈਕਸ ਗਰਾਂਟ** – ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸਾਂ ਦੀ ਹਾਨੀਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਯੋਗ ਘਰਬਾਰ ਵਾਸਤੇ $500 ਤੱਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਪ ਮਾਲਕ ਹੋ।
  1-877-627-6645
  www.ontario.ca/seniortaxgrant
- **ਲੋਅ-ਇਨਕਮ ਐਨਰਜੀ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** (Low-Income Energy Assistance Program) – ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ ਆਪਣੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਾਸਤੇ $500 ਤੱਕ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬਿਜਲਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ $600 ਤੱਕ) ਅਤੇ ਗੈਸ ਬਿੱਲਾਂ ਵਾਸਤੇ $500 ਤੱਕ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
  http://www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers
- **ਓਨਟਾਰੀਓ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਸਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** (Ontario Electricity Support Program) – ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਸਿਕ ਔਨ-ਬਿੱਲ ਕਰੈਡਿਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 2015 ਵਿੱਚ ਮੱਧ-ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਔਨ-ਬਿੱਲ ਕਰੈਡਿਟ ਜਨਵਰੀ 2016 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਵਰਤੀ ਗਈ ਬਿਜਲੀ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੇ।
  ਮਾਸਿਕ ਕਰੈਡਿਟ ਦੀ ਰਕਮ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਮਦਨ ਕਿੰਨੀ ਹੈ।
  http://www.ontarioelectricitysupport.ca/

ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ CAREGIVING ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ HOUSING ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲਾਭ

Old Age Security (OAS) Pension (ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਉਰਿਟੀ-ਓ.ਏ.ਐੱਸ.) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ Canada Pension Plan (CPP) (ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ-ਸੀ.ਪੀ.ਪੀ.) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਨੰਬਰ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ OAS ਜਾਂ CPP ਅਦਾਇਗੀ ’ਤੇ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਸ਼ਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਕਾਰਡ ਦਾ ਨੰਬਰ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਚੈੱਕਾਂ `ਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੈੱਕਿੰਗ ਖਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

Service Canada
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਉਰਿਟੀ (ਓ.ਏ.ਐੱਸ.) ਪੈਨਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਬਾਅਦ 10 ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ OAS ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਯੋਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ OAS ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਸਮਝੌਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਦੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ.ਆਈ.ਐੱਸ.)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ OAS ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਾਭਾਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ GIS ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਰਾਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ’ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਾਭ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਨਵਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਵੈਚਲਿਤ ਤੌਰ ਤੇ 30 ਅਪਰੈਲ ਤੱਕ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦਾਇਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਵਿਆਉਣ ਫਾਰਮ ਭਰਕੇ।

ਭੱਤਾ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਗਏ ਲਈ ਭੱਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ GIS ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ (ਸਮਲਿੰਗੀ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਲਿੰਗੀ) 60 ਅਤੇ 64 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਉਹ ਭੱਤੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਗਏ ਲਈ ਭੱਤੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ 60 ਅਤੇ 64 ਉਮਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਧਵਾ ਜਾਂ ਰੰਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਲਾਭ

ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੇ ਮਨਸ਼ੇ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Service Canada
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

ਗਰੰਟੀਡ ਐਨੂਅਲ ਇਨਕਮ ਸਿਸਟਮ (ਜੀ.ਏ.ਆਈ.ਐੱਨ.ਐੱਸ- GAINS)

GAINS ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਘੱਟ ਘੱਟ ਤੋਂ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ, 65 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ OAS ਅਤੇ GIS ਲਾਭ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ ਸੂਬੇ ਵੱਲੋਂ ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਹੈ।

Ministry of Finance (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਫਾਇਨੈਂਸ)
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)
TTY: 1-800-263-7776
www.ontario.ca/gains

ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (ਸੀ.ਪੀ.ਪੀ. - CPP) ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ

18 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ CPP ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਯੋਗਦਾਨ ਦਾ ਅੱਧ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਹਿੱਸੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ CPP ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਚਲਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦਾਖ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਵੋਂਗੇ।

ਕੁਝ ਲੋਕ CPP ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ 60 ਦੀ ਉਮਰ ’ਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਲੇਟ ਤੁਸੀਂ 70 ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਕੇ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਅਰਸੇ ਵਾਸਤੇ, ਅਤੇ ਉਸ ਉਮਰ ’ਤੇ ਵੀ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ’ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। CPP ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਐਲਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Service Canada
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਇੱਕ CPP ਯੋਗਦਾਨੀ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ Canada Pension Plan Disability Benefits ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਲਾਭ

ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਈ CPP ਲਾਭ ਇੱਕ ਮਿਰਤਕ ਯੋਗਦਾਨੀ ਦੀ ਜਗੀਰ, ਬਚ ਰਹੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ (ਸਮਲਿੰਗੀ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਲਿੰਗੀ) ਅਤੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੌਤ ਦਾ ਲਾਭ ਮ੍ਰਿਤਕ CPP ਯੋਗਦਾਨੀ ਦੀ ਜਗੀਰ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਅਦਾਇਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਿਰਤਕ ਯੋਗਦਾਨੀ ਦੇ ਬਚ ਰਹੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਪੈਨਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਲਾਭ ਇੱਕ ਮਿਰਤਕ ਯੋਗਦਾਨੀ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ

ਪਤੀ/ਪਤਨੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ (ਸਮਲਿੰਗੀ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਲਿੰਗੀ) ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 60 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਦੋਵੇਂ ਹੀ CPP ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਾਭ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਾਭ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋੜਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲਾਭ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ, ਅਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ।

1-800-454-8731

ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ (EI) ਲਾਭ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ EI ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਵਰਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੱਕਦਾਰੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ EI ਲਾਭ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਾਫੀ ਬੀਮਾਯੋਗ ਘੰਟੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਾਅਵਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਤੁਹਾਡੇ EI ਲਾਭਾਂ 'ਚੋਂ ਘਟਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ।

Service Canada
1-800-206-7218
TTY: 1-800-529-3742
www.servicecanada.gc.ca

ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਹਰ ਇੱਕ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ, ਆਮਦਨ ਦੇ ਵਸੀਲੇ, ਪੂੰਜੀਆਂ, ਟੈਕਸ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਬੀਮਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਗਾਈਡ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕੌਂਸਲਰ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲੈਨ (RRSP) ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਇਨਕਮ ਫੰਡ (RRIF)

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ RRSPs ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ ਪਾ ਕੇ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। RRSP ਯੋਗਦਾਨ ਟੈਕਸ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਜ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਟੈਕਸ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ RRSP `ਚੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਅਦਾਇਗੀਆਂ, ਟੈਕਸਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿਸ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ 71 ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ RRSP ਨੂੰ ਰੱਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇੱਕ RRIF ਇੱਕ ਫੰਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਆਮਦਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। RRSP ਦੇ ਵਾਂਗ, ਇੱਕ RRIF ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ, ਕੋਈ ਟਰੱਸਟ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੈਂਕ।

ਟੈਕਸ ਫ਼ਰੀ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਅਕਾਊਂਟ (TFSA)

ਇਹ ਵਿਲੱਖਣ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਟੈਕਸ-ਮੁਕਤ ਪੈਸਾ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਾਲ ਲਈ TFSA ਡਾਲਰ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਯੋਗਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਮ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ `ਚੋਂ ਕੋਈ ਅਣਵਰਤੀ TFSA ਯੋਗਦਾਨ ਗੁੰਜਾਇਸ਼। ਆਪਣੇ TFSA ਵਿੱਚ ਜੋ ਆਮਦਨ ਤੁਸੀਂ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ TFSA ਵਿੱਚੋਂ ਕਢਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਆਮਦਨ ਲਾਭ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ OAS, GIS or EI ਲਾਭ ਘਟਾਏ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.cra.gc.ca/tfsa ਦੇਖੋ।

ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ/ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ RRSPs `ਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕਢਾਉਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੰਡ ਕਢਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ RRSP ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ੀ ਦੀ ਵਾਪਸ ਮੁੜਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 10 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਉਸ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ 71 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

www.cra-arc.gc.ca

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਸ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਆਮਦਨ, ਪੂੰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਦਫਤਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

www.ontario.ca/ru1

ਘਰ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਤਰਮੀਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Ontario March of Dimes (ਓਨਟਾਰੀਓ ਮਾਰਚ ਆਫ਼ ਡਾਈਮਜ਼) ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਘਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਤਰਮੀਮਾਂ ਲਈ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਮਾਰਚ ਆਫ਼ ਡਾਈਮਜ਼
1-877-369-4867 (press “2” to speak with an Intake Counsellor)
www.marchofdimes.ca

ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਅਯੋਗਤਾ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ

Veterans Affairs Canada (ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ) ਯੋਗ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਲੜੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਯੋਗਤਾ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਮਰਚੈਂਟ ਨੇਵੀ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੌਜਾਂ, ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਉਂਟਿਡ ਪੁਲਿਸ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੰਗ ਸਮੇਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੌਜਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਿਊਟੀ/ਅਪਰੇਸ਼ਨਲ ਏਰੀਅਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Veterans Affairs Canada (ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫ਼ੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ)
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

ਬਿਊਰੋ ਆਫ਼ ਪੈਨਸ਼ਨਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟਸ

ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਕੀਲਾਂ ਦਾ ਇਹ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭਾਂ ਸਬੰਧੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ

ਹੁੰਦੇ।

1-877-228-2250

ਵਾਰ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ

ਇਹ ਭੱਤਾ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਜਾਂ ਕੋਰੀਆਈ ਯੁੱਧ ਦੇ ਯੋਗ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਗਿਆ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਥ ਇਸ ਭੱਤੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀ ਜਾਂ ਸਿਵਲੀਅਨ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜੰਗੀ ਸਰਵਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫ਼ੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

ਸੋਲਜਰਜ਼ ਏਡ ਕਮਿਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ

ਕਮਿਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਸਾਬਕਾਂ ਫੌਜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਜਾਂ ਕੋਰੀਆਈ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੋਂ ਪਾਰ ਵਾਸਤੇ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਤੀਆਂ/ ਪਤਨੀਆਂ ਜਾਂ ਬਚ ਰਹੇ ਨਿਰਭਰਾਂ ਨੂੰ। ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੰਡ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧਿਤ ਵਸਤੂਆਂ (ਸੁਣਨ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ, ਬਣਾਉਟੀ ਦੰਦ, ਐਨਕਾਂ, ਆਦਿ), ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ, ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਜਾਂ ਫਰਨੀਚਰ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ (ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰਜ਼, ਚੇਅਰਲਿਫਟਸ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਖ਼ਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command (ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਨ - ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੂਬਾਈ ਕਮਾਂਡ)
905-841-7999
www.on.legion.ca

ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫ਼ੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਫੰਡ

ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਫੰਡ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ, ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀ ਅਮਲੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰਭਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਨ ਪ੍ਰੋਵੈਨਸ਼ੀਅਲ ਸਰਵਿਸ ਅਫਸਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਇੱਕ-ਵਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ (ਭੋਜਨ, ਬਸੇਰਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਨ - ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੂਬਾਈ ਕਮਾਂਡ
905-841-7999

www.on.legion.ca

ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫ਼ੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

4 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ `ਚ ਪਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਜੋਖ਼ਮ ’ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ

ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਨਰਸ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਗੁਪਤ ਸਿਹਤ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਨਰਸ ਫਿਰ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਫੇਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿੱਧੇ TTY ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ `ਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1-866-797-0000
TTY: 1-866-797-0007
www.ontario.ca/ru2

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰ (CCAC)

CCACs ਸਥਾਨਕ ਗੈਰ-ਨਫਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਰਲ ਬਣਾਈ ਪਹੁੰਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। CCACs ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ CCAC ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਨਰਸਿੰਗ, ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਰਾ (ਨਹਾਉਣ, ਬਸਤਰ ਪਹਿਨਾਉਣ, ਆਦਿ), ਫਿਜ਼ਿਉਥੈਰੇਪੀ, ਕਿੱਤਾਮਈ ਥੈਰੇਪੀ, ਸਮਾਜਕ ਕੰਮ, ਆਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਾ, ਡਾਕਟਰੀ ਪੂਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡਾ CCAC ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

CCAC ਇੱਕ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਕੱਲਾ ਪਹੁੰਚ ਟਿਕਾਣਾ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ CCAC ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਦਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਾਰਾ/ਸਹਾਇਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ, ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਘਰ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਬਦਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਕਿਸੇ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

310-CCAC (310-2222)
http://www.healthcareathome.ca/

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਦਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ HOUSING ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ

Health Care Connect (ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਨੈਕਟ) ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸ ਪਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1-800-445-1822
www.ontario.ca/healthcareconnect

Health Care Options (ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਆਪਸ਼ਨਜ਼) ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ-ਪੜਾਵੀ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੋਂ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੱਭਣੀ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਆਪਸ਼ਨਜ਼ ਮੁਢਲੇ ਸੰਭਾਲ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਵੱਸ਼ਕ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਵਾਕ-ਇਨ/ਬਕਾਇਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਨਰਸ ਪਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

1-866-330-6206
www.ontario.ca/healthcareoptions

College of Physicians and Surgeons of Ontario's Doctor Search (ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਜਨਜ਼ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਸਰਚ) ਇੱਕ ਫ੍ਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.cpso.on.ca/docsearch

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਅਤੇ ਰੋਗ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਭ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀਆਂ, ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
https://www.ontario.ca/page/public-health-units

ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਚੈੱਕ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ, ਸੰਗਠਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ, ਜਿਹੜਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਲਾਜ-ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਰੰਭ `ਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਜੋਖ਼ਮ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ 50 ਅਤੇ 74 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਉੱਚੀ-ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ, ਘੱਟ-ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਮਾਪਾ, ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭੈਣ-ਭਰਾ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ਕਾਰੀ ਆਂਤੜੀ ਰੋਗ (ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲੀਟਿਸ ਜਾਂ ਕਰੋਹਨ ਦੇ ਰੋਗ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ `ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਜਵਾਬ 'ਹਾਂ' ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂਆਂ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1-866-410-5853
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/coloncancercheck

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ, ਜੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ, ਗੰਭੀਰ, ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਅਤੇ ਗੁਰਦਾ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਅਤੇ ਅੰਗ ਕੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸਮ 1 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸਮ 2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ, ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਕੇ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਮੁਢਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ

- ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਘਟਣਾ
- ਊਰਜਾ ਦਾ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਧੁੰਦਲੀ ਨਿਗਾਹ
- ਛੂਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਜਾਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸੱਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਰ ਅਤੇ ਰਗੜਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਧੀਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਟੈਸਟਾਂ, ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Ontario Diabetes Strategy (ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਟਰੈਟਜੀ)
www.ontario.ca/diabetes

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ru4

Canadian Diabetes Association (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)
1-800-BANTING (1-800-226-8464)
www.diabetes.ca

ਬੋਨ ਮਿਨਰਲ ਡੈਂਸਟੀ ਟੈਸਟਿੰਗ

Osteoporosis (ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ) ਇੱਕ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਟੁੱਟਣਸ਼ੀਲ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਭੰਜਨ ਦੇ ਵਧੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਖਣਿਜ ਘਣਤਾ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਦੇ ਭੰਜਨਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲੋੜ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। OHIP (ਓਹਿਪ) ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਦੇ ਭੰਜਨਾਂ ਦੇ ਉੱਚੇ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਹੱਡੀ ਖਣਿਜ ਘਣਤਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ, ਅਤੇ ਨੀਵੇਂ-ਜੋਖ਼ਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ru5

Osteoporosis Society of Canada(ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ)
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca

Immunizations (ਲੋਦੇ)

ਲੋਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਦੇ ਸਹੀ ਤਾਰੀਖ ਤੱਕ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ,ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 65 ਸਾਲ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਏ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦੇ ਉਚੇਰੇ ਜੋਖ਼ਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਮੌਸਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਦੇ ਲੋਦੇ ਲਵਾ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਨਮੂਨੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਦੇ ਸਹੀ ਤਾਰੀਖ ਤੱਕ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।

HIV (ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ.) ਇਲਾਜ

Canadian AIDS Treatment Information Exchange (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਏਡਜ਼ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਕਸਚੇਂਜ) HIV ਅਤੇ ਹੈਪਾਟਾਇਟਸ *C* ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ, ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਲਾਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ HIV ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ *C* ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜੋਖ਼ਮ ਵਿਚਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ, ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1-800-263-1638
www.catie.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ AIDS ਸੋਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ HIV Treatment Network (ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਨੈਟਵਰਕ) HIV/AIDS ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ HIV/AIDS ਨਾਲ ਜਿਊ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੋਰਂਟੋ ਵਿੱਚ ਆਦਿਵਾਸੀ ਮਰਦ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਇਸਤਰੀ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਦੁਲਿੰਗੀ, ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਬਦਲੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗਠਨ 2-Spirited People of the 1st Nations, HIV/AIDS ਨਾਲ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ 2-Spirited People ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ HIV/AIDS ਸਿੱਖਿਆ, ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ, ਰੋਕਥਾਮ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

Canadian AIDS Society (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਏਡਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ)
1-800-499-1986
www.cdnaids.ca

Ontario HIV Treatment Network (ਓਨਟਾਰੀਓ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਨੈੱਟਵਰਕ)
1-877-743 6486
www.ohtn.on.ca

2-Spirited People of the 1st Nations (2-ਸਪਿਰਟਿਡ ਪੀਪਲ ਆਫ਼ ਦ 1st ਨੇਸ਼ਨਜ਼)
416-944-9300
www.2spirits.com

Ontario Health Insurance Plan (OHIP) (ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨ-ਓਹਿੱਪ)

OHIP ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਲੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਵਾਸੀ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ OHIP ਵੱਲੋਂ ਅਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਯੋਗਤਾ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਇੱਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਬਾਈ ਤੌਰ ਤੇ OHIP ਅਧੀਨ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ, ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਜਾਂ OHIP ਲਈ ਯੋਗ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਕਿਸੇ 12–ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 153 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਪਿੱਛੋਂ ਪਹਿਲੇ 183 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 153 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮੁਢਲੀ ਥਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ OHIP ਕਵਰੇਜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੈਲਥ ਬੀਮਾ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮਤੇ ਤੁਸੀਂ OHIP ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੋਂ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਕੋਲ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨ (OHIP) ਵੱਲੋਂ ਅਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸਫੈਦ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਨਾ ਦਿਖਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ ਨਾ ਦਿਓ ਸਿਵਾਏ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ Ministry of Health and Long-Term Care (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ) ਨੂੰ।

ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਟੋ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫੋਟੋ ਲਏ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੰਨੇ ’ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਹੋਈ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਲੱਗਭੱਗ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਟੋ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡਾਂ ਲਈ ਨਵਿਆਉਣ ਨੋਟਿਸ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ

ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਡ ਨਵਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਲ ਅਤੇ ਸਫੈਦ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 80 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਨਵਿਆਉਣ ਦਾ ਬਦਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਦਸਤਖ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/exi2

ਕੀ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- **ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**: ਮੰਤਰਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਗੈਰ-ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨੋਟ) ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿੱਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਂ ਨਿਯੁਕਤੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ**: ਪੋਡੀਐਟਰਿਸਟਾਂ (ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ OHIP ਤਹਿਤ ਅੰਸ਼ਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ, ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ।
- **ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**: OHIP ਕੁਝ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ**: ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਅੱਖ ਨਿਰੀਖ਼ਣ ਵਾਸਤੇ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ 20-64 ਉਮਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਇੱਕ OHIP –ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਅੱਖ ਨਿਰੀਖ਼ਣ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੇ ਅਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ Ontario Disability Support Program, Ontario Works ਜਾਂ Family Benefits Program ਤਹਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਅੱਖ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਲਈ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਨਾਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਟਰੈਵਲ ਗਰਾਂਟ**: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤਰੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਫਾਸਲੇ ਦਾ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਰਾਂਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। 1-800-461-4006
- **ਦੂਸਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ**: ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ਼ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਇਲਾਕੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿੱਲ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਗਈ ਹੈ, ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਰਸੀਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਦਿਓ। ਦੂਸਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

- **ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ**: ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮੰਤਰਾਲਾ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਦਰ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਕ ਬੀਮਾ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ OHIP ਵੱਲੋਂ ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

MedsCheck (ਮੈਡਜ਼ਚੈੱਕ)

ਇਹ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸਾਲਾਨਾ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਸਖ਼ਾ, ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ’ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਨੁਸਖ਼ੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, MedsCheck ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ, ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਫੇਰਾ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ MedsCheck ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ
1-866-255-6701
TTY: 1-800-387-5599
www.ontario.ca/medscheck

ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰੱਗ ਬੈਨਿਫਿਟ (ODB) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ODB ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ Ministry of Health and Long-Term Care ਕੋਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਡਾਕ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ 65 ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ODB ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਤੁਹਾਡੇ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਉਸ ਮੌਕੇ ’ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਫਾਰਮੇਸੀ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਲੈ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ODB ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਸਰਕਾਰ ਦੇ Health Network System ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਇਨ www.ontario.ca/addresschange ’ਤੇ ਨਵਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ServiceOntario ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ।

ਸਹਿ-ਅਦਾਇਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਟਣਯੋਗ ਰਕਮਾਂ

ODB ਲਾਭ ਦਾ ਸਾਲ ਪਹਿਲੀ ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੀ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲਾਗਤ (ਕੱਟਣਯੋਗ ਰਕਮ) ਦੇ ਪਹਿਲੇ $100 ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਆਪਣੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਖੇ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ

ਕੱਟਣਯੋਗ ਰਕਮ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਨੁਸਖ਼ਾ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੱਟਣਯੋਗ ਰਕਮ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਭਰੇ ਹੋਏ (ਸਹਿ-ਅਦਾਇਗੀ) ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਨੁਸਖ਼ੇ ਲਈ $6.11 ਤੱਕ ਅਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Seniors Co-Payment Program (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੋ-ਪੇਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਤਹਿਤ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਉਤਪਾਦ ਵਾਸਤੇ ਨੁਸਖ਼ਾ ਭਰਨ ਲਈ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਟਣਯੋਗ ਰਕਮਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿ-ਅਦਾਇਗੀ ਨੂੰ $2.00 ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿੱਟ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਕਾਲ 1-800-575-5386 ਜਾਂ www.ontario.ca/ru6 ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ODB ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 3,800 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਸਖ਼ਾ ਡਰੱਗ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਕੁਝ ਆਹਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ Ontario Drug Benefit Formulary/Comparative Drug Index (ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰੱਗ ਬੈਨੀਫਿਟ ਫਾਰਮੂਲਰੀ/ ਕੰਪੈਰੇਟਿਵ ਡਰੱਗ ਇੰਡੈਕਸ) ਵਿੱਚ ਸੂਚਿਤ ਕੁਝ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਏਜੰਟਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨੁਸਖ਼ਾ ਲਿਖਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਓਨਟਾਰੀਓ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦਵਾਈ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਲਈ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਉਤਪਾਦ ODB ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲੋਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ:

- ਨੁਸਖ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਖ਼ਰੀਦਦੇ ਹੋ
- ਨੁਸਖ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿਖੇ ਖ਼ਰੀਦਦੇ ਹੋ ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਸਰਿੰਜਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਪੂਰਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਂਸੇਟਸ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਮੀਟਰਜ਼, ਐਨਕਾਂ, ਡੈਨਚਰਜ਼, ਸੁਣਨ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਜਾਂ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਜਰਾਬਾਂ।

ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, Exceptional Access Program(ਐਕਸੈਪਸ਼ਨਲ ਐਕਸੈੱਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ODB ਸੂਚੀ ’ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਸਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ

ਇਹ ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨ (ketone) ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ODB ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਕਵਰੇਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਏਜੰਟ ਲਈ ਨੁਸਖ਼ਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਸੂਚੀ ’ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ।

1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/h8h

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, OHIP ਕੁਝ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਕੀਤੀ ਗਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲੇ ਵਕਤ ਇੱਕ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਫ਼੍ਰੀ-ਫਾਰ-ਸਰਵਿਸ ਅਧਾਰ ’ਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੂਲਤ ਵੱਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਅਖਤਿਆਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਿਉਂਸਪੈਲਿਟੀਆਂ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ 2-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਿਉਂਸਪਲ, ਰੀਜਅਨਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫਤਰਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਯੂਨੀਵਰਸਟੀ ਆਫ਼ ਟੋਰੰਟੋ, ਜਾਰਜ ਬਰਾਊਨ ਅਤੇ ਵੈਸਟਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਟੀ ਵਿਖੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਚਾਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਫੀਸ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਫੀਸ ’ਤੇ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ http://www.dentistry.utoronto.ca/patient-clinics, http://http//www.georgebrown.ca/wave/dentalclinic/ ਜਾਂ http://www.schulich.uwo.ca/dentistry/dental_clinics/docs ਦੇਖੋ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਗੁਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.youroralhealth.ca/seniors97 ਅਤੇ www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24 ਦੇਖੋ।

ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋ, ਵਧੇਰੇ ਆਜ਼ਾਦ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੀਤੇ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰਾਂ (devices) ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਯੰਤਰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦਾ 75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਲ੍ਹਚੇਅਰਾਂ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਆਰਥੋਟਿਕ ਯੰਤਰਾਂ, ਸਮੇਤ ਐਂਕਲ-ਫੁੱਟ-ਆਰਥੋਸਿਜ਼ ਦੇ। ਦੂਸਰੇ ਸਾਜ਼ੋ ਸਾਮਾਨ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਣਨ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾ ਲਈ ਓਸਟੋਮੀ ਪੂਰਤੀਆਂ, ਬਰੈਸਟ ਪਰੋਸਥੇਸਿਸ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਸਬੰਧੀ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ਖਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਗਰਾਂਟ ਅਦਾ ਕਰੇਗਾ।

ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 65 ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਰਹੇ 64 ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੋਮ ਆਕਸੀਜਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸਾਜ਼ੋ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਪ੍ਰਤਿਪੂਰਤੀ ਦਾ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ
1-800-268-6021
TTY: 1-800-387-5559
adp@ontario.ca
http://www.health.gov.on.ca/adp

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਫਰਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਦੋ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ) ਦਾ ਖ਼ਰਚ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਰਮਿਆਨ ਕਿਸੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਫ਼ਰ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਨਾਮਾਤਰ ਫੀਸ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੀਸ ਅਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੂਬਾਈ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦਾ ਸੰਭਾਲ ਘਰ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਫਰ ਕਿਸੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਲੈਂਡ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਗੇੜੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸਹਿ-ਅਦਾਇਗੀ ਦਾ $240 ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਏਅਰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਗੇੜੇ ਦੇ ਅਸਲ ਖ਼ਰਚ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਰੀਜੀਨਲ ਜੈਰੀਐਟਰਿਕ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਸਬੰਧੀ ਚਿਕਿਤਸਾ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (RGPs)

RGPs ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਜੈਰੀਐਟਰਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਜ਼ੋਖਮ ਹੇਠ ਆਏ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਦੇਖੋ:

- Regional Geriatric Programs of Ontario: www.rgps.on.ca
- RGP of Toronto: 416-480-6026, www.rgp.toronto.on.ca
- Specialized Geriatrics Services (South East Ontario): www.sagelink.ca
- RGP of Eastern Ontario (Ottawa): 613-761-4458, www.rgpeo.com
- RGP Central (Hamilton): 905-777-3837 (extension 12436), www.rgpc.ca
- Specialized Geriatrics Services (South West Ontario): 519-685-4000 (extension 44028), www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਲਤਾਂ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਜੈਰੀਐਟਿਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਮਸ਼ਵਰਾ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੱਕ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਪਾਸ ਦਾਖ਼ਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੋਗ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬੈੱਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੀਬਰ, ਛੋਟੀ-ਅਵਧੀ ਵਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੂਬੇ ਦੇ ਕਈ ਮਨੋਰੋਗ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਮਨੋਰੋਗ ਇਲਾਜ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬੈੱਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ `ਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੋਗ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੇ।

ਮਨੋਰੋਗ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਅਧਾਰਿਤ ਮਨੋਰੋਗ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੁਝ Community Care Access Centres (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰਜ਼) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰ

310-CCAC (310-2222)
http://www.healthcareathome.ca/

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੇਂਦਰ (CAMH)

CAMH ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮੋਹਰੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸਤਰਿਤ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। CAMH ਦਾ ਜੈਰੀਐਟਿਰਕ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 65 ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਪੈਰਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ (ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਲੇ 60-64 ਉਮਰ ਦੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਲੇ ਕੱਲੇ ਕੇਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ’ਤੇ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

Geriatric Mental Health Program Central Intake Office (ਜੇਰਿਆਟਿਰਕ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੈਂਟਰਲ ਇਨਟੇਕ ਆਫਿਸ)
416-535-8501 (ext. 2875)
www.camh.net

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CMHA), ਓਨਟਾਰੀਓ

CMHA, ਓਨਟਾਰੀਓ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਨਫਾ, ਦਾਨੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਓਨਟਾਰੀਓ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ 32 ਬਰਾਂਚਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਨੀਤੀ ਸਲਾਹ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਭ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1-800-875-6213
www.ontario.cmha.ca

ConnexOntario (ਕਨੈਕਸਓਨਟਾਰੀਓ)

ਕਨੈਕਸਓਨਟਾਰੀਓ ਤਿੰਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

Drug and Alcohol Helpline (ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈਲਪਲਾਇਨ)
1-800-565-8603
www.drugandalcoholhelpline.ca

Mental Health Helpline (ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਹੈਲਪਲਾਇਨ)
1-866-531-2600

www.mentalhealthhelpline.ca

Ontario Problem Gambling Helpline (ਓਨਟਾਰੀਓ ਪਰਾਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਇਨ)
1-888-230-3505
www.opgh.on.ca

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ

ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡ-ਹੈਂਡ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਾਰਜ ਦੇ ਘਟਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸਿੱਧ ਹੋਈ ਦਖ਼ਲ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ।

Smokers' Helpline (ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਇਨ)
1-877-513-5333
www.smokershelpline.ca

ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰੱਗ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 65 ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਵਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮਸਿਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫ਼ਤ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559

ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੀਆਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ, ਤੀਸਰਾ ਹਿੱਸਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਲਈ ਅਕਸਰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਰੋਕਣਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਗੁਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। 65 ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੇ ਕਸਰਤੀ ਦੌਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਮਾੜੀ ਹੈ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉਚਿਤ ਜੁੱਤੇ ਪਾਏ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਬੜ ਦੇ ਤਲ਼ੇ, ਨੀਵੀਂਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤਸਮੇ ਜਾਂ ਵੈਲਕਰੋ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ।

- ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇੱਕ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁਰਭੁਰਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਵੇਲੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੇਸ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਡੇਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਖਣਿਜ ਘਣਤਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਚਾਰ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ) ਅਤੇ ਕੀ ਕੋਈ ਬਦਲ ਹਨ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਢਿੱਲੀਆਂ ਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੱਸੀਆਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ ਜਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟਾਂ।

Osteoporosis Canada (ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ)
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca

ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਕਰੇਟਰੀਏਟ ਤੋਂ ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਲਈ, ਸਮੇਤ *A Guide to Preventing Falls and What To Do If You Fall (ਏ ਗਾਈਡ ਟੂ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਿੰਗ ਫਾਲਜ਼ ਐਂਡ ਵੱਟ ਟੂ ਡੂ ਇਫ ਯੂ ਫਾਲ)* ਦੇ:

ServiceOntario Publications (ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ)
1-800-668-9938
TTY: 1-800-268-7095
www.publications.serviceontario.ca

Public Health Agency of Canada ਤੋਂ ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਲਈ, ਸਮੇਤ *Safe Living Guide, You Can Prevent Falls!, 12 Steps to Stair Safety at Home* ਅਤੇ *If You Fall or Witness a Fall, Do You Know What To Do?* ਦੇ:

Public Health Agency of Canada (ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ)Division of Aging and Seniors (ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਆਫ਼ ਏਜਿੰਗ ਐਂਡ ਸੀਨੀਅਰਜ਼) 1 800 0-Canada (1-800-622-6232) www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

ਆਹਾਰ

EatRight Ontario (ਈਟਰਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ)

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਣਵਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ EatRight

Ontario ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ’ਤੇ ਸੇਧਿਤ ਇੱਕ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਵੈੱਬ ਅਧਾਰਤ ਸਹਾਰਾ ਸੰਦ, ‘Nutri-eScreen’ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

1-877-510-510-2
www.eatrightontario.ca

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ

ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੇ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਠੀਕ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਖਾਤਰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Publications Health Canada (ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ)
1-866-225-0709
TTY: 1-800-267-1245
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ, ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਹਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

416-596-0857
www.dietitians.ca

ਹੀਅਰਿੰਗ ਕੇਅਰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸੰਚਾਰ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ (55+) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ, ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਭਰਪੂਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ, ਸੰਚਾਰ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ
1-877-347-3427
TTY: 1 877 216 7310
www.chs.ca

MedicAlert® (ਮੈਡਿਕਅਲਰਟ®) Safely Home® (ਸੇਫਲੀ ਹੋਮ®)

ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਬੰਧਤ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਸ਼ਖਸ ਨੂੰ ਭਟਕਣ ਅਤੇ ਗੁਆਚ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਬਿਨਾਂ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ

ਲਈ, Alzheimer Society (ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਅਤੇ Canadian MedicAlert Foundation (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡਿਕਅਲਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਨੇ ਦੋਹਾਂ Safely Home ਅਤੇ MedicAlert ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ Safely Home program ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਫੀਸ ਅਦਾ ਕਰਕੇ, ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਕਰਿਆ ਪਛਾਣ ਕੰਗਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਖਸ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭਟਕ ਗਿਆ ਹੈ।

1-855-581-3794
www.alzheimer.ca (>Living with dementia > Safety > MedicAlert® Safely Home®)

ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ

ਮੂੜ੍ਹਚਿੱਤਤਾ (dementia) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਭਟਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੁਆਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ Alzheimer Society ਨੇ ਸਥਾਨਕ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨਾਲ Finding Your Way (ਫਾਈਂਡਿੰਗ ਯੂਅਰ ਵੇਅ- ਤੁਹਾਡੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੂੜ੍ਹਚਿੱਤਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਟਕਣ ਅਤੇ ਗੁਆਚ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨਾ ਜਗਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਗੁੰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਉਣੀ ਹੈ ।.

ਤੁਹਾਡੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ
www.findingyourwayontario.ca

Alzheimer Society of Ontario (ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ)
1-800-879-4226
www.alzheimerontario.org

2-1-1
www.211ontario.ca

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਗਠਨ ਨਫੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਕੁਝ ਨਿੱਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਫੇ ਲਈ ਏਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕ ਫੀਸ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

Community Care Access Centre (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰ)

310-CCAC (310-2222)
http://www.healthcareathome.ca/

ਬਾਲਗ ਦਿਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਲੋੜਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਢਾਂਚਾਗਤ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤਹਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਮਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਖਾਣੇ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਪਤਕਾਰ ਫੀਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ (in-Home Respite) ਅਤੇ ਛੋਟੀ-ਠਹਿਰ ਰਾਹਤ (Short-Stay Respite)।

ਗਾਹਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਸੇਵਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗਾ ਆਹਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ, ਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨਾ, ਆਦਿ।

ਸੰਕਟਕਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਸੇਵਾ

ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟਰਾਨਿਕ ਯੰਤਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋਂ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਯੰਤਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਖ਼ਸ ਦੇ ਗਲ਼ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ।

ਪੈਰ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਿੱਖਿਅਤ ਅਮਲੇ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਪਲਬਧਤਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਖਪਤਕਾਰ ਫੀਸ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੋਸਤਾਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਸੇਵਾ ਇੱਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲਈ ਸਵੈਸੇਵੀ ਵੱਲੋਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਫੇਰੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਫੇਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਵੈਸੇਵੀ ਛੋਟ-ਮੋਟੇ ਕੰਮ

ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ, ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੋੜਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਖਪਤਕਾਰ ਫ਼ੀਸ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕੁਝ ਏਜੰਸੀਆਂ ਭਾਰੀ ਘਰ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ, ਬਰਫ਼ ਹਟਾਉਣੀ, ਬਾਰੀਆਂ ਧੋਣੀਆਂ ਜਾਂ ਇੱਕ-ਵਕਤੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਕੰਮ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਏਜੰਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੇਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਵਰਕਰ (ਵਰਕਰਾਂ) ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧਤਾ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਨਰੋਏ ਖਾਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਲਈ ਇੱਕ ਖਪਤਕਾਰ ਫੀਸ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ, ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਪੁਸ਼ਤੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ “ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਸੈਂਟਰਜ਼ - Older Adult Centres” ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਾਇਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਰਡ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਵੈਸੇਵੀਆਂ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਮੌਜੂਦਾ ਆਵਾਜਾਈ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਆਵਾਜਾਈ ਕਿਸੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਦੀ ਕਾਰ, ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਾਹਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਪਤਕਾਰ ਫੀਸ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਛੋਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੜਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਣ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਸੇਵਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈਸੇਵੀ ਇਹ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ ’ਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ’ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਸ਼ਾਂਤੀਕਾਰੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ

ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮ ਸ਼ਾਂਤੀਕਾਰੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ, ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਫਲਸਫਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣੀ ਅਤੇ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਮਰਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਸਮਾਨੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜਕ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਮਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਮਲੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਭਾਲ

ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਭਾਲ ਸਭ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਿਰਵਿਘਨ, ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਲਈ। ਇਹ ਸੰਭਾਲ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਹੁਨਰਮੰਦ, ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ Long-Term Care Homes (ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼) ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਸਹਿ-ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਮਰਾ, ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਗ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਯੋਗਦਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ SAFETY AND SECURITY (ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲੇ) ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਕੌਮੀ ਆਦਿਵਾਸੀ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਰੋਗ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆ ਗਏ ਹੋਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1-877-232-NADA (232-6232)
www.nada.ca

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ First Nations (ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੌਮਾਂ) ਅਤੇ Inuit (ਇਨਯੂਟ-ਐਸਕੀਮੋ) ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Health Canada (ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ)

Treatment Centre Directory for Ontario (ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਫਾਰ ਓਨਟਾਰੀਓ)
1-800-640-0642
TTY: 1-800-267-1245
www.hc-sc.gc.ca

Non-Insured Health Benefits (NIHB) for First Nations and Inuit (ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਅਤੇ ਇਨਯੂਟ ਲਈ ਗੈਰ-ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਸਿਹਤ ਲਾਭ (NIHB))

NIHB ਨਸ਼ਿਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੰਭਾਲ, ਡਾਕਟਰੀ ਪੂਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ, ਥੋੜ੍ਹੀ-ਅਵਧੀ ਲਈ ਸੰਕਟ ਦਖ਼ਲਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ First Nations ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ Inuit ਨੂੰ ਲਾਭ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Health Canada
1-800-640-0642
TTY: 1-800-267-1245
www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php

ਇਸਤਰੀ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਮਰਦ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਦੁਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਬਦਲੂ (LGBT) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ

Rainbow Health Ontario (ਰੇਨਬੋ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ)

ਇਹ ਸੰਗਠਨ, ਸਿੱਖਿਆ, ਖੋਜ, ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਪਾਲਿਸੀ ਵਕਾਲਤ ਦੁਆਰਾ LGBT ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਸਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਦੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ LGBT ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ’ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

416-324-4100
www.rainbowhealthontario.ca

ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਯੋਗ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀ Veterans Affairs Canada ਰਾਹੀਂ ਡਾਕਟਰੀ, ਸਰਜੀਕਲ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ/ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਕਈ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਯੋਗ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Veterans Affairs Canada
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

5 ਰਿਹਾਇਸ਼

ਘਰ ਦੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ

ਸਾਡੇ `ਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਸਤੀਆਂ ਤਰਮੀਮਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਰਮੀਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, Canada Mortgage and Housing Corporation (ਕੈਨੇਡਾ ਮੌਰਗੇਜ ਐਂਡ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ) ਦੀਆਂ ਇਹ ਔਨਲਾਇਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- *ਮੇਨਟੇਨਿੰਗ ਸੀਨੀਅਰਜ਼' ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਨਸ ਥਰੂ ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ : ਏ ਸੈਲਫ-ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਗਾਈਡ* ਘਰ ਦੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- *ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼* ਨਵਿਆਉਣਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- *ਪ੍ਰੀਵੈਨਟਿੰਗ ਫਾਲਜ਼ ਔਨ ਸਟੇਅਰਜ਼* ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Canada Mortgage and Housing Corporation (ਕੈਨੇਡਾ ਮੌਰਗੇਜ ਐਂਡ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ)
1-800-668-2642
TTY: 1-800-309-3388
www.cmhc.gc.ca (> Consumers > Publications and Reports > Accessible & Adaptable Housing)

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਰਮੀਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਨੇਕ ਹੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਘਰ ਨਵਿਆਉਣ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ

ਇਸ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਘਰ-ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ। ਘਰ ਤਰਮੀਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀਲ੍ਹ-ਇਨ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਸ਼ਾਵਰਜ਼, ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ ਅਤੇ ਹੱਥਰੇਲਾਂ, ਜਾਂ ਨੀਵੀਂਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਪੜਛੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

Ministry of Finance (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਫਾਇਨੈਂਸ)
1-866-668-8297
TTY: 1-800-263-7776
www.ontario.ca/healthyhomes

ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਵਿਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਬਸੇਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ (2011-2015) ਦਾ Ontario Renovates (ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਵਿਆਉਂਦਾ ਹੈ) ਭਾਗ ਯੋਗ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਘਰ-ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਇਕੱਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਆਫੀਯੋਗ ਕਰਜ਼ੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਵਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਹਿਤ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਇੱਕ ਯੋਗ ਸਰਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਵਾਸਤੇ $3,500 ਤੱਕ ਦੀ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਕ ਗਰਾਂਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਰਗੇ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਮਿਉਂਸਪੈਲਿਟੀਆਂ ਅਤੇ District Social Services Administration Boards (ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਐਡਮਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡਜ਼) ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ Service Managers (ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰਾਂ) ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। Service Managers ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕੀ ਸਥਾਨਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ’ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ Ontario Renovates ਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ।

Ministry of Municipal Affairs and Housing (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਮਿਉਂਸਪਲ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ)
Service Managers and Their Service Areas (ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਖੇਤਰ)
www.ontario.ca/kq46

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਪੰਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ

ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਮਾਲਕ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਸ਼ਖ਼ਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਤਰਮੀਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੈਂਪ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਕਮਰਾ ਬਣਾਉਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਯੋਗ ਹੈ, Municipal Property Assessment Corporation (ਮਿਉਂਸਪਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Municipal Property Assessment Corporation (ਮਿਉਂਸਪਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਐਸੈੱਸਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ)
1-866-296-MPAC (1-866-296-6722)
TTY: 1-877-TTY-MPAC (6722)
www.mpac.ca (> Property Owners > Property Assessment Procedures > Tax Incentive Programs > Senior and Disabled Property Tax Relief)

ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਖ਼ਸਾਂ ਲਈ ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ

ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਖ਼ਸ ਜਿਹੜੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ ਵਾਧਿਆਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਮਿਉਂਸਪੈਲਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਖ਼ਸਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਵੈਂਸ਼ੀਅਲ ਲੈਂਡ ਟੈਕਸ ਡੈਫ਼ਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ, ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਖ਼ਸ Provincial Land Tax and Education Tax (ਪ੍ਰੋਵੈਨਸ਼ੀਅਲ ਲੈਂਡ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ) ਵਾਧੇ ਦੇ ਭਾਗ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਮੁਲਤਵੀ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤੇ ਟੈਕਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਵੇਚਣ ਜਾਂ ਟਾਈਟਲ ਦੀ ਬਦਲੀ ਵਕਤ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਅਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇੰਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਫਾਇਨੈਂਸ
1-866-400-2122
TTY: 1-888-321-6774
www.ontario.ca/rva

ਜੇ ਤੁਸੀਂ Home and Vehicle Modification Program (ਹੋਮ ਐਂਡ ਵਹੀਕਲ ਮਾਡੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ FINANCES, Financial Assistance ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਬਸੇਰਾ ਚੋਣਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਸੇਰਾ ਚੋਣਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ Community Care Access Centre (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰ) ਦਾ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ (http://www.healthcareathome.ca ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਾਲ ਕਰੋ 310-CCAC)
- ਇੱਕ ਜੇਰੀਐਟਰਿਕ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ।

ਅਡੱਲਟ ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼

Adult Lifestyle Communities (ਅਡੱਲਟ ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼) ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤਾਂ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤਾਂ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਗਲੇ, ਟਾਊਨ ਹੋਮ, ਛੋਟੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੌਂਡੋਮੀਨੀਅਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਮਾਲਕੀ ਦੇ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਕਿਉਰਿਟੀ, ਵਿਹਲੇ ਵਕਤ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੀ ਕਿਸੇ Adult Lifestyle Community ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਰੀਅਲ ਐਸਟੇਟ ਏਜੰਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਲਾਈਫ ਲੀਜ਼ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ

ਲਾਈਫ ਲੀਜ਼ ਹਾਊਸਿੰਗ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ "ਹਿਤ" ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਯੂਨਿਟ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕੌਂਡੋਮੀਨੀਅਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਲਾਈਫ਼ ਲੀਜ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਹਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰ

ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਿਵਾਸਾਂ (ਸਾਂਝੇ ਕਮਰਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਵੱਡੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੱਕ), ਸਹਾਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੇ ਸੁਮੇਲਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਲਾਗਤ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦਰਾਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘਟ-ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਬੂਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।

ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰ Retirement Homes Act (ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮਜ਼ ਐਕਟ), 2010 ਤਹਿਤ ਨਿਯਮਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਧਾਨ:

- ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਲਈ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਛੂਤ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰੋਕੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਪੁਲਿਸ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਨੇ ਇੱਕ Residents' Bill of Rights (ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ ਬਿੱਲ ਆਫ਼ ਰਾਈਟਸ) ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਸਹੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਹੱਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਰ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਨੇ Retirement Homes Regulatory Authority (ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ)

ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ, ਲਾਇਸੰਸ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਸੰਸ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਜਾਂਚਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਰਜਿਸਟਰ ਕਾਇਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਸੰਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਾਇਸੰਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ (www.rhra.ca/en/register), ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਕਟ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰ ਦੇ ਅਮਲੇ ਅਤੇ ਮਾਲਕਾਂ, ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਰਚ ਦੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਨਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿਵਾਸੀ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨੂੰ **ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ**। ਤੁਸੀਂ ਗੁੰਮਨਾਮ ਰਹਿ ਕੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ
1-855-ASK-RHRA (1-855-275-7472)
www.rhra.ca

ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਰਾ/ ਸੇਵਾਦਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਮਮੇਕਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਮਲਾ 24 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰ
310-CCAC (310-2222)
http://www.healthcareathome.ca/

ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਸੇਰਾ ਚੋਣਾਂ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਗਣਯੋਗ ਬਸੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ (2014-2020)

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ

ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਨਕਦ ਅਦਾਇਗੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਏਦਾਂ ਦੇ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਸਥਾਨਕ ਮਿਉਂਸਪੈਲਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ ਐਡਮਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰ ਸਥਾਨਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ’ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਹੈ।

Ministry of Municipal Affairs and Housing (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਮਿਊਂਸਪਲ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ)
ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਖੇਤਰ
www.ontario.ca/kq46

ਆਮਦਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਿਰਾਇਆ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ

ਸਮਾਜਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਆਮਦਨ ਤੱਕ ਵਾਲੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਮਦਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਉਂਸਪਲ ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਮਿਉਂਸਪਲ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ
ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਖੇਤਰ
www.ontario.ca/kq46

ਸਹਿਕਾਰੀ ਬਸੇਰਾ

ਸਹਿਕਾਰੀ ਬਸੇਰਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਗੈਰ-ਨਫਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਹਿਕਾਰਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਨੂੰ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਿਕਾਰਤਾ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Ontario Regional Office of the Co-operative Housing Federation of Canada (ਓਨਟਾਰੀਓ ਰਿਜਅਨਲ ਆਫਿਸ ਆਫ਼ ਦ ਕੋਆਪਰੇਟਿਵ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ)
1-800-268-2537
www.chfcanada.coop

ਸੰਕਟ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਬੇਘਰੇਪਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀ

ਇਹ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੇਘਰੇਪਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ, ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪੰਜ ਸਾਬਕਾ ਬੇਘਰੇਪਣ-ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ Ministry of Municipal Affairs and Housing (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਮਿਉਂਸਪਲ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ) ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਇਕਹਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- Consolidated Homelessness Prevention Program (ਕਨਸਾਲੀਡੇਟਿੱਡ ਹੋਮਲੈੱਸਨੈੱਸ

ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

- Emergency Energy Fund (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਐਨਰਜੀ ਫੰਡ)
- Emergency Hostel Services (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਸਟਲ ਸਰਵਿਸਜ਼)
- Domiciliary Hostel Program (ਡੋਮਿਸਿਲੀਅਰੀ ਹੋਸਟਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)
- Provincial Rent Bank (ਪ੍ਰੋਵੈਨਸ਼ੀਅਲ ਰੈਂਟ ਬੈਂਕ)

ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਥਾਨਕ ਮਿਉਂਸਪੈਲਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਐਡਮਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਅਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਮਿਉਂਸਪਲ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਹਾਊਸਿੰਗ
ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਖੇਤਰ
www.ontario.ca/kq46

ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਸਬੰਧ

ਰੈਜ਼ੀਡੈਨਸ਼ਲ ਟਿਨੈਨਸੀਜ਼ ਐਕਟ, 2006

ਇਹ ਕਨੂੰਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਭਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦੇਂਦੇ/ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਰਾਇਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਪਾਰਕ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀਆਂ ਇਸ ਐਕਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ।

ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਬੋਰਡ

Landlord and Tenant Board (ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਬੋਰਡ) ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਅਰਜ਼ੀ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਪਿੱਛੋਂ ਸੁਣਵਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਣਵਾਈ 'ਤੇ, ਬੋਰਡ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਫੈਸਲਾ ਦੇਵੇਗਾ ਜਾਂ, ਜੇ ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਕ ਸਾਲਸ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

1-888-332-3234
www.ontario.ca/rvb

ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਔਨ-ਰਿਜ਼ਰਵ

Canada Mortgage and Housing Corporation (ਕੈਨੇਡਾ ਮੌਰਗੇਜ ਐਂਡ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ) ਔਨ-ਤੇ ਔਫ਼-ਰੀਜ਼ਰਵ ਬਸੇਰਾ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਸ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੈਟਿਸ ਅਤੇ ਇਨਯੂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋੜੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। Residential Rehabilitation

Assistance Program On-Reserve (ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਰਿਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਔਨ-ਰੀਜ਼ਰਵ) ਨੀਵੇਂ ਮਿਆਰ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਊਨਤਮ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ Band Councils and Band members (ਬੈਂਡ ਕੌਂਸਲਜ਼ ਅਤੇ ਬੈਂਡ ਮੈਂਬਰਾਂ) ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1-800-668-2642
TTY: 1-800-309-3388
www.cmhc.ca/en/ab

Assisted Living Program (ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada (ਐਬੋਰਿਜਿਅਨਲ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਨਾਰਦਰਨ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ) ਦਾ Assisted Living Program ਇੱਕ ਰਿਹਾਇਸ਼-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ, ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰਾ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਘਰ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਐਬੋਰਿਜਿਅਨਲ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਨਾਰਦਰਨ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ
1-800-567-9604
TTY: 1-866-553-0554
www.aadnc-aandc.gc.ca (> All Topics > Social Programs > Assisted Living Program)

6 ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰਾਂ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ HOUSING ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਸਿੰਗ ਘਰਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮਿਉਂਸਪਲ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਦਾਨੀ ਘਰਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ Ministry of Health and Long-Term Care ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਵਾਸੀ ਫੀਸ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਬਾਈ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Ontario Long-Term Care Association (ਓਨਟਾਰੀਓ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)
905-470-8995
www.oltca.com

Ontario Association of Non-Profit Homes & Services for Seniors (ਓਨਟਾਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਨਾਨ-ਪਰਾਫਿਟ ਹੋਮਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼)
905-851-8821
www.oanhss.org

ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰ (CCAC) ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। CCAC ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸੂਚੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। CCAC ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੇਸ ਵਰਕਰ ਸੌਂਪੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰ
310-CCAC (310-2222)
http://www.healthcareathome.ca/

ਇੱਕ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਡਾ CCAC ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਦਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੰਦ ਇੱਕ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਅਮਲਾ ਦੋਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੈ?
- ਕੀ ਨਿਵਾਸੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਘਰ ਸੁਖਾਲੇ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?
- ਕੀ ਮਿਲਣ ਦੇ ਘੰਟੇ ਲਚਕਦਾਰ ਹਨ?
- ਕੀ ਘਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਸਾਮਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਹੀ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿਖੇ ਫੇਰੀ ਪਾਵੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਛੋਟੀ-ਠਹਿਰ ਨਿਵਾਸ

ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਛੋਟੀ-ਠਹਿਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ-ਠਹਿਰ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 90 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਵਰਤਮਾਨ ਤੌਰ ਤੇ Convalescent Care Program (ਕਨਵੇਲਸੈਂਟ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਦੁਆਰਾ “ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਹਾਲ ਕਰੋ” ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਰਾਮ ਦੇਣ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਠਹਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟੀ-ਠਹਿਰ ਦੀ ਵੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਦਾਇਗੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, Long-Term Care Homes ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਿਆਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਰਕਮ ਨੂੰ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿ-ਅਦਾਇਗੀ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਠਹਿਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ (ਨਿੱਜੀ, ਅਰਧ-ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ) ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲੰਬੀ-ਠਹਿਰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ-ਠਹਿਰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 90 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ 1 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

http://www.ontario.ca/page/find-long-term-care-home#section-3

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਸਹਿ-ਅਦਾਇਗੀ ਨੂੰ ਅਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ CCAC ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੇਵਾਵਾਂ

ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ, ਘਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨਿਵਾਸੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਖਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਈਨਿੰਗ ਰੂਮ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸੈਲੂਨ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਗਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਫਰਨੀਚਰ, ਖਾਣੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ, ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਪੂਰਤੀਆਂ, ਡਾਕਟਰੀ/ਕਲਿਨਕ-ਸਬੰਧੀ ਪੂਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ, ਘਰ ਦਾ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
- 24-ਘੰਟੇ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ/ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ "ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ" ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੂਪਰੇਖਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ/ਨਵਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਫੀਸ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕੋਂਗੇ, ਸਮੇਤ ਕੇਬਲ ਟੀ ਵੀ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਹੇਅਰਡਰੈਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਦਿ, ਦੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ `ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ।

ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਇੱਕ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਦਇਆਵਾਨ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਨੂੰ Residents' Bill of Rights (ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ ਬਿੱਲ ਆਫ਼ ਰਾਈਟਸ) ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ-ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਾਲੇ ਵਰਣਨ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਫੈਸਲਾ-ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ ਬਿੱਲ ਆਫ਼ ਰਾਈਟਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤਾਹਨੇ ਮਿਹਣੇ ਦੇ ਡਰ ਦੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉਠਾਉਣਾ ਹੈ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾਇਰ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਵਾਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ Family Council (ਫੈਮਿਲੀ ਕੌਂਸਲ) ਅਤੇ Ontario Association of Residents' Council (ਓਨਟਾਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ ਕੌਂਸਲ) ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

http://www.ontario.ca/laws/statute/07l08#BK5.

ਜਾਂਚਾਂ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਭ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸ ਧਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਵਿਸਤਰਿਤ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Ministry of Health and Long-Term Care ਬਿਨਾਂ ਐਲਾਨਿਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਮੀਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ

ਸਾਰੀਆ ਜਾਂਚ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ 1, 2010 ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ Long-Term Care Homes ਵਿਖੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਔਨਲਾਇਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚਿਪਕਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਮਾਲਕੀ ਅਤੇ ਬੈੱਡਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ। ਇਹਨਾਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ
http://www.hqontario.ca/public-reporting/long-term-care ਦੇਖੋ।

ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਹੜਾ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਨਿਵਾਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਰੀਪੋਰਟ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸੀ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਘਰ ਵੱਲੋਂ ਕੰਮ ’ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਜਾਂ ਜਨਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਘਰ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ ’ਤੇ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਨਾਲ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Long-Term Care ACTION Line (ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਐਕਸ਼ਨ ਲਾਇਨ)
1-866-434-0144
Director, Performance Improvement and Compliance Branch (ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਇਮਪਰੂਵਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕੰਪਲਾਂਇਸ ਬਰਾਂਚ)
ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ
11th Floor, 1075 Bay St.
Toronto ON M5S 2B1
http://www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process

Ontario Association of Residents’ Councils (ਓਨਟਾਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ ਕੌਂਸਲਜ਼)

ਹਰ ਇੱਕ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਨਿਵਾਸੀ ਪਾਸ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਕੌਂਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੌਂਸਲਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਬਾਈ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੌਂਸਲਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1-800-532-0201
www.ontarc.com

ਪਰਿਵਾਰ ਕੌਂਸਲਾਂ

ਬਹੁਤੇ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਰਿਵਾਰ ਕੌਂਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

Ontario Family Councils' Program (ਓਨਟਾਰੀਓ ਫੈਮਿਲੀ ਕੌਂਸਲਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)
1-888-283-8806
www.familycouncilmembers.net

7 ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ

ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ, ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਮਾਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਰ-ਤੋਂ-ਦਰ ਤੱਕ ਵਿਕਰੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਤੱਕ, ਘਪਲਿਆਂ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪਛਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ ਤੱਕ, ਸਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਅਤੇ ਕਰਨਯੋਗ ਅਤੇ ਨਾ-ਕਰਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਠੱਗ ਲਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸਵਾਲ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, http://www.ontario.ca/ConsumerProtection ਦੇਖੋ। ਹੇਠਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਕੁ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇਖੋਂਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ
1-800-889-9768
TTY: 1-877-666-6545
http://www.ontario.ca/ConsumerProtection

ਦਰ-ਤੋਂ-ਦਰ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਰੇਤਾ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਹੀਟਰ, ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਭੱਠੀਆਂ, ਏਅਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ, ਵੈਕਿਊਮ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵੇਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਰ-ਤੋਂ-ਦਰ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਰੇਤਾ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਕਰੇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਲਓ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਆਏ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਇਹ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੀ ਨਕਲ ਛੱਡਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੀਟਰ ਨੂੰ ਅੱਪਗਰੇਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰਾ ਵਰਤਮਾਨ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਇਸ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?

ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ/ਕੌਂਡੋ/ਘਰ ਬਦਲਣਾ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਠੇਕੇਦਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਓ, ਤਿੰਨ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਜ਼ ਘਟਾਕੇ ਕੌਂਡੋ ਲੈਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ,

ਤਾਂ ਬਿੰਦੂ-ਦਾਰ ਲਾਈਨ ’ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਂਡੋ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪ-ਨਿਯਮਾਂ, ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋਂ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਬਾਦਲੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਘਰ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਕੋਲੋਂ ਸਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਇਹ ਪੁੱਛੋ:

- ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ’ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਾਂ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਸਤੇ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ?
- ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਕਪਲੇਸ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਇੰਸ਼ਿਊਰੰਸ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਘਪਲੇ ਅਤੇ ਧੋਖਾਧੜੀਆਂ

ਕਿਸੇ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ “ਝਾਂਸੇ” ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਓ

ਕੋਈ ਵੈਧ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਹੋਣ ਦਾ ਝੂਠਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਈਮੇਲ ਭੇਜਣ ਨੂੰ “ਫਿਸ਼ਿੰਗ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਨਾਵਾਂ, ਪਾਸਵਰਡਾਂ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

“ਫਿਸ਼ਰ” ਅਕਸਰ ਹੀ ਰੁਮਾਂਚਕਾਰੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖ਼ਬਰ ਨਾਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਈਮੇਲਾਂ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾਧੜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ’ਤੇ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਕਾਂ, ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ਿਊਰੰਸ ਨੰਬਰ, ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਪਾਸਵਰਡ। ਫੇਰ ਅਪਰਾਧੀ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਧੋਖਾਧੜੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

- ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਈਮੇਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਜੋਂ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪਾਸਵਰਡ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਜਦ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਈਮੇਲ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿੰਕਾਂ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਨਾ ਕਰੋ – ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਭੇਜੀ ਸੀ।

ਟੈਲੀਮਾਰਕੀਟਿੰਗ

ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਟੈਲੀਮਾਰਕੀਟਰ ਅਕਸਰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਘਪਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਨਕਲੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼।

ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਾਮ ਵਿੱਚ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਜਿੱਤੀ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਾਮ 'ਤੇ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਫੀਸ ਅਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟਾਈਮਸ਼ੇਅਰ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲਿਆ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਫੀਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਫੀਸ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਇਰਾਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਦਾਦਾ/ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਘਪਲੇ

ਇਸ ਘਪਲੇ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਠੱਗ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਪੋਤਾ/ਪੋਤੀ, ਪੁਰਾਣਾ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪੈਸੇ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਘਪਲੇਬਾਜ਼ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਏਅਰਪੋਰਟ 'ਤੇ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਲ੍ਹ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ।

ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਕਸਰ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਹਾਦਸੇ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

- ਸੰਕਟ ਦੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪੋਤੇ/ਪੋਤੀ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ ਬਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤਿਆਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪੈਸੇ ਨਾ ਭੇਜੋ।
- ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਘਪਲੇਬਾਜ਼ ਖ਼ਰਾਬ ਫ਼ੋਨ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ; ਆਪਣੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵੇਰਵੇ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਤੇ/ਪੋਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਗੇ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਮੱਧਵਰਤੀ ਭਾਗ।
- ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਲਵੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ/ਪੋਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜਦ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਪਵੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਪੈਸੇ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫਰਾਡ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪਛਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ

ਪਛਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਧੋਖਾਧੜੀ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਛਾਣ ਚੋਰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁਰਾਉਂਦੇ ਹਨ – ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਭੌਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ – ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਤਹਿਤ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਾਵਾਂ, ਪਤਿਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਚੋਰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਸਮਾਜਕ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ
- ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ ਨੰਬਰ
- ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ
- ਕਾਲਿੰਗ ਕਾਰਡ
- ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ
- ਪਾਸਪੋਰਟ

ਪਛਾਣ ਚੋਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੰਨ੍ਹ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਪਛਾਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨ, ਨਵੇਂ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣ, ਡਾਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਭੇਜਣ, ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਲਾਭਾਂ, ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਵਿੱਤੀ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੋ:

1. "s" – ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੈੱਬ ਪਤੇ "https://" ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ http:// ਨਾਲ
2. ਤਾਲੇ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ – ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਇੱਕ ਬੰਦ ਤਾਲਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ – ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੋਤ

"Be a Smart Consumer" ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਉਂਤੀਆਂ 45 ਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਖਪਤਕਾਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
consumerprotectionoutreach@ ontario.ca ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:
416-219-9507.

ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ:
http://www.ontario.ca/ConsumerProtection

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਤਾਜ਼ੇ ਖਪਤਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਅਲੱਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਮਦਦਗਾਰੀ ਨੁਕਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:
ਸਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੋ: facebook.com/ontarioconsumer

ਸਾਡਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋ: twitter.com/ontarioconsumer
ਸਾਨੂੰ ਦੇਖੋ: youtube.com/ontarioconsumer

Canadian Anti-Fraud Centre (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫਰਾਡ ਸੈਂਟਰ)

ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਨਸਮੂਹ ਮਾਰਕਿਟਿੰਗ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਰਣਾਕਾਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। SeniorBusters (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬਸਟਰ) ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਜਨਸਮੂਹ ਮਾਰਕਿਟਿੰਗ ਧੋਖਾਧੜੀ ਅਮਲਾਂ ਖਿਲਾਫ ਲੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। SeniorBusters ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਜਨਸਮੂਹ ਮਾਰਕਿਟਿੰਗ ਧੋਖਾਧੜੀ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਧੋਖੇ ਤੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫਰਾਡ ਸੈਂਟਰ
1-888-495-8501
www.antifraudcentre.ca

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਲਾਮਤੀ

9-1-1

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕਟ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 9-1-1 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸੰਕਟ ਤਿਆਰੀ

Emergency Management Ontario (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਓਨਟਾਰੀਓ) ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਇਨ ਸੰਕਟ ਤਿਆਰੀ ਵੀਡੀਓ, ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਲਿੰਕਾਂ, ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਡਾਊਨਲੋਡਯੋਗ ਗਾਈਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਇੱਕ Emergency Survival Kit (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਾਈਵਲ ਕਿੱਟ) ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਸਲਾਮਤ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਚੌਕਸੀਆਂ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਓਨਟਾਰੀਓ
1-877-314-3723
www.ontario.ca/beprepared

Public Safety Canada (ਪਬਲਿਕ ਸੇਫਟੀ ਕੈਨੇਡਾ) ਪ੍ਰਿੰਟ ਅਤੇ ਔਨਲਾਇਨ ਸਲਾਮਤੀ ਗੁਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ *Your Emergency Preparedness Guide (ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੀਪੇਅਰਡਨੈੱਸ ਗਾਈਡ)*।

ਪਬਲਿਕ ਸੇਫਟੀ ਕੈਨੇਡਾ

1-800-O-CANADA (1-800-622-6232)
www.getprepared.gc.ca

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

> *"ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਏ ਕਾਰਜ, ਜਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਘਾਟ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਤਬਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸ਼ਖ਼ਸ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।"*
>
> *(World Health Organization (ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ), 2002)*

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਵਿੱਤੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗੌਲੇ ਜਾਣ ਦੇ। ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਚੋਰੀ, ਧੋਖੇ ਜਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਰਿਆਂ ਜਿਹੜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਲਈ, 2-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.211ontario.ca ਦੇਖੋ।

ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ ਓਨਟਾਰੀਓ (EAO)

EAO ਦੇ Regional Elder Abuse Consultants (ਰੀਜੀਨਲ ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ਼ ਕਨਸਲਟੈਂਟਸ) ਭਾਈਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਜੋਖ਼ਮ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਾ ਵਸੀਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ
- ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਲਈ ਮੋਹਰਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪਤਾ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਬਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਵਸੀਲੇ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ।

416-916-6728
http://www.elderabuseontario.com/

ਅੱਗ ਤੋਂ ਸਲਾਮਤੀ

ਜਦੋਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸਲਾਮਤੀ 'ਤੇ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਟਦੀ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਿਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅੱਗ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਲਾਮਤ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ, ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਧੂੰਆਂ ਅਲਾਰਮ ਹਨ। ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ, ਧੂੰਆਂ ਅਲਾਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਧੂੰਆਂ ਅਲਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਲ `ਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬੈਟਰੀ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬੈਟਰੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀ ਘੱਟ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਧੂੰਆਂ ਅਲਾਰਮ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾ ਜਾਂ ਕੰਪਨਸ਼ੀਲ ਧੂੰਆਂ ਅਲਾਰਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਇੱਕ ਕਮਰੇ `ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਰਸਤੇ ਰੱਖੋ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ। ਘਰੇਲੂ ਅੱਗ `ਚੋਂ ਬਚਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਬਚਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਰੋਕਾਰ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ, ਬਚਕੇ ਨਿਕਲਣ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਾਪੀਆਂ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਕਰਕੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ `ਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਟੋਵ/ਅੱਵਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੰਗ ਪਹਿਰਾਵਾ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਢਿੱਲੇ ਜਾਂ ਲਮਕਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਬਰਨਰਾਂ ਜਾਂ ਨੰਗੀ ਲਾਟ ਨੂੰ ਛੋਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡੂੰਘੀ ਐਸ਼ਟਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਸਵਾਹ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਰੇੜ੍ਹਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਗਮਲਿਆਂ `ਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਝਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕੱਚਾ ਕੋਲ਼ਾ ਵਸਤੂਆਂ, ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਚੂਰਾ ਅਤੇ ਸੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਘ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਿਉਂਕੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐਸ਼ਟਰੇਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਧਾਤੂ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁੱਝੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਐਸ਼ਟਰੇਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਖਾਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।

ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਇਰ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਫਿਸ ਆਫ ਦਾ ਫਾਇਰ ਮਾਰਸ਼ਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ:

www.ontario.ca/firemarshal

ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲੇ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੇ ਸਭ ਵਕੀਲ ਅਤੇ ਨੀਮ-ਵਕੀਲ Law Society of Upper Canada (ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਅੱਪਰ ਕੈਨੇਡਾ) ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਕੀਲ ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਫੌਜਦਾਰੀ ਮਾਮਲੇ, ਸਿਵਲ ਮੁਕਦਮੇਬਾਜ਼ੀ, ਵਸੀਅਤਾਂ, ਮੁਖਤਿਆਰ ਨਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਐਸਟੇਟ ਮਾਮਲੇ, ਰੀਅਲ ਐਸਟੇਟ ਸੌਦੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਕ ਕਨੂੰਨ ਮਾਮਲੇ। ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਨੀਮ-ਵਕੀਲ Small Claims Court (ਸਮਾਲ ਕਲੇਮਜ਼ ਕੋਰਟ), ਟ੍ਰਿਬੂਨਲਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Landlord and Tenant Board (ਲੈਂਡਲਾਰਡ ਐਂਡ ਟੈਨੈਂਟ ਬੋਰਡ)) ਅਤੇ ਛੋਟੇ

ਅਪਰਾਧਿਕ ਜੁਰਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੇਲ੍ਹ ਅਵਧੀ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਾਹਮਣੇ ਸੁਣਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਵਕੀਲ-ਸਹਾਇਕ (ਪੈਰਾਲੀਗਲ) ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੋਲ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਅੱਪਰ ਕੈਨੇਡਾ
1-800-668-7380
TTY: 416-644-4886
www.lsuc.on.ca

Law Society Referral Service (ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਵਕੀਲ-ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ 30-ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗਾ।

1-800-268-8326
www.lrs.lsuc.on.ca

Legal Aid Ontario (ਲੀਗਲ ਏਡ ਓਨਟਾਰੀਓ)

Legal Aid Ontario ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਾਇਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਛੜੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਡਿਊਟੀ ਕੌਂਸਲ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਨੂੰਨੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਮਲਾ ਉਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। Legal Aid Ontario ਅਨੇਕ ਆਜ਼ਾਦ, ਭਾਈਚਾਰਾ-ਅਧਾਰਤ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

1-800-668-8258
TTY: 1-866-641-8867
www.legalaid.on.ca

Advocacy Centre for the Elderly (ACE)(ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਦ ਐਲਡਰਲੀ-ਏ.ਸੀ.ਈ.)

