



راهنمای برنامه ها و خدمات  
برای سالمندان در انتاریو

[ontario.ca/seniors](https://ontario.ca/seniors)



Premier of Ontario - Première ministre de l'Ontario

## پیام شخصی از طرف استاندار



اینجانب از طرف دولت انتاریو، با کمال مسرت، درود صمیمانه خود را به تمام اشخاصی تقدیم میکنم که از چاپ جدید این منبع پرارزش یعنی راهنمای برنامه ها و خدمات برای سالمندان در انتاریو (*A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario*) استقبال و استفاده میکنند.

رسانه های سنتی و اینترنت ما را آگاه نموده اند که طبق یک دگرگونی جمعیتی، میانگین جمعیت انتاریو و در حقیقت تمام جهان بسوی سالمندی پیش میرود. در استان ما، تا سال ۲۰۳۶ تعداد افراد ۶۵ سال به بالا به بیش از دو برابر افزایش خواهد یافت. با آنکه این تحول چالشهایی را برای اجتماع در بر خواهد داشت، در عین حال فرصتهایی را برای توازن این نسل کهنسال ایجاد میکند تا سازنده ترین و فعالترین نسلهایی باشند که جهان تا بحال بخود دیده است. با کمال خرسندی اعلام میدارم که دولت انتاریو از طریق اجرای یک برنامه واضح و جامع، آمادگی خود را برای برآورده ساختن نیازهای این بخش رو به رشد و پرارزش جمعیتی، یعنی سالمندان در استان، اعلام نموده است.

ما اهمیت و اعتبار دسترسی مسلم سالمندان در انتاریو به برنامه ها و خدمات ارائه شده توسط دولتهای استانی و فدرال و ارائه دهندگان خدمات را ارج می نهیم و بهمین دلیل این چاپ جدید راهنمای برنامه ها و خدمات برای سالمندان در انتاریو بعنوان بخشی از این برنامه ارائه میشود. این راهنمای به روز شده بعنوان منبعی موثق، اکثر مسائل مهم جمعیت سالمند استان ما شامل اطلاعات مربوط به زندگی فعال، خدمات مراقبتی، امور مالی، بهداشت و سلامتی، مسکن، مراکز مراقبتهای بلند مدت، امنیت و حمل و نقل را همگی بطور یکجا ارائه میدهد.

من مطمئنم از طریق همکاری با شرکای اجتماعی و مشاوره با خود سالمندان، با قاطعیت تمام انتاریو بعنوان بهترین جا در آمریکای شمالی برای رشد سالمندی باقی خواهد ماند.

بهترین آرزوها را به تمام اشخاصی که به صفحات مفید و آموزنده این راهنما دسترسی دارند، تقدیم میکنم.

Kathleen Wynne (کاتلین وین)  
Premier (استاندار انتاریو)



Minister Responsible for Seniors - Ministre Responsable pour les personnes âgées

## پیام شخصی از طرف وزیر

دوستان عزیز،



ساکنان انتاریو نسبت به هر زمان دیگر دارای زندگی طولانی تر و سالمتری هستند و در بیست سال آینده، نسبت جمعیت سالمندان ۶۵ سال یا بیشتر تقریباً به دو برابر خواهد رسید. این تحول جمعیتی چالشهای بزرگی را با تاثیرات قابل توجهی بر سیستم مراقبتهای درمانی، خدمات اجتماعی، مسکن و امور مالیاتی ایجاد خواهد کرد. در کنار این تغییر و تحولات به این نسل کهنسال فرصت و فراغتی دست خواهد داد تا سازنده ترین و فعالترین افرادی باشند که تا بحال جهان به خود دیده است.

این کهنسالان، خانواده، دوستان و همسایگان ما را تشکیل میدهند. آنها از خود ما هستند. همه ما نقش بسزایی را در برآورده ساختن نیازهای رو به رشد این افراد بعهده داریم. شهروندان، سازمانها، دولت‌مردان، جوامع تجاری و بخشهای غیر انتفاعی گسترده تر و خلاصه همه ما میتوانیم با همکاری هم برنامه ها و خدماتی را برای سالمندان و خانواده های آنها فراهم نماییم تا سالم، بدون خطر، مستقل و فعال باقی بمانند.

دولت انتاریو عهده دار نقش رهبری و همچنین دارای یک طرح واضح و جامع برای برآورده ساختن نیازهای رو به رشد سالمندان میباشد. بخشی از این طرح شامل تسهیل بخشیدن دسترسی سالمندان و خانواده های آنها به برنامه ها و خدماتی است که توسط دولت‌های استانی و فدرال و مسئولین خدمات ارائه میشوند. ما باید اطمینان حاصل کنیم که آینده تمام این افراد با مساعدت، امنیت و پشتیبانی همراه باشد. راهنمای برنامه ها و خدمات برای سالمندان در انتاریو، یک منبع افزون جهت تشویق و کمک به ساکنان انتاریو برای دستیابی به این آینده بشمار میرود.

به امید آنکه، دسترسی به برنامه ها و خدمات اشاره شده در این راهنما، بطور موثر و به راحتی به شما کمک کند. بهترین ها را برای شما آرزو دارم.

Mario Sergio (ماریو سرجیو)  
Minister Responsible for Seniors (وزیر مسئول سالمندان)

# راهنمای برنامه ها و خدمات برای سالمندان در انتاریو

راهنمای برنامه ها و خدمات برای سالمندان  
به INFOLine  
”خط تلفن اطلاعات سالمندان 1-888-910-1999 INFOLine تلفن ناشنویان:  
1-800-387-5555

راهنمای برنامه ها و خدمات برای سالمندان در انتاریو بعنوان منبعی برای اطلاعات شما درباره برنامه ها و خدمات موجود در انتاریو ارائه میشود. این راهنما، توسط دبیرخانه سالمندان انتاریو (Ontario Seniors' Secretariat) تهیه و از سوی انتشارات سرویس انتاریو (SERVICE ONTARIO PUBLICATIONS) توزیع شده است.

شما میتوانید نسخه های اضافی آن را از انتشارات سرویس انتاریو از طریق تماس با تلفن 1-800-668-9938 و یا آنلاین از وب سایت [www.ontario.ca/publications](http://www.ontario.ca/publications) سفارش دهید.

چنانچه در مورد بهتر کردن این نشریه پیشنهادی دارید، لطفاً کارت پاسخ ضمیمه که هزینه پستی آن پرداخت شده است را تکمیل نمایید و در صندوق پست بیندازید.

اطلاعات این نشریه از اکتبر 2015 جمع آوری شده است. آخرین گزارش مربوط به این راهنما در وب سایت دبیرخانه سالمندان انتاریو [www.ontario.ca/seniors](http://www.ontario.ca/seniors) اعلام خواهد شد.

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  
978-1-4606-7889-3 (Print)  
978-1-4606-7900-5 (PDF)  
3C/16

# فهرست مندرجات

۱	زندگی فعال	۱
۱	فعالیت‌های اجتماعی	
۲	ورزش و تفریح	
۳	مسافرت	
۴	امور استخدامی و اشتغال بکار	
۷	تحصیل مادام العمر	
۸	امور داوطلبی	
۸	تقدیر از معاضدتهای سالمندان	
۱۱	خدمات برای تازه واردین	
۱۲	برای سالمندان بومی	
۱۳	برای سالمندان لزبین، گی، دوجنسگرا و دگرجنسگرا	
۱۳	برای جانبازان	
۱۵	خدمات مراقبتی	۲
۱۵	اعتبار مالیاتی برای مراقبین	
۱۶	مزایای استخدامی	
۱۸	امور مالی	۳
۱۸	مالیاتها	
۲۰	حقوق بازنشستگی و سایر مزایا	
۲۳	برنامه ریزی مالی	
۲۴	کمکهای مالی	
۲۵	برای جانبازان	
۲۷	بهداشت و سلامت	۴
۲۷	اطلاعات کلی	
۲۸	بهداشت عمومی	
۳۲	طرح بیمه درمانی انتاریو (OHIP)	
۳۴	برنامه مزایای دارویی انتاریو	
۳۶	مراقبتهای دندان	
۳۶	برنامه ابزارهای یاری رسان (کمکی)	
۳۷	خدمات آمبولانس	
۳۷	برنامه های منطقه ای پیرپزشکی انتاریو	
۳۸	اعتیاد و سلامت روان	
۴۰	جلوگیری از زمین خوردن	
۴۱	تغذیه	
۴۲	برنامه مشاوره مراقبت از ناشنوایان	

۴۱	MedicAlert® Safely Home®	
۴۲	پیدا کردن راه بازگشت به خانه	
۴۳	خدمات حمایت از جامعه	
۴۶	برای سالمندان بومی	
۴۷	برای سالمندان لزبین، گی، دوجنسگرا و دگر جنسگرا	
۴۷	برای جانبازان	
۴۸		۵ مسکن
۴۸	تعدیل و اصلاح خانه	
۴۸	برنامه های کمک مالی	
۵۰	گزینه های مسکن	
۵۲	گزینه های مسکن برای سالمندان کم درآمد	
۵۳	کمک به اجاره کردن مسکن اضطراری	
۵۴	روابط مالک و مستاجر	
۵۴	برای سالمندان بومی	
۵۶		۶ مراکز مراقبتهای بلند مدت
۵۶	اطلاعات کلی	
۶۱		۷ ایمنی و امنیت
۶۱	حمایت از مصرف کنندگان انتاریو	
۶۵	خدمات اضطراری و امنیت عمومی	
۶۷	مسائل حقوقی	
۷۳	پایان عمر	
۷۹		۸ امور حمل و نقل
۷۹	رانندگی	
۸۱	جایگزین هایی برای رانندگی	
۸۲	خرید و فروش وسایل نقلیه	
۸۲	حمل و نقل عمومی	
۸۳	برای جانبازان	
۸۴		۹ تماسهای مهم
۸۷		۱۰ مدارک شناسایی دولت انتاریو
۸۷	کارت شناسایی عکس دار انتاریو	
۸۷	گواهینامه رانندگی	
۸۷	گواهینامه رانندگی پیشرفته	
۸۷	کارت بهداشت طرح بیمه درمانی انتاریو	
۸۸	تغییر آدرس	
۸۹		۱۱ فهرست راهنما

# ۱ زندگی فعال

## فعالیت‌های اجتماعی

راه‌های متعددی برای آگاهی از فعالیت‌های فرهنگی، تفریحی و اجتماعی در محله شما وجود دارد که:

می‌توانید از طریق تماس با این مراکز محلی شروع کنید:

- مراکز اجتماعی و سالمندان
- باشگاه‌های خدماتی (از قبیل YMCA، باشگاه دوار Rotary Club یا لژیون سلطنتی کانادا - (Royal Canadian Legion)
- مراکز فرهنگی
- اماکن نیایش و عبادت
- دیارتمان پارکها و مراکز تفریحی.

2-1-1

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

## کتابخانه های عمومی

خدمات گسترده کتابخانه عمومی و اقوام اولیه انتاریو خدمات متعددی را برای سالمندان و خانواده های آنها در محیطی خوشایند، دارای تسهیلات قابل دسترس و دوستانه فراهم میسازند. این کتابخانه ها علاوه بر امانت دادن کتاب و سایر مطالب، دسترسی به اینترنت و آموزش، کتب و اطلاعات مرجع و کارگاه را ارائه می‌دهند.

خدمات کتابخانه انتاریو - شمال

1-800-461-6348

[www.olsn.ca](http://www.olsn.ca)

خدمات کتابخانه انتاریو - جنوب

1-800-387-5765

[www.sols.org](http://www.sols.org)

## مراکز ارشدان

مراکز ارشدان (گاهی اوقات مراکز سالخوردگان نیز نامیده میشوند) به افراد سالخورده محلی خود در رابطه با فعالیتها، مشارکت بیشتر در جامعه و ملاقات با دوستان جدید کمک میکنند. این مراکز، فعالیت‌های اجتماعی منحصر بفردها، فرصت‌های یادگیری و آموزشی و برنامه های تفریحی و سرگرمی را ارائه می‌دهند.



انجمن مراکز ارشدان انتاریو (Older Adult Centres' Association of Ontario)  
1-866-835-7693  
www.oacao.org

برای یافتن نشانی یک مرکز ارشدان، لطفاً با شهرداری محل خود و یا شماره تلفن 1-1-2 تماس بگیرید.

## ورزش و تفریح

مزایای متعددی از نظر فعال بودن بدنی از جمله بهبود تناسب اندام، توانایی و رفاه وجود دارند. ورزش و تمرینات مرتب، بخش مهمی از افزایش سن بطور سالم بشمار میرود. برای دسترسی به رهنمودهایی درباره نحوه افزایش فعالیت بدنی، حفظ سلامتی و بهبود کیفیت زندگی خود از وب سایت زیر دیدن کنید:

رهنمود های فعالیت بدنی برای افراد سالمند  
www.publichealth.gc.ca/paguide

رهنمودهای فعالیت بدنی کانادایی (Canadian Physical Activity Guidelines)  
www.csep.ca/en/guidelines/get-the-guidelines

## بازیهای سالمندان انتاریو

مرکز بازیهای سالمندان انتاریو، همچنین معروف به بازیهای تابستانی افراد ۵۵ ساله و بالا در انتاریو (Ontario 55+ Summer Games) و بازیهای زمستانی افراد ۵۵ ساله و بالا در انتاریو (Ontario 55+ Winter Games) شامل مسابقات استانی چند برنامه‌ئی برای افراد مسن میباشد. این مسابقات که هر دو سال یکبار بطور متناوب برگزار میگردند، به افراد ۵۵ ساله یا بیشتر این امکان را میدهند تا در محیطی تجلیل کننده از سبک زندگی سالم و فعال، همکاری و اشتراک داشته باشند.

انجمن بازیهای سالمندان انتاریو (Ontario Seniors Games Association)  
1-800-320-6423  
www.ontarioseniorgames.ca

## پارکهای انتاریو

پارکهای استانی انتاریو هزینه های کمپینگ و استفاده روزانه از پارک را برای افراد بالای 65 سال و افراد ناتوان جسمی کاهش میدهد. اکثر پارکهای انتاریو دارای امکانات بدون مانع از جمله دوش، دستشویی، محوطه کمپ و مراکز بازدید کننده میباشد. بازدیدکنندگان میتوانند با مراجعه به قسمت Park Locator در وب سایت OntarioParks.com پارکهای دارای امکانات بدون مانع را جستجو کنند. بسیاری از محوطه های کمپ، خودروهای کمپینگ (RV) را در خود جا میدهند و ممکن است دارای اتصالات برقی و جایگاههایی برای تخلیه آشغال و زباله این خودروها نیز باشند.

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



## ماهگیری و شکار

اگر سن شما بالای ۶۵ و شهروند کانادایی ناتوان یا از کار افتاده هستید، لازم نیست برای ماهگیری در انتاریو کارت فعالیتهای فضای باز (Outdoors Card) با کارت مجوز ماهگیری تقاضا کنید. با این حال، باید تمام قوانین و مقررات آن مثل محدودیتهای گرفتن تعداد ماهیها و مالکیت آنها را دنبال کنید. اگر علاقمند به شکار در انتاریو هستید، باید دارای کارت فعالیتهای فضای باز و مجوز معتبر برای شکار گونه خاص و یا گروهی از گونه های جانوران باشید. هنگام شکار باید این مجوز و هر گونه پلاک معتبر را با خود داشته باشید و در صورت درخواست به مامورین حفظ منابع طبیعی نشان دهید.

وزارت منابع طبیعی و جنگلداری (Ministry of Natural Resources and Forestry)  
مرکز صدور کارت فضای باز (Outdoors Card Centre)  
1-800-387-7011  
[www.ontario.ca/outdoorscard](http://www.ontario.ca/outdoorscard)

## مسافرت

### مسافرت در انتاریو

اکثر مناطق جذب توریست در انتاریو برای سالمندان تخفیف قائل میشوند و برخی از آنها برنامه های مخصوص سالمندان را ارائه میدهند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره جاذبه های توریستی انتاریو و تهیه برنامه سفر بر اساس علائق خود، از یک مرکز اطلاعات مسافرتی انتاریو دیدن کنید.

Ontario Travel  
1-800-ONTARIO (1-800-668-2746)  
[www.ontariotrail.net](http://www.ontariotrail.net)

### مسافرت به خارج از انتاریو یا کانادا

اگر بطور موقت از انتاریو یا کانادا خارج میشوید، طرح بیمه درمانی انتاریو (OHIP) ممکن است تمام یا بخشی از هزینه های مراقبتهای درمانی شما را پوشش دهد. اگر به خارج از انتاریو اما در داخل کانادا مسافرت میکنید و هزینه خدمات درمانی خود را میپردازید، میتوانید در عرض یک سال، صورتحساب مورد به مورد و اصل رسیدها را به دفتر OHIP محلی خود برای بازپرداخت پول ارائه دهید.

اگر به خارج از کانادا مسافرت میکنید، OHIP نرخ تعیین شده ای را برای خدمات اورژانس بیمارستانها و درمان یک بیماری حاد پزشکی، شرایط غیر منتظره، بیماری، یا آسیبهایی که نیاز به درمان فوری دارند، میپردازد. شما باید در طول تمام سفرهایتان به خارج از انتاریو و کانادا، برای پوشش هزینه های پزشکی که توسط OHIP پرداخت نمیشوند، بیمه درمانی خصوصی خریداری نمایید.

اگر در طرح مزایای دارویی انتاریو (Ontario Drug Benefit Program) ثبت نام کرده اید، باید مایحتاج دارویی خود را تا حداکثر ۱۰۰ روز دریافت کنید. اگر به مدت طولانی از انتاریو خارج میشوید و ۱۰۰ روز دیگر به دارو نیاز پیدا میکنید، باید طی یک نامه کتبی (نوشته شده توسط خودتان) به داروخانه غیبت خود را تایید و یک کپی از بیمه مسافرتی خود را ارائه دهید که بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ روز از انتاریو خارج میشوید. نسخه شما باید مایحتاج دارویی شما را برای ۱۰۰ روز اضافی تامین کند.

وزارت بهداشت و درمان و مراقبتهای بلند مدت (Ministry of Health and Long-Term Care)  
Service Support Contact Centre  
1-866-532-3161  
تلفن ناشنویان: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/ruq](http://www.ontario.ca/ruq)

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره OHIP و طرح مزایای دارویی انتاریو لطفاً به قسمت "بهداشت و سلامتی" این راهنما مراجعه کنید.

## بازنشستگی در خارج از کشور

نشریه بازنشستگی در خارج توسط دپارتمان فدرال امور خارجه و تجارت بین الملل به چاپ رسیده است. این نشریه بنام *Retirement Abroad: Seeing the Sunsets* اطلاعات و نکاتی را برای افرادی که مایلند دوران بازنشستگی خود را در کشور دیگری بصورت فصلی یا دائمی سپری کنند، ارائه میدهد.

جویای خدمات - امور خارجه کانادا (Enquiries Service - Foreign Affairs Canada)  
1-800-267-8376  
[www.travel.gc.ca/travelling/living-abroad/retiring](http://www.travel.gc.ca/travelling/living-abroad/retiring)

## امور استخدامی و اشتغال بکار

در سال ۲۰۰۶، قانون خاتمه بازنشستگی اجباری مشروط به عدالت و حق انتخاب بیشتری برای کارگران ۶۵ سال به بالا به مرحله اجرا درآمد که اکنون میتوانند درباره زمان و تمایل خود به بازنشستگی تصمیم گیری نمایند.

## کاریابی انتاریو (Employment Ontario)

مرکز کاریابی انتاریو یک شبکه استخدامی و آموزشی ادغام شده است که دسترسی به برنامه ها و خدمات استخدامی و آموزشی مورد نیاز را برای ساکنان انتاریو راحت تر و آسان تر میسازد. خدمات اطلاعاتی و ارجاعی به ۲۵ زبان ارائه میشوند.

Employment Ontario Contact Centre  
1-800-387-5656

- خدمات کاریابی  
هدف خدمات کاریابی، فراهم نمودن دسترسی بهتر برای ساکنان انتاریو به تمام خدمات استخدامی و اشتغال بکار مورد نیازشان در یک مکان و همچنین کمک به آنها در پیدا کردن و حفظ یک شغل و درخواست دوره آموزشی و برنامه ریزی یک حرفه میباشد.
- ابتکار هدفمند برای کارگران مسن تر  
این ابتکار به کارگران بیکار ۵۵ تا ۶۴ سال کمک میکند تا توانایی خود را بمنظور پیداکردن و حفظ یک شغل در حین تغییرات اقتصاد محلی افزایش دهند. این ابتکار در جوامع خاص با جمعیت کمتر از ۲۵۰,۰۰۰ نفر دارای رقم بالای بیکاری و یا اتکای زیاد به تک صنعتی، در دسترس میباشد. شما میتوانید به فهرستی از ارائه دهندگان خدمات در جوامع تعیین شده در وب سایت [www.ontario.ca/rur](http://www.ontario.ca/rur) دسترسی پیدا کنید.
- برنامه مزایای شغل آزاد انتاریو Ontario Self-Employment Benefit Program  
این برنامه به افراد بیکاری که به تازگی واجد شرایط دریافت بیمه بیکاری شناخته شده اند، تا زمان توسعه و شروع کسب و کار خودشان، حقوق و حمایت از کارآفرینی پرداخت میکند.
- مشارکت ایجاد فرصتهای شغلی انتاریو  
این برنامه بمنظور موفقیت‌های بلند مدت اشتغال افراد واجد شرایط به دریافت مزایای بیمه بیکاری تعیین شده است که فرصتهای کسب تجربه کاری را برای آنها فراهم میسازد.
- شغل دوم  
هدف از شغل دوم حمایت از کارگران بیکار شده واجد شرایط است تا با آموزش مهارتهای مورد نیاز خود بتوانند مشاغلی را در بازار کار تایید شده پیدا کنند. هزینه این برنامه برای معلم، کتاب، رفت و آمد و سایر مخارج مربوط به آموزش تا مبلغ ۲۸,۰۰۰ دلار برآورد شده است. ممکن است این مبلغ برای افراد معلول و از کار افتاده بیشتر باشد.

### بانک کار انتاریو (Ontario Job Bank)

بانک کار انتاریو شبکه ای بر مبنای اینترنت است که شامل آگهی های کاری همگانی قابل دسترس به کلیه کانادایی ها در تمام نواحی انتاریو و سراسر کانادا میباشد.  
[www.jobbank.gc.ca](http://www.jobbank.gc.ca)

### WorkinfoNet (OnWIN) انتاریو

OnWIN یک راهنمای رایگان و دوزبانه اینترنتی است که مشاغل فعلی و مناسب، فرصتهای کار داوطلبی و اطلاعات بازار کار را برای ساکنان انتاریو فراهم میسازد. سالمندان میتوانند از OnWIN در تصمیم گیری آگاهانه برای داوطلب شدن، اشتغال بکار و فرصتهای آموزشی بیشتر استفاده کنند.

[www.onwin.ca](http://www.onwin.ca)

## شناسایی مهارتها در انتاریو (Ontario Skills Passport)

این وب سایت رایگان و دو زبانه درباره مهارت‌های لازم و عادات کاری، اطلاعات فعلی در باره تحصیلات، دوره های آموزشی، امور داوطلبی و فرصتهای بازار کار در سطح محلی و استانی توضیح میدهد.

[www.ontario.ca/skillspassport](http://www.ontario.ca/skillspassport)

## قانون استانداردهای استخدامی انتاریو (ESA) Employment Standards Act

حق کلیه ساکنان انتاریو است که در محل کارشان با آنها منصفانه رفتار شود. کارفرمایان و کارکنان باید از حداقل استانداردهای تعیین شده توسط ESA پیروی کنند. اگر شما در انتاریو مشغول بکار هستید، احتمالاً از طرف ESA مورد حمایت کاری قرار میگیرید.

مرکز اطلاعات استانداردهای استخدامی (Employment Standards Information Centre)

1-800-531-5551

تلفن ناشنوايان: 1-866-567-8893

[www.ontario.ca/employmentstandards](http://www.ontario.ca/employmentstandards)

## متخصصین آموزش دیده خارجی

اگر شما تحصیل کرده خارج هستید، تعدادی برنامه های پل ارتباطی در انتاریو وجود دارند که میتوانند در این مورد به شما کمک کنند.

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه مزایای مراقبت های غم خوارانه، مرخصی استعلاجی خانواده و مرخصی اضطراری شخصی، لطفاً به قسمت "خدمات مراقبتی" این راهنما مراجعه کنید.

## تحصیل مادام العمر

### آموزش مستمر و از راه دور

بسیاری از شوراهای آموزش و پرورش، کالج ها و دانشگاهها، فرصتهایی را برای آموزش مستمر و از راه دور ارائه میدهند. برخی از آنها تخفیف های ویژه ای برای سالمندان قائل میشوند.

• شوراهای آموزش و پرورش: [www.ontario.ca/rus](http://www.ontario.ca/rus)

• دانشگاهها: [www.ontario.ca/page/ontario-universities](http://www.ontario.ca/page/ontario-universities)

• کالج های محلی: [www.ontario.ca/page/ontario-colleges](http://www.ontario.ca/page/ontario-colleges)

• OntarioLearn : [www.ontariolearn.com](http://www.ontariolearn.com)

• آموزش از راه دور: [www.canlearn.ca/eng/planning/continuing](http://www.canlearn.ca/eng/planning/continuing)

## Third Age Network

این شبکه ارتباطی شامل گروههایی از سالمندان خودگردان میباشد که تجارب یادگیری را در طیف گسترده ای از مطالب به اشتراک میگذارند.

[www.thirdagenetwork.ca](http://www.thirdagenetwork.ca)

## مرکز یادگیری مستقل Independent Learning Centre

این مرکز، آموزش از راه دور و امتحان توسعه آموزش عمومی - General Educational Development (GED) را فراهم میسازد. این مرکز روش متناوبی را به افراد پیشنهاد میکند تا دیپلم دبیرستانی (مدرسه متوسطه) خود را در انتاریو کسب کنند.

1-800-387-5512

[www.ilc.org](http://www.ilc.org)

## آموزش کامپیوتر

کتابخانه های عمومی برای مبتدیان و کاربران پیشرفته تر، دوره های آموزشی (کامپیوتر) دایر میکنند که اکثر آنها رایگان هستند.

2-1-1

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

مراکز ارشدان، برنامه های آموزشی را ارائه میدهند که ممکن است شامل آموزش کامپیوتر نیز باشند. جهت دسترسی به یکی از این مراکز در نزدیک منزل خود با تلفن 1-866-835-7693 تماس بگیرید و یا از وب سایت [www.oacao.org](http://www.oacao.org) دیدن کنید.

برنامه یادگیری مادام العمر (Lifelong Learning Plan) این امکان را به شما میدهد تا هزینه تحصیلی تمام وقت برای خودتان، همسر و یا شریک زندگی عرفی تان را از حساب RRSP (پس انداز بازنشستگی) برداشت کنید. لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر به قسمت "امور مالی" این راهنما مراجعه کنید.

## امور داوطلبی

### شبکه ارتباطی مرکز داوطلبین انتاریو

این سازمان به دیدار و جمع آوری افراد داوطلب و ادارات کمک نموده و بعنوان یک سخنگو یا ارگان رسمی استانی در مراکز داوطلبی انتاریو اظهار نظر و عمل میکند.

905-238-2622

[www.ovcn.ca](http://www.ovcn.ca)

## داوطلبین کانادا

این سازمان دوزبانه و غیر انتفاعی از طریق تشویق مشارکت اجتماعی و ارج نهادن به تلاشهای داوطلبین، کار داوطلبی را در سراسر کانادا ارتقا میبخشد.

1-800-670-0401

[www.volunteer.ca](http://www.volunteer.ca)

اگر علاقمند به داوطلب شدن برای تکمیل اظهارنامه مالیاتی افراد هستید، برنامه داوطلبین اجتماعی مالیات بردرآمد را در نظر داشته باشید که توسط اداره مالیات بر درآمد کانادا (Canada Revenue Agency) اداره میشود. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر به قسمت "امور مالی" این راهنما مراجعه کنید.

## تقدیر از معاضدتهای سالمندان

### پیامهای تبریک

شما میتوانید پیام تبریکی را براساس یک رخداد ویژه از طرف مقامات زیر درخواست کنید:

علیاحضرت ملکه، برای کاناداییهایی که تولد ۱۰۰ سالگی یا بیشتر خود را جشن میگیرند و یا برای زن و شوهرهایی که سالگرد ازدواج ۶۰ سالگی یا بیشتر خود را جشن میگیرند (به فاصله پنج سال).

Rideau Hall - Anniversary Section

1-800-465-6890

[www.gg.ca](http://www.gg.ca) (> FAQ)

فرماندار کل کانادا، برای کاناداییهایی که جشن تولد ۹۰ سالگی یا بیشتر خود را جشن میگیرند (به فاصله پنج سال) و برای زوج هایی که سالگرد ازدواج ۵۰ سالگی یا بیشتر خود را جشن میگیرند (به فاصله پنج سال).

Rideau Hall - Anniversary Section

1-800-465-6890

[www.gg.ca](http://www.gg.ca) (> FAQ)

معاون فرماندار انتاریو، برای کاناداییهایی که جشن تولد ۹۰ سالگی یا بیشتر خود را جشن میگیرند و برای زوج هایی که سالگرد ازدواج ۵۰ سالگی یا بیشتر خود را جشن میگیرند.

[www.ontario.ca/rut](http://www.ontario.ca/rut)

نخست وزیر کانادا، برای کاناداییهایی که جشن تولد ۶۵ سالگی یا بیشتر خود را جشن میگیرند (به فاصله پنج سال) و برای زوج هایی که سالگرد ازدواج ۲۵ سالگی یا بیشتر خود را جشن

میگیرند (به فاصله پنج سال).

خدمات مکاتبات اجرایی

پیامهای تبریک

613-941-6901

[www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp](http://www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp)

استاندار انتاریو، برای ساکنان انتاریو که جشن تولد ۸۰ سالگی یا بیشتر خود را جشن میگیرند و برای زوج هایی که سالگرد ازدواج ۴۰ سالگی یا بیشتر خود را جشن میگیرند.

[www.ontario.ca/wp65](http://www.ontario.ca/wp65)

نماینده مجلس استانی و یا نماینده مجلس (فدرال) برای مناسبتهای گوناگون. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر، با دفتر حوزه انتخاباتی (MPP) نماینده مجلس استانی یا نماینده مجلس (MP) محل خود تماس بگیرید.

برای دسترسی به MPP:

انتخابات انتاریو (Elections Ontario)

1-888-668-8683

[www.elections.on.ca](http://www.elections.on.ca) (> Find Your Electoral District)

برای دسترسی به MP:

انتخابات کانادا (Elections Canada)

1-800-463-6868

تلفن ناشنویان: 1-800-361-8935

[www.elections.ca](http://www.elections.ca) (> Voter Information Service)

## اهداء جوایز به افتخار سالمندان

دبیرخانه جوایز و افتخارات، برنامه های مدال و سپاس انتاریو و همچنین بزرگداشت ها و جشنهای ویژه را، اداره میکند.

جوایز استانی گرامیداشت سالمندان عبارتند از:

- جایزه دستاورد سالمند، برای سپاسگزاری از شهروندان انتاریویی بالای ۶۵ سال که سهم برجسته ای در هر رشته و زمینه ای داشته اند.

[www.ontario.ca/uj97](http://www.ontario.ca/uj97)

- جایزه ارشد سال، توسط هر یک از بخشهای شهرداری انتاریو به فرد بالای ۶۵ سالی اهدا میشود که زندگی اجتماعی، فرهنگی و مدنی جامعه را توانمند و غنی ساخته باشد.

[www.ontario.ca/ruw](http://www.ontario.ca/ruw)



## برنامه ها و وقایع سالیانه

فراموش نکنید که این روزهای خاص را در تقویم خود علامت بزنید.

ژوئن (June) هر سال بعنوان ماه سالمندان (Seniors' Month)، در انتاریو تجلیل میشود و این زمانی است که از کمک و معاضدتهای بیش از حد سالمندان به خانواده، جامعه، استان و کشورشان قدردانی و سپاسگزاری بعمل می آید.

1-888-910-1999

تلفن ناشنویان: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/seniorsmonth](http://www.ontario.ca/seniorsmonth)

روز ملی سالمندان، در اول اکتبر جشن گرفته میشود و از سالمندانی که در ساخت کشور کمک نموده و به معاضدتهای ارزشمند خود به جامعه ادامه داده اند، تجلیل و سپاسگزاری میشود.

[www.seniors.gc.ca](http://www.seniors.gc.ca)

روز بین المللی سالمندان، که از طرف سازمان ملل متحد تعیین شده است نیز در اول اکتبر جشن گرفته میشود، در این روز از معاضدتهای چشمگیر سالمندان در سراسر جهان قدردانی و سپاسگزاری میشود.

[www.un.org/en/events/olderpersonsday](http://www.un.org/en/events/olderpersonsday)

## خدمات برای تازه واردین

انتاریو منزلگاه بالاترین درصد سالمندان مهاجر در کانادا است. اگر شما یک مهاجر سالمند هستید، ممکن است بسیاری از برنامه ها و خدمات در جامعه محلی شما ارائه شوند.

## برنامه اسکان و استقرار تازه واردین

از طریق این برنامه، بودجه استانی در اختیار سازمانهای اجتماعی قرار میگیرد تا به استقرار و تلفیق تازه واردین در کانادا کمک کنند. این سازمانهای اجتماعی جهت ارتباط تازه واردین به آموزش زبان، کار و خدمات اجتماعی مثل مراقبتهای درمانی کمک میکنند. این خدمات رایگان و اغلب به چندین زبان در دسترس میباشد.

[www.ontario.ca/p449](http://www.ontario.ca/p449)

## Settlement.Org

این وب سایت اطلاعات و منابعی را برای کمک به استقرار و اسکان تازه واردین در انتاریو ارائه میدهد که شامل اشتغال بکار، تحصیل، مسکن، بهداشت و درمان و تفریح و سرگرمی بوده و برخی از آنها به چندین زبان در دسترس میباشند.

2-1-1

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

### آستانه مهاجرت به انتاریو

این برنامه اطلاعات مربوط به آنچه که شما باید بعنوان یک مهاجر از قبل از تقاضا تا بعد از ورودتان به انتاریو بدانید، را برای شما فراهم میسازد.

[www.ontarioimmigration.ca](http://www.ontarioimmigration.ca)

### یادگیری زبان انگلیسی یا فرانسه

کلاسهای زبان انگلیسی یا فرانسه بعنوان زبان دوم (ESL/FSL) از طریق شوراهای آموزش و پرورش محلی ارائه میشوند. این کلاسها در سطح گسترده ای برای افراد مبتدی تا پیشرفته موجود میباشند. برخی از شوراهای کلاسهای مخصوص سالمندان را تشکیل میدهند. برای کسب اطلاعات بیشتر، با شورای آموزش و پرورش منطقه خود تماس بگیرید و یا از وب سایت [www.ontarioimmigration.ca](http://www.ontarioimmigration.ca) دیدن کنید.

آموزش زبان برای تازه واردین به کانادا - Language Instruction for Newcomers to Canada (LINC) توسط دولت فدرال تامین مالی میشود. برای یافتن کلاس رایگان LINC نزدیک خود، با یک سازمان خدمات مهاجرت محلی و یا با اداره شهروندی و مهاجرت کانادا تماس بگیرید. شما باید مقیم دائم کانادا باشید تا بتوانید در این کلاس شرکت کنید.

اداره شهروندی و مهاجرت کانادا (Citizenship and Immigration Canada)

1-888-242-2100

تلفن ناشنویان: 1-888-576-8502

[www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca](http://www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca)

برخی از دانشگاهها، کالج های محلی، کلاسهای خصوصی زبان و سازمانهای اجتماعی نیز دارای کلاس زبان میباشند. برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفا مستقیما با این مراکز تماس بگیرید.

### خدمات برای سالمندان بومی

#### هنرمندان بومی در مدارس

این برنامه بعنوان بخشی از شورای هنرمندان انتاریو در برنامه آموزشی، به هنرمندان بومی و افراد مسن کمک میکند تا تجارب یادگیری هنر را در مدارس انتاریو کسب کنند.

شورای هنرهای انتاریو (Ontario Arts Council)  
1-800-387-0058  
www.arts.on.ca

### برنامه میراث اهدا شده افراد مسن به جوانان

این برنامه، بمنظور ارائه بودجه به سازمانهای بومی ایجاد شده است که مایلند با سالمندان و جوانان بومی بصورت پروژه ای در تمام شیوه های هنری معاصر و سنتی کار کنند. سازمانهای هنری بومی از طریق این برنامه به افراد مسن کمک میکنند تا میراث شیوه هنری خود را به نسل بعدی منتقل نمایند.

شورای کانادا در جستجوی آثار هنری (Canada Council for the Arts)  
1-800-263-5588  
تلفن ناشنویان: 1-866-585-5559  
www.canadacouncil.ca

### برای سالمندان لزبین، گی، دوجنسگرا و دگرجنسگرا

مرکز اجتماعی واقع در شماره 519 خیابان چرچ (The 519 Church Street Community Centre)

این مرکز اجتماعی واقع در مرکز شهر تورنتو، طیف وسیعی از برنامه ها و خدمات شامل برنامه سالمندان لزبین، گی، دوجنسگرا و دگرجنسگرا - Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender (LGBT) و یک برنامه هفتگی بدون تعیین وقت قبلی و یک باشگاه ماهانه کتاب را برای مردان و زنان LGBT بالای ۵۰ سال ارائه میدهد.

416-392-6874  
www.the519.org

### شبکه ارتباطی سالمندان همجنس گرا

این شبکه، از مشارکت و پیوند افراد، سازمانها و گروههای اجتماعی تشکیل شده است که متعهد به گسترش برنامه ها و خدمات برای افراد LGBTQ بالای ۵۰ سال در تورنتو و در سراسر کانادا میباشند.

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

## برای جانبازان

### واحد نظامی استان انتاریو از لژیون سلطنتی کانادا Royal Canadian Legion (RCL) Ontario Provincial Command

واحد نظامی انتاریو از لژیون سلطنتی کانادا دارای بیش از ۴۰۰ شعبه در سراسر استان میباشد. این قشون بر بزرگداشت و یادبود افرادی که جان خود را برای آزادی و برآورده ساختن نیازهای جانبازان فدا کرده اند، و همچنین به وابستگان آنها و خدمتگزاران فعلی در نیروهای کانادایی، توجه و تمرکز دارند.

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

### واحد نظامی منیتوبا و شمال غربی انتاریو از لژیون سلطنتی کانادا Royal Canadian Legion (RCL) Manitoba and Northwestern Ontario Command

واحد نظامی منیتوبا و شمال غربی انتاریو از RCL متشکل از ۱۵۰ شعبه است که ۳۰ شعبه آن در شمال غربی انتاریو واقع شده اند.

204-233-3405  
www.mbnwo.ca

## پروژه حافظه

یک ابتکار مداوم از موسسه Historica-Dominion، پروژه حافظه مشارکت نظامی کانادا از جنگ جهانی اول تا دوران مدرن را بازگو میکند. این آرشیو ملی دوزبانه مجموعه بی سابقه ای از مصاحبه های شفاهی، آثار باستانی و خاطرات دیجیتالی را در خود جا میدهد که بازگو کننده داستان خدمات و فداکاریهای ما بشمار میرود. در صورت تمایل به پیوستن به اداره سخنگویان جانبازان (Veterans' Speakers Bureau) این موسسه بازدیدهای کلاسی را برای شما هماهنگ میسازد تا داستان خود را با دانش پژوهان مدارس محلی به اشتراک بگذارید.

The Historica-Dominion Institute  
1-866-701-1867  
www.thememoryproject.com

## ۲ خدمات مراقبتی

مراقبان، از اعضای خانواده و دوستانی که دارای مشکلات جسمانی، ادراکی و روحی هستند مراقبت‌های مداوم و پیوسته بعمل می‌آورند. مراقبت یک امر جدیدی نیست، اما مراقبان امروزی مراقبت‌های پیچیده‌تر و طولانی‌تری را نسبت به قبل ارائه می‌دهند.

اگر شما یک فرد مراقب هستید، بسیار مهم است که از نیازها و حمایت‌های اجتماعی موجود برای کمک به خود، آگاهی داشته باشید. همچنین مهم است که زودتر با اعضای خانواده خود درباره ضرورت‌های آنها هنگام پیری شروع به صحبت و بر نقش حیاتی برنامه ریزی‌های حقوقی و مالی تاکید کنید.

بعلاوه، ممکن است شما مایل به کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات مراقبت در منازل و جامعه باشید که نیازهای سالمندان و افراد مسن ضعیف و نحیف و دیگران را برآورده می‌سازند. مراکز دسترسی به مراقبت‌های اجتماعی - (Community Care Access Centres (CCAC) و خدمات پشتیبانی اجتماعی (Community Support Services) این خدمات را ارائه می‌دهند. CCAC محلی شما میتواند یک ارزیابی برای فردی که نیازمند به مراقبت خانگی است، بعمل آورد و در مورد راه‌های مراقبت در جامعه برای شما توضیح دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات مراقبتی موجود در مراکز، جامعه و محل سکونت سالمندان، لطفاً از وب سایت [www.ontario.ca/rux](http://www.ontario.ca/rux) دیدن کنید.

برای کسب اطلاعات درباره خدمات پشتیبانی جامعه، لطفاً به قسمت "بهداشت و سلامتی" این راهنما مراجعه کنید.

### اعتبار مالیاتی برای مراقبین

ممکن است براساس اعتبار مالیاتی از کار افتادگی و هزینه‌های پزشکی برای "فرد مراقبت کننده" اعتبار مالیاتی در دسترس باشد. این اعتبارات قادرند بعنوان اعتبارات مالیاتی غیر قابل استرداد، میزان پرداخت مالیات فدرال یا استانی شما را کاهش دهند، اما بصورت نقدی نخواهند بود.

علاوه براین، اگر شما خانه‌ای را به مراقبت از یک فرد خویشاوند واجد شرایط و وابسته خود اختصاص داده باشید، ممکن است بتوانید مبلغی را بعنوان فرد مراقبت کننده درخواست کنید. برخلاف اعتبارات مالیاتی از کار افتادگی و هزینه‌های پزشکی، در صورت مراقبت از همسر یا شریک زندگی عرفی خود، شما نمیتوانید این اعتبار را مطالبه کنید.

اگر فرد وابسته شما مبتلا به یک اختلال جسمی و روحی باشد، ممکن است درحین محاسبه اعتبارات مالیاتی غیر قابل استرداد خاص، شما برای تقاضای مبلغ اضافی ۲,۰۰۰ دلار بعنوان مراقب خانوادگی واجد شرایط شناخته شوید.

اداره مالیات بر درآمد کانادا (Canada Revenue Agency)  
1-800-959-8281  
تلفن ناشنویان: 1-800-665-0354  
[www.cra-arc.gc.ca/disability](http://www.cra-arc.gc.ca/disability)

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اعتبارات مالیاتی، لطفاً به قسمت "امور مالی" این راهنما مراجعه کنید.

## مزایای استخدامی

### برنامه مزایای مراقبت های غم خوارانه

مراقبت از یک عضو خانواده بسیار مریض، یکی از دشوارترین چالشهای زندگی بشمار میرود. افراد مراقبت کننده با بسیاری از نیازهای عاطفی، جسمی و مالی روبرو میشوند. در طول این زمان پردغدغه، شما باید بین حفظ شغل خود و مراقبت از عضو خانواده یکی را انتخاب کنید. مزایای مراقبتهای غم خوارانه و بیمه بیکاری فدرال به افرادی تعلق میگیرد که بطور موقت به سر کار نمیروند و از یک عضو خانواده بسیار بیمار خود که در عرض ۲۶ هفته در معرض خطر جدی مرگ قرار دارد، مراقبت و حمایت بعمل می آورند. ممکن است حداکثر شش هفته مزایای مراقبتهای غم خوارانه به افراد واجد شرایط پرداخت شود.

سرویس کانادا (Service Canada)  
1-800-206-7218  
تلفن ناشنویان: 1-800-926-9105

[www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml)

### مرخصی استعلاجی خانواده

حتی اگر شما واجد شرایط برای مزایای مراقبتهای غم خوارانه باشید، باید مطمئن شوید که کارفرما، شغل شما را در طی زمانیکه کار نمیکنید، حفظ خواهد کرد. براساس مرخصی استعلاجی خانواده در انتاریو شما میتوانید در یک دوره ۲۶ هفته ای برای مراقبت از اعضای خاص خانواده مبتلا به بیماری جدی با خطر قابل توجهی از مرگ در عرض ۲۶ هفته، تا هشت هفته از مرخصی (استعلاجی) استفاده کنید. این مرخصی بدون حقوق محسوب میشود، یعنی با آنکه شغل شما محفوظ میماند اما در طول دوره ای که به سرکار نمیروید، هیچگونه حقوق و مزایایی بشما تعلق نخواهد گرفت. در صورت واجد شرایط نبودن برای مزایای مراقبتهای غم خوارانه از طرف دولت فدرال، ممکن است شما بتوانید از مرخصی استعلاجی خانواده، بدون حقوق استفاده کنید.

مرکز اطلاعات استانداردهای استخدامی (Employment Standards Information Centre)  
1-800-531-5551  
تلفن ناشنویان: 1-866-567-8893  
[www.ontario.ca/ruy](http://www.ontario.ca/ruy)

## مرخصی اضطراری شخصی

برخی از کارمندان مجازند تا ۱۰ روز در سال را از مرخصی اضطراری شخصی بدون حقوق با تضمین شغلی درخواست کنند. این مرخصی را میتوان در مواقع بیماری فردی، آسیب، فوریت های پزشکی و یا موارد اضطراری در رابطه با افراد خاصی از خانواده شامل خویشاوندان وابسته، درخواست کرد.

مرکز اطلاعات استانداردهای استخدامی (Employment Standards Information Centre)

1-800-531-5551

تلفن ناشنویان: 1-866-567-8893

[www.ontario.ca/ruz](http://www.ontario.ca/ruz)



# ۳ امور مالی

## مالیاتها

اگر شما یک فرد مسن هستید، بنا به دلایل بسیار زیادی باید اظهارنامه مالیاتی شخصی خود را هر سال گزارش کنید، حتی اگر هیچگونه درآمدی برای گزارش کردن نداشته باشید. بعنوان مثال:

- اعتبار مالیات بر کالا و خدمات - Goods and Service (GST) / فروش هماهنگ - Sales (HST) Harmonized، هر چهار ماه یکبار، وجهی بدون پرداخت مالیات (بردرآمد) برای جبران تمام یا بخشی از مالیاتهای GST یا HST به شما پرداخت میشود
- اعتبارات مالیاتی قابل استرداد یا کمکهای مالی که ممکن است واجد شرایط شناخته شوید، حتی اگر هیچگونه درآمدی نداشته و مالیاتی پرداخت نکرده باشید
- طرح های بازنشستگی که خودبخود هنگام ارائه اظهارات مالیاتی تمدید میشوند و شامل امنیت مالی سالمندان (Old Age Security)، درآمد مکمل تضمینی (Guaranteed Income Supplement)، کمک هزینه و مستمری برای بازماندگان میباشند.

سایر برنامه ها و مزایای ناشی از درآمد دولتی نیز برای کاندائیی های مسن وجود دارند که شما باید اکثر آنها را درخواست کنید، زیرا بطور اتوماتیک مزایایی بشما تعلق نخواهد گرفت. بسیاری از این برنامه ها از اظهارنامه مالیات بر درآمد شما برای تعیین واجد شرایط بودنشان استفاده میکنند. بهترین روش اینست که تا ۳۰ آوریل هر سال، اظهارنامه مالیاتی خود را تسلیم کنید تا مطمئن شوید که مزایای استحقاقی خود را دریافت خواهید کرد.

اداره مالیات بر درآمد کانادا (CRA) Canada Revenue Agency

1-800-959-8281

تلفن ناشنویان: 1-800-665-0354

[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

## گزارش اظهارنامه مالیاتی

شما میتوانید اظهارنامه مالیاتی خود را بر روی کاغذ یا از طریق اینترنت گزارش کنید. در صورت ارسال فرم کاغذی، تمام برگه های اطلاعات مربوط به درآمد و کسورات خود را ضمیمه کنید و یک کپی از آنها را برای مراجعات بعدی نزد خود نگهدارید. در صورت ارسال از طریق اینترنت، برنامه هایی از قبیل NETFILE برای کمک به شما موجود میباشند. بسته های محتوی اسناد مالیاتی را میتوانید از مراکز پست کانادا و دفاتر سرویس کانادا دریافت و یا از طریق وب سایت CRA دان لود (انتقال به کامپیوتر خودتان) و چاپ کنید: [www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca).

در صورت واجد شرایط بودن برای بازپرداخت مالیات، CRA آنرا برای شما صادر خواهد کرد. اگر باید پولی را بپردازید، راههای متعددی برای پرداخت آنها مثل استفاده از خدمات پرداخت الکترونیکی CRA بنام My Payment وجود دارند. همچنین میتوانید از طریق بانک و یا با ضمیمه کردن چک یا حواله پولی (money order) اقدام کنید که باید نام Receiver General بر روی

ورق عودتی در هنگام ارسال قید شده باشد. اگر این روش را انتخاب میکنید، حتماً شماره بیمه اجتماعی (Social Insurance Number) خود را در پشت چک بنویسید.

اداره مالیات بر درآمد کانادا (Canada Revenue Agency)

Telerefund: 1-800-959-1956

Payment Arrangements: 1-888-863-8657

تلفن ناشنویان: 1-800-665-0354

اگر شما وصی ماترک (اموال به جا مانده از متوفی) یک متوفی هستید، مسئول گزارش اظهارنامه مالیاتی برای آن شخص میباشید. برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به قسمت "ایمنی و امنیت (پایان عمر)" این راهنما مراجعه کنید.

### "کسب اطلاعات درباره امور مالیاتی"

این دوره رایگان و آنلاین میتواند به شما در نحوه آماده و گزارش نمودن یک اظهارنامه مالیات بردرآمد ساده و بازگشت مزایای آن کمک کند. برای دسترسی به این دوره آموزشی لطفاً از وبسایت [www.cra-arc.gc.ca/educators](http://www.cra-arc.gc.ca/educators) دیدن کنید.

### طرح داوطلبان اجتماعی برای تکمیل فرم مالیات بردرآمد

آیا شما برای تکمیل اظهارنامه مالیات بردرآمد و مزایای خود احتیاج به کمک دارید؟ اداره مالیات بر درآمد کانادا از طریق همکاری با سازمانهای اجتماعی افراد داوطلبی را به افراد کم درآمد واجد شرایط با وضعیت مالیات ساده که برای تهیه اظهارنامه مالیاتی خود نیاز به کمک دارند، ارتباط میدهند. اگر شما دارای اطلاعات و درک اساسی درباره مقوله مالیات بردرآمد و مایل به انجام کار داوطلبی در این امر هستید، لطفاً با یک سازمان مشارکت در محل خود تماس بگیرید.

اداره درآمد کانادا (Canada Revenue Agency)

1-800-959-8281

تلفن ناشنویان: 1-800-665-0354

[www.cra-arc.gc.ca/volunteer](http://www.cra-arc.gc.ca/volunteer)

### اعتبارات و مزایای مالیاتی استانی

اعتبار مالیاتی برای بازسازی خانه ها بطور سالم (Healthy Homes Renovation Tax Credit) – این اعتبار مالیاتی به هزینه ساخت برای امن تر کردن و دسترسی بهتر منزل شما برای افراد معلول و مسن کمک میکند. مالکان و مستاجران سالمند و افرادی که با یک فرد خویشاوند سالمند خود مشترکاً در یک خانه زندگی میکنند، میتوانند این اعتبار را طلب کنند. نمونه های واجد شرایط برای دریافت این هزینه شامل حمامهای قابل دسترس به صندلی چرخدار یا دارای جای کافی برای وارد شدن بصورت ایستاده، میله های نگهدارنده، نرده های مخصوص دستگیره، پیشخوان، میز یا قفسه های سطح پایین تر میباشند.

وزارت دارایی انتاریو (Ontario Ministry of Finance)

اگر شما سالمندی با درآمد کم یا متوسط هستید، ممکن است برای دریافت مزایای زیر واجد شرایط شناخته شوید:

- مزایای تریلیوم انتاریو - Ontario Trillium Benefit (OTB) OTB – از اعتبارهای مالیاتی فروش انتاریو (Ontario Sales Tax Credit) انرژي انتاریو، املاک و انرژي شمال انتاریو ترکیب میشود. اکثر دریافت کنندگان وجوه OTB را بصورت ماهانه دریافت میکنند.  
1-877-627-6645  
www.ontario.ca/trilliumbenefit
- اعطای مالیات بر املاک به مالکین خانه سالمند در انتاریو – به هر خانوار واجد شرایط تا مبلغ 500 دلار برای جبران مالیات بر املاک، در صورت مالک بودن خانه، کمک میشود.  
1-877-627-6645  
www.ontario.ca/seniortaxgrant
- برنامه کمک به مصرف سوخت انرژي افراد کم درآمد - شما به عنوان مشتری کم درآمد میتوانید تا 500 دلار در رابطه با قبض برق (اگر منزلتان با وسایل برقی گرم میشود، 600 دلار) و 500 دلار برای قبض گاز کمک اضطراری دریافت کنید. با یک مرکز خدمات اجتماعی یا سازمان دولتی تماس بگیرید و از وب سایت [www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers](http://www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers) دیدن کنید
- برنامه حمایت از مصرف برق انتاریو - این برنامه به مشتریان کم درآمد یک اعتبار ماهانه برای کاهش قبض برقشان ارائه میدهد. شما میتوانید در اواسط ماه اکتبر 2015 برای این برنامه اقدام کنید. اعتبارات قبضی برای الکتریسیته از ژانویه 2016 شروع خواهد شد. میزان اعتبار ماهانه به تعداد افرادی که در منزل شما زندگی میکنند و به درآمد کل خانواده شما بستگی دارد. [www.OntarioElectricitySupport.ca](http://www.OntarioElectricitySupport.ca)

افراد مراقبت کننده، ممکن است واجد شرایط اعتبار مالیاتی و سایر مزایا برای خدمات مراقبتی باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به قسمت "خدمات مراقبتی" این راهنما مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با کمک مالیات املاک برای سالمندان و افراد از کارافتاده، لطفاً به قسمت "مسکن" این راهنما مراجعه کنید.

## حقوق بازنشستگی و سایر مزایا

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره طرح مستمری تامین سالمند (Old Age Security (OAS) Pension یا طرح بازنشستگی کانادا (Canada Pension Plan (CPP) با سرویس کانادا تماس بگیرید. هنگام تماس حتماً شماره روی قبض پرداختی OAS یا CPP، شماره بیمه اجتماعی و یا شماره کارت OAS خود را در دسترس داشته باشید. اگر مایلید مزایای شما هر ماه مستقیماً به حساب بانکی تان واریز شود، مطمئن شوید که شماره حساب بانکی کامل خود را هنگام تماس، دم دست

داشته باشید. می‌توانید این اطلاعات را در زیر یکی از چکهای خود پیدا کنید. اگر دارای حساب جاری نیستید، از بانک خود درباره این اطلاعات سوال کنید.

سرویس کانادا (Service Canada)  
1-800-277-9914  
تلفن ناشنویان: 1-800-255-4786  
www.servicecanada.gc.ca

### مستمری تامین سالمند (Old Age Security (OAS) Pension)

اگر سن شما ۶۵ سال یا بیشتر است و بعد از ۱۸ سالگی بمدت ۱۰ سال یا بیشتر در کانادا زندگی کرده اید، می‌توانید مستمری OAS را تقاضا کنید که مزایای ماهانه ای را به کاناداییهای واجد شرایط پرداخت میکند. شما نباید برای دریافت مستمری OAS پایه بازنشسته شوید، اما باید آن را درخواست کنید. اگر یک سالمند کم درآمد هستید، ممکن است در اوائل ۶۰ سالگی برای مزایای دیگر واجد شرایط شناخته شوید. اگر در یک کشور دیگر زندگی یا کار کرده اید که دارای قرارداد تامین اجتماعی با کانادا باشد، ممکن است واجد شرایط دریافت مزایا از کانادا یا از آن کشور باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً به قسمت "مزایای بین المللی" در این فصل مراجعه کنید.

### درآمد مکمل تضمینی (Guaranteed Income Supplement (GIS)

اگر شما یک سالمند کم درآمد هستید که در کانادا زندگی میکنید و مزایای مستمری OAS را دریافت میکنید، ممکن است واجد شرایط برای دریافت GIS نیز باشید. مقدار دریافتی این مزایا براساس درآمد سالانه شما و با ترکیبی از درآمد سالانه شما و همسر یا شریک زندگی عرفی تان میباشد. شما باید هر سال این مزایا را یا از طریق گزارش اظهارنامه مالیات بردرآمد تا ۳۰ آوریل و یا با تکمیل نمودن یک فرم تجدید، درخواست و تمدید کنید.

### کمک هزینه و مستمری برای بازماندگان (Allowance and Allowance for the Survivor)

اگر شما GIS دریافت میکنید و همسر یا شریک زندگی عرفی شما (همجنس یا جنس مخالف) بین ۶۰ تا ۶۴ سال سن داشته باشد، میتواند این کمک هزینه را درخواست کند. زنان بیوه یا مردان بیوه بین ۶۰ تا ۶۴ سال نیز میتوانند کمک هزینه بازماندگان را درخواست کنند.

### مزایای دیگر

ممکن است شما برای برنامه های دیگر نیز واجد شرایط باشید که برخی از آنها برای سالمندان کم درآمد و یا گروههای خاص مثل جانبازان در نظر گرفته شده اند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد واجد شرایط بودن خود برای یک برنامه خاص با سرویس کانادا تماس بگیرید.

سرویس کانادا (Service Canada)  
1-800-277-9914  
تلفن ناشنویان: 1-800-255-4786  
www.servicecanada.gc.ca

## سیستم درآمد سالانه تضمین شده - Guaranteed Annual Income System (GAINS)

GAINS یک برنامه استانی است که حداقل درآمد تضمین شده را برای شهروندان سالمند واجد شرایط انتاریو ضمانت میکند. برای واجد شرایط بودن، شما باید ساکن انتاریو، ۶۵ سال سن یا بیشتر داشته باشید که از مزایای OAS و GIS برخوردار میشود و کل درآمدتان زیر سطح تضمین شده توسط استان باشد.

سرویس کانادا (Service Canada)

1-800-277-9914

تلفن ناشنویان: 1-800-255-4786

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

وزارت دارایی (Ministry of Finance)

1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)

تلفن ناشنویان: 1-800-263-7776

[www.ontario.ca/gains](http://www.ontario.ca/gains)

## طرح بازنشستگی کانادا - Canada Pension Plan (CPP) Retirement Pension

اکثر افراد بالای ۱۸ سال که در کانادا کار میکنند، سهم CPP را میپردازند. شما و کارفرمایان هرکدام نصف سهم بازنشستگی را میپردازید. در صورت دارا بودن شغل آزاد، هر دو قسمت را خودتان پرداخت میکنید. در ضمن این نکته مهم را بخاطر داشته باشید که باید برای مزایای CPP تقاضا کنید، زیرا زمانی که به سن ۶۵ سالگی میرسید، نام شما بطور خودبخود در جایی ثبت نخواهد شد.

برخی از افراد ممکن است مستحق دریافت مزایای CPP حتی قبل از ۶۰ سالگی باشند، در صورتیکه حداکثر سنی که شما برای شروع به دریافت حقوق بازنشستگی میتوانید انتخاب میکنید، ۷۰ است. مقدار پولی که دریافت میکنید به میزان سهم و سنوات پرداخت حق بازنشستگی و همچنین به سنی که شروع به دریافت مزایا کرده اید، بستگی دارد. درآمد ناشی از مزایای CPP باید در اظهارنامه مالیاتی سالانه شما اعلام شود.

سرویس کانادا (Service Canada)

1-800-277-9914

تلفن ناشنویان: 1-800-255-4786

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

### مزایای از کار افتادگی

اگر شما سهم CPP را میپردازید و سن شما کمتر از ۶۵ سال است و به دلیل ناتوانی قادر به کار کردن نمیباشید، ممکن است واجد شرایط برای دریافت مزایای ماهانه ارائه شده توسط برنامه مزایای از کار افتادگی طرح بازنشستگی کانادا (Canada Pension Plan Disability Benefits) باشید.

## مزایای بازماندگان

مزایای بازماندگان CPP به وارث ماترک مستمری بگیر متوفی، همسر یا شریک زندگی عرفی (همجنس و یا جنس مخالف) و فرزندان تحت تکفل بازمانده او پرداخت میشود. مزایای فوت تنها یک بار به وارث ماترک مستمری بگیر CPP متوفی و یا از طرف او پرداخت میشود. حق بازنشستگی بازماندگان بصورت ماهانه به همسر یا شریک زندگی عرفی فرد مستمری بگیر متوفی پرداخت میشود. مزایای کودکان بطور ماهانه به فرزندان تحت تکفل فرد مستمری بگیر متوفی پرداخت میشوند.

## تقسیم مزایای بازنشستگی

همسران یا شرکای زندگی عرفی (همجنس یا جنس مخالف) که باهم زندگی میکنند و هر دو ی آنها حداقل ۶۰ سال سن دارند و مزایای بازنشستگی CPP را دریافت میکنند، میتوانند مزایای بازنشستگی CPP خود را به اشتراک بگذارند. این امر باعث کاهش مقدار مالیات بر درآمد شخصی میشود که زوجهای مسن تر میپردازند.

## مزایای بین المللی

این برنامه میتواند مزایای بازنشستگی، از کارافتادگی یا بازماندگان را برای افراد واجد شرایطی که در کشور دیگری زندگی یا کار کرده اند و یا برای همسر، شریک زندگی عرفی و یا فرزندان بازمانده افراد واجد شرایط فراهم نماید.

1-800-454-8731

## مزایای بیمه بیکاری (EI) Employment Insurance

اگر مایل به ادامه کار بعد از سن ۶۵ سالگی باشید، شما واجد شرایط برای دریافت مزایای EI یکسان با سایر کارگران در کانادا هستید. شما باید شرایط صلاحیت و استحقاق آن را داشته باشید. دریافت حقوق بازنشستگی شما را از دریافت مزایای EI منع نخواهد کرد. در صورت بازگشت به کار، با جمع شدن ساعات کافی بیمه و برآورده ساختن شرایط استحقاقی خود میتوانید آنها را طلب کنید و در ضمن حقوق بازنشستگی شما از مزایای بیمه بیکاری تان کسر نخواهد شد.

سرویس کانادا (Service Canada)

1-800-206-7218

تلفن ناشنویان: 1-800-529-3742

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## برنامه ریزی مالی

همه افراد باید دارای یک برنامه ریزی مالی باشند. هیچوقت برای شروع دیر نیست. یک برنامه ریزی خوب، شامل هزینه های زندگی در حال و آینده، منبع درآمد، برنامه ریزی مالیاتی، احتیاجات بیمه و سرمایه گذاری شما میباشد. شما میتوانید از راهنمایی های رایگان در اینترنت برای شروع

کمک بگیرید و یا با یک برنامه ریز مالی مجاز تماس بگیرید. تخصص مشاورین برنامه ریزی مسن تر در کارکردن با افراد ۵۰ سال و یا بیشتر میباشد.

## حساب پس انداز بازنشستگی – Registered Retirement Savings Plan (RRSP) و تامین درآمد در زمان بازنشستگی – Registered Retirement Income Fund (RRIF)

بسیاری از افراد با واریز نمودن پول در حساب RRSP برای دوران بازنشستگی خود بصورت شخصی پس انداز میکنند. شرکت در حساب پس انداز بازنشستگی با کاهش مالیات روبرو بوده و سود حاصل از آن بدون پرداخت مالیات میباشد. باین حال، پرداخت پول بیشتر یا خارج از محدوده RRSP مشمول مالیات میباشد. طبق قانون، شما نمیتوانید یک RRSP را فراتر از آخرین روزی که ۷۱ ساله میشوید، نگه دارید. RRIF یک نوع سرمایه گذاری است که در طول بازنشستگی درآمدی را برای شما فراهم مینماید. RRIF نیز همانند RRSP یک هماهنگی مالی بین شما و یک بیمه گر مثل یک شرکت بیمه، شرکت امانی و یا بانک میباشد.

## حساب پس انداز بدون پرداخت مالیات - Tax-Free Savings Account (TFSA)

این حساب بانکی منحصر بفرد به شما اجازه میدهد که پولی را بدون پرداخت مالیات برای تمام طول عمر خود کنار بگذارید. در هر سال تقویمی، شما میتوانید تا حد محدود دلار TFSA برای همان سال، به اضافه سهم TFSA استفاده نشده سال قبلی را پس انداز کنید. مزایای درآمد فدرالی و اعتبارات شما مثل مزایای OAS، GIS و یا EI بعلت درآمد دریافت شده از TFSA و یا پول برداشت شده از آن کسر خواهند شد. برای کسب اطلاعات بیشتر با موسسه مالی خود تماس بگیرید و یا از وب سایت [www.cra.gc.ca/tfsa](http://www.cra.gc.ca/tfsa) دیدن کنید.

## طرح آموزش و تحصیل مادام العمر

این طرح به شما اجازه میدهد تا از حساب RRSP خود برای هزینه آموزشی و یا تحصیلی خود، همسر/ شریک زندگی عرفی تان پول برداشت کنید. هنگام برداشت پول به این منظور، تا ۱۰ سال فرصت دارید که این مقدار را مجدداً به حساب RRSP خود باز گردانید. دانش پژوهان باید یک برنامه آموزشی را قبل از پایان سالی که ۷۱ ساله میشوند، تکمیل کرده باشند.

[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

## کمکهای مالی

### تامین اجتماعی انتاریو (Ontario Works)

در صورت واجد شرایط بودن، Ontario Works هزینه نیازهای اساسی شما را مثل مواد غذایی و اجاره خانه تامین میکند. مقدار پول دریافتی بر اساس تعداد اعضای خانواده، درآمد، دارایی و هزینه های مسکن شما میباشد. اداره استخدامی و خدمات اجتماعی محلی تان میتواند اطلاعات بیشتری را در اختیار شما قرار دهد.

[www.ontario.ca/ru1](http://www.ontario.ca/ru1)



## برنامه بهسازی و تغییر شکل خانه و وسیله نقلیه

این برنامه توسط Ontario March of Dimes اداره میشود و هزینه تغییرات اساسی برای بهسازی خانه و یا وسیله نقلیه را تامین میکند تا افراد با محدودیت تحرک، قادر به ادامه زندگی بی خطر در منازل خود و مشارکت در جوامع خود باشند.

Ontario March of Dimes  
تلفن 1-877-369-4867 (لطفاً برای صحبت با یک مشاور قسمت پذیرش، شماره "2" را انتخاب کنید)  
www.marchofdimes.ca

## خدمات مالی برای جانبازان

### مزایای بازنشستگی و جوایز برای جانبازان

اداره امور جانبازان کانادا (Veterans Affairs Canada) طیف گسترده ای از خدمات و مزایا را به جانبازان واجد شرایط و سایر افراد ارائه میدهد. حقوق بازنشستگی از کارافتادگی و پادشاهی برای افراد مبتلا به بیماری و عوارض ناشی از خدمت در ناوگان تجاری (Merchant Navy)، نیروهای نظامی کانادا (Canadian Forces)، پلیس سواره نظام سلطنتی کانادا (Royal Canadian Mounted Police) و یا برای کسانی که در حمایت از نیروهای نظامی کانادا در زمان جنگ یا ماموریت و وظیفه ویژه / نواحی عملیاتی خدمت میکنند، موجود میباشد.

اداره امور جانبازان کانادا (Veterans Affairs Canada)  
1-866-522-2122  
www.veterans.gc.ca

### دفتر مدافعان حقوق بازنشستگی

این سازمان وکلا، در داخل اداره امور جانبازان کانادا، در سراسر کشور به جانبازانی که از تصمیم گیری در مورد ادعای خود برای مزایای از کارافتادگی رضایت ندارند، کمک های حقوقی رایگان ارائه میدهد.

1-877-228-2250

### کمک هزینه به جانبازان جنگی

این کمک هزینه در اختیار جانبازان واجد شرایط کم درآمد از جنگ جهانی دوم و جنگ کره قرار میگیرد. همسران، شرکای زندگی عرفی و کودکان یتیم ممکن است واجد شرایط برای این کمک هزینه باشند در صورتیکه جانباز متوفی و یا فرد غیر نظامی دارای خدمات لازم جنگ بوده باشد.

امور جانبازان کانادا (Veterans Affairs Canada)  
1-866-522-2122  
www.veterans.gc.ca

## کمیسیون کمک به سربازان انتاریو (Soldiers' Aid Commission of Ontario)

این کمیسیون به جانبازان کانادایی و متفینینی که در انتاریو زندگی میکنند و در کانادا و یا در خارج از کشور در جنگ جهانی دوم یا جنگ کره خدمت کرده اند و همچنین به همسران یا بازماندگان وابسته آنها کمک مالی فراهم میکند. هر ۱۲ ماه یکبار یک کمک هزینه برای حل مشکل خاصی پرداخت میشود. از این پول میتوان در خریداری اقلام مربوط به سلامت (مثل سمعک، دندان مصنوعی، عینک و غیره)، تعمیر خانه، هزینه اسباب کشی یا وسایل خانه و ابزار کمکی (مثل صندلی چرخدار، تخت روان و غیره) استفاده کرد.

لژیون سلطنتی کانادا – واحد نظامی انتاریو (Royal Canadian Legion - Ontario)  
(Provincial Command)  
905-841-7999  
www.on.legion.ca

اداره امور جانبازان کانادا (Veterans Affairs Canada)  
1-866-522-2122  
www.veterans.gc.ca

### وجوه خیرخواهانه

وجوه خیرخواهانه به جانبازان، پرسنل سابق نیروهای مسلح و وابستگان آنها کمک میکنند. این افراد میتوانند از طریق یک مشاور اداره امور جانبازان و یا مأمور خدمات استانی لژیون سلطنتی کانادا درخواست نمایند. معمولاً درخواست این کمک براساس نیازهای اولیه (مثل غذا، پناهگاه و مراقبتهای پزشکی) تنها برای یک بار ارائه میشود.

لژیون سلطنتی کانادا – واحد نظامی انتاریو (Royal Canadian Legion - Ontario)  
(Provincial Command)  
905-841-7999  
www.on.legion.ca

اداره امور جانبازان کانادا (Veterans Affairs Canada)  
1-866-522-2122  
www.veterans.gc.ca

# ۴ بهداشت و سلامتی

## اطلاعات کلی

در هر وضعیتی که افراد در معرض خطر هستند و به اقدامات فوری نیاز دارند، با 1-1-9 تماس بگیرید.

### بهداشت / سلامتی از راه دور (انتاریو)

این خدمات رایگان بصورت ۲۴ ساعت شبانه روز و هفت روز هفته در دسترس میباشد که یک پرستار دیپلمه (رسمی) توصیه های محرمانه بهداشتی و اطلاعات کلی بهداشتی را در اختیار شما قرار میدهد. این پرستار از شما میخواهد تا علائم خود را توصیف کنید و به سوالاتی پاسخ دهید و سپس ممکن است مراقبتهای فردی در خانه و یا مراجعه به یک پزشک را به شما توصیه کند و یا شما را به نزدیکترین منابع موجود در محله تان ارجاع دهد. این خدمات به زبانهای انگلیسی یا فرانسه با ارائه ترجمه به زبانهای دیگر و شماره مستقیم (TTY) برای کسانی که با مشکل شنوایی و گفتاری روبرو هستند، در دسترس میباشد.

1-866-797-0000

تلفن ناشنویان: 1-866-797-0007

[www.ontario.ca/ru2](http://www.ontario.ca/ru2)

### مرکز دسترسی به مراقبتهای اجتماعی (CCAC) Community Care Access Centre

CCAC سازمانهای محلی غیر انتفاعی و اجتماعی هستند که دسترسی آسان به مراکز و مراقبتهای اجتماعی را ارائه میدهند. CCAC میتواند به شما کمک کند تا در منزل خود تا زمانیکه امکان پذیر باشد، بطور مستقل زندگی کنید. بعنوان مثال، مسئول هماهنگی CCAC شما میتواند برای هماهنگی خدمات داخل منزل شامل پرستاری، مراقبتهای شخصی (کمک به حمام کردن، لباس پوشیدن و غیره)، فیزیوتراپی، کاردرمانی، مددکار اجتماعی، مشاوره تغذیه، وسایل و تجهیزات پزشکی کمک کند. علاوه بر این حمایت در منزل، مسئول هماهنگی CCAC شما میتواند در رابطه با سایر خدمات محلی اجتماعی که به شما و فرد مراقبتان کمک میکنند، اطلاعاتی را ارائه دهد.

مراکز CCAC همچنین تنها نقطه اتکاء دسترسی شما برای ورود به مراکز مراقبتهای بلند مدت میباشد. شما نمیتوانید خودتان مستقیماً درخواست کنید. مسئول هماهنگی CCAC شما میتواند اطلاعاتی درباره مراکز مراقبت های بلند مدت، راهکارهای دیگر از قبیل مسکن هایی با تجهیزات حمایتی یا کمکی، خانه های بازنشستگی و آپارتمانهای مخصوص سالمندان و گزینه های مالی را به شما ارائه دهد. همچنین در مورد واجد شرایط بودن شما برای پذیرش در مراکز مراقبت های بلند مدت، ارزیابی و روند درخواست آن به شما کمک میکند.

310-CCAC (310-2222)

[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره گزینه های مسکن برای سالمندان، لطفاً به قسمت "مسکن" این راهنما مراجعه کنید.

### دسترسی به مراقبین بهداشتی و درمانی

رابط مراقبتهای درمانی (Health Care Connect)، برنامه ایست که افراد بدون مراقبین درمانی و بهداشتی را به پزشکان و پرستاران متخصصی که بیماران جدید را در محل خود میپذیرند، ارجاع میدهد.

1-800-445-1822

[www.ontario.ca/healthcareconnect](http://www.ontario.ca/healthcareconnect)

گزینه های مراقبتهای درمانی (Health Care Options) یک منبع اطلاعاتی یکجا، که میتواند شما را به جستجو برای مراقبت های بهداشتی فوری در محل خود راهنمایی کند. این منبع لیستی از منابع مراقبتهای اولیه از جمله مراکز اورژانس، درمانگاههای بدون تعیین وقت قبلی / بعد از ساعات اداری، درمانگاههایی که توسط پرستار متخصص اداره میشوند، تیم های درمانی خانوادگی و مراکز بهداشتی درمانی اجتماعی را ارائه میدهد.

1-866-330-6206

[www.ontario.ca/healthcareoptions](http://www.ontario.ca/healthcareoptions)

جستجو در وب سایت کالج پزشکان و جراحان انتاریو (College of Physicians and Surgeons of Ontario) درباره پزشکان، سرویس رایگانی است که اطلاعاتی را در مورد پزشکان انتاریو ارائه میدهد.

[www.cpso.on.ca/docsearch](http://www.cpso.on.ca/docsearch)

### بهداشت عمومی

#### واحدهای بهداشت عمومی

واحدهای بهداشت عمومی برنامه های ترویج سلامتی و پیشگیری از امراض را برای کمک به ساکنان انتاریو در تمام سنین ارائه میدهند تا درباره بهداشت و سلامتی از جمله شیوه های زندگی سالم، کنترل امراض مسری و ایمن سازی (واکسیناسیون) اطلاعات بیشتری کسب کنند.

سرویس انتاریو (ServiceOntario)

1-866-532-3161

تلفن ناشنویان: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/page/public-health-units](http://www.ontario.ca/page/public-health-units)

## آزمایش سرطان روده بزرگ (کولون)

این برنامه اولین برنامه غربالگری منظم و سازمان یافته در سطح استانی است که بمنظور افزایش میزان غربالگری و کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان روده بزرگ که در صورت تشخیص زود هنگام بسیار قابل درمان است، طراحی شده است. انتاریو دارای یکی از بالاترین میزان سرطان روده بزرگ در جهان میباشد. اطمینان حاصل کنید که عوامل خطر آن را بشناسید:

- آیا سن شما بین ۵۰ تا ۷۴ سال است؟
- آیا غذاهای پر چربی و یا کم فیبر مصرف میکنید؟
- آیا سیگار میکشید؟
- آیا بیش از حد مشروبات الکلی مصرف میکنید؟
- آیا فعالیتهای جسمانی انجام نمیدهید؟
- آیا بسیار چاق و فربه هستید؟
- آیا سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ بخصوص در پدر یا مادر، فرزند یا خواهر و برادر شما مشاهده شده است؟
- آیا مبتلا به امراض التهابی روده (مثل کولیت زخم معده، التهاب مزمن روده بزرگ و کوچک - Crohn's disease) هستید؟

در صورت پاسخ مثبت به هر یک از سوالات فوق، پزشک یا پرستار متخصص شما میتواند در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ بشما کمک کند و روشهای غربالگری مناسب را برای شناسایی زود هنگام این بیماری به شما توصیه کند.

1-866-410-5853

تلفن ناشنویان: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/coloncancercheck](http://www.ontario.ca/coloncancercheck)

## بیماری قند خون (دیابت)

دیابت یک بیماری بسیار جدی است که اگر نادیده گرفته شود، میتواند به عوارض بیماری جدی و بلند مدت، از جمله بیماری قلبی و کلیوی، سکته مغزی، نابینایی و قطع اعضای بدن منجر شود. با اینکه دیابت نوع ۱ قابل پیشگیری نمیشود، اما میتوان از دیابت نوع ۲ با تغذیه سالم، کنترل وزن و انجام تمرینات ورزشی پیشگیری کرد. با انتخاب شیوه زندگی درست هر دو نوع دیابت را میتوان کنترل کرد. بروز علائم اولیه دیابت را باید جدی گرفت. برای بررسی و آزمایش گلوکز (قند خون) خود به یک پزشک مراجعه کنید.

علائم اولیه دیابت عبارتند از:

- احساس تشنگی بیشتر
- ادرار زیاد و مکرر
- تغییر وزن ناگهانی، زیاد یا کم شدن

- کمبود انرژی یا احساس خستگی مفرط
- تاری دید
- عفونتهایی مکرر و عود کننده
- جراحتهایی مثل بریدگی یا کبودی که به کندی التیام میبندد
- سوزن سوزن شدن یا بی حسی در دست یا پا
- اختلال در ایجاد یا حفظ نعوظ.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره آزمایشات دیابت، راهنمایی های پیشگیری و نحوه کنترل دیابت بطور موثر، با سازمان زیر تماس بگیرید.

استراتژی دیابت انتاریو (Ontario Diabetes Strategy)  
[www.ontario.ca/diabetes](http://www.ontario.ca/diabetes)

سرویس انتاریو (ServiceOntario)  
 1-866-532-3161  
 تلفن ناشنویان: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/ru4](http://www.ontario.ca/ru4)

انجمن دیابت کانادا (Canadian Diabetes Association)  
 1-800-BANTING (1-800-226-8464)  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

### آزمایش تراکم مواد معدنی استخوان

پوکی استخوان یک نوع بیماری است که میتواند باعث شکنندگی و افزایش خطر در شکستگی استخوان شود. آزمایش تراکم مواد معدنی استخوان، صدمه به استخوان را به علت پوکی استخوان اندازه گیری میکند. نتایج این آزمایشات میتوانند به شما و پزشکتان کمک کنند تا ریسک شکستگی های آینده را ارزیابی و نیاز به درمان پزشکی را تعیین و موفقیت درمان فعلی را نظارت کنید. OHIP آزمایشات سالانه تراکم مواد معدنی استخوان را برای افراد در معرض خطر بالای پوکی استخوان و شکستگی های آینده و آزمایشات کمتر برای افراد در معرض خطر پایین پوشش میدهد.

سرویس انتاریو (ServiceOntario)  
 1-866-532-3161  
 تلفن ناشنویان: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/ru5](http://www.ontario.ca/ru5)

انجمن بیماری پوکی استخوان کانادا (Osteoporosis Society of Canada)  
 1-800-463-6842  
[www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

## ایمن سازی (واکسیناسیون)

واکسیناسیون به نجات زندگی و پیشگیری از امراض جدی کمک میکند. اطمینان این امر که واکسیناسیون خود را به روز رسانده باشید، باعث میشود که خود و عزیزانتان را در مقابل برخی از بیماریها محافظت کنید. افراد بالای ۶۵ سال در معرض خطر بیشتر عوارض ناشی از آنفلونزا و ذات الریه قرار دارند. در نتیجه این امر مهمی است که سالمندان هر سال قبل از شروع فصل آنفلونزا معمولا در ماه اکتبر واکسن رایگان آنفلونزا را دریافت کنند. اکثر سالمندان باید تنها یک بار واکسن ذات الریه را برای مصونیت در هر زمانی از سال دریافت کنند. با مراقب درمانی و بهداشتی خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که واکسیناسیون شما به روز شده باشد.

## درمان HIV

مرکز تبادل اطلاعات درمانی ایدز کانادا (Canadian AIDS Treatment Information Exchange) یک منبع اطلاعات فعلی و بیطرفانه درباره HIV و هپاتیت C میباشد. این سازمان آگاهی و معلومات، منابع و دانش عملی یا تجربی را بمنظور کاهش انتقال این بیماریها و بهبود کیفیت زندگی در اختیار افراد مبتلا به HIV یا هپاتیت C، جوامع در معرض خطر، مراقبین بهداشتی و درمانی و سازمانهای اجتماعی قرار میدهد.

1-800-263-1638

[www.catie.ca](http://www.catie.ca)

انجمن ایدز کانادا و شبکه درمان HIV انتاریو تحقیقات و آموزش درباره HIV/AIDS را ترویج میدهند و به افراد مبتلا به HIV/AIDS در جامعه کمک میکنند. سازمان افراد دو روحیه ای (2-Spirited People) از اقوام اولیه که به افراد بومی گی، لزبین، دوجنسگرا و دگرجنسگرا در تورنتو خدمت میکند نیز برنامه ها و خدماتی شامل آموزش درباره HIV/AIDS، کمک رسانی، پیشگیری، حمایت و مشاوره را برای افراد دو روحیه ای و سایر افراد مبتلا و متاثر از HIV/AIDS ارائه میدهد.

انجمن ایدز کانادا (The Canadian AIDS Society)

1-800-499-1986

[www.cdnaids.ca](http://www.cdnaids.ca)

شبکه درمانی اچ آی وی انتاریو (The Ontario HIV Treatment Network)

1-877-743 6486

[www.ohtn.on.ca](http://www.ohtn.on.ca)

افراد دو روحیه ای اقوام اولیه (2-Spirited People of the 1st Nations)

416-944-9300

[www.2spirits.com](http://www.2spirits.com)



## طرح بیمه درمانی انتاریو (OHIP)

OHIP طیف گسترده ای از خدمات درمانی لازم پزشکی را پوشش میدهد. شما بعنوان یک فرد مقیم انتاریو باید دارای کارت بهداشت معتبر انتاریو باشید که واجد شرایط بودن شما را به خدمات درمانی پرداخت شده توسط OHIP ثابت کند.

### واجد شرایط

بطور کلی شما بعنوان یک فرد مقیم انتاریو برای پوشش درمانی بودجه استانی تحت OHIP واجد شرایط شناخته میشوید اگر:

- شهروند کانادایی، مقیم دائم و یا طبق قانون بیمه درمانی انتاریو در بین یکی از گروههای تازه وارد به کانادا برای OHIP واجد شرایط باشید
- ظاهراً و جسماً به مدت ۱۵۳ روز در هر دوره ۱۲ ماهه در انتاریو حضور داشته باشید
- ظاهراً و جسماً حداقل ۱۵۳ روز از ۱۸۳ روز اول را بلافاصله پس از استقرار اقامت، در انتاریو حضور داشته باشید
- محل اولیه سکونت خود را در انتاریو تعیین کنید.

پوشش OHIP معمولاً سه ماه بعد از تاریخ اقامت شما در انتاریو آغاز میشود. اگر شما مقیم تازه وارد و یا دوباره به انتاریو برگشته اید، قویاً شما را تشویق به خریداری بیمه درمانی خصوصی میکنیم زیرا ممکن است در طول مدت انتظار برای OHIP شما مریض شوید.

### کارت بهداشت انتاریو

ساکنان انتاریو باید دارای یک کارت بهداشت معتبر باشند تا واجد شرایط بودن خود را به خدمات درمانی که توسط طرح بیمه درمانی انتاریو (OHIP) پرداخت میشود، ثابت کنند. کارت بهداشت عکس دار یا کارت بهداشت قرمز و سفید برای استفاده از خدمات بیمه درمانی پذیرفته میشود، بشرط اینکه این کارت معتبر و متعلق به شما باشد. کارت بهداشت شما تنها به منظور دسترسی به خدمات مراقبتهای درمانی استفاده میشود. کارت بهداشت خود را به کسی نشان ندهید و یا شماره آن را به غیر از مراقبین بهداشتی و درمانی در هنگام دریافت خدمات و یا به وزارت بهداشت و درمان و مراقبتهای بلند مدت، در اختیار افراد دیگر قرار ندهید.

کارت بهداشت عکس دار شما دارای یک تاریخ انقضا است که با تاریخ تولدتان مطابقت میکند. شما باید برای تمدید کارت خود و گرفتن عکس جدید به یک مرکز سرویس انتاریو مراجعه کنید. نامه تمدید کارتهای عکس دار تقریباً دو ماه قبل از تاریخ انقضاء قید شده بر روی کارت شما با پست ارسال میشود، اما شما میتوانید تا شش ماه قبل از تاریخ انقضاء، آن را تمدید کنید. کارتهای بهداشت قرمز و سفید دارای تاریخ انقضا نمی باشند. اگر شما ۸۰ سال یا بیشتر دارید، میتوانید کارت بهداشت خود را از طریق پست تمدید کنید، اما این کارت بهداشت جدید دارای عکس یا امضای شما نخواهد بود.

## موارد تحت پوشش

- خدمات پزشکی: وزارت (بهداشت و درمان) تمام خدمات بیمه لازم ارائه شده توسط پزشکتان را تحت پوشش قرار میدهد. پزشکان برای خدمات بیمه نشده (مثل درخواست یک نامه برای مریضی) اگر شما در یک وقت ملاقت حاضر نشوید و کارت بهداشت شما معتبر نباشد، میتوانند هزینه ای را از شما مطالبه کنند.
- خدمات از طرف سایر مراقبین درمانی و بهداشتی: بخشی از خدمات ارائه شده توسط متخصصین یا تحت پوشش OHIP قرار میگیرد. ممکن است شما مجبور به پرداخت تمام یا بخشی از هزینه خدمات ارائه شده توسط سایر مراقبین درمانی و بهداشتی مثل فیزیوتراپیست شوید. در صورت هر گونه سوالی درباره خدمات ارائه شده توسط سایر مراقبین درمانی و بهداشتی، با وزارت بهداشت و درمان و مراقبتهای بلند مدت تماس بگیرید.
- خدمات دندانپزشکی در بیمارستان: هزینه برخی از جراحی های دندان که در بیمارستان انجام میشوند از طریق OHIP پرداخت میشود. شما باید هزینه خدمات عادی دندان که در مطب دندانپزشک صورت میگیرند را خودتان بپردازید.
- مراقبت از چشم: معاینه چشم سالانه برای افراد زیر ۲۰ و بالای ۶۵ سال تحت پوشش OHIP قرار میگیرد. بیماران بین سنین ۲۰ تا ۶۴ سال با شرایط خاص میتوانند مستقیماً به چشم پزشک یا پزشک خانوادگی خود مراجعه کنند تا معاینه چشم تحت بیمه درمانی OHIP از آنها بعمل آید. برای کسب اطلاعات بیشتر در این مورد با مراقب اولیه درمانی خود صحبت کنید. اگر در حال حاضر تحت طرح حمایت از معلولین انتاریو (Ontario Disability Support Program) یا تامین اجتماعی انتاریو (Ontario Works) یا برنامه مزایای خانوادگی (Family Benefits Program) هستید، برای معاینات عادی چشم هر دو سال یکبار تحت پوشش قرار میگیرید.
- کمک هزینه درمانی برای مسافرت از شمال انتاریو (Northern Health Travel Grant): اگر شما در شمال انتاریو زندگی میکنید و مجبور به طی مسافت های طولانی برای مراقبت تخصصی پزشکی هستید، ممکن است واجد شرایط برای دریافت این کمک هزینه باشید.  
1-800-461-4006
- خدمات موجود در سایر استانها و قلمروهای کانادا: بسیاری از مزایای پوششی درمانی شما در انتاریو را میتوان در سراسر کانادا استفاده کرد. استان یا قلمروی که شما از آن بازدید میکنید، معمولاً صورتحساب را مستقیماً به انتاریو ارسال میکند. اگر شما مجبور به پرداخت هزینه خدمات درمانی در قسمت دیگری از کانادا میشوید، رسیدهای خود را به دفتر محلی وزارت (بهداشت و درمان) ارائه دهید تا بازپرداخت هزینه شما را بررسی کند. داروهای تجویزی از داروخانه ها، خدمات مراقبتهای خانگی، خدمات آمبولانس و خدمات مراقبتهای بلند مدت ارائه شده در استانهای دیگر و قلمروها تحت پوشش قرار نمیگیرند.

- خدمات خارج از کانادا: برای افرادی که به خارج از کانادا مسافرت میکنند، وزارت (بهداشت و درمان) میزان معینی از خدمات درمانی اورژانس را پرداخت میکند. خدمات آمبولانس پوشش داده نمیشود. اگر قصد مسافرت به خارج از کانادا را دارید، توصیه میشود که بیمه کامل خریداری نمایید، زیرا هزینه اکثر خدمات درمانی اورژانس ارائه شده در خارج از کشور خیلی بیشتر از آن میشود که OHIP بتواند بپردازد.

### بررسی داروها (MedsCheck)

این برنامه رایگان به شما امکان میدهد که سالانه به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طی صحبت با یک دارو ساز، از نحوه تأثیر احتمالی داروهای تجویزی، بدون نسخه و داروهای جایگزین بریکدیگر مطلع شوید. اگر ساکن انتاریو هستید و حداقل سه داروی تجویزی برای یک بیماری مزمن مصرف میکنید، MedsCheck میتواند به شما در مورد کنترل و مصرف تمام داروهایتان کمک کند. همچنین برنامه MedsCheck برای ساکنان مبتلا به دیابت انتاریو، برای ساکنان مراکز تحت مراقبت بلند مدت و برای افراد عاجز از رفتن به داروخانه موجود میباشد.

وزارت بهداشت و درمان و مراقبتهای بلند مدت (Ministry of Health and Long-Term Care)  
 1-866-255-6701  
 تلفن ناشنویان: 1-800-387-5599  
[www.ontario.ca/medscheck](http://www.ontario.ca/medscheck)

### برنامه مزایای دارویی انتاریو - Ontario Drug Benefit (ODB) Program

اگر شما ۶۵ ساله یا مسن تر و دارای کارت بهداشت معتبر هستید، برای برنامه ODB واجد شرایط شناخته میشوید و لازم نیست برای تحت پوشش قرار گرفتن این برنامه درخواست کنید. اگر وزارت بهداشت و درمان و مراقبتهای بلند مدت آدرس درست پستی شما را در دسترس داشته باشد، حدود دو ماه قبل از اینکه به سن ۶۵ سالگی برسید، نامه ای مبنی بر واجد شرایط بودن برای ODB را دریافت خواهید کرد.

مزایای شما در اولین روز ماه بعد از اینکه به سن ۶۵ سالگی رسیده اید، شروع خواهد شد. در اینصورت، شما تنها نسخه پزشک و کارت بهداشت خود را به داروخانه میبرید و به آنها اعلام میکنید که شما واجد شرایط برنامه ODB هستید. کارمند داروخانه واجد شرایط بودن شما را در سیستم شبکه درمانی دولتی بررسی میکند. در صورت تغییر آدرس باید به وزارت (بهداشت و درمان) اطلاع دهید. شما میتوانید آدرس خود را بصورت آنلاین از طریق وب سایت [www.ontario.ca/addresschange](http://www.ontario.ca/addresschange) و یا در یک مرکز سرویس انتاریو (ServiceOntario) به روز برسازید.

### فرانشیز و فرانشیز ابتدایی (Co-payments and Deductibles)

سال مزایای ODB از اول ماه اوت (August) شروع میشود. اکثر سالمندان اولین ۱۰۰ دلار (مبلغ کسر شدنی- فرانشیز ابتدایی- the deductible) پولی که بیمه گذار باید در زمان مطالبه مزایای بیمه

بپردازد و این مبلغ از مزایای قابل پرداخت او کسر خواهد شد.“) را بمنظور هزینه داروهای تجویزی در داروخانه پرداخت خواهند کرد. شما از طریق خرید داروهای تجویزی تایید شده مبلغ کسری فرانشیز ابتدایی را میپردازید. پس از پرداخت کامل آن، از اکثر سالمندان درخواست میشود که برای پیچیدن هر نسخه تایید شده مبلغ ۶,۱۱ دلار بپردازند که این را فرانشیز (co-payment) مینامند.

سالمندان کم درآمد میتوانند تحت برنامه فرانشیز سالمندان (Seniors Co-Payment Program) اقدام نمایند تا مبلغ کسر شدنی آنها بخشوده شود و پرداخت فرانشیز (co-payment) نیز به ۲,۰۰ دلار برای پیچیدن هر نسخه تایید شده کاهش یابد. برای گرفتن کیت یا مجموعه فرم درخواستی آن از داروخانه محل خود سوال کنید، یا با تلفن 1-800-575-5386 تماس بگیرید و یا به این وب سایت [www.ontario.ca/ru6](http://www.ontario.ca/ru6) مراجعه کنید.

## موارد تحت پوشش

برنامه ODB هزینه بیش از ۳,۸۰۰ داروی تجویزی را تحت پوشش قرار میدهد که برخی از آنها محصولات تغذیه ای و برخی وسایل تست قند خون هستند که لیست آنها در کتاب مزایای دارویی انتاریو / فهرست راهنمای داروی تطبیقی (Ontario Drug Benefit Formulary/Comparative Drug Index) ذکر شده اند. برای واجد شرایط بودن این برنامه، یک پزشک در انتاریو و یا فرد دیگر مجاز به تجویز دارو باید داروهای شما را تجویز کند و شما باید آنها را از یک داروخانه معتبر یا مجاز انتاریو و یا از پزشک انتاریو که دارای مجوز فروش دارو / محصولات تجویزی و مرتبط به سیستم شبکه درمانی وزارت (بهداشت و درمان) باشد، خریداری نمایید.

محصولات زیر توسط برنامه ODB پوشش داده میشوند:

- داروهای تجویزی که شما در خارج از انتاریو خریداری میکنید
- داروهای تجویزی که شما از مطب پزشکتان خریداری میکنید و آن پزشک به سیستم شبکه درمانی وزارت مرتبط نمیشد
- سرنگ و سایر لوازم دیابتی مثل سوزن (برای تست قند خون)، گلوکومتر (دستگاه اندازه گیری قند خون)، عینک، دندان مصنوعی، سمعک و جوراب طبی فشاری واریس.

در موارد بسیار خاص، برنامه دسترسی استثنایی (Exceptional Access Program) ممکن است داروهایی که در لیست تایید شده ODB نیستند را تحت پوشش قرار دهد. یک پزشک باید از جانب شما این طرح را درخواست کند.

## ابزار و لوازم آزمایش دیابت

بیماران دیابتی از این ابزارها برای تست میزان قند خون و میزان کتون (ketone) در ادرارشان استفاده میکنند. اگر شما تحت مزایای برنامه ODB باشید، میتلا به دیابت و همچنین از یک پزشک انتاریو دارای نسخه تایید شده برای استفاده از ابزار آزمایش دیابت باشید، این برنامه، هزینه ابزار و لوازم آزمایش دیابتی مورد تایید در فهرست محصولات وزارتخانه را پوشش میدهد.

برنامه مزایای دارویی انتاریو (Ontario Drug Benefit Program)  
1-866-532-3161  
تلفن ناشنویان: 1-800-387-5559  
www.ontario.ca/h8h

## مراقبت‌های دندان‌دانی

گرچه شما باید هزینه خدمات عادی دندان را در مطب دندانپزشک بپردازید، اما OHIP برخی از هزینه عمل جراحی دندان بنا به ضرورت‌های پزشکی که باید در بیمارستان ارائه شوند را پوشش خواهد داد. اگر شما ساکن مراکز مراقبت‌های بلند مدت هستید، بعد از پذیرش، یک ارزیابی دندان از شما بعمل می‌آید و از طرف متخصصین مجرب دندانپزشکی مراقبت مستمر دهانی بر مبنای پرداخت حق الزحمه را دریافت خواهید کرد. اگر به درمان و خدماتی نیاز دارید که توسط آن مرکز ارائه نمی‌شوند، به یک دندانپزشک یا متخصص دیگری به انتخاب خودتان ارجاع داده می‌شوید. شما یا نماینده شما باید این خدمات را تایید و هزینه آنها را بپردازید.

برخی از شهرداریها برای مراقبت‌های دندان‌دانی به سالمندان کم درآمد کمک مالی ارائه می‌دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید با 1-1-2 یا شهرداری منطقه خود، ادارات دولتی منطقه ای یا حوزه ای تماس بگیرید.

علاوه بر این، دانشکده‌های دندانپزشکی در دانشگاه تورنتو، جورج براون و وسترن خدمات دندانپزشکی را معمولاً با هزینه‌های کمتر از دندانپزشکان خصوصی ارائه می‌دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر از سایت [www.dentistry.utoronto.ca/patient-clinics](http://www.dentistry.utoronto.ca/patient-clinics)، [www.georgebrown.ca/wave/dentalclinic](http://www.georgebrown.ca/wave/dentalclinic) یا [www.schulich.uwo.ca/dentistry/dental\\_clinics/docs](http://www.schulich.uwo.ca/dentistry/dental_clinics/docs) دیدن کنید.

انجمن دندانپزشکان انتاریو (Ontario Dental Association) نکاتی را درباره بهداشت دهان و دندان برای سالمندان ارائه می‌دهد و می‌تواند به شما در پیدا کردن یک دندانپزشک در منطقه خودتان کمک کند. برای کسب اطلاعات بیشتر از سایتهای [www.youroralhealth.ca/seniors97](http://www.youroralhealth.ca/seniors97) و [www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24](http://www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24) دیدن کنید.

## برنامه ابزارهای یاری رسان (کمکی)

اگر شما ساکن انتاریو و معلول جسمی بلند مدت هستید، ممکن است واجد شرایط برای دریافت کمک مالی از این برنامه باشید که در رابطه با ابزارهای کمکی شخصی به شما کمک کند تا بتوانید با استقلال بیشتری زندگی کنید. هر فرد ساکن انتاریو با کارت بهداشت معتبر انتاریو که دارای معلولیت جسمی بلند مدت باشد و نیاز به استفاده از یک وسیله برای شش ماه یا بیشتر داشته باشد، می‌تواند این کمک مالی را درخواست کند. هر دسته از این وسایل، دارای شرایط خاصی برای انتخاب هستند که باید در نظر گرفته شوند.

برنامه ابزارهای یاری رسان تا ۷۵ درصد هزینه تجهیزاتی از قبیل صندلی چرخدار، وسایل تنفسی و وسایل ارتوپدی سفارشی ساخته شده مثل ارتز مچ و کف پا (ankle-foot-orthoses) را می‌پردازد

و برای تجهیزات دیگر مثل سمعک مبلغ ثابتی را کمک میکند. در رابطه با لوازم استومی (کیسه مخصوص خروج مواد زاید بدن)، سینه مصنوعی، سوزن و سرنگ برای سالمندان، بطور مستقیم مبلغی به خود شخص پرداخت میشود.

برنامه وصل دستگاه اکسیژن در منزل، ۱۰۰ درصد هزینه ماهانه تجهیزات درمانی اکسیژن در منزل و خدمات مربوط به آن را به سالمندان ۶۵ سال و یا بیشتر و به افراد ۶۴ سال و جوانتر تحت تامین اجتماعی، تحت مراقبتهای بلند مدت و یا افراد دریافت کننده خدمات تخصصی از مرکز دسترسی به مراقبتهای اجتماعی، بازپرداخت میکند.

وزارت بهداشت و درمان و مراقبتهای بلند مدت (Ministry of Health and Long-Term Care)  
1-800-268-6021  
تلفن ناشنویان: 1-800-387-5559  
adp@ontario.ca  
www.health.gov.on.ca/adp

## خدمات آمبولانس

اگر دارای کارت بهداشت معتبر هستید و استفاده شما از یک آمبولانس از نظر پزشکی یا حضور یک پزشک ضروری تلقی میشود، شما نباید برای انتقال بین مراکز پزشکی انتاریو (مثلاً بین دو بیمارستان) با آمبولانس هزینه ای را بپردازید، اما برای رفتن از منزلتان به بیمارستان باید مبلغ ناچیزی را بابت آمبولانس بپردازید. اگر شما درحال دریافت کمک های اجتماعی یا خدمات خاص مراقبتهای خانگی هستید و یا در خانه ای که توسط بودجه استانی تامین مالی شده باشد، مثل مرکز مراقبتهای بلند مدت زندگی میکنید، مجبور به پرداخت این پول نمیشاید.

اگر انتقال شما بوسیله آمبولانس با حضور یک پزشک از نظر پزشکی ضروری تلقی نشود و دارای کارت بهداشت معتبر انتاریو نباشید، باید برای هر سفر زمینی با آمبولانس مبلغ ۲۴۰ دلار و یا هزینه واقعی سفر با آمبولانس هوایی (هلیکوپترهای امداد) را بپردازید.

## برنامه های منطقه ای پیرپزشکی انتاریو – Regional Geriatric Programs (RGPs) of Ontario

برنامه های منطقه ای پیرپزشکی (RGPs) خدمات تخصصی پیرپزشکی را برای کمک به درمان بیماریها و ناتوانیهای سالمندانی که دارای نیازهای متعدد و پیچیده هستند ارائه میدهند. این برنامه ها با همکاری پزشکان مراقب اولیه، متخصصین مراقبتهای اجتماعی و سایر افراد، نیازهای ضعیف ترین و آسیب پذیرترین سالمندان را برآورده میسازند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این خدمات، لطفاً به اطلاعات تماس زیر مراجعه کنید.

- برنامه های منطقه ای پیرپزشکی انتاریو: [www.rgps.on.ca](http://www.rgps.on.ca)
- برنامه های منطقه ای پیرپزشکی تورنتو: [www.rgp.toronto.on.ca](http://www.rgp.toronto.on.ca), 416-480-6026
- خدمات تخصصی پیرپزشکی (جنوب شرقی انتاریو): [www.sagelink.caca](http://www.sagelink.caca)

- برنامه های منطقه ای پیرپزشکی شرقی انتاریو (اتاوا): 613-761-4458،  
www.rgpeo.com
- برنامه های منطقه ای پیرپزشکی مرکزی (همیلتون): 905-777-3837 (داخلی 12436)،  
www.rgpc.ca
- خدمات تخصصی پیرپزشکی (جنوب غربی انتاریو): 519-685-4000 (داخلی 44028)،  
www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics

## سلامت روان و اعتیاد

### برنامه های تخصصی پیرپزشکی برای کمک رسانی سلامت روان Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs

این برنامه ها خدمات ارزیابی، مشاوره، درمان و آموزش را برای سالمندان مبتلا به بیماری روانی جدی و همچنین به خانواده ها و مسئولین خدمات آنها ارائه میدهند. در اکثر موارد، سالمندان مبتلا به بیماری روانی و یا خانواده های آنها میتوانند بطور مستقیم به این خدمات دسترسی داشته باشند و یا از طریق پزشک خانواده ارجاع داده شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این برنامه در منطقه خود، با پزشک خانواده تان تماس بگیرید.

### خدمات بیماران بستری و غیر بستری در بیمارستانها

اکثر بیمارستانهای عمومی در سراسر استان دارای بخشهای روانی هستند که خدمات درمانی حاد و کوتاه مدت را برای افراد مبتلا به بیماریهای روانی ارائه میدهند. تعدادی از بیمارستانهای روانی استانی و بیمارستانهای تخصصی روانی نیز با پذیرش سالمندان مبتلا به بیماری روانی جدی و نیازمند به بستری شدن طولانی تر را درمان میکنند. اکثر این مراکز دارای برنامه هایی برای سالمندان مبتلا به بیماری روانی هستند که در بیمارستان بستری نمیشوند و شامل برنامه های درمانی روزانه و درمانگاههای سرپایی میباشند.

در مواقع روانپزشکی اضطراری، با بخش اورژانس نزدیکترین بیمارستان تماس بگیرید و یا به آنجا مراجعه کنید.

برای دسترسی به خدمات بیمارستان روانی برای سالمندان با پزشک خانواده خود تماس بگیرید.

برخی از مراکز دسترسی به مراقبتهای اجتماعی (Community Care Access Centres) نیز خدمات سلامت روان را برای سالمندان ارائه میدهند.

مرکز دسترسی به خدمات مراقبتهای اجتماعی (Community Care Access Centre)  
310-CCAC (310-2222)  
www.healthcareathome.ca

## مرکز درمان اعتیاد و سلامت روان (CAMH) Centre for Addiction and Mental Health

CAMH یک سازمان عمده درمان اعتیاد و سلامت روان کاناداست که مراقبتهای جامع و قابل دسترس را به افراد مبتلا به اعتیاد یا بیماریهای روانی ارائه میدهد. برنامه سلامت روان پیرپزشکی CAMH خدمات درمانی، حمایت و پیگیریهای مداوم را برای افراد ۶۵ سال و بیشتر مبتلا به مشکل سلامت روان یا اعتیاد (یا هر دو) فراهم میسازد. این برنامه همچنین اطلاعاتی را در باره سازمانها، برنامه ها و خدمات وابسته ارائه میدهد. مسائل سلامت روان و اعتیاد مراجعین بین سنین ۶۰ تا ۶۴ سال بصورت موردی بررسی خواهند شد.

دفتر پذیرش مرکزی برنامه سلامت روان پیرپزشکی (Geriatric Mental Health Program)  
(Central Intake Office)  
416-535-8501 (ext. 2875)  
www.camh.net

## انجمن سلامت روان کانادا، انتاریو - Canadian Mental Health Association (CMHA), Ontario

CMHA انتاریو یک سازمان غیرانتفاعی، خیریه و متعهد به بهبود خدمات و حمایت از افراد مبتلا به بیماریهای روانی و خانواده های آنها میباشد. این انجمن خدمات سلامت روان اجتماعی را در ۳۲ شعبه واقع در سراسر انتاریو ارائه میدهد و مشاوره سیاست عمومی در رابطه با ارتقاء سلامت روان برای کلیه ساکنان انتاریو را توسعه میدهد.

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

## ConnexOntario

ConnexOntario سه خط تلفن کمک را اداره میکند که اطلاعات خدمات سلامتی رایگان و محرمانه را در اختیار افراد دچار مشکلات الکل و مواد مخدر، بیماری روانی یا قماربازی قرار میدهند. این خطوط کمکی ۲۴ ساعت شبانه روز و هفت روز هفته در دسترس میباشند.

خط تلفن کمکی مواد مخدر و مشروبات الکلی (Drug and Alcohol Helpline)  
1-800-565-8603  
www.drugandalcoholhelpline.ca

خط تلفن کمکی سلامت روان (Mental Health Helpline)  
1-866-531-2600  
www.mentalhealthhelpline.ca

خط تلفن کمکی مشکل قماربازی در انتاریو (Ontario Problem Gambling Helpline)  
1-888-230-3505  
www.opgh.on.ca



## ترک سیگار

مصرف تنباکو و در معرض دود سیگار بودن و استنشاق آن، با گسترش و پیشرفت بیماریهای مزمن، محدودیتهای تحرکی و کاهش فعالیتهای جسمانی همراه است. ترک سیگار میتواند کیفیت زندگی شما را افزایش و خطر ابتلا به بیماری و مرگ را کاهش دهد. مشاوره، یک شیوه مداخله ثابت شده ایست که شانس ترک سیگار را برای یک فرد سیگاری تا حد زیادی افزایش میدهد.

خط تلفن کمکی افراد سیگاری (Smokers' Helpline)

1-877-513-5333

www.smokershelpline.ca

برنامه مزایای دارویی انتاریو (Ontario Drug Benefit) نیز حمایتیهای ترک سیگار را به ساکنان انتاریو ۶۵ سال و بیشتر ارائه میدهد که این خدمات شامل تحت پوشش قرار دادن داروهای تجویزی ترک سیگار و دسترسی به مشاوره رایگان ترک سیگار از طریق داروخانه های محلی میباشد.

سرویس انتاریو (ServiceOntario)

1-866-532-3161

تلفن ناشنویان: 1-800-387-5559

## جلوگیری از زمین خوردن

علت اصلی آسیب دیدگی سالمندان، از زمین خوردن ناشی میشود و تقریباً نیمی از آنها در منزل اتفاق می افتد. هر سال، یک سوم از سالمندان به زمین میخورند و اغلب اوقات با پیامدهای جدی در سلامتی، استقلال و کیفیت زندگی خود روبرو میشوند. خوشبختانه، بسیاری از زمین خوردنها قابل پیشگیری هستند.

با رعایت این رهنمودها خطر افتادن یا زمین خوردن را کاهش دهید:

- بطور منظم و مرتب ورزش کنید. بزرگسالان ۶۵ سال و بیشتر باید فعالیتهای جسمی هوازی یا اکسیژن زا (تشدید جذب اکسیژن در بدن) از متوسط تا شدید را بمدت حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته، در یک دور (رفت و برگشت) ۱۰ دقیقه ای یا بیشتر تکمیل نمایند. اگر تحرک شما کم و ضعیف است، فعالیتهای جسمانی میتوانند به افزایش تعادل و پیشگیری از زمین خوردنتان کمک کنند. اطمینان حاصل کنید که کفش شما مناسب و دارای کف پلاستیکی و پاشنه کوتاه باشد و بند یا ولکرو- Velcro (نام بازرگانی پارچه نایلونی به هم چسب که به جای زیپ، دکمه یا چفت بکار میرود) آن با ایمنی و اطمینان خاطر بسته شود.
- آزمایش تراکم استخوان انجام دهید. استئوپروز (پوکی استخوان) یک نوع بیماری است که باعث تردی و شکنندگی استخوان و به احتمال زیاد منجر به شکستن آن هنگام افتادن میشود. حداقل ۸۰ درصد از شکستگی استخوان در افراد مسن به پوکی استخوان و در زنان مسن تر به معرض بیشترین خطر ابتلا به این بیماری مرتبط میشود. از پزشک خود بخواهید تا آزمایش تراکم مواد معدنی استخوان را برای تعیین خطر ابتلا به این بیماری برای شما انجام دهد.
- از داروهای خود آگاهی داشته باشید. مصرف چهار دارو یا بیشتر، احتمال زمین خوردن شما را افزایش میدهد. برای آگاهی از علت مصرف تمام داروها، عوارض جانبی آنها (مثل خواب

آلودگی یا سرگیجه) و داروهای جایگزین یا متفاوت، با پزشک خود صحبت کنید.

- خطرات موجود در خانه را کاهش دهید. این خطرات شامل فرشهای لغزنده و ناپایدار، سیم و طناب و امثال آن بر روی زمین، وسایل مسدود کننده پله ها و نور ضعیف میباشند. همچنین نصب وسایل کمکی مثل دستگیره میله ای و صندلی بلند توالت را در نظر داشته باشید.

مرکز پوکی استخوان در کانادا (Osteoporosis Canada)

1-800-463-6842

[www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

برای سفارش انتشارات مربوطه از دبیرخانه سالمندان انتاریو (Ontario Seniors' Secretariat) شامل یک راهنما برای جلوگیری از زمین خوردن و "اقداماتی که باید هنگام زمین خوردن انجام دهید" به مرجع زیر مراجعه کنید:

انتشارات سرویس انتاریو (ServiceOntario Publications)

1-800-668-9938

تلفن ناشنویان: 1-800-268-7095

[www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca)

برای سفارش انتشارات از سازمان بهداشت عمومی کانادا (Public Health Agency of Canada) شامل "راهنمای زندگی بی خطر و امن" (*Safe Living Guide*)، "شما میتوانید از زمین خوردن جلوگیری کنید!"، "You Can Prevent Falls!"، ۱۲ گام بسوی پله های امن در خانه" (*12 Steps to Stair Safety at Home*) و "در صورت زمین خوردن و یا شاهد زمین خوردن دیگران، آیا میدانید چه باید انجام دهید؟" (*If You Fall or Witness a Fall, Do You Know What To Do?*) به مرجع زیر مراجعه کنید:

سازمان بهداشت عمومی کانادا (Public Health Agency of Canada)

بخش سالمندان (Division of Aging and Seniors)

1 800 O-Canada (1-800-622-6232)

[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines)

## تغذیه

### تغذیه درست انتاریو EatRight Ontario

این برنامه شما را به یک متخصص رسمی تغذیه ارتباط میدهد که میتواند با ارائه مشاوره رایگان کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد. برای دسترسی به منابع بیشتر در حمایت از توسعه عادات تغذیه سالم به وب سایت EatRight Ontario مراجعه کنید، این وب سایت شامل 'Nutri-eScreen' ابزار پشتیبانی تعاملی تغذیه بر مبنای اینترنت است که افراد مسن را مورد هدف قرار میدهد.

1-877-510-2510

[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

## تغذیه سالم با راهنمای غذای کانادا *Eating Well with Canada's Food Guide*

سالهاست که این راهنما به کانادایی ها در پیدا کردن توازن تغذیه و فعالیت صحیح کمک نموده تا تناسب اندام و سلامتی خود را حفظ کنند. شما مجبور نیستید بخاطر سلامتی از مصرف غذاهای مطلوب خود صرفنظر کنید، بلکه باید گوناگونی و میانه روی را در نظر داشته باشید. تغذیه سالم با راهنمای غذای کانادا میتواند در انتخاب گزینه های خوب به شما کمک کند.

انتشارات بهداشت کانادا (Publications Health Canada)

1-866-225-0709

تلفن ناشنویان: 1-800-267-1245

[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

### متخصصین تغذیه در کانادا

انجمن تخصصی رژیم غذایی و تغذیه، خود را در قبال سلامتی و رفاه کانادایی ها متعهد و مسئول میداند و با تولید منابع مختلف میتواند به شما در انتخاب مواد غذایی سالم، آگاهی بیشتر از نقش تغذیه در سلامتی و در پیدا کردن یک متخصص تغذیه در منطقه خودتان کمک کند.

416-596-0857

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

### برنامه مشاوره مراقبت از ناشنویان

این برنامه برای کمک به سالمندان (55 سال به بالا) منظور شده که از طریق وسایل ارتباطی و سایر خدمات موجود به راحتی در منزل خود بطور مرتبط، مستقل و با اعتماد به نفس اطلاعات را ارائه دهند. مشاورین با دیدار سالمندان در منزلشان خدمات آموزشی، توضیح نمایشی و توصیه هایی برای استفاده از این وسایل ارتباطی را ارائه میدهند.

انجمن ناشنویان کانادا

3427-347-877-1

تلفن ناشنویان: 7310-216-877-1

[www.chs.ca](http://www.chs.ca)

## MedicAlert® Safely Home®

افراد مبتلا به بیماری آلزایمر یا زوال عقل ممکن است به سرگردانی و گنجی گرایش پیدا کنند و اغلب بدون آگاهی گم شوند. انجمن آلزایمر و بنیاد MedicAlert کانادا (Alzheimer Society and the Canadian MedicAlert Foundation) برای کمک به این افراد و خانواده های آنها با همکاری هم برنامه خانه امن با تلفیقی از بهترین ویژگیهای خانه امن و خدمات MedicAlert را توسعه داده اند. اعضای این انجمن در مقابل پرداخت وجهی، دستنبدی که مشخصاتشان بر روی آن حک شده است را دریافت میکنند تا پلیس و مسئولین اورژانس بتوانند در زمان گم شدن یا سرگردانی

سریعاً به هویت آنها پی ببرند.

1-855-581-3794

www.alzheimer.ca (>Living with dementia > Safety > MedicAlert® Safely Home®)

## پیدا کردن راه بازگشت به خانه

انجمن آلزایمر انتاریو با همکاری جوامع محلی برای کمک به افراد مبتلا به زوال عقل که ممکن است سرگردان یا گم شوند و همچنین برای حمایت از افراد مراقبت کننده و جوامع، برنامه "پیدا کردن راه بازگشت به خانه - Finding Your Way" را توسعه داده است. این برنامه مردم را از خطرات ناشی از سرگردانی و گم شدن افراد مبتلا به زوال عقل آگاه میسازد و توصیه های عملی در مورد چگونگی رسیدگی به این خطرات و موثرترین واکنش هنگام گم شدن یک شخص را ارائه می دهد.

پیدا کردن راه بازگشت به خانه - Finding Your Way

www.findingyourwayontario.ca

انجمن آلزایمر انتاریو (Alzheimer Society of Ontario)

1-800-879-4226

www.alzheimerontario.org

2-1-1

www.211ontario.ca

## خدمات حمایت از جامعه

برنامه خدمات حمایت از جامعه میتواند در حفظ امنیت و استقلال شما هنگام اقامت در خانه کمک کند. این خدمات یا در منزل شما و یا بصورت گروهی در محله شما ارائه میشوند که ممکن است بطور گسترده ای در منطقه شما در دسترس باشند. سازمانهایی که توسط دولت تامین مالی شده اند، برای ارائه این خدمات غیر انتفاعی محسوب میشوند. برخی از شرکتهای انتفاعی خصوصی نیز ممکن است خدمات مشابهی را در مقابل اخذ وجهی ارائه دهند.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات حمایت اجتماعی زیر، لطفاً با این مرکز تماس بگیرید:

مرکز دسترسی به مراقبتهای اجتماعی (Community Care Access Centre)

310-CCAC (310-2222)

www.healthcareathome.ca

## برنامه های روزانه بزرگسالان

این برنامه ها فعالیتهای سازمان یافته و تحت نظارت را بصورت گروه بندی برای بزرگسالان نیازمند به مراقبت و یا حمایت ارائه میدهند و معمولاً شامل فعالیتهای تفریحی و فیزیکی، غذا، رفت و آمد و برخی مراقبتهای شخصی میباشد که از قبل برنامه ریزی شده اند. باوجود امکان در دسترس بودن یارانه برای این امر، ممکن است وجهی از مصرف کننده برای پوشش دادن هزینه های غذا

و رفت و آمد درخواست شود.

### خدمات پشتیبانی افراد مراقبت کننده

راههای مختلفی برای کمک به افراد مراقبت کننده که اغلب یکی از اعضای خانواده میباشند، وجود دارند تا استراحت کنند و یا به امور شخصی خود بپردازند. این امر را خدمات فراغت دهی یا استراحت مینامند و میتوانند به دو طریق فراغت در منزل (In-Home Respite) و فراغت کوتاه مدت در جای دیگر (Short-Stay Respite) ارائه شوند.

### خدمات و کمک به مراجعین

این خدمات بمنظور کمک به افراد برای مقابله با فعالیتهای مربوط به زندگی روزانه از قبیل حفظ تغذیه خوب، رسیدگی به امور خانواده، یافتن خدمات، تکمیل فرم و غیره ارائه میشوند.

### خدمات پاسخگویی در مواقع اورژانس

این خدمات مستلزم نصب یک وسیله الکترونیکی در منزل شما میباشد بطوریکه شما همیشه به مرکز پاسخگویی در مواقع اورژانس متصل باشید. اغلب، این وسیله به گردن افراد آویخته میشود تا دسترسی به آن در تمام اوقات آسان باشد.

### خدمات مراقبت از پا

این خدمات توسط کارکنان آموزش دیده ای که به شما در کوتاه کردن ناخنهای پا، نظارت بر وضعیت پا، حمام کردن و یا درمان ماساژ کمک میکنند، ارائه میشوند. دسترس بودن این خدمات به نیازهای شما و میزان خدمات مراقبت از پا در جامعه بستگی دارد. ممکن است هزینه مصرف کننده نیز اعمال شود.

### خدمات ملاقات دوستانه

این خدمات توسط افراد داوطلب صورت میگیرد که بطور منظم از افراد سالمند منزوی و تنها، دیدار بعمل می آورند. معمولاً این دیدارها در منزل شما انجام میشوند، اما فرد داوطلب میتواند در کارهای خانه نیز به شما کمک کند یا شما را هنگام خرید، انجام امور بانکی و یا سایر فعالیتهای همراهی کند.

### خدمات ارجاعی برای کمک در منزل

این خدمات به افراد نیازمند به کمک در منزل توسط فردیکه ارائه دهنده خدمات خاص باشد، ارجاع میشود. ممکن است هزینه مصرف کننده نیز اعمال شود.

### خدمات تعمیر و نگهداری خانه

برخی از سازمانها میتوانند به شما در تدارک تعمیر و نگهداری وظایف سنگین خانه مثل نگهداری حیاط، پارو کردن برف، شستن پنجره و یا تنها یکبار در کارهای تعمیراتی کمک کنند. اگر شما ضعیف و از نظر جسمانی ناتوان باشید، یک نمایندگی یا شرکت میتواند این خدمات را برای شما ترتیب دهد، اما معمولاً حق الزحمه کارگر(ان) و یا آن شرکت بطور مستقیم توسط مصرف کننده پرداخت میشود.

## خدمات برای وعده های غذایی

بر اساس نیازهای شما و در دسترس بودن خدمات، میتوان غذاهای مغذی را به منزل شما تحویل داد و یا تریبی داده شود که در بیرون از خانه از خوردن یک وعده غذا با دیگران لذت ببرید. ممکن است وجهی برای پوشش دادن هزینه های غذا و حمل و نقل از مصرف کننده درخواست شود.

## خدمات اجتماعی و تفریحی

این خدمات در مراکز ارشدان موجود و شامل یادگیری و فعالیتهای تفریحی میباشد که مشارکت در اجتماع و تماس میان نسلی (والدین و فرزندان) را تشویق میکنند. این مراکز اغلب بعنوان "مراکز ارشدان" در خدمت طیف گسترده ای از افراد، اعم از افراد بسیار سالم تا کسانی که برای ادامه زندگی بطور مستقل در جامعه به حمایت نیاز دارند، میباشد. سالمندان در اداره کردن و گرداندن مراکز ارشدان بطور مستقیم در نقشهایی مانند خدمت در هیئت مدیره، مشاوره در برنامه ریزی ها و اقدام به امور داوطلبی شرکت میکنند.

## خدمات حمل و نقل

اگر قادر به استفاده از خدمات حمل و نقل موجود نبوده و یا نیاز به کمک داشته باشید، این خدمات میتوانند به شما کمک کنند. خدمات حمل و نقل را میتوان بر اساس نیازهای شما و در دسترس بودن خدمات در منطقه از طریق اتومبیل یک فرد داوطلب، یک وسیله نقلیه در محل و یا تاکسی ارائه داد. هر چند ممکن است یارانه هایی برای این خدمات موجود باشند، اما باید وجهی از طرف فرد مصرف کننده برای پوشش دادن هزینه های حمل و نقل نیز پرداخت شود.

## بازرسی امنیتی یا خدمات اطمینان بخش

این برنامه خدماتی تضمین میکند که یک فرد داوطلب طی تماس مرتب با شما، بررسی کند که شما در موقعیت بحرانی و یا در معرض خطر صدمه جسمی قرار نگرفته باشید.

## مراقبتهای تسکینی

مراقبتهای تسکینی در آسایشگاه، فلسفه ای از مراقبت است که کاستن درد و رنج و بهبود کیفیت زندگی و مرگ را در بیمار مورد هدف قرار میدهد. با تلاش فراوان به افراد و خانواده ها کمک

میکند تا به مسائل جسمی، روحی، اجتماعی، معنوی و عملی مربوط به روند مرگ توجه کنند.

## مراقبت‌های مداوم و پیچیده

مراقبت‌های مداوم و پیچیده که بعنوان مراقبت‌های مزمن نیز شناخته میشوند؛ خدمات مداوم، دشوار، پیچیده پزشکی و ویژه را گاهی بیش از حد طولانی به افراد در سنین مختلف ارائه میدهند. این نوع مراقبت در بیمارستانها برای افراد مبتلا به بیماریها یا معلولیت‌های طولانی مدت ارائه میشود که بطور معمول به مراقبت‌های تخصصی و مبتنی بر تکنولوژی نیاز دارند و این تسهیلات در منازل و یا مراکز مراقبت‌های طولانی مدت در دسترس نمیباشند. افرادی که این مراقبت‌ها از آنها بعمل می آید، علاوه بر پرداخت هزینه مراقبت‌های پزشکی، باید هزینه‌های فرانشیز (co-payment) شامل اتاق، خوراک، تخت و سایر نیازمندیها را بپردازند.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اهدای عضو و بافت بدن لطفاً به قسمت "ایمنی و امنیت" (مطالب حقوقی) این راهنما مراجعه کنید.

## برای سالمندان بومی

### برنامه دیابت بومی ملی

این برنامه با افزایش آگاهی و اطلاعات درباره دیابت، برنامه‌ها و خدمات فرهنگی مناسب را برای افراد مبتلا به این بیماری ارائه میدهد.

1-877-232-NADA (232-6232)

[www.nada.ca](http://www.nada.ca)

## درمان مصرف ناروای مواد مخدر

اداره بهداشت کانادا در راه اندازی و اجرای برنامه درمانی مصرف ناروای مواد مخدر برای جوامع اقوام اولیه و اینوئیت کمک‌های مالی فراهم میکند. این برنامه‌ها بمنظور کمک به افراد و خانواده‌هایی که تحت تاثیر مصرف ناروای مواد مخدر واقع شده‌اند، خدمات بسیار زیادی را ارائه میدهند.

اداره بهداشت کانادا (Health Canada)

راهنمای مرکز درمانی برای انتاریو (Treatment Centre Directory for Ontario)

1-800-640-0642

تلفن ناشنویان: 1-800-267-1245

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

*مزایای درمانی فاقد بیمه برای اقوام اولیه و اینوئیت Non-Insured Health Benefits (NIHB) for First Nations and Inuit*

NIHB مزایای مجموعه خاصی از داروها، مراقبتهای دندان و بینایی، وسایل و تجهیزات پزشکی، درمان مواقع بحرانی کوتاه مدت، مشاوره سلامت روان و حمل و نقل پزشکی را برای افراد اقوام اولیه و اینوئیت واجد شرایط، تحت پوشش قرار میدهد.

اداره بهداشت کانادا (Health Canada)

1-800-640-0642

تلفن ناشنویان: 1-800-267-1245

[www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php)

## خدمات برای سالمندان لزبین، گی، دوجنسگرا و دگرجنسگرا (LGBT)

### بهداشت رنگین کمان انتاریو (*Rainbow Health Ontario*)

این سازمان سعی میکند از طریق آموزش، پژوهش، کمک رسانی و دفاع سیاست عمومی، سلامتی و رفاه جامعه LGBT را بهبود بخشد. همچنین آموزش در محدوده مسائل مربوط به بهداشت و سلامتی از جمله مسائل متمرکز بر سالمندان LGBT را ارائه میدهد.

416-324-4100

[www.rainbowhealthontario.ca](http://www.rainbowhealthontario.ca)

## برای جانبازان

### برنامه استقلال جانبازان

جانبازان واجد شرایط میتوانند از طریق اداره امور جانبازان کانادا (Veterans Affairs Canada) به مزایای مختلف درمانی از جمله مراقبتهای پزشکی، عمل جراحی، مراقبت از دندان، داروهای تجویزی، سمعک/عینک دسترسی داشته باشند. بعلاوه، برنامه هایی از قبیل برنامه استقلال جانبازان (Veterans Independence Program) به جانبازان و افراد دیگر واجد شرایط کمک میکنند تا در منازل و جوامع خود سالم و مستقل باقی بمانند.

اداره امور جانبازان کانادا (Veterans Affairs Canada)

1-866-522-2122

[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)



# ۵ مسکن

## تعدیل و اصلاح خانه

بسیاری از ما مایلیم برای ادامه زندگی تا حد امکان در خانه خود باشیم، اما ممکن است نیازهای مسکن ما در طول دوران زندگی تغییر کنند. گاهی اوقات حتی یک تغییر کوچک و ارزان قیمت میتواند منزل شما را امن تر سازد و به شما این امکان را بدهد که در حین پا به سن گذاشتن بطور مستقل در آنجا به زندگی خود ادامه دهید. اگر به فکر تعدیل و یا اصلاح خانه خود هستید، این انتشارات آنلاین شرکت وام مسکن کانادا (Canada Mortgage and Housing Corporation) میتوانند به شما کمک کنند:

- "حفظ استقلال سالمندان از طریق تعدیل خانه" (*Maintaining Seniors' Independence Through Home Adaptations*): با کمک این راهنمای خود ارزیابی، شما میتوانید درباره مناسبترین و بهترین تغییرات خانه اطلاعات کسب کنید.
- "طرح و نقشه خانه های قابل دسترس" (*Accessible Housing By Design*)، این نشریه بر مجموعه ای از بازسازیهایی که میتوانند به شما در قابل دسترس نمودن منزلتان کمک کنند (دارای تسهیلات قابل دسترس برای سالمندان / معلولین)، تاکید میکند.
- "افراد مبتلا به آلزایمر در خانه" (*At Home with Alzheimer's Disease*)، این راهنما در رابطه با تطبیق یا تعدیل خانه برای افراد مبتلا به آلزایمر راهنمایی های لازم را ارائه میدهد.
- "جلوگیری از افتادن از پله" (*Preventing Falls on Stairs*)، نیز میتواند در کاهش خطر افتادن و صدمه دیدن در پله ها به شما کمک کند.

شرکت وام مسکن کانادا (Canada Mortgage and Housing Corporation)

1-800-668-2642

تلفن ناشنویان: 1-800-309-3388

www.cmhc.gc.ca (> Consumers > Publications and Reports > Accessible & Adaptable Housing)

## برنامه های کمک مالی

اگر در نظر دارید خانه خود را برای دسترسی بهتر، تعدیل یا اصلاح کنید، شاید تعدادی از برنامه های دولتی بتوانند به شما کمک کنند.

## اعتبار مالیاتی برای بازسازی خانه ها بطور سالم – *Healthy Homes Renovation Tax Credit*

این اعتبار مالیاتی میتواند توسط مالکان و مستأجران سالمند و افرادی که با یک فرد خویشاوند سالمند خود مشترکا در یک خانه زندگی میکنند، مطالبه شود. نمونه هایی از تغییرات خانه، شامل حمامهای قابل دسترس به صندلی چرخدار یا دارای جای کافی برای وارد شدن بصورت ایستاده، دستگیره های میله ای، نرده های مخصوص دستگیره، پیشخوان، میز یا قفسه های سطح پایین تر میباشند.

وزارت دارایی (Ministry of Finance)  
1-866-668-8297  
تلفن ناشنویان: 1-800-263-7776  
www.ontario.ca/healthyhomes

## انتاریو بازسازی میکند

برنامه انتاریو بازسازی میکند (Ontario Renovates) بخشی از سرمایه گذاری در مسکن مقرون به صرفه برای برنامه انتاریو (۲۰۱۱-۲۰۱۵)، به مالکان و صاحبخانه های کم درآمد واجد شرایط، وام قابل بخشش (forgivable) ارائه میدهد تا تعمیرات لازم را برای منازل و واحدها برای افزایش قابلیت دسترسی (به تسهیلات برای افراد معلول و سالمند) و ایجاد مسکن اجاره ای مقرون به صرفه در خانه های کاملاً مجزا (تک خانواده) انجام دهند. تعمیرات قابلیت دسترس کردن منازل یک عملکرد واجد شرایط تحت برنامه "انتاریو بازسازی میکند" (Ontario Renovates) محسوب میشود و تا ۳,۵۰۰ دلار از محل بودجه مالی بابت این تعمیرات، به فرم اعطایی (کمک هزینه) پرداخت میشود. این برنامه های مسکن مقرون به صرفه توسط شهرداریهای محلی و شوراهای منطقه ای اداره خدمات اجتماعی، (District Social Service Administration Boards) همچنین معروف به مدیران خدمات (Service Managers) اداره میشوند. تصمیم مشارکت این مدیران خدمات در برنامه نوسازیهای انتاریو براساس نیازهای مسکن محلی میباشد.

وزارت امور شهری و مسکن انتاریو (Ministry of Municipal Affairs and Housing)  
مدیران خدمات و نواحی خدمت آنها (Service Managers and Their Service Areas)  
www.ontario.ca/kq46

## کاهش مالیات بر املاک برای سالمندان و یا معلولین

صاحبان اموالی که محل اقامت یک فرد سالمند یا معلول را میسازند یا تعمیر میکنند، ممکن است واجد شرایط برای کاهش مالیات بر املاک باشند. نمونه هایی از این تغییرات شامل ساخت یک شیب راهه یا یک اتاق اضافی میباشد. اگر فکر میکنید منزل شما حائز شرایط این امر میباشد، با دفتر محلی مربوط به شرکت ارزیابی املاک شهرداری (Municipal Property Assessment Corporation) تماس بگیرید.

شرکت ارزیابی املاک شهرداری (Municipal Property Assessment Corporation)  
1-866-296-MPAC (1-866-296-6722)  
تلفن ناشنویان: 1-877-TTY-MPAC (6722)  
www.mpac.ca (> Property Owners > Property Assessment Procedures > Tax Incentive Programs > Senior and Disabled Property Tax Relief)

## کاهش مالیات بر املاک برای سالمندان و معلولین کم درآمد

سالمندان و معلولین کم درآمد صاحب ملک مسکونی خود، ممکن است برای تخفیف افزایش مالیاتهایی که از ارزیابی ناشی میشوند، واجد شرایط شناخته شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر یا تعیین واجد شرایط بودن خود، لطفاً با شهرداری محلی خود تماس بگیرید.

## برنامه تعویق پرداخت مالیات بر زمین استانی برای سالمندان و معلولین کم درآمد

بر اساس این برنامه، ممکن است سالمندان و معلولین کم درآمد بتوانند تعویق بخشی از مالیات سالانه زمینهای استانی و افزایش مالیات تحصیلی را درخواست کنند. تمام مالیاتهای معوقه، باید پس از فروش و یا انتقال سند ملک باز پرداخت شوند. این برنامه شامل کسانی میشود که مالیات بر املاک خود را مستقیماً به استان انتاریو میپردازند.

وزارت دارایی (Ministry of Finance)

1-866-400-2122

تلفن ناشنوايان: 1-888-321-6774

[www.ontario.ca/rva](http://www.ontario.ca/rva)

اگر مایل به کسب اطلاعات بیشتر درباره برنامه اصلاح خانه و وسیله نقلیه (Home and Vehicle Modification Program) خود هستید، لطفاً به قسمت "کمک مالی، امور مالی" این راهنما مراجعه کنید.

## گزینه های مسکن

اگر در مورد تصمیم گیری برای انتخاب بهترین خانه برای خود و یا اعضای خانواده تان به راهنمایی نیاز دارید، یکی از این متخصصین ما میتوانند به شما کمک کنند:

- مسئول هماهنگی در مرکز دسترسی به مراقبتهای اجتماعی (Community Care Access Centre) در محل شما (از وب سایت [www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca) دیدن کنید و یا با تلفن 310-CCAC تماس بگیرید)
- مددکار اجتماعی در یک مرکز پیرپزشکی یا در یک اداره مشاوره خانوادگی
- پرستار بهداشت جامعه.

## جوامع محلی با شیوه زندگی بزرگسالان (Adult Lifestyle Communities)

این برنامه خانه های مسکونی توام با زندگی مستقل را برای افراد بازنشسته و یا نیمه بازنشسته فراهم میسازد. این خانه ها ممکن است شامل بنگلو (خانه یک طبقه)، خانه های بهم پیوسته (تاون هاوس) یا خانه های کوچک و یا کاندومینیوم های دارای فعالیتهای تفریحی و اجتماعی برای بهره مندی صاحب خانه باشند. تسهیلات آنها ممکن است شامل نگهداری (سکیوریتی) 24 ساعته، تعامل اجتماعی با همترازان، همراه با اوقات فراغت و فعالیتهای تفریحی باشد. با مشاور املاک محلی خود تماس بگیرید تا یک Adult Lifestyle Community را در نزدیک منزل شما پیدا کند.

## مسکن اجاره ای همیشگی

زندگی در مسکن اجاره ای همیشگی، به نفع شما خواهد بود، اما مالک آن به حساب نمی آید. این نوع معامله میتواند مزایا و امتیازات بسیار زیادی در بر داشته باشد. بعنوان مثال، این واحدها اغلب از واحدهای هم اندازه و مشابه خود در کاندومینیوم های همان منطقه ارزانتر هستند و علاوه بر این، محل های دارای واحدهای اجاره ای همیشگی، به اشخاصی با سن خاص محدود میشوند، بطوریکه این اشخاص علائق و نیازهای مشترک خود را بیشتر با هم در میان میگذارند.

## خانه های ویژه بازنشستگان

طرح خانه های بازنشستگان نوعی معامله خصوصی است که آمیزه متنوعی از اماکن (از اتاق مشترک تا آپارتمانهای بزرگ) توأم با خدمات پشتیبانی و مراقبتهای شخصی را بفروش میرساند. هر کس میتواند یک خانه ویژه بازنشستگان را برای سکونت تقاضا کند.

شما مسئول پرداخت هزینه کل مسکن و خدمات مراقبتی خود هستید. نرخ اسکان آن برحسب اجاره بها تعیین و کنترل میشود. محل سکونت و نرخها میتوانند به طور گسترده ای در رابطه با مراقبتهای خدمات و امکانات رفاهی فراهم شده، متفاوت باشند. با وجود آنکه ارائه مدارک پزشکی برای اثبات نیاز شما به مراقبت لازم نیست، اما این خانه ها نیازهای شما را ارزیابی میکنند تا مطمئن شوند که شما به خدمات یا حمایت بیشتر از آنچه که آنها فراهم میسازند، نیاز نداشته باشید.

خانه های بازنشستگان، تحت قانون خانه های بازنشستگان ۲۰۱۰ تنظیم شده اند. این قانون:

- استانداردهای مراقبتی و امنیتی شامل طرحهای اضطراری، برنامه های کنترل و پیشگیری از عفونت، ارزیابی از نیازها و برنامه ریزی مراقبتی، کنترل سوابق توسط پلیس و آموزش به کارکنان را برای خانه های بازنشستگان حکم میکند
- لایحه حقوقی ساکنان (Residents' Bill of Rights) خانه های بازنشستگان شامل حق دانستن هزینه واقعی برای مراقبت و اسکان، حق زندگی در محیطی بدون اغماض یا تسامح صفر (Zero tolerance) در مورد اذیت و آزار و غفلت را ایجاد نموده است
- نهاد باصلاحیت تنظیم مقررات و نظارت بر خانه های بازنشستگان (Retirement Homes Regulatory Authority) را ایجاد نموده است که از این طریق یک سازمان غریبه یا بدون تئانی (arm's-length) حق دارد بمنظور اطمینان اجرای استانداردهای تعیین شده در مورد خانه های بازنشستگان، از آنها بازرسی بعمل آورد و به آنها آموزش و مجوز بدهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خانه های بازنشستگان در محل خود، لطفاً با Retirement Homes Regulatory Authority تماس بگیرید.

نهاد تنظیم مقررات و نظارت بر خانه های بازنشستگان انتاریو (Retirement Homes Regulatory Authority) ضمن صدور مجوز برای خانه های بازنشستگان استانی، از آنها بازرسی بعمل می آورد، از تمام خانه های دارای مجوز یا متقاضی مجوز یک ثبت نام عمومی

Public Register) بعمل می آورد ([www.rhra.ca/en/register](http://www.rhra.ca/en/register))، به شکایات آنها رسیدگی میکند و کارکنان خانه های بازنشستگان، صاحبان، مشتریان و عامه مردم را از این قانون آگاه میسازد.

هرکس در انتاریو میتواند برای حل و فصل شکایات خانه بازنشستگی، بصورت رایگان با این منبع صلاحیتدار (Authority) تماس بگیرد.

در صورت شاهد و یا مشکوک بودن به آسیب یا خطر آسیب ناشی از مراقبتهای ضعیف، اذیت و آزار یا غفلت و یا رفتار غیر قانونی به ساکنان این خانه ها و سوء استفاده از پول آنها، شما باید به مسئول ثبت Retirement Homes Regulatory Authority گزارش دهید، که البته میتوانید بطور ناشناس اینکار را انجام دهید.

Retirement Homes Regulatory Authority  
1-855-ASK-RHRA (1-855-275-7472)  
[www.rhra.ca](http://www.rhra.ca)

## مسکن حمایتی

برنامه های مسکن حمایتی خدمات پشتیبانی شخصی را در محل، برای سالمندانی که بعنوان مستاجر در ساختمانهای مسکونی تعیین شده زندگی میکنند، فراهم میسازند. این برنامه ها بمنظور کمک به این افراد طرح ریزی شده اند تا در آپارتمانهای خود بطور مستقل زندگی کنند. این خدمات شامل خدمات پشتیبانی/ رسیدگی شخصی، خدمات ضروری امور منزل و کارکنان ۲۴ ساعت در روز برای رسیدگی به مراقبتهای زمان بندی شده و نیازهای اضطراری میباشد.

مرکز دسترسی به مراقبتهای اجتماعی (Community Care Access Centre)  
310-CCAC (310-2222)  
[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

## گزینه های مسکن برای سالمندان کم درآمد

سرمایه گذاری در مسکن مقرون به صرفه برای انتاریو (۲۰۲۰-۲۰۱۴)

این برنامه کمکهای مالی را برای ساخت و تعمیر مسکن مقرون به صرفه، اجاره و کمک به پیش پرداخت به خانواده های نیازمند فراهم میسازد. این برنامه های مسکن مقرون به صرفه توسط شهرداریهای محلی و شوراهای منطقه ای اداره خدمات اجتماعی، (District Social Service Administration Boards) همچنین معروف به مدیران خدمات (Service Managers) اداره میشوند. تصمیم مشارکت مدیران خدمات در این برنامه ها براساس نیازهای مسکن محلی میباشد.

وزارت امور شهری و مسکن (Ministry of Municipal Affairs and Housing)  
مدیران خدمات و نواحی خدمت آنها (Service Managers and Their Service Areas)  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

## پرداخت اجاره خانه مطابق با درآمد (Rent-Geared-To-Income Housing)

مسکن اجتماعی با کمک دولت برای ساکنان انتاریو با درآمد کم تا متوسط ایجاد شده است. مدت زمان آماده شدن یک واحد، براساس موقعیت و مکان شما متفاوت خواهد بود. از طریق مدیر خدمات شهرداری می‌توانید فرم درخواست مربوط به کمک در پرداخت اجاره مطابق با درآمد را تکمیل نمایید.

وزارت امور شهری و مسکن (Ministry of Municipal Affairs and Housing)  
مدیران خدمات و نواحی خدمت آنها (Service Managers and Their Service Areas)  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

## مسکن تعاونی (Co-operative Housing)

ساکنان خانه های تعاونی نمیتوانند مالک خانه های خود شوند، اما میتوانند درباره نحوه اداره خانه و محل خود اظهار نظر برابر داشته باشند. مسکن تعاونی غیر انتفاعی میباشد و زمانیکه شما آنجا را ترک میکنید، خانه شما بمنظور تحویل به سایر افراد نیازمند به مسکن مقرون به صرفه، به اداره تعاونی بازگردانده خواهد شد.

دفتر منطقه ای انتاریو از فدراسیون مسکن تعاونی کانادا (Ontario Regional Office of the Co-operative Housing Federation of Canada)  
1-800-268-2537  
[www.chfcanada.coop](http://www.chfcanada.coop)

## کمک به اجاره کردن مسکن اضطراری

### طرح پیشگیری از بی خانمانی جامعه

این طرح از خدمات و فعالیتهای مربوط به پیشگیری، کاهش و مقابله با بی خانمانی حمایت میکند و با ترکیب بودجه پنج برنامه پیشین مربوط به بی خانمانی بشرح زیر، آن را به یک برنامه جداگانه تبدیل نموده که توسط وزارت امور شهری و مسکن (Ministry of Municipal Affairs and Housing) اداره میشود:

- برنامه تلفیقی پیشگیری از بی خانمانی
- صندوق انرژی اضطراری
- خدمات اضطراری خوابگاه
- برنامه خانگی خوابگاه
- بانک اجاره استانی

این خدمات توسط شهرداریهای محلی و شوراهای منطقه ای اداره خدمات اجتماعی، همچنین معروف به مدیران خدمات ارائه میشوند.

وزارت امور شهری و مسکن (Ministry of Municipal Affairs and Housing)  
مدیران خدمات و نواحی خدمت آنها (Service Managers and Their Service Areas)  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

## روابط مالک و مستاجر

قانون استیجاری مسکونی - ۲۰۰۶

این قانون اکثر روابط بین مالک و مستاجر را در سراسر انتاریو اداره میکند، حقوق و مسئولیتهای مالکین و مستاجری که املاک مسکونی را اجاره میکنند را تنظیم و اکثر افزایش اجاره ها را کنترل میکند. این قانون شامل املاک اجاره ای بازرگانی نمیشود.

### شورای مالک و مستاجر (Landlord and Tenant Board)

شورای مالک و مستاجر، اختلاف بین مالکین و مستاجری را حل میکند و به مردم در مورد حقوق و مسئولیتهایشان آموزش میدهد. مالک و مستاجر هر دو میتوانند ادعای شکایت کنند که متعاقب آن، زمان تشکیل یک جلسه استماع دادرسی تعیین خواهد شد. در جلسه استماع، یکی از اعضای شورا تصمیم گیری خواهد کرد و یا در صورت توافق هر دو طرف (مالک و مستاجر) یک میانجی به آنها کمک خواهد کرد که به توافق برسند.

1-888-332-3234

[www.ontario.ca/rvb](http://www.ontario.ca/rvb)

### برای سالمندان بومی

برنامه کمک به توانبخشی مسکونی بطور ذخیره

### (Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve)

شرکت وام مسکن کانادا متعهد به یافتن راه حل برای بهبود شرایط مسکن بطور متناوب (قطع و وصل) میباشد. دارای برنامه های متعددی از اقوام اولیه، متیس و اینوئیت و همچنین برخی از برنامه های مخصوص سالمندان برای کمک به افراد بومی میباشد. برنامه کمک به توانبخشی مسکونی بطور ذخیره (Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve) کمکهای مالی را به شورا ها و اعضای گروه عرضه میدارد تا منازل زیر استاندارد را تا حداقل سطح بهداشتی و ایمنی تعمیر کنند و تسهیلات قابل دسترس بودن آن را برای افراد معلول و ناتوان بهبود بخشند.

1-800-668-2642

تلفن ناشنویان: 1-800-309-3388

[www.cmhc.ca/en/ab](http://www.cmhc.ca/en/ab)

### برنامه زندگی حمایت شده

امور افراد بومی و برنامه زندگی حمایت شده توسعه شمالی کانادا (Northern Development Canada's Assisted Living Program) یک برنامه اقامتی است که کمکهای مالی را برای خدمات حمایت غیر پزشکی و اجتماعی در رابطه با سالمندان، بزرگسالان مبتلا به بیماریهای مزمن، کودکان و بزرگسالان معلول فراهم میسازد. این برنامه به افراد کمک میکند که با به حداکثر رساندن کیفیت زندگی خود در منزل و جامعه تا حد امکان مستقل باقی بمانند.

امور افراد بومی و توسعه شمالی کانادا (Aboriginal Affairs and Northern

Development Canada)

1-800-567-9604

تلفن ناشنوايان: 1-866-553-0554

[www.aadnc-aandc.gc.ca](http://www.aadnc-aandc.gc.ca) (> All Topics > Social Programs > Assisted Living Program)



# ۶ مراکز مراقبتهای بلند مدت

## اطلاعات کلی

در صورت نیاز به کسب اطلاعات در مورد خانه‌بازنشستگان، لطفاً به قسمت “مسکن” این راهنما مراجعه کنید.

مراکز مراقبتهای بلند مدت برای افراد نیازمند به کمک با فعالیتهای روزانه، نظارت در یک محیط امن و یا دسترسی به مراقبتهای پرستاری ۲۴ ساعته تهیه شده اند. همچنین این مراکز بنام آسایشگاه سالمندان، خانه‌های شهرداری برای سالمندان یا خانه‌های خیریه برای سالمندان شناخته شده اند. این مراکز توسط وزارت بهداشت و درمان و مراقبتهای بلند مدت (Ministry of Health and Long-Term Care) گواهی، تایید و تامین مالی شده اند و شرایط مراقبت، خدمات و هزینه‌های ساکنان آن باید با استانداردهای استانی مطابقت داشته باشند.

انجمن مراقبتهای بلند مدت انتاریو (Ontario Long-Term Care Association)  
905-470-8995  
www.oltca.com

انجمن مراکز و خدمات غیرانتفاعی انتاریو برای سالمندان (Ontario Association of Non-Profit Homes & Services for Seniors)  
905-851-8821  
www.oanhss.org

## نحوه درخواست

اگر فکر میکنید به مراقبتهای بلند مدت نیاز دارید، باید با مرکز دسترسی به مراقبتهای اجتماعی Community Care Access Centre (CCAC) محلی خود تماس بگیرید. CCAC با تعیین واجد شرایط بودن شما برای مراقبتهای بلند مدت، شما را در لیست انتظار قرار میدهد. CCAC یک مسئول پرونده برای شما تعیین میکند که میتواند به شما در تکمیل فرم درخواستی برای مراقبتهای بلند مدت کمک کند. شما میتوانید تا پنج مرکز مراقبتهای بلند مدت را در فرم درخواستی خود مشخص کنید.

مرکز دسترسی به مراقبتهای اجتماعی (Community Care Access Centre)  
310-CCAC (310-2222)  
www.310CCAC.ca

## انتخاب یک مرکز مراقبت بلند مدت

مسئول هماهنگی CCAC میتواند اطلاعات بیشتری را در مورد انتخاب گزینه‌ها در اختیار شما قرار دهد، اما هنگام انتخاب مرکز مراقبتهای بلند مدت باید چند نکته‌ی زیر را در نظر داشته باشید:

- آیا کارکنان آن مهربان و علاقمند هستند؟
  - آیا ساکنین آنجا راضی بنظر می آیند و از آنها خوب مراقبت بعمل آمده است؟
  - محل آن مرکز راحت و قابل دسترس به وسایل حمل و نقل عمومی میباشد؟
  - ساعات ملاقات آن قابل تغییر و تعدیل است؟
  - آیا این مرکز قدره برآورده ساختن نیازهای مذهبی، معنوی، فرهنگی، زبانی و رژیم غذایی شما میباشد؟
  - آیا میتوانید وسایل شخصی خود را بطور امن در آنجا نگهداری کنید؟
  - آیا میتوانید اثاثیه و مواد غذایی خودتان را به آنجا ببرید؟
- بسیار مهم است که شما و خانواده تان از هریک از مراکز مورد نظر خود بازدید کنید.

### اسکان اقامت کوتاه مدت

سالمندانی که دوران نقاهت یک بیماری یا آسیب دیدگی را طی میکنند، گاهی اوقات به خدمات کوتاه مدت ارائه شده توسط مراکز مراقبتهای بلند مدت، بدون نیاز به پذیرش دائم احتیاج دارند. افراد نیازمند به اقامت کوتاه مدت، حداکثر ۹۰ روز در سال به اسکان موقتی احتیاج دارند. در حال حاضر برخی از مراکز مراقبتهای بلند مدت در انتاریو خدمات "ارزیابی و بحال اول برگرداندن - assess and restore" را از طریق برنامه مراقبتی دوران نقاهت (Convalescent Care Program) ارائه میدهند. برخی از افراد نیز این مراکز را برای یک اقامت کوتاه مدت انتخاب میکنند تا به افراد مراقب خود استراحت و مرخصی بدهند و یا پس از بستری بودن در بیمارستان مجدداً تقویت شوند.

### نرخ اسکان در این مراکز

با آنکه تمام هزینه های خدمات پرستاری و مراقبتهای شخصی توسط دولت استانی پرداخت میشوند، ساکنان مراکز مراقبتهای بلند مدت باید هزینه های اسکان خود را که در سراسر انتاریو استاندارد میباشد، پردازند. این میزان پرداختی فرانشیز (co-payment) نامیده میشود. میزان این فرانشیز براساس مدت اقامت شما، نوع اتاق انتخابی شما (خصوصی، نیمه خصوصی و یا ساده) تعیین میشود.

ساکنان با اقامت بلند مدت به اسکان دائمی برای مدت زمان نامحدود نیاز دارند. ساکنان با اقامت کوتاه مدت به اسکان موقت برای حداکثر ۹۰ روز در سال نیاز دارند. معمولاً نرخ اسکان این مراکز توسط وزارت بهداشت و درمان و مراقبتهای بلند مدت در اول ماه ژوئیه (July) هر سال تعیین میشود.

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

اگر شما توان پرداخت فرانشیز ماهانه را برای اسکان ساده ندارید، ممکن است واجد شرایط برای کاهش نرخ باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر با مسئول هماهنگی خود در CCAC صحبت کنید.

## خدمات

مراکز مراقبت‌های بلند مدت بمعنای این است که شما در آنجا احساس راحتی کنید و آنجا را همانند خانه خود بدانید، جایی که تمام ساکنان آن احساس امنیت و راحتی داشته باشند. این مراکز دارای اتاق‌های ناهار خوری و فضاهای مشترک هستند و همچنین ممکن است دارای تسهیلاتی مثل فروشگاه، سالن، نمازخانه یا محوطه سبز باغ مانند باشند. تمام این مراکز نظارت، سرپرستی و مراقبت‌های پرستاری ۲۴ ساعته را ارائه می‌دهند.

یک مجموعه اسکان ساده شامل موارد زیر می‌باشد:

- اسباب و اثاثیه (میلان)، غذا، ملافه تختخواب و لباسشویی، لوازم بهداشت شخصی، لوازم و دستگاه‌های پزشکی/ بالینی، اداره امور خانگی، برنامه های اجتماعی و تفریحی، رسیدگی و نظارت بر مصرف دارو و کمک به فعالیت‌های روزانه
- مراقبت‌های پرستاری و شخصی ۲۴ ساعته و دسترسی به یک پزشک / سایر متخصصین مراقبت‌های درمانی
- یک "طرح مراقبتی" منحصر بفرد که رئوس مطالب نیازهای مراقبت شما را مشخص میکند و دست کم هر سه ماه یکبار بررسی و یا به روز رسانده میشود.

همچنین شما میتوانید خدمات دیگر مانند تلویزیون کابلی، تلفن خصوصی، خدمات آرایش مو و غیره را در مقابل پرداخت وجهی اضافه کنید. بخاطر داشته باشید که شما نباید بابت هیچکدام از این خدمات هزینه ای را بپردازید، مگر اینکه ابتدا کتبا با آنها موافقت کرده باشید.

## حق و حقوق ساکنان

ساکنان مراکز مراقبت‌های بلند مدت سزاوارند در محیطی محترمانه و دلسوزانه عاری از هرگونه اذیت و آزار و غفلت زندگی کنند. این مراکز باید یک نسخه لایحه حقوق ساکنان (Residents' Bill of Rights) را با چاپ درشت به زبان انگلیسی و فرانسه در محل های معرض دید و قابل دسترس نصب کنند. هنگام پذیرش، شما و یا فرد تصمیم گیرنده جایگزین شما باید یک نسخه از این لایحه را دریافت کنید و درباره نحوه اقامه ابهامات، شکایات و یا توصیه هایی برای تغییرات درخانه بدون ترس از اتهام متقابل به شما اطلاع داده شود. ساکنان همچنین میتوانند با شورای خانواده (Family Council) و انجمن شورای ساکنان انتاریو (Ontario Association of Residents' Council) برای کمک تماس بگیرند.

[www.ontario.ca/laws/statute/07108#BK5](http://www.ontario.ca/laws/statute/07108#BK5)

## بازرسی

تمام مراکز مراقبت‌های بلند مدت دارای مجوز در انتاریو باید از قانون استانداردهای واضح و دقیق برای مراقبت از ساکنان، کیفیت زندگی و حقوق و بهره برداریهای مراکز مراقبت‌های بلند مدت پیروی کنند. دست کم سالی یکبار از کلیه این مراکز بازرسی بعمل می آید. وزارت بهداشت و درمان و مراقبت‌های بلند مدت بازرسی غیر منتظره و سرزده انجام میدهد و اقدامات اجرایی را اعمال میکند.

## گزارشات مراکز مراقبتهای بلند مدت

نسخه های عمومی از گزارشات تمام بازرسی ها و سفارشات بازرسی اجرایی در مراکز مراقبتهای بلند مدت از اول ژوئیه سال ۲۰۱۰ بصورت آنلاین در دسترس میباشند و در داخل هریک از این مراکز نیز نصب شده اند و همچنین شامل گزارشات کلی مثل حق مالکیت و تعداد تخت یا جا در این مراکز میباشند. برای ملاحظه این گزارشات، لطفاً به وب سایت [www.hqontario.ca/public-reporting/long-term-care](http://www.hqontario.ca/public-reporting/long-term-care) مراجعه کنید.

## رسیدگی به شکایات

هر کسی که درباره وضعیت یک فرد ساکن در مرکز مراقبتهای بلند مدت نگران است، میتواند آن را گزارش و یا ادعای شکایت کند. این افراد شامل یک فرد ساکن، یک عضو خانواده، فرد استخدام شده توسط این مرکز، هر کسی که به ساکنان آنجا خدمات ارائه میدهد و یا هر عضوی از عامه مردم میباشند. هریک از این مراکز ملزم به نصب روشهای کنترل و مدیریت در مورد شکایات خود میباشند. به افراد توصیه میشود که درباره حل و فصل ابهامات خود بطور مستقیم با آن مرکز صحبت و مذاکره کنند.

خط شکایات مراقبتهای بلند مدت (Long-Term Care ACTION Line)

1-866-434-0144

مدیر، شعبه بهبود عملکرد و رضایت (Director, Performance Improvement and)

(Compliance Branch)

وزارت بهداشت و درمان و مراقبتهای بلند مدت (Ministry of Health and Long-Term Care)

11<sup>th</sup> Floor, 1075 Bay St.

Toronto ON M5S 2B1

[www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process](http://www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process)

## انجمن شوراهای ساکنان انتاریو

هر فرد ساکن مراکز مراقبتهای بلند مدت دارای فرصت مشارکت در یک شورای مربوط به ساکنان میباشند. هدف از تشکیل این شوراهای تشویق به تبادل افکار، ارائه پیشنهادات و ابهامات است. این انجمن استانی از شوراهای ساکنان حمایت میکند، نمایندگی ساکنان را میپذیرد و یک استانداردهای مراقبت را ترویج میدهد.

1-800-532-0201

[www.ontarc.com](http://www.ontarc.com)

## شورای خانواده

بسیاری از مراکز مراقبتهای بلند مدت دارای یک شورای فعال خانواده متشکل از اعضای خانواده و دوستان ساکنان آنجا میباشند که بمنظور حمایت از یکدیگر، اشتراک اطلاعات و دفاع به نمایندگی از فرد ساکن، باهم ملاقات میکنند.

برنامه شورای خانواده انتاریو (Ontario Family Councils' Program)  
1-888-283-8806  
[www.familycouncilmembers.net](http://www.familycouncilmembers.net)

## حمایت از مصرف کننده انتاریو Consumer Protection Ontario

برنامه حمایت از مصرف کنندگان انتاریو به شما کمک میکند تا در معاملات بازرگانی روشهای هوشیارانه ای انتخاب کنید و پولی را که به سختی بدست آورده اید بطور عاقلانه خرج و محافظت کنید.

مهم است که از فروش خانه به خانه تا بازسازی منازل، کلاهبرداری و تقلب تا شناسایی سرقت سوالات مناسبی را مطرح کنید و بایدها و نبایدها را برای امتناع از سوء استفاده شدن یا فریب خوردن درک کنید.

برای آگاهی از پرسش سوالات مناسب و درست و کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه ی محافظت از خود و پولتان لطفاً از وب سایت [www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection) دیدن کنید. در اینجا به چند مثال از موضوعاتی اشاره میشود که ممکن است مورد علاقه شما باشند.

وزارت خدمات مصرفی (Consumer Protection Ontario)

1-800-889-9768

تلفن ناشنویان: 1-877-666-6545

[www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection)

## فروشنندگان خانه به خانه

شرکتهایی هستند که اغلب برای فروش یا اجاره آبگرمکن، دستگاه تهویه مطبوع، دستگاه گرمای، تصفیه هوا، جارو برقی و سیستمهای تصفیه آب افرادی را به منزل شما میفرستند. معامله با این فروشنندگان در پشت درب منزل میتواند پردغدغه باشد. همیشه قرارداد را به صورت کتبی تقاضا کنید و با مطرح کردن سوالات مناسب و درست از فشار آوردن به خود امتناع کنید.

سوالات زیر را مطرح کنید:

- امکان دارد یک کپی از این قرارداد را قبل از امضا کردن در اختیار داشته باشم؟
- اگر قصد بهسازی آبگرمکن منزل مرا دارید، آیا میتوانید قرارداد فعلی را در اختیار من قرار دهید؟
- چه حق انتخابهایی برای لغو این قرارداد دارم؟

## تقلب و کلاهبرداری

نگذارید از طریق ایمیل مورد کلاهبرداری "Phished" قرار گیرید.

ارسال ایمیل به افراد و ادعای اینکه از طرف شرکت یا سازمان قانونی صورت گرفته است را "فیشینگ" - "phishing" یعنی کلاهبرداری از آن افراد می نامند. این امر مصرف کنندگان را وادار می سازد تا اطلاعات شخصی مثل نام کاربری، کلمه عبور، یا مشخصات کارت اعتباری خود را آشکار سازند.

کلاهبرداران "Phishers" اغلب پیامها را بطور هیجان انگیز و ناراحت کننده ارسال میکنند و از شما میخواهند که بسیار سریع اقدام کنید.

این ایمیلهای ارسالی از طرف کلاهبرداران افراد را به وب سایتهای جعلی راهنمایی خواهند کرد که بنظر میرسد نمایندگی سازمانهای مورد اعتماد مانند بانکها را بعهدہ دارند و از بازدیدکنندگان میخواهند تا اطلاعات شخصی خود مثل شماره کارت اعتباری یا شماره بیمه اجتماعی، اطلاعات حساب بانکی و یا کلمات عبور را ارائه دهند. سپس جنایتکاران از این اطلاعات برای ارتکاب کلاهبرداری استفاده میکنند.

موارد زیر را برای محافظت از خود بکار ببرید:

هرگز اطلاعات بانکی، کلمات عبور یا سایر اطلاعات شخصی را در پاسخ به این نوع ایمیلها ارائه ندهید.

در صورت مشکوک بودن، هیچ لینکی در ایمیل را کلیک نکنید - در عوض مستقیماً با شرکت یا سازمانی که قرار است با آنها معامله کنید، تماس بگیرید و از آنها بپرسید که آیا آنها ایمیل را به شما ارسال کرده اند.

## بازاریابی

بازاریابان جعلی کلاهبرداریهای زیادی انجام میدهند. یکی از رایج ترین آنها پیشنهاد مسافرت تقلبی است.

از طریق تلفن به شما گفته میشود که برنده یک مسافرت شده اید. اما در زمان تقاضای جایزه، از شما میخواهند تا هزینه بررسی پرونده را بپردازید، یا احتمالاً در یک توافق نامه همکاری شرکت کنید.

اگر اطلاعاتی را تقاضا یا در مسابقه ای شرکت نکرده اید، بسیار دقت کنید. ممکن است فرد تلفن کننده برای هزینه پرونده اطلاعات شخصی بانکی شما را بپرسد یا صرفاً آن هزینه را درخواست کند و اصلاً قصد ارائه جایزه مسافرت را به شما نداشته باشد.

## پدر بزرگها و مادر بزرگها یا کلاهبرداری در مواقع اضطراری

در این نوع کلاهبرداری، یک فریبکار به فردی تلفن میزند و خود را نوه، همسایه قدیمی یا دوست او معرفی میکند. او با ادعای یک اتفاق اضطراری وانمود میکند که فوراً به پول نیاز دارد. ممکن است بگوید که در بیمارستان بسر میبرد، یا در یک فرودگاه خارجی گیر کرده یا به نحوی زندانی شده است.

او اغلب از فرد قربانی می‌خواهد که درباره این تماس تلفنی با خانواده اش صحبتی نکند. ممکن است ادعا کند که سایر اعضای خانواده، او را برای این تصادف یا مورد اضطراری سرزنش یا تنبیه کنند.

موارد زیر را برای محافظت از خود بکار ببرید:

- هرگز پولی را بدون تایید مواقع اضطراری و محل تقریبی نوه تان به کسی ارسال نکنید.
- آگاه باشید که کلاهبرداران ممکن است صدای خود را به بهانه ارتباط بد تلفنی تغییر دهند.
- مواظب باشید: از فرد تلفن کننده در مورد جزئیات فردی نوه تان که آگاه هستید، سوال کنید - مثلاً اسم میانی او.
- هیچگونه اطلاعات شخصی را قبل از تایید اینکه شما حتماً با نوه تان صحبت میکنید، بروز ندهید.
- در صورت مشکوک بودن، قبل از ارسال پول، با اداره پلیس محلی خود یا مرکز ضد کلاهبرداری کانادا (Canadian Anti-Fraud Centre) تماس بگیرید.

## سرقت هویت

سرقت هویت زمانی اتفاق می افتد که فردی از اطلاعات شخصی شما بدون آگاهی و رضایت شما برای ارتکاب یک جرم مثل فریبکاری یا سرقت استفاده میکند.

سارقین هویت قسمتهای عمده اطلاعات شخصی را میدزدند - بصورت فیزیکی یا به روشهای دیگر بدون اطلاع شما، خود را به جای شما جا میزنند و به نام شما مرتکب جرم میشوند.

سارقین علاوه بر نام، آدرس و شماره تلفن به دنبال موارد زیر هستند:

- شماره بیمه اجتماعی
  - شماره گواهینامه رانندگی
  - اطلاعات کارت اعتباری و بانکی
  - کارتهای بانکی
  - کارتهای تلفن
  - شناسنامه
  - گذرنامه
- سارقین هویت میتوانند با دست کاری اطلاعات شما، زندگی شخصی و مالی شما را مختل کنند. آنها میتوانند از هویت‌های دزدیده شده برای خوشگذرانی، باز کردن حساب بانکی، تغییر آدرس، درخواست وام، کارت اعتباری و مزایای اجتماعی، اجاره آپارتمان و حتی ارتکاب جرایم خطیر استفاده کنند.



موارد زیر را برای محافظت از خود بکار ببرید:

هرگز اطلاعات شخصی خود مثل شماره کارت اعتباری یا بیمه اجتماعی را به افرادی که تلفنی با شما تماس میگیرند، ندهید. هنگام تراکنشهای آنلاین در صفحه پرداخت وب سایت به دنبال دو موضوع بگردید:

1. حرف "s" - آدرس وب سایتهای امن با "https://" شروع میشود نه با "http://"
2. نماد قفل بسته - وب سایتهای امن دارای یک نماد قفل بسته هستند.

حمایت از مصرف کنندگان انتاریو - برای اطلاعات به منبع مراجعه کنید (go-to source)  
"مصرف کننده زرنگ و هوشیار باشید" کلاس یا کارگاههای آموزشی با سخنرانیهای 45 دقیقه ای ویژه سالمندان طراحی شده اند که میتوانند با موضوعات مصرف کننده در گروه شما سازگار شوند.

برای رزرو این کارگاهها برای گروه خودتان یا کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با حمایت از مصرف کنندگان انتاریو از طریق ایمیل: [consumerprotectionoutreach@ontario.ca](mailto:consumerprotectionoutreach@ontario.ca) یا تلفن 9507-219-416 تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره حمایت از مصرف کنندگان انتاریو (Consumer Protection Ontario) لطفاً از وب سایت: [www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection) دیدن کنید.

نکات مفید درباره آخرین هشدارهای حمایت از مصرف کنندگان را از طریق رسانه های اجتماعی دریافت کنید:

Like us: [facebook.com/ontarioconsumer](https://www.facebook.com/ontarioconsumer) Follow us: [twitter.com/ontarioconsumer](https://twitter.com/ontarioconsumer)  
Watch us: [youtube.com/ontarioconsumer](https://www.youtube.com/ontarioconsumer)

## مرکز ضد کلاهبرداری کانادا

این مرکز، از مصرف کنندگان اطلاعاتی را درباره انواع مختلف کلاهبرداری جمع آوری میکند و درباره بازاریابی انبوه کلاهبرداری نقش حیاتی را در آموزش عمومی بعهده دارد. برنامه SeniorBusters متشکل از گروهی از افراد مسن داوطلب است که درباره شیوه های بازاریابی انبوه کلاهبرداری بر علیه سالمندان مبارزه میکند. برنامه SeniorBusters خدمات آموزشی، مشاوره و ارجاعات را به سالمندان قربانی بازاریابی انبوه کلاهبرداری بطور غیر قانونی، سرقت هویت و یا تقلب ارائه میدهد.

مرکز ضد کلاهبرداری کانادا (Canadian Anti-Fraud Centre)  
1-888-495-8501  
[www.antifraudcentre.ca](http://www.antifraudcentre.ca)

## خدمات اضطراری و امنیت عمومی

9-1-1

در هر وضعیت اضطراری که به خدمات فوری پلیس، آتش نشانی و یا آمبولانس نیاز داشته باشید، به نزدیکترین تلفن در دسترس مراجعه و با 9-1-1 تماس بگیرید.

### آمادگی اضطراری

مدیریت اضطراری انتاریو اطلاعاتی را به شکل ویدیوهای آمادگی اضطراری آنلاین، لینکهای منبع، برگه های اطلاعاتی و یک راهنمای قابل دانلود شدن (انتقال فایل از اینترنت به کامپیوتر) برای افراد معلول یا دارای نیازهای ویژه ارائه میدهد. از نحوه تهیه مجموعه (کیت) زنده ماندن در مواقع اضطراری (Emergency Survival Kit) آگاه شوید و یک طرح اضطراری خانواده و ایمن ماندن در مواقع اضطراری را تهیه کنید. شما همچنین میتوانید برای هشدارهای اضطراری به سیستم وارد شوید، (sign up) کنید.

مدیریت اضطراری انتاریو (Emergency Management Ontario)

1-877-314-3723

[www.ontario.ca/beprepared](http://www.ontario.ca/beprepared)

امنیت عمومی کانادا نیز طیف گسترده ای از رهنمودها و اطلاعات ایمنی را بصورت چاپی و آنلاین ارائه میدهد که شامل انتشاراتی مثل "راهنمای آمادگی اضطراری شما - Your Emergency Preparedness Guide" بوده و به آمادگی شما و خانواده تان در یک وضعیت اضطراری کمک میکند.

امنیت عمومی کانادا (Public Safety Canada)

1-800-O-CANADA (1-800-622-6232)

[www.getprepared.gc.ca](http://www.getprepared.gc.ca)

### اذیت و آزار سالمندان

"در یک رابطه با نماد و چشمداشت اعتماد، وقوع رفتارهایی برای یک بار یا بدفعات مکرر و عدم عملکردهای مناسب، باعث صدمه یا رنجش افراد مسن تر میشود."

(سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۲)

اذیت و آزار و سوء استفاده از افراد مسن ممکن است به اشکال مختلف شامل مالی، عاطفی، جسمی، جنسی و یا غفلت صورت گیرد، که هرگز قابل قبول و خوشایند نمیباشد. اگر شما یا فردی که میشناسید در معرض خطر فوری قرار گرفته اید و یا به کمک اضطراری نیاز دارید، با 9-1-1 تماس بگیرید.

اگر شما یا سالمند دیگری که می‌شناسید قربانی سرقت، کلاهبرداری و یا تهاجم جسمی شده‌اید، با اداره پلیس محلی خود تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات و ارجاع به حمایت‌های اجتماعی که ممکن است به شما کمک کنند با 1-1-2 تماس بگیرید و یا از وب سایت [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) دیدن کنید.

## اذیت و آزار سالمندان انتاریو (EAO) Elder Abuse Ontario

مشاورین منطقه ای اذیت و آزار سالمندان با همکاری سازمان‌های اجتماعی و شبکه های محلی سالمندان موارد زیر را انجام میدهند:

- هماهنگ کردن منابع اجتماعی برای دسترسی بهتر سالمندان مورد آزار واقع شده و یا در معرض خطر به خدمات
  - آموزش به کارکنان پیش کسوت و پیشگام برای شناسایی و پاسخ به اذیت و آزار سالمندان
  - افزایش آگاهی درمورد آزار سالمندان و محل دسترسی به کمک.
- عملکرد مشاوران بعنوان یک منبع کلیدی نسبت به ارائه دهندگان خدمات عدالتی و اجتماعی و شبکه های اذیت و آزار سالمندان محلی.

416-916-6728

[www.elderabuseontario.com](http://www.elderabuseontario.com)

## ایمنی در مواقع آتش سوزی

وقتی صحبت از ایمنی حریق به میان می آید، قشر سالمندان با آسیب پذیری ویژه روبرو میشوند. کم تحرکی و چالش های ادراکی میتوانند واکنش نسبت به یک آتش سوزی و دسترسی به ایمنی را دشوارتر سازند. برای ایمن بودن موارد زیر را بخاطر داشته باشید:

- مطمئن شوید که دارای زنگ هشدار دود فعال باشید. طبق قانون، زنگ هشدار دود باید در هر طبقه منزل و در خارج از محل خواب نصب شود. زنگ هشدار دود خود را هر ماه امتحان کنید و باطری آن را سالی یکبار یا هنگام شنیدن صدای اخطار باطری ضعیف، تعویض کنید. اگر دچار مشکل شنوایی هستید و یا در اتاق در بسته میخوابید، در داخل آن اتاق یک زنگ هشدار دود نصب کنید و یا بطور کلی یک زنگ هشدار دود چشمک زن یا ارتعاشی نصب کنید.
- در صورت امکان، حداقل دو راه خروجی برای هر اتاق تهیه کنید. یک طرح فرار از منزل هنگام آتش سوزی را با در نظر گرفتن چالش‌های تحرکی خود تهیه و اغلب آن را تمرین کنید. برای سالمندانی که دچار مشکل حافظه هستند، طرح فرار را ضبط کنید و چند کپی از آن را در محلی قرار دهید که به راحتی قابل دسترس باشند.
- ماندن در آشپزخانه هنگام پخت و پز غذا. آتش سوزی ناشی از آشپزی یکی از علل عمده آسیب های آتش سوزی در میان افراد مسن بشمار میرود. اگر در حین پخت و پز از آشپزخانه خارج میشوید، اجاق خوراک پزی / فر را خاموش کنید. هنگام آشپزی لباسهای تنگ یا با آستین بالا زده بپوشید. لباسهای گشاد یا آویزان هنگام تماس با شعله اجاق خوراکی یا شعله باز به راحتی آتش میگیرند.

- افراد سیگاری را به کشیدن سیگار در بیرون از خانه و یا استفاده از جاسیگاریهای بزرگ عمیق تشویق کنید، این جاسیگاریها به راحتی وارونه نمیشوند و خاکستر سیگار را در خود جمع میکنند. سیگار خود را درگلدانهای گل و گیاه خاموش نکنید، زیرا اغلب حاوی خزه های تورب، خرده های چوب و پوست درخت میباشند که به راحتی مشتعل میشوند.
  - خاکستر جاسیگاریها را کاملاً با خیساندن در آب و یا در ظرف فلزی خالی کنید و در بیرون از خانه قرار دهید. مطمئن شوید که کاملاً خارج شوند و هرگز جاسیگاریها را مستقیماً در سطل زباله خالی نکنید.
  - هرگز در رختخواب سیگار نکشید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ایمنی آتش سوزی با اداره آتش نشانی محلی خود تماس بگیرید و یا از وب سایت Fire Marshal دیدن کنید:

[www.ontario.ca/firemarshal](http://www.ontario.ca/firemarshal)

## مسائل حقوقی

### رفع نیازهای حقوقی

تمام وکلا و دستیاران آنها (پارالیگال - paralegals) که در انتاریو خدمات حقوقی ارائه میدهند باید دارای مجوز از طرف انجمن حقوقدانان کانادای علیا (Law Society of Upper Canada) باشند. وکلا میتوانند در مورد تمام مسائل حقوقی از جمله: مسائل خانوادگی یا جنایی، دادخواهی مدنی، وصیت نامه، وکالت نامه و مسائل املاک و انحصار وراثت، معاملات ملکی و مسائل حقوق اداری به شما کمک کنند. پارالیگال های دارای پروانه میتوانند در دادگاههای دعاوی کوچک، در جلسات دادرسی قبل از محاکمه (مثل شورای مالک و مستاجر) و اتهامات جنایی جزئی با حداکثر مدت حبس شش ماه، نماینده شما باشند. انجمن حقوقدانان با دارا بودن تعدادی خدمات میتوانند در پیدا کردن وکیل و یا پارالیگال به شما کمک کنند.

انجمن حقوقدانان کانادای علیا (The Law Society of Upper Canada)

1-800-668-7380

تلفن ناشنویان: 416-644-4886

[www.lsuc.on.ca](http://www.lsuc.on.ca)

### خدمات ارجاعی انجمن حقوقدانان

اگر شما دارای مشکل قانونی هستید، این سرویس میتواند شما را به یک وکیل و یا یک پارالیگال مجاز ارتباط دهد تا با یک مشاوره رایگان ۳۰ دقیقه ای در تعیین حقوق و گزینه ها به شما کمک کنند.

1-800-268-8326

[www.lrs.lsuc.on.ca](http://www.lrs.lsuc.on.ca)

## کمکهای حقوقی انتاریو

کمکهای حقوقی انتاریو (لیگال اید - Legal Aid) کمک های حقوقی را از طریق طیف گسترده ای از خدمات به افراد کم درآمد و جوامع محروم و دارای شرایط نامساعد ارائه میدهد. این سرویس همچنین شامل اطلاعات و ارجاعات به وکیل موظف، کلینیک های حقوقی جامعه محلی و سایر سازمانها میباشد. کارکنان لیگال اید با مطرح نمودن سوالاتی، در پیدا کردن خدماتی که به بهترین وجه متناسب با مسئله حقوقی شما باشد، به شما کمک میکنند. لیگال اید انتاریو همچنین بودجه مالی تعداد زیادی از کلینیک های لیگال اید مستقل و اجتماعی را تامین میکند.

1-800-668-8258

تلفن ناشنویان: 1-866-641-8867

[www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)

## مرکز دفاع از سالمندان - Advocacy Centre for the Elderly (ACE)

ACE یک کلینیک حقوقی اجتماعی تخصصی است که خدمات حقوقی را برای سالمندان کم درآمد ارائه میدهد و شامل مشاوره و نمایندگی به موکلین فردی و گروهی، آموزش حقوق عمومی، اصلاح قانون و توسعه فعالیتهای اجتماعی میباشد. ACE در خدمت افراد ۶۰ سال و بیشتر که در ناحیه تورنتوی بزرگ زندگی میکنند، میباشد و همچنین در صورت مهم بودن یک پرونده در ارتباط با جامعه سالمندان، به سالمندان خارج از تورنتو نیز خدماتی را ارائه میدهد.

416-598-2656

[www.ancelaw.ca](http://www.ancelaw.ca)

## مرکز تحصیل حقوق اجتماعی انتاریو - Community Legal Education Ontario (CLEO)

CLEO یک کلینیک حقوقی اجتماعی است که مطالب آموزشی حقوق عمومی رایگان را درباره مسائل گوناگون شامل وکالت نامه، اذیت و آزار سالمندان و غیره تهیه میکند. این انتشارات برای کمک به افراد در درک و اجرای حقوق قانونی، قوانین را تا حد امکان ساده و واضح توصیف میکنند. CLEO مشاوره حقوقی ارائه نمیدهد.

416-408-4420

[www.cleo.on.ca](http://www.cleo.on.ca)

## مرکز حقوقی از کار افتادگان ARCH - ARCH Disability Law Centre

این کلینیک لیگال اید تخصصی به دفاع و پیشبرد برابری حقوق افراد از کار افتاده و معلول در انتاریو اختصاص داده شده است. خدمات حقوقی ARCH توسط وکلا و دانشجویان کارآموز ارائه و به هیئت مدیره داوطلبین منتخب گزارش داده میشوند که حداقل نیمی از آنها را افراد معلول تشکیل میدهند.

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

## HALCO - کلینیک حقوقی HIV و AIDS (انتاریو)

HALCO یک کلینیک حقوقی مبتنی بر جامعه است که کمکهای حقوقی رایگان را به افراد مبتلا و یا متاثر از HIV/AIDS ارائه میدهد. HALCO همراه با خدمات حقوقی اختصاری، آموزش حقوق عمومی و عملکردهایی را در اصلاح قانون و توسعه ابتکارات اجتماعی ارائه میدهد.

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

## قانون حقوق بشر انتاریو (Ontario Human Rights Code)

قانون حقوق بشر، حقوق و فرصتهای برابر و بدون تبعیض را در زمینه هایی از قبیل اشتغال، مسکن و خدمات برای ساکنان انتاریو تضمین میکند. تبعیض را براساس سن در زمینه های اشتغال، خدمات، کالا، تسهیلات، امکانات مسکن، تماسها، عضویت در تجارت و انجمن های حرفه ای منع میکند. حفاظت قانون حقوق بشر انتاریو علیه تبعیض سنی به تمام افراد بالای ۱۸ سال تعمیم داده میشود.

www.ontario.ca/humanrights

## دفتر صاحب منصب (کمیسونر) خدمات زبان فرانسه - Office of the French Language Services Commissioner

این دفتر در ارائه خدمات به زبان فرانسه از قانون خدمات زبان فرانسه متابعت میکند. کمیسونر با استفاده از قدرت خود در ارائه پیشنهادات، شدیداً وزارتخانه ها و سازمانهای دولتی را تشویق میکند تا فعالانه به طراحی سیاستها و برنامه های سازگار با جمعیت فرانسوی زبان پردازند. ماموریت این دفتر، حصول اطمینان از دریافت خدمات زبان فرانسه با کیفیت بالا از دولت انتاریو توسط عموم مردم میباشد.

1-866-246-5262  
تلفن ناشنویان: 416-314-0760  
www.csfontario.ca/en

## دفتر سرپرستی عمومی و هیئت امنا (Office of the Public Guardian and Trustee)

این دفتر خدمات حفظ منافع حقوقی، شخصی و مالی بعضی از افراد خصوصی و املاک را ارائه میدهد و نقش بسزایی را در موارد زیر بعهده دارد:

- حمایت از افراد ناتوان ذهنی

- حمایت از منافع مردم در موسسات خیریه
- جستجو برای وارثانِ املاکی که توسط دفتر سرپرستی عمومی و هیئت امانا (OPGT) اداره میشوند
- سرمایه گذاری در صندوقهای مراقبتهای (درمانی) دائمی
- معامله با شرکتهای منحل شده.

دفتر سرپرستی عمومی و هیئت امانا، هنگام دریافت اطلاعات در باره فردی که ممکن است ناتوان و در معرض خطر ابتلا به آسیب جدی مالی یا شخصی باشد و هیچ راه حل جایگزینی نیز در دسترس نداشته باشد، تحقیقاتی را در این باره آغاز خواهد کرد. این نهاد ممکن است بر اثر این تحقیقات از دادگاه اجازه بخواهد تا از طرف آن شخص بطور موقت و یا بلند مدت تصمیم گیری کند.

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

## وکالتنامه

وکالتنامه یک سند قانونی است که به شخص دیگری حق میدهد تا از طرف شما تصمیم گیری کند.

**وکالتنامه دائمی برای اموال/دارایی/ملک (Continuing Power of Attorney for Property)**  
یک سند قانونی است که به وکیل منتخب شما اجازه میدهد تا تصمیمات مالی را بجای شما اتخاذ نماید. درحالیکه شما خودتان هنوز از نظر ذهنی قادر به تصمیم گیری هستید و حتی در صورتیکه از نظر ذهنی برای تصمیم گیری درباره اموال خود ناتوان باشید، آن شخص میتواند از این اختیار استفاده کند. در برخی از موارد، میتوان در این وکالتنامه قید نمود که تنها در صورت ناتوانی ذهنی شما فرد نامبرده میتواند قانوناً بجای شما عمل کند.

**وکالتنامه کلی یا غیر مستمر برای اموال/دارایی/ملک،** یک سند قانونی است که تنها زمانی که شما از نظر ذهنی توانا هستید، به شخص دیگری تفویض اختیار میدهد. اما اگر از نظر عقلی یا ذهنی ناتوان شوید، این تفویض اختیار خاتمه مییابد.

**وکالتنامه محدود برای اموال/دارایی/ملک (Limited Power of Attorney for Property)،** سند قانونی است که به وکیل شما اجازه میدهد تا تصمیمات محدودی را در برخی از موارد اتخاذ نماید. این سند ممکن است شامل "وکالتنامه بانکی" باشد که تنها به دارایی های یک مؤسسه مالی مشخص مربوط میشود. این وکالتنامه ممکن است به یک دوره خاصی از زمان (مثلاً، مادامیکه شما در خارج از کشور بسر میبرید) و یا به دارایی خاصی (مثلاً، خانه ای که قرار است بفروش برسد) محدود شود.

**وکالتنامه مراقبتهای شخصی (Power of Attorney for Personal Care)،** به نماینده شما اجازه میدهد تا در صورت ناتوانی ذهنی شما، تصمیمات مربوط به مراقبتهای شخصی شما را اتخاذ نماید. این تصمیمات ممکن است شامل سرپناه، ایمنی، بهداشت، تغذیه، پوشاک و یا مراقبتهای درمانی باشد. اگر شما وکالتنامه ای برای مراقبتهای شخصی خود در اختیار ندارید و در مورد تصمیم گیری برای

مراقبت‌های پزشکی و یا پذیرش در یک مرکز مراقبت‌های بلند مدت ناتوان باشید، یکی از اعضای خانواده شما تحت قانون موافقت مراقبت‌های درمانی (Health Care Consent Act) حق دارد که اکثر تصمیمات را در مورد شما اتخاذ نماید. با این حال، اگر هیچکس مایل و یا قادر به تصمیم‌گیری برای شما نباشد، دفتر سرپرستی عمومی و هیئت‌امنا ملزم به تصمیم‌گیری به جای شما می‌باشد. این وکالتنامه همچنین می‌تواند زمانیکه شما خودتان قادر به صحبت با کسی نباشید، راهکارهایی را به فرد تصمیم‌گیرنده شما در مورد نوع درمانی که ممکن است خواهان آن باشید (یا نباشید) نشان دهد. این وکالتنامه تنها زمانی قابل اجرا خواهد بود که شما ناتوان باشید.

اصطلاح "living will – وصیت نامه برای اقدامات در انتهای حیات"، یک سند کتبی است که به رهنمودها و خواسته‌های شما درباره نوع مراقبت‌های پزشکی در زمان قادر نبودن به تصمیم‌گیری در مورد مراقبت‌هایتان که ممکن است خواهان آن باشید (یا نباشید)، اشاره می‌کند. همچنین بنام "دستورات پزشکی از پیش تعیین شده - Advance Medical Directive" شناخته شده است، تصمیم‌گیرنده جایگزین شما باید یک living will را مد نظر قرار دهد، اما ممکن است طبق شرایط در آن زمان، الزام آور نباشد و برخلاف وکالتنامه مراقبت‌های شخصی، فردی را بعنوان تصمیم‌گیرنده تعیین نکند.

دفتر سرپرستی عمومی و هیئت‌امنا (Office of the Public Guardian and Trustee) یک بسته (کیت) وکالتنامه را تهیه دیده است که شما می‌توانید با کمک آن فردی را به نیابت خود برای تصمیم‌گیری در مواقعی که خودتان قادر به اینکار نباشید، تعیین کنید.

وزارت دادگستری (Ministry of the Attorney General)  
1-800-366-0335  
[www.ontario.ca/rvn](http://www.ontario.ca/rvn)

### برنامه ریزی قبلی در مورد مراقبت (Advance Care Planning)

این برنامه ریزی زمانی صورت می‌گیرد که شما صلاحیت و توانایی تصمیم‌گیری در مورد نحوه مراقبت از خود در آینده یعنی زمان قادر نبودن به تصمیم‌گیری را در خود می‌بینید. از هم اکنون می‌توانید اقدام نمایید و با انتخاب فردی مورد اعتماد و واگذاری اختیارات به او که به نیابت شما عمل کند، مطمئن می‌شوید که تمام خواسته‌هایتان پیگیری خواهند شد. دبیرخانه سالمندان انتاریو (Ontario Seniors' Secretariat) با همکاری انجمن آلزایمر انتاریو (Alzheimer Society of Ontario) یک راهنمای برنامه ریزی قبلی در مورد مراقبت (*A Guide to Advance Care Planning*) را برای کمک به آموزش سالمندان جهت برنامه ریزی برای مراقبت‌های شخصی خود در آینده ارائه نموده است. برای درخواست یک نسخه از این راهنما لطفاً از سایت [www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca) دیدن کنید.

Seniors' INFOLine  
1-888-910-1999  
تلفن ناشنویان: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/seniors](http://www.ontario.ca/seniors)



## اهدای عضو و بافت بدن

بسیار مهم است که شما با خانواده و دوستان خود در باره تصمیمتان برای اهدای عضو و بافت بدن صحبت کنید که در اینصورت آنها بتوانند خواسته های شما را در آینده درک، حمایت و رعایت کنند. حتی اگر شما یک کارت اهدایی را امضا کرده باشید، اما باز هم باید رضایت نامه خود را به ثبت برسانید. با ثبت رضایت نامه خود برای اهدایی، مطمئن میشوید که تصمیم بر اهدایی شما ثبت شده و در زمان مناسب در دسترس اشخاص مناسب قرار خواهد گرفت.

اگر بعنوان یک اهدا کننده مایل به ثبت نام هستید، میتوانید:

- فرم رضایت هدیه زندگی (Gift of Life) را در این سایت تکمیل کنید: [www.beadonor.ca](http://www.beadonor.ca)
- از یک مرکز سرویس انتاریو (ServiceOntario) دیدن کنید
- در سایت [www.ontario.ca/health-and-wellness/organ-and-tissue-donor-registration](http://www.ontario.ca/health-and-wellness/organ-and-tissue-donor-registration) ثبت نام کنید.

سرویس انتاریو (ServiceOntario)

1-866-532-3161

تلفن ناشنویان: 1-800-387-5559

هدیه تریلیوم شبکه زندگی Trillium Gift of Life Network

1-800-263-2833

[www.giftoflife.on.ca](http://www.giftoflife.on.ca)

## پایان عمر

وقتی کسی از بستگان شما فوت میکند، شما با تصمیم گیریهای دشوار و آمادگی بسیار کم روبرو خواهید شد. آگاه بودن از حق و حقوق خود از قبل میتواند این زمان پردغدغه را کمی برای شما آسانتر کند. قانون انتاریو از مصرف کنندگانی که در حال انجام امورات نهایی هستند، حمایت میکند. بعنوان مثال، مراسم تشییع جنازه، خدمات انتقال، آرامگاه و یا کوره های جسد سوزی که متصدی آن باید لیستی از قیمتهای فعلی تمام منابع و خدمات خود را قبل از اینکه شما با آنها وارد قرارداد شوید، به شما ارائه دهد تا بتوانید قیمتها را باهم مقایسه کنید. همچنین در صورت دریافت حق العمل (کمسیون) از طریق توصیه خدمات یا فروشندگان خاص، باید به اطلاع شما برسانند.

طبق قانون، شما ۳۰ روز برای لغو یک قرارداد خدمات تشییع جنازه، خاکسپاری و سوزاندن جسد و استرداد کامل هر بخشی از قرارداد که تا بحال به شما پرداخت نشده است، وقت دارید. علاوه بر این، تمام قراردادهای از پیش پرداخت شده از اول ژوئیه (July 1, 2012) باید تضمین شوند. این بدین معناست که اگر شما قرارداد خود را بطور کامل پرداخت کرده اید، ارائه دهنده خدمات شما باید تمام موارد مشخص شده در قرارداد را طبق نیاز شما بدون هیچگونه هزینه اضافی برای شما تهیه کند، حتی اگر قیمت ها با افزایش روبرو شده باشند.

وزارت دولت و خدمات مصرف کنندگان (Ministry of Government and Consumer Services)

1-800-889-9768

[www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection)

شورای خدمات مراسم سوگواری (Board of Funeral Services)

1-800-387-4458

[www.funeralboard.com](http://www.funeralboard.com)

## وصیت نامه و ارثیه

وصیت نامه یک سند کتبی است که شما نحوه توزیع دارایی خود را پس از مرگتان در آن بیان میکنید. یک وصیت نامه همچنین ممکن است در استفاده از فرصتهای صرفه جویی و تعویق مالیاتی که از نتیجه مرگ شما حاصل میشوند، به شما کمک کند. ایده بسیار خوبی است که از یک وکیل آگاه از قانون ارث بخواهید تا وصیت نامه را برای شما تهیه کند. هنگام استفاده از یک "کیت وصیت نامه" احتیاط کنید، چونکه ممکن است بعضی از این کیت ها مطابق با قانون انتاریو نباشند. اگر وصیت نامه خود را در حضور یک شاهد امضا نکنید، ممکن است طبق مقررات حکم اصلاح قانون وراثت (Succession Law Reform Act) معتبر شناخته نشود.

هنگامیکه شخصی فوت میکند، بسیار مهم است بدانیم که آیا او دارای وصیت نامه هست و در کجا نگهداری شده است. برخی از افراد وصیت نامه خود را در دادگاههای محلی یا نزد وکیل خود، در صندوق امانات و یا در یک کشتو در خانه نگهداری میکنند. وصی اجرای ماترک، به خواسته های موجود در یک وصیت نامه عمل میکند.

اگر شخصی بدون وصیت نامه (وصیت نشده) فوت کند، پس از آن املاک و ماترک او طبق حکم اصلاح قانون وراثت انتاریو توزیع خواهد شد. همچنین ممکن است دفتر سرپرستی عمومی و هیئت امنا در شرایط خاصی که اگر یک شهروند انتاریو بدون وصیت نامه فوت کند و یا دارای وصیت نامه باشد اما هیچکس بعنوان متولی ماترک او تعیین نشده باشد، امور رسیدگی یک ماترک را در دست بگیرد. در صورت هر گونه سوالی در مورد وصیت نامه خود و یا ذینفع بودن، بهتر است با یک وکیل مشورت کنید.

وزارت دادگستری (Ministry of the Attorney General)

1-800-518-7901

تلفن ناشنویان: 416-326-4012

[www.ontario.ca/rvo](http://www.ontario.ca/rvo)

## فوت در خارج از کشور

در صورت فوت کسی در یک کشور دیگر، با نزدیکترین اداره دولتی کانادایی در آن کشور تماس بگیرید تا رهنمودهایی را برای اقدامات بعدی کسب کنید.

امور خارجه و تجارت بین المللی کانادا – خدمات کنسولگری (Foreign Affairs and International Trade Canada – Consular Services)

شماره رایگان در کانادا: 1-800-267-6788

خارج از کانادا: (collect calls accepted) 613-996-8885

تلفن ناشنویان: 1-800-394-3472

[www.travel.gc.ca/assistance/emergency-info/death-abroad](http://www.travel.gc.ca/assistance/emergency-info/death-abroad)

## ثبیت و صدور گواهی فوت

پس از فوت، پزشک معالج یا پزشک قانونی یک گواهی پزشکی مربوط به فوت را تکمیل نموده و همراه با جسد متوفی به مدیر مرکز کفن و دفن ارائه میدهد. برای ثبت فوت، یکی از اعضای خانواده و مدیر مرکز کفن و دفن، باید یک گزارش فوت (Statement of Death) را با اطلاعاتی از متوفی تکمیل نمایند. پس از تکمیل، هر دو اسناد توسط مدیر مرکز کفن و دفن به دفتر کارمند شهرداری محلی ارائه میشود. اطلاعات جمع آوری شده از ثبت فوت درباره علت مرگ برای پژوهش های پزشکی و سلامتی و همچنین برای اهداف آماری استفاده میشود.

مدیر مرکز کفن و دفن چند نسخه از گواهی فوت را برای استفاده در موقعیتهای خاصی صادر میکند، اما بعضی از سازمانها ممکن است خواهان گواهی فوت رسمی باشند. شما ممکن است بنا به دلایل زیر به یک گواهی فوت نیاز داشته باشید:

- حل و فصل ماترک و ارثیه
- اهداف و امور بیمه
- دسترسی به / خاتمه خدمات دولتی
- بررسی و پژوهش درباره شجره نامه.

سرویس انتاریو (ServiceOntario)

1-800-267-8097

تلفن ناشنویان: 1-800-268-7095

[www.ontario.ca/page/how-get-copy-ontario-death-certificate-online](http://www.ontario.ca/page/how-get-copy-ontario-death-certificate-online)

## بازنشستگی و مزایا

اگر شما وصی در اجرای یک ماترک هستید، باید با مراکز زیر (در صورت مربوط بودن به متوفی) تماس بگیرید تا به واجد شرایط بودن آن پی ببرید و یا مزایا، خدمات و قرارهای ملاقات را لغو کنید.

وصی باید با کارفرماهای پیشین متوفی نیز برای کسب اطلاعات در مورد مزایا و بازنشستگی تماس بگیرد.

برنامه تأمین سالمندان (Old Age Security Program)  
درآمد مکمل تضمینی (Guaranteed Income Supplement)  
طرح بازنشستگی کانادا (Canada Pension Plan)  
1-800-277-9914  
تلفن ناشنویان: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

اعتبار مالیاتی فروش هماهنگ (Harmonized Sales Tax Credit)  
1-800-959-1953  
تلفن ناشنویان: 1-800-665-0354  
[www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst](http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst)

سیستم درآمد سالانه تضمین شده (Guaranteed Annual Income System)  
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)  
تلفن ناشنویان: 1-800-263-7776  
[www.ontario.ca/gains](http://www.ontario.ca/gains)

امور جانبازان کانادا (Veterans Affairs Canada)  
1-866-522-2122  
[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

شورای ایمنی و بیمه محل کار (Workplace Safety and Insurance Board)  
1-800-387-0750  
تلفن ناشنویان: 1-800-387-0050  
[www.wsib.on.ca](http://www.wsib.on.ca)

خدمات اجتماعی انتاریو (Ontario Works)  
[www.ontario.ca/rvp](http://www.ontario.ca/rvp)

مزایای دفاع ملی معلولیت و مرگ (National Defence Disability and Death Benefits)  
1-866-522-2122  
[www.forces.gc.ca](http://www.forces.gc.ca)

برای کسب اطلاعات بیشتر در باره مزایای بازماندگان، لطفاً به قسمت "امور مالی" این راهنما مراجعه کنید.

## مالیات بر درآمد

شما بعنوان یک وصی در اجرای ماترک باید فرم مالیات بر درآمد را برای متوفی تکمیل کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر و کمک میتوانید با دفتر خدمات مالیاتی محلی خود تماس بگیرید.

اداره درآمد کانادا (Canada Revenue Agency)

1-800-959-8281

تلفن ناشنویان: 1-800-665-0354

[www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html](http://www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html)

[www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/lf-vnts/dth/menu-eng.html](http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/lf-vnts/dth/menu-eng.html)

## بانک و کارت اعتباری

وصی باید برای لغو کارتهای بانکی و اعتباری متوفی با بانکها، سایر موسسات مالی و شرکتهای کارت اعتباری او تماس بگیرد.

## کارت‌های دولتی و مراکز ثبت (Government Cards and Registries)

وصی باید با سازمانهای دولتی زیر در صورت اطلاق به متوفی تماس بگیرد:

گواهینامه رانندگی و اجازه پارکینگ قابل دسترس برای معلولین (Driver's Licence and

Accessible Parking Permit)

کارت بهداشت انتاریو (Ontario Health Card)

کارت مجاز در فضای باز (Outdoors Card)

سرویس انتاریو (ServiceOntario)

1-866-532-3161

تلفن ناشنویان: 1-800-268-7095

[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

شماره بیمه اجتماعی (Social Insurance Number)

Service Canada

1-800-206-7218

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

گذرنامه های کانادایی و خارجی (Canadian and Foreign Passports)

گذرنامه کانادا (Passport Canada)

1-800-567-6868

تلفن ناشنویان: 1-866-255-7655

[www.cic.gc.ca/english/passport](http://www.cic.gc.ca/english/passport)

کارت‌های شهروندی و اقامت دائم (Citizenship and Permanent Resident Cards)

اداره شهروندی و مهاجرت کانادا (Citizenship and Immigration Canada)

1-888-242-2100

تلفن ناشنویان: 1-888-576-8502

[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

وضعیت سرخپوستان (Indian Status)  
امور افراد بومی و توسعه شمالی کانادا (Aboriginal Affairs and Northern)

(Development Canada)

1-800-567-9604

تلفن ناشنویان: 1-866-553-0554

[www.aadnc-aandc.gc.ca](http://www.aadnc-aandc.gc.ca)

مجوزهای اسلحه گرم (Firearms Licences)  
برنامه اسلحه گرم کانادا (Canadian Firearms Program)

1-800-731-4000

[www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm](http://www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm)

## وسایل نقلیه

ممکن است لازم شود که وصی هر گونه وسایل نقلیه، قایق، ماشین های برف روب، ATV یا تریلر و غیره را به فروش برساند و یا مالکیت آنها را انتقال دهد و همچنین بیمه نامه ها را لغو و یا منتقل کند.

[www.ontario.ca/smw](http://www.ontario.ca/smw)

## املاک

ممکن است لازم شود که وصی موارد زیر را انجام دهد:

- املاک، اسناد مالکیت و مالیات بر املاک برای املاک مسکونی اولیه و ثانویه را تعیین کند
- از دفتر محلی پست کانادا بخواهد تا نامه ها و مراسلات را ارسال یا متوقف کند
- بمنظور تغییر نام و یا لغو قبوض و صورتحسابها، با شرکتهای خدمات شهری، تلویزیون کابلی، تلفن و برق در محدوده منطقه شهرداری متوفی تماس بگیرد
- نام فرد تحویل گیرنده روزنامه ها و مجلات را عوض و یا لغو کند.

## باشگاهها، سازمانها، خدمات و انجمن های حرفه ای

علاوه براین، ممکن است ملزم به تماس با افراد و سازمانهای زیر شود:

- پزشکان مراقبتهای درمانی، مراقبت کنندگان و یا سازمانهای خدمات درمانی
- شرکتهای مسافرتی یا مسافرتها مکرر / خریداران کارت
- جاهایی که متوفی بصورت داوطلب کار کرده است

- سازمانهای حرفه ای که متوفی عضو آنها بوده است
- مدارس عالی که متوفی از آنها فارغ التحصیل شده باشد.

## خدمات برای جانبازان

صندوق آخرین ماموریت نظام (Last Post Fund)

خدمات تشییع جنازه و خاکسپاری شامل سنگ قبر به سبک نظامی برای جانبازان واجد شرایط در دسترس میباشد. این مزایا توسط صندوق آخرین ماموریت نظامی (Last Post Fund) از طرف اداره امور جانبازان کانادا (Veterans Affairs Canada) فراهم شده اند.

صندوق آخرین ماموریت نظامی - شعبه انتاریو (Last Post Fund - Ontario Branch)

1-800-563-2508

[www.lastpostfund.ca](http://www.lastpostfund.ca)

# ۸ امور حمل و نقل

## رانندگی

تحرک پذیری برای سالمندان بسیار مهم است. پا به سن گذاشتن بدان معنا نیست که شما از رانندگی کردن دست بکشید. با این حال، بسیاری از رانندگان مسن تر بدخواه خود عادات رانندگی خود را بمنظور سازگاری با تغییرات مرتبط به افزایش سن تغییر میدهند.

### دوره های آموزشی برای رانندگان سالخورده

اگر شما یک راننده مسن هستید، یک دوره آموزش رانندگی یا کارگاه را در نظر داشته باشید که در یادگیری روشهای جدید برای مقابله با چالش های مربوط به رانندگی افراد مسن به شما کمک کند. همراه با یادگیری استراتژیهای جدید، شما میتوانید قوانین و مقررات رانندگی، علل شایع تصادفات و تکنیکهای اجتناب از آنها را بررسی و مرور کنید.

55 کلاس تقویتی آموزش رانندگی فعال (55 Alive Driver Refresher Course)  
شورای امنیت کانادا (Canada Safety Council)  
613-739-1535 ext. 233  
canadasafetycouncil.org

کارگاه اپراتورهای بالغ CAA (CAA Mature Operators Workshop)  
باشگاه اتومبیل کانادا (CAA) جنوب مرکزی انتاریو (Canadian Automobile Club (CAA)  
South Central Ontario  
1-800-268-3750  
www.caasco.com/drivertraining

### تمدید گواهینامه رانندگی

شما میتوانید گواهینامه رانندگی خود را در مراکز سرویس انتاریو تمدید کنید.

سرویس انتاریو (ServiceOntario)  
1-800-267-8097  
تلفن ناشنویان: 1-800-268-7095  
www.serviceontario.ca

### طرح تمدید گواهینامه رانندگی سالمندان

اگر سن شما 80 سال یا بیشتر است، باید به عنوان بخشی از برنامه تمدید گواهینامه رانندگی سالمندان موارد زیر را انجام دهید:

- گواهینامه خود را هر 2 سال یکبار تمدید کنید.



- سابقه رانندگی خود را بررسی کنید، معاینه چشم انجام دهید و در جلسات آموزشی گروهی شرکت کنید که تمرینات غربالگری اختلالات ادراکی کلاسی را برای تمدید گواهینامه رانندگی بدنبال دارد. تمرین غربالگری اختلالات ادراکی کلاسی به شما کمک خواهد کرد که قابلیت خود را برای رانندگی بهتر ارزیابی کنید.
- ممکن است قبل از تمدید گواهینامه رانندگی نیاز به قبول شدن در امتحان رانندگی عملی یا در شهر داشته باشید یا مجبور به پیگیری و ارائه اطلاعات پزشکی باشید. مشاور بهبودی رانندگان (Driver Improvement Counsellor) در جلسات آموزشی گروهی در مورد این موضوع با شما صحبت خواهد کرد.

سالمندان بایستی حداقل 90 دقیقه برای تکمیل الزامات تمدید گواهینامه جدید وقت صرف کنند.

وزارت راه و ترابری (Ministry of Transportation)

1-800-396-4233

تلفن ناشنویان: 1-800-268-7095

[www.ontario.ca/page/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over](http://www.ontario.ca/page/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over)

## مراکز امتحان رانندگی

مراکز امتحان رانندگی، تمام خدمات امتحان رانندگی مانند تست بینایی، کتبی و شهری (جاده) را برای کلیه پایه های گواهینامه ارائه میدهند.

امتحان رانندگی

(خط تلفن رزرو اتوماتیک) 1-888-570-6110

[www.drivetest.ca](http://www.drivetest.ca)

اگر شما دارای گواهینامه رانندگی نمیباشید، میتوانید از یک کارت عکس دار انتاریو (Ontario Photo Card) بعنوان کارت هویت صادر شده دولتی استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً به صفحه "مدارک شناسایی دولت انتاریو" در پایان این راهنما مراجعه کنید.

## مجوز پارکینگ قابل دسترس برای معلولین

اگر شما واجد شرایط برای مجوز پارکینگ قابل دسترس برای معلولین باشید، این مجوز، بدون هیچ هزینه ای برای شما صادر خواهد شد. شما میتوانید از آن در هر وسیله نقلیه مسافرتی خود استفاده کنید. مطمئن شوید که این مجوز به وضوح در وسیله نقلیه ای که در فضای پارکینگ مخصوص معلولین پارک شده است، نمایان و در معرض دید باشد. برای واجد شرایط بودن این مجوز، شما باید توسط پزشک درمانی خود به دلایل محدودیت تحرک پذیری و یا نیازمند به وسایل کمکی برای حمل و نقل یا تحرک، ابتلا به بیماری جدی ریوی و یا قلبی و عروقی، نیازمند به دستگاه اکسیژن قابل حمل و یا دید ضعیف از نظر پزشکی گواهی شوید. میتوانید برای یک مجوز دائم که تا پنج سال و یا یک مجوز موقت که تا یک سال اعتبار دارد، تقاضا کنید.

سرویس انتاریو (ServiceOntario)

در صورت کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه تعمیر و اصلاح خانه و وسیله نقلیه، لطفاً به قسمت "امور مالی" این راهنما مراجعه کنید.

## جایگزین هایی برای رانندگی

اگر شما یک راننده سالخورده (بالغ) هستید، شاید زمانی فرا رسد که به فکر محدود کردن و یا متوقف کردن رانندگی خود بطور کامل باشید. البته ممکن است بعلت ترس از دست دادن استقلال و سربار دیگران شدن، این یک تصمیم دشواری برای شما باشد. از صحبت کردن با خانواده، دوستان و یا پزشک خود درباره نگرانیهایتان هراس نداشته باشید. اطمینان حاصل کنید که بخوبی در مورد جایگزین های موجود برای رانندگی در محل خود مطلع شده باشید. از قبل برای زمان احتمالی نیاز به تقلیل و یا در نهایت به متوقف نمودن رانندگی خود برنامه ریزی کنید.

### علائم هشداردهنده

شناختن علائمی که ممکن است شما دیگر راننده امنی نباشید، حائز اهمیت است. در اینجا به چند مورد هشدار دهنده اشاره شده است:

- آیا شما پشت فرمان عصبی و نگران هستید؟
- آیا رانندگان دیگر مدام برای شما بوق میزنند؟
- آیا تا بحال تصادفات جزئی و یا در شرف وقوع داشته اید؟
- آیا خانواده و یا دوستان در مورد رانندگی شما نگران هستند؟
- آیا فرزندانان به رانندگی شما اطمینان دارند؟
- آیا فرزندانان به شما اجازه میدهند که با نوه های خود در اتومبیل رانندگی کنید؟
- آیا تا بحال در هنگام رانندگی گم شده اید و یا مقصد خود را فراموش کرده اید؟

### جایگزین ها

جایگزینهای متعددی برای رانندگی وجود دارند. چند گزینه زیر را در نظر داشته باشید:

- اتوبوس، تاکسی و یا سایر وسایل حمل و نقل عمومی
- تقاضا از دوستان و یا اعضای خانواده برای رانندگی
- نگه داشتن یک وسیله نقلیه که دیگران برای شما رانندگی کنند
- ون / اتوبوس های زمان بندی و درخواست شده برای سوار کردن از اقامتگاههای سالمندان و یا سایر گروهها

- کوپن های پیش پرداخت شده برای تاکسی
  - پیاده روی
  - خدمات رانندگان داوطلب که ممکن است در منطقه شما موجود باشند.
- برای دسترسی به سازمانهای ارائه دهنده خدمات حمل و نقل برای سالمندان در محل خود، با 1-1-2 تماس بگیرید و یا از وب سایت [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) دیدن کنید.

## خرید و فروش وسایل نقلیه

### مجموعه اطلاعات مربوط به وسایل نقلیه دست دوم – Used Vehicle Information Package (UVIP)

هرسال بیش از یک میلیون وسیله نقلیه دست دوم در انتاریو مالکیت خود را تغییر میدهند. فروشنده باید برای کمک به مشتریان خود در تصمیم گیریهای آگاهانه و بهتر یک UVIP را به آنها ارائه دهد. UVIP در تمام مراکز رانندگی سرویس انتاریو و دفاتر صدور مجوز وسایل نقلیه موجود میباشد.

سرویس انتاریو (ServiceOntario)  
1-800-387-3445  
[www.ontario.ca/UsedVehicle](http://www.ontario.ca/UsedVehicle)

## حمل و نقل عمومی

تعداد زیادی از جوامع محلی سرویس اتوبوس و خدمات حمل و نقل ویژه را ارائه میدهند. خدمات ویژه مثل Wheel-Trans در تورنتو، Para Transpo در اتاوا و Windsor Handi-Transit از وسایل نقلیه کوچکتر استفاده میکنند که مجهز به بالابر یا سطح شیب دار برای استفاده کنندگان وسایل تحرکی مثل صندلی چرخدار و اسکوتر، میباشد. برخی از مناطق ممکن است از اتوبوسهای قابل دسترس کامل در هر دو مسیر ثابت و قابل انعطاف استفاده کنند.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات حمل و نقل عمومی در محل خود با 1-1-2 تماس بگیرید و یا از وب سایت [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) دیدن کنید.

## رانندگان داوطلب

خدمات راننده داوطلب ممکن است از طریق صلیب سرخ (Red Cross)، شعبه لژیون سلطنتی کانادا (Royal Canadian Legion) و یا یک مرکز کهنسالان (Older Adult Centre) در منطقه شما موجود باشد.

## GO Transit

GO Transit یک سرویس عمومی منطقه ای است که ناحیه تورنتوی بزرگ و همیلتون با مسیرهای امتداد یافته به نواحی سراسر نعل اسب طلایی بزرگ (Greater Golden Horseshoe) را

سرویس میدهد. کرایه GO Transit نسبت به مسافت طی شده متفاوت میباشد. افراد ۶۵ سال یا بیشتر میتوانند با پرداخت نصف کرایه عادی بزرگسالان مسافرت کنند. بلیط های تک نفره و کارتهای گذر روزانه برای سالمندان در دسترس میباشد. اکثر ایستگاههای GO برای مسافرانی که از وسایل تحرکی استفاده میکنند و دسترسی بدون پله را ترجیح میدهند، قابل دسترس میباشد.

1-888-GETONGO (438-6646)

تلفن ناشنویان: 1-800-387-3652

[www.gotransit.com](http://www.gotransit.com)

## برای جانبازان

### پلاک گرافیکی برای وسایل نقلیه جانبازان

این پلاک در دسترس جانبازان واجد شرایطی که خدمتشان توسط لژیون سلطنتی کانادا تایید شده باشد، قرار میگیرد. برای دریافت یک گواهی استحقاقی پلاک جانباز (Veteran Plate Eligibility Certification) از مراکز سرویس انتاریو یا از وب سایت [www.ontario.ca/customplates](http://www.ontario.ca/customplates) دیدن کنید.

لژیون سلطنتی کانادا - واحد نظامی استان انتاریو Royal Canadian Legion - Ontario

Provincial Command

905-841-7999

[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

# ۹ تماس‌های مهم

## دولت انتاریو

خط تلفن اطلاعات سالمندان

1-888-910-1999

تلفن ناشنویان: 1-800-387-5559

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره برنامه‌ها و خدمات دولت انتاریو برای سالمندان و یا درخواست انتشارات، با خط تلفن اطلاعات سالمندان (Seniors' INFOline) تماس بگیرید.

سرویس انتاریو (ServiceOntario)

1-800-267-8097

تلفن ناشنویان: 1-800-268-7095

[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

ServiceOntario طیف گسترده‌ای از اطلاعات دولت انتاریو را در یک محل ارائه می‌دهد. شما می‌توانید بصورت آنلاین، از طریق تلفن و یا بطور حضوری در مرکز سرویس انتاریو به این اطلاعات دسترسی داشته باشید.

انتشارات سرویس انتاریو (ServiceOntario Publications)

1-800-668-9938

تلفن ناشنویان: 1-800-268-7095

[www.ontario.ca/publications](http://www.ontario.ca/publications)

با انتشارات سرویس انتاریو برای سفارش انتشارات دولت انتاریو تماس بگیرید.

مرکز دسترسی به مراقبت‌های اجتماعی - Community Care Access Centre (CCAC)

310-CCAC (310-2222)

[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره گزینه‌های مراقبت‌های خانگی و اجتماعی قابل دسترس در محله خود، با CCAC تماس بگیرید.

بهداشت و سلامتی از راه دور (Telehealth Ontario)

1-866-797-0000

تلفن ناشنویان: 1-866-797-0007

برای مشاوره محرمانه و اطلاعات کلی درباره سلامتی با Telehealth Ontario تماس بگیرید. این خدمات ۲۴ ساعت شبانه روز و هفت روز هفته به چندین زبان ارائه می‌شود.

خط حمایت از قربانیان (Victim Support Line)

1-888-579-2888

[www.ontario.ca/bfbj](http://www.ontario.ca/bfbj)

خط تلفن حمایت از قربانیان در سطح استان، چند زبانه و رایگان، ارائه دهنده گستره ای از خدمات به قربانیان جرم و جنایت میباشد.

مدیریت اضطراری انتاریو (Emergency Management Ontario)  
1-888-795-7635  
[www.ontario.ca/beprepared](http://www.ontario.ca/beprepared)

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره برنامه ریزی در مواقع اضطراری با مدیریت اضطراری انتاریو تماس بگیرید.

دفتر سرپرستی عمومی و هیئت امنای (Office of the Public Guardian and Trustee)  
1-800-366-0335  
[www.ontario.ca/rvm](http://www.ontario.ca/rvm)

دفتر سرپرستی عمومی و هیئت امنای از منافع شخصی و مالی برخی از افراد خصوصی و ماترک محافظت میکند.

دادآور انتاریو (Ombudsman Ontario)  
1-800-263-1830  
تلفن ناشنویان: 1-866-411-4211  
[www.ombudsman.on.ca](http://www.ombudsman.on.ca)

دادآور انتاریو شکایات مردم را درباره خدمات دولت استانی دریافت و تا حد امکان آنها را حل و فصل میکند.

## دولت کانادا

سرویس کانادا (Service Canada)  
1-800-0-Canada  
(1-800-622-6232)  
تلفن ناشنویان: 1-800-926-9105  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

برنامه های بازنشستگی - سرویس کانادا (Pension Programs - Service Canada)  
1-800-277-9914  
تلفن ناشنویان: 1-800-255-4786

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره برنامه ها و خدمات ارائه شده توسط دولت فدرال با سرویس کانادا تماس بگیرید.

## دولت محلی

211 Ontario  
[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره جامعه و خدمات اجتماعی در منطقه خود با 1-1-2 تماس بگیرید. این خدمات بصورت رایگان، محرمانه، ۲۴ ساعت شبانه روز و هفت روز هفته به بیش از ۱۵۰ زبان در دسترس میباشد.

انجمن شهرداریهای انتاریو (Association of Municipalities of Ontario (AMO)  
[www.yourlocalgovernment.com](http://www.yourlocalgovernment.com)

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات و برنامه های موجود شهرداری در منطقه خود، از جمله خدمات سالمندان، برنامه های سلامتی و تندرستی، خدمات مسکن، امور تفریحی، بهداشت عمومی و کمکهای اجتماعی از وب سایت انجمن شهرداریهای انتاریو دیدن کنید.

## امنیت جامعه

در هر وضعیت اضطراری که به کمک فوری پلیس، آتش نشانی و یا آمبولانس نیاز داشته باشید، با 1-1-9 تماس بگیرید.

متوقف کنندگان جنایت (Crime Stoppers)  
1-800-222-TIPS (8477)  
[www.canadiancrimestoppers.org](http://www.canadiancrimestoppers.org)

در مورد گزارش یک جنایت یا یک جنایت احتمالی، بصورت ناشناس با متوقف کنندگان جنایت تماس بگیرید.

مرکز تماس ضد کلاهبرداری کانادا (The Canadian Anti-Fraud Call Centre)  
1-888-495-8501  
[www.antifraudcentre.ca](http://www.antifraudcentre.ca)

برای گزارش یک کلاهبرداری یا کسب اطلاعات بیشتر برای جلوگیری از آن، با مرکز تلفن ضد کلاهبرداری کانادا تماس بگیرید.

# ۱۰ مدارک شناسایی دولت انتاریو

برای کسب اطلاعات کلی درباره مدارک شناسایی انتاریو به منابع زیر مراجعه کنید:

ServiceOntario  
8097-267-800-1  
تلفن ناشنویان: 7095-268-800-1  
www.serviceontario.ca

## کارت شناسایی عکس دار انتاریو

این کارت هم اندازه کیف پول، بعنوان مدرک شناسایی صادر شده دولتی برای ساکنان انتاریو که فاقد گواهینامه رانندگی میباشند، بکار میرود و انجام اموری مثل مسافرت، گشایش حساب بانکی و مشارکت در سایر فعالیتهای مستلزم هویت رسمی را برای آنها راحت تر میسازد. برای درخواست کارت شناسایی عکس دار انتاریو، شما باید یک شهروند انتاریو فاقد گواهینامه رانندگی (رانندگی نمی کنید) و ۱۶ ساله یا بیشتر باشید. این کارت پنج سال اعتبار دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفا از سایت [www.ontario.ca/photocard](http://www.ontario.ca/photocard) دیدن کنید.

## گواهینامه رانندگی

گواهینامه رانندگی انتاریو، مدرکی است که بوسیله آن شما مجاز به رانندگی وسایل نقلیه موتوری میباشید. هنگام رانندگی باید آن را همراه خود داشته باشید. این کارت هم اندازه کیف پول حاوی عکس دیجیتالی و امضای شما میباشد. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفا به وب سایت [www.ontario.ca/page/renew-drivers-licence](http://www.ontario.ca/page/renew-drivers-licence) مراجعه کنید.

## گواهینامه رانندگی پیشرفته

گواهینامه رانندگی پیشرفته همانند یک سند مسافرتی بین کانادا و ایالات متحده هنگامیکه شما از طریق زمینی یا دریایی مسافرت میکنید، عمل میکند. هنگام ورود به ایالات متحده از طریق هوایی نمیتوان از این کارت استفاده کرد. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفا از وب سایت [www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence](http://www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence) دیدن کنید.

## کارت بهداشت طرح بیمه درمانی انتاریو (OHIP)

ساکنان انتاریو باید دارای کارت بهداشت معتبر انتاریو باشند تا واجد شرایط بودن خود را به خدمات درمانی که توسط طرح بیمه درمانی انتاریو (OHIP) پرداخت میشود، ثابت کنند. کارت بهداشت عکس دار یا کارت بهداشت قرمز و سفید برای استفاده از خدمات بیمه درمانی پذیرفته میشود، بشرط اینکه این کارت معتبر و متعلق به شما باشد. کارت بهداشت شما تنها به منظور دسترسی به خدمات مراقبتهای درمانی استفاده میشود. کارت بهداشت خود را به کسی نشان ندهید و یا شماره آن را به



غیر از مراقبین بهداشتی و درمانی در هنگام دریافت خدمات و یا به وزارت بهداشت و درمان و مراقبت‌های بلند مدت، در اختیار افراد دیگر قرار ندهید. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً از وب سایت [www.ontario.ca/healthcard](http://www.ontario.ca/healthcard) دیدن کنید.

## تغییر آدرس

تغییر آدرس جامع آنلاین انتاریو یک راه سریع و آسان برای آگاهی دولت از تغییر آدرس شما بشمار می‌رود. شما می‌توانید تنها یک بار اطلاعات خود را وارد و وزارتخانه‌هایی که مایلید تغییر آدرس خود را به آنها اطلاع دهید، انتخاب کنید. تغییر آدرس شامل گواهینامه رانندگی یا ثبت وسایل نقلیه، کارت بهداشت یا کارت مجاز در فضای باز می‌باشد. لطفاً قبل از اسباب‌کشی یا تغییر مکان، آدرس خود را تغییر ندهید.

برای دسترسی به خدمات آنلاین لطفاً از سایت [www.ontario.ca/addresschange](http://www.ontario.ca/addresschange) دیدن کنید.

# INDEX (فهرست راهنما)

9-1-1	۶۵
<b>A</b>	
Aboriginal Artists in Schools (هنرمندان بومی در مدارس)	۱۲
Accessible Parking Permit (مجوز پارکینگ قابل دسترس برای معلولین)	۸۰
Adult Day Programs (برنامه های روزانه بزرگسالان)	۴۴
Adult Lifestyle Communities (جوامع محلی با شیوه زندگی بزرگسالان)	۵۰
Advance Care Planning (برنامه ریزی قبلی در مورد مراقبت)	۷۲
Advocacy Centre for the Elderly (مرکز دفاع از سالمندان)	۶۸
Alternatives to Driving (جایگزینهایی برای رانندگی)	۸۱
Annual Event (وقایع سالیانه)	۱۰
ARCH Disability Law Centre (مرکز حقوقی از کارافتادگان)	۶۹
Assisted Living Program for Aboriginals (برنامه زندگی حمایت شده برای افراد بومی)	۵۵
Awards Honouring Seniors (اهداء جوایز به افتخار سالمندان)	۱۰
<b>B</b>	
Benevolent Funds (وجوه خیرخواهانه)	۲۶
Bone Mineral Density Testing (آزمایش تراکم مواد معدنی استخوان)	۳۰
Bureau of Pensions Advocates (دفتر مدافعان حقوق بازنشستگی)	۲۵
<b>C</b>	
Canada Pension Plan Retirement Pension (طرح پس انداز بازنشستگی کانادا)	۲۲
Disability Benefits (مزایای از کارافتادگی)	۲۳
International Benefits (مزایای بین المللی)	۲۳
Pension Sharing (تقسیم مزایای بازنشستگی)	۲۳
Survivor Benefits (مزایای بازماندگان)	۲۳
Canadian Anti-Fraud Centre (مرکز ضد کلاهبرداری کانادا)	۶۵
Canadian Mental Health Association Ontario (انجمن سلامت روان کانادا – انتاریو)	۳۹
Caregiver Support Services (خدمات حمایت از افراد مراقبت کننده)	۴۳
Centre for Addiction and Mental Health (مرکز اعتیاد و سلامت روان)	۳۹
Client Intervention and Assistance Services (خدمات همپاری و کمک به مراجعین)	۴۴
Colon Cancer Check (آزمایش سرطان روده بزرگ کولون)	۲۹
Community Care Access Centre (مرکز دسترسی به مراقبتهای اجتماعی)	۲۷
Community Homelessness Prevention Initiative (طرح پیشگیری از بی خانمانی در جامعه)	۵۳
Community Legal Education Ontario (مرکز تحصیل حقوق اجتماعی انتاریو)	۶۸

Community Volunteer Income Tax Program (برنامه داوطلبین اجتماعی) (مالیات بر درآمد)	۱۹
Compassionate Care Benefit Program (برنامه مزایای مراقبتهای غم خوارانه)	۱۶
Complex Continuing Care (مراقبتهای مداوم و پیچیده)	۴۶
Computer Training (آموزش کامپیوتر)	۷
Congratulatory Messages (پیامهای تبریک)	۸
Connex Ontario	۳۹
Consumer Protection Ontario (حمایت از مصرف کنندگان انتاریو)	۶۴
Continuing and Distance Education (آموزش مستمر و از راه دور)	۷
Co-operative Housing (مسکن تعاونی)	۵۳
Courses for Mature Drivers (دوره های آموزشی برای رانندگان سالخورده)	۷۹

## D

Death Out of Country (فوت در خارج از کشور)	۷۳
Death Registration and Certificate (ثبت و گواهی فوت)	۷۴
Diabetes (بیماری قند خون (دیابت)	۲۹
Diabetic Testing Agents (ابزار و لوازم آزمایش دیابت)	۳۵
Dietitians of Canada (متخصصین تغذیه در کانادا)	۴۲
Disability Pensions and Awards for Veterans (مزایای بازنشستگی (و جوایز برای جانبازان)	۲۵
Door-to Door Salespeople (فروشنندگان خانه به خانه)	۶۱
Driver Examination Centres (مراکز امتحان رانندگی)	۸۰
Driver's Licence Renewal (تمدید گواهینامه رانندگی)	۷۹

## E

Eating Well with Canada's Food Guide (تغذیه سالم با راهنمای غذای کانادا)	۴۲
Eat Right Ontario (تغذیه درست انتاریو)	۴۱
Elder Abuse (اذیت و آزار سالمندان)	۶۶
Elder Abuse Ontario (اذیت و آزار سالمندان انتاریو)	۶۶
Elder and Youth Legacy Program (برنامه میراث اهدا شده افراد مسن به جوانان)	۱۲
Emergency Preparedness (آمادگی اضطراری)	۶۵
Emergency Response Service (خدمات پاسخگویی در مواقع اورژانس)	۴۴
Employment Insurance Benefits (مزایای بیمه بیکاری)	۲۳
Employment Ontario (استخدام و اشتغال بکار در انتاریو)	۴
Employment Standards Act (قانون استاندارد استخدامی)	۶

## F

Family Councils (شورای خانواده)	۶۰
Family Medical Leave (مرخصی استعلاجی خانواده)	۱۶

Filing Your Tax Return (گزارش اظهارنامه مالیاتی)	۱۸
Finding a Health Care Provider (دسترسی به مراقبین بهداشتی و درمانی)	۲۸
Fire Safety (ایمنی در مواقع آتش سوزی)	۶۶
Fishing and Hunting (ماهیگیری و شکار)	۳
Foot Care Services (خدمات مراقبت از پا)	۴۴
Foreign Trained Professionals (متخصصین آموزش دیده خارجی)	۶
Friendly Visiting Services (خدمات ملاقات دوستانه)	۴۴

## G

GO Transit	۸۲
Guaranteed Annual Income System (سیستم درآمد سالانه تضمین شده)	۲۲

## H

HALCO - HIV & AIDS Legal Clinic ((انتاریو) AIDS و HIV - کلینیک حقوقی HALCO)	۶۹
Healthy Homes Renovation Tax Credit (اعتبار مالیاتی برای بازسازی خانه ها بطور سالم)	۴۸
HIV Treatment (HIV) (درمان ایدز)	۳۱
Home and Vehicle Modification Program (برنامه اصلاح خانه و وسیله نقلیه)	۲۵
Home Help Referral Services (خدمات ارجاعی کمک در خانه)	۴۵
Home Maintenance and Repair Services (خدمات تعمیر و نگهداری خانه)	۴۵
Home Renovations/Condos/Moving (بازسازی منزل/کاندومینیوم/تغییر مکان)	۶۱

## I

Identity Theft (سرقت هویت)	۶۳
Immunizations (ایمن سازی (واکسیناسیون)	۳۱
Independent Learning Centre (مرکز یادگیری مستقل)	۷
Inpatient and Outpatient Services at Hospitals (خدمات بیماران بستری و غیر بستری در بیمارستان)	۳۸
Inspections of Long-Term Care Homes (بازرسی مراکز مراقبت های بلند مدت)	۵۸
Investment in Affordable Housing for Ontario (سرمایه گذاری در مسکن مقرون به صرفه برای انتاریو)	۵۲

## L

Landlord and Tenant Board (شورای مالک و مستاجر)	۵۴
Last Post Fund (صندوق آخرین ماموریت نظامی)	۷۸
Law Society Referral Service (خدمات ارجاعی انجمن حقوقدانان)	۶۸
Learning About Taxes Course (کسب اطلاعات درباره امور مالیاتی)	۱۹
Learning English or French (یادگیری زبان انگلیسی یا فرانسه)	۱۱
Legal Aid Ontario (کمک های حقوقی انتاریو)	۶۸

Life Lease Housing (مسکن اجاره ای همیشگی)	۵۱
Lifelong Learning Plan (طرح یادگیری مادام العمر)	۲۴
Long-Term Care Home Reports (گزارشات مراکز مراقبت‌های بلند مدت)	۵۹

## M

Meal Services (خدمات وعده های غذایی)	۴۵
MedsCheck	۳۴
Meeting Your Legal Needs (رفع نیازهای حقوقی)	۶۷
Military-Style Grave Markers (سنگ قبر به سبک نظامی)	۷۸

## N

National Aboriginal Diabetes Program (برنامه دیابت بومی ملی)	۴۶
Newcomer Settlement Program (برنامه اسکان و استقرار تازه واردین)	۱۱
Non-Insured Health Benefits for First Nations and Inuit (مزایای درمانی فاقد بیمه برای اقوام اولیه و اینوئیت)	۴۷

## O

Office of the French Language Services Commissioner (دفتر صاحب منصب (کمیسونر) خدمات زبان فرانسه)	۶۹
Office of the Public Guardian and Trustee (دفتر سرپرستی عمومی و هیئت امنا)	۷۰
Old Age Security Pension (مستمری تامین سالمندان)	۲۱
Allowance and Allowance for the Survivor (کمک هزینه و مستمری برای بازماندگان)	۲۱
Guaranteed Income Supplement (درآمد مکمل تضمینی)	۲۱
Older Adult Centres (مراکز ارشدان)	۱
Ontario Association of Residents' Councils (انجمن شوراهای ساکنان انتاریو)	۵۹
Ontario Health Card (کارت بهداشت انتاریو)	۳۲
Ontario Human Rights Code (قانون حقوق بشر انتاریو)	۶۹
Ontario Immigration Portal (آستانه مهاجرت به انتاریو)	۱۱
Ontario Job Bank (بانک کار انتاریو)	۵
Ontario Parks (پارکهای انتاریو)	۲
Ontario Renovates (انتاریو بازسازی میکند)	۴۹
Ontario Senior Games (بازیهای سالمندان انتاریو)	۲
Ontario Skills Passport (شناسایی مهارتها در انتاریو)	۶
Ontario Volunteer Centre Network (شبکه ارتباطی مرکز داوطلبین انتاریو)	۸
Ontario WorkinfoNet (OnWIN)	۶
Ontario Works (تامین اجتماعی انتاریو)	۲۵
Organ and Tissue Donation (اهدای عضو و بافت بدن)	۷۲

## P

Palliative Care (مراقبت‌های تسکینی)	۴۶
Pensions and Benefits (مزایا و حقوق بازنشستگی)	۷۵
Personal Emergency Leave (مرخصی اضطراری شخصی)	۱۷
Power of Attorney (وکالتنامه)	۷۰
Property Tax Relief for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (کاهش مالیات بر املاک برای سالمندان و معلولین کم درآمد)	۴۹
Provincial Land Tax Deferral Program for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (برنامه تعویق پرداخت مالیات) (بر زمین استانی برای سالمندان و معلولین کم درآمد)	۵۰
Provincial Tax Credits and Benefits (اعتبارات و مزایای مالیاتی استانی)	۱۹
Public Health Units (واحد‌های بهداشت عمومی)	۲۸
Public Libraries (کتابخانه های عمومی)	۱

## R

Rainbow Health Ontario (بهداشت رنگین کمان انتاریو)	۴۷
Registered Retirement Savings Plan and Registered Retirement Income Fund (طرح پس انداز بازنشستگی و تامین درآمد در زمان بازنشستگی)	۲۴
Rent-Geared-To-Income Housing (پرداخت اجاره خانه مطابق با درآمد)	۵۳
Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (برنامه کمک به توانبخشی مسکونی بطور ذخیره)	۵۴
Residential Tenancies Act, 2006 (قانون استیجاری مسکونی ۲۰۰۶)	۵۴
Residents' Rights (حق و حقوق ساکنان)	۵۸
Retirement Abroad (بازنشستگی در خارج از کشور)	۴
Retirement Homes (خانه های بازنشستگان)	۵۱
Royal Canadian Legion (لژیون سلطنتی کانادا)	۱۳

## S

Scams and Frauds (تقلب و کلاهبرداری)	۶۲
Security Checks or Reassurance Services (بازرسی امنیتی یا خدمات اطمینان بخش)	۴۶
Senior and/or Disabled Property Tax Relief (کاهش مالیات بر املاک برای) (سالمندان و معلولین کم درآمد)	۴۹
Senior Driver Renewal Program (برنامه تمدید گواهینامه رانندگی سالمندان)	۷۹
Senior Pride Network (شبکه ارتباطی سالمندان همجنس گرا)	۱۳
Settlement.Org	۱۱
Short-Stay Accommodation (اسکان کوتاه مدت)	۵۷
Smoking Cessation (ترک سیگار)	۴۰
Social or Recreational Services (خدمات اجتماعی و یا تفریحی)	۴۵

Soldiers' Aid Commission of Ontario (کمیسون کمک به سربازان انتاریو)	۲۶
Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs (برنامه های تخصصی پیرپزشکی برای کمک رسانی سلامت روان)	۳۸
Substance Abuse and Treatment for Aboriginals (درمان مصرف) (ناروای مواد مخدر برای افراد بومی)	۴۶
Supportive Housing (مسکن حمایتی)	۵۲

## T

Tax-Free Savings Account (حساب پس انداز بدون پرداخت مالیات)	۲۴
Telehealth Ontario ((انتاریو))	۲۷
The 519 Church Street Community Centre (مرکز اجتماعی واقع در شماره ۵۱۹ خیابان چرچ)	۱۳
The Memory Project (پروژه حافظه)	۱۴
Third Age Network	۷
Transportation Services (خدمات حمل و نقل)	۴۵
Travelling in Ontario (مسافرت در داخل انتاریو)	۳
Travelling Outside Ontario or Canada (مسافرت به خارج از انتاریو یا کانادا)	۳

## U

Used Vehicle Information Package (مجموعه اطلاعات مربوط به وسایل نقلیه دست دوم)	۸۲
--	----

## V

Veteran Graphic Licence Plate (پلاک گرافیکی برای وسایل نقلیه جانبازان)	۸۳
Veterans Independence Program (برنامه استقلال جانبازان)	۴۷
Volunteer Canada (داوطلبان کانادا)	۸
Volunteer Drivers (رانندگان داوطلب)	۸۲

## W

War Veterans Allowance (کمک هزینه به جانبازان جنگی)	۲۶
Wills and Estates (وصیت نامه و ارثیه)	۷۳