



ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

- ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
- ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
- ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
- ډیالکټون نمبر: ۱۱۶
- ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
- ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
- ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
- ډیالکټون نمبر: ۱۱۶
- ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
- ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
- ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
- ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱

ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۷۷۷۱
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۷۶۴۳۴۰۶
 ډیالکټون نمبر: ۸۱۱۶
 ډیالکټون نمبر: ۱۱۶



پروژه سلامتۍ اجتماع تازه واردین

منابع بهداشت و سلامت روانی



isans | Immigrant Services
 Association of Nova Scotia

6960 Mumford Road • Suite 2120
 Halifax • Nova Scotia • Canada • B3L 4P1
 Phone: 902.423.3607 • Fax: 902.423.3154
 Toll free: 1.866.431.6472

www.isans.ca

isans | Immigrant Services
 Association of Nova Scotia

اطلاعات عمومی

علامت **ستاره*** نشان دهنده این است که سرویس ترجمه فراهم است.

اطلاعات عمومی و خدمات پشتیبانی برای بزرگسالان، کودکان و سالمندان.

خطوط اطلاعات دولتی

در هالیفکس و نواسکوشیا وجود دارد

- **خدمات اجتماعی و عمومی: ۲۱۱***
www.ns.211.ca
- **خدمات شهرداری در هالیفکس و مناطق اطراف: ۳۱۱***
- **اطلاعات سلامتی غیر ضروری: ۸۱۱**
- **اورژانس: ۹۱۱***
- **پیدا کردن پزشک خانواده: ۱۸۵۵۴۴۴۴۱۵**
www.novascotia.ca/dhw/physicians

خدمات مستقر شده برای مهاجران

قابل استفاده در مناطق هالیفکس

- **ISANS: ۹۰۲۴۲۳۳۶۰۷***, www.isans.ca
- **مرکز YMCA برای برنامه‌های مهاجران**
*۹۰۲۴۵۷۹۶۲۲
www.ymcahrm.ns.ca/Locations/YMCA_CentreforImmi-grantPrograms.aspx
- **انجمن آفریقایی‌های متفرق در مری تایمز (Maritimes)**
۹۰۲۴۰۴۳۶۷۰
www.adamns.ca
- **مرکز مهاجران فرانسوی زبان Nouvelle-Ecosse**
۹۰۲۴۳۳۲۰۲۸
www.immigrationfrancophonene.ca
- **کلینیک پناهندگان هالیفکس (برای درخواست پناهنده‌گی)**
*۹۰۲۴۲۲۶۷۳۶
www.halifaxrefugeeclinic.org

منابع بهداشت روانی

علامت **ستاره*** نشان دهنده این است که سرویس ترجمه فراهم است.

اعتیادها و سلامت روانی

خدمات اعتیادها و سلامت روانی برای کودکان، جوانان، بزرگسالان و سالمندان

قابل استفاده درمناطق هالیفکس

- **مرکز IWK اعتیادها/ سلامت روانی:** برای کودکان و جوانان زیر سن ۱۹ سال: *۹۰۲۴۶۴۱۱۰
تلفن رایگان در نواسکوشیا: ۱۸۸۸۴۷۰۵۸۸۸
www.iwk.nshealth.ca/mental-health
- **برنامه‌های اعتیاد برای بزرگسالان:**
*۹۰۲۴۲۴۸۸۶۶
www.cdha.nshealth.ca/addictions-program
- **CDHA بهداشت روانی بزرگسالان**
هالیفکس: *۹۰۲۴۷۳۷۷۹۹
دارتموث: *۹۰۲۴۶۴۱۰۵۴
www.cdha.nshealth.ca/mental-health-program/our-programs-services/seniors-services
- **مراکز سلامت روانی اجتماعی**
به بزرگسالانی که مشکلات روحی و روانی را تجربه کرده اند و یا مریضی روحی دارند، سرویس دهی میکنند:
مرکز Bayer's Road: *۹۰۲۴۵۴۱۴۰۰
مرکز Sackville/Bedford: *۹۰۲۸۶۵۳۶۶۳
مرکز Dartmouth: *۹۰۲۴۶۶۱۸۳۰
مرکز Cole harbour: *۹۰۲۴۳۴۳۲۶۳
مرکز West Hants: *۹۰۲۴۳۴۳۲۶۲
www.cdhanshealth.ca/mental-health-and-addictions

قابل استفاده در نواسکوشیا

- خدمات سلامت روانی نواسکوشیا:
www.novascotia.ca/help
- خدمات کمک به اعتیاد نواسکوشیا:
www.novascotia.ca/dhw/addictions/addiction-services-of-fices-asp

خطوط تلفن کمکی

قابل استفاده در هالیفکس و نواسکوشیا

- **بحران سیار سلامت روانی-۲۴** ساعته و ۷ روز هفته در مورد چگونگی کنترل بحران کوتاه مدت در کودکان، جوانان و بزرگسالان در مناطق هالیفکس اطلاعات می‌دهند: *۹۰۲۴۲۹۸۱۶۷
تلفن رایگان در نواسکوشیا: ۱۸۸۸۴۲۹۸۱۶۷

قابل استفاده در کل نواسکوشیا

YMCA-برنامه‌های YREACH: برای پی بردن به خدمات مسکن گزینی در نزدیکی شما با این شماره تلفن تماس حاصل بفرمایید. ۹۰۲۴۹۷۷۷۶۰

تیم‌های سلامت اجتماعی

قابل استفاده در مناطق هالیفکس و وست هانتس (West Hants)

تیم‌های سلامتی اجتماعی که خدمات بهداشتی و سلامت اجتماعی رایگان به اشخاص و خانواده‌ها ارائه می‌دهد. این مراکز همچنین اطلاعات بهداشتی سلامتی شخصی و خدمات دولتی از طریق متخصصان خود به اشخاص ارائه می‌دهند: *۹۰۲۴۶۰۴۵۶۰
www.communityhealthteams.ca

تیم‌های بهداشتی و سلامتی هانتس (West Hants):

*۹۰۲۴۶۰۴۵۶۰
www.healthandwellnessteam.ca

حمایت خانواده

قابل استفاده در مناطق هالیفکس

- **مرکز خانواده Bayer's/Westwood:** ۹۰۲۴۵۵۴۹۴۴۴
www.bayerswestwoodfrc.com
- **مرکز خانواده Fairview:** ۹۰۲۴۴۳۹۵۶۹
www.ffcns.ca
- **مرکز خانواده Dartmouth:** ۹۰۲۴۶۴۸۲۳۴
www.dartmouthfamilycentre.ca
- **مرکز منابع والدین:** ۹۰۲۴۹۲۰۱۳۳
- **خانه Veith:** ۹۰۲۴۵۳۴۳۲۰
www.veithhouse.com
- **Sos خانواده:** ۹۰۲۴۵۵۵۵۱۵
www.familysos.ca
- **مرکز خانواده Chebucto:** ۹۰۲۴۷۹۳۰۳۱
www.homeoftheguardianangel.ca

- **خط تلفنی کمک به کودکان-** خدمات مشاوره و اطلاع رسانی در طول ۲۴ ساعت شبانه روز به کودکان و نوجوانان، خدمات مشاوره بصورت آنلاین نیز فراهم می‌باشد: ۱۸۰۰۶۶۸۶۸۶۸
www.kidshelpphone.ca

خدمات و حمایت‌های گروهی

قابل استفاده در هالیفکس و نواسکوشیا

- **خدمات حمایتی گروهی خانه Laing** – فراهم کردن خدمات و برنامه‌ها برای جوانان (۱۶تا۲۹سال) که مریضی‌های روحی دارند
۹۰۲۴۲۵۹۰۱۸
- **پروژه جوانان** – حمایت و ایجاد برنامه‌ها برای کسانی که از لحاظ جنسی دچار سرگردانی هستند(مانند هم جنس گرایان، کسانی که تغییرجنسیت داده اند و میان جنسیت خود سرگردان هستند. این برنامه‌ها برای جوانان زیر ۲۵ سال است و برنامه‌ها روی هویت جنسی و شناخت‌های جنسی متمرکز است: *۹۰۲۴۲۹۵۴۲۹
www.youthproject.ns.ca
- **سلامت Pride:** اطلاعات سلامتی و حمایت گروه‌های جوانان و بزرگسالان که از لحاظ جنسی مشکل دارند: *۹۰۲۴۷۳۱۴۳۳
www.cdha.nshealth.ca/pridehealth
- **YWCA** – خدمات حمایتی به زنان و دختران: *۹۰۲۴۲۳۶۶۶۲
www.ywcahalifax.com
- **انجمن سلامت روانی کانادا** – اطلاعات رسانی و حمایت به منظور ارتقا وضعیت سلامت روحی روانی کودکان، جوانان و بزرگسالان و حمایت از کسانی که با بیماری‌های روحی زندگی می‌کنند:
۹۰۲۴۵۵۵۵۴۴۵ (Halifax)
۹۰۲۴۶۶۶۶۰۰ (Dartmouth)
- برای این که یک مرکز نزدیک خودتان در نواسکوشیا پیدا کنید:
www.cmha.ca
- **وصل گروه‌های کمکی** – لیست گروه‌های کمکی و حمایت‌های گروهی در نواسکوشیا *۹۰۲۴۶۶۶۲۰۱۱
www.selfhelpconnection.ca
- **همکاری مغزهای سالم** – اطلاعات، آموزش، دفای و حمایت از اشخاص و خانواده‌هایی که بیماری‌های روحی دارند: *۹۰۲۴۰۴۳۵۰۴
www.healthyminds.ca

خدمات رایگان مشاوره

قابل استفاده در مناطق هالیفکس

- **پیشگیری phoenix:** به افراد و خانواده‌هایی که جوانان بین سن ۱۹-تا۱۹سال دارند برنامه‌های درمانی پیشنهاد می‌دهد: *۹۰۲۴۴۴۳۴۰۰

- **مرکز گردهمایی فرزندان و والدین:** ۹۰۲۴۳۴۸۹۵۲
www.parentsandchildrentofether.info
- **آموزش گسترش استعدادهای دوران کودکی نواسکوشیا** ۹۰۲۴۲۳۸۰۱۰,
www.nsecdis.ca
- **خط تلفن گزارش زورگیری،** این خط تلفن برای گزارش به پلیس منطقه ای هالیفکس در مورد زورگیری که برای دانش آموزان اتفاق افتاده و همچنین نگرانی والدین در مورد زورگیری هاست:
۹۰۲۴۹۰۷۲۸۳
www.antibullying.novascotia.ca/resources

قابل استفاده در کل نواسکوشیا

- **انجمن بهداشت روانی کانادایی‌ها بخش نواسکوشیا:** اطلاعات و حمایت برای بهبود سلامت روانی کودکان، جوانان و بزرگسالان و همچنین حمایت از کسانی‌که که مشکلات روحی روانی دارند: *۹۰۲۴۶۶۶۰۰
تلفن رایگان: *۱۸۷۷۴۶۶۰۶
www.novascotia.cmha.ca
- **مرکز منابع خانوادگی نواسکوشیا**
www.nscouncilfamily.org/parenting
- **پناهگاه امن** – برای زنانی که تحت خشونت‌های داخلی قرار دارند. این پناهگاه‌ها خدماتی نظیر مشاوره، فراهم کردن اطلاعات، معرفی و پیداکردن محیطی امن برای نگهداری زنانی که تحت تاثیر خشونت داخلی قرار می‌گیرند، فراهم می‌کند.
www.sheltersafe.ca

اطلاعات برای سالمندان

قابل استفاده در هالیفکس و نواسکوشیا

علاوه بر این که سالمندان می‌تواننداز خدمات مراکز دیگری که در اینجا لیست شده‌اند، استفاده کنند. آنها همچنین می‌توانند از خدمات این مراکز که مختص سالمندان هست نیز استفاده کنند:

- **VON اطلاعات سالمندان:** ۹۰۲۴۵۵۴۵۷۵۵
- **فهرست راهنمای مسن شدن مثبت:**
www.novascotia.ca/seniors/positive-aging-directory.asp

- **مرکز آوالون (Avalon)** حمایت از کسانی‌که دچار حمله جنسی قرار گرفته اند- خدمات مشاوره فردی به زنان و افراد (بالای ۱۶ سال) که حمله جنسی، اذیت و آزار و سواستفاده را تجربه کرده‌اند، می‌دهد: *۹۰۲۴۲۲۴۲۴۰
www.avaloncentre.ca

- **کلینیک پناهندگان هالیفکس** – خدمات مشاوره فردی برای کسانی که به دنبال درخواست پناهنده‌گی هستند: *۹۰۲۴۲۲۶۷۳۶
www.halifaxrefugeeclinic.org

- **انجمن اشخاص فلج کانادا، نواسکوشیا** – به افراد ، خانواده‌ها و دوستانی که از لحاظ حرکتی ناتوان هستند کمک رسانی میکند و خدمات مشاوره فردی می‌دهد: *۹۰۲۴۲۳۱۲۷۷
تلفن رایگان در نواسکوشیا: ۱۸۰۰۸۸۹۱۸۸۹
www.thespine.ca

خدمات مشاوره ای غیر رایگان

- **متخصصان خصوصی** – روانشناسان، مددکاران اجتماعی، مشاوران یا فیزیوتراپیست‌ها کسانی هستند که برای سلامتی و بهبود کسانی که مشکلات روحی دارند، خدمات می‌دهند. آن‌ها سرویس‌های گسترده مشاوره ای به اشخاص، زوج‌ها و خانواده‌ها میدهند. شما برای استفاده از خدمات آن‌ها نیاز به نامه پزشک ندارید.

برای پیداکردن یک متخصص بهداشت روحی در نواسکوشیا:

- **روانشناسان:**
www.psychologist-find.ca/nova-scotia-psychologists.html
- **مشاوران:** www.nscct.ca/directory
- **مددکاران اجتماعی:** www.nsasw.org

انجمن خدمات خانواده – ۹۰۲۴۲۰۱۹۸۰

تلفن رایگان در نواسکوشیا: ۱۸۸۸۸۶۶۵۵۵۲

زمانی می‌خواهید برای خدماتی هزینه کنید، قبل از تصمیم‌گیری با چندین متخصص ملاقات کنید. هزینه‌هایشان پرسید و اینکه آیا در شرایطی هزینه‌ها کمتر حساب می‌شود (میزان درآمد شما به میزان هزینه ویزیت اثر می‌گذارد.)

گاهی کارمندان به برنامه‌های کمکی کارمندی و یا برنامه‌های کمکی بیمه سلامتی دسترسی دارند که این بیمه‌ها میزانی از هزینه‌ها را پوشش می‌دهد. با سوپروایزر ویا مدیر منابع انسانی راجب این مطلب صحبت کنید.