ACE ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੀਨਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ, ਜਨਤਕ ਕਨੂੰਨੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਕਨੂੰਨ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਵਿਕਾਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ACE 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ Greater Toronto Area (ਗਰੇਟਰ ਟੋਰੰਟੋ ਖੇਤਰ) ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਟੋਰੰਟੋ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੇਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

416-598-2656

www.acelaw.ca

Community Legal Education Ontario (CLEO) (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ - ਸੀ.ਐੱਲ.ਈ.ਓ.)

CLEO ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਨੂੰਨੀ ਕਲੀਨਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਨਤਕ ਕਨੂੰਨੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਆਦਿ, ਦੇ)। ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਨੂੰਨੀ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਏਨਾ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। CLEO ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

416-408-4420
www.cleo.on.ca

ARCH Disability Law Centre (ਏ.ਆਰ.ਸੀ.ਐੱਚ. ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਲਾਅ ਸੈਂਟਰ)

ਇਹ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਲੀਨਿਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ARCH ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਕੀਲਾਂ ਅਤੇ ਅਪਰੈਂਟਿਸ਼ਿਪ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ `ਚੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅੱਧੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1-866-482-ARCH (2724)
TTY: 1-866-482-2728
www.archdisabilitylaw.ca

HALCO – HIV & AIDS ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ (ਓਨਟਾਰੀਓ)

HALCO ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਅਧਾਰਤ ਕਨੂੰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ HIV/AIDS ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, HALCO ਜਨਤਕ ਕਨੂੰਨੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਵਿਕਾਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1-888-705-8889
www.halco.org

Ontario Human Rights Code (ਓਨਟਾਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ)

Human Rights Code ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਬਸੇਰਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਸੇਵਾਵਾਂ, ਵਸਤੂਆਂ, ਸਹੂਲਤਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਨਿਵਾਸਾਂ, ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ’ਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਵਰਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਿਤਕਰੇ ਖਿਲਾਫ਼ Ontario Human Rights Code ਦੀ ਰੱਖਿਆ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਭ ਸ਼ਖ਼ਸਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

www.ontario.ca/humanrights

Office of the French Language Services Commissioner (ਆਫਿਸ ਆਫ਼ ਦ ਫਰੈਂਚ ਲੈਂਗਵੇਜ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨਰ)

ਇਹ ਦਫਤਰ ਫਰੈਂਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫਰੈਂਚ ਲੈਂਗਵੇਜ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਐਕਟ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ, ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸਰਕਾਰੀ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਉਂਤਣ ਲਈ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਫਰੈਂਚ ਬੋਲਦੀ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਫਿਸ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲੋਂ ਉੱਚ-ਗੁਣਵਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਫਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1-866-246-5262
TTY: 416-314-0760
http://www.csfontario.ca/enk

Office of the Public Guardian and Trustee (ਆਫਿਸ ਆਫ਼ ਦ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ)

ਇਹ ਆਫਿਸ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿੱਜੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਟੇਟਸ ਦੇ ਕਨੂੰਨੀ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ
- ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਨਤਾ ਦੇ ਹਿਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਜਾਗੀਰਾਂ ਦੇ ਵਾਰਸਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ OPGT ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸਥਾਈ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਫੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਵਿਲੀਨ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ।

Office of the Public Guardian and Trustee ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਹਾਨੀ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਬਦਲਵਾਂ ਹੱਲ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਦਾ ਨਤੀਜਾ Office of the Public Guardian and Trustee ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਖ਼ਸ ਦੇ ਹਿਤ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਅਧਾਰ ’ਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1-800-366-0335
www.ontario.ca/rvm

ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ

ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ

ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

Continuing Power of Attorney for Property (**ਕਨਟੀਨਿਊਇੰਗ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਫਾਰ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ**) ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨਾਮ ਦੱਸੇ ਸ਼ਖ਼ਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਸ਼ਖ਼ਸ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਹਾਲੀ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਮੁਖਤਿਆਰ ਨਾਮਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ਖ਼ਸ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

General or non-continuing Power of Attorney for Property (**ਜਨਰਲ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਕਨਟੀਨਿਊਇੰਗ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਫਾਰ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ**) ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੇਵਲ ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਖ਼ਸ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਧਿਕਾਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Limited Power of Attorney for Property (**ਲਿਮਟਿਡ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਫਾਰ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ**) ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨਾਮ ਦੱਸੇ ਸ਼ਖ਼ਸ ਨੂੰ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ "ਬੈਂਕ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ" ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਪੂੰਜੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਵਿੱਤੀ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਿਆਦ ਲਈ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੂੰਜੀ ਲਈ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਇੱਕ ਘਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਚਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

Power of Attorney for Personal Care (**ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਫਾਰ ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ**) ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਸਰਾ, ਸਲਾਮਤੀ, ਸਫਾਈ, ਆਹਾਰ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲੇ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, Health Care Consent Act (ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਨਸੈਂਟ ਐਕਟ) ਦੇ ਤਹਿਤ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਹਾਲੀ ਵੀ ਬਹੁਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਫਿਸ ਆਫ਼ ਦ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)। ਇਹ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮਦ "living will" ("ਜਿੰਦਾ ਵਸੀਅਤ")ਉਹਨਾਂ ਲਿਖਤੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਬਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣੀ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇੱਕ "Advance

Medical Directive” (“ਅਗੇਤਾ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼”) ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ, ਇੱਕ ਜਿੰਦਾ ਵਸੀਅਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਕਤ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨਿੱਜੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮੇ ਦੇ ਉਲਟ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਆਫਿਸ ਆਫ਼ ਦ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਨੇ ਇੱਕ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ ਕਿੱਟ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਏ ਹੁੰਦੇ।

Ministry of the Attorney General(ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਦ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ)
1-800-366-0335
www.ontario.ca/rvn

Advance Care Planning (ਅਗੇਤੀ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ)

ਅਗੇਤੀ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਪਾਤਰ ਨੂੰ ਅਥਾਰਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। Alzheimer Society of Ontario ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ Ontario Seniors’ Secretariat (ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਕਰੀਟੇਰੀਇਟ) ਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨ ਹਿਤ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ *A Guide to Advance Care Planning (ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਟੂ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ)* ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.publications.serviceontario.ca ਦੇਖੋ।

Seniors’ INFOline
1-888-910-1999
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/seniors

ਅੰਗ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ, ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰ ਸਕਣ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡੋਨਰ ਕਾਰਡ ’ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਨ ਫੈਸਲਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਵਕਤ ’ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨੀ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀ:

- ਗਿਫਟ ਆਫ਼ ਲਾਈਫ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ www.beadonor.ca ’ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ServiceOntario Centre ਵਿੱਚ ਫੇਰਾ ਪਾਓ
- www.ontario.ca/health-and-wellness/organ-and-tissue-donor-registration ’ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ।

ਸਰਵਿਸ ਓਨਟਾਰੀਓ
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559

Trillium Gift of Life Network (ਟ੍ਰਿਲੀਅਮ ਗਿਫਟ ਆਫ਼ ਲਾਈਫ ਨੈੱਟਵਰਕ)
1-800-263-2833
www.giftoflife.on.ca

ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਤਿਆਰੀ ਔਖੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਇਸ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਵਕਤ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਕਨੂੰਨ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅੰਤਿਮ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਇੱਕ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ, ਤਬਾਦਲਾ ਸੇਵਾ, ਕਬਰਸਤਾਨ ਜਾਂ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਘਾਟ ਸੰਚਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਕੀਮਤ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਰਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕੋਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕੀ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੂਰਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਮਿਸ਼ਨ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ, ਮੁਰਦਾ ਦੱਬਣ ਦੀ ਰਸਮ ਜਾਂ ਸੰਸਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਝੌਤੇ ਨੂੰ ਮਨਸੂਖ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੇ ਹਾਲੀ ਤੱਕ ਮੁਹੱਈਆ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਦੀ ਭੁਗਤਾਨ-ਵਾਪਸੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 30 ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੁਲਾਈ 1, 2012 ਤੱਕ ਪੂਰਵ ਅਦਾਇਗੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਉਲਿਖਤ ਕੀਤੀ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਧੀਕ ਖ਼ਰਚ ਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੀਮਤਾਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

Ministry of Government and Consumer Services (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕੰਜਿਊਮਰ ਸਰਵਿਸਜ)
1-800-889-9768
http://www.ontario.ca/ConsumerProtection

Board of Funeral Services (ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਫਿਊਨਰਲ ਸਰਵਿਸਜ਼)
1-800-387-4458
www.funeralboard.com

ਵਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਗੀਰਾਂ

ਇੱਕ ਵਸੀਅਤ ਇੱਕ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਸੀਅਤ ਟੈਕਸ-ਬੱਚਤ ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੈਕਸ ਮੁਲਤਵੀਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਵਸੀਅਤ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਜਿਹੜਾ ਐਸਟੇਟ ਕਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਰ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ “Will Kit” (“ਵਿੱਲ ਕਿੱਟ”) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਿੱਟਾਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਸੀਅਤ Succession Law Reform Act (ਸੱਕਸੇਸ਼ਨ ਲਾਅ ਰਿਫਾਰਮ ਐਕਟ) ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ’ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਗਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸ਼ਖ਼ਸ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਵਸੀਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਵਸੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਅਦਾਲਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਕੋਲ ਦਾਇਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਬਾਕਸ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਰਾਇਅਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਜਾਗੀਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਤਾ ਵਸੀਅਤ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖ਼ਾਹਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ਖ਼ਸ ਬਿਨਾਂ ਵਸੀਅਤ (ਬੇਵਸੀਅਤੀ ਜਾਇਦਾਦ-ਇਨਟੀਸਟੇਟ) ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਸੱਕਸੇਸ਼ਨ ਲਾਅ ਰਿਫਾਰਮ ਐਕਟ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਇਦਾਦ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀ ਬਿਨਾਂ ਵਸੀਅਤ ਦੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਵਸੀਅਤ ਕਰਕੇ ਮਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਟਰੱਸਟੀ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Ministry of the Attorney General (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਦ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ)
1-800-518-7901
TTY: 416-326-4012
www.ontario.ca/rvo

ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮੌਤ

ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ਖ਼ਸ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਬਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Foreign Affairs and International Trade Canada – Consular Services (ਫਾਰਨ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਟਰੇਡ ਕੈਨੇਡਾ - ਕੌਂਸਲਰ ਸਰਵਿਸਜ਼)
ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1-800-267-6788
ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ: 613-996-8885 (collect calls accepted-ਕੁਲੈਕਟ ਕਾਲਜ਼ ਪ੍ਰਵਾਨਤ)
TTY: 1-800-394-3472
http://www.travel.gc.ca/assistance/emergency-info/death-abroad

ਮੌਤ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ

ਮੌਤ ਪਿੱਛੋਂ, ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਦੇਹ ਦੇ ਨਾਲ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਦਰਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਬਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਸਥਾਨਕ ਮਿਉਂਸਪਲ ਕਲਰਕ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਖੋਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਕੜਾ ਸਬੰਧਤ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ।

ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਮੌਤ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ
- ਬੀਮਾ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ
- ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ/ਬਰਤਰਫ਼ੀ ਲਈ
- ਬੰਸਾਵਲੀ ਖੋਜਾਂ ਲਈ।

ਸਰਵਿਸ ਓਨਟਾਰੀਓ
1-800-267-8097
TTY: 1-800-268-7095
http://www.ontario.ca/page/how-get-copy-ontario-death-certificate-online

ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਤਾ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਲਾਭਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ (ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਮ੍ਰਿਤਕ ਸ਼ਖ਼ਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ) ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕੰਪਨੀ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Old Age Security Program (ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)
Guaranteed Income Supplement (ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ)
Canada Pension Plan (ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ)
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

Harmonized Sales Tax Credit (ਹਾਰਮੋਨਾਈਜ਼ਡ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ)
1-800-959-1953
TTY: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst

Guaranteed Annual Income System (ਗਰੰਟੀਡ ਐਨੂਅਲ ਇਨਕਮ ਸਿਸਟਮ)
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)
TTY: 1-800-263-7776
www.ontario.ca/gains

Veterans Affairs Canada (ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ)
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

Workplace Safety and Insurance Board (ਵਰਕਪਲੇਸ ਸੇਫ਼ਟੀ ਐਂਡ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੋਰਡ)
1-800-387-0750
TTY: 1-800-387-0050
www.wsib.on.ca

Ontario Works (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਸ)
www.ontario.ca/rvp

National Defence Disability and Death Benefits (ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਫੈਂਸ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਐਂਡ ਡੈੱਥ ਬੈਨਿਫਿਟਸ)
1-866-522-2122
www.forces.gc.ca

ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ FINANCES ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ

ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਕਰਤਾ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਫਾਰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟੈਕਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਿਨਿਊ ਏਜੰਸੀ
1-800-959-8281
TTY: 1-800-665-0354
www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html
www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdls/lf-vnts/dth/menu-eng.html

Banks and Credit Cards (ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ)

ਕਾਰਜ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਸ਼ਖ਼ਸ ਦੇ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰੀਆਂ

ਕਾਰਜ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮ੍ਰਿਤਕ ਸ਼ਖ਼ਸ ’ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

Driver's Licence and Accessible Parking Permit (ਡਰਾਇਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸਿਬਲ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ)
Ontario Health Card
Outdoors Card
ServiceOntario
1-866-532-3161
TTY: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

Social Insurance Number
Service Canada
1-800-206-7218
www.servicecanada.gc.ca

Canadian and Foreign Passports (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪਾਸਪੋਰਟ)
Passport Canada (ਪਾਸਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡਾ)
1-800-567-6868
TTY: 1-866-255-7655
http://www.cic.gc.ca/english/passport/

Citizenship and Permanent Resident Cards (ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਵਾਸੀ ਕਾਰਡ)
Citizenship and Immigration Canada (ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ)
1-888-242-2100
TTY: 1-888-576-8502
www.cic.gc.ca

Indian Status (ਇੰਡੀਅਨ ਸਟੇਟੱਸ)
Aboriginal Affairs and Northern Development Canada
1-800-567-9604
TTY: 1-866-553-0554
www.aadnc-aandc.gc.ca

