

Ласкаво Просимо до Канади

Початок Вашого життя у Канаді

Коли ви вперше прибудете до Канади, у вас буде чимало турбот. Ось декілька швидких кроків, які ви можете зробити для початку:

- Подати заяву на отримання Вашого Номеру Соціального Страхування (Social Insurance Number - SIN)). Вам це буде потрібно для роботи та для доступу до урядових програм та соціальних виплат.
- Подати заяву на отримання картки Урядового медичного страхування (Government health insurance card) (Зв'яжіться з провінційним урядом, щоб з'ясувати, чи маєте ви на це право) **або** придбайте приватний поліс медичного страхування..
- Відкрийте рахунок у канадському банку
- Пошук роботи. Існує багато організацій та ресурсів, які допоможуть вам знайти роботу. На сайті канадського банку вакансій (jobbank.gc.ca) є інформація та вакансії для українців, що шукають роботу.
 - Якщо Ви прибули до Канади як **тимчасовий резидент та Вам не було надано відкритий дозвіл на роботу по прибутті, Ви все ще можете подати заяву на його отримання.**



Канадський Червоний Хрест буде доступним у деяких канадських аеропортах, для зустрічі, надання допомоги та реєстрації новоприбулих.

У разі потреби, представники Червоного Хреста допоможуть вам з письмовим та усним перекладом, а також нададуть необхідну інформацію про доступ до державних та громадських послуг.

Реєстрація у Червоному Хресті допоможе забезпечити вам доступ до необхідної інформації після прибуття в Канаду. Додатково Червоний Хрест надасть Міністерству в справах імміграції, біженців і громадянства Канади (Immigration, Refugees and Citizenship Canada) інформацію, яка дозволить краще зрозуміти ваші потреби.

Додатково до федеральних послуг, які допоможуть вам спочатку, **Провінційні та Територіальні уряди** також будуть надавати різні послуги які будуть доступні для вас, наприклад, охорона здоров'я та освіта.

Для додаткової інформації звертайтеся до:

Canada.ca/ukraine-immigration-measures

Ласкаво Просимо
Українці





КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ
для мешканців України, які прибувають до Канади
8 квітня 2022 р.

Ласкаво просимо до Канади.

Канадський Червоний Хрест допомагає Міністерству у справах імміграції, біженців та громадянства Канади (IRCC) у сфері прийому, реєстрації та надання інформаційно-довідкової підтримки для українців, які прибувають до Канади.

Зареєструвавшись у Червоному Хресті, ви зможете отримати необхідну інформацію відразу після прибуття до Канади. Червоний Хрест також надає IRCC інформацію, яка допоможе канадській владі краще зрозуміти ваші потреби.

Після прибуття в Канаду у вас може виникнути багато питань, і ви можете не знати, як проходитимуть наступні дні. Через цю невизначеність люди часто відчувають підвищений стрес. Прочитавши цей документ і поспілкувавшись з нашою командою, ви отримаєте уявлення про те, чого вам варто очікувати в наступні кілька днів, та відповіді на деякі з найактуальніших питань, які можуть виникнути у перші дні вашого перебування в Канаді.

В екстрених та небезпечних для життя ситуаціях дзвоніть на номер 9-1-1.

Роль Канадського Червоного Хреста

Тут у Канаді та за кордоном Червоний Хрест готовий допомагати людям до, під час та після кризи.

В рамках підтримки, що надається особам, які прибувають до Канади з України, роль Канадського Червоного Хреста полягає у наданні послуг з прийому, реєстрації та перекладу для українців, які прибувають до цього аеропорту. Наша команда також може надати вам інформацію про державні та громадські служби, а також допомогти в отриманні пропонувананих ними послуг, які допоможуть задовольнити ваші нагальні потреби.

На місці працюють досвідчені лікарі та фахівці в галузі психічного здоров'я, які готові допомогти вам і при необхідності можуть направити вас до інших фахівців, якщо вам потрібна медична допомога або ви намагаєтеся впоратися з негативними наслідками кризи для вашого психічного здоров'я.

Здоров'я



Для отримання негайної екстреної допомоги та в ситуаціях, що загрожують життю, будь ласка, зателефонуйте за номером 911 з будь-якого телефону (мобільного, домашнього або громадського). Зателефонувавши за номером 911, ви зв'яжетеся зі службою швидкої допомоги, поліцією або пожежною службою, щоб вам допомогли. Послуги перекладача також доступні за телефоном 911. Якщо швидка допомога доставить вас до лікарні, вам, можливо, доведеться заплатити за поїздку на машині швидкої допомоги.

Також можливо самостійно дістатися до лікарні в разі надзвичайної ситуації, щоб отримати термінову медичну допомогу. Якщо у вас ще немає провінційної медичної картки, вам потрібно буде сплатити цей візит.

Якщо у вас є які-небудь нетермінові медичні питання або вам потрібно знати, де знайти клініку або лікарню, є номер, за яким можна зателефонувати.

В Онтаріо: телефонуйте за номером 1-866-797-0000
В Альберті: телефонуйте за номером 811
У Британській Колумбії: зателефонуйте за номером 811

Ці номери безкоштовні та доступні 24 години на добу, 7 днів на тиждень.

Прийомні клініки доступні для людей, які хочуть звернутися до лікаря з приводу незначних проблем, таких як біль у горлі, лихоманка, для спостереження за хронічними захворюваннями, такими як діабет, високий кров'яний тиск, проблеми з серцем або інші стани, що вимагають ліків. Якщо у вас ще немає провінційної медичної картки, вам потрібно буде сплатити цей візит.

Багато ліків у Канаді повинні бути призначені лікарем. Якщо у вас вже є ліки, які ви приймаєте, фармацевт може надати вам більше таких же ліків без необхідності звернення до лікаря. Як тільки це ліки закінчаться, вам потрібно буде звернутися до лікаря, щоб отримати більше. Вам потрібно буде заплатити фармацевту за ліки і, можливо, за їх обслуговування.

Емоційна підтримка

Переживання внаслідок події, що кардинально змінює життя, впливає на кожну людину по-різному. Те, як ви почуваетесь і реагуєте, може значно відрізнятись від того, як почуваетесь і реагує ваш партнер, дитина або друг.

Хоча ці переживання можуть по-різному впливати на людей, нижче наведені найпоширеніші реакції людини на гострий стрес:

- Проблеми з концентрацією уваги та нездатність зосередитися
- Прокручування в розумі психотравмуючих подій
- Розлади сну, кошмари чи нічні страхи
- Мимовільні спогади про психотравмуючі події протягом дня в періоди неспанья
- Частий плач
- Почуття сильного гніву



Хоча деяким людям може здаватися, що вони в даний час нормально почуваються, важливо розуміти, що перераховані вище ознаки стресу можуть з'явитися через день, місяць або навіть рік.

Те, що ви знаходитесь у безпечному місці, не означає, що ви почуваєтеся в безпеці. Почуття небезпеки в новій обстановці після таких подій є цілком очікуваною реакцією.

Існує декілька простих, але корисних у цій ситуації рекомендацій, яких ви можете дотримуватися щодня:

- Пийте достатню кількість води
- Їжте, коли вважаєте, що можете їсти
- Намагайтеся скласти розпорядок дня, який допоможе вам відчувати себе в безпеці на новому місці
- Намагайтеся більше спілкуватися з іншими людьми, не ізолюйтеся від оточуючих
- Коли почуваєтеся комфортно, вийдіть на прогулянку, посидьте на сонці, подихайте свіжим повітрям.

Якщо ви відчуваєте сильні емоції, стрес, який заважає вам спати чи їсти, або якщо ви просто відчуваєте необхідність поспілкуватися, у нас є фахівці з психічного здоров'я, які можуть допомогти вам. Ви також можете звернутися за підтримкою до наших фахівців, зателефонувавши за безкоштовним номером 1-833-354-1628.

Возз'єднання сім'ї

Програма Канадського Червоного Хреста з відновлення сімейних зв'язків допомагає людям відновити зв'язок із членами своєї сім'ї, розлученими на міжнародному рівні внаслідок збройних конфліктів, стихійних лих, міграції та інших гуманітарних криз.

Якщо ви шукаєте члена сім'ї за кордоном, який не є громадянином Канади, будь ласка, зв'яжіться з групою відновлення сімейних зв'язків:

- Безкоштовний дзвінок: 1-800-363-7305, дод. 3622909
- Мобільний номер телефону, Viber, Signal або WhatsApp: 1-416-550-8715/1-236-334-3445
- Електронна пошта: familylinks@redcross.ca
- Веб-сайт: www.redcross.ca/familylinks

Якщо ви шукаєте громадянина Канади у постраждалому регіоні, зателефонуйте до Департаменту закордонних справ за номером 1-800-387-3124.

Інформація за COVID-19

COVID-19 присутній у Канаді, ось кілька речей, які ви можете зробити, щоб допомогти залишатися в безпеці:



- Носити маску
- Часто мити руки
- Дотримуватись фізичної дистанції

У деяких провінціях або на деяких територіях Канади можуть діяти інші вимоги безпеки у зв'язку з COVID-19. Додаткову інформацію про вимоги кожної окремої провінції та території можна дізнатись на веб-сайті Агентства охорони здоров'я Канади (Public Health Agency) за адресою <https://www.canada.ca/en/public-health.html>.