

فارسی / Farsi

# اطلاعات برای متقاضیان پناهندگی

بریتیش کلمبیا



[www.bc211.ca/resources](http://www.bc211.ca/resources)

---

برای اطلاعات یا کمک بیشتر، با 1-1-2 تماس بگیرید.  
لطفاً تا اتصال به مترجم روی خط منتظر بمانید.

## فهرست مندرجات

مقدمه .....	5
سرواژه های معمول .....	6
خدمات حقوقی .....	7
Legal Aid .....	7
تور آمادگی .....	7
مشاوره حقوقی رایگان .....	8
خدمات برای مستقرسازی .....	9
کانون های محلی .....	13
LGBTQI+ خدمات .....	15
خدمات پزشکی .....	16
کلینیک های پزشکی ( غیر اورژانسی) .....	17
بیمه خدمات درمانی موقت .....	19
آزمایش پزشکی مهاجرت .....	21
خدمات مشاورتی و حمایتی .....	21
خدمات اسکان .....	22
خدمات اسکان .....	24
غذا .....	27
پوشاک .....	29
حمل و نقل عمومی .....	30
اطلاعات اضافی .....	32
ادارت مهم دولتی .....	32
کتابخانه های عمومی (با دسترسی رایگان به اینترنت) .....	33

به مدرسه فرستادن فرزندان.....	33
آگاهی های خاص به والدین.....	33
خسونت خانگی.....	33
سیگار کشیدن.....	34
توضیحات کوتاهی در مورد جغرافیای منطقه.....	34
امنیت.....	34
کمک های مالی.....	35
شناخت شماره تلفن ها.....	36
شناخت آدرس ها.....	37
به هم رسیدن دوباره خانواده.....	37
سایر تلفن های مهم.....	37

این مجموعه برای اطلاعات متقاضیان پناهندگی در نظر دارد که اطلاعاتی در مورد خدمات موجود را در اختیار متقاضیان پناهندگی در استان بریتیش کلمبیا بگذارد. این مجموعه به چندین زبان تهیه شده است و بطور رایگان می تواند در سایت [www.bc211.ca/resources](http://www.bc211.ca/resources) دان لود شود.

علاوه بر مجموعه اطلاعات ، bc211 از طریق خط تلفن ۲۴ ساعته ای برای متقاضیان پناهندگی در بریتیش کلمبیا در هنگام ورود دسترسی به کمک و خدمات ارجاعی رایگان و چند زبانه را فراهم می سازد. نهایت تلاش برای دسترسی شما به مترجم خواهد شد، لطفاً تا کارمندان خطوط تلفنی شما را به یک مترجم وصل کنند صبر کنید.

کمک با تلفن شامل:

- اطلاعات صحیح، بموقع
- ارجاع به خدمات حقوقی ، مشاوران حقوقی و خدمات پزشکی و ارگانهای مستقرسازی، خدمات اسکان، غذا و لباس، خدمات ترجمه شفاهی و کتبی، مشاوره، گروه های حمایتی و خدمات دیگر.

خدمات bc211 با رفتاری غیر تبعیض آمیز و بدون قضاوت و با احترام و حساسیت در اختیار گذاشته می شود. برای باز خورد در رابطه با برنامه ها و کارمندان یا داوطلبان، لطفاً با ایمیل [help@bc211.ca](mailto:help@bc211.ca) تماس بگیرید.

## سرواژه های معمول

<b>BOC</b>	Basis of Claim form شالوده فرم درخواست	<b>IME</b>	Immigration Medical Exam آزمایش پزشکی اداره مهاجرت
<b>IRCC</b>	Immigration, Refugees and Citizenship Canada اداره مهاجرت، پناهندگی و تابعیت کانادا	<b>IRB</b>	Immigration and Refugee Board هیات مهاجرت و پناهندگی
<b>CBSA</b>	Canada Border Services Agency اداره خدمات مرزی کانادا	<b>LSS</b>	Legal Services Society انجمن خدمات حقوقی
<b>DCO</b>	Designated Country of Origin کشورهای مبدأ مشخص شده	<b>MSD</b>	Ministry of Social Development وزارت توسعه اجتماعی
<b>DFN</b>	Designated Foreign National تبعه خارجی مشخص شده	<b>MSP</b>	Medical Services Plan بیمه خدمات درمانی
<b>ESL</b>	English as a Second Language انگلیسی به عنوان زبان دوم	<b>LSLAP</b>	Legal Students Advice Program برنامه خدمات مشاوره با دانشجویان حقوق
<b>GST</b>	General Sales Tax مالیات بر فروش	<b>PRRA</b>	Pre-Removal Risk Assessment ارزیابی خطرات ناشی از باز فرستادن پناهندگان
<b>H&amp;C</b>	Humanitarian & Compassionate Grounds دلایل بشر دوستانه و دلسوزانه	<b>PST</b>	Provincial Sales Tax مالیات بر فروش استان
<b>IFH</b>	Interim Federal Health برنامه خدمات درمانی موقت	<b>RAD</b>	Refugee Appeals Division بخش تجدید نظر پناهندگان

برای اطلاعات یا کمک بیشتر، با 1-1-2 تماس بگیرید.  
لطفاً تا اتصال به مترجم روی خط منتظر بمانید.

روند تقاضای پناهندگی یک روال قانونی دارد. برای کمک به شناخت روند قانونی تقاضای پناهندگی و پر کردن مدارک قانونی (شامل فرم تقاضا)، نمایندگی در جلسه رسیدگی به پناهندگی شما و کمک به دیگر عرصه های کلیدی روال قانونی، شما باید سعی کنید کمکهای حقوقی دریافت نمایید.

### Legal Aid

کمکهای حقوقی رایگان برای افرادی که توانایی پرداخت حق الوکاله به وکیل را ندارند موجود می باشد. برای تقاضای کمکهای حقوقی رایگان نشان دادن مدارک درآمدی و هویتی ضروری است. دفتر کمکهای حقوقی در حال حاضر هزینه وکیل و مترجمی که برای آمادگی تان در مورد دعویاتان کمک می کند را به او می پردازد. بین ۳ تا ۵ روز اداری طول می کشد تا دفتر کمکهای قانونی در مورد حایز شرایط بودن شما برای داشتن وکیل تصمیم بگیرد. برای پی بردن به اینکه آیا شما شرایط لازم برای داشتن یک وکیل رایگان را دارید:

- با خط تلفن کمکهای حقوقی مهاجرین با شماره 1-888-601-604 یا 604-601-6076 تماس بگیرید.
  - به دفتر کمکهای حقوقی ونکور به آدرس: Suite 425 – 510 Burrard Street, Vancouver مراجعه کنید.
  - اوقات کمکهای حقوقی:
    - دوشنبه، سه شنبه، پنج شنبه، جمعه: از ساعت ۸:۳۰ صبح تا ۴:۳۰ بعدازظهر
    - چهارشنبه: از ساعت ۸:۳۰ صبح تا ۱۲:۳۰ بعدازظهر
- برای آگاه شدن بیشتر در مورد کمکهای حقوقی به سایت [www.legalaidbc.ca](http://www.legalaidbc.ca) مراجعه کنید.

### تور آمادگی

تور آمادگی به متقاضیان پناهندگی فرصتی عرضه می کند تا اطلاعات جمع آوری کنند و خودشان را با طرز عمل جلسه رسیدگی به درخواست پناهندگی آشنا کنند و داخل اطاق جلسه را ببینند. این تور که در شورای مهاجرت و پناهندگی (IRB) روی می دهد بطور جدی برای متقاضیان پناهندگی توصیه می شود.

- برای ثبت نام به تلفن شماره 604-328-3132 زنگ بزنید و یا به [ready@refugeclaim.ca](mailto:ready@refugeclaim.ca) ایمیل بفرستید.
- راهنمای آماده سازی برای جلسه رسیدگی را از سایت <http://refugeclaim.ca> دانلود کنید.

### مشاوره حقوقی رایگان

خدمات زیر که در دفاتر حقوقی رایگان عرضه می شود اطلاعاتی در مورد درخواست پناهندگی، مهاجرت، روادید (ویزا)، اجازه کار و دیگر راهنماییهای حقوقی ارایه می کند:

#### UBC Law Student's Legal Advice Program (LSLAP)

- برای مشاوره حقوقی، شما باید با زنگ زدن به شماره تلفن **640-822-5791** وقت بگیرید. UBC LSLAP نمیتواند بوسیله تلفن مشاوره حقوقی بدهد.
- برای وقت گرفتن بزبان چینی در دفتر چاینا تاون لطفا به تلفن شماره -604-684-1682 زنگ بزنید.
- اگر برای وقت گرفتن نیاز به کمک دارید به 1-1-2 تلفن کنید و برای گرفتن وقت درخواست کمک کنید. داوطلبان با خوشنودی به شما کمک خواهند کرد.

#### Access Justice (Access Probono)

- برای رزرو کردن وقت ، شما باید به شماره 604-878-7400 یا به شماره رایگان 1-877-762-6664 تلفن کنید.
- وقت ملاقات در یکی از چندین دفتر سرتاسر لوورمین لند گذاشته خواهد شد.
- اگر شما برای وقت گرفتن نیاز به کمک دارید، لطفا به 1-1-2 تلفن کنید و درخواست کمک کنید. داوطلبان با خشنودی به شما کمک خواهند کرد.



## خدمات برای مستقرسازی

ارگان های خدمات مستقرسازی سازمانهایی هستند که به تازه واردین برای تطبیق زندگی جدیدشان در کانادا کمک می کنند.

در بریتیش کلمبیا خدمات برای مستقر سازی بر اساس وضعیت شما در کانادا ارایه می شود. بسیاری از سازمانهای مستقرسازی مهاجرت، برایشان امکان ندارد به متقاضیان پناهندگی تا وقتی که اقامت دائم نگیرید کمک کنند. سازمانهای زیر اختصاص به کار با متقاضیان پناهندگی پیدا کرده اند و به راحتی همه در یک مرکز در ISS of BC Welcome House در آدرس 2610 Victoria Drive, Vancouver واقع شده اند.

اگر شما تمایل دارید که با یکی از این سازمانها تماس بگیرید، بهتر این است که ابتدا با تلفن وقت بگیرید. اگر برای وقت گرفتن نیاز به کمک دارید، لطفاً به 1-1-2 تلفن کنید و داوطلبان می توانند به شما کمک کنند.

سازمانهایی که در خیابان ویکتوریا شماره ۲۶۱۰ واقع شده اند:

<ul style="list-style-type: none"><li>• امداد رسانی اسکان</li><li>• بانک لباس</li><li>• بانک غذا</li><li>• کلاسهای انگلیسی</li><li>• عکسها برای امور دولتی</li><li>• کارتهای اتوبوس</li><li>• آشنایی با زندگی در کانادا</li></ul>	<b>Inland Refugee Society</b> <b>انجمن پناهندگی اینلند</b> 2610 Victoria Drive, Vancouver BC تلفن: 778-255-1881 <a href="http://inlandrefugeesociety.ca">http://inlandrefugeesociety.ca</a> دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر
<ul style="list-style-type: none"><li>• آشنایی با مراحل درخواست پناهندگی</li><li>• کمک برای پر کردن فرمهای دولتی و فرمهای مهاجرت</li><li>• حمایت جهت درخواست کمکهای حقوقی</li><li>• جهت گیری فرهنگی</li><li>• خدمات مستقرسازی</li><li>• آشنایی با برنامه های کمکهای موقتی پزشکی دولت فدرال (IFH)</li><li>• سامان دهی حمایت از آنهایی که با ایدز زندگی می کنند</li><li>• بهداشتی زندگی کردن</li></ul>	<b>Settlement Orientation Services</b> <b>دفتر خدمات آشنایی با مستقرسازی</b> 2610 Victoria Drive, Vancouver BC تلفن: 604-255-1881 <a href="Http://www.sosbc.ca">Http://www.sosbc.ca</a> دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر

برای اطلاعات یا کمک بیشتر، با 1-1-2 تماس بگیرید.  
لطفاً تا اتصال به مترجم روی خط منتظر بمانید.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• مشاوره فردی و گروهی</li> <li>• خدمات حمایتی بهداشت روانی</li> <li>• معرفی به سازمانها</li> <li>• سنجش اختلال ناشی از تنش روحی</li> <li>• آشنایی با کانادا</li> <li>• جلسات گروه های هم سن و سال برای متقاضیان</li> </ul>	<p><b>Vancouver Association for Survivors of Torture (VAST)</b>  <b>انجمن آسیب دیدگان از شکنجه و نکوور</b>  2610 Victoria Drive, Vancouver BC  تلفن: 604-255-1881  <a href="http://vast-vancouver.ca">http://vast-vancouver.ca</a>  دوشنبه الی جمعه: از ۹:۳۰ صبح تا ۵:۳۰ بعدازظهر</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خدمات بانکی برای متقاضیان پناهندگی</li> <li>• ارائه کلاسهای آموزش اطلاعات مالی حسابها و خدمات بانکی رایگان</li> </ul>	<p><b>VANCITY</b>  <b>ون سیتی</b>  2610 Victoria Drive, Vancouver BC  برای وقت گرفتن از ون سیتی لطفاً به (SOS) Settlement Orientations Services یا به Inland Refugee Society برای ارجاع تلفن کنید.</p>

سازمانهای زیر هم با اینکه در محل ISSofBC Welcome House قرار نگرفته اند، خدمات مستقر سازی را ارائه می دهند.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• خدمات عمومی مستقر سازی برای متقاضیان پناهندگی</li> <li>• خدمات برای شغل</li> <li>• برنامه های برای خانواده و کودکان</li> <li>• حمایتهای قانونی (حقوقی)</li> </ul>	<p><b>MOSAIC</b>  <b>موزانیک</b>  5575 Boundary Road, Vancouver BC  تلفن: 604-254-9626</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خدمات عمومی مستقر سازی</li> <li>• خدمات اسکان</li> <li>• درخواست کمکهای اجتماعی</li> <li>• خدمات برای شغل</li> <li>• برنامه هایی برای خانواده و کودکان</li> <li>• مکالمه انگلیسی</li> <li>• مکالمه انگلیسی برای محل کار</li> <li>• کلاسهای کامپیوتر</li> <li>• فعالیتهای روابط اجتماعی</li> </ul>	<p><b>Options Community Services</b>  13520 78 Avenue, Surrey, BC  تلفن: 604-572-4060  دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر</p>

برای اطلاعات یا کمک بیشتر، با 1-1-2 تماس بگیرید.  
لطفاً تا اتصال به مترجم روی خط منتظر بمانید.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• خدمات عمومی مستقرسازی برای متقاضیان پناهندگی فرانسه زبان</li> <li>• کمک برای غذا و لباس</li> <li>• کمک برای اسکان</li> <li>• خدمات همراهی و ترجمه شفاهی</li> </ul>	<p><b>La Boussole</b> 651 East Broadway, Vancouver تلفن: 604-683-7337 <a href="mailto:laboussole@lbv.ca">laboussole@lbv.ca</a> دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۳ بعدازظهر</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خدمات عمومی مستقرسازی</li> <li>• بانک غذا و لباس</li> <li>• خدمات حمایتی</li> <li>• حمایت برای شکایت (دعوی) بعد از جلسه رسیدگی</li> <li>• کلاسهای انگلیسی</li> </ul>	<p><b>Mennonite Central Committee</b> 660 East 51<sup>st</sup> Street, Vancouver تلفن: 604-325-5524 دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۴:۳۰ بعدازظهر</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کمکهای مستقرسازی برای تازه واردینی که فرزندانشان به مدرسه می روند</li> </ul>	<p><b>Settlement Workers in Schools</b> کارمندان مستقرسازی در مدارس تلفن: Vancouver: 604-713-5999 تلفن: Surrey: 604-543-3060</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خدمات برای زنان و فرزندانشان</li> <li>• تمرین انگلیسی، ارتباطات اجتماعی، مهد کودک، پیش دبستانی</li> </ul>	<p><b>Pacific Immigrant Resources Society</b> 1874 Kingsway, Vancouver تلفن: 604-298-5888</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خدمات مستقرسازی و حمایت از پناهندگان در ویکتوریا (Victoria)</li> <li>• ارجاعات</li> <li>• حمایت از خانواده</li> </ul>	<p><b>Victoria Immigrant and Refugee Centre Society</b> انجمن مرکز مهاجرت و پناهندگی ویکتوریا #300 – 637 Bay Street, Victoria BC تلفن: 1-250-361-9433</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• خدمات مستقرسازی برای مهاجرین و پناهندگان. حمایت از تازه واردین و ارتباطات اجتماعی</li> </ul>	<p><b>Intercultural Association of Greater Victoria</b> 930 Balmoral Road, Victoria BC</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اطلاعات و ارجاعات برای تازه واردین در کلونا (Kelowna) و اکاناگن (Okanagan)</li> </ul>	<p><b>Kelowna Community Resources</b> منابع اجتماعی کلونا 120 – 1735 Dolphin Avenue, Kelowna BC <a href="mailto:immigrantservices@kcr.ca">immigrantservices@kcr.ca</a></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اطلاعات و ارجاعات و خدمات برای تازه واردین پرنس جورج (Prince George) و جوامع شمالی اطراف</li> </ul>	<p><b>Immigrant and Multicultural Services Society of Prince George</b> 1270 – 2<sup>nd</sup> Avenue, Prince George BC</p>

## کانون های محلی

کانونهای محلی خدمات گوناگونی برای هرکسی از هر سنی، ملیتی و توانایی ارائه می کنند. نوع خدمات در هر یک از کانون های محلی متفاوت است ام عموماً آنها محل امنی برای فراهم آیی، مهد کودک، منابع خدماتی خانواده، کمک به تازه واردین، شام دسته جمعی، حمایت جوانان و سالمندان، ارجاع به منابع اجتماعی، ترجمه شفاهی و گاهی خدمات همراهی می باشند.

برای دریافت خدمات شما می توانید وب سایت را ببینید و یا به کانون بروید، و یا برای آگاهی از خدماتی که برای شما مهیا می باشد قبلاً زنگ بزنید. اگر برای این کار کمک لازم دارید لطفاً به 1-1-2 تلفن کنید و داوطلبان می توانند به شما کمک کنند.

<p><b>Alexandra Neighbourhood House</b> 2916 McBride Avenue, Surrey BC <a href="http://www.alexhouse.net/">http://www.alexhouse.net/</a> تلفن: 604-535-0015</p>	<p><b>Kiwassa Neighbourhood House</b> 2425 Oxford Street, Vancouver BC <a href="http://www.kiwassa.ca/">http://www.kiwassa.ca/</a> تلفن: 604-254-5401</p>
<p><b>Oak Avenue Neighbourhood Hub</b> 12740 102 Ave, Surrey BC <a href="http://www.oanh.ca">www.oanh.ca</a> تلفن: 604-582-7088</p>	<p><b>South Vancouver Neighbourhood House</b> 6470 Victoria Drive, Vancouver <a href="http://www.southvan.org">www.southvan.org</a> تلفن: 604-324-6212</p>
<p><b>Burnaby Neighbourhood House (North House)</b> 4463 Hastings Street, Burnaby BC <a href="http://www.burnabynh.ca/">http://www.burnabynh.ca/</a> تلفن: 604-294-5444</p>	<p><b>Little Mountain Neighbourhood House</b> 3981 Main Street, Vancouver BC <a href="http://www.lmnhs.bc.ca/">http://www.lmnhs.bc.ca/</a> تلفن: 604-879-7104</p>
<p><b>Burnaby Neighbourhood House (South House)</b> 4460 Beresford St., Burnaby BC <a href="http://www.burnabynh.ca/">http://www.burnabynh.ca/</a> تلفن: 604-431-0400</p>	<p><b>Mount Pleasant Neighbourhood House</b> 800 East Broadway, Vancouver BC <a href="http://www.mpnh.org/">http://www.mpnh.org/</a> تلفن: 604-879-8208</p>
<p><b>Gordon Neighbourhood House</b> 1019 Broughton Street, Vancouver BC <a href="http://gordonhouse.org/">http://gordonhouse.org/</a> تلفن: 604-683-2554</p>	<p><b>Kitsilano Neighbourhood House</b> 2305 West 7<sup>th</sup> Ave, Vancouver <a href="http://www.kitshouse.org">www.kitshouse.org</a> تلفن: 604-736-3588</p>

برای اطلاعات یا کمک بیشتر، با 1-1-2 تماس بگیرید.  
لطفاً تا اتصال به مترجم روی خط منتظر بمانید.

<p><b>Cedar Cottage Neighbourhood House</b>  4065 Victoria Drive, Vancouver BC  <a href="http://www.cedarcottage.org/">http://www.cedarcottage.org/</a>  تلفن: 604-874-4231</p>	<p><b>Collingwood Neighbourhood House</b>  5288 Joyce Street, Vancouver BC  <a href="http://www.cnh.bc.ca/">http://www.cnh.bc.ca/</a>  تلفن: 604-435-0323</p>
<p><b>Frog Hollow Neighbourhood House</b>  2131 Renfrew Street, Vancouver BC  <a href="http://www.froghollow.bc.ca/">http://www.froghollow.bc.ca/</a>  تلفن: 604-251-1225</p>	<p><b>North Shore Neighbourhood House</b>  225 East 2<sup>nd</sup> Street, North Vancouver  <a href="http://www.nsnh.bc.ca/">http://www.nsnh.bc.ca/</a>  تلفن: 604-987-8138</p>

## خدمات +LGBTQI

+LGBTQI سرواژه ای است برای زنان همجنس گرا ، مردان همجنس گرا، اشخاص دوجنس گرا، اشخاص دو جنسیتی و یا آنهایی که مردد به جنسیت و هویت جنسی خود می باشند. این اشاره به گروهی از مردم دارد که هویت و گرایش جنسی شان از اکثریت دگر جنس گرا متفاوت است.

کانادا بطور کلی به افراد +LGBTQI خوش آمد می گوید و ممکن است یکی از دلایلی که شما تقاضای پناهندگی می کنید همین باشد. انجمن پناهندگی Rainbow Refugee Society سازمانی است که بطور اختصاصی با متقاضیان پناهندگی که این هویت +LGBTQI را دارند کار می کند. این سازمان خودش دفتر ندارد بلکه در درون مرکز Qmunity Community Centre کار می کند. انجمن Rainbow Refugee مجری برنامه گروه های حمایتی ، آشنایی با پروسه تقاضای پناهندگی، آشنایی با منابع اجتماعی و فراهم کردن آموزش، آگهی دادن و خدمات حمایتی عمومی می باشد.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• حمایت از افراد +LGBTQI</li> <li>• گروه های حمایت جمعی برای افراد و گروه</li> <li>• آشنایی با مراحل درخواست پناهندگی</li> <li>• آشنایی با منابع اجتماعی</li> <li>• آموزش و آگاهی</li> </ul>	<p><b>Rainbow Refugee Society</b>            1170 Bute Street, Vancouver, BC            ایمیل: <a href="mailto:info@rainbowrefugee.ca">info@rainbowrefugee.ca</a>  <a href="http://www.rainbowrefugee.ca">http://www.rainbowrefugee.ca</a></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• حمایت از افراد +LGBTQI</li> <li>• مرکز منابع</li> <li>• سرزدن و گردهم آیی برای افراد +LGBTQI</li> <li>• همکاری در پیدا کردن مسکن</li> <li>• مساعد برای این گروه</li> <li>• گروه های حمایتی، گروه های جوان و گروه های بزرگسال</li> <li>• ارجاع به حمایت های اجتماعی</li> </ul>	<p><b>Qmunity</b>            1170 Bute Street, Vancouver, BC            ایمیل: <a href="mailto:info@rainbowrefugee.ca">info@rainbowrefugee.ca</a>  <a href="http://www.rainbowrefugee.ca">http://www.rainbowrefugee.ca</a></p>

### فوریت های پزشکی (به ۹۱۱ زنگ بزنید)

هر کجا که شما نیاز فوری به کمک پلیس، آمبولانس یا خدمات آتش نشانی داری به ۹۱۱ تلفن کنید. اگر شما یا کسی که با شماست درد قفسه سینه پیدا کردید، در تنفس کردن مشکل داشتید یا خونریزی شدید داشتید، که میتواند جانتان را در خطر مرگ قرار دهد، به ۹۱۱ زنگ بزنید. این خدمات اورژانسی رایگان است که در ۲۴ ساعت شبانه روز و برای همه زبانها مهیا است. وقتی شما تلفن می کنید کلمه پلیس "police" یا آتش "fire" یا آمبولانس "ambulance" و زبانی را که صحبت می کنید را بگویید.

بسیاری از بیمارستان ها در ۲۴ ساعت شبانه روز خدمات اورژانسی دارند. هر وقت که شما نیاز دارید که برای یک فوریتی دکتري را ببینید می توانید به اطاق اورژانس نزدیکترین بیمارستان مراجعه کنید. برای فوریت های دندان پزشکی به قسمت خدمات اورژانسی نزدیکترین بیمارستان مراجعه کنید. اگر نگران مسمومیت یا قرار گرفتن در معرض یک ماده سمی هستید به مرکز کنترل مسمومیت (Poison Control) تلفن کنید.

<ul style="list-style-type: none"> <li>● خط اورژانس برای دسترسی سریع به بخش پلیس، بخش آتش نشانی یا آمبولانس.</li> <li>● وقتی شما به ۹۱۱ زنگ می زنید متصدی اورژانس فوراً شما را به شخص مورد نیاز وصل می کند.</li> <li>● مترجم زبان آماده است.</li> <li>○ زبان تان را بگویید و منتظر باشید. یک تلفن کننده غیر انگلیسی زبان ممکن است تا وقتی مترجم وصل شود یک مکالمه کوتاه به انگلیسی و مقداری صدای تق و توق را بشنود.</li> </ul>	<p><b>911</b> از هر تلفنی به ۹۱۱ زنگ بزنید</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● مسمومیت یا در معرض ماده سمی قرار گرفتن</li> <li>● خدمت ۲۴ ساعته</li> <li>● فقط زبان انگلیسی. اگر به زبان دیگر نیازمندید به ۹۱۱ تلفن کنید.</li> </ul>	<p><b>Poison Control Greater Vancouver</b> مرکز کنترل مسمومیت ونکوور بزرگ</p> <p>604-682-5050 یا 1-800-567-8911</p>



اگر مطمئن نیستید که موضوع فوری است به (هلت لینک بی سی) HEALTHLINK BC به شماره ۸۱۱ از هر تلفنی در بریتیش کلمبیا زنگ بزنید.

<ul style="list-style-type: none"> <li>اطلاعات پزشکی و خدمات مشاوره محرمانه در ۲۴ ساعت شبانه روز مهیاست.</li> <li>نرسهای رسمی می توانند به سوالات شما در مورد موضوعات پزشکی جواب دهند و به تشخیص عوارض شما کمک کنند و تصمیم بگیرند که در چه زمانی به دکتر مراجعه کنید.</li> <li>در همه زبانها و برای همه اشخاص مهیاست.</li> </ul>	<p><b>Healthlink</b></p> <p><b>هلت لینک</b></p> <p>از هر تلفنی در بریتیش کلمبیا به ۸۱۱ تلفن کنید -ناشنوایان و کسانی که نقص شنوایی دارند به تلفن ۷۱۱ زنگ بزنند</p> <p><a href="http://www.healthlinkbc.ca">www.healthlinkbc.ca</a></p>
---	---

### کلینیک های پزشکی ( غیر اورژانسی )

اگر شما برنامه خدمات درمانی موقت (IFH) را دارید، چند کلینیک پزشکی وجود دارند که بطور رایگان به شما کمک می کنند. کلینیک Bridge Clinic و کلینیک Welcome House Medical Clinic برای متقاضیان پناهندگی و تازه واردین تا یک سال پس از ورود یا تا وقتی که دکتر خانوادگی برای خود در محلشان بیابند، خدمات پزشکی رایگان ابتدایی ارائه می کند. اگر شما می خواهید برای خدمات غیرفوری دکتری را ببینید لطفاً به کلینیک زنگ بزنید و وقت بگیرید.

چنانچه ضروری و فوری است، لطفاً به ۹۱۱ زنگ بزنید یا به اطاق اورژانس بروید.

<ul style="list-style-type: none"> <li>خدمات بدون وقت قبلی روزانه تا ظهر (ممکن است به شما وقت نرسد، بهتر است قبلاً وقت گرفته باشید)</li> <li>بررسی وضعیت سلامتی و ارائه خدمات بهداشتی ابتدایی</li> <li>ارجاعات</li> </ul>	<p><b>Bridge Clinic</b></p> <p>3425 Crowley Drive, Vancouver, BC</p> <p>تلفن: 604-872-2511</p> <p>از ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر (با قرار قبلی)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>داشتن IFH (برنامه موقت پزشکی فدرال) یا MSP (طرح خدمات پزشکی) الزامی است</li> <li>با قرار قبلی</li> <li>دوشنبه، چهارشنبه، پنجشنبه، جمعه از ساعت ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر (با قرار قبلی)، در روزهای سه شنبه و شنبه و یکشنبه تعطیل است</li> </ul>	<p><b>Welcome House Medical Clinic</b></p> <p>2610 Victoria Drive, Vancouver</p> <p>تلفن: 604-684-7868</p>

برای اطلاعات یا کمک بیشتر، با 1-2 تماس بگیرید. لطفاً تا اتصال به مترجم روی خط منتظر بمانید.

اطلاعات پزشکی بویژه برای پناهندگان در ناحیه ونکوور به زبان انگلیسی در اینترنت در وب سایت [www.refugeehealth.ca](http://www.refugeehealth.ca) ارایه می شود. این وب سایت اطلاعات درباره کلینیک های پزشکی، فیزیوتراپی ها، دندانپزشکی ها، متخصصین چشم، خدمات بیماریهای روانی و مشاوره ای و سایر عرضه کنندگان خدمات بهداشتی که مختص به خدمت به پناهندگان هستند و با برنامه موقت بهداشتی فدرال (IFH) آشنایی دارند را در اختیار قرار می دهد.

### بدون پوشش پزشکی

اگر شما هنوز نتوانسته اید از طریق هیچیک از دو سازمان خدمات مرزی کانادا (CBSA) و یا سازمان مهاجرت، پناهندگی و تابعیت کانادا (IRCC) بطور رسمی تقاضای پناهندگی بنمایید، شما ممکن است تحت پوشش بهداشتی نباشید. اگر فکر می کنید که تحت پوشش پزشکی نیستید، مهم است که متوجه باشید که این موضوع چه تاثیری می تواند بر شما و خانواده تان بگذارد. برای مرور کلی اینکه بدون پوشش پزشکی در کانادا چه باید کرد، لطفاً از دفتر خدمات آشنایی با مستقرسازی (SOS) وقت بگیرید. اگر برای وقت گرفتن نیاز به کمک دارید، لطفاً به 1-1-2 زنگ بزنید و یک داوطلب شما را یاری می کند.

### کلینیک های بدون وقت قبلی رایگان محلی (برای همه)

Purpose Society کلینیکی است که برای ارایه خدمات نیاز به مدارک تشخیص هویت ندارد. این یک کلینیک محلی است و برای استفاده اورژانسی نمی باشد. اگر مورد فوریتی باشد به نزدیکترین بیمارستان بروید یا به ۹۱۱ زنگ بزنید.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• آزمایش های پزشکی</li> <li>• پیشگیری از بیماری ها و آسیب ها</li> <li>• آزمایش بیماری های آمیزشی (STI)</li> <li>• واکسن های ایمنی</li> <li>• کنترل بیماری های مزمن و حاد</li> <li>• بررسی پزشکی براساس شواهد</li> <li>• ارجاع به متخصص</li> <li>• تست و درمان هیپاتیت سی و ایدز</li> </ul>	<p><b>Purpose Society</b>  40 Begbie Street, New Westminster  تلفن: 604-526-2522  ایمیل: <a href="mailto:info@purposesociety.org">info@purposesociety.org</a></p> <p><b>Adult Clinic</b>  کلینیک بزرگسالان  پنج شنبه از ساعت ۹ صبح تا ۱ بعدازظهر</p> <p><b>Youth Clinic</b>  کلینیک جوانان (برای سنین ۱۳ تا ۲۱)  سه شنبه از ساعت ۲:۳۰ بعدازظهر تا ۶ عصر  پنج شنبه از ساعت ۳:۳۰ بعدازظهر تا ۷:۳۰ شب</p> <p><b>HiM Clinic</b>  کلینیک هیم (برای مردان همجنس گرا)  دوشنبه از ساعت ۴ بعدازظهر تا ۹ شب  چهارشنبه از ساعت ۴ بعدازظهر تا ۹ شب</p>
---	--

## بیمه خدمات درمانی موقت

مجموعه خدمات درمانی موقت فدرال (IFH) به متقاضیان پناهندگی مزایای دسترسی به خدمات پزشکی را تا زمانی که آنها واجد شرایط برای بیمه پزشکی استانی یا منطقه ای بشوند ارائه می دهد. مجموعه خدمات درمانی موقت فدرال شامل خدمات و امکاناتی که شخص در طرح بیمه خصوصی خود داشته باشد نمی شود.

IFH آزمایش پزشکی مهاجرت، خدمات اساسی طبی، داروها و واکسیناسیون ها را زیر پوشش قرار می دهد. در زیر خلاصه ای از مجموعه ای که برای پناهندگان در نظر گرفته شده است دیده می شود. برای آشنایی و اطلاع پیدا کردن از تحت پوشش قرارداشتن خودتان لطفا یک وقت از هماهنگ کننده بهداشتی دفتر خدمات آشنایی با مستقرسازی (SOS) که در Refugee Welcome House واقع شده بگیرید. اگر برای این قرار ملاقات نیاز به کمک دارید، لطفا به 1-1-2 زنگ بزنید و یک داوطلب به شما کمک خواهد کرد.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• آشنایی با مراحل درخواست پناهندگی</li> <li>• کمک برای پر کردن فرمهای دولتی و فرمهای مهاجرت</li> <li>• حمایت جهت درخواست کمکهای حقوقی</li> <li>• جهت گیری فرهنگی</li> <li>• خدمات مستقرسازی</li> <li>• آشنایی با برنامه های کمکهای موقتی بهداشتی دولت فدرال (IFHP)</li> <li>• سامان دهی حمایت از آنهايي که با ايدز زندگی می کنند</li> <li>• بهداشتی زندگی کردن</li> </ul>	<p><b>Settlement Orientation Services</b>  <b>دفتر خدمات آشنایی با مستقرسازی</b>  2610 Victoria Drive, Vancouver BC  تلفن: 604-255-1881  <a href="http://www.sosbc.ca">Http://www.sosbc.ca</a>  دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر</p>
--	---

### خلاصه ای از مجموعه خدمات درمانی موقت برای متقاضیان پناهندگی

متقاضیان پناهندگی واجد شرایط برای مجموعه خدمات درمانی موقت فدرال (IFH) می باشند. IFH در زمانی که شما واجد شرایط برای تقاضای پناهندگی بحساب می آید برایتان فراهم است. پوشش شامل موارد زیر است:

- خدمات اساسی بهداشتی (مانند پزشک متعارف و خدمات بیمارستانی)
- خدمات تکمیلی، شامل مراقبت بینایی و دندانپزشکی، و
- پوشش نسخه داروی

**IFHP** متقاضیان پناهندگی را تا وقتی که شما واجد شرایط برای بیمه بهداشتی استانی/منطقه ای و یا تا وقتی که کانادا را ترک کنید زیر پوشش قرار خواهد داد. پوشش شما زمانی از بین می رود که:

- تقاضای پناهندگی تان را پس بگیرید و یا
- IRB به این نتیجه برسد شما تقاضای پناهندگی تان را رها کرده اید
- شما واجد شرایط برای تقاضای پناهندگی نیستید و واجد شرایط برای PRRA نیستید.

اگر شما از تحت پوشش بودن خود مطمئن نیستید یا سوالات دیگری درباره پوشش بیمه ای خود دارید به SOS زنگ بزنید و با هماهنگ کننده بهداشتی یک قرار ملاقات بگذارید. اگر برای این موضوع هم نیاز به کمک دارید با 1-1-2 تماس بگیرید.

## آزمایش پزشکی مهاجرت

همه متقاضیان پناهندگی بعنوان یک قسمت از پروسه تقاضای پناهندگی شان باید آزمایش پزشکی مهاجرت را انجام دهند. یک ماه بعد از تاریخی که شما مدارک واجد شرایط بودن را از اداره مهاجرت، پناهندگی و تابعیت کانادا (IRCC) دریافت کردید این آزمایش (IME) باید کامل شود.

همه پزشکان آزمایش های پزشکی مهاجرتی را انجام نخواهند داد. برای کمک به پیدا کردن دکتری که آزمایش پزشکی مهاجرین را انجام می دهد، شما از خدمات راهنمایی مستقرسازی می توانید وقت بگیرید.

## خدمات مشاورتی و حمایتی

در کانادا معمولاً برای مردم بعد از مواجهه با یک تجربه عاطفی، خدمات مشاوره ای و حمایتی در دسترس است. سازمان های زیر خدمات مشاوره ای و حمایتی رایگان را برای متقاضیان پناهندگی ارائه می کنند.

<ul style="list-style-type: none"><li>• مشاوره فردی یا گروهی</li><li>• خدمات حمایتی سلامت روانی (روحي)</li><li>• ارجاعات سازمانی</li><li>• سنجش اختلال ناشی از تنش روانی</li><li>• آشنایی با زندگی در کانادا</li><li>• جلساتی برای متقاضیان هم سن و سال</li></ul>	<p><b>Vancouver Association for Survivors of Torture (VAST)</b> انجمن آسیب دیدگان از شکنجه و نکوور 2610 Victoria Drive, Vancouver, BC تلفن: 604-255-1881 <a href="http://vast-vancouver.ca">Http://vast-vancouver.ca</a> دوشنبه الی جمعه: از ۹:۳۰ صبح تا ۵:۳۰ بعدازظهر</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• حمایت برای افراد LGBTQI+</li><li>• گروه های حمایت جمعی برای فرد و گروه</li><li>• آشنایی با مراحل درخواست پناهندگی</li><li>• آشنایی با منابع اجتماعی</li><li>• آموزش و آگاهی</li></ul>	<p><b>Rainbow Refugee Society</b> 1170 Bute Street, Vancouver, BC ایمیل: <a href="mailto:info@rainbowrefugee.ca">info@rainbowrefugee.ca</a> <a href="http://www.rainbowrefugee.ca">http://www.rainbowrefugee.ca</a></p>

### مسکن پناهندگان

تعدادی مسکن موقت به خصوص برای متقاضیان پناهندگی فراهم است. این فراهم کنندگان مسکن پناهندگان علاوه بر سایر حمایت های متنوع، خدمات مستقرسازی را مستقیماً در محل برای متقاضیان پناهندگی عرضه می کنند. مسکن خاص پناهندگان به ساکنین اجازه می دهد تا جلسه رسیدگی شان تمام شود در آن جا زندگی کنند. مسکن محدودی در برابر تقاضای زیاد برای پناهندگان وجود دارد بنابراین این شما باید برای دسترسی به مسکن در انجمن پناهندگان اینلند Inland Refugee Society ثبت نام کنید تا نام شما وارد لیست شود. تمام متقاضیان پناهندگی ممکن است قادر نباشند وارد مسکن پناهندگان شوند. انجمن پناهندگان Inland Refugee Society می تواند در یافتن راه حل جایگزین برای مسکن به آنها کمک کند.

### مسکن های کرایه ای و کمک به جستجوی مسکن

چنانچه شما کمک های اجتماعی دریافت می کنید یا پول کافی برای اجاره اطاق برای خودتان دارید، آنوقت این ممکن است راه حل مطلوب برای شما باشد. اگر برای پیدا کردن جایی برای زندگی نیاز به کمک دارید، دو سازمان وجود دارد که در جریان این کار از متقاضیان پناهندگی حمایت می کنند. خدمات اجتماعی Options Community Services که در سوری قرار گرفته در پیدا کردن مسکن در منطقه سوری به شما کمک خواهد کرد. سوری به ونکوور نزدیک است، به وسایط نقلیه عمومی خیلی دسترسی دارد و اجاره معمولاً در حد قابل ملاحظه ای کمتر از ونکوور است.

انجمن پناهندگان Inland Refugee Society تعدادی داوطلب هم دارد که برای پیدا کردن مسکن در ونکوور بزرگ میتوانند به شما کمک کنند.

<ul style="list-style-type: none"><li>• خدمات عمومی مستقرسازی</li><li>• خدمات اسکان</li><li>• درخواست کمکهای اجتماعی</li><li>• خدمات برای شغل</li><li>• برنامه هایی برای خانواده و کودکان</li><li>• مکالمه انگلیسی</li><li>• مکالمه انگلیسی برای محل کار</li><li>• کلاسهای کامپیوتر</li><li>• فعالیتهای روابط اجتماعی</li></ul>	<p><b>Options Community Services</b> 13520 78 Avenue, Surrey, BC تلفن: 604-572-4060 دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• امداد رسانی اسکان</li> <li>• بانک لباس</li> <li>• بانک غذا</li> <li>• کلاسهای انگلیسی</li> <li>• عکسها برای امور دولتی</li> <li>• کارتهای اتوبوس</li> <li>• آشنایی با زندگی در کانادا</li> </ul>	<p><b>Inland Refugee Society</b></p> <p>انجمن پناهندگی این لند</p> <p>2610 Victoria Drive, Vancouver BC</p> <p>تلفن: 778-255-1881</p> <p><a href="http://inlandrefugeesociety.ca">Http://inlandrefugeesociety.ca</a></p> <p>دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر</p>
---	---

### مسکن پناهندگان

تعدادی مسکن موقت به خصوص برای متقاضیان پناهندگی فراهم است. این فراهم کنندگان مسکن پناهندگان علاوه بر سایر حمایت های متنوع، خدمات مستقرسازی را مستقیماً در محل برای متقاضیان پناهندگی عرضه می کنند. مسکن خاص پناهندگان به ساکنین اجازه می دهد تا جلسه رسیدگی شان تمام شود در آن جا زندگی کنند. مسکن محدودی در برابر تقاضای زیاد برای پناهندگان وجود دارد بنابراین این شما باید برای دسترسی به مسکن در انجمن پناهندگان اینلند Inland Refugee Society ثبت نام کنید تا نام شما وارد لیست شود. تمام متقاضیان پناهندگی ممکن است قادر نباشند وارد مسکن پناهندگان شوند. انجمن پناهندگان Inland Refugee Society می تواند در یافتن راه حل جایگزین برای مسکن به آنها کمک کند.

### مسکن های کرایه ای و کمک به جستجوی مسکن

چنانچه شما کمک های اجتماعی دریافت می کنید یا پول کافی برای اجاره اطاق برای خودتان دارید، آتوقت این ممکن است راه حل مطلوب برای شما باشد. اگر برای پیدا کردن جایی برای زندگی نیاز به کمک دارید، دو سازمان وجود دارد که در جریان این کار از متقاضیان پناهندگی حمایت می کنند. خدمات اجتماعی Options Community Services که در سوری قرار گرفته در پیدا کردن مسکن در منطقه سوری به شما کمک خواهد کرد. سوری به ونکوور نزدیک است، به وسایط نقلیه عمومی خیلی دسترسی دارد و اجاره معمولاً در حد قابل ملاحظه ای کمتر از ونکوور است.

انجمن پناهندگان Inland Refugee Society تعدادی داوطلب هم دارد که برای پیدا کردن مسکن در ونکوور بزرگ میتوانند به شما کمک کنند.

<ul style="list-style-type: none"><li>• خدمات عمومی مستقرسازی</li><li>• خدمات اسکان</li><li>• درخواست کمکهای اجتماعی</li><li>• خدمات برای شغل</li><li>• برنامه هایی برای خانواده و کودکان</li><li>• مکالمه انگلیسی</li><li>• مکالمه انگلیسی برای محل کار</li><li>• کلاسهای کامپیوتر</li><li>• فعالیتهای روابط اجتماعی</li></ul>	<p><b>Options Community Services</b> 13520 78 Avenue, Surrey, BC تلفن: 604-572-4060 دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر</p>
---	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>• امداد رسانی اسکان</li> <li>• بانک لباس</li> <li>• بانک غذا</li> <li>• کلاسهای انگلیسی</li> <li>• عکسها برای امور دولتی</li> <li>• کارتهای اتوبوس</li> <li>• آشنایی با زندگی در کانادا</li> </ul>	<p><b>Inland Refugee Society</b>  <b>انجمن پناهندگی این لند</b>  2610 Victoria Drive, Vancouver BC  تلفن: 778-255-1881  <a href="http://inlandrefugeesociety.ca">Http://inlandrefugeesociety.ca</a>  دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر</p>
---	--

### سرپناه های عمومی رایگان

سرپناه ها رایگان هستند و در همه ی شهرهای بزرگ وجود دارند. سرپناه های رایگان ممکن است همیشه امن نباشند. اگر شما محلی برای خوابیدن ندارید، به 1-1-2 زنگ بزنید و در پیدا کردن سرپناه مناسب با نیاز شما یک داوطلب به شما کمک خواهد کرد.

سرپناه ها در خدمات و نوع بطور چشمگیری می توانند متفاوت باشند. بعضی ها یک نفره است، برخی دارای اتاقهایی در نوع چند نفره است، و یا اتاقهای بزرگ با چندین تخت. بیشتر سرپناه ها حداقل یک وعده غذا ارایه می کنند.

اگر شما در یک سرپناه می مانید، دارایی هایتان را نزدیکتان نگهدارید و اسناد مهم تان (مانند مدرک شناسایی) و پولتان را در همه ی اوقات مورد محافظت قرار دهید. بعضی سرپناه ها فضایی برای انباری فراهم می کنند، اما آنها قفلی نمی دهند. قفل باید جداگانه خریداری شود. بسیاری از سرپناه ها ۲۴ ساعت باز هستند، اما در بعضی موارد آنها مسافران (میهمانان) را ملزم می کنند که در طول روز خارج از آنجا باشند. سرپناه ها معمولاً به ترتیب حضور پر می شوند. برای پیدا کردن یک سرپناه مجانی در نزدیکی تان می توانید از هر تلفنی به شماره ۲۱۱ زنگ بزنید.

### هتل ها

هتل ها می توانند گزینه گرانی باشند. قیمتها بسته به زمان سال که رویدادهای مهمی در شهر روی دهد بطور چشمگیری متغیر است. نرخ هر اتاق در هتل شبی بین ۱۲۰ تا ۳۰۰ دلار می تواند نوسان داشته باشد. در برخی از هتل ها به پرداختن ودیعه ملزم هستند که در آخر اقامت اگر آسیب یا خسارتی به اتاق نرسیده باشد، به شما باز می گردد.

اگر شما برای یافتن اطاقی در هتل به کمک نیاز دارید، می توانید با 1-1-2 تماس بگیرید و یک داوطلب به شما کمک می کند. شما به داوطلب این برنامه مقدار پولی که می توانید بدهید را اطلاع دهید تا هر تلاشی برای کمک به شما بشود.

### مهمانسراها (خوابگاه ها)

مهمانسراها به گرانی هتلها نیست. قیمتها شبی بین ۴۰ تا ۸۰ دلار نوسان دارد. بیشتر مهمانسراها به سبک اطاقهای خوابگاه هستند، به این معنی که ممکن است تا ۸ نفر در یک اطاق بخوابند. خیلی از مهمانسراها همچنین دستشویی ها و حمامهای مشترک دارند. بعضی از مهمانسراها اطاق های خصوصی هم ارائه می کنند اما این شق خیلی محدود است. برای ماندن در مهمانسرا شما به مدرک شناسایی عکس دار نیازمندید. اگر میل دارید که برای یافتن مهمانسرا در حدود قیمتی که می خواهید به شما کمک شود لطفاً به 1-1-2 زنگ بزنید و یک داوطلب خط تلفن به شما کمک خواهد کرد.

بانک غذا جایی است که غذاهای خیریه ای بطور رایگان در دسترس است. سازمانهای اجتماعی اینها را پخش می کنند تا به کم درآمدها کمک کنند. بانکهای غذا بطور هفتگی غذا را ارائه می کند. شاید لازم باشد برای این خدمات ثبت نام کنید و اغلب مدرک عکس دار شناسایی مورد لزوم است. در بعضی از بانکهای غذا یک بار کیسه نیاز بحرانی بدون هیچ مدرک شناسایی ارائه می شود.

خیلی از کانون های محلی هم یک بانک غذا مهیا دارند. برای تحقیق در مورد نزدیکترین کانون به شما، به قسمت (کانون های محلی) Neighbourhood Houses رجوع کنید. انجمن پناهندگان اینلند Inland Refugee Society خصوصا برای متقاضیان پناهندگی یک بانک غذا دارد که در بعدازظهرهای چهارشنبه باز است و از ظهر شروع می شود. شما می توانید برای دسترسی به بانک غذا به این سازمان مراجعه کنید.

اگر Inland Refugee Society باز نبود و شما نیاز به غذا داشتید، لطفا با 1-1-2 تماس بگیرید که برای دسترسی به غذا یک داوطلب به شما کمک خواهد کرد.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• امداد رسانی اسکان</li> <li>• بانک لباس</li> <li>• بانک غذا</li> <li>• کلاسهای انگلیسی</li> <li>• عکسها برای امور دولتی</li> <li>• کارتهای اتوبوس</li> <li>• آشنایی با زندگی در کانادا</li> </ul>	<p><b>Inland Refugee Society</b>  <b>انجمن پناهندگی اینلند</b>          2610 Victoria Drive, Vancouver BC          تلفن: 778-255-1881  <a href="http://inlandrefugeesociety.ca">Http://inlandrefugeesociety.ca</a>          دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر</p>
---	---

### وعده های غذایی رایگان و ارزان

بعضی از سازمان های مستقرسازی، سازمان های معاضدتی، کلیساها، معابد و کانون های محلی برای مردم غذاهای رایگان ارایه می کنند. برای دیدن لیست وعده های غذای گرم رایگان در ونکوور سایت <http://vancouver.ca/files/cov/low-cost-food.pdf> را ببینید و یا به نقشه تعاملی در سایت زیر مراجعه کنید:

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=IXEmhBp-1P0xxH7ZPFMc76sBFb2U&ll=49.24757314212656%2C-123.14065679999999&z=12>

اگر برای یافتن یک وعده غذای گرم در نزدیکی‌تان نیاز به کمک دارید، از یک کارمند مستقرسازی بپرسید و یا به 1-1-2 زنگ بزنید که یک داوطلب به شما کمک خواهد کرد.

### فروشگاه های مواد خوراکی

این فروشگاه ها در سرتاسر ونکوور و نواحی اطراف قرار گرفته اند. قیمتها را بررسی کنید چون آنها ممکن است از یک فروشگاه به فروشگاه دیگر متفاوت باشد. از محصولاتی که مصرف سریع دارند (مانند یک ساندویچ آماده برای مصرف) مالیات هم گرفته می شود. اگر برای پیدا کردن یک فروشگاه مواد غذایی در نزدیکی‌تان نیاز به کمک دارید، می توانید از کارمندان سازمان مستقرسازی بپرسید یا به 1-1-2 زنگ بزنید که یک داوطلب به شما کمک می کند.

هوا و فصل ها

ونکوور چهار فصل مشخص دارد. هوای تابستان (حدوداً ژوئن تا سپتامبر) معمولاً آفتابی و گرم است. دوره بارانی معمولاً از اکتبر شروع می شود و تا آوریل یا مه طول می کشد. زمستان از دسامبر تا فوریه سردترین فصل است. درجه حرارت امکان دارد تا نقطه انجماد یا کمتر پایین برود. داشتن لباس و کفش مناسب برای محافظت از باران و سرما مهم است.

پوشاک رایگان

انجمن پناهندگان اینلند مجموعه ای از پوشاک، اقلام خانگی و لوازم منزل رایگان مهیا برای متقاضیان پناهندگی دارد. اگر شما در یک فرودگاه هستید، مرکز مذهبی فرودگاه هم یک مجموعه کوچکی از پوشاک گرم دارد که می تواند در دسترس شما باشد.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• جای خواب اضطراری در فرودگاه فراهم است</li> <li>• فضای آرامی برای دعا</li> <li>• ارجاع به سازمان های اجتماعی</li> <li>• پوشاک گرم اضطراری</li> </ul>	<p><b>Airport Chaplaincy</b>  <b>مرکز مذهبی فرودگاه</b>                  واقع در قسمت پروازهای ورودی بین المللی در                  روبروی کافه تیم هورتون Tim Horton's Cafe                  تلفن: 604-303-3010</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• امداد رسانی اسکان</li> <li>• بانک لباس</li> <li>• بانک غذا</li> <li>• کلاسهای انگلیسی</li> <li>• عکسها برای امور دولتی</li> <li>• کارتهای اتوبوس</li> <li>• آشنایی با زندگی در کانادا</li> </ul>	<p><b>Inland Refugee Society</b>  <b>انجمن پناهندگی اینلند</b>                  2610 Victoria Drive, Vancouver BC                  تلفن: 778-255-1881  <a href="http://inlandrefugeesociety.ca">Http://inlandrefugeesociety.ca</a>                  دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر</p>

پوشاک ارزان

در کانادا خرید لباسهای دست دوم (لباسهایی که قبلاً به دیگری تعلق داشته است) معمول می باشد. این لباسها در فروشگاه هایی که بنام فروشگاه های دست دوم یا فروشگاه های صرفه جویی است فروخته میشود. این فروشگاه ها لباسهای تمیز دست دوم می فروشند. در سراسر منطقه بسیاری از این فروشگاه ها وجود دارد.

اگر شما برای یافتن فروشگاه صرفه جویی نزدیکتان نیاز به کمک دارید، لطفاً به 1-1-2 زنگ بزنید و یک داوطلب به شما کمک می کند.

## حمل و نقل عمومی

در کانادا تاکسی گران است. به صرفه تر است که از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده شود که ترکیبی است از:

- اتوبوس
- اسکای ترن (ترن هوایی و زیرزمینی)
- اتوبوس آبی (قایق)

### منطقه ها

سیستم حمل و نقل ونکوور و شهرهای اطراف به سه منطقه تقسیم می شود که در نقشه زیر مشخص شده است. تعداد منطقه هایی را که در سفرتان طی می کنید، کرایه ای را که شما باید بپردازید را تعیین می کند. مثلا در سفر از برنابی (منطقه ۲) به داون تان ونکوور (منطقه ۱)، کرایه ۲ منطقه ای لازم است. توجه داشته باشید که سیستم منطقه ای اگر فقط با اتوبوس سفر می کنید به کار نمی رود. مهم نیست که تا چقدر دور سفر می کنید، شما فقط باید کرایه یک منطقه را بپردازید.

### نقشه کرایه منطقه ها



برای اطلاعات یا کمک بیشتر، با 1-2-تماس بگیرید.  
لطفاً تا اتصال به مترجم روی خط منتظر بمانید.

## کرایه هر منطقه:

منطقه	قیمت برای بزرگسالان	قیمت تخفیفی
۱ منطقه	2.85 دلار	1.80 دلار
۲ منطقه	4.10 دلار	2.80 دلار
۳ منطقه	5.60 دلار	3.80 دلار

## تخفیف کرایه ها:

بعد از ساعت ۶:۳۰ بعدازظهر در روزهای غیر تعطیلی و در تمامی روز در روزهای شنبه و یکشنبه کرایه تخفیف داده می شود و خرید بلیط یک منطقه ای به شما اجازه می دهد که در همه مناطق سفر کنید. در همه اوقات کودکان زیر ۵ سال اگر با یک بزرگسال همراه باشند، بدون کرایه سوار می شوند.

کودکان بین ۵ تا ۱۳ سال با قیمت تخفیف داده شده سوار می شوند.  
سالمندان بالای ۶۵ سال با قیمت تخفیف داده شده سوار می شوند.

## بلیط ها:

برای پرداخت کرایه نقدی، پول نقد که باید پول خرد دقیق باشد لازم می باشد. راننده های اتوبوس پول خرد با خود ندارند. در ایستگاه ترن هوایی و اتوبوس آبی، شما می توانید بلیط مجوز یک روزه یا یک ماهه یا برای یک بار مصرف را از ماشین بلیط فروشی بخرید. قبل از ورود به ترن هوایی و یا اتوبوس آبی و یا اتوبوس مطمئن باشید که کرایه را پرداخته اید. پلیس حمل و نقل ممکن است از شما بخواهد مدرک پرداخت کرایه را به او نشان دهید و می تواند برای مسافرینی که کرایه پرداخت نکرده اند جریمه صادر کند.

## برنامه ها و نقشه ها

برنامه ها و نقشه های حمل و نقل عمومی را در سایت [www.transitlink.ca](http://www.transitlink.ca) و یا با تلفن زدن به شماره 604-953-3333 می توانید پیدا کنید.

<p>اداره مهاجرت و پناهندگی و تابعیت کانادا <b>Immigration, Refugees and Citizenship Canada (IRCC)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• تصمیم گیری در مورد اینکه شما واجد شرایط درخواست پناهندگی از داخل کانادا هستید</li><li>• به جریان انداختن اجازه کار و بیمه درمانی موقت فدرال (IFH)</li></ul> <p><b>تماس:</b> 1148 Hornby Street Vancouver, BC V6Z 2C3</p> <p><b>تلفن:</b> 1-888-242-2100</p> <p><b>وب سایت:</b> www.cic.gc.ca</p>	<p>اداره خدمات مرزی کانادا <b>Canada Border Services Agency (CBSA)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• تصمیم گیری در مورد واجد شرایط بودن برای تقاضا در مبدأ ورودی</li><li>• کنترل کردن مرزهای کانادا</li><li>• در صورتی که به درخواست پناهندگی شما جواب منفی داده شده باشد، ترتیب برگرداندن شما از کانادا را می دهند</li><li>• اگر آنها نتوانند هویت شما را تایید کنند، اگر معتقد باشند که امکان دارد شما خطری داشته باشید، یا بر این باور باشند که شما ممکن است از قوانین مهاجرت اطاعت نکنید، حق دارند شما را بازداشت کنند</li></ul> <p><b>تماس:</b> Library Square, 7<sup>th</sup> Floor 300 West Georgia Street Vancouver BC V6B 6C9</p> <p><b>تلفن:</b> 1-800-461-9999</p> <p><b>وب سایت:</b> www.cbsa.asfc.gc.ca</p>	<p>هیات مهاجرت و پناهندگی – قسمت حمایت از پناهندگان <b>Immigration and Refugee Board – Refugee Protection Division (IRB- RPD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• مرور شالوده تقاضای پناهندگی شما، فرم (BOC)</li><li>• اداره کردن جلسه رسیدگی به پناهندگی شما</li><li>• تصمیم گیری در مورد قبول یا رد درخواست شما</li></ul> <p><b>تماس:</b> Library Square, 16<sup>th</sup> Floor 300 West Georgia Street Vancouver BC V6B 6C9</p> <p><b>تلفن:</b> 604-666-5946 یا 1-866-787-7472</p> <p><b>فاکس:</b> 604-666-3043</p> <p><b>وب سایت:</b> www.irb-cisr.gc.ca</p>
--	--	--



## کتابخانه های عمومی (با دسترسی رایگان به اینترنت)

کتابخانه های عمومی در هر منطقه شهری وجود دارد و در اکثر آنها دسترسی به اینترنت رایگان موجود می باشد. بعضی از سازمان های مستقرسازی کامپیوترهایی دارند که برای استفاده آماده است. کامپیوترهای کتابخانه های عمومی ممکن است محدودیت زمانی برای مصرف داشته باشد ولی رایگان است. برای پیدا کردن یک کتابخانه عمومی نزدیکتان شما می توانید به 1-1-2 تلفن کنید و یک داوطلب به شما کمک خواهد کرد.

## به مدرسه فرستادن فرزندان

تا سن ۱۶ سالگی به مدرسه فرستادن فرزندان رایگان و اجباری است. سال تحصیلی از ماه سپتامبر شروع می شود و در ماه ژوئن پایان می یابد. هر کودک باید در مدارس محل خود نام نویسی شود. در بیشتر مدارس منطقه ونکوور بزرگ کارکنان مختص به مستقرسازی که به زبان های زیادی صحبت می کنند وجود دارند که می توانند برای نام نویسی کمک کنند. برای گرفتن اطلاعات در مورد کارکنان مستقرسازی در مدارس به 1-1-2 زنگ بزنید.

## آگاهی های خاص به والدین

در کانادا کتک زدن یا سیلی زدن به کودکان بعنوان تنبیه جایز شمرده نمی شود و از مادر یا پدر به مسیولین بهزیستی کودک شکایت می شود. در صورتیکه مسیولین حس کنند که کودک مورد بدرفتاری قرار می گیرد، کودک را ممکن است از والدین دور کنند. بعضی از سازمان های مستقرسازی گروههای حمایتی دارند برای والدینی که تازه وارند یا تمایل دارند که در باره پدر و مادری در کانادا اطلاع داشته باشند. اگر شما به آشنایی به زندگی در کانادا علاقمندید، خیلی از این سازمان های مستقرسازی این خدمات را مهیا می کنند. بخش سازمان های مستقرسازی را ببینید یا به 1-1-2 زنگ بزنید تا یک داوطلب شما را یاری کند.

## خشونت خانگی

خشونت در خانواده در کانادا غیرقانونی است و ممکن است موجب دخالت پلیس و اتهامات کیفری شود. بدرفتاری در خانواده وقتی است که شخصی که در رابطه نزدیک یا رابطه زناشویی با دیگری است سعی می کند بر او مسلط باشد. یک آدم بد رفتار (خشن) رفتار منصفانه ای ندارد و از ترس، گناه، شرمنده کردن و ترساندن و از پا انداختن شما استفاده می کند تا قدرت کاملی روی شما بدست آورد. یک آدم بد رفتار امکان دارد شما را تهدید کند یا به

برای اطلاعات یا کمک بیشتر، با 1-1-2 تماس بگیرید.  
لطفاً تا اتصال به مترجم روی خط منتظر بمانید.

شما و یا به اطرافیان شما آسیب برساند. بد رفتاری در خانواده که شامل خشونت جسمی شود، خشونت خانگی نامیده می شود. اگر شما برای امنیت کنونی خود یا سایر کسانی که تحت مراقبت شما هستند می ترسید، به ۹۱۱ زنگ بزنید. شما همچنین می توانید برای کمک و اطلاعات به VictimLink BC با شماره 1-800-563-0808 زنگ بزنید (این سرویس در ۲۴ ساعت شبانه روز و به بسیاری از زبانها در دسترس است). همچنین محل هایی بنام خانه های انتقالی وجود دارد که بانوان اگر بخواهند ترک رابطه کنند و به یک محل امن نیاز داشته باشند می توانند به آنجا بروند. برای اطلاعات و کمک بیشتر یا برای تماس با یک خانه جا به جایی به 1-1-2 زنگ بزنید.

## سیگار کشیدن

سیگار کشیدن در داخل ساختمانها مجاز نیست. امکان دارد شما برای سیگار کشیدن در داخل ساختمانها که شامل بیشتر هتلها، همه رستوران ها و همه ساختمانهای اداری می باشد جریمه شوید.

## توضیحات کوتاهی در مورد جغرافیای منطقه

واژه ونکوور دقیقا به شهر ونکوور اشاره می کند. منظور از مترو ونکوور و ونکوور بزرگ (Greater Vancouver)، ونکوور بعلاوه شهرهای اطرافش می باشد که شامل برنابی، نیووست مینستر، سوری، ریچموند، دلنا، وایت راک، لنگلی، میپل ریج، پیت می دوز، کوکیتلام، پورت کوکیتلام، پورت مودی، نورت ونکوور، وست ونکوور و چند شهر کوچکتر می شود. لوورمین لند (Lower Mainland) یعنی مترو ونکوور بعلاوه بخش اقلیمی فریزر ولی (که شامل شهرهای ابیتسفورد، چیلی وک، میشن و هپ می باشد).

## امنیت

کانادا کشور پرمخاطره ای نیست و میزان جرم نسبتا پایین است، اما نواحی و محله هایی وجود دارد که به امنی سایر مناطق نیست. یکی از آنها ناحیه ای است در مرکز ونکوور که درست در شرق دان تاون ونکوور واقع شده است و به نام داون تان ایست ساید Downtown Eastside شناخته می شود. در این منطقه افراد بی خانمان که در پیاده روها می خوابند و تعداد زیادی از افرادی که به مواد مخدر معتاد هستند وجود دارند. بیشتر افراد این منطقه پرمخاطره نیستند اما مهم اینست که در مواقعی که در این نواحی هستید مراقب باشید.

برای اطلاعات یا کمک بیشتر، با 1-1-2 تماس بگیرید.  
لطفا تا اتصال به مترجم روی خط منظر بمانید.

نکات امنیتی زیر به شما کمک می کند که امنیتتان را حفظ کنید:

- از رفتن به کوچه های تنگ و خیابان های کم نور اجتناب کنید و راه طولانی تر را اگر امن تر است انتخاب کنید
- زمان و مقصد سفر خود را به دوستان و خانواده خود بگویید
- اگر می توانید از سفر تنها خودداری کنید
- در همه مواقعی که در خیابان یا اتوبوس یا ترن هوایی هستید به آنچه در اطرافتان می گذرد توجه داشته باشید
- شماره تلفن های اورژانس (مانند ۹۱۱ و سایر شماره تلفن های مهم در این بخش) را یادداشت کنید

## کمک های مالی

کمک های اجتماعی که اغلب بنام (Welfare) (مستمری) یا (Income Assistance) (کمک درآمد) برای کسانی که کم درآمد هستند یا درآمدی ندارند فراهم است. این کمک به صورت پول یا مزایایی است که دولت استانی (وزارت توسعه خدمات اجتماعی) به کسانی که بدلیل مشکلات مالی واجد شرایط هستند اعطا می کند. سازمان های مستقرسازی میتوانند برای انجام درخواست استخدام کمک کنند.

برای دریافت این کمک مالی ضروری است که سازمان مهاجرت و پناهندگی و شهروندی کانادا (IRCC) شخص را بعنوان واجد شرایط برای درخواست پناهندگی پذیرفته باشد. موارد زیر مورد نیاز است:

- مدرک واجد شرایط مهاجرت بودن بنام (سند حمایتی متقاضی پناهندگی) (Refuge Protection Claimant Document)
- دلیل نداشتن سایر منابع مالی برای تامین نیازهای اولیه مانند سرپناه و غذا
- یک آدرس حتی اگر موقتی باشد (مثلا نام و نشانی یک سرپناه)
- آدرس نزدیکترین دفتر مستمری (Welfare)، این دفتر نیاز دارد که کد پستی را هم ببیند

لازم است از دفتر خدمات آشنایی با مستقرسازی (Settlement Orientation Services) برای تکمیل فرم درخواست کمک مالی وقت بگیرید.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• آشنایی با مراحل درخواست پناهندگی</li> <li>• کمک برای پر کردن فرمهای دولتی و فرمهای مهاجرت</li> <li>• حمایت جهت درخواست کمکهای حقوقی</li> <li>• جهت گیری فرهنگی</li> <li>• خدمات مستقرسازی</li> <li>• آشنایی با برنامه های کمکهای موقتی بهداشتی دولت فدرال (IFHP)</li> <li>• سامان دهی حمایت از آنهایی که با ایدز زندگی می کنند</li> <li>• بهداشتی زندگی کردن</li> </ul>	<p><b>Settlement Orientation Services</b>  <b>دفتر خدمات آشنایی با مستقرسازی</b>          2610 Victoria Drive, Vancouver BC          تلفن: 604-255-1881  <a href="http://www.sosbc.ca">Http://www.sosbc.ca</a>          دوشنبه الی جمعه: از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر</p>
--	---

### شناخت شماره تلفن ها

۶۰۴، ۷۷۸ و ۲۳۶ سه پیش شماره تلفن در ونکوور بزرگ است. مناطق شهری شمال ونکوور بزرگ تا ویسلر از این سه پیش شماره استفاده می کنند. پیش شماره های بقیه استان ۲۵۰، ۷۷۸ یا ۲۳۶ می باشد. شماره های تلفن ترکیبی است از پیش شماره + شماره تلفن محلی. برای تلفن کردن همه ۱۰ شماره باید گرفته شود (پیش شماره + شماره تلفن محلی، برای مثال 604-709-6600).

تقریباً تمام شماره تلفن های منطقه ونکوور بزرگ تلفن های محلی هستند. اگر تلفن راه دور است پیام ضبط شده ای پخش می شود و چگونگی دوباره شماره گیری را بدنبال خواهد داشت. برای تلفن به راه دور، قبل از پیش شماره عدد یک (۱) را بگیرید (برای مثال 6600-1-604-709).

تلفن های محلی از یک تلفن منزل یا دفتر رایگان است. برای شماره گرفتن از یک تلفن عمومی (تلفن هایی که در بیرون در خیابان یا در مناطق تجاری اصلی یا جاهای دیگر قرار دارند) دو سکه ۲۵ سنتی لازم است. یک تلفن رایگان شماره تلفن خاصی است که با 1-8xx شروع می شود که مجانی است. آنها شامل 1-866, 1-888, 1-800 می باشد. اگر از یک تلفن عمومی بخواهید این شماره ها را بگیرید ممکن است لازم باشد یک سکه ۲۵ سنتی در آن تلفن بیندازید. این برای هر شماره ای فرق می کند. شماره های 1-900 رایگان نیستند.

سایر شماره های خاص شماره های اورژانس سه رقمی مانند ۹۱۱ هستند. آنها از هر تلفنی و هر جای بریتیش کلمبیا رایگان است.

## شناخت آدرس ها

در کانادا آدرس غالبا بصورت زیر نوشته می شود: شماره سویت یا آپارتمان، که شماره و نام خیابان، شهر، استان و کد پستی در پی آن می آید. برای مثال 3400 Lake City – 900 Way, Burnaby, BC, V5A 4Y2 این را بیان می کند که شماره آپارتمان یا سویت ۹۰۰ می باشد که در ساختمان شماره ۳۴۰۰ خیابان لیک سیٹی وی در شهر برنابی قرار گرفته است. اگر آدرس شامل سویت یا آپارتمان نباشد، فقط شماره ساختمان آدرس را نشان می دهد.

## به هم رسیدن دوباره خانواده

صلیب سرخ کانادا با همکاری سایر سازمان های صلیب سرخ و هلال احمر سرتاسر دنیا برای تماس مجدد خانواده هایی که به علت سانحه های طبیعی، جنگ یا بحران های انسان دوستانه از هم جدا گردیده اند یا گم شده اند فعالیت می کند. اگر شما از خانواده تان جدا شده اید و تمایل دارید از این برنامه اطلاعات بیشتری پیدا کنید، لطفا به این نشانی پست الکترونیک [familylinks@redcross.ca](mailto:familylinks@redcross.ca) ایمیل بفرستید.

## سایر تلفن های مهم

- **خط الکل و مواد مخدر (Alcohol and Drug Line):** جهت مشاوره رایگان برای الکل و مواد مخدر در منطقه تان به شماره تلفن های 604-660-9382 یا 1-800-663-1441 زنگ بزنید.
- **مرکز پا در میانی در بحران ها و ممانعت از خودکشی بریتیش کلمبیا (Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia):** در ۲۴ ساعت شبانه روز تلفن های شماره 604-872-3311 یا 1-800-784-2433.
- **خط اطلاعات قربانی ها (Victim Information Line – VictimLINK):** به کسانی که مورد تعدی هر نوع جرمی قرار گرفته اند کمک و اطلاعات می دهد. در ۲۴ ساعت شبانه روز و با بسیاری از زبان ها مهیا است. به شماره تلفن 1-800-563-0808 زنگ بزنید.
- **خط جوانان بر علیه خشونت (Youth Against Violence Line):** در ۲۴ ساعت شبانه روز به هر زبانی. به شماره تلفن 1-800-680-4264 زنگ بزنید.