Firearms Licences (ਫਾਇਰਆਰਮਜ਼ ਲਾਇਸੰਸਿਜ਼)
Canadian Firearms Program (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫਾਇਰਆਰਮਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)
1-800-731-4000
www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm

ਵਾਹਨ

ਕਾਰਜ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਹਨਾਂ, ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ, ਸਨੋਅ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ATV's (ਏ ਟੀ ਵੀਜ਼) ਜਾਂ ਟਰੇਲਰਾਂ, ਆਦਿ, ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਜਾਂ ਮਾਲਕੀ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

www.ontario.ca/smw

ਜਾਇਦਾਦ

ਕਾਰਜ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਮਾਲਕੀ ਦੇ ਸੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ
- ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਕੀ ਡਾਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਥਾਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਆਫਿਸ ਵੱਲੋਂ ਸੰਭਾਲੀ ਜਾਵੇ
- ਨਾਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਨਸੂਖੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਮਿਊਂਸਪੈਲਿਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਉਪਯੋਗ ਕੰਪਨੀ, ਕੇਬਲ ਕੰਪਨੀ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੰਪਨੀ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ
- ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਵਾਸਤੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਤਬੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਨਸੂਖ਼ੀਆਂ।

ਕਲੱਬਾਂ, ਸੰਗਠਨ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਸੰਗਠਨ
- ਅਕਸਰ ਯਾਤਰੀਆਂ/ਖ਼ਰੀਦਦਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਡ
- ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਨੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ
- ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸੰਗਠਨ ਜਿੱਥੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਸੀ
- ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਇੱਕ ਅਲੂਮਨਾ/ਅਲੂਮਾਨਸ (ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਲੇ ਦਾ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ) ਸੀ।

ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਲਾਸਟ ਪੋਸਟ ਫ਼ੰਡ

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਮੁਰਦਾ ਦੱਬਣ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਮਿਲਟਰੀ-ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਬਰ ਮਾਰਕਰ ਦੇ ਜੋ ਯੋਗ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਾਭ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਤਰਫੋਂ Last Post Fund (ਲਾਸਟ ਪੋਸਟ ਫੰਡ) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Last Post Fund - Ontario Branch (ਲਾਸਟ ਪੋਸਟ ਫੰਡ – ਓਨਟਾਰੀਓ ਬਰਾਂਚ)
1-800-563-2508
www.lastpostfund.ca

8 ਆਵਾਜਾਈ

ਡਰਾਇਵਿੰਗ

ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਿਉਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡਰਾਇਵਰ ਸਵੈਇੱਛਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋੜ੍ਹ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ ਕੋਰਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡਰਾਇਵਰ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਕੋਰਸ ਜਾਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਉਮਰ-ਸਬੰਧਤ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਨਿਯਮਾਂ, ਟੱਕਰਾਂ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

55 Alive Driver Refresher Course (55 ਅਲਾਈਵ ਡਰਾਇਵਰ ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਕੋਰਸ)
Canada Safety Council (ਕੈਨੇਡਾ ਸੇਫ਼ਟੀ ਕੌਂਸਲ)
613-739-1535 ext. 233
http://canadasafetycouncil.org/

CAA Mature Operators Workshop (ਸੀ.ਏ.ਏ. ਮੈਚਿਉਰ ਅਪਰੇਟਰਜ਼ ਵਰਕਸ਼ਾਪ)
Canadian Automobile Club (CAA) South Central Ontario (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਟੋਮੋਬਾਇਲ ਕਲੱਬ (ਸੀ.ਏ.ਏ.) ਸਾਊਥ ਸੈਂਟਰਲ ਓਨਟਾਰੀਓ)
1-800-268-3750
www.caasco.com/drivertraining

ਡਰਾਇਵਰ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣਾ

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਖੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਡਰਾਇਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ ਨਵਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ
1-800-267-8097
TTY: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਇਵਰ ਰਿਨਿਊਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 80 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਲਾਇਸੰਸ ਨਵਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਆਪਣਾ ਲਾਇਸੰਸ ਨਵਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ, ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਮਾਤ-ਵਿੱਚ ਬੌਧਿਕ ਪੜਤਾਲ ਮਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਮਾਤ-ਵਿੱਚ ਬੌਧਿਕ ਪੜਤਾਲ ਮਸ਼ਕ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ

ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਲਾਇਸੰਸ ਨਵਿਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੜਕ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਇਮਪਰੂਵਮੈਂਟ ਕੌਂਸਲਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ।

ਨਵੀਆਂ ਨਵਿਆਉਣ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 90 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Ministry of Transportation (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ)
1-800-396-4233
TTY: 1-800-268-7095
http://www.ontario.ca/page/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over

ਡਰਾਇਵਰ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ

ਡਰਾਇਵਟੈਸਟ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਸਭ ਡਰਾਇਵਰ ਜਾਂਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਲਿਖਤੀ ਅਤੇ ਸਭ ਲਾਇਸੰਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਰੋਡ ਟੈਸਟ।

DriveTest (ਡਰਾਇਵਟੈਸਟ)
1-888-570-6110 (ਸਵੈਚੱਲਤ ਫੋਨ ਬੁਕਿੰਗ ਲਾਇਨ)
www.drivetest.ca

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਰਾਇਵਰ ਲਾਇਸੰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ Ontario Photo Card (ਓਨਟਾਰੀਓ ਫੋਟੋ ਕਾਰਡ) ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ONTARIO GOVERNMENT IDENTIFICATION ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਦੇ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਹਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਰਮਿਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ਮਾਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਯਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵੱਲੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਮਤ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਸਖ਼ਤ ਫੇਫੜਾ ਜਾਂ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਸਫ਼ਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਨਿਗਾਹ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਈ ਪਰਮਿਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਪਰਮਿਟ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ
1-800-387-3445
www.ontario.ca/accessibleparking

ਜੇ ਤੁਸੀਂ Home and Vehicle Modification Program (ਹੋਮ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਤਰਮੀਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਣ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ FINANCES ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਦੇ ਬਦਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੌੜ ਡਰਾਇਵਰ ਹੋ, ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਗੁਆਚਣ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ’ਤੇ ਇੱਕ ਭਾਰ ਬਣ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਬਦਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਚਿਤ ਹੋ। ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ’ਤੇ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਰਾਇਵਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕੁਝ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਚੌਕਸ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਟੇਅਰਿੰਗ ਵੀਲ੍ਹ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਘਬਰਾਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਦੂਸਰੇ ਡਰਾਇਵਰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਚਿੱਲਾਉਂਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹਮਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੈਂਡਰ ਬੈਂਡਰਜ਼ (ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਹਾਦਸਿਆਂ) ਅਤੇ ਵਾਲ ਵਾਲ ਬਚ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੀ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਾਰ ਡਰਾਇਵ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਇਤਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਤਿਆਂ-ਦੋਹਤਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਕਦੀ ਗੁਆਚ ਗਏ ਸੀ ਜਾਂ ਭੁੱਲ ਗਏ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਬਦਲ

ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਦੇ ਕਈ ਬਦਲ ਹਨ। ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕੁਝ ਇੱਕ ਬਦਲ ਹਨ:

- ਬੱਸਾਂ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ
- ਇੱਕ ਵਾਹਨ ਰੱਖਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਰਾਇਵ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਬੱਧ ਅਤੇ ਮੰਗ ਕਰਨ ’ਤੇ ਵੈਨ/ਬੱਸ ਪਿੱਕ-ਅੱਪ
- ਪੂਰਵ-ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਟੈਕਸੀ ਬੀਚਕ
- ਤੁਰਨਾ
- ਵਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 2-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ www.211ontario.ca ਦੇਖੋ।

ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਵੇਚਣਾ

ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਵਾਹਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕੇਜ (UVIP)

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਵੇਚਕਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇੱਕ UVIP ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। UVIP ਸਾਰੇ ServiceOntario Driver and Vehicle Licence Issuing Offices (ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰਾਇਵਰ ਅਤੇ ਵਹੀਕਲ ਇਸ਼ੂਇੰਗ ਆਫਸਿਜ਼) ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ
1-800-387-3445
www.ontario.ca/UsedVehicle

ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ

ਕਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬੱਸ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਕ੍ਰਿਤ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਕ੍ਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਰੰਟੋ ਵਿੱਚ ਵੀਲ੍ਹ-ਟਰਾਂਸ, ਔਟਾਵਾ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾ ਟਰਾਂਸਪੋ ਅਤੇ ਵਿੰਡਸਰ ਹਾਂਡੀ-ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਯੰਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਲ੍ਹਚੇਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਸਕੂਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲਿਫਟ ਜਾਂ ਰੈਂਪ ਨਾਲ ਲੈਸ ਛੋਟੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਦੋਨਾਂ ਰੂਟਾਂ ’ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬੱਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, 2-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.211ontario.ca ਦੇਖੋ।

ਵਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਇਵਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ Red Cross (ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ), ਤੁਹਾਡੀ Royal Canadian Legion (ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਅਨ ਬਰਾਂਚ ਜਾਂ ਇੱਕ Older Adult Centre (ਓਲਡਰ ਅਡੱਲਟ ਸੈਂਟਰ) ਦੁਆਰਾ ਵਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

GO Transit (ਗੋ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ)

ਗੋ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਇੱਕ ਖੇਤਰੀ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਜਿਹੜੀ Greater Golden Horseshoe (ਗਰੇਟਰ ਗੋਲਡਨ ਹਾਰਸਸ਼ੂ) ਵਿੱਚ ਵਿਸਤਰਿਤ ਕੀਤੇ ਰੂਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ Greater Toronto Area and Hamilton (ਗਰੇਟਰ ਟੋਰੰਟੋ ਅਤੇ ਹਮਿਲਟਨ) ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੋ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤੇ ਫਾਸਲੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਕਾਇਦਾ ਬਾਲਗ ਕਿਰਾਏ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੇ ਕਿਰਾਏ ’ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕਹਰੀ-ਯਾਤਰਾ ਟਿਕਟਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਪਾਸ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੋ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਉਹਨਾਂ ਮੁਸਾਫ਼ਰਾਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਟੈੱਪ-ਮੁਕਤ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

1-888-GETONGO (438-6646)
TTY: 1-800-387-3652
www.gotransit.com

ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਵੈਟਰਨ ਗਰਾਫਿਕ ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟ

ਇਹ ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟ ਯੋਗ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਅਨ ਵੱਲੋਂ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ Veteran Plate Eligibility Certification (ਵੈਟਰਨ ਪਲੇਟ ਐਲਿਜਿਬਿਲਟੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ) ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ServiceOntario ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਫੇਰਾ ਪਾਓ ਜਾਂ www.ontario.ca/customplates ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command (ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਅਨ - ਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰੋਵੈਨਸ਼ੀਅਲ਼ ਕਮਾਂਡ)
905-841-7999
www.on.legion.ca

9 ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ

Seniors' INFOline
1-888-910-1999
TTY: 1-800-387-5559

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ Seniors' INFOline ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ServiceOntario (ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ)
1-800-267-8097
TTY: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਾਇਰੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਹੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਇਨ, ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਆਪ ਜਾਕੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ServiceOntario Publications (ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ)
1-800-668-9938
TTY: 1-800-268-7095
www.ontario.ca/publications

ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਲਈ ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Community Care Access Centre (CCAC) (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰ-ਸੀ.ਸੀ.ਏ.ਸੀ.)
310-CCAC (310-2222)
www.healthcareathome.ca

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ CCAC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Telehealth Ontario (ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ)
1-866-797-0000
TTY: 1-866-797-0007

ਗੁਪਤ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ, ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Victim Support Line (ਵਿਕਟਮ ਸਪੋਰਟ ਲਾਇਨ)
1-888-579-2888
www.ontario.ca/bfbj

ਜੁਰਮ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਦਾਇਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਵਿਕਟਮ ਸਪੋਰਟ ਲਾਇਨ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਇਨ ਹੈ।

Emergency Management Ontario (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਓਨਟਾਰੀਓ)
1-888-795-7635
www.ontario.ca/beprepared

ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Office of the Public Guardian and Trustee (ਆਫਿਸ ਆਫ਼ ਦ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ)
1-800-366-0335
www.ontario.ca/rvm

ਆਫਿਸ ਆਫ਼ ਦ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਦੇ ਕਨੂੰਨੀ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Ombudsman Ontario (ਓਮਬੱਡਜਸਮੈਨ ਓਨਟਾਰੀਓ)
1-800-263-1830
TTY: 1-866-411-4211
www.ombudsman.on.ca

ਓਮਬੱਡਜਸਮੈਨ ਓਨਟਾਰੀਓ, ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਨਤਾ ਤੋਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ

ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ
1-800-O-Canada
(1-800-622-6232)
TTY: 1-800-926-9105
www.servicecanada.gc.ca

Pension Programs – Service Canada (ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ – ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ)
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786

ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ

211 Ontario
www.211ontario.ca

ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ 2-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ , ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ ਸੱਤੇ ਦਿਨ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

Association of Municipalities of Ontario (AMO) (ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਮਿਉਂਸਪੈਲਿਟੀਜ਼ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ – ਏ.ਐੱਮ.ਓ.)
www.yourlocalgovernment.com

ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮਿਉਂਸਪਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਮਿਉਂਸਪੈਲਿਟੀਜ਼ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਲਾਮਤੀ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕਟ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Crime Stoppers (ਕਰਾਇਮ ਸਟਾਪਰਜ਼)
1-800-222-TIPS (8477)
www.canadiancrimestoppers.org

ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਜੁਰਮ ਬਾਰੇ ਗੁੰਮਨਾਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਾਇਮ ਸਟਾਪਰਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫਰਾਡ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ
1-888-495-8501
www.antifraudcentre.ca

ਕਿਸੇ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧੋਖਾਧੜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫਰਾਡ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

10 ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ I.D.(ਆਈ.ਡੀ.)

ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ:

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ
1-800-267-8097
TTY: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

ਓਨਟਾਰੀਓ ਫੋਟੋ ਕਾਰਡ

ਇਹ ਬਟੂਏ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਕਾਰਡ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪਛਾਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਡਰਾਇਵਰ ਲਾਇਸੰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਤਰਾ, ਕੋਈ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਫੋਟੋ ਕਾਰਡ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ ਇੱਕ ਨਾਨ-ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਨਿਵਾਸੀ, 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਡ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.ontario.ca/photocard ਦੇਖੋ।

ਡਰਾਇਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ

ਇੱਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰਾਇਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਟੂਏ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਜਿਟਾਇਜ਼ਡ ਫੋਟੋਗਰਾਫ ਅਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.ontario.ca/page/renew-drivers-licence ਦੇਖੋ।

Enhanced Driver's Licence(ਵਧਾਇਆ ਹੋਇਆ ਡਰਾਇਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ)

ਇੱਕ ਵਧਾਇਆ ਹੋਇਆ ਡਰਾਇਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਯੂਨਾਈਟਿੱਡ ਸਟੇਟਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence ਦੇਖੋ।

Ontario Health Insurance Plan (OHIP) Health Card (ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨ (ਓਹਿਪ) ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ)

ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ OHIP ਵੱਲੋਂ ਅਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਕ੍ਰਿਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਫੋਟੋ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਫੈਦ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਕੇਵਲ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਵਿਖਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਦਾ ਨੰਬਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ ਸਿਵਾਏ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਦੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ Ministry of Health and Long-Term Care ਦੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.ontario.ca/healthcard ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਔਨਲਾਇਨ ਏਕੀਕਿਰਤ ਪਤਾ ਬਦਲੀ, ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਦੀ ਬਦਲੀ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਇੰਦਰਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਰਾਇਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਆਊਟਡੋਰਜ਼ ਕਾਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਦੀ ਬਦਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਇਸ ਔਨਲਾਇਨ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address ਦੇਖੋ।

11 ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

9-1-1 65

A

Aboriginal Artists in Schools (ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਦਿਵਾਸੀ ਕਲਾਕਾਰ) 12
Accessible Parking Permit (ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ) 80
Adult Day Programs (ਬਾਲਗ ਦਿਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 43
Adult Lifestyle Communities (ਅਡੱਲਟ ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼) 50
Advance Care Planning (ਅਗੇਤੀ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ) 72
Advocacy Centre for the Elderly (ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਦਾ ਐਲਡਰਲੀ) 68
Alternatives to Driving (ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਦੇ ਬਦਲ) 81
Ambulance Services (ਸਾਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ) 10
ARCH Disability Law Centre (ARCH ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਲਾਅ ਸੈਂਟਰ) 69
Assisted Living Program (ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 55
Awards Honouring Seniors (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਪੁਰਸਕਾਰ) 10

B

Benevolent Funds (ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਫ਼ੰਡ) 26
Bone Mineral Density Testing (ਬੋਨ ਮਿਨਰਲ ਡੈਨਸਿਟੀ ਟੈਸਟਿੰਗ) 30
Bureau of Pensions Advocates (ਬਿਊਰੋ ਆਫ਼ ਪੈਨਸ਼ਨਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟਸ) 25

C

Canada Pension Plan Retirement Pension
(ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ) 22
Disability Benefits (ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭ) 23
International Benefits (ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲਾਭ) 23
Pension Sharing (ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ) 23
Survivor Benefits (ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਲਾਭ) 23
Canadian Anti-Fraud Centre (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫਰਾਡ ਸੈਂਟਰ) 65
Canadian Mental Health Association Ontario
(ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ) 39
Caregiver Support Services (ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ) 44
Centre for Addiction and Mental Health (ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੇਂਦਰ) 39
Client Intervention and Assistance Services (ਗਾਹਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ
ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ) 44
Colon Cancer Check (ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਚੈੱਕ) 29
Community Care Access Centre (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰ) 27
Community Homelessness Prevention Initiative
(ਭਾਈਚਾਰਕ ਬੇਘਰੇਪਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀ) 53

Community Legal Education Ontario (ਕਮਿਊਨਟੀ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ) 68
Community Volunteer Income Tax Program
(ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਲੰਟੀਅਰ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 19
Compassionate Care Benefit Program (ਕੰਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 16
Complex Continuing Care (ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਭਾਲ) 46
Computer Training (ਕੰਪਿਊਟਰ ਟਰੇਨਿੰਗ) 8
Congratulatory Messages (ਵਧਾਈ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇਂ) 9
ConnexOntario (ਕਨੈਕਸਓਨਟਾਰੀਓ) 39
Continuing and Distance Education (ਕੰਟੀਨਿਊਇੰਗ ਐਂਡ ਡਿਸਟੈਨਸ ਸਿੱਖਿਆ) 7
Co-operative Housing (ਸਹਿਕਾਰੀ ਬਸੇਰਾ) 53
Courses for Mature Drivers (ਪ੍ਰੋੜ੍ਹ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ ਕੋਰਸ) 79

D

Death Out of Country (ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮੌਤ) 74
Death Registration and Certificate (ਮੌਤ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ) 74
Diabetes (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) 29
Diabetic Testing Agents (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਸਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ) 35
Dietitians of Canada (ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ) 42
Disability Pensions and Awards for Veterans
(ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਯੋਗਤਾ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ) 25
ਦਰ-ਤੋਂ-ਦਰ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਰੇਤਾ 61
Driver Examination Centres (ਡਰਾਇਵਰ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ) 80
Driver's Licence Renewal (ਡਰਾਇਵਰ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣਾ) 79

E

Eating Well with Canada's Food Guide
(ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ) 42
EatRight Ontario (ਈਟਰਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ) 41
Elder Abuse (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ) 66
Elder Abuse Ontario (ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ) 66
Elder and Youth Legacy Program (ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਰਸਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 12
Emergency Preparedness (ਸੰਕਟ ਤਿਆਰੀ) 65
Emergency Response Service (ਸੰਕਟਕਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਸੇਵਾ) 44
Employment Insurance Benefits (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਲਾਭ) 23
Employment Ontario (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਓਨਟਾਰੀਓ) 4
Employment Standards Act (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਐਕਟ) 6

F

Family Councils (ਪਰਿਵਾਰ ਕੌਂਸਲਾਂ) 60
Family Medical Leave (ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰੀ ਛੁੱਟੀ) 16

Filing Your Tax Return (ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਨੂੰ ਦਾਇਰ ਕਰਨਾ) 18
Finding a Health Care Provider (ਇੱਕ ਸੇਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ) 28
Fire Safety (ਅੱਗ ਤੋਂ ਸਲਾਮਤੀ) 66
Fishing and Hunting (ਮੱਛੀਆਂ ਫੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ) 3
Foot Care Services (ਪੈਰ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ) 44
Foreign Trained Professionals (ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸਿੱਖਿਅਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ) 6
Friendly Visiting Services (ਦੋਸਤਾਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸੇਵਾਵਾਂ) 44

G

GO Transit (ਗੋ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ) 82
Guaranteed Annual Income System (ਗਰੰਟੀਡ ਐਨੂਅਲ ਇਨਕਮ ਸਿਸਟਮ) 22

H

HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (HALCO – HIV & AIDS ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ) 69
Healthy Homes Renovation Tax Credit (ਸਿਹਤਮੰਦ ਘਰ ਨਵਿਆਉਣ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ) 48
HIV Treatment (HIV ਇਲਾਜ) 31
Home and Vehicle Modification Program (ਘਰ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਤਰਮੀਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 25
Home Help Referral Services (ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ) 44
Home Maintenance and Repair Services (ਘਰ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਸੇਵਾਵਾਂ) 44
Home Renovations/Condos/Moving (ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ/ਕੌਂਡੋ/ਘਰ ਬਦਲਣਾ) 61

I

Identity Theft (ਪਛਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ) 61
Immunizations (ਟੀਕੇ) 31
Independent Learning Centre (ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ) 7
Inpatient and Outpatient Services at Hospitals
(ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ) 38
Inspections of Long-Term Care Homes (ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ) 58
Investment in Affordable Housing for Ontario
(ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਪੁੱਗਣਯੋਗ ਬਸੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼) 52

L

Landlord and Tenant Board (ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਬੋਰਡ) 54
Law Society Referral Service (ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ) 68
Learning About Taxes Course (ਟੈਕਸਾਂ ਦੇ ਕੋਰਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ) 19
Learning English or French (ਇੰਗਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ ਸਿੱਖਣੀ) 11
Legal Aid Ontario (ਲੀਗਲ ਏਡ ਓਨਟਾਰੀਓ) 68
Life Lease Housing (ਲਾਈਫ ਲੀਜ਼ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ) 51
Lifelong Learning Plan (ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਯੋਜਨਾ) 24
Long-Term Care Home Reports (ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ) 59

M

Meal Services (ਖਾਣਾ ਸੇਵਾਵਾਂ) 45
MedsCheck (ਮੈਡਜ਼ਚੈੱਕ) 34
Meeting Your Legal Needs (ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ) 67
Military-Style Grave Markers (ਫੌਜੀ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਬਰ ਚਿੰਨ੍ਹ) 78

N

National Aboriginal Diabetes Program (ਕੌਮੀ ਆਦਿਵਾਸੀ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 46
Newcomer Settlement Program (ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਥਾਪਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 11
Non-Insured Health Benefits for First Nations and Inuit
(ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਅਤੇ ਇਨਯੂਟ ਲਈ ਗੈਰ-ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਸਿਹਤ ਲਾਭ) 47

O

Office of the French Language Services Commissioner
(ਆਫਿਸ ਆਫ਼ ਦ ਫਰੈਂਚ ਲੈਂਗਵੇਜ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨਰ) 69
Office of the Public Guardian and Trustee
(ਆਫਿਸ ਆਫ਼ ਦ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰਸਟੀ) 70
Old Age Security Pension (ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ) 21
Allowance and Allowance for the Survivor
(ਭੱਤਾ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਗਏ ਲਈ ਭੱਤਾ) 21
Guaranteed Income Supplement (ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ) 21
Older Adult Centres (ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਕੇਂਦਰ) 1
Ontario Association of Residents' Councils
(ਓਨਟਾਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ ਕੌਂਸਲਜ਼) 59
Ontario Health Card (ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ) 32
Ontario Human Rights Code (ਓਨਟਾਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ) 69
Ontario Immigration Portal (ਓਨਟਾਰੀਓ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਪੋਰਟਲ) 11
Ontario Job Bank (ਓਨਟਾਰੀਓ ਜਾਬ ਬੈਂਕ) 5
Ontario Parks (ਓਨਟਾਰੀਓ ਪਾਰਕ) 2
Ontario Renovates (ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਵਿਆਉਂਦਾ ਹੈ) 49
Ontario Senior Games (ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰ ਗੇਮਾਂ) 2
Ontario Skills Passport (ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਪਾਸਪੋਰਟ) 6
Ontario Volunteer Centre Network (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੈੱਟਵਰਕ) 8
Ontario WorkinfoNet (OnWIN) (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਇਨਫੋਨੈੱਟ (OnWIN)) 6
Ontario Works (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਸ) 24
Organ and Tissue Donation (ਅੰਗ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨ) 72

P

Palliative Care (ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ) 45
Pensions and Benefits (ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭ) 75

Personal Emergency Leave (ਨਿੱਜੀ ਸੰਕਟਕਾਲ ਛੁੱਟੀ) 17
Power of Attorney (ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ) 70
Property Tax Relief for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ) 50
Provincial Land Tax Deferral Program for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਵੈਨਸ਼ੀਅਲ ਲੈਂਡ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 50
Provincial Tax Credits and Benefits (ਪ੍ਰੋਵੈਨਸ਼ੀਅਲ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ ਐਂਡ ਬੈਨਿਫਿਟਸ) 19
Public Health Units (ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ) 28
Public Libraries (ਜਨਤਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ) 1

R

Rainbow Health Ontario (ਰੇਨਬੋ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ) 47
Registered Retirement Savings Plan and Registered Retirement Income Fund (ਰਿਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲੈਨ ਐਂਡ ਰਿਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਇਨਕਮ ਫੰਡ) 24
Rent-Geared-To-Income Housing (ਆਮਦਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਿਰਾਇਆ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ) 53
Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (ਰੈਜੀਡੈਂਸ਼ਲ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਔਨ-ਰਿਜ਼ਰਵ) 54
Residential Tenancies Act, 2006 (ਰਿਜ਼ੀਡੈਨਸ਼ਲ ਟਿਨੈਨਸੀਜ਼ ਐਕਟ, 2006) 54
Residents' Rights (ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ) 58
Retirement Abroad (ਪਰਦੇਸ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤੀ) 4
Retirement Homes (ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤੀ ਘਰ) 51
Royal Canadian Legion (ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜ਼ਨ) 13

S

Scams and Frauds (ਘਪਲੇ ਅਤੇ ਧੋਖੇਧੜੀਆਂ) 62
Security Checks or Reassurance Services (ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੜਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਮੁੜ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦਿਵਾਉਣ ਸੇਵਾਵਾਂ) 45
Senior and/or Disabled Property Tax Relief (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਪੰਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ) 49
Senior Driver Renewal Program (ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਇਵਰ ਰਿਨਿਊਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 79
Senior Pride Network (ਸੀਨੀਅਰ ਪਰਾਈਡ ਨੈੱਟਵਰਕ) 13
Settlement.Org (ਸੈਟਲਮੈਂਟ.ਆਰਗ) 11
Short-Stay Accommodation (ਛੋਟੀ ਠਹਿਰ ਨਿਵਾਸ) 57
Smoking Cessation (ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ) 40
Social or Recreational Services (ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ) 45
Soldiers' Aid Commission of Ontario (ਸੋਲਜਰਜ਼ ਏਡ ਕਮਿਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ) 26

Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs
(ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਜੈਰੀਐਟਰਿਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 38
Substance Abuse and Treatment for Aboriginals
(ਆਦਿਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ) 46
Supportive Housing (ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼) 52

T

Tax-Free Savings Account (ਟੈਕਸ-ਫ਼ਰੀ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਅਕਾਊਂਟ) 24
Telehealth Ontario (ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ) 27
The 519 Church Street Community Centre (ਦ 519 ਚਰਚ ਸਟਰੀਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ) 13
The Memory Project (ਯਾਦ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ) 14
Third Age Network (ਥਰਡ ਏਜ ਨੈੱਟਵਰਕ) 7
Transportation Services (ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ) 45
Travelling in Ontario (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ) 3
Travelling Outside Ontario or Canada (ਓਨਟਾਰੀਓ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ) 3

U

Used Vehicle Information Package (ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਵਾਹਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕੇਜ) 82

V

Veteran Graphic Licence Plate (ਵੈਟਰਨ ਗਰਾਫਿਕ ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟ) 83
Veterans Independence Program (ਵੈਟਰਨਜ਼ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਨਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) 47
Volunteer Canada (ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ) 8
Volunteer Drivers (ਵਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਇਵਰ) 82

W

War Veterans Allowance (ਵਾਰ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ) 25
Wills and Estates (ਵਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਜਗੀਰਾਂ) 73