

برنامه پناهندگان با کمک دولت اقامت پناهندگان در کانادا اطلاعات مهم

شما علاقمند به اقامت در کانادا هستید و درخواست شما از بررسی اولیه مأمورین کانادا گذشته است. حال از خود میپرسید که بعد چه خواهد شد. انتخاب شما بعنوان یک پناهنده واجد شرایط قدم مهمی در روند اقامت شما میباشد ولی این قدم نهائی نیست. اطلاعاتی که متعاقبا ارائه می شود در مورد گامهای بعدی در این روند و راجع به کانادا میباشد.



© وزیر مهاجرت، پناهندگان و شهروندی، به نمایندگی از طرف علیا حضرت ملکه کانادا، ۲۰۱۹

Ci44-20/2019Per1-PDF
978-0-660-32871-3
2627-11-2019

شما ممکن است تحت برنامه پناهندگان با کمک دولت در کانادا ساکن شوید. این به این معنی است که سازمان پناهندگی ملل متحد (یو ان اچ سی آر، کمیساریای عالی پناهندگان) (United Nations Refugee Agency (UNHCR) یا سازمان دیگری شما را برای اقامت در کانادا توصیه کرده است.

اگر پرونده شما قبول شود، دولت کانادا یا استان کبک شما را در سال اول اقامتتان در کانادا حمایت مالی می نماید. شما همچنین از سوی سازمانهایی که به تازه واردین به کانادا خدمت کرده و سازمانهای خدماتی خوانده میشوند و سرمایه آنها از سوی دولت تامین می شود، حمایت میشوند. هدف این سازمانها کمک به شما برای تطابق با زندگی در کانادا می باشد.

روند درخواست – مراحل بعدی:

- شما و اعضای خانواده تان بایستی قبل از آمدن به کانادا برخی معاینات و آزمایشهای پزشکی را انجام دهید.
- مخارج آزمایشات پزشکی، همراه با دیگر خدمات پزشکی قبل از سفرتان از سوی دولت کانادا پرداخت میگردد.
- درخواست برای انجام معاینات پزشکی را ممکن است چندین ماه پس از زمان انجام مصاحبه دریافت نمایید. اگر هنوز معاینات و آزمایشات پزشکی تان را انجام نداده اید، سازمان بین المللی مهاجرت International Organization for Migration یا یکی از دفاتر مهاجرتی سازمان مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا، Immigration, Refugees and Citizenship Canada Migration Office با شما تماس میگیرد و اطلاعات لازم در این زمینه را به شما ارائه میدهد.
- یکی دیگر از مراحل بررسی پرونده شما، مرحله کنترل عدم سوء پیشینه امنیتی و کیفری است. با انجام این مرحله اطمینان حاصل می شود که شما هیچ جرم جدی در گذشته مرتکب نشده اید و هیچ گونه خطر امنیتی برای کانادا ندارید.
- مقامات دولت کانادا پرونده شما را جهت تصمیم گیری برای قبولی شما در آزمایشهای پزشکی، امنیتی و کیفری بررسی می کنند. شما احتیاجی به ارائه اطلاعات و مدارک اضافی ندارید مگر اینکه از شما درخواست شود.
- اگر در آزمایشهای پزشکی، امنیتی و کیفری قبول نشوید، احتمالاً برای اقامت در کانادا انتخاب نخواهید شد.
- اگر در آزمایشهای پزشکی، امنیتی و کیفری قبول شدید، کانادا از سازمان بین المللی مهاجرت، یا یک سازمان دیگر، میخواهد که به شما در زمینه آمادگی برای سفر به کانادا کمک کند.
- در بعضی کشورها، قبل از سفرتان از شما دعوت میشود تا در برنامه رایگان آشنائی و معرفی شرکت نمائید. این جلسات رایگان به نام "آشنائی با کانادا در خارج" Canadian Orientation Abroad، به خرج دولت کانادا بوده و بوسیله سازمان بین المللی مهاجرت برگزار میشود. طی این نشست ها، شما با کانادا و خدمات اسکان پس از ورود به کانادا آشنا میشوید.

سفر به کانادا:

- وقتی در همه آزمایش ها قبول شدید و مدارک تان حاضر شد، ترتیب سفر شما به کانادا داده خواهد شد.
- در بعضی از کشورها، قبل از خروج، شما باید مبلغ خروجی به مملکت محل سکونت تان بپردازید. گرچه شما باید این مبلغ را بپردازید، سازمان بین المللی مهاجرت در این روند به شما کمک میکند.
- اگر گذرنامه یا مدارک سفر معتبر ندارید، دولت کانادا مدرکی به شما میدهد تا بتوانید به کانادا سفر کنید.



- دولت کانادا برای تامین مخارج سفرتان به کانادا به شما وام می دهد.
- این یک وام است، به این معنی که شما باید کل مبلغ را طی ۳ تا ۸ سال، بسته به میزان آن، به دولت بپردازید.
- شما باید طی یکسال پس از ورودتان به کانادا شروع به بازپرداخت این وام بنمائید.
- در زمان عزیمت، برای رفتن به فرودگاه و تماس با مأمورین مهاجرت به شما کمک خواهد شد.
- سفر به مقصد نهائی تان در کانادا ممکن است طولانی باشد. اگر بخواهید می توانید تنقلاتی با خودتان بیاورید زیرا ممکن است مجبور به خرید غذا در هواپیما یا فرودگاه شوید.

ورود به کانادا:

- در اولین نقطه ورودتان به کانادا و به محض خروج از هواپیما، کارکنان یک سازمان خدماتی، منجمه یک مترجم در صورت احتیاج، به استقبال شما میآیند و در انجام مراحل مهاجرتی به شما کمک میکنند.
- اگر باید پرواز متعاقب دیگری داشته باشید، آنها شما را برای رسیدن به مقصد نهائی تان راهنمایی میکنند. اگر باید ساعات زیادی برای پرواز بعدی صبر کنید، آنها همچنین غذا و محلی برای خوابیدن برای شما تامین مینمایند.
- اگر به مقصد نهائی تان رسیده اید، آنها شما را در فرودگاه به محلی که کارکنان سازمان خدماتی محلی منتظر شما هستند، خواهند برد.
- این کارکنان محلی ترتیب اقامتتان در یک آپارتمان، خانه یا هتل را می دهند.
- در بعضی موارد، شما ممکن است قبل از انتقال به محل اقامت دائمی تان، برای چند روز یا چند هفته در محلی بصورت موقت اسکان داده شوید.
- کارکنان سازمان خدماتی محلی همچنین به شما کمک میکنند تا با حمایت مالی دولت برای خود غذا و لباس تهیه نمایند.
- لباسهای زمستانی نیز ممکن است برای شما تهیه گردد.
- کارکنان سازمان خدماتی محلی به شما در موارد زیر کمک میکنند:

- درخواست بیمه بهداشت استانی؛
- یافتن دکتر خانوادگی و دندانپزشک؛
- دادن اطلاعات راجع به سیستم تحصیلی و مدارس و کمک به نامنویسی فرزندان شما در مدرسه؛
- تکمیل فرم ها و درخواست ها؛
- پیدا کردن مترجمین کتبی و شفاهی؛
- ملاقات با افرادی که دارای علایق مشترک و مشابه با شما هستند؛
- استفاده از خدمات بانکی، حمل و نقل محلی، و غیره؛
- ارزیابی احتیاجات شما و ارجاع شما و خانواده تان به خدمات اختصاصی موجود در محل اقامتتان؛ و
- پیشرفت در مهارتهای زبانی، آمادگی برای یافتن کار و دیگر امور.

دولت کانادا حمایت اولیه را برای کمک به شما را برای زندگی در کانادا فراهم میکند. ولی بسیار مهم است که شما توقعات واقع گرایانه داشته باشید.

شما باید آماده باشید که سخت کار کنید تا زندگی بهتری برای خود در کانادا بسازید.

حمایت مالی دولت تا ۱ سال از تاریخ ورود شما به کانادا یا تا وقتی که خودکفا شوید – هرکدام زودتر بود – ادامه دارد. بعد از ۱ سال، شما مسئول تامین زندگی خود و خانواده تان خواهید بود.



شما و همسران، فرزندان وابسته به شما، و فرزندان وابسته به فرزندان وابسته به شما، همگی می‌توانید تحت یک فرم مهاجرتی درخواست داده و با هم به کانادا سفر نمایید.



در صورت بروز هرگونه تغییر در وضعیت تأهلان (مانند ازدواج یا طلاق)، و یا بدنیا آمدن و اضافه شدن فرزند جدید در مدت زمان پیش از سفرتان به کانادا، شما باید آن را به مسئولین کانادائی و کمیساریای عالی سازمان ملل اطلاع دهید. این برای آنست که اعضای جدید خانواده شما بتوانند به فرم درخواست شما اضافه شوند.

بسیار مهم است که به مأمورین کانادائی بگوئید که شما میخواهید به عنوان خانواده مقیم شوید. شما باید فهرست تمام اعضای خانواده را در درخواست تان ذکر کنید. اگر مأمورین کانادائی را در مورد همسر یا فرزند خود قبل از سفر به کانادا مطلع نسازید، در آینده نمیتوانید آنها را به کانادا بیاورید.



اگر بستگان یا دوستان نزدیکی دارید که پیش از شما به کانادا رفته اند و اگر شما دوست دارید نزدیک آنان زندگی کنید، باید هم اکنون به مأمورین (یو ان اچ سی آر) (UNHCR) یا کانادائی اطلاع دهید. تا جایی که امکان دارد، دولت کانادا سعی میکند که پناهندگان در جامعه ای اسکان یابند که در آن از حمایت کسانی که می‌شناسند برخوردار باشند.

شما ممکن است در درخواست تان بعضی از اعضای خانواده خود را بعنوان وابسته "غیر همراه" مشخص نموده باشید. بمحض اقامت در کانادا، شما ممکن است بتوانید آنها را تحت برنامه ای بنام "One Year Window" یا فرصت زمانی یک ساله به کانادا بیاورید. شما می‌توانید در طی سال اول اقامت تان در کانادا برای همسر رسمی، پارتنر یا همسر غیر رسمی، فرزندان وابسته و یا فرزند وابسته به فرزند وابسته تان برای اقامت با شما در کانادا درخواست اقامت نمائید. این بشرطی ممکن خواهد بود که شما در تقاضا نامه خود قبل از ورودتان به کانادا، از آنها نام برده باشید.

اعضای دیگر خانواده مثل والدین، پدربزرگ و مادر بزرگ ها، یا برادرها و خواهرها، باید درخواست خود را جداگانه برای اقامت ارائه دهند. وقتی وارد کانادا شدید در صورت برخورداری از شرایط مخصوص می‌توانید ضامن اعضای خانواده برای مهاجرت به کانادا شوید. در هر دو صورت پروسه آوردن اعضای خانواده تان به کانادا ممکن است مدت زیادی طول بکشد و شما ممکن است اعضای خانواده خود را برای سالها نبینید.

مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا ترتیبات سفر حیوانات اهلی را نمیدهد مگر اینکه حیوان مورد نظر، یک حیوان کمکی یا دستیار بوده و دلایل قانونی برای لزوم سفر آن حیوان به کانادا وجود داشته باشد. پناهندگان، خود مسئول ترتیب سفر حیوانات اهلی شان میباشند.

وضعیت مهاجرت شما:

در بدو ورودتان به کانادا، مدرکی بنام تأیید اقامت دائم Confirmation of Permanent Residence به شما داده می شود که در آن ذکر شده است که شما می‌توانید در این جا به طور دائم به عنوان مقیم دائم زندگی کنید. این بدین معنی است که اقامت دائمی شما در کانادا قانونی است. براین اساس شما قادر خواهید بود کار کنید یا به مدرسه/ دانشگاه بروید.

پیش از آن که برای تابعیت کانادا درخواست کنید، شرایط خاصی برای مدت زمانی که شما باید در کانادا زندگی کنید و حقیقتاً در کانادا باشید وجود دارد. به محض اینکه تمام آن شرایط را احراز کردید، می‌توانید برای تبعیت کانادا اقدام کنید.

اطلاعات بیشتر در وب سایت زیر موجود است:

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/canadian-citizenship/become-canadian-citizen.html>



جائی که در کانادا زندگی خواهید کرد:

کانادا دومین کشور بزرگ جهان با شهرهای کوچک و بزرگ بسیار است، با وجود این بسیاری از مناطق کانادا بی سکنه و یا کم سکنه میباشند. اکثر شهرهای بزرگ در قسمت جنوبی کانادا و نزدیک به مرز ایالات متحده قرار دارند.



بسیاری از مناطقی که مردم در آنها زندگی میکنند از یکدیگر دور میباشند و حتی با هواپیما مدت زیادی طول میکشد که به شهر بعدی برسید. بعنوان مثال، فاصله بین بزرگترین شهرهای کانادا، تورونتو و ونکوور، بیش از ۴۳۰۰ کیلومتر یا حدود ۳ روز با اتوبوس میباشند.

شما احتمالاً در یکی از شهرهای کانادا اسکان داده خواهید شد. اگر آشنا یا فامیلی در کانادا دارید، ما سعی خواهیم کرد که شما و خانواده تان را تا جاییکه ممکن است در نزدیکترین شهر یا شهرک به آنها اسکان دهیم. اما مقصد نهائی اقامت شما به عوامل متفاوتی از جمله خدمات ویژه مورد احتیاج، موجود بودن خانه و محل سکنا، خدمات موجود در جامعه، و تعداد افراد خانواده شما بستگی دارد.

اگر فامیل یا آشنایان شما به شهر دیگری در کانادا نقل مکان کردند، لطفاً هرچه زودتر به دولت اطلاع دهید.

در عین حال که شما آزاد هستید به هر جایی در کانادا نقل مکان کنید، توصیه می کنیم حداقل یکسال در محل سکونت اولیه بمانید. این به شما اجازه میدهد که از خدمات برنامه ریزی شده برای خود بهره مند شوید.

جامعه کانادا:

در کانادا، زن و مرد برابرند. آنها حقوق مساوی دارند و به هردو به یک نحو احترام گذاشته میشود. مردان و زنان از تمام طبقات اجتماعی، فرهنگ ها، نژادها و ادیان با یکدیگر تعامل مینمایند و با آنها بطور مساوی برخورد میشود. شما آزادی که در کانادا عقاید خود را بیان کنید، تا زمانی که حق دیگران را در این زمینه رعایت کنید.



گروه ها و سازمانهای بسیاری در جامعه برای آقایان، خانمها و بچه ها وجود دارند که شما میتوانید به آنها ملحق شوید. شما میتوانید بطور فردی در فعالیت های ورزشی مثل فوتبال یا شنا شرکت کرده و یا بصورت خانوادگی در زمینه های زیادی فعال باشید. بعضی از این فعالیت ها رایگان و برخی مستلزم پرداخت هزینه هستند.

شاید شما عادت داشتید که اعضای خانواده تان نزدیک شما باشند تا شما را حمایت کرده و به شما کمک کنند. در کانادا ممکن است احساس تنهایی کنید، ولی شما تنها نیستید. اگر نگرانی هایی دارید، با یکی از سازمان های خدماتی تماس بگیرید یا با کسی در گروه و یا جامعه خود صحبت کنید. افرادی در اینجا هستند که میتوانند به شما کمک کنند تا با زندگی در کانادا انطباق پیدا کنید.

قوانین کانادا حقوق اولیه همه احاد جامعه شامل برابری و آزادی را تأیید و محافظت مینماید. منشور حقوق و آزادی کانادا Canadian Charter of Rights and Freedom قسمتی از قانون اساسی کانادا Canada's Constitution میباشد. این منشور شما را از لحظه ورود به کانادا محافظت مینماید.



باید آگاه باشید که بعضی کارها در کانادا غیرقانونی میباشند و این در حالیست که ممکن است همان کارها در مملکت شما غیرقانونی نباشند. زدن زنان و کودکان، تنها گذاشتن کودکان بدون یک همراه بزرگسال، راندن وسیله نقلیه بدون بیمه و یا بدون گواهینامه و سوار کردن بچه های کوچک بدون صندلی مخصوص کودکان در اتومبیل غیرقانونی بوده و جرم تلقی میشود. دفع ادرار و مدفوع در ملا عام نیز غیر قانونی است. از همین رو در بسیاری از مناطق سرویس های بهداشتی رایگان وجود دارد.

اطلاعات بیشتر راجع به قوانین کانادا و سیستم قضائی در [وب سایت](#) دولت کانادا در دسترس است.

زبان:

کانادا ۲ زبان رسمی دارد: انگلیسی و فرانسه. مهارت در زبان انگلیسی یا فرانسه به شما کمک می کند تا شما هرچه زودتر و بهتر در کانادا مستقر شوید.

انگلیسی در اکثر استان ها و قلمروهای Territories کانادا بیش از هر زبان دیگری مرسوم است و صحبت میشود. فرانسه زبان اصلی است که در کبک صحبت میشود، گرچه جوامع فرانسه زبان در کلیه استان ها و قلمروها در سراسر کانادا وجود دارند. همچنین اقلیت بزرگی از ساکنین کبک انگلیسی صحبت میکنند.



وی بودن در مهارت های زبانی انگلیسی و فرانسه، در یافتن کار، تحصیل، استفاده از خدمات و یافتن دوست کمک میکند. ر صورت امکان، انگلیسی یا فرانسه خود را قبل از آمدن به کانادا تقویت نموده بهتر سازید.

هد از ورود به کانادا، می توانید بطور رایگان در کلاسهای زبان با حمایت مالی دولت شرکت نمایید. سازمانهای خدماتی می رانند به شما در زمینه چگونگی ارزیابی سطح زبان و نامنویسی در برنامه های آموزش زبان کمک نمایند.

گرچه شما و خانواده تان در سال اول اقامت در کانادا کمک مالی دریافت میکنید اما بهتر است که برای جستجوی کار آماده باشید تا بتوانید زندگی خود و خانواده خود را تامین نمائید.

هرچه بهتر انگلیسی یا فرانسه صحبت کنید، آسانتر کار پیدا خواهید کرد. اکثر مشاغل و حرفه های موثق و تحت کنترل از شما میخواهند که:

- انگلیسی یا فرانسه شما روان و سلیس باشد،
- اطلاعات جامعی از لغات مربوط به آن شغل داشته باشید، و
- جملات و اصطلاحات مورد استفاده که بعضی از آنها نیز مختص به کاناداست را بفهمید.



اگر میتوانید، به احتیاجات زبانی لازم برای کار در رشته خود آگاهی پیدا کنید. بعد از ورود به کانادا، می توانید از سرویس های رایگان سازمان های خدماتی که شامل نشست هایی برای دادن اطلاعات و ارائه خدمات فردی است برای پیدا کردن کار و ثبت نام در کلاسهای زبان استفاده کنید.

مدرک دانشگاهی، دیپلم آموزشگاه یا جواز حرفه ای شما ممکن است در کانادا مورد قبول نباشد. این بستگی به دولت استانی و سازمانهای کنترل و ارزیابی محل اقامت شما دارد که آیا لیسانس/ جواز یا دیگر مدارک شما را قبول نمایند یا خیر. سازمان های خدماتی هم میتوانند شما را در این روند هدایت نمایند.

خدمات داوطلبانه نیز راه خوبی برای پیدا کردن تجربه کاری در کانادا میباشد. گرچه شما برای خدمت داوطلبانه پولی دریافت نمی کنید، ولی این خدمات میتواند به شما در زمینه پیشرفت زبان و کسب تجربه و مهارت های لازم برای درخواست کار در کانادا کمک کند. کارهای داوطلبانه همچنین بهترین راه برای یافتن دوست و آشنایی با افراد همفکر در جامعه شما میباشد.

خدمات اسکانی:

خدمات اسکانی با حمایت مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا (و وزارت مهاجرت و تکثر و شمول کبک Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion in Quebec) اداره شده و خدمات آن تمامی ساکنین دائمی کانادا منجمله پناهندگان مقیم را در برمی گیرد. این خدمات رایگان بوده و به شما کمک میکنند که به نحو بهتری برای زندگی در کانادا آمادگی و انطباق پیدا کنید.

خدمات آنلاین پیش از سفر موجود در [وب سایت مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا](#) نیز از امکاناتی است که میتواند شما را برای زندگی در کانادا آماده کند. به محض اینکه قبولی پرونده درخواست مهاجرت شما تایید شود، شما قادر به دسترسی به این خدمات خواهید بود.

بعد از ورود به کانادا، متخصصین امور اقامت، خدمات مختلفی را بطور رایگان برای انطباق شما با زندگی در کانادا ارائه میدهند که شامل کمک به یافتن کار، آموزش زبان، آموزشهای حرفه ای، خدمات برای جوانان و سالمندان و غیره میباشد.

لیست کامل خدمات اقامتی به خرج مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا در [این وب سایت](#) یافت میشود.



مخارج:

پس از ورود به کانادا، شما بمدت 12 ماه یا تا زمانیکه خودکفا شوید— هرکدام زودتر بود— از کمک های مالی دولت کانادا (یا استان کبک) برخوردار می شوید.

به محض پایان این حمایت شما مسئول پرداخت مخارج خود از جمله غذا، اجاره، برق، آب، لباس، و مالیات هستید. این که چگونه بودجه خود را مدیریت کنید، مهم است.

اگر بعد از ۱۲ ماه نتوانید کاری پیدا کنید و برای حمایت از خانواده خود احتیاج به کمک داشته باشید، خدمات اجتماعی متفاوتی مثل بانک غذا و سازمانهای خیریه وجود دارد که به کسانی که احتیاج دارند کمک میکنند. همچنین برای کمک به افراد نیازمند، برنامه های حمایت مالی از طرف دولت وجود دارد، ولی شما باید واجد شرایط خاصی باشید که بتوانید از این برنامه ها استفاده کنید.

شما هم چنین ممکن است بخواهید برای خانواده خود به کشورتان پول بفرستید. شما در انجام این کار آزاد هستید، ولی برای اکثر مردم مشکل است که هم مخارج خود را تأمین نمایند و هنوز پولی مانده باشد که برای خانواده خود بفرستند. بسیاری چیزها قیمت شان در کانادا بیشتر از مقداری است که شما به آن عادت دارید. به خاطر داشته باشید، برای تطبیق با زندگی جدیدتان در کانادا نیاز به زمان دارید.

مدرسه و تحصیل:

شما برای مدرسه رفتن فرزندان خود، در سطوح ابتدائی یا دبیرستان، احتیاج به پرداخت پول ندارید. تمام اطفال بین ۶ تا ۱۶ سال باید به مدرسه بروند. این قانون کانادا است. بسیاری از دانش آموزان تا زمان اخذ مدرک دیپلم به تحصیل در دبیرستان ادامه می دهند. (حدود ۱۸ سال).



پس از اتمام دبیرستان، فرزندان شما میتوانند به دانشگاه یا کالج بروند. با آنکه برای دانشگاهها و کالج ها باید شهریه پرداخت، این دانشگاهها برای کمک به دانشجویان منابعی برای تخصیص بورس یا کمک هزینه یا وام تحصیلی دارند.

بعنوان مقیم دائمی کانادا، شما نباید برای اکثر خدمات بهداشتی درمانی، از جمله رفتن به دکتر یا بیمارستان، پولی پرداخت کنید.

هنگام ورود به کانادا، شما تحت برنامه موقت بهداشتی فدرال (آی اف اچ پی) Interim Federal Health Program (IFHP) از خدمات اولیه بهداشتی و درمانی (از جمله رفتن به دکتر یا بیمارستان) برخوردار خواهید شد تا اینکه شما واجد شرایط برای بیمه بهداشتی استان ها و قلمروها شوید. این پروسه معمولاً ۳ ماه طول می کشد. در این مدت، شما باید درخواست بیمه بهداشت از استان یا قلمرویی که در آن زندگی میکنید بنمائید.



مهم است که مدارک واجد شرایط بودن برای آی اف اچ پی را در هر بار مراجعه خود به افرادی که خدمات بهداشتی را ارائه میدهند، نشان دهید. شما میتوانید خدمات بهداشتی را در هر جای کانادا از هر ارائه کننده خدمات بهداشتی که دارای جواز میباشد دریافت کنید. به لیست ارائه کنندگان خدمات بهداشتی دارای مجوز می توانید بصورت [آنلاین](#) و زیر عنوان "جستجو برای ارائه دهندگان آی اف اچ پی"، "Search IFHP Providers" دسترسی پیدا کنید.

آی اف اچ پی همچنین احتیاجات دارویی، اورژانسی و نیازهای اولیه درمانی را پوشش می دهد (بعنوان مثال، خدمات سلامت روانی، خدمات محدود بهداشت چشم و خدمات فوری دندان پزشکی برای جلوگیری از درد و عفونت). پوشش خدمات دارویی و خدمات جانبی فوق تا زمانی انجام می پذیرد که شما از برنامه کمک به اسکان و اقامت Resettlement Assistance Program (یا برنامه شبیه آن در کبک) حمایت درآمده دارید.

خلاصه تمام منافع و خدمات موجود آی اف اچ پی در [وب سایت مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا](#) قابل دسترسی است.

سازمان های خدماتی در صورت لزوم میتواند به شما در انتخاب دکترخانوادگی، یافتن دندانپزشک، و تماس شما با مراکز مشاوره خدمات سلامت روانی و ضربه های روحی (trauma) کمک کنند.

هر استان و قلمرو برنامه بیمه بهداشت خود را دارد. اطمینان حاصل کنید که اطلاعات لازم در مورد اینکه بیمه شما چه مواردی دربر میگیرد را دارید. سازمان های خدماتی میتوانند بمحض ورود شما به کانادا به شما کمک کنند که برای مدارک مخصوص درخواست بفرستید.

پناهندگانی که تازه به کانادا آمده اند، غالباً احساس تنهایی و بیکسی میکنند و ممکن بعلت ضربه های روحی گذشته، دائماً احساس اضطراب نمایند. افراد تعلیم دیده و خدمات زیادی بصورت رایگان، وجود دارند که میتوانند به شما برای التیام این زخم ها کمک کنند. اگر احتیاج به کمک دارید، از یک سازمان خدماتی راجع به خدمات مشاوره و بهداشت روانی سؤال نمایید.

واکسن ها:

واکسن یکی از سالمترین و مؤثرترین راه ها برای جلوگیری از بیماریها، مشکلات پزشکی و مرگ زودرس میباشد.

واکسن ها به شما در ساختن سیستم دفاعی بدنتان کمک میکنند. مانند همه داروها در کانادا، واکسن ها، قبل از اینکه در اختیار عموم قرار بگیرند، از مراحل کامل تجزیه و تحلیل و تصویب گذشته اند.

در جریان انجام آزمایشهای پزشکی قبل از ورود به کانادا، دکتر مهاجرتی ممکن است به شما جهت تجدید سیستم ایمنی بدنتان، پیشنهاد واکسیناسیون بدهد. استفاده از این خدمات داوطلبی است. اگر بخواهید در خارج از کانادا واکسن بزنید، باید مدرک واکسیناسیون خود را به کانادا بیاورید.

بعد از ورود به کانادا، بسیاری از واکسن ها تحت پوشش برنامه بهداشت استانی و قلمرویی میباشد. شما و خانواده تان ممکن است مستعد امراضی باشید که واکسن ها میتوانند از آنها جلوگیری کنند، بخصوص اگر در گذشته واکسن نزده باشید. نوزادان و اطفال کوچک بخصوص مستعد گرفتن امراضی هستند که قابل جلوگیری است و در بعضی قسمت های کانادا، اطفال باید همه واکسن های خود را قبل از ورود به مدرسه یا محل نگهداری کودکان در طی روز (daycare) بزنند.

سازمان های خدماتی، دکترها یا یک کلینیک بهداشتی همه میتوانند اطلاعات بیشتری در مورد تجدید واکسن ها به شما بدهند.

این یک تصمیم شخصی است که بخواهید شما و یا اعضای خانواده تان واکسن بزنند. اما بخاطر داشته باشید: وقتی واکسن بزنید؛ شما خود و دیگران را در مقابل امراض حفظ کرده و به جلوگیری از انتشار بیماریها به افرادی که بیش از دیگران ضعیف هستند، کمک میکنید.

غذا و آب:

آب در کانادا برای نوشیدن سالم است. هر منزلی آب جاری (لوله کشی) سرد و گرم دارد. شما هر وقت روز یا شب می‌توانید آب داشته باشید.

تنوع غذا برای خرید منوط به شهری است که در آن زندگی می‌کنید. در شهرهای بزرگ با فرهنگ‌های مختلف شما قطعاً به اکثر غذاهایی که معمولاً می‌خورید دسترسی دارید، اما شهرهای کوچک تنوع کمتری دارند.



فرهنگ‌های بسیاری در کانادا وجود دارند، این بدین معنی است که غذاهای زیادی از فرهنگ‌های گوناگون وجود دارد و شما معمولاً می‌توانید فروشگاه‌های اختصاصی برای غذاهای اختصاصی را پیدا کنید. بعضی غذاها ممکن است گرانتر از آنچه شما به آن عادت دارید باشند که علت آن هوای کانادا و احتیاج به وارد کردن بعضی از غذاها می‌باشد.

دین و مذهب:



ادیان و مذاهب بسیاری در کانادا یافت می‌شود. شما مجاز هستید که آزادانه به فرائض مذهبی خود عمل کنید. قانون کانادا شما را ملزم می‌کند که به مردمی که به ادیان مختلف معتقدند احترام بگذارید. از شما نه خواسته خواهد شد و نه مجبور خواهید بود که دینانت خود را تغییر دهید. آزادی دینانت یک از حقوق اساسی در کانادا است.

گرچه بسیاری از سازمان‌های خدماتی با گروه مذهبی خاصی مربوط هستند، شما می‌توانید آزادانه به فرائض مذهبی خود ادامه دهید. این افراد می‌خواهند به شما کمک کنند به کانادا آمده و با موفقیت، بدون هیچ‌گونه مرهونیت یا منت، عضو جامعه کانادا بشوید.

در کانادا چهار فصل مختلف وجود دارد: بهار، تابستان، پاییز (خزان) و زمستان. کانادا کشور بسیار وسیعی است و در هر فصل هوا میتواند در یک قسمت کانادا با قسمت دیگر متفاوت باشد.



بهار (مارس، آوریل و مه) در بیشتر قسمت های کانادا فصل باران است، و هوا میتواند سرد باشد. در تابستان (ژوئن، ژوئیه و اوت)، هوا در بیشتر مناطق خیلی گرم است. طی روز، درجه هوا معمولاً بیش از ۲۰ درجه سانتی گراد بوده و غالباً به بالای ۳۰ درجه سانتی گراد میرسد.



ر پاییز (سپتامبر، اکتبر و نوامبر)، هوا سرد است و هم چنین میتواند بارانی باشد. در طول ماه های زمستانی (دسامبر، انویه و فوریه)، هوا بسیار سرد بوده و درجه حرارت غالباً زیر صفر درجه سانتی گراد است. در جنوب شرقی بریتیش کلمبیا (اطراف ویکتوریا و ونکوور)، معمولاً باران بیش از برف میآید.

سته به کشوری که از آن می آئید، شما ممکن است از سرما و برف در اولین زمستان تان در کانادا خیلی تعجب کنید. با لباس مناسب، شما میتوانید برای لذت بردن از زیبایی منحصراً بفرز زمستان های کانادا آماده باشید. بسته به زمان ورودتان به

توصیه های نهائی:

شروع زندگی جدید در کانادا هیجان انگیز و مملو از امکانات و فرصتهای جدید میباشد. اما سختی ها و چالش هائی نیز خواهد داشت. برخی ممکن است در انطباق مشکل داشته باشند. زمان لازم است، بنابراین صبور باشید. بخاطر داشته باشید که بسیاری از تازه واردان مثل شما قادر به انطباق بوده اند و کاملاً در جامعه کانادا جا افتاده اند.

افراد و خدمات برای کمک به شما وجود دارند. سازمان های خدماتی برای پاسخگویی به سئوالات و رفع نگرانی هائی که دارید در دسترس میباشد. آنها بهترین منافع شما را مد نظر دارند. شما همچنین میتوانید با [دفتر مهاجرتی برای مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا](#) برای سئوالات مربوط به درخواست تان تماس بگیرید.

منابع دیگر شامل گروه های اجتماعی، گروه های مذهبی، و خدمات مشاوره ای میباشد. این گروه ها همگی در کمک به تازه واردان در تطابق با جامعه به طرق مختلف تجربه دارند. بدون ترس، از آنها کمک بگیرید.

اگر در طول این روند حس کنید که با بد رفتاری یا سوء استفاده روبرو شده اید، لطفاً فوراً با مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا با ایمیل زیر تماس بگیرید: IRCC.INSPSR-PPPRRI.IRCC@cic.gc.ca

تماس با مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا، هیچ خطری از لحاظ از دست دادن حمایت مالی یا موقعیت اقامت برای شما ندارد.

در انتها، وب سایت هائی با اطلاعات خیلی بیشتر وجود دارد که به آمادگی شما کمک نماید. در وب سایت های استانی می توانید اطلاعات مفید فراوانی از جمله سئوالات رایج، وب سایت گروه های مختلف، اخبار، رویدادها و گردهمایی ها را کسب کنید.

وب سایت دولت کانادا شامل جزئیات بیشتری در مورد زندگی در کانادا، لیست و نقشه سازمانهای خدمات اسکانی در شهرهای سراسر کشور، اطلاعات مربوط به خدمات آموزش زبان رایگان، و منابع اضافی دیگر برای آماده کردن شما برای مسافرت به کانادا میباشد.

www.canada.ca/immigration

