



ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ  
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

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

# ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

Seniors' INFOLine

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

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ Ministry of Seniors Affairs (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਮੰਤਰਾਲਾ) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ServiceOntario Publications (ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼) ਵੱਲੋਂ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਧੀਕ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ 1-800-668-9938 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਐਨਲਾਇਨ [www.ontario.ca/publications](http://www.ontario.ca/publications) 'ਤੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਾਰਚ 2018 ਤੱਕ ਨਵੀਨਤਮ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਅੱਪਡੇਟ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.ontario.ca/seniors](http://www.ontario.ca/seniors) 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

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

© Queen's Printer for Ontario, 2018

ISBN-978-1-4868-1539-5 (Print)

ISBN-978-1-4868-1555-5 (HTML)

ISBN-978-1-4868-1571-5 (PDF)

50M/17





# ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

1	ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ	1
	ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ	1
	ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ	2
	ਯਾਤਰਾ	3
	ਰੋਜ਼ਗਾਰ	4
	ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਿੱਖਣਾ	7
	ਸਵੈਇੱਛਤ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ	8
	ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ	8
	ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ	10
	ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ	12
	ਸਮਲਿੰਗੀ ਔਰਤਾਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦਾਂ, ਅੰਤਰਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਸਰਵਲਿੰਗੀ (LGBTQ)	
	ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ	12
	ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ	13
2	ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ	15
	ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ	15
	ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਾਭ	16
3	ਵਿੱਤ	18
	ਟੈਕਸ	18
	ਇੱਕ ਟੈਕਸਦਾਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ	20
	ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਦੁਸਰੇ ਲਾਭ	21
	ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ	24
	ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ	25
	ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ	26
4	ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ	28
	ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ	28
	ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ	30
	Ontario Health Insurance Plan (OHIP) (ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਪਲੈਨ-ਓਹਿੱਪ)	34
	ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰੱਗ ਬੈਨਿਫਿਟ (ODB) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	36
	ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	38
	ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	39
	ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ	40
	ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਰੀਜੀਨਲ ਜੈਰੀਐਟਰਿਕ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਸਬੰਧੀ ਚਿਕਿਤਸਾ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (RGPs)	40
	ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਲਤਾਂ	40
	ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ	43
	ਪੇਸ਼ਾ	44
	ਹੀਅਰਿੰਗ ਕੇਅਰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	45
	MedicAlert® (ਮੈਡਿਕਅਲਰਟ®) Safely Home® (ਸੇਫਲੀ ਹੋਮ®)	45

	ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣਾ	45
	ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ	46
	ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ	49
	ਸਮਲਿੰਗੀ ਔਰਤਾਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦਾਂ, ਅੰਤਰਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਸਰਵਲਿੰਗੀ (LGBTQ)	
	ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ	51
	ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ	51
<b>5</b>	<b>ਰਿਹਾਇਸ਼</b>	<b>52</b>
	ਘਰ ਦੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ	52
	ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	52
	ਬਸੇਰਾ ਚੋਣਾਂ	54
	ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਸੇਰਾ ਚੋਣਾਂ	56
	ਸੰਕਟ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ	57
	ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਸਬੰਧ	57
	ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ	58
<b>6</b>	<b>ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰ</b>	<b>59</b>
	ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ	59
<b>7</b>	<b>ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ</b>	<b>63</b>
	ਖਪਤਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਓਨਟਾਰੀਓ	63
	ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਲਾਮਤੀ	68
	ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲੇ	70
	ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ	76
<b>8</b>	<b>ਆਵਾਜਾਈ</b>	<b>82</b>
	ਡਰਾਇਵਿੰਗ	82
	ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਦੇ ਬਦਲ	84
	ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਵੇਚਣਾ	85
	ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ	85
	ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ	86
<b>9</b>	<b>ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ</b>	<b>87</b>
	ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ	87
	ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ	88
	ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ	98
	ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਲਾਮਤੀ	89
<b>10</b>	<b>ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ I.D.(ਆਈ.ਡੀ.)</b>	<b>90</b>
	ਓਨਟਾਰੀਓ ਫੋਟੋ ਕਾਰਡ	90
	ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ	90
	Enhanced Driver's Licence (ਵਧਾਇਆ ਹੋਇਆ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ)	90
	Ontario Health Insurance Plan (OHIP) Health Card (ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਪਲੈਨ (ਓਹਿਪ) ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ)	90
	ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ	91
<b>11</b>	<b>ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ</b>	<b>92</b>

# 1 ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

## ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

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

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

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

2-1-1

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

## ਜਨਤਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ

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

Ontario Library Services – North (ਓਨਟਾਰੀਓ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ - ਨਾਰਥ)

1-800-461-6348

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

Southern Ontario Library Service (ਸਦਰਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਸਰਵਿਸ)

1-800-387-5765

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

## Seniors Active Living Centers (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰ)

Seniors Active Living Centers (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੇ ਕੇਂਦਰ) ਸਥਾਨਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਰੁੱਝਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਾਜਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Older Adult Centres' Association of Ontario (ਓਲਡਰ ਅਡੱਲਟ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟਾਰੀਓ)

1-866-835-7693

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

ਕਿਸੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਿਊਂਸਿਪੈਲਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਾਲ 2-1-1.

## ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ

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

ਬਿਰਧ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਗੁਰ  
[www.publichealth.gc.ca/paguide](http://www.publichealth.gc.ca/paguide)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟਿਵਟੀ ਗਾਇਡਲਾਈਨਜ਼  
[www.csep.ca](http://www.csep.ca)

## ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰ ਗੇਮਾਂ

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

Ontario Seniors Games Association (ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗੇਮਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)  
[www.osga55plus.ca](http://www.osga55plus.ca)

## ਓਨਟਾਰੀਓ ਪਾਰਕ

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

1-800-ONTARIO  
(1-800-668-2746)  
www.ontarioparks.com

### **ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ**

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

Ministry of Natural Resources and Forestry (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਨੈਚਰਲ ਰਿਸੋਰਸਜ਼ ਐਂਡ ਫੋਰੈਸਟਰੀ)

Outdoors Card Centre

1-800-387-7011

www.ontario.ca/outdoorscard

### **ਯਾਤਰਾ**

#### **ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ**

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

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ

1-800-ONTARIO (1-800-668-2746)

www.ontariotravel.net

#### **ਓਨਟਾਰੀਓ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ**

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



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

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

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

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

### ਪਰਦੇਸ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤੀ

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

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

### ਰੋਜ਼ਗਾਰ

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

## Employment Ontario (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਓਨਟਾਰੀਓ)

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

Employment Ontario Contact Centre (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਕੋਂਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ)

1-800-387-5656

TTY: 1-866-533-6339

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

- **ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ**

ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

- **ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੌਕਰੀ ਸਿਰਜਣਾ ਭਾਈਵਾਲੀਆਂ**

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤਜਰਬਾ ਲੈਣ ਲਈ ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਬੀਮਾ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੌਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- **ਦੂਜਾ ਕੈਰੀਅਰ**

ਦੂਜੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਲੇਬਰ ਮੰਡੀ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੁਨਰ ਸਿਖਲਾਈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਹਟਾਏ ਯੋਗ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਟਿਊਸ਼ਨ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਬੰਧਤ ਖਰਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ \$28,000 ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਸ਼ੀ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## Job Bank (ਜੋਬ ਬੈਂਕ)

ਜੋਬ ਬੈਂਕ ਕੋਮੀ ਜੋਬ ਪੋਸਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੈੱਬ-ਆਧਾਰਿਤ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

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

## Ontario WorkinfoNet (OnWIN) (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਇਨਫੋਨੈੱਟ-ਐਨਵਿੱਨ)

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

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

## ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਪਾਸਪੋਰਟ

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

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

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

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

Employment Standards Information Centre (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ)  
1-800-531-5551

TTY: 1-866-567-8893

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

## ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ

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

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

## ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਿੱਖਣਾ

### ਕੰਟੀਨਿਊਇੰਗ ਅਤੇ ਡਿਸਟੈਨਸ ਸਿੱਖਿਆ

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

- ਸਕੂਲ ਬੋਰਡਜ਼: [www.ontario.ca/rus](http://www.ontario.ca/rus)
- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ: <http://www.ontario.ca/page/ontario-universities>
- ਕਾਲਜ: <http://www.ontario.ca/page/ontario-college>
- ਓਨਟਾਰੀਓਲਰਨ: [www.ontariolearn.com](http://www.ontariolearn.com)

### **ਥਰਡ ਏਜ ਨੈੱਟਵਰਕ**

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

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

### **ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ**

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

1-800-387-5512

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

### **ਕੰਪਿਊਟਰ ਟਰੇਨਿੰਗ**

ਜਨਤਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋੜ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਕੋਰਸ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਕੋਰਸ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2-1-1

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

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, 1-866-835-7693 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.oacao.org](http://www.oacao.org) ਦੇਖੋ।

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

### **ਸਵੈਇੱਛਤ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ**

*Ontario Volunteer Centre Network (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੈੱਟਵਰਕ)*

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

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

### ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ

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

1-800-670-0401

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

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

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ

### ਵਧਾਈ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ

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

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

Rideau Hall - Anniversary Section (ਰਿਡਿਊ ਹਾਲ - ਐਨੀਵਰਸਰੀ ਸੈਕਸ਼ਨ)

1-800-465-6890

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

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

ਰਿਡਿਊ ਹਾਲ - ਐਨੀਵਰਸਰੀ ਸੈਕਸ਼ਨ

1-800-465-6890

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

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

[www.lgontario.ca](http://www.lgontario.ca) (>Contact & Info)

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

Executive Correspondence Services (ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਕਾਰਿਸਪਾਂਡੈਂਸ ਸਰਵਿਸਜ਼)  
Congratulatory Messages (ਵਧਾਈ ਸੰਦੇਸ਼)  
613-941-6901  
[www.pm.gc.ca/eng/connect](http://www.pm.gc.ca/eng/connect)

ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਆਫ ਓਨਟਾਰੀਓ ਤੋਂ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾ ਰਹੇ 80 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾ ਰਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ।  
[www.ontario.ca/wp65](http://www.ontario.ca/wp65)

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

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

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

### **ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਪੁਰਸਕਾਰ**

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

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

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

## ਸਾਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ

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

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

1-888-910-1999

TTY: 1-800-387-5559

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

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

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

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

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

## ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

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

## ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਥਾਪਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

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

[www.ontario.ca/bd2s](http://www.ontario.ca/bd2s)

## Settlement.Org

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

2-1-1

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

## **Ontario Immigration Portal (ਓਨਟਾਰੀਓ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਪੋਰਟਲ)**

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

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

### **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ ਸਿੱਖਣੀ**

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

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

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ

1-888-242-2100

TTY: 1-888-576-8502

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

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

## **ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ**

### **ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਦਿਵਾਸੀ ਕਲਾਕਾਰ**

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Ontario Arts Council's Artists in Education Program (ਓਨਟਾਰੀਓ ਆਰਟਸ ਕੌਂਸਲਜ਼ ਆਰਟਿਸਟ ਇਨ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਿਵਾਸੀ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ



ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲਾ ਸਿੱਖਣ ਤਜਰਬੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਆਰਟਸ ਕੌਂਸਲ

1-800-387-0058

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

### **ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਰਸਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

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

Canada Council for the Arts (ਕੈਨੇਡਾ ਕੌਂਸਲ ਫਾਰ ਦਾ ਆਰਟਸ)

1-800-263-5588

TTY: 1-866-585-5559

<http://www.canadacouncil.ca/grants/aboriginal>

### **ਸਮਲਿੰਗੀ ਔਰਤਾਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦਾਂ, ਅੰਤਰਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਸਰਵਲਿੰਗੀ (LGBTQ) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ**

#### ***The 519***

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

416-392-6874

[www.the519.org](http://www.the519.org)

#### ***Senior Pride Network (ਸੀਨੀਅਰ ਪਰਾਈਡ ਨੈੱਟਵਰਕ)***

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

c/o The 519

416-392-6874

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

## ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ

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

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

1-888-207-0939

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

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

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

204-233-3405

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

## Memory Project (ਯਾਦ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ)

Historica-Canada (ਹਿਸਟੋਰੀਕਾ-ਕੈਨੇਡਾ) ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਇੱਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀ, ਯਾਦ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪਹਿਲੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਤੱਕ ਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੌਜੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਮੀ ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਪੁਰਾਲੇਖ ਇੱਕ ਮੌਖਿਕ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ, ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਵੰਨਗੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲੀਆਂ ਕਲਾ-ਕ੍ਰਿਤਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਬੇਮਿਸਾਲ ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ Veterans' Speakers Bureau (ਵੈਟਰਨਜ਼ ਸਪੀਕਰਜ਼ ਬਿਊਰੋ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸੰਸਥਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫੇਰੀ ਬਾਬਤ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੇਗੀ।

ਦ ਹਿਸਟੋਰੀਕਾ-ਡੋਮੀਨੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ

1-866-701-1867

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

# 2 CAREGIVING (ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ)

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

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

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕਸ (LHINS) ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ LHIN ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਘਰ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.ontario.ca/rux](http://www.ontario.ca/rux) ਦੇਖੋ।

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

## ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ

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

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

ਜੇ ਕਿਸੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਾਨ-

ਰਿਫੰਡਏਬਲ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ ਦੀ ਗਣਨਾ ਵਿੱਚ Family Caregiver Amount (ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਅਮਾਉਂਟ) ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ \$2,000 ਦਾ ਵਧੀਕ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Canada Revenue Agency (ਕੈਨੇਡਾ ਰਿਵਿਨੀਊ ਏਜੰਸੀ)

1-800-959-8281

TTY: 1-800-665-0354

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

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

## ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਾਭ

### *Compassionate Care Benefit Program (ਕੰਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)*

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

Service Canada (ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ)

1-800-206-7218

TTY: 1-800-926-9105

<http://www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml>

### *ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰੀ ਛੁੱਟੀ*

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

Employment Standards Information Centre (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ)

1-800-531-5551  
TTY: 1-866-567-8893  
[www.ontario.ca/ruy](http://www.ontario.ca/ruy)

### *ਨਿੱਜੀ ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਛੁੱਟੀ*

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

ਐਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ  
1-800-531-5551  
TTY: 1-866-567-8893  
[www.ontario.ca/ruz](http://www.ontario.ca/ruz)

# 3 ਵਿੱਤ

## ਟੈਕਸ

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

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

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

Canada Revenue Agency (CRA)

1-800-959-8281

TTY: 1-800-665-0354

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

## ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਨੂੰ ਦਾਇਰ ਕਰਨਾ

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

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

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

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

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

### **“ਟੈਕਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ”**

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

### **ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਲੰਟੀਅਰ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

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

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

### **ਪ੍ਰਾਂਤਕੀ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਲਾਭ**

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

ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- Ontario Trillium Benefit (OTB) (ਓਨਟਾਰੀਓ ਟਰਿਲੀਅਮ ਬੈਨਿਫਿਟ - ਓ.ਟੀ.ਬੀ.) – OTB ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਨਰਜੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਨਾਰਦਰਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਨਰਜੀ ਕਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤਕਾਰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ OTB ਅਦਾਇਗੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।  
1-866-ONT-TAXS  
(1-866-668-8297)  
TTY: 1-800-263-7776  
[www.ontario.ca/trilliumbenefit](http://www.ontario.ca/trilliumbenefit)
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਟੈਕਸ ਗਰਾਂਟ – ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸਾਂ ਦੀ ਹਾਨੀਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਯੋਗ ਘਰਬਾਰ ਵਾਸਤੇ \$500 ਤੱਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਪ ਮਾਲਕ ਹੋ।  
1-877-627-6645  
[www.ontario.ca/seniortaxgrant](http://www.ontario.ca/seniortaxgrant)
- ਲੋਅ-ਇਨਕਮ ਐਨਰਜੀ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Low-Income Energy Assistance Program) – ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ ਆਪਣੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਾਸਤੇ \$500 ਤੱਕ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬਿਜਲਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ \$600 ਤੱਕ) ਅਤੇ ਗੈਸ ਬਿੱਲਾਂ ਵਾਸਤੇ \$500 ਤੱਕ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।  
<http://www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers>
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਸਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Ontario Electricity Support Program) – ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਸਿਕ ਐਨ-ਬਿੱਲ ਕਰੈਡਿਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।  
ਮਾਸਿਕ ਕਰੈਡਿਟ ਦੀ ਰਕਮ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਮਦਨ ਕਿੰਨੀ ਹੈ।  
<http://www.ontarioelectricitysupport.ca/>

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

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

**ਇੱਕ ਟੈਕਸਦਾਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ**



ਇੱਕ ਟੈਕਸਦਾਤਾ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਕਸਪੇਅਰ ਬਿਲ ਆਫ ਰਾਈਟਸ (Taxpayer Bill of Rights) ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (CRA) ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ CRA ਕੋਲੋਂ ਸੰਪੂਰਨ, ਸਹੀ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਟੈਕਸਦਾਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ 1-866-586-3839 'ਤੇ ਆਫਿਸ ਆਫ ਦਾ ਟੈਕਸਪੇਅਰਜ਼ ਓਮਬਡਜ਼ਮੈਨ (Office of the Taxpayers's Ombudsman) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ <https://www.canada.ca/en/taxpayers-ombudsman.html> ਦੇਖੋ।

## ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲਾਭ

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

Service Canada  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਿਟੀ (ਓ.ਏ.ਐੱਸ.) ਪੈਨਸ਼ਨ

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

## ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ.ਆਈ.ਐੱਸ.)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ OAS ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਾਭਾਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ GIS ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਰਾਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ

ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਾਭ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਨਵਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਵੈਚਲਿਤ ਤੌਰ ਤੇ 30 ਅਪਰੈਲ ਤੱਕ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦਾਇਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਵਿਆਉਣ ਫਾਰਮ ਭਰਕੇ।

### **ਭੱਤਾ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਗਏ ਲਈ ਭੱਤਾ**

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

### **ਦੂਸਰੇ ਲਾਭ**

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

Service Canada  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

### **ਗਰੰਟੀਡ ਐਨੁਅਲ ਇਨਕਮ ਸਿਸਟਮ (ਜੀ.ਏ.ਆਈ.ਐੱਨ.ਐੱਸ- GAINS)**

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

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

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

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

ਕੁਝ ਲੋਕ CPP ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ 60 ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਲੇਟ ਤੁਸੀਂ 70 ਦੀ

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

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

### **ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭ**

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

### **ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਲਾਭ**

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

### **ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ**

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

### **ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲਾਭ**

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

1-800-454-8731

### **ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੇਰੈਂਸ (EI) ਲਾਭ**

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

Service Canada  
1-800-206-7218  
TTY: 1-800-529-3742  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

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

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

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

## ਟੈਕਸ ਫਰੀ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਅਕਾਊਂਟ (TFSA)

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

## ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਯੋਜਨਾ

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

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

## ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼

ਨਿਵੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। [GetSmarterAboutMoney.ca](http://GetSmarterAboutMoney.ca) ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਕਿਊਰਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ (OSC) ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਵਿੱਤੀ ਐਂਜ਼ਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ OSC ਦੇ ਇਨਵੈਸਟਰ ਆਫਿਸ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ GICs, ਮਿਊਚਲ ਫੰਡਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਰੋਤ ਹੈ।

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

## ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

### ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਸ

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

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

### ਘਰ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਤਰਮੀਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

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

ਓਨਟਾਰੀਓ ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਜ਼

1-877-369-4867 (press "2" to speak with an Intake Counsellor)

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

ਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰਾਂਤ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- HHRTC ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖ਼ਰਚੇ ਪ੍ਰਾਂਤਕੀ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ

ਐਕਸਪੈਂਸ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ (METC) ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਯੋਗ ਹਨ।

- o ਪ੍ਰਾਂਤਕੀ METC ਦੀ ਗਣਨਾ 2016 ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ ਦੇ 3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ \$2,266 ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ 5.05 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- o ਸੰਘੀ METC ਦੀ ਗਣਨਾ 2016 ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ ਦੇ 3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ \$2,237 ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ 15 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- o ਘਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ 'ਤੇ ਹੋਏ ਯੋਗ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਰੈਂਪਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਹਾਲ ਅਤੇ ਦਲਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਨਾ।
- o METC ਤਹਿਤ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, CRA ਦੇ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਫੋਲੀਓ S1-F1-C1, ਮੈਡੀਕਲ ਐਕਸਪੈਂਸ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਏਥੇ ਦੇਖੋ: <https://www.canada.ca/en/revenue-agency/services/tax/technical-information/income-tax/income-tax-folios-index/series-1-individuals/folio-1-health-medical/income-tax-folio-s1-f1-c1-medical-expense-tax-credit.html>.

## ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ

### ਅਯੋਗਤਾ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ

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

Veterans Affairs Canada (ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ)  
1-866-522-2122  
[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

### ਬਿਊਰੋ ਆਫ ਪੈਨਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਵੇਕੇਟਸ

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

1-877-228-2250  
[www.veterans.gc.ca/eng/department/organization/bpa1](http://www.veterans.gc.ca/eng/department/organization/bpa1)

### ਵਾਰ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ

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

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

### **ਸੇਲਜਰਜ਼ ਏਡ ਕਮਿਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ**

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

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command (ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਨ - ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੂਬਾਈ ਕਮਾਂਡ)  
1-888-207-0939  
www.on.legion.ca

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

### **ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਫੰਡ**

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

ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਨ - ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੂਬਾਈ ਕਮਾਂਡ  
1-888-207-0939  
www.on.legion.ca

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

# 4 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ

## ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

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

## ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ

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

1-866-797-0000

TTY: 1-866-797-0007

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

## ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕਸ (LHINs)

ਦਸੰਬਰ 2016 ਵਿੱਚ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਫਸਟ ਐਕਟ, 2016 (Patient First Act, 2016) ਨੂੰ ਪਾਸ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਐਕਟ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕਸ (LHINs) ਦੇ ਫਤਵੇ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਮਈ ਅਤੇ ਜੂਨ 2017 ਵਿੱਚ 14 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਨੇ ਆਪਣਾ ਅਮਲਾ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ LHINs ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤੇ।

LHINs ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤਦ ਤੱਕ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ LHIN ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਰਸਿੰਗ, ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਨਹਾਉਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਦਦ), ਸਰੀਰਕ-ਚਿਕਿਤਸਾ, ਕਿੱਤਾਕਾਰੀ ਚਿਕਿਤਸਾ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ, ਪੇਸ਼ਾ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਾਜੋ-ਸਾਮਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ LHIN ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਉਹਨਾਂ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ



ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ LHIN ਕੋਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ LTC ਘਰਾਂ, ਬਸੇਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ/ ਸਹਾਇਤਾਯੁਕਤ ਬਸੇਰਾ, ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਘਰ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ LHIN ਕੋਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਕਿਸੇ LTC ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਖਲੇ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

LHINs, LHIN ਦੇ ਮੁਵੱਕਲਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਦੈਨਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰ ਲਈ ਘੰਟੇ/ਫੇਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਦੇ ਠਹਿਰਾਓ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਰੱਤਵਾਂ (ਯਾਨੀ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸੰਪਰਕ #310-2222

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

### *ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ*

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

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

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

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

1-866-532-3161

TTY:1-800-387-5559

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

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

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

# ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ

## ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ, ਟੀਕੇ, ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਲਤਾਂ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਲੱਭੋ:

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/page/public-health-units](http://www.ontario.ca/page/public-health-units) ਜਾਂ ਫਿਰ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜ ਕਰੋ:

[www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator](http://www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator)

## ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਚੈੱਕ

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

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ 50 ਅਤੇ 74 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ? ਵਧੇਰੇ ਰੋਸ਼ਾ ਖਾਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੇਧੇ ਹੋਏ ਮੀਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪੱਧਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ? ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਘੱਟ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ; ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਘੱਟ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਗਰਮ ਹੋ? ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ! ਜਿਹੜੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟੇ ਹੋ? ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਹਾਸਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਚਰਬੀ ਹੋਣਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਕੀ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਮਾਪਾ, ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭੈਣ-ਭਰਾ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ਕਾਰੀ ਆਂਤੜੀ ਰੋਗ (ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲੀਟਿਸ ਜਾਂ ਕਰੋਹਨ ਦੇ ਰੋਗ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ?

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

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

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

## ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ

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

ਮੁਢਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

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

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

Ontario Diabetes Strategy (ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਟਰੈਟੀਜੀ)

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

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

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

### ਬੋਨ ਮਿਨਰਲ ਡੈਂਸਿਟੀ ਟੈਸਟਿੰਗ

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

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

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

### Immunizations (ਲੋਦੇ)

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

ਲੋਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਈਮੇਲ 'ਤੇ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

Vaccine.programs@ontario.ca

## HIV (ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ.) ਇਲਾਜ

AIDS ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫੋਲਾਈਨ (the AIDS and Sexual Health InfoLine) ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ, HIV, ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੂਈ ਵਟਾਂਦਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਟੈਰੀਓ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ HIV ਸਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ।

AIDS ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫੋਲਾਈਨ  
1-800-668-2437

ਓਨਟੈਰੀਓ ਏਡਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ (OAN) ਭਾਈਚਾਰਾ ਆਧਾਰਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ ਜੋ HIV/AIDS ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ HIV/AIDS ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਰੋਕਥਾਮ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ/ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਵਾਸਤੇ OAN ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਓਨਟੈਰੀਓ AIDS ਨੈੱਟਵਰਕ:  
1-800-839-0369  
www.oan.red

ਕੈਨੇਡੀਅਨ AIDS ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਕਸਚੇਂਜ (CATIE) HIV ਅਤੇ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਸਤੇ ਤਾਜ਼ਾ, ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਇਹ ਸੰਸਥਾ HIV ਜਾਂ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਜੋਖਮ ਵਿਚਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

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

ਓਨਟੈਰੀਓ HIV ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਨੈੱਟਵਰਕ (OHTN) ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ HIV ਖੋਜ ਵਾਸਤੇ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ HIV ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਮਰੱਥਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਡੈਟਾ ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਓਨਟੈਰੀਓ HIV ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਨੈੱਟਵਰਕ  
1-877-743 6486  
www.ohntn.on.ca

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

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

## ਯੋਗਤਾ

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

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

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

## ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ

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

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਟੋ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਮਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫੋਟੋ ਲਏ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਰਵਿਸਓਨਟੈਰੀਓ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਹੋਈ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਲੱਗਭੱਗ

ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਟੋ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡਾਂ ਲਈ ਨਵਿਆਉਣ ਨੋਟਿਸ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਡ ਨਵਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਲ ਅਤੇ ਸਫੈਦ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 80 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਨਵਿਆਉਣ ਦਾ ਬਦਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਦਸਤਖਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਨਵਿਆਉਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਿਆਉਣ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਵੇਗਾ।

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/exi2

### ਕੀ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- **ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ:** ਮੰਤਰਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਗੈਰ-ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨੋਟ) ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿੱਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਂ ਨਿਯੁਕਤੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ:** OHIP ਕੁਝ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਹੇਠਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ)
- **ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ:** ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਅੱਖ ਨਿਰੀਖਣ ਵਾਸਤੇ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ 64 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ 20-64 ਉਮਰ ਦੇ ਮਹੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਐਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਯੁਕਤ ਜਾਂਚਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ Ontario Disability Support Program, Ontario Works ਜਾਂ Family Benefits Program ਤਹਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਅੱਖ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਲਈ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ:** ਪੇਡੀਐਟਰਿਸਟਾਂ (ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ OHIP ਤਹਿਤ ਅੰਸ਼ਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ, ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ।
- **ਨਾਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਟਰੈਵਲ ਗਰਾਂਟ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤਰੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਫਾਸਲੇ ਦਾ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਰਾਂਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1-800-461-4006

- ਦੂਸਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ਼ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿੱਲ ਭੇਜੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਭੁਗਤਾਨ-ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰਸੀਦਾਂ ਸੌਖਣ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ([www.ontario.ca/outofprovince](http://www.ontario.ca/outofprovince)) ਦੇਖੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਲਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, OHIP ਕੇਵਲ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਰੇਟਾਂ 'ਤੇ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਕ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ OHIP ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### MedsCheck (ਮੈਡਜ਼ਚੈੱਕ)

ਇਹ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 20 ਤੋਂ 30-ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਕੱਲੇ-ਨਾਲ-ਇਕੱਲੇ ਵਜੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਸਨੀਕ; ਜੇ ਕਿਸੇ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਖੇ ਹੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।

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

### ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰੱਗ ਬੈਨਿਫਿਟ (ODB) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

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



ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ODB ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

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

### **ਸਹਿ-ਅਦਾਇਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਟਣਯੋਗ ਰਕਮਾਂ**

ODB ਲਾਭ ਦਾ ਸਾਲ ਪਹਿਲੀ ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੀ ਨੁਸਖਾ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲਾਗਤ (ਕੱਟਣਯੋਗ ਰਕਮ) ਦੇ ਪਹਿਲੇ \$100 ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਆਪਣੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਖੇ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੱਟਣਯੋਗ ਰਕਮ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਨੁਸਖਾ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਦੇ ਵਕਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੱਟਣਯੋਗ ਰਕਮ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਭਰੇ ਹੋਏ (ਸਹਿ-ਅਦਾਇਗੀ) ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਨੁਸਖੇ ਲਈ \$6.11 ਤੱਕ ਅਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਅਗਲਾ ਲਾਭ ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ।

Seniors Co-Payment Program (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੋ-ਪੇਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਤਹਿਤ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਉਤਪਾਦ ਵਾਸਤੇ ਨੁਸਖਾ ਭਰਨ ਲਈ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੀ \$100 ਦੀ ਕੱਟਣਯੋਗ ਰਕਮ ਤੋਂ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿ-ਅਦਾਇਗੀ ਨੂੰ \$2.00 ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕੁੱਲ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ \$19,300 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋੜਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ \$32,300 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਰਜ਼ੀ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, 1-888-405-0405 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ [www.ontario.ca/ru6](http://www.ontario.ca/ru6) ਦੇਖੋ।

### **ਕੀ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ**

ODB ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 4,400 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰੱਗ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਕੁਝ ਆਹਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ Ontario Drug Benefit Formulary/Comparative Drug Index (ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰੱਗ ਬੈਨੀਫਿਟ ਫਾਰਮੂਲਰੀ/ਕੰਪੈਰੇਟਿਵ ਡਰੱਗ ਇੰਡੈਕਸ) ਵਿੱਚ ਸੂਚਿਤ ਕੁਝ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਏਜੰਟਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਓਨਟਾਰੀਓ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨੁਸਖਾ ਦਵਾਈ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਉਤਪਾਦ ODB ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲੋਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ:

- ਨੁਸਖਾ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ

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

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

## ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਸਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ

ਇਹ ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟੋਨ (ketone) ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ODB ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਕਵਰੇਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਏਜੰਟ ਲਈ ਨੁਸਖਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ। 365-ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀਆਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਹਾਲਾਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਪਵਾਦੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 100 ਵਾਧੂ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਲਿਖਕੇ ਦੇ ਦੇਵੇ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਰੱਗ ਬੈਨੀਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
 1-866-532-3161  
 TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/h8h](http://www.ontario.ca/h8h)

## ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

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

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

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

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

## ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

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

ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦਾ 75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਲਚੇਅਰਾਂ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਆਰਥੋਟਿਕ ਯੰਤਰ। ਦੂਸਰੇ ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਣਨ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾ ਲਈ ਓਸਟੋਮੀ ਪੂਰਤੀਆਂ, ਬਰੈਸਟ ਪਰੋਸਥੇਸਿਸ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ਖਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਗਰਾਂਟ ਅਦਾ ਕਰੇਗਾ।

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

ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ  
1-800-268-6021

TTY: 1-800-387-5559  
adp@ontario.ca  
<http://www.health.gov.on.ca/adp>

## ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਫਰਾਂ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਦੋ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ) ਦਾ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਫਰ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ \$45 ਦੀ ਸਹਿ-ਅਦਾਇਗੀ ਫੀਸ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੀਸ ਅਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੂਬਾਈ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦਾ ਸੰਭਾਲ ਘਰ।

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

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

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

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

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

*ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਜੈਰੀਐਟਰਿਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ*

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਮਸ਼ਵਰਾ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ

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

### **ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ**

ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 70 ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਪਾਸ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੋਗ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬੈੱਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੀਬਰ, ਛੋਟੀ-ਅਵਧੀ ਵਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੂਬੇ ਦੇ ਕਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਨੋਰੋਗ ਇਲਾਜ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬੈੱਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਜੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੇ।

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

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

ਕੁਝ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕਸ (Local Health Integration Networks - LHINs) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕਸ # 310-2222

### **ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੇਂਦਰ (CAMH)**

CAMH ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮੋਹਰੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। CAMH ਦਾ ਜੈਰੀਐਟਰਿਕ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 65 ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ CAMH ਦਾ ਜੈਰੀਐਟਰਿਕ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Geriatric Mental Health Program) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਅੰਤਰ-ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਇਲਾਜ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਪੈਰਵਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਵਿਭਾਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Geriatric Mental Health Program Central Intake Office (ਜੈਰੀਐਟਰਿਕ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੈਂਟਰਲ ਇਨਟੇਕ ਆਫਿਸ)  
416-535-8501 (ext. 31942)  
www.camh.net

## **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CMHA), ਓਨਟਾਰੀਓ**

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

1-800-875-6213

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

## **ConnexOntario (ਕਨੈਕਸਓਨਟਾਰੀਓ)**

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

Drug and Alcohol Helpline (ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈਲਪਲਾਇਨ)

1-800-565-8603

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

Mental Health Helpline (ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਹੈਲਪਲਾਇਨ)

1-866-531-2600

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

Ontario Problem Gambling Helpline (ਓਨਟਾਰੀਓ ਪਰਾਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਇਨ)

1-888-230-3505

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

## **ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ**

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

Smokers' Helpline (ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਇਨ)

1-877-513-5333

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

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

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

## ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

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

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਗੁਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। 65 ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੇ ਕਸਰਤੀ ਦੌਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਮਾੜੀ ਹੈ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉਚਿਤ ਜੁੱਤੇ ਪਾਏ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਬੜ ਦੇ ਤਲੇ, ਨੀਵੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤਸਮੇ ਜਾਂ ਵੈਲਕਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇੱਕ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁਰਭੁਰਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਵੇਲੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੇਸ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਡੇਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਖਣਿਜ ਘਣਤਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਚਾਰ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂ ਰਹੀਆਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ) ਅਤੇ ਕੀ ਕੋਈ ਬਦਲ ਹਨ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਢਿੱਲੀਆਂ ਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੱਸੀਆਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ ਜਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟਾਂ।

Osteoporosis Canada (ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ)

1-800-463-6842

www.osteoporosis.ca

ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੋਲੋਂ ਸਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਲਈ, ਸਮੇਤ “ਵੱਟ ਟੂ ਡੂ ਇਫ ਯੂ ਫਾਲ” (*What to do if you fall*):

ServiceOntario Publications (ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ)

1-800-668-9938

TTY: 1-800-268-7095

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

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

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

## ਪੇਸ਼ਣ

### *EatRight Ontario (ਈਟਰਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ)*

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਣਵਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ EatRight Ontario ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ 'ਤੇ ਸੇਧਿਤ ਇੱਕ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਵੈੱਬ ਅਧਾਰਤ ਸਹਾਰਾ ਸੰਦ, 'Nutri-eScreen' ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

1-877-510-510-2

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

### *ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ*

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

Publications Health Canada (ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ)

1-866-225-0709

TTY: 1-800-465-7735

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

### *ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ*



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

416-596-0857  
www.dietitians.ca

### ਹੀਅਰਿੰਗ ਕੇਅਰ ਕੋਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

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

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

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

ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਬੰਧਤ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਸ਼ਖਸ ਨੂੰ ਭਟਕਣ ਅਤੇ ਗੁਆਚ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਬਿਨਾਂ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, Alzheimer Society (ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਅਤੇ Canadian MedicAlert Foundation (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡਿਕਅਲਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਨੇ ਦੋਹਾਂ Safely Home ਅਤੇ MedicAlert ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ Safely Home program ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਫੀਸ ਅਦਾ ਕਰਕੇ, ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਕਰਿਆ ਪਛਾਣ ਕੰਗਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਖਸ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭਟਕ ਗਿਆ ਹੈ।

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

### ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲਭਣਾ

ਮੂੜ੍ਹਚਿਤਤਾ (dementia) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਭਟਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੁਆਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਓਨਟਾਰੀਓ (Alzheimer Society of Ontario) ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੂੜ੍ਹਚਿਤਤਾ ਵਾਲੇ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਟਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁੰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ

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

Alzheimer Society of Ontario (ਅਲਜ਼ੀਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ)

1-800-879-4226

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

2-1-1

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

## ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਖਪਤਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। LHIN ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਉਚਿਤ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿੱਜੀ ਅਦਾਰੇ ਫੀਸ ਲੈਕੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸੰਪਰਕ #310-2222

## ਬਾਲਗ ਦਿਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

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

## ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਛੁੱਟੀ

ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ (in-Home Respite) ਅਤੇ ਛੋਟੀ-ਠਹਿਰ ਰਾਹਤ (Short-Stay Respite)।

### **ਗਾਹਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ**

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

### **ਸੰਕਟਕਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਸੇਵਾ**

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

### **ਪੈਰ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ**

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

### **ਦੋਸਤਾਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸੇਵਾਵਾਂ**

ਇਹ ਸੇਵਾ ਇੱਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲਈ ਸਵੈਸੇਵੀ ਵੱਲੋਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਫੇਰੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਫੇਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਵੈਸੇਵੀ ਛੋਟ-ਮੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### **ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ**

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

### **ਘਰ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਸੇਵਾਵਾਂ**

ਕੁਝ ਏਜੰਸੀਆਂ ਭਾਰੀ ਘਰ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ, ਬਰਫ਼ ਹਟਾਉਣੀ, ਬਾਰੀਆਂ ਧੋਣੀਆਂ ਜਾਂ ਇੱਕ-ਵਕਤੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਕੰਮ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਏਜੰਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੇਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੀ

ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਵਰਕਰ (ਵਰਕਰਾਂ) ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### **ਖਾਣਾ ਸੇਵਾਵਾਂ**

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

### **ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ**

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

### **ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ**

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

### **ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੜਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਣ ਸੇਵਾਵਾਂ**

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

### **ਸ਼ਾਂਤੀਕਾਰੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ**

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

### **ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਭਾਲ**

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

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

## ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ

### ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਯੂਇਟ ਵਾਸਤੇ ਨਾਨ-ਇਨਸਿਊਰਡ ਹੈਲਥ ਬੈਨੀਫਿਟਸ (NIHB)

NIHB ਇੱਕ ਕੌਮੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਇਨਯੂਇਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੜੀ ਵਾਸਤੇ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੜੀ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜ ਵਾਸਤੇ ਆਵਾਜਾਈ-ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਕਵਰੇਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ

1-800-640-0642

TTY: 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)

### ਮੂਲ-ਨਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

#### ਐਥੋਰੀਜੀਨਲ ਹੈਲਥ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਂਟਰਜ਼ (AHACs)

AHACs ਦੇਸੀ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੇਯਟਿਸ ਅਤੇ ਇਨਯੂਇਟ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਉਪਚਾਰ, ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਿਕਾਸ ਪਹਿਲ-ਕਦਮੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਦਸ AHACs ਹਨ, ਜੋ ਐਨ-ਰਿਜ਼ਰਵ ਅਤੇ ਐਫ-ਰਿਜ਼ਰਵ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ AHAC ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਜ਼

416-236-2539

[www.aohc.org/aboriginal-health-access-centres](http://www.aohc.org/aboriginal-health-access-centres)

### **ਐਬੋਰੀਜ਼ੀਨਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (ACHCs)**

ਐਬੋਰੀਜ਼ੀਨਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (ACHCs) ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਰਵਾਇਤੀ ਆਦਿਵਾਸੀ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ACHCs ਹਨ।

ਅਨੀਸ਼ਨਾਵਬੇ ਹੈਲਥ ਟੇਰੰਟੋ (ਤਿੰਨ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ)

225 Queen Street E.: 416-360-0486

179 Gerrard Street E.: 416-920-2605

22 Vaughan Road : 416-657-0379

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

ਮਿਸੀਵੇਅ ਮਿਲੇਪੇਮਾਹਤੇਸੇਵਿਨ (ਟਿਮਿਨਸ)

705-264-2200

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

### **ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਬੋਰੀਜ਼ੀਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨਾ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

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

### **ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਯੂਇਟ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਲਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ**

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਯੂਇਟ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ

ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

1-800-640-0642

TTY: 1-800-267-1245

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

## ਸਮਲਿੰਗੀ ਔਰਤਾਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦਾਂ, ਅੰਤਰਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਸਰਵਲਿੰਗੀ (LGBTQ) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ

### *Rainbow Health Ontario (ਰੇਨਬੋ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ)*

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

416-324-4100

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

## ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ

### *ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ*

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

Veterans Affairs Canada

1-866-522-2122

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

# 5 ਰਿਹਾਇਸ਼

## ਘਰ ਦੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ

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

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

Canada Mortgage and Housing Corporation (ਕੈਨੇਡਾ ਮੌਰਗੇਜ ਐਂਡ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ)  
1-800-668-2642

TTY: 1-800-309-3388

[www.cmhc.gc.ca](http://www.cmhc.gc.ca) ( > Consumers > Publications and Reports > Accessible & Adaptable Housing)

## ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

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

### ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਵਿਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟ ਇਨ ਅਫੋਰਡੇਬਲ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਫਾਰ ਓਨਟਾਰੀਓ (Investment in Affordable Housing for Ontario - IAH) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੈਨੋਵੇਟਸ (Ontario Renovates) ਅੰਸ਼ ਯੋਗ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਘਰ-ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ – ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ – ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਇਕਹਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੁਇੱਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਯੋਗ ਕਰਜ਼ੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਘਰ ਜਾਂ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਫੰਡ-ਸਹਾਇਤਾ, ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ \$5,000 ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਰਗੇ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ



ਮਿਊਂਸਪੈਲਿਟੀਆਂ ਅਤੇ District Social Services Administration Boards (ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਐਡਮਿਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡਜ਼) ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ Service Managers (ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰਾਂ) ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। Service Managers ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕੀ ਸਥਾਨਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ Ontario Renovates ਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ।

Ministry of Municipal Affairs and Housing (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਮਿਊਂਸਪਲ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ)

Service Managers and Their Service Areas (ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਖੇਤਰ)

[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

### **ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਪੰਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ**

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

Municipal Property Assessment Corporation (ਮਿਊਂਸਪਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ)

1-866-296-MPAC (1-866-296-6722)

TTY: 1-877-TTY-MPAC (6722)

[www.mpac.ca](http://www.mpac.ca) (> Property Owners > Property Assessment Procedures > Tax Incentive Programs > Senior and Disabled Property Tax Relief)

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

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

### **ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਖ਼ਸਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਵੈਂਸ਼ੀਅਲ ਲੈਂਡ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ, ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਖ਼ਸ Provincial Land Tax and Education Tax (ਪ੍ਰੋਵੈਂਸ਼ੀਅਲ ਲੈਂਡ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ) ਵਾਧੇ ਦੇ ਭਾਗ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਮੁਲਤਵੀ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤੇ ਟੈਕਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਵੇਚਣ ਜਾਂ ਟਾਈਟਲ ਦੀ ਬਦਲੀ ਵਕਤ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਅਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

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

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

## ਬਸੇਰਾ ਚੋਣਾਂ

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

- ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ (LHIN) ਦਾ ਕੋਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
- ਇੱਕ ਜੇਰੀਐਟਰਿਕ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਸੇਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ।

## ਅਡੱਲਟ ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼

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

## ਲਾਈਫ ਲੀਜ਼ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ

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

## ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰ

ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਿਵਾਸਾਂ (ਸਾਂਝੇ ਕਮਰਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਵੱਡੇ

ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੱਕ), ਸਹਾਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੇ ਸੁਮੇਲਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

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

- ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਲਈ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਛੂਤ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰੋਕੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਪੁਲਿਸ ਪਿਛੇਕੜ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਨੇ ਇੱਕ Residents' Bill of Rights (ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ ਬਿੱਲ ਆਫ਼ ਰਾਈਟਸ) ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਸਹੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਹੱਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਰ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਨੇ Retirement Homes Regulatory Authority (ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ) ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ, ਲਾਇਸੈਂਸ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਘਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

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

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

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

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

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

### **ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼**

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

ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਸੰਪਰਕ # 310-2222

### **ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਸੇਰਾ ਚੋਣਾਂ**

#### **ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਬਸੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ (2014-2020)**

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਨਕਦ ਅਦਾਇਗੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਏਦਾਂ ਦੇ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਸਥਾਨਕ ਮਿਊਂਸਪੈਲਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ ਐਂਡ ਮਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰ ਸਥਾਨਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਹੈ।

Ministry of Municipal Affairs and Housing (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਮਿਊਂਸਪਲ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ)

ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਖੇਤਰ  
www.ontario.ca/kq46

#### **ਆਮਦਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਿਰਾਇਆ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ**

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

ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਮਿਊਂਸਪਲ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ  
ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰ  
www.ontario.ca/kq46

#### **ਸਹਿਕਾਰੀ ਬਸੇਰਾ**

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

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

## ਸੰਕਟ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ

### ਭਾਈਚਾਰਕ ਬੇਘਰੇਪਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀ

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

- Consolidated Homelessness Prevention Program (ਕਨਸਾਲੀਡੇਟਿੱਡ ਹੋਮਲੈੱਸਨੈੱਸ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)
- Emergency Energy Fund (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਐਨਰਜੀ ਫੰਡ)
- Emergency Hostel Services (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਸਟਲ ਸਰਵਿਸਜ਼)
- Domiciliary Hostel Program (ਡੋਮਿਸਿਲੀਅਰੀ ਹੋਸਟਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)
- Provincial Rent Bank (ਪ੍ਰੋਵੈਨਸ਼ੀਅਲ ਰੈਂਟ ਬੈਂਕ)

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

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

## ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਸਬੰਧ

### ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਟਿਨੈਨਸੀਜ਼ ਐਕਟ, 2006

ਇਹ ਕਨੂੰਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਭਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ

ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦੇਂਦੇ/ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਰਾਇਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਪਾਰਕ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀਆਂ ਇਸ ਐਕਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ।

### **ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਬੋਰਡ**

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

1-888-332-3234

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

### **ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ**

#### **ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਐਨ-ਰਿਜ਼ਰਵ**

ਕੈਨੇਡਾ ਮਾਰਗੇਜ ਐਂਡ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ, ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਐਨ-ਰਿਜ਼ਰਵ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਮਿਆਰੀ ਘਰਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਊਨਤਮ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਮੈਂਬਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਪਤ ਆਮਦਨ ਸੀਮਾ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

1-800-668-2642

TTY: 1-800-309-3388

[www.cmhc-schl.gc.ca/en/first-nation/index.cfm](http://www.cmhc-schl.gc.ca/en/first-nation/index.cfm)

### **Assisted Living Program (ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)**

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

ਇੰਡੀਜੀਨੀਸ ਐਂਡ ਨੋਰਦਰਨ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ

1-800-567-9604

TTY: 1-866-553-0554

[www.canada.ca/indigenous-services-canada.html](http://www.canada.ca/indigenous-services-canada.html)

# 6 ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰ

## ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

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

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

Ontario Long-Term Care Association (ਓਨਟਾਰੀਓ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)  
647-256-3490  
www.oltca.com

AdvantAge Ontario  
905-851-8821  
www.advantageontario.ca

## ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (LTC) ਵਾਲੇ ਘਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ (LHIN) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ LTC ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। LHIN ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿਸੇ LTC ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਪੰਜ ਤੱਕ LTC ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ  
# 310-2222

## ਇੱਕ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਡਾ LHIN ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਦਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੰਦ ਇੱਕ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਅਮਲਾ ਦੇਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੈ?
- ਕੀ ਨਿਵਾਸੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?



- ਕੀ ਘਰ ਸੁਖਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?
- ਕੀ ਮਿਲਣ ਦੇ ਘੰਟੇ ਲਚਕਦਾਰ ਹਨ?
- ਕੀ ਘਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਸਾਮਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਹੀ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ?

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

### **ਛੋਟੀ-ਠਹਿਰ ਨਿਵਾਸ**

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

### **ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ**

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

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

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

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

## ਸੇਵਾਵਾਂ

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

ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

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

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

## ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ

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

<http://www.ontario.ca/laws/statute/07I08#BK5>.

## ਜਾਂਚਾਂ

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

## ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

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

Long-Term Care ACTION Line (ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਐਕਸ਼ਨ ਲਾਇਨ)

1-866-434-0144

Director, Performance Improvement and Compliance Branch (ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਇਮਪ੍ਰੂਵਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕੰਪਲਾਇੰਸ ਬਰਾਂਚ)

ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲਾਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ

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

Toronto ON M5S 2B1

<http://www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process>

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

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

1-800-532-0201

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

## ਪਰਿਵਾਰ ਕੌਂਸਲਾਂ ਓਨਟਾਰੀਓ

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

Family Councils Ontario

1-877-622-9968

[www.fco.ngo](http://www.fco.ngo)

# 7 ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

## ਖਪਤਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਓਨਟਾਰੀਓ

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

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

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

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

## ਦਰ-ਤੋਂ-ਦਰ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਰੇਤਾ

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

ਇਹ ਪੁੱਛੋ:

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

## ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ/ਕੋਡੇ/ਘਰ ਬਦਲਣਾ

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

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

ਇਹ ਪੁੱਛੋ:

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

### ਘਪਲੇ ਅਤੇ ਧੋਖਾਧੜੀਆਂ

ਕਿਸੇ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ “ਝਾਂਸੇ” ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਓ

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

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

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

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

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

### ਟੈਲੀਮਾਰਕੀਟਿੰਗ

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

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

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

## ਦਾਦਾ/ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਘਪਲੇ

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

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

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

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

## ਪਛਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ

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

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

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

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

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

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

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

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

### **ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ – ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੋਤ**

ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ (Consumer Protection Ontario) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਹਿਮ ਫੈਸਲੇ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਖਿਲਾਫ ਗੰਭੀਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ ਦਾਇਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਪਲਿਆਂ, ਔਨਲਾਈਨ ਯੋਧਾਯੜੀ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ:

<http://www.ontario.ca/ConsumerProtection>

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਤਾਜ਼ੇ ਖਪਤਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਅਲੱਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਮਦਦਗਾਰੀ ਨੁਕਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

ਸਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੋ: [facebook.com/ONconsumer](https://www.facebook.com/ONconsumer)

## ਨਿਵੇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਧੋਖਾਧੜੀ

ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ, ਨਿਵੇਸ਼ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਵੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਦਮ ਉਠਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਵੇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੇ ਆਮ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਿਵੇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੇ ਚਾਰ ਸੰਕੇਤ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

1. ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ  
ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਫਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਘੱਟ ਨਫਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਜੋਖਮ-ਨਫੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਅਰਾਂ ਵਰਗੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸਾ ਕਮਾਵੋਗੇ। ਪੈਸਾ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਸੰਭਾਵੀ ਨਫੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਫੇ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ GIC ਰੇਟਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਮੀਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਨਫਾ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਨਿਵੇਸ਼ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।
2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਾਜ਼ਾ ਨੁਕਤਾ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ  
“ਤਾਜ਼ਾ ਨੁਕਤੇ” ਜਾਂ “ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ” ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵੋਤਮ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਜ਼ਾ ਨੁਕਤਾ ਗਲਤ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੈਸਾ ਗੁਆ ਬੈਠੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਕੰਪਨੀ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੇਅਰ ਖਰੀਦਣ-ਵੇਚਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਨੂੰਨੀ ਹੈ।
3. ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ  
ਘਪਲੇਬਾਜ਼ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ-ਦਬਾਅ ਪਾਕੇ ਵਿਕਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ—ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਸਾ ਹਥਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੋਰ ਪੀੜਤਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਵੋਤਮ ਹਿੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਘਪਲੇਬਾਜ਼ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਪਲੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫਸੋ।
4. ਉਹ ਨਿਵੇਸ਼ ਵੇਚਣ ਲਈ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਨਹੀਂ ਹਨ  
ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੰਜੀਕਰਨ ਅਤੇ ਪਿਛੇਕੜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਕਿਊਰਟੀਜ਼ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਨਿਵੇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਸਕਿਊਰਟੀਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਕੋਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਪੰਜੀਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, [www.CheckBeforeYouInvest.ca](http://www.CheckBeforeYouInvest.ca) ਦੇਖੋ।

ਧੋਖਾਧੜੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, [www.GetSmarterAboutMoney.ca](http://www.GetSmarterAboutMoney.ca) ਦੇਖੋ।

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

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

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫਰਾਡ ਸੈਂਟਰ

1-888-495-8501

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

## ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਲਾਮਤੀ

### 9-1-1

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

### ਸੰਕਟ ਤਿਆਰੀ

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

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਓਨਟਾਰੀਓ

1-800-565-1842

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

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

ਪਬਲਿਕ ਸੇਫਟੀ ਕੈਨੇਡਾ

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

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

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

“ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਏ ਕਾਰਜ, ਜਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਘਾਟ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਤਬਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸ਼ਖ਼ਸ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।”

(World Health Organization (ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ), 2002)

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

## ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ (EAO)

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

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

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

416-916-6728

<http://www.elderabuseontario.com/>

## ਅੱਗ ਤੋਂ ਸਲਾਮਤੀ

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

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਧੂੰਆਂ ਅਲਾਰਮ ਹਨ। ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ, ਧੂੰਆਂ ਅਲਾਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਮੰਜਲ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਧੂੰਆਂ ਅਲਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਲ 'ਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬੈਟਰੀ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬੈਟਰੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀ ਘੱਟ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂ ਬੈਂਡਰੂਮ

ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਧੂੰਆਂ ਅਲਾਰਮ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡਰੂਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾ ਜਾਂ ਕੰਪਨਸ਼ੀਲ ਧੂੰਆਂ ਅਲਾਰਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।

- ਹਰ ਇੱਕ ਕਮਰੇ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਰਸਤੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ। ਘਰੇਲੂ ਅੱਗ 'ਚੋਂ ਬਚਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਬਚਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਰੋਕਾਰ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ, ਬਚਕੇ ਨਿਕਲਣ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਾਪੀਆਂ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਕਰਕੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਟੇਵ/ਅੰਵਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੰਗ ਪਹਿਰਾਵਾ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਉਤਾਹ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਢਿੱਲੇ ਜਾਂ ਲਮਕਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਬਰਨਰਾਂ ਜਾਂ ਨੰਗੀ ਲਾਟ ਨੂੰ ਛੋਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡੂੰਘੀ ਐਸਟਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਸਵਾਹ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਰੋੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਗਮਲਿਆਂ 'ਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਝਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕੱਚਾ ਕੋਲਾ ਵਸਤੂਆਂ, ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਚੂਰਾ ਅਤੇ ਸੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਘ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਿਉਂਕੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐਸਟਰੇਅ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਧਾਤੂ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁੱਝੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਐਸਟਰੇਅ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਖਾਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।

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

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

## ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲੇ

### ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੇ ਸਭ ਵਕੀਲ ਅਤੇ ਨੀਮ-ਵਕੀਲ Law Society of Upper Canada (ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਅੱਪਰ ਕੈਨੇਡਾ) ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਕੀਲ ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਫੌਜਦਾਰੀ ਮਾਮਲੇ, ਸਿਵਲ ਮੁਕਦਮੇਬਾਜ਼ੀ, ਵਸੀਅਤਾਂ, ਮੁਖਤਿਆਰ ਨਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਐਸਟੇਟ ਮਾਮਲੇ, ਰੀਅਲ ਐਸਟੇਟ ਸੌਦੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਕ ਕਨੂੰਨ ਮਾਮਲੇ। ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਨੀਮ-ਵਕੀਲ Small Claims Court (ਸਮਾਲ ਕਲੇਮਜ਼ ਕੋਰਟ), ਟਿ੍ਰੈਨਲਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Landlord and Tenant Board (ਲੈਂਡਲਾਰਡ ਐਂਡ ਟੈਨੈਂਟ ਬੋਰਡ)) ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਜੁਰਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੇਲ੍ਹ ਅਵਧੀ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਾਹਮਣੇ ਸੁਣਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਵਕੀਲ-ਸਹਾਇਕ (ਪੈਰਾਲੀਗਲ) ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੋਲ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

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

### *Law Society Referral Service (ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ)*

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

1-855-947-5255  
www.lrs.lsuc.on.ca

### *Legal Aid Ontario (ਲੀਗਲ ਏਡ ਓਨਟਾਰੀਓ)*

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

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

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

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

416-598-2656  
www.ancelaw.ca

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

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

416-408-4420

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

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

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

1-866-482-2724

TTY: 1-866-482-2728

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

## HALCO – HIV & AIDS ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ (ਓਨਟਾਰੀਓ)

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

1-888-705-8889

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

## Ontario Human Rights Code (ਓਨਟਾਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ)

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

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

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

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

1-866-246-5262

TTY: 416-640-0093

<http://www.csfontario.ca/enk>

## Office of the Public Guardian and Trustee (ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰਸਟੀ)

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

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

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

1-800-366-0335

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

## ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ

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

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

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

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

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

ਮਦ “living will” (“ਜਿੰਦਾ ਵਸੀਅਤ”) ਉਹਨਾਂ ਲਿਖਤੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਬਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣੀ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇੱਕ “Advance Medical Directive” (“ਅਗੇਤਾ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼”) ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ, ਇੱਕ ਜਿੰਦਾ ਵਸੀਅਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਕਤ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ’ਤੇ

ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨਿੱਜੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮੇ ਦੇ ਉਲਟ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

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

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

### *Advance Care Planning (ਅਗੋਤੀ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ)*

ਅਗੋਤੀ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗੀ ਨੂੰ ਅਥਾਰਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### *ਅੰਗ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨ*

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨੀ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ:

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

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

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



## ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ

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

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

Ministry of Government and Consumer Services (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕੰਜਿਊਮਰ ਸਰਵਿਸਜ)

1-800-889-9768

<http://www.ontario.ca/ConsumerProtection>

Bereavement Authority of Ontario (ਬੀਰੀਵਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਓਨਟਾਰੀਓ)

1-844-493-6356

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

## ਵਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਗੀਰਾਂ

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

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸ਼ਖ਼ਸ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਵਸੀਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਵਸੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਅਦਾਲਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਕੋਲ ਦਾਇਰ

ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਬਾਕਸ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਰਾਇਅਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਜਾਗੀਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਤਾ ਵਸੀਅਤ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

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

## ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮੌਤ

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

Emergency Watch and Response Centre (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਚ ਐਂਡ ਰਿਸਪੌਂਸ ਸੈਂਟਰ)  
ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1-800-267-6788  
ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ: 613-996-8885 (collect calls accepted-ਕੁਲੈਕਟ ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਵਾਨਤ)  
TTY: 1-800-394-3472  
Email: sos@international.gc.ca  
www.travel.gc.ca/assistance/emergency-assistance

## ਮੌਤ ਦੀ ਰਿਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ

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

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

- ਇੱਕ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ

- ਬੀਮਾ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ
- ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ/ਬਰਤਰਫ਼ੀ ਲਈ
- ਬੰਸਾਵਲੀ ਖੋਜਾਂ ਲਈ।

ਸਰਵਿਸ ਓਨਟਾਰੀਓ

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

<http://www.ontario.ca/page/how-get-copy-ontario-death-certificate-online>

## ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭ

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

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

Old Age Security Program (ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

Guaranteed Income Supplement (ਗਾਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ)

Canada Pension Plan (ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ)

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

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

Harmonized Sales Tax Credit (ਹਾਰਮੋਨਾਈਜ਼ਡ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ)

1-800-387-1193

TTY: 1-800-665-0354

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

Guaranteed Annual Income System (ਗਾਰੰਟੀਡ ਐਨੂਅਲ ਇਨਕਮ ਸਿਸਟਮ)

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

TTY: 1-800-263-7776

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

Veterans Affairs Canada (ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ)

1-866-522-2122

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

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

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

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

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

### **ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ**

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

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

### **Banks and Credit Cards (ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ)**

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

### **ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰੀਆਂ**

ਕਾਰਜ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਿਤਕ ਸ਼ਖ਼ਸ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

Driver's Licence and Accessible Parking Permit (ਡਰਾਇਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਲ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ)  
Ontario Health Card  
Outdoors Card  
ServiceOntario  
1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095  
www.serviceontario.ca

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

Canadian and Foreign Passports (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪਾਸਪੋਰਟ)  
Passport Canada (ਪਾਸਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡਾ)  
1-888-242-2100  
TTY: 1-888-576-8502  
<http://www.cic.gc.ca/english/passport/>

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

Indian Status (ਇੰਡੀਅਨ ਸਟੇਟਸ)  
Crown Indigenous Relations and Northern Affairs Canada (ਕ੍ਰਾਊਨ ਇੰਡੀਜੀਨਸ  
ਰਿਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਨੋਰਦਰਨ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ)  
1-800-567-9604  
TTY: 1-866-553-0554  
www.canada.ca/en/indigenous-northern-affairs

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

## ਵਾਹਨ

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

[www.ontario.ca/faq/how-do-i-cancel-auto-insurance-or-transfer-ownershipcar-when-relative-dies](http://www.ontario.ca/faq/how-do-i-cancel-auto-insurance-or-transfer-ownershipcar-when-relative-dies)

## ਜਾਇਦਾਦ

ਕਾਰਜ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

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

## ਕਲੱਬਾਂ, ਸੰਗਠਨ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

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

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

## ਸਾਬਕਾ ਫੰਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ

### ਲਾਸਟ ਪੋਸਟ ਫੰਡ

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

Last Post Fund - Ontario Branch (ਲਾਸਟ ਪੋਸਟ ਫੰਡ – ਓਨਟਾਰੀਓ ਬਰਾਂਚ)  
1-800-465-7113  
[www.lastpostfund.ca](http://www.lastpostfund.ca)

# 8 ਆਵਾਜਾਈ

## ਡਰਾਇਵਿੰਗ

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

### ਪ੍ਰੋੜ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ ਕੋਰਸ

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

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

### CAA ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾ (Senior Driving)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਟੋਮੋਬਾਈਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CAA) ਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਟੂਲਕਿਟ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਅਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟਜ਼ ਕੋਲੋਂ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ।

ਟੂਲਕਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਲਈ ਕਰੋ:

- ਵਿਭਿੰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਤਹਿਤ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ
- ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਠੋਸ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣਾ

1-800-222-4357  
<https://www.caa.ca/seniors/>

### ਡਰਾਇਵਰ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣਾ

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

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ  
1-800-267-8097  
TTY: 1-800-268-7095  
[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

## ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰ ਰਿਨਿਊਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 80 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਲਾਇਸੰਸ ਨਵਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਆਪਣਾ ਲਾਇਸੰਸ ਨਵਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ, ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਮਾਤ-ਵਿੱਚ ਬੌਧਿਕ ਪੜਤਾਲ ਮਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਮਾਤ-ਵਿੱਚ ਬੌਧਿਕ ਪੜਤਾਲ ਮਸ਼ਕ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਲਾਇਸੰਸ ਨਵਿਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੜਕ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਇਮਪਰੂਵਮੈਂਟ ਕੌਰਸਲਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ।

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

Ministry of Transportation (ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ)

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

<http://www.ontario.ca/page/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over>

## ਡਰਾਈਵਰ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ

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

DriveTest (ਡਰਾਈਵਟੈਸਟ)

1-888-570-6110 (ਸਵੈਚੱਲਤ ਫੋਨ ਬੁਕਿੰਗ ਲਾਇਨ)

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

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

## ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ

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



ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਸਫ਼ਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਨਿਗਾਹ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਈ ਪਰਮਿਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਪਰਮਿਟ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

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

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

## ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਦੇ ਬਦਲ

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

### ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

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

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

### ਬਦਲ

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

- ਬੱਸਾਂ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ

- ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ
  - ਇੱਕ ਵਾਹਨ ਰੱਖਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਰਾਇਵ ਕਰਦੇ ਹਨ
  - ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਬੱਧ ਅਤੇ ਮੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੈਨ/ਬੱਸ ਪਿੱਕ-ਅੱਪ
  - ਪੂਰਵ-ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਟੈਕਸੀ ਬੀਚਕ
  - ਤੁਰਨਾ
  - ਵਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 2-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) ਦੇਖੋ।

## ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਵੇਚਣਾ

### ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਵਾਹਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕੇਜ (UVIP)

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

ਸਰਵਿਸਉਨਟਾਰੀਓ  
1-800-267-8097  
TTY: 1-800-268-7095  
[www.ontario.ca/UsedVehicle](http://www.ontario.ca/UsedVehicle)

## ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ

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

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, 2-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) ਦੇਖੋ।

### ਵਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਇਵਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ Red Cross (ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ), ਤੁਹਾਡੀ Royal Canadian Legion (ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਅਨ ਬਰਾਂਚ ਜਾਂ ਇੱਕ Seniors Active Living Centres (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰਜ਼) ਦੁਆਰਾ ਵਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## GO Transit (ਗੋ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ)

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

1-888-GETONGO (438-6646)

TTY: 1-800-387-3652

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

## ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ

### ਵੈਟਰਨ ਗਰਾਫਿਕ ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟ

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

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command (ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਅਨ - ਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰੋਵੈਨਸ਼ੀਅਲ ਕਮਾਂਡ)

905-841-7999

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

# 9 ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ

## ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ

Seniors' INFOline

1-888-910-1999

TTY: 1-800-387-5559

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

ServiceOntario (ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ)

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

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

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

ServiceOntario Publications (ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ)

1-800-668-9938

TTY: 1-800-268-7095

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

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

ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ

ਨੈੱਟਵਰਕ ਸੰਪਰਕ

#310-2222

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

Telehealth Ontario (ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ)

1-866-797-0000

TTY: 1-866-797-0007

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

Victim Support Line (ਵਿਕਟਮ ਸਪੋਰਟ ਲਾਇਨ)

1-888-579-2888

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

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

Emergency Management Ontario (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਓਨਟਾਰੀਓ)

1-800-366-0335

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

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

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

1-800-366-0335

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

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

Ombudsman Ontario (ਓਮਬੱਡਜ਼ਮੈਨ ਓਨਟਾਰੀਓ)

1-800-263-1830

TTY: 1-866-411-4211

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

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

## ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ

ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ

1-800-0-Canada

(1-800-622-6232)

TTY: 1-800-926-9105

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

Pension Programs – Service Canada (ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ – ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ)

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

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

## ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ

211 Ontario

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

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

Association of Municipalities of Ontario (AMO) (ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਮਿਊਂਸਪੈਲਿਟੀਜ਼ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ – ਏ.ਐੱਮ.ਓ.)  
www.amo.on.ca

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

## ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਲਾਮਤੀ

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

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

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

ਨਿਵੇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਧੋਖਾਧੜੀ  
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਵੇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਸਕਿਊਰਟੀਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ, ਓਨਟੈਰੀਓ ਸਕਿਊਰਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਓਨਟੈਰੀਓ ਸਕਿਊਰਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ  
www.osc.gov.on.ca  
1-877-785-1555  
TTY: 1-866-827-1295

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

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

# 10 ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ I.D.(ਆਈ.ਡੀ.)

ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ:

ਸਰਵਿਸਓਨਟਾਰੀਓ

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

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

## ਓਨਟਾਰੀਓ ਫੋਟੋ ਕਾਰਡ

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

## ਡਰਾਇਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ

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

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

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

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

ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ OHIP ਵੱਲੋਂ ਅਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਕ੍ਰਿਤ

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਫੋਟੋ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਫੈਦ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਵਿਖਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਦਾ ਨੰਬਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ ਸਿਵਾਏ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ Ministry of Health and Long-Term Care ਦੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.ontario.ca/healthcard](http://www.ontario.ca/healthcard) ਦੇਖੋ।

## ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

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

ਇਸ ਐਨਲਾਇਨ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address](http://www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address) ਦੇਖੋ।



# 11 ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

9-1-1

68

## A

Aboriginal Artists in Schools (ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਦਿਵਾਸੀ ਕਲਾਕਾਰ)	12
Accessible Parking Permit (ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ)	79
Adult Day Programs (ਬਾਲਗ ਦਿਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	46
Adult Lifestyle Communities (ਅਡਲਟ ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼)	54
Advance Care Planning (ਅਗੋਤੀ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ)	75
Advocacy Centre for the Elderly (ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਦਾ ਐਲਡਰਲੀ)	71
Alternatives to Driving (ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਦੇ ਬਦਲ)	84
Ambulance Services (ਸਾਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ)	10
ARCH Disability Law Centre (ARCH ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਲਾਅ ਸੈਂਟਰ)	72
Assisted Living Program (ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	58
Awards Honouring Seniors (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਪੁਰਸਕਾਰ)	9

## B

Benevolent Funds (ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਫੰਡ)	27
Bone Mineral Density Testing (ਬੋਨ ਮਿਨਰਲ ਡੈਨਸਿਟੀ ਟੈਸਟਿੰਗ)	32
Bureau of Pensions Advocates (ਬਿਊਰੋ ਆਫ ਪੈਨਸ਼ਨਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟਸ)	26

## C

Canada Pension Plan Retirement Pension (ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ)	22
Disability Benefits (ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭ)	23
International Benefits (ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲਾਭ)	23
Pension Sharing (ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ)	23
Survivor Benefits (ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਲਾਭ)	23
Canadian Anti-Fraud Centre (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫਰਾਡ ਸੈਂਟਰ)	68
Canadian Mental Health Association Ontario (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ)	42
Caregiver Support Services (ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ)	47
Centre for Addiction and Mental Health (ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੇਂਦਰ)	41
Client Intervention and Assistance Services (ਗਾਹਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ)	47
Colon Cancer Check (ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਚੈੱਕ)	30
Community Homelessness Prevention Initiative (ਭਾਈਚਾਰਕ ਬੇਘਰੇਪਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀ)	57
Community Legal Education Ontario (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਓਨਟਾਰੀਓ)	72

Community Volunteer Income Tax Program (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਲੰਟੀਅਰ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	19
Compassionate Care Benefit Program (ਕੰਪੈਸਨੇਟ ਕੇਅਰ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	16
Complex Continuing Care (ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਭਾਲ)	49
Computer Training (ਕੰਪਿਊਟਰ ਟਰੇਨਿੰਗ)	7
Congratulatory Messages (ਵਧਾਈ ਦੇ ਸੁਨੇਹ)	8
ConnexOntario (ਕਨੈਕਸਓਨਟਾਰੀਓ)	42
Continuing and Distance Education (ਕੰਟੀਨਿਊਇੰਗ ਐਂਡ ਡਿਸਟੈਂਸ ਸਿੱਖਿਆ)	7
Co-operative Housing (ਸਹਿਕਾਰੀ ਬਸੇਰਾ)	57
Courses for Mature Drivers (ਪ੍ਰੋੜ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ ਕੋਰਸ)	82

## D

Death Out of Country (ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮੌਤ)	77
Death Registration and Certificate (ਮੌਤ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ)	77
Diabetes (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)	31
Diabetic Testing Agents (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਸਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ)	38
Dietitians of Canada (ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ)	45
Disability Pensions and Awards for Veterans (ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਯੋਗਤਾ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ)	26
ਦਰ-ਤੋਂ-ਦਰ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਰੇਤਾ	63
Driver Examination Centres (ਡਰਾਇਵਰ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ)	83
Driver's Licence Renewal (ਡਰਾਇਵਰ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣਾ)	82

## E

Eating Well with Canada's Food Guide (ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ)	44
EatRight Ontario (ਈਟਰਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ)	44
Elder Abuse (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ)	69
Elder Abuse Ontario (ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ)	69
Elder and Youth Legacy Program (ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਰਸਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	12
Emergency Preparedness (ਸੰਕਟ ਤਿਆਰੀ)	68
Emergency Response Service (ਸੰਕਟਕਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਸੇਵਾ)	47
Employment Insurance Benefits (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਲਾਭ)	23
Employment Ontario (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਓਨਟਾਰੀਓ)	5
Employment Standards Act (ਐਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਐਕਟ)	6

## F

Family Councils (ਪਰਿਵਾਰ ਕੌਂਸਲਾਂ)	62
Family Medical Leave (ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰੀ ਛੁੱਟੀ)	16
Filing Your Tax Return (ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਨੂੰ ਦਾਇਰ ਕਰਨਾ)	18
Finding a Health Care Provider (ਇੱਕ ਸੇਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ)	29

Fire Safety (ਅੱਗ ਤੋਂ ਸਲਾਮਤੀ)	69
Fishing and Hunting (ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ)	3
Foot Care Services (ਪੈਰ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ)	47
Internationally Trained Professionals (ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ)	6
Friendly Visiting Services (ਦੋਸਤਾਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸੇਵਾਵਾਂ)	47

## G

GO Transit (ਗੋ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ)	86
Guaranteed Annual Income System (ਗਰਾਂਟੀਡ ਐਨੂਅਲ ਇਨਕਮ ਸਿਸਟਮ)	22

## H

HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (HALCO – HIV & AIDS ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ)	73
HIV Treatment (HIV ਇਲਾਜ)	33
Home and Vehicle Modification Program (ਘਰ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਤਰਮੀਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	25
Home Help Referral Services (ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ)	47
Home Maintenance and Repair Services (ਘਰ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਸੇਵਾਵਾਂ)	47
Home Renovations/Condos/Moving (ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ/ਕੋਂਡੋ/ਘਰ ਬਦਲਣਾ)	63

## I

Identity Theft (ਪਛਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ)	66
Immunizations (ਲੋਦੇ)	32
Independent Learning Centre (ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ)	7
Inpatient and Outpatient Services at Hospitals (ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ)	41
Inspections of Long-Term Care Homes (ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ)	61
Investment Fraud (ਨਿਵੇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਧੋਖਾਧੜੀ)	67
Investment in Affordable Housing for Ontario (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਪੁੱਗਣਯੋਗ ਬਸੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼)	56

## L

Landlord and Tenant Board (ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਬੋਰਡ)	58
Law Society Referral Service (ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ)	71
Learning About Taxes Course (ਟੈਕਸਾਂ ਦੇ ਕੋਰਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ)	19
Learning English or French (ਇੰਗਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ ਸਿੱਖਣੀ)	11
Legal Aid Ontario (ਲੀਗਲ ਏਡ ਓਨਟਾਰੀਓ)	71
Life Lease Housing (ਲਾਈਫ ਲੀਜ਼ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ)	54
Lifelong Learning Plan (ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਯੋਜਨਾ)	24
Local Health Integration Networks (ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕਸ)	28

## M

Meal Services (ਖਾਣਾ ਸੇਵਾਵਾਂ)	48
MedsCheck (ਮੈਡਜ਼ਚੈੱਕ)	36
Meeting Your Legal Needs (ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ)	70
Military-Style Grave Markers (ਫੌਜੀ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਬਰ ਚਿੰਨ੍ਹ)	81

## N

National Aboriginal Diabetes Program (ਕੋਮੀ ਆਦਿਵਾਸੀ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	50
Newcomer Settlement Program (ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਥਾਪਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	10
Non-Insured Health Benefits for First Nations and Inuit (ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਅਤੇ ਇਨਯੂਟ ਲਈ ਗੈਰ-ਬੀਮਾਸ਼ੁਦਾ ਸਿਹਤ ਲਾਭ)	49

## O

Office of the French Language Services Commissioner (ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਫਰੈਂਚ ਲੈਂਗਵੇਜ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨਰ)	73
Office of the Public Guardian and Trustee (ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰਸਟੀ)	74
Office of the Taxpayers' Ombudsman (ਆਫਿਸ ਆਫ ਦਾ ਟੈਕਸਪੇਅਰਜ਼ ਓਮਬਡਜ਼ਮੈਨ)	20
Old Age Security Pension (ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ) Allowance and Allowance for the Survivor (ਭੱਤਾ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਬਚ ਗਏ ਲਈ ਭੱਤਾ)	21
Guaranteed Income Supplement (ਗਾਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ)	22
Ontario Association of Residents' Councils (ਓਨਟਾਰੀਓ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ ਕੌਂਸਲਜ਼)	61
Ontario Health Card (ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ)	34
Ontario Human Rights Code (ਓਨਟਾਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ)	72
Ontario Immigration Portal (ਓਨਟਾਰੀਓ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਪੋਰਟਲ)	11
Ontario Job Bank (ਓਨਟਾਰੀਓ ਜਾਬ ਬੈਂਕ)	6
Ontario Parks (ਓਨਟਾਰੀਓ ਪਾਰਕ)	2
Ontario Renovates (ਓਨਟਾਰੀਓ ਨਵਿਆਉਂਦਾ ਹੈ)	52
Ontario Senior Games (ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰ ਗੇਮਾਂ)	2
Ontario Skills Passport (ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਪਾਸਪੋਰਟ)	6
Ontario Volunteer Centre Network (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੈੱਟਵਰਕ)	8
Ontario WorkinfoNet (OnWIN) (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਇਨਫੋਨੈੱਟ (OnWIN))	6
Ontario Works (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਸ)	25
Organ and Tissue Donation (ਅੰਗ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨ)	75
Other Types of Investments (ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼)	25

## P

Palliative Care (ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ)	48
Pensions and Benefits (ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭ)	78
Personal Emergency Leave (ਨਿੱਜੀ ਸੰਕਟਕਾਲ ਛੁੱਟੀ)	17
Power of Attorney (ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ)	74
Property Tax Relief for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ)	53
Provincial Land Tax Deferral Program for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਵਿਨਸ਼ੀਅਲ ਲੈਂਡ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	53
Provincial Tax Credits and Benefits (ਪ੍ਰੋਵਿਨਸ਼ੀਅਲ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਸ ਐਂਡ ਬੈਨਿਫਿਟਸ)	20
Public Health Units (ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ)	30
Public Libraries (ਜਨਤਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ)	1

## R

Rainbow Health Ontario (ਰੇਨਬੋ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ)	51
Registered Retirement Savings Plan and Registered Retirement Income Fund (ਰਿਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲੈਨ ਐਂਡ ਰਿਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਇਨਕਮ ਫੰਡ)	24
Rent-Geared-To-Income Housing (ਆਮਦਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਿਰਾਇਆ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ)	56
Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (ਰੈਜੀਡੈਂਸ਼ਲ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਔਨ-ਰਿਜ਼ਰਵ)	58
Residential Tenancies Act, 2006 (ਰਿਜੀਡੈਂਸ਼ਲ ਟਿਨੈਨਸੀਜ਼ ਐਕਟ, 2006)	57
Residents' Rights (ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ)	61
Retirement Abroad (ਪਰਦੇਸ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤੀ)	4
Retirement Homes (ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤੀ ਘਰ)	54
Royal Canadian Legion (ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜ਼ਨ)	13

## S

Scams and Frauds (ਘਪਲੇ ਅਤੇ ਧੋਖੇਧੜੀਆਂ)	64
Security Checks or Reassurance Services (ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੜਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਮੁੜ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਣ ਸੇਵਾਵਾਂ)	48
Senior and/or Disabled Property Tax Relief (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਪੰਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ)	53
Senior Driver Renewal Program (ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਇਵਰ ਰਿਨਿਊਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	83
Senior Pride Network (ਸੀਨੀਅਰ ਪਰਾਈਡ ਨੈੱਟਵਰਕ)	13
Seniors Active Living Centers (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰ)	1
Settlement.Org (ਸੈਟਲਮੈਂਟ.ਆਰਗ)	11

Short-Stay Accommodation (ਛੋਟੀ ਠਹਿਰ ਨਿਵਾਸ)	60
Smoking Cessation (ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ)	42
Social or Recreational Services (ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ)	48
Soldiers' Aid Commission of Ontario (ਸੋਲਜਰਜ਼ ਏਡ ਕਮਿਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ)	27
Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਜੈਰੀਐਟਰਿਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	40
Substance Abuse and Treatment for Aboriginals (ਆਦਿਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ)	50
Supportive Housing (ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼)	56
<b>T</b>	
Tax-Free Savings Account (ਟੈਕਸ-ਫਰੀ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਅਕਾਊਂਟ)	24
Telehealth Ontario (ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ)	28
The 519 (ਦਾ 519)	12
The Memory Project (ਯਾਦ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ)	13
Third Age Network (ਥਰਡ ਏਜ ਨੈੱਟਵਰਕ)	7
Transportation Services (ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ)	48
Travelling in Ontario (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ)	3
Travelling Outside Ontario or Canada (ਓਨਟਾਰੀਓ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ)	3
<b>U</b>	
Used Vehicle Information Package (ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਵਾਹਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕੇਜ)	85
<b>V</b>	
Veteran Graphic Licence Plate (ਵੈਟਰਨ ਗਰਾਫਿਕ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟ)	86
Veterans Independence Program (ਵੈਟਰਨਜ਼ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	51
Volunteer Canada (ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ)	8
Volunteer Drivers (ਵਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਇਵਰ)	85
<b>W</b>	
War Veterans Allowance (ਵਾਰ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ)	26
Wills and Estates (ਵਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਜਗੀਰਾਂ)	76