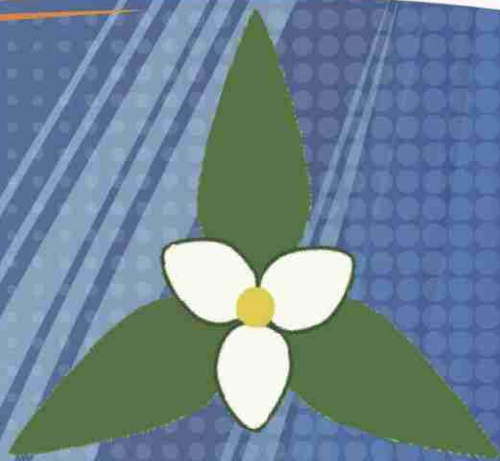




HEALTH HANDBOOK (Russian edition)

Путеводитель « ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ » 2013



HEALTH HANDBOOK

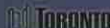
Путеводитель ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ



In an **Emergency** call **911.**

Hello
Модем
Seswa
Pronto

We speak your language!



**This handbook is not for medical emergencies.
If this is a medical emergency, call 911 immediately.**

**Данное руководство
подготовлено как справочное пособие.
Если Вам необходима неотложная медицинская помощь,
звоните 911 немедленно.**

Представляем Вашему вниманию
пилотный выпуск справочника
“Ваше Здоровье” для большого Торонто

Ознакомьтесь с информацией об услугах здравоохранения в Онтарио,
оформлении медицинской страховки и о том, как найти врача
или других специалистов по вопросам здравоохранения.
Если вы будете хорошо осведомлены о возможностях здравоохранения,
это поможет вам сделать оптимальный выбор
в отношении себя и своих родных.

Если Вас нет в этом справочнике
Вы хотите добавить тех,
кого нет на этих страницах,
или Вы заметили какие-нибудь
неточности, ждем вашего сообщения:

**Open.Community.Media.Room@gmail.com
(416) 354-2635**

С уважением, коллектив Open Community Media Room

In an Emergency call 911.

Hello 喂 εμπρος! أهلا Hola الو
Молим מולים Haloo 你好 Алло Stucham
여보세요 Pronto Allô हे लो Estou שלום

TORONTO *We speak your language!* **EMS**

Baycrest	(416) 785-2500	3560 Bathurst St
Cancer Care Ontario	(416) 971-9800	620 University Ave
Centre for Addiction and Mental Health	(416) 535-8501	250 College St
Cleveland Clinic Canada	(416) 507-6600	181 Bay St #3000
Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital	(416) 425-6220	150 Kilgour Rd
Humber River Regional Hospital Church	(416) 249-8111	200 Church St
Humber River Regional Hospital Finch	(416) 744-2500	2111 Finch Ave W
Humber River Regional Hospital Keele	(416) 249-8111	2175 Keele St
Mount Sinai Hospital	(416) 596-4200	600 University Ave
Ontario Hospital Association	(416) 205-1300	200 Front St W #2800
Princess Margaret Hospital	(416) 946 4545	610 University Ave
Seventh Generation Midwives	(416) 530-7468	335 Grace St
St. Joseph's Health Centre	(416) 530-6000	30 The Queensway
St. Michael's Hospital	(416) 360-4000	30 Bond St
St. Michael's Hospital Physicians Association	(416) 366-6139	55 Queen St E
Sunnybrook Health Sciences Centre	(416) 480-6100	2075 Bayview Ave
The Hospital for Sick Children	(416) 813-1500	555 University Ave
The Salvation Army Grace Hospital	(416) 925-2251	650 Church St
Toronto East General Hospital	(416) 461-8272	825 Coxwell Ave
Toronto General Hospital	(416) 340 3131	190 Elizabeth St
Toronto Western Hospital	(416) 603 5801	399 Bathurst St
West Park Healthcare Centre	(416) 243-3600	82 Buttonwood Ave
Women's College Hospital	(416) 323-6400	76 Grenville St

COMMUNITY HEALTH CENTRES ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

Access Alliance Multicultural Health	(416) 324-8677	340 College St #500
Anishnawbe Health Toronto (Queen)	(416) 360-0486	225 Queen St E
Anishnawbe Health Toronto (Gerrard)	(416) 920-2605	179 Gerrard St E
Association of Ontario Health Centres	(416) 236-2539	970 Lawrence Ave W #500
Black Creek CHS	(416) 249-8000	2202 Jane St, #5
Central Toronto CHC	(416) 703-8480	168 Bathurst St
Davenport Perth Neighbourhood CHC	(416) 656-8025	1900 Davenport Rd
Dixie Bloor Neighbourhood Centre	(905) 629-1873	3650 Dixie Rd
East End CHC	(416) 778-5858	1619 Queen St E
Flemingdon Health Centre	(416) 429-4991	10 Gateway Blvd
Four Villages CHC Bloor Site	(416) 604-0640	1700 Bloor St W
Four Villages CHC Dundas Site	(416) 604-0640	3446 Dundas St W
Hassle Free Clinic	(416) 922-0506	66 Gerrard St E #2
Parkdale CHC	(416) 537-2455	1229 Queen St W
Regent Park CHC	(416) 364-2261	465 Dundas St E
Sacarcoborough Centre For Health	(416) 642-9455	629 Markham Rd #2
Sherbourne Health Centre	(416) 324-4180	333 Sherbourne St
South Riverdale CHC	(416) 461-1925	955 Queen St E
St.Michael's Hospital	(416) 360-4000	30 Bond St
TAIBU CHC	(416) 644-3536	27 Tapscott Rd #1
Toronto Public Health	311	Online Phone Service
Unison HCS, Lawrence Heights	(416) 787-1661	12 Flemington Rd
Unison HCS, Keele-Rogers	(416) 653-5400	1651 Keele St
Unison HCS, Jane-Trethewey	(416) 645-7575	1541 Jane St
Unison HCS, Bathurst-Finch	(647) 436-0385	540 Finch Ave W
Women's Health in Women's Hands CHC	(416) 593-7655	2 Carlton St, #500

Bathurst-Finch Hub или Дом Здоровья

В центре русскоговорящего района Bathurst-Finch недавно открылось новое здание, которое несомненно будет представлять интерес для нашей общины и служить источником помощи и поддержки. Речь идёт о новом центре общественных и социальных услуг Bathurst-Finch Hub.

В Канаде очень развит сектор общественной и социальной помощи, который помогает людям в сложные моменты жизни. Чтобы максимально облегчить доступ к сервисам и услугам в Торонто получила распространение система "под одной крышей", а именно Community and Social services Hub, что означает разные организации, работающие в сфере социальных программ и услуг располагаются в одном здании, которое находится близко к основным транспортным развязкам и легко заметно. Bathurst-Finch Hub построен именно по такому принципу и является домом для организаций, которые работают в различных сферах, касающихся социального благополучия.

Команда Unison Health and Community Services работала над созданием BF Hub в течение пяти лет. Unison является общественным центром здоровья и относится к системе некоммерческих центров здоровья финансируемых Министерством здравоохранения Онтарио. Задача подобных центров не только обеспечить основную медицинскую помощь в лице врача и среднего медицинского персонала, но также вести работу по созданию тех социальных условий, которые способствуют более здоровому образу жизни, будь это доступ к образованию, жилью, возможность оставаться физически активными, безопасность на улицах, защита от дискриминации. Не случайно центр Unison явился катализатором в процессе создания BF Hub. Район Bathurst-Finch богат иммигрантами, представляющими различные этнические общины, но к сожалению до сих пор не был богат социальными сервисами, способными адекватно помочь в сложных ситуациях, и особенно в случаях где требуется поддержка на родном языке. О каком здоровье может идти речь, когда возникают сложности с жильём, не хватает денег даже на необходимые продукты, отсутствует государственная страховка, без которой медицинское обслуживание стоит огромных денег? И это только верхушка айсберга тех проблем, с которыми приходится сталкиваться иммигрантам даже в такой на первый взгляд благополучной стране, как Канада. BF Hub со множеством организаций, которые помогают решать различные проблемы напрямую или косвенно связанные со здоровьем людей, можно справедливо назвать Домом Здоровья. Итак, какие же организации поселились в этом доме и чем они могут нам помочь?

Unison Health and Community services - общественный центр здоровья - некоммерческая медицинский центр где предоставляется основная

медицинская помощь в лице врача и среднего медперсонала, диетолог, социальные работники, специалист по проблемам стоп, диабетический центр, а также ряд программ и услуг, способствующих созданию более здоровой жизни. Центр работает по участковому принципу и обслуживает население проживающее на территории ограниченной улицами Bathurst Str. and Steeles Ave. and Wilson Ave. and Keele Str., включая людей, у которых нет медицинской карты Онтарио, за исключением студентов и тех, кто приехал в Торонто на время.

North York Community House - поддержка новоприбывших и их семей, группы для молодёжи, профессиональная адаптация, группы для родителей и многое другое.

Downsview Community Legal Services - юридическая помощь по вопросам жилья и социальных пособий, информационно-образовательная работа связанная с повышением юридической грамотности населения.

JVS Toronto - услуги по поиску работы, включая написания резюме и сопроводительных писем и оценку "нанимаемости", индивидуальное консультирование и групповые занятия по технике поиска работы.

Family Services Toronto (FST) - психологическая помощь по индивидуальному консультированию, а также консультированию пар и семей; образовательная работа и поддержка для людей с особенностями умственного развития и их семей; защита от насилия в семье.

Kababayan Community Centre Multicultural Services - поддержка для новоприбывших, иммигрантов, беженцев и участников программы Live-in caregiver (няни, приехавшие по особой визе).

KCWA Family and Social services - Лингвистически и культурно адаптированная помощь для иммигрантов из Кореи, включая новоприбывших, людей старшего возраста и студентов.

CUIAS Canadian Ukrainian Immigration Aid - помощь по обустройству и адаптации для новоприбывших.

Toronto Public Health - бесплатная зубоврачебная помощь для детей, студентов и людей старше 65 лет, проживающих в Торонто.

Big Brothers Big Sisters of Toronto - лидерские и менторские программы для молодёжи.

North York Women's Centre - центр специализирующийся на защите женщин от насилия в семье, групповые занятия, информационно-образовательные программы.

Downsview Services for Seniors - услуги и программы для пожилых людей.

Circle of Care - услуги и программы для пожилых людей и людей, заботящихся о своих престарелых родственниках.

BF Hub находится на перекрёстке улиц Bathurst и Finch по адресу 540 Finch Avenue West, Toronto, ON. Получить дополнительную информацию вы можете по телефону **647 342 7687** или емэйлу bfhub@unisonhcs.org.
Добро пожаловать в Дом Здоровья!

*Юлия Фурсова,
Health Promoter,
Unison Health and Community Services*

A-Plus Medical supplies	(416) 256-4718	262 Marlee Ave
Ash Medical Pharmacy	(416) 438-6085	2900 Eglinton Ave
Cims Drug Mart	(905) 886-0000	7131 Bathurst St #102
Concourse Pharmacy	(416) 650-0300	1065 Steeles Ave W
Healthy Planet Online Store	(416) 640-5713	47 Railside Rd
Medicine Shoppe	(416) 221-9355	5177 Yonge St
Neighbours Drug Mart	(905) 764-9373	330 Steeles Ave W
New Canyon Pharmacy	(416) 633-6599	564 Sheppard Ave W
Quality Medical Supplies Inc	(416) 221-4990	4949 Bathurst St #218
Steps to Health Plus	(647) 352-7580	3768 Bathurst St #302
The Medicine Shoppe	(905) 830-9555	16775 Yonge St
West End Medical Pharmacy	(416) 769-1717	2209 Bloor St W

СЕМЕЙНЫЕ ВРАЧИ / FAMILY DOCTORS

Dr Alex Donskoy	(416) 733-3741	8 Finch Ave W
Dr Alex Rivlin	(647) 977-3663	1170 Sheppard Ave W #45
Dr Alona Kuzmina	(905) 235-4623	21 Charles Street
Dr Andrei Chernov	(905) 763-6682	7131 Bathurst St #103
Dr Ekatherena Maltseva M.D	(416) 222-6160	4646 Dufferin St #5
Dr Grigory Karmy	(416) 224-5947	5927 Bathurst St #204
Dr Herbert Icikis Khosid	(905) 707-5165	7330 Yonge St #217
Dr Igor Wilderman M.D.	(905) 886-1212	8054 Yonge St
Dr Liuba Grossman	(416) 736-3505	4646 Dufferin St #5
Dr Naomi Pliamm	(416) 661-1838	4646 Dufferin St #5
Dr Natan Khotianov	(416) 512-2651	5927 Bathurst St #101
Dr Oleg Klipitch	(416) 848-9795	1278 The Queensway
Dr Oleg Livshin	(905) 882-1400	7131 Bathurst St #304
Dr Rita Kharonsky MD	(416) 225-7482	4949 Bathurst St #212
Dr Sara Pliamm	(416) 661-1838	4646 Dufferin St # 5

ЗУБНЫЕ ВРАЧИ / DENTISTS

Aurora Yonge Dental Centre	(905) 900-0337	15140 Yonge St
BC Dental Care	(905) 707-8008	31 Disera Dr
Cohen Denture Clinic	(416) 536-4521	1245 Dupont St
Davisview Dental	(905) 967-0508	679 Davis Dr #201
Dawson Dental (Christina)	(905) 713-2600	133 Pedersen Dr #A3
Dentistry in Toronto	(416) 928-0189	600 Sherbourne St #815
Dentistry on Ellesmere	(416) 298-1717	880 Ellesmere Rd #103
Dr Alex Brodsky	(905) 780-7660	9631 Yonge St
Dr Alexander Moskovitz DDS	(905) 707-3220	1416 Centre St #11
Dr Alexandre Kostirko	(416) 766-2853	2 Jane St #505
Dr Alexandre Rozgoni	(416) 231-9088	3824 Bloor St W
Dr Alexandre Toivis	(905) 660-6658	2 Conley St #2
Dr Alla Salman	(416) 533-2290	2238 Dundas St W
Dr Andrey Golovanov	(905) 277-2641	325 Central Prkw W
Dr Arkady Davidson	(905) 707-8644	1450 Centre St #2
Dr Avetissova Marietta	(905) 482-9875	7131 Bathurst St #302
Dr Bella Tevlin	(416) 353-8444	365 Bloor St E #2
Dr Brian G. Warshafsky DDS	(905) 886-9900	531 Atkinson Ave #15/16
Dr Christina	(905) 713-2600	133 Pedersen Dr #A3
Dr Dahlia K. Pankowski	(905) 881-8284	8010 Bathurst St #C4
Dr Dmitri Gontcharov	(416) 250-8988	200 Finch Ave W #223
Dr David J. Stern	(905) 660-6658	2 Conley St #2
Dr Eduard Simkhaev	(416) 630-0052	4430 Bathurst St #306
Dr Efim Fichman	(416) 650-0032	2777 Steeles Ave W.
Dr Elena Olewsky	(416) 633-8500	4256 Bathurst St #302

ЗУБНЫЕ ВРАЧИ / DENTISTS

Dr Elena Vlassov	(416) 465-0600	745 Danforth Ave #203
Dr Ernest Polishuk	(647) 771-5486	4430 Bathurst St 507
Dr Eugene Kholov	(905) 763-9098	2 Conley St
Dr Evgene Kholov	(905) 820-6511	2227 South Millway #102
Dr Evgene Kholov	(905) 763-9098	2 Conley St #102
Dr Fanny Friedman	(905) 669-4167	80 Glen Shields Ave #2B
Dr Gogniev Tima	(416) 736-4379	2061 Steeles Ave W #4
Dr Gotovsky Alex	(416) 636-2333	4400 Bathurst St #5
Dr Halyna Pentsak DDS	(416) 621-4999	290 North Queen St #110
Dr Igor Vuyanich	(416) 733-8401	4950 Yonge Str #C24
Dr Ivan Tucakov	(416) 222-9958	1110 Sheppard Ave E #303
Dr Janna Shramban	(905) 707-6477	390 Steeles Ave W #205
Dr Julian D'Souza	(905) 886-6198	324 Highway 7 E #103
Dr Karla Lucia Pentzke DDS	(416) 222-9090	20 De Boers Dr #101
Dr Larissa Patterson	(613)692-6500	1008 Bridge St
Dr Lloyd Dubrovsky DDS	(416) 261-6578	540 Brimley Rd #102
Dr Luba Agranovich	(647) 204-7686	1110 Sheppard Ave E #309
Dr Luba Zigan	(416) 769-4220	2382 Bloor St W
Dr Ludmila Rakhinshteyn DDS	(905) 709-2697	7368 Yonge St #208
Dr Marina Kharkavets	(905) 660-5129	1520 Steeles Ave W #120
Dr Michael Katsnelson	(416) 667-9208	38 Cedarcroft Blvd
Dr Michael Paltsev	(416) 769-8135	265 Jane St
Dr Michael Shrambran	(905) 313-1003	13085 Yonge St #15
Dr Moris Altman, Dr Mark Altman	(416) 224-5588	127 Sheppard Ave E
Dr Muyal Jaime (Thornhill)	(905) 889-2727	7368 Yonge St #209

ЗУБНЫЕ ВРАЧИ / DENTISTS

Dr Muyal Jamie (Toronto)	(416) 531-5600	2335 Dundas St W
Dr Nana Sogomonian	(905) 770-5100	10737 Yonge St #19 A
Dr Nana Sogomonian DDS	(905) 770-5100	10737 Yonge St
Dr Natalie Archer D.D.S.	(416) 964-9070	600 Sherbourne St #808
Dr Nina Gillmore	(905) 832-2010	2316 Major Mackenzie Dr
Dr Oleg Glozanski	(416) 785-6690	2016 Bathurst St
Dr Oleg Klipitch	(416) 848-9795	1278 The Queensway
Dr Polina Segal	(416) 223-2553	77 Finch Ave W.
Dr Reyhan Zeynalova	(416) 636-6100	4430 Bathurst St #305
Dr Sasha Tomash	(289) 637-4259	10720 Yonge St #207
Dr Sona Boyakhchyan	(905) 761-1181	3175 Rutherford Rd #36
Dr Sonya Furer	(416) 421-3751	45 Overlea Blvd #201
Dr Tatsiana Petrushkevich	(905) 771-7895	7077 Bathurst St #201
Dr Tatyana Matviyenko	(416) 207-1377	2981 Bloor St W
Dr Victoria Klitovchenko DDS	(905) 760-7775	1600 Steeles AveW. #16
Dr Victoria Naumov	(905) 884-9914	9883 Yonge St
Dr Vikas Soota	(905) 454-4010	499 Main St South #60E
Dr Vlad Mejery	(905) 417-3600	10055 Keele St #102
Dr Vlad Shustov	(905) 853-7645	869 Mulock Dr #4
Dr Yulia Cherbatzadeh	(905) 879-1700	2301 M Mackenzi Dr #102
Dr Yuri Kostyrko	(416) 767-1260	2186 Bloor St W # 212
Emergency Dental Services	(416) 485-7121	100-1650 Yonge St
Precision Dental Hygiene	(905) 823-4440	1900 Lakeshore Rd W #12
Schellenberg Dentistry	(905) 569-8978	2979 Unity Gate
SD Denture Clinic	(416) 551-5959	4256 Bathurst St #103

ЗУБНЫЕ ВРАЧИ / DENTISTS

Sheppard Plaza Dental	(416) 636-2333	4400 Bathurst St #5
Tania Egger, RDH	(416) 273-3626	5891B Bathurst St
Tetyana Tsymbalyuk RDH	(416) 880-7466	3394 Southwick St

ОКУЛИСТЫ / OCULISTS

Dr Dennis Ruskin	(416) 293-4309	180 Sheppard Ave E
Dr Jonathan Slivka	(416) 487-1300	1532 Bayview Ave
Dr Nadia Injeyan	(416) 733-4411	1100 Sheppard Ave E #107
Eurostyle Optical	(416) 512-8423	6464 Yonge St
La Look Optical	(416) 730-0954	5650 Yonge St
New Optical	(905) 954-1111	165 Main St S
Optical Elegance	(905) 738-9017	800 Steeles Ave W
Optical Magic	(416) 736-8707	4646 Dufferin St
Polyclinic Eye Care	(416) 987-1325	4646 Dufferin St #5

ПЕДИАТРЫ / PEDIATRISTS

Dr Jana Krejcova	(905) 842-1235	358 Reynolds St #3
Dr Kosoy M H	(416) 221-1177	307 Sheppard Ave W
Dr Mark Konevsky	(416) 633-2020	512 Champagne Dr
Kamalia Fatima	(416) 250-5000	1100 Sheppard Ave E

НАРКОЛОГИ / NARCOLOGISTS

Community Services Worker	Andrian Baiboussinov	(647) 889-7885
---------------------------	----------------------	----------------

ГИНЕКОЛОГИ / GYNECOLOGISTS

Dr B. Grygowski	(416) 232-1687	3101 Bloor W
Dr Bhangu Dalip	(416) 626-7250	190 Sherway Dr
Dr Cha Lily S	(416) 633-7201	1020 Wilson Ave
Dr Damla	(416) 282-0132	2863 Ellesmere Rd
Dr George Woo	(416) 968-0414	600 Sherbourne St
Dr Michael Virro	(905) 471-7863	379 Church St
Dr Nickola Curtis	(416) 408-1711	655 Bay St
Dr Sybil Judah	(416) 237-1455	56 Aberfoyle Cr
Helen Ziegler & Associates	(416) 977-6941	180 Dundas St W
The Linda Dr	(416) 630-3614	1110 Finch W
Zinaida Bakhareva	(416) 824-3975	5987 Bathurst St #104

КАРДИОЛОГИ / CARDIOLOGISTS

Advanced Cardio Diagnostics (ACDMED)	(647) 351-6646	2130 Lawrence Ave E #106
---	----------------	--------------------------

ПСИХОТЕРАПЕВТЫ / PSYCHOTHERAPISTS

Alena Doudina	(416) 886-5277	5000 Dufferin St #C1
Alex Belakovsky	(647) 723-5274	1111 Finch Ave W
Andrian Tkachenko	(647) 836-4820	1126 Finch Ave W
Ann Baranowski	(416) 944-8217	1504 Yonge St #3
Dr B. Lukaszewska-Andziak	(416) 927-9595	14 Prince Arthur Ave #207
Dr Felix Yaroshevsky MD CRCP	(416) 431-4992	920 Yonge #555
Dr Tali Shenfield	(905) 770-3249	27 M Mackenzie Dr E #202
Dr Valerie Smith	(905) 881-5764	69 Doncaster Ave
Elena Zapuskalova	(416) 816-1484	18A St Georges Blv
Flora Svinarenko	(416) 839-2269	15213 Yonge St #15
Galina Revunenkova	(647) 920-8103	10303 Yonge st
Irina Petrova (All of You Wellness)	(416) 972-6622	179 Carlton St
Irina Petrova (Mind and Body)	(416) 843-4963	2921 Lake Shore Blvd. W
Irina Trofimova	(905) 527-0129	92 Bowman St
Irina Zilber	(647) 282-1901	
Larysa Didkovska	(647) 344-6522	1276 Islington ave #916
Lyudmila Makarova	(416) 670-4990	80 Glen Shields Ave #8
Maryna & Sergei Svetashev	(416)886-9392	310 Danforth Ave
Nina Szadkovski	(416) 248-2650	3269 Bloor St W #202
Peter Yosifovich Shopov	(416) 533-0826	24 Tyndall Ave #608
Regina Weig	(905) 709-4264	95 Katerina Ave
StarOverSky Consulting	(416) 829-9194	16 Shenstone Rd
Svetlana Gabidulina	(416) 750-3675	1280 Finch Ave W #518
Svetlana Levinta	(416) 823-8037	755 Steeles Ave W #403
Svetlana Lilova MA	(416) 997-3733	64 Oxford St
Valery Belyanin	(416) 423-2484	48 Dunkirk Rd

ОРТОПЕДЫ / ORTHOPEDISTS

Happy Feet Medical Supplies	(647) 317-4919	9631 Yonge St #9
Happy Feet Providers	(905) 266-1178	205 Marycroft Ave #7
Bathurst Foot Clinic (Lev Outchitel)	(905) 709-8692	7131 Bathurst St #103
Health Footwear and Supplies	(416) 840-0560	261 Finch Ave W
Better Foot Clinic (Lev Outchitel D.Ch.)	(905) 326-6505	1118 Centre St.
Foot Centre "NIKI"	(416) 428-6454	2727 Steeles Ave W #306
Comfort Orthopedic (Natalia Mahno)	(416) 626-0884	666 Burnhamthorpe Rd #207
Orthopedic Shoes (Vladimir Parkanski)	(416) 766-4500	1709 Bloor St W
Streetsville Orthopaedic Shoes	(905) 369-0582	103 - 168 Queen St S
Vergano Orthopedic Shoes	(416) 604-3500	2100 Bloor St W
Veta Comfort Shoes	(905) 660-5537	2050 Steeles Ave W
Shoes 4 You	(905) 279-8778	3024 Hurontario St #215
Canadian Custom Shoe Lab	(416) 423-7979	3864 Chesswood Dr
Oreol Shoes Medical Supplies	(416) 638-9805	1126 Finch Ave W #5
Med Care Comfort (Nina Frenkel)	(416) 630-6169	638-A Sheppard Ave W 211
Doctus Quality Health Care Products	(905)731-3313	370 Steeles Ave W #210

ДЕРМАТОЛОГИ / DERMATOLOGISTS

Dr Anatoli Freiman	(905) 773-1599	13291 Yonge St #401
Dr Anatoli Freiman	(416) 633-0001	4256 Bathurst St #400
Dr Benjamin Barankin	(416) 633-0001	4256 Bathurst St #400
Dr Karlin B	(905) 771-8100	180 Steels Ave W #18
Elena Beveridge	(877) 542-0967	127 Church

ЛОГОПЕДЫ / SPEECH THERAPISTS

Denitsa Getsova	(647) 299-6397	501 Bay St
Elena Fours	(416) 498-5006	32 Chardonnay Dr
Eugenia Pruday	(905) 763-9987	282 Mullen Dr
Irina Aranyush-de-Krupa	(905) 889-5954	71 Ventura Way
Irina Baranova	(416) 820-6613	491 Lawrence Ave W
Nadia Sokolova	(647) 836-4606	Younge St & Weldrick Rd
Ontario Association Of Speech Pathology	(416) 920-0361	410 Jarvis St

РЕАБИЛИТАЦИЯ / REHABILITATION

Arina Vaserbakh RMT	(905) 832-8880	2301 M Mackenzie Dr
BayView North Therapy & Rehabilitation	(416) 222-4522	267 Finch Ave W
Bloor West Rehabilitation Centre	(416) 236-7778	3250 Bloor St W #126
Canada Health Rehabilitation	(416) 743-8300	1111 Albion Rd
Dundas Community Physio & Rehab	(905) 627-2700	60 Hatt St #202
East Sheppard Rehabilitation	(416)222-3144	145 Sheppard Ave
East Sheppard Rehabilitation Company	(416) 222-3144	145 Sheppard Ave E #302
Health Spectrum	(416) 445-2200	18 Charnwood Rd
Maple Health Care & Rehab	(905) 832-8880	10175 Keele St #3
Rehabilitation Centre	(416) 650-9924	4700 Jane St #204
The Healthy Spine Walk-in Rehab	(905) 597-8294	360 Highway 7 E #21

MACCAЖ / MASSAGE

Alexey Gudov RMT	905-272-6969	325 Central Pkwy W, # 38
Alla Naboyshchikova	(905) 841-1833	15094 Yonge St #110
Dr Alexander Zaslavsky RMT	(416) 561-6464	125 Shelborne Ave #101
Dr Anat Iskov RMT	(416) 420-7766	202 Cabernet Road
Dr Anca Facy	(416) 967-2700	123 Edward St #504
Dr Anna Borisevich	(416) 902-7377	1073 Steeles Ave W
Dr Anna Ostaszewski RMT	(416) 761-9000	2195A Bloor St W
Dr Arkady Zusmanov RMT	(905) 889-9389	52 Lady Nadia Dr
Dr Berla Adriana	(416) 828-2379	2 Cotman Cres
Dr Dmitri Basmanov	(416) 928-0819	3089 Bathurst St #318
Dr Elena Couillard	(416) 500-5561	5 Pitcairn Cres
Dr Elena Krupin RMT	(705) 730-1472	48 Nicholson Cres.
Dr Elena Sykora	(647) 405-9642	34 Doncaster Ave #6
Dr Elizabeth Cichowicz RMT	(905) 270-5553	1140 Burnhamthorpe Rd W #123
Dr Ella Berliant RMT	(416) 939-1033	430 Drewry Ave
Dr Helena Hudak RMT	(416) 763-5013	3 Ostend Ave
Dr Igor Sapozhnikov	(416) 944-3117	77 Bloor St W
Dr Inna Grinberg RMT	(416) 564-3240	67 Denlow Boulevard
Dr Irina Fomenko RMT	(905) 712-3600	25 Watline Ave
Dr Jacek Cygan RMT	(416) 255-7490	246 Beta St
Dr Jack Lefkowitz	(905) 731-5554	7131 Bathurst St #303
Dr Janna Pinsky	(647) 688-3223	135 Hatherley Rd
Dr John Vos RMT	(416) 703-4878	246 King St E Upper Level
Dr Karin Zelinkovsky	(905) 597-7624	248 Steeles Ave W #6
Dr Larissa Plokhova RMT	(905) 417-4499	1118 Centre Street #20

MACCAЖ / MASSAGE

Dr Maria Chertov	(416) 716-4129	234 Joseph Aaron Blv
Dr Maria Chertov RMT	(905) 660-7071	234 Joseph Aaron Blvd
Dr Maria Murchie	(905)308-1646	368 Main St W
Dr Maria Ramanenkava	(416) 786-1859	517 Heddle Cres.
Dr Mihaela Bojanska RMT	(416) 550-6546	296 ATLAS AVE
Dr Natalya Kravzov	(905) 532-0931	1600 Steeles Ave W #102
Dr Nina Demyanchuk RMT	(416) 275-3840	800 SHEPPARD AVE. W #3
Dr Stan Antoci RMT	(647) 887-1852	4383 Bathurst St #904
Dr Svetlana Fridlyand RMT	(905) 707-5335	171 Newport Square
Dr Svetlana Mirzoyev RMT	(905) 709-9012	91 Chilmar Cres.
Dr Tali Frizen RMT	(905) 924-3157	400 Dundas St W
Dr Valeri Svinoukhov RMT	(416) 301-6980	41 Buckthorn Road
Dr Valeriya Storozhenko RMT	(705) 252-5531	183A Bayfield St
Dr Yuriy Levit RMT	(416) 917-1347	64 Coney Rd
Dr Zhanna Korobkova RMT	(647) 406-3377	968 Eglinton Ave W
Dr Zuhra Muldagalievna	(416) 277-3848	113 Bellagio Cres
Glen Shields Health Centre	(905) 761-0300	80 Glen Shields Ave #13
Igor Kishko RMT	(905) 272-6969	325 Central Pkwy W # 38
Ly Raha RMT	(416) 446-5911	170 The Donway W #118
Madlena Vichodez	(905) 764-0679	94 Loma Vista Dr
Natalia Kiseleva RMT	(905) 272-6969	325 Central Pkwy W, # 38
Vladimir Savvateikine	(647) 863-8955	885 Lakeshore Rd E # 5
Yana Khoreva RMT	(905) 737-1928	2 Maison Parc Ct #304
Yuri Neuchev D.O.M.P., RMT	(905) 272-6969	325 Central Pkwy W # 38

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ / ACUPUNCTURE

Acupuncture Mississauga	(905) 566-5433	2021 Cliff Rd #307
Amalia Yoselevsky	(905) 832-6006	120 Promenade Cir #104
Dr Fatima Shihverdieva	(905) 747-0053	225 Mullen Dr
Dr Fu-Chin-De	(416) 567-9859	
Dr Genady Gorohovsky	(416) 894-6733	5 Emerald Lane
Dr Olga Savchenko	(647) 408-1219	11 Brillinger St
Dr Sergei Bessudnov	(416) 509-9544	75 Don Head Village Blvd
Dr Svetlana Mirzoyev	(905)709-9012	91 Chilmar Crescent
Dr Yurii Drobyshev RMT	(416) 236-9567	14 Stoneham Rd
Iryna Zubko	(905) 278-8226	1358 Hurontario St
Svetlana Antonyshyn R.I.H.R.	(905) 553-9255	2174 Major Mackenzie Dr
TX Health Centre	(647) 343-6760	2272 Bloor St W

РЕФЛЕКСОЛОГИЯ / REFLEXOLOGY

Deena Tameanko	(416) 617-6544	Avenue Rd / Wilson Ave
Galina Szanski	(905) 707-0949	7811 Yonge St
Katy Sea	(416) 206-8860	College St & Bay St
Linda Noble	(905) 227-0645	Omond St N
Natalya & Valentin Kravzov	(647) 262-4628	2727 Steeles Ave W # 306

НАТУРОПАТИЯ / NATUROPATHY

Demborynsky Morris H	(905) 804-1238	3460 Cawthra Rd
Dr Aleksandr Banakh	(416) 275-9653	906 Sheppard Ave W #4
Dr Elizabeth A. Rynkun	(905) 427-3802	15 Billingsgate Cres
Dr Helen Cohen ND	(416) 916-0783	39 Chester Ave
Dr Tatiana Marchenko (Goulding)	(647) 723-3588	109 Goulding Ave
Dr Tatiana Marchenko (Nashdene)	(416) 412-3575	80 Nashdene Rd #202
Elena Krasnov	(416) 944-3526	77 Bloor St W
Helen Cohen	(416) 461-0376	333 Danforth Ave
Katherine Walker DNM	(416) 285-8759	130 Elvaston Dr
Larisa Petrova	(416) 841-6276	
Olena Steplyuk	(416) 635-9553	4 Goldfinch Court
Sergey Spiridinov DNM	(647) 308-0580	1110 Finch Ave W #502

ОСТЕОПАТИЯ / OSTEOPATHY

Irina Casap, Stanley Lishnevski	(905) 660-8810	1750 Steeles Ave W #8
Ivan Nevmerzhytsky RTM	(416) 302-6118	
Oleg Miroshnichenko RTM	(416) 904-0558	765 Sheppard Ave W
Vladimir Savvateikin	(647) 863-8955	885 Lakeshore Rd E #5

ГОМЕОПАТИЯ / HOMEOPATHY

Dr Alex Mostovoy	(416) 636-2916	3910 Bathurst St
Dr Alicia Bakalarski DNM DTCMA	(416) 253-7388	Twenty First St #42
Dr Anna Berger	(416) 451-9422	1126 Finch Ave W #14
Dr Anna Berger	(416) 451-9422	1126 Finch Ave W #14
Dr D. Zaslavskiy MD, PhD DNM	(416) 797-9884	27 Heirloom St
Dr Jennifer Papaconstantinou	(905) 903-7388	1766 Storrington St
Dr Ljudmila Miranovich	(416) 229-0936	18 Parkview Ave #1215
Dr Mariane Talbot	(647) 435-1095	411 Duplex Ave
Dr Oleksandr Banakh DNM	(416) 275-9653	906 Sheppard Ave W #4
Dr Olena Steplyuk	(416) 635-9553	4 Goldfinch Court #404
Dr Sergey Spiridinov, DNM	(647) 308-0580	1110 Finch Ave W #502
Dr Svetlana Novikova	(647) 273-7717	123 Cherry Hills Rd
Dr Tatiana Marchenko	(647) 240-0478	109 Goulding Ave
Dr Tatiana Marchenko	(647) 240-0478	13270 Yonge St. #101
Dr Vitaly Kisilevskii	(647) 989-1340	8054 Yonge St
Dr Yuriy Sapilo	(416) 762-7591	2100 Bloor St W #10
Homeopathic Medical Council	(416) 638-4622	3910 Bathurst St
Irina Vorotynskaya BPharm	(289) 482-1074	7714 Yonge St.
Irina Yasova PhD HD, CAHP	(647) 296-6414	1416 Centre St #16-E
Raisa Weisspapir	(416) 227-1485	3910 Bathurst St #207
Sonya Kastelyanets	(905) 882-8647	6 Kings Inn Trail
Tatiana Migina BSc	(647) 723-2716	7714 Yonge St.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ЦЕНТРЫ / WELLNESS CENTRES

Aura Palace Wellness Center	(416) 514-0184	2777 Steeles Ave W #18
Cawthra Holistic Clinic	(905) 276-7754	3301 Cawthra Rd
Concord Rehab & Wellness	(905) 597-7156	2137 Hwy 7
Doncaster Health & Wellness Center	(905) 597-7777	55 Doncaster Ave #150
Elena Wellness Clinic	(905) 575-7036	114 Chesley St
Expand Reality	(416) 856-1789	58 Oriole Gardens #12
Health By Nature, Goldfinch Site	(416) 452-2601	4 Goldfinch Court #404
Health By Nature, Shenstone Site	(416) 225-2477	16 Shenstone Rd
Herbalife Weight Loss Challenge	(416) 473-0236	5859 Yonge St #107
Hunt For Change	(647) 869-2902	1170 Sheppard Ave W #40
Mulock & Yonge Chiropractic Health & Wellness Centre	(905) 898-6644	16775 Yonge St #214
Mycoachellen	(647) 896-9892	
Science and Alternative Medicine	(416) 450-2862	198 Mabley Cres #82
The Pacific Wellness Institute	(416) 929-6958	80 Bloor St. W #1100
Toronto Weight Loss & Wellness Clinic	(416) 221-1583	200 Finch Ave W. #108
Wellness Institute	(416) 234-1888	954 Royal York Rd
Wellness Solutions	(416) 871-0229	139 Pemberton Rd

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И СРЕДСТВА ДЛЯ ЗОЖ / WELLNESS PRODUCTS

Canada Breath Inc	(416) 720-4414	1000 Finch Ave W #704
CPAP Clinic	(647) 838-1840	644 Millway Ave #4
Health Garden	(905) 881-5764	69 Doncaster Ave
Health Planet	(416) 398-2444	588 Sheppard Ave W
Herbalife International	(905) 747-0945	76 Woodriver St
In-Home Medical Equipment	(416) 633-9333	124 St Regis Cres S
Organic Way	(905) 728-6902	31 Kingswood Dr
Ringing Cedars of Russia	(416) 994-6495	1057 Steeles Ave W

БАНИ И САУНЫ / SAUNAS

«Владимирские Бани»	(905) 553-5358	8707 Dufferin St #13
Ambassador Club Sauna	(416) 635-6510	638 B Sheppard Ave W
Banya & Spa (Sanduny)	(416) 739-9797	1027 Finch Ave W #7
Finlandia Sauna	(905) 738-4017	115 Bowes Rd
Seoul Jimjilbang Korean Sauna	(416) 514-1965	382 Magnetic Dr
South-Western Bathhouse	(289) 232-6088	2200 Dundas St E
Steamul Sauna	(905) 918-0274	9688 Leslie St
Steamul Sauna	(647) 427-3940	1310 Dundas St E #14

ФИТНЕС И ЙОГА / FITNESS AND YOGA

Yoga teacher	Dina Mukhamadieva	(647) 290-3122
--------------	-------------------	----------------

СПА И КОСМЕТОЛОГИЯ / SPA AND COSMETOLOGY

Agotas European Skin Care & Electrolysis	(905) 737-0352	89 Stockdale Cr
Alexandra Levchuk	(416) 844-3024	online
Alina	(647) 728-7884	11 King High Dr
Anya Schwartzburg	(416) 617-2692	8 Finch Ave W
Anya Solovey	(647) 998-2979	9555 Yonge St
Biothera Laser Clinic, Mississauga	(905) 272-8884	33 City Centre Dr
Biothera Laser Clinic, Scarborough	(905) 272-8884	305 Milner Ave #210
CleoStyle Beauty Boutique	(416) 830-9391	25 Viking Lane
DaVinci E Hair Salon & Spa	(905) 856-8989	4040 Steels Ave W
Dr Yuriy M.Dolzhykov, Tamara Stodolskaya	(416) 929-4597	14-A Hazelton Ave #304
Dream Island Luxury Beauty & Health Centre	(905) 882-2203	9140 Leslie St #110
Ekaterina Konysheva	(416) 823-3171	111 Fanshawe Dr
Elena Anders	(416) 704-9749	41 Forecastle Rd
Elena Antanovich	(647) 828-3085	46 Joanna Cr
Elena Kalyuzhnaya RMT	(647) 349-5010	458 Queens Quay W
Elizabeth	(647) 782-2268	1520 Steels St W #118
Eric Reisman	(416) 383-1616	808 Yorkmills Rd
Esthetique Beaute Spa	(905) 886-0258	300 John St #212
Expose Beauty Salon Inc.	(905) 889-5374	7117 Bathurst St
Gala Beauty Care	(647) 547-3750	9184 Yonge St #10
Galina Ivachtchenko	(416) 873-6734	345 Wilson Ave W #306
Galina Stratievsky	(416) 222-9267	6161 Bathurst St
Golden Nails Salon & Spa	(905) 881-7870	1416 Centre St #13
H@R MedSpa	(905) 918-0980	9631 Yonge St

СПА И КОСМЕТОЛОГИЯ / SPA AND COSMETOLOGY

Irena Bortnik	(647) 299-2453	
Irene Yarulina, Ksenia Nenasheva (director)	(416) 551-1707	660 Eglinton Ave E
Irina	(416) 554-8051	
Irina	(647) 748-7767	370 Queens Quay #103
Irina Vasina	(647) 201-0047	1407 Royal York Rd
Irina Yelenbaugen, Iryna Slavna	(647) 342-5733	1120 Finch Ave W #105
Jenya	(905) 738-0040	1750 Steeles Ave W
Julia	(416) 830 9391	Bloor & Kipling
Julie Chudoroschkow	(416) 951-3084	
JunoSpa	(647) 892-8588	60 Elise Terrace
Katie Stvolkova	(416) 841-5025	
Kristina	(416) 902-6506	
Lora's Salon	(416) 767-0721	2340 Dundas St W
Luka's Esthetics	(416) 521-9395	79 Burlington St
MANGO Salon & Spa	(905) 597-9245	390 Steeles Ave W #14
Marina Kolpakova	(647) 293-9255	198 District Ave
Marina's Beauty Spa	(647) 293-9255	53 Cedar Cr
Medical Laser Clinic	(905) 731-8800	31 Disera Dr #200
Nail Art by Liliya	(647) 478-5208	132 Marc Santi Blvd
Natalia Matrakchina DNM, M.D	(647) 588-6370	205 Hilda Ave #2109
Natalia Surkova	(416) 476-9414	15 Flook Lane
Nataly	(416) 975-0717	100 Scollard St
Natasha`s Beauty Salon	(905) 417-5209	8700 Dufferin St #16
Nefertiti Spa	(905) 886-8587	180 Steeles Ave W #17

СПА И КОСМЕТОЛОГИЯ / SPA AND COSMETOLOGY

Nell Laser Clinic	(416) 228-0011	4915 Bathurst St
Nicholas Blake	(647) 271-1505	1030 Sheppard Ave W #5
Oksana Astashova	(416) 201-0060	1210 The Queensway
Olga	(416) 277-1599	
Olga Lovkina	(647) 400-9926	112 Cumberland St #202
Roshel Yakubov RMT	(416) 992-4000	7117 Bathurst St #L54
Roya Souzankai	(905) 764-0222	9251 Younger St #9
Salon&Spa Bahar	(416) 792-7666	89 Finch Ave W #2
Scruples Salon & Spa Pickering	(905) 837-9111	2250 Whites Rd
Scruples Salon & Spa Woodbridge	(905) 850-8858	7600 Weston Rd #53
Spa Sensations	(519) 284-0265	115 Queen St E
Sunray Laser Cosmetic Clinic	(905) 695-5535	180 Steeles Ave W #223
SunTouch Tanning Spa	(905) 709-4114	8707 Dufferin St #2
Susanna's Salon	(905) 824-2891	215 Broadway St
Svetlana's Salon	(905) 738-7279	26 Point O'woods Dr
Tatiana Tikhomirova	(416) 913-4997	954 The Queensway
Venetian Day Spa	(416) 667-9988	1881 Steeles Ave W #4
Victoria	(416) 884-8158	183 Bayview Heights Dr
Victoria	(416) 558-8523	62 Littleriver Cr
VS Salon & Spa	(416) 296-5350	300 Borough Dr
Wild Rose Salon	(416) 451-0810	113 Serene Way
Yana S	(416) 717-4503	10171 Yonge St
Yanna Rakhman	(647) 261-3465	72 Steeles Ave W
Yelena Popova	(647) 883-6251	7200 Airport Rd
Yorkville Salon & Spa	(416) 922 8769	90 Yorkville Ave #2
Zoya	(416) 225-2411	4950 Yonge St #48

ПАРИКМАХЕРЫ / HAIR STYLISTS

A Touch of Class Hair Design	(905) 469-6506	3420 Rebecca St #5
Alena Bayarsky	(416) 820-5847	120 Torresdale Ave
Anya Lishnevskaya	(647) 285-9170	5891 Bathurst St
BeautyKa Hairstiling (Katerina)	(647) 294-1709	1207 Deer Run
Bridal Hair Make-up (Alexandra Gramata)	(416) 906-3602	
Bridal Hair Make-up (Alisa Lyons)	(416) 590-0147	
Caprice Hair Studio (Marina)	(416) 661-6327	5000 Dufferin St #3A
Caprice Salon (Marina Bukina)	(416) 661-6327	5000 Dufferin St
Chairacters Hair & Make-Up	(416) 242-4410	1723 Kipling Ave
Eduard	(647) 283-9177	330 Steeles Ave W
Emil's Imagination Hair Salon	(905) 660-6004	2100 Steeles Ave W #103
Fantasy Cuts Hair Salon	(416) 633-8538	4404 Bathurst St
Figaro Hair and Beauty Salon	(416) 913-6533	547 Wilson Heights Blvd
Hair Creations By Antoinette	(416) 789-3322	705b Lawrence Ave W
Hair Xolution	(416) 408-0498	96 Walton St #7
Hairpin Salon	(905) 883-7803	10120 Yonge St
Izabella Beauty Hair Salon	(289) 597-4247	390 Steeles Ave W
Izabella Beauty Hair Salon	(289) 597-4247	390 Steeles Ave W
Izabella Hair Salon Unisex	(905) 303-0003	9699 Jane St
Lena Hair Design (Igor Nakhimovich)	(906) 707-0873	1520 Steele Aves
Magic Scissors (Gordana)	(416) 901-1614	
Mili (Hairstylist)	(647) 292-5130	Keele & M Mackenzie
Modele Hair & Beauty (Marina Rabinovich)	(905) 709-2262	8700 Bathurst St #2

ПАРИКМАХЕРЫ / HAIR STYLISTS

Moscow Style (Tatiana Arlazorova)	(416) 276-8909	16A Elgin St #102
Nadejda V	(905) 761-7890	2727 Steeles Ave W #102
Olena's hair salon	(416) 970-1437	3804a Bloor St W
Orchid Beauty & Hair Salon	(416) 222-1995	6103 Yonge St
Pretty Woman Hair Stylist (Michael)	(416) 722-8039	100 Steeles Ave W
Princess Hair Salon	(905) 237-6926	10456 Yonge #2
Rio-Rita Hair Salon	(416) 732-6485	1027 Finch Ave W
Ronen Abergel Hair Salon	(905) 771-1084	8138 Yonge St
Roni's Hairstylist & Esthetics	(416) 913-0913	5891 Bathurst St
Ruffles Hairstyle&Design	(416) 226-3205	5997 Bathurst St
Salon Debut HairSpa (Lena)	(416) 970-1437	3804a Bloor St W
Salon Izabell	(905) 751-0649	85 Devins Dr
Salon Tatiana	(416) 934 0768	162 Davenport Rd
Salon Verses (Yuri Gurg)	(647) 435-9085	2044 Ave Rd
Touch Of Class Hair Design (Gloria)	(416) 241-5941	720 Scarlett Rd

Health Insurance



Arkady Burdo	(416) 887-4848	300-7100 Woodbine Ave
Helen Tereshchenko	(416) 732-2929	403-2347 Kennedy Rd
Slavik Isakov	416-512-0400* 2205	1900-5775 Yonge St
Serguei Totrov	(416) 456-7706	99 Finch Ave E
Igor Goloborodov	(647) 328-2914	405-5799 Yonge St

Служба скорой медицинской помощи Торонто (СМП)

Служба скорой медицинской помощи Торонто - это система предоставления многопрофильных санитарных услуг по оказанию комплексной экстренной помощи всему городу на до госпитальном этапе.

Служба скорой медицинской помощи Торонто (СМП) предоставляет услуги неотложной медицинской помощи по городу Торонто. Когда в 911 поступает звонок с требованием оказания срочной медицинской помощи, пара медики службы СМП Торонто проводят осмотр, санитарное лечение и перевозку пациента в отделение скорой помощи лечебного учреждения. Служба СМП Торонто является крупнейшей муниципальной службой наземной неотложной помощи в Канаде и единственной службой скорой помощи в Торонто.

С 1997 года каждый санитар выездных бригад скорой помощи СМП Торонто является сертифицированным пара медиком. Отсюда следует, что помимо услуг по транспортировке больных, служба скорой помощи способна предоставить экстренный, комплексный уход за больными по месту выезда и на пути в лечебное учреждение.

В случае возникновения необходимости в срочной медицинской помощи, звоните в службу пара медиков 911

Путем набора легко запоминающегося телефонного номера 911, можно воспользоваться услугами любой из аварийных служб города Торонто: скорой помощи, полиции и пожарной части. Вы можете позвонить в 911 из любой точки, и этот звонок можно осуществить бесплатно с любого общественного телефона.

Что происходит, когда Вы звоните по телефону 911

Первым делом, при наборе 911, человек будет соединен с оператором, который направит вызов в одну из трех аварийных служб: полицию Торонто, пожарную службу Торонто или службу скорой медицинской помощи города Торонто.

Как только оператор определит характер вызова и необходимость в неотложной медицинской помощи, Вас соединят со службой СМП Торонто. Машины скорой помощи высылаются незамедлительно после принятия вызова.

В каких случаях необходимо вызывать 911

Вам следует набирать 911 только в чрезвычайных ситуациях. Служба 911 обеспечивает людям приоритетный доступ к службам экстренной помощи и должна предназначаться исключительно для лиц, которые действительно в ней нуждаются. Иногда бывает трудно определить, насколько серьезна возникшая проблема. Ниже приведены примеры лишь нескольких случаев, в которых Вам будет необходим срочный медицинский уход, и Вы должны будете набрать 911 или обратиться в отделение скорой помощи:

- Если Вы испытываете боли или стеснение в груди
- Если у Вас появляется интенсивная боль

- Если у Вас возникает одышка
- Если человек испытывает удушье или затруднения при дыхании
- Если Вы считаете, что получили перелом или сломали кость, либо имеете рану, на которую потребуется наложение швов
- Если у Вас возникают внезапные, интенсивные головные боли; проблемы со зрением; внезапная слабость; онемение и/или покалывание в области лица, рук или ног; проблемы с речью или головокружение
- Если у Вашего ребенка начинается понос и рвота, и он(а) не хочет принимать пищу или питье
- Если у младенца в возрасте до шести месяцев поднимается температура выше 38,5°C (101°F)

Если у Вас возникли сомнения относительно того, находитесь ли Вы в состоянии, требующем срочной медицинской помощи, вызывайте 911. Машина скорой помощи доставит Вас в соответствующее отделение скорой помощи.

Вызов 911 в случае, если Вы не говорите по-английски

Даже если Вы не говорите по-английски, помощь не заставит себя ждать. У службы скорой медицинской помощи имеется оперативный доступ к услугам переводчиков с более, чем 140 языков, которые помогут нам оказать Вам помощь. Важно помнить, что позволив нам воспользоваться услугами наших переводчиков напрямую при вызове 911 в чрезвычайных ситуациях, Вы сэкономите драгоценные секунды.

Если у Вас есть родственники или друзья, которые не говорят по-английски, важно поставить их в известность о том, что в экстренном случае они должны набирать 911 непосредственно, а не тратить время на поиски человека, говорящего по-английски, для осуществления перевода.

Чего ожидать при вызове 911

Когда Вы звоните по телефону 911, не забывайте сохранять спокойствие и давать четкую информацию. Будьте готовы предоставить следующие сведения: первый человек, с которым Вы будете говорить, спросит Вас, существует ли необходимость в вызове полиции, пожарных или скорой помощи, а также на каком языке Вы разговариваете, если не говорите по-английски.

При возникновении необходимости в срочной медицинской помощи, Вас соединят с диспетчером скорой медицинской помощи, который запросит у Вас следующую информацию:

- Координаты места чрезвычайного происшествия
- Описание происходящего
- Ваше имя/фамилия, адрес и номер телефона
- Номер квартиры и код доступа в подъезд, если необходимо

Пожалуйста, имейте в виду, что диспетчер скорой медицинской помощи будет задавать Вам конкретные вопросы в определенном порядке для того, чтобы оказать Вам помощь максимально быстро и эффективно.

Оставайтесь на линии связи для того, чтобы предоставить дополнительную информацию, если этого потребует принимающий вызов оператор.

Дальнейшие действия при вызове скорой помощи

После того, как Вы предоставили информацию диспетчеру, нижеследующие советы помогут Вам облегчить работу пара медикам при оказании помощи:

- Освободите проход к пациенту - переместите мебель, отойдите от двери
- При возможности, попросите кого-нибудь встретить машину скорой помощи
- Убедитесь, что номер Вашего дома отчетливо виден с улицы
- Если Вы живете в частном доме, включите наружное освещение в вечернее время суток
- Если Вы живете в квартире, постарайтесь встретить машину скорой помощи у входа в вестибюль и держите лифт наготове.
- Не перемещайте пациента, за исключением случаев возникновения опасности для жизни.

Курсы обучения навыкам оказания первой помощи CPR (СЛР)

Возможно, обучение навыкам оказания первой помощи и СЛР (сердечно-легочной реанимации) – это как раз то, что Вам нужно для того, чтобы помочь спасти жизнь близкого человека. Инфаркты, инсульты или эпилептические припадки часто случаются без предупреждения. Вы узнаете, какие действия необходимо предпринять, чтобы уменьшить последствия ожогов, переломов или аллергических реакций. Подготовка к оказанию первой помощи и СЛР поможет Вам принять надлежащие меры в экстренной ситуации.

Служба СМП Торонто предлагает широкий спектр обучающих программ, проводимых сертифицированными инструкторами, в различных учреждениях, семь дней в неделю. Курсы варьируются от стандартных по оказанию первой помощи и аварийно-спасательных работ до базовых программ СЛР. Вы можете приобрести подарочный сертификат при желании предоставить кому-то возможность спасать жизни людей, а также рассмотреть возможность самому(ой) обучиться навыкам инструктора. Данные обучающие программы предлагаются на английском языке.

Если Вы заинтересованы, пожалуйста, посетите страницу
<http://www.torontoems.ca/main-site/multilingual/ru-1.html>

Социальное и общественное здравоохранение

Где можно получить медицинскую помощь?

Если у Вас нет семейного врача, Вам могут предоставить медицинскую помощь в клинике, где пациентов принимают без предварительной записи.

Чтобы попасть в клинику, Вам нет необходимости заранее записываться на прием. Некоторые клиники открыты по вечерам и по выходным.

Вам понадобится взять с собой свою медицинскую карту (OHIP). Возможно, приходя в клинику несколько раз, Вам не удастся каждый раз попасть на прием к одному и тому же врачу.

Кроме того, возможно, Вам придется подождать, пока вас примет врач или фельдшер, если перед Вами будет много пациентов.

Чтобы найти ближайшую к Вам клинику, принимающую без предварительной записи:

- Просмотрите желтые страницы в Вашем телефонном справочнике (раздел «Clinics-medical» - медицинские учреждения)
- Обратитесь в программу Health Care Options Program. Бесплатный телефон (только на в Онтарио): **1-866-330-6206**

Основные варианты получения медицинской помощи сведены в таблицу:

Вариант медицинского обслуживания	Что это...	Когда вам может это понадобиться...
Telehealth (1-866-797-0000)	Это бесплатная конфиденциальная телефонная служба. Позвонив, вы можете получить медицинскую консультацию или общую информацию о медицинском обслуживании от дипломированной медсестры.	Когда вам нужна помощь в любое время дня и ночи, чтобы решить, что делать: <ul style="list-style-type: none"> ▪ самостоятельно оказать себе помощь, ▪ договориться о приеме у своего врача, ▪ отправиться в клинику, ▪ обратиться в службу по месту жительства, ▪ ехать в отделение неотложной помощи.
Врачи и другие семейные поставщики медицинских услуг	Сюда относятся ваш семейный врач и медсестры. Они уделяют основное внимание семейной медицине, диагностике и лечению заболеваний, физических расстройств и травм у пациентов всех возрастов.	Когда вам необходимо медицинское обслуживание при отсутствии экстренных показаний.
Центры семейной медицины	Центр семейной медицины объединяет различных поставщиков медицинских услуг, которые обеспечивают высочайшее качество обслуживания для каждого зарегистрированного пациента. В таких центрах работают врачи, медсестры и другие специалисты, которые в ходе совместной работы предоставляют вам широкий спектр медицинских услуг.	Когда вам необходимо медицинское обслуживание при отсутствии экстренных показаний.

Вариант медицинского обслуживания	Что это...	Когда вам может это понадобиться...
Клиники практикующих медсестер	В этих клиниках вы можете получить базовое медицинское обслуживание и узнать о том, как сохранить свое здоровье и предотвратить заболевание. Данные клиники также помогут вам найти услуги и программы по месту жительства, в которых вы можете нуждаться.	Если у вас нет семейного врача и вы нуждаетесь в базовом медицинском обслуживании.
Районные медицинские центры	Центры предоставляют медицинские услуги и программы, пропагандирующие здоровый образ жизни, отдельным лицам, семьям и местному населению.	Когда получение медицинского обслуживания для вас затруднено такими барьерами, как: <ul style="list-style-type: none"> ▪ язык, ▪ другая культура, ▪ инвалидность, ▪ отсутствие места жительства, ▪ нищета, ▪ удаленные районы проживания.
Клиники, осуществляющие прием без предварительной записи или в нерабочее время	Это независимые от больниц клиники, в которых вы можете получить медицинское обслуживание в отношении простых, неэкстренных медицинских состояний. Такие клиники часто работают вечером и в выходные дни. Зачастую вы можете прийти туда без предварительной записи.	Когда вам необходимо медицинское обслуживание при отсутствии экстренных показаний.
Центр неотложной медицинской помощи	Центры неотложной медицинской помощи предоставляют помощь в отношении не угрожающих жизни состояний в течение дня, вечером и в выходные. Такие центры могут оказывать все виды услуг, кроме хирургических.	Когда вам необходимо немедленное лечение незначительных или несложных состояний в менее экстренных ситуациях. <i>Примеры:</i> травмы глаз, раны, переломы конечностей, рентгенография и лабораторные анализы.

Общественные медицинские центры (Community Health Centres, СНС)

Вы также можете направиться в Общественный медицинский центр (Community Health Centre, СНС). В этих центрах есть такие штатные медицинские работники, как врачи, медсестры и фельдшеры.

Если у Вас нет ОНП, возможно, Вы сможете получить медицинскую помощь в СНС. В некоторых случаях Вы сможете получить помощь в общественном медицинском центре, даже если Вы еще не получили медицинскую карту (ОНП). Общественные медицинские центры (Community Health Centres, СНС) – это некоммерческие организации, предоставляющие первичную медицинскую помощь и предлагающие программы по популяризации здорового образа жизни на уровне отдельных людей, семей и местных сообществ. Услуги общественных

медицинских центров предоставляются клиентам этих центров бесплатно. Все услуги являются конфиденциальными, а некоторые, такие как, тестирование на беременность и ВИЧ/СПИД, могут предоставляться анонимно. Вы можете иметь право на получение услуг в СНС, даже если у Вас нет карты медицинского страхования.

Деятельность СНС также направлена на устранение препятствий, которые могут мешать некоторым людям в получении адекватной медицинской помощи, таких как языковой барьер, статус беженца, низкий доход или культурные различия.

В дополнение к предоставлению медицинских услуг СНС также предлагают:

- Услуги по уходу с учетом культурных особенностей на разных языках
- Программы, направленные против расизма
- Образовательные программы по вопросам сексуального здоровья
- Программы, направленные на профилактику и борьбу с насилием в быту
- Образовательные программы для родителей по вопросам воспитания детей
- Поддержку для мам-подростков
- Программы для молодежи, без предварительной записи

Некоторые СНС предлагают комплексные программы медицинского обслуживания, языковой поддержки и помощи в обустройстве на новом месте для иммигрантов и беженцев.

Чтобы узнать о ближайшем к Вам общественном медицинском центре, позвоните в INFOLINE Министерства:

Бесплатный телефона (только в Онтарио) **1-866-532-3161**

Телетайп (для людей с нарушением слуха): **1-800-387-5559**

Часы работы: 8:30 – 17:00

Ontario Health Insurance Plan (OHIP): <http://findlink.at/OHIP>

Community Health Centre locations: <http://findlink.at/cheloc>

Telehealth Ontario

Telehealth Ontario - это телефонная линия, по которой Вы можете поговорить с фельдшером в любое время суток 7 дней в неделю. Эта услуга бесплатная и конфиденциальная. Вы можете позвонить по телефону **1-866-797-0000**.

Телетайп (для людей с нарушением слуха): **1-866-797-0007**

Позвонив по телефону информационной линии Telehealth, Вы можете задать фельдшеру вопросы, касающиеся здоровья, или описать симптомы, которые у Вас появились. Фельдшер поможет Вам определить, следует ли Вам обратиться в отделение скорой помощи больницы, можете ли Вы ждать, чтобы посетить врача на следующий день, или же Вы можете сами позаботиться о себе в домашних условиях.

Программа Health Care Options Program: <http://www.hco-on.ca>

План медицинского страхования Онтарио (ОНИР)

Если Вы являетесь участником плана медицинского страхования Онтарио (Ontario Health Insurance Plan, ОНИР), то при предъявлении Вашей карты ОНИР в большинстве мест медицинские услуги Вам будут оказаны бесплатно. Программа медицинского страхования Онтарио оплачивает практически все услуги, которые являются необходимыми с медицинской точки зрения в Онтарио. Обычно между датой Вашего приезда и получением Вами страхового покрытия существует 3-месячный период ожидания. Кроме того, Вы должны физически находиться в Онтарио в течение 153 дней из первых 183 дней со дня подачи Вами заявления на получение медицинской страховки.

Если у Вас нет ОНИР или Ваш 3-месячный период ожидания ОНИР еще не закончился, Вы можете воспользоваться недорогими или бесплатными медицинскими услугами, которые предоставляются общественными медицинскими центрами в Вашем районе.

ОНИР и медицинское страхование

В Канаде государство обеспечивает предоставление основных медицинских услуг и ухода лицам, проживающим на территории страны и соответствующим определенным критериям, дающим им право на получение этих услуг.

В Онтарио государственный план медицинского страхования называется ОНИР – Ontario Health Insurance Plan (План медицинского страхования Онтарио).

ОНИР оплачивает многие медицинские услуги. К этим услугам относятся приемы Вашего семейного врача и специалистов. ОНИР покрывает большинство основных медицинских услуг и услуг по оказанию неотложной медицинской помощи. Чтобы узнать, покрывается ли конкретная процедура или лечение ОНИР, обратитесь с этим вопросом к медицинскому работнику.

Чтобы иметь право на страховое покрытие в рамках ОНИР, Вы должны:

- Быть гражданином Канады или иметь статус иммигранта, как указано в Законе о медицинском страховании Онтарио (Health Insurance Act);
- Иметь место постоянного и основного жительства в Онтарио;
- Физически находиться в Онтарио 153 дня из любого отдельно взятого 12-месячного периода.

Покрытие ОНИР обычно вступает в силу через три месяца после того, как Вы становитесь жителем Онтарио.

Какие расходы покрывает ОНИР?

ОНИР покрывает расходы на все услуги, которые являются необходимыми с медицинской точки зрения и предоставляются работниками здравоохранения, такими как врачи и медсестры.

Есть определенные виды лечения, стоимость которых ОНИР оплачивает не полностью, а только частично. Примерами таких услуг могут служить:

- Некоторые услуги врачей-ортопедов, специализирующихся на лечении заболеваний стоп, или мануальных терапевтов и остеопатов (которые лечат травмы мышц и костей, влияющие на позвоночник или нервную систему).
- Физиотерапевтические процедуры
- Стоматологические услуги, предоставляемые в больницах
- ОНП покрывает стоимость проверки зрения один раз в год для людей младше 20 лет и старше 65 лет. ОНП также покрывает стоимость проверки зрения людей в возрасте от 20 до 64 лет, у которых есть определенные заболевания, требующие регулярной проверки зрения.
- Транспортные расходы: ОНП может оплачивать часть транспортных расходов тех людей, которые живут в северной части Онтарио, и которым необходимо далеко ехать для получения специализированной медицинской помощи.
- Если Вы обратились за медицинской помощью во время путешествия за пределами Онтарио или Канады, ОНП может покрыть часть расходов на медицинскую помощь. Министерство здравоохранения и долгосрочного ухода (Ministry of Health and Long-term Care) оплачивает фиксированную стоимость услуг по оказанию срочной медицинской помощи. Услуги по оказанию срочной медицинской помощи – это услуги по лечению неожиданного состояния, заболевания, болезни или травмы, требующей неотложного лечения.

Собираясь в поездку за пределы Онтарио, рассмотрите возможность приобретения полиса страхования туристов, который покрывал бы такие расходы. Министерство здравоохранения и долгосрочного ухода рекомендует людям, отправляющимся в путешествие, оформлять частную медицинскую страховку. Медицинские услуги за пределами Канады могут стоить гораздо больше, чем то, что сможет компенсировать ОНП.

Большинство льгот, предоставляемых медицинской страховкой Онтарио, можно использовать на территории всей Канады. Если Вам пришлось заплатить за медицинские услуги, которые были Вам оказаны в другой части Канады, Вы можете предоставить квитанцию об оплате этих услуг в местное представительство министерства, чтобы министерство рассмотрело вопрос о компенсации Вам этих расходов.

Как я могу оплатить услуги, которые не покрываются ОНП?

Для оплаты услуг, которые не покрываются ОНП, Вы можете приобрести частную страховку. Частные страховки могут предусматривать оплату таких расходов, как стоимость рецептурных лекарственных средств, прием у стоматолога, а также очки, если это необходимо.

Вот некоторые частные страховые компании, предоставляющие услуги индивидуального медицинского страхования и покрытия расходов на рецептурные лекарственные средства:

Blue Cross: **1-800-873-2583**

ETFS: **1-800-267-8834**

Чтобы найти другие варианты частного страхования, зайдите на сайт Канадской ассоциации страхования жизни и медицинского страхования (Canadian Life and Health Insurance Association, CLHIA) или поищите в справочнике Yellow Pages.

Чтобы узнать больше об услугах, которые покрываются ОНП, позвоните по телефону INFO line (информационной линии) Министерства здравоохранения и долгосрочного ухода:

Бесплатный телефон в Онтарио: **1-800-268-1154**, в Торонто: **416-314-5518**

Canadian Life and Health Insurance Association: <http://findlink.at/clhia>

Кто может воспользоваться ОНП?

Чтобы иметь право претендовать на льготы, предоставляемые ОНП, Вы должны быть в состоянии ответить «Да» на:

- Все утверждения в Части А; а также
- Как минимум на 1 утверждение в Части В.

Часть А

Вы должны суметь ответить «Да» на каждое из этих утверждений:

- Ваше основное место проживания находится в Онтарио.
- Вы не уезжали из Онтарио более чем на 30 дней в течение первых 6 месяцев, которые Вы здесь прожили. Это означает, что Вы должны были пребывать в Онтарио в течение 153 дней из первых 183 дней после переезда в Онтарио.
- Вы пребываете в Онтарио как минимум 153 дня в течение любого 12-месячного периода.

Часть В

Вы должны суметь ответить «Да», как минимум, на одно из этих утверждений:

Граждане и постоянные жители Канады

- Вы являетесь гражданином или постоянным жителем Канады.
- Вы являетесь лицом, пользующимся международной защитой, также называемым беженцем, получившим убежище в соответствии с конвенцией.
- Вы зарегистрированы как индеец в соответствии с Законом об индейцах (Indian Act). (Это касается коренных жителей Канады).
- Вы обратились с просьбой о предоставлении Вам вида на постоянное жительство, и Министерство гражданства и иммиграции Канады (Citizenship and Immigration Canada, CIC) подтвердило, что Вы соответствуете критериям, которые дают право обращаться с просьбой о предоставлении вида на постоянное жительство в Канаде. Это означает, что Вы получили «принципиальное одобрение».
- Вы обратились с просьбой о предоставлении Вам гражданства согласно разделу 5.1 Закона Канады о гражданстве (Citizenship Act). Министерство CIC подтвердило, что Вы соответствуете критериям, которые дают право

обращаться с просьбой о предоставлении Вам гражданства. (Это касается иностранных детей, которые были усыновлены гражданами Канады).

Иностранные работники и их семьи

- Вы имеете разрешение на работу, которое действительно, как минимум, в течение 6 месяцев. Вы также имеете официальный договор о трудоустройстве на полный рабочий день с работодателем в Онтарио. В этом договоре указано название этого работодателя, Ваш род занятий, а также четко указано, что Вы будете работать, как минимум, в течение 6 месяцев подряд.
- У Вас есть действительное разрешение на работу в рамках программы привлечения работников по уходу за лицами, нуждающимися в постоянном уходе, с проживанием в семьях клиентов (Live-In Caregiver program).
- У Вас есть действительное разрешение на работу в рамках федеральной программы привлечения сезонных сельскохозяйственных рабочих (Seasonal Agricultural Worker Program).
- Вы являетесь представителем иностранного духовенства, который будет обслуживать религиозную общину в Онтарио в течение, как минимум, 6 месяцев.
- Ваш супруг (супруга) или партнер того же пола является иностранным работником, имеющим право воспользоваться ОНП.
- Вы являетесь ребенком, находящимся на иждивении иностранного работника, имеющего право воспользоваться ОНП.
- Прочие лица, имеющие право на временное проживание в Канаде
- Вы имеете разрешение на временное проживание (Temporary Resident Permit) по типу 80 (только для усыновления), 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94 или 95.

Примечание: Туристы, лица, подавшие заявление на статус беженца, иностранные студенты и некоторые иностранные работники не могут подавать на ОНП.

Вы и все члены Вашей семьи, включая детей, должны иметь собственную медицинскую страховку. Каждое лицо, имеющее право на страховку, получает индивидуальную карточку медицинского страхования (Health Card).

Сотрудники Министерства здравоохранения и долгосрочного ухода могут помочь Вам определить, имеете ли Вы право на получение медицинского страхового покрытия в Онтарио. Позвоните по телефонам информационной линии Министерства: **1-800-268-1154** (бесплатно только в Онтарио), **416-314-5518** (Торонто) Часы работы: 8:30–17:00. Также можно отправить электронное сообщение по адресу: **infoline.moh@gov.on.ca**

Подавать заявку на участие в ОНП необходимо, как только Вы приедете в Онтарио и соберете необходимые документы. Обычно между датой Вашего приезда и получением Вами страхового покрытия имеется 3-месячный период ожидания. Кроме того, Вы должны физически находиться в Онтарио в течение 153 дней из первых 183 дней со дня подачи Вами заявления на получение медицинской страховки.

В течение 3-месячного периода ожидания, возможно, стоит приобрести медицинскую страховку частной компании.

*Ontario Ministry of Health and Long-Term Care: <http://findlink.at/ohip-faq>
Ontario Ministry of Health and Long-Term Care - OHIP Fact Sheets:
<http://findlink.at/ohipfactsh>*

Карта медицинского страхования ОНП

Люди, имеющие страховое покрытие ОНП в Онтарио, используют карту ОНП для получения государственных медицинских услуг. Обычно, чтобы воспользоваться бесплатным государственным медицинским обслуживанием, Вам нужно иметь карту ОНП.

Без карты ОНП, Вы, возможно, сумеете получить бесплатные медицинские услуги, предоставляемые Общественными медицинскими центрами (Community Health Centre).



Как пользоваться картой ОНП?

На Вашей карте ОНП указано Ваше имя, дата рождения, пол, Ваш номер ОНП, выданный государством, а также срок действия карты. При предъявлении этой карты провайдерам медицинских услуг, таким как врачи и медсестры, Вы получите бесплатные медицинские услуги.

Если Вы старше 15 с половиной лет, срок действия Вашей карты через какое-то время истечет. Когда это произойдет, Вам нужно будет заменить карту; для этого необходимо обратиться в офис ОНП.

Офис ОНП по оформлению медицинских карт (Health Card Services OHIP office): <http://findlink.at/OHIPoffice>

Список документов, необходимых для получения медицинского страхового покрытия Онтарио: <http://findlink.at/doc-list>

Как получить карту медицинского страхования по плану ОНIP?

Для получения карты медицинского страхования ОНIP Вам следует заполнить заявление. Кроме того, вместе с заявлением от Вас потребуются некоторые документы.

Для подачи заявления на получение карты медицинского страхования:

- скачайте форму заявления из Интернета или обратитесь за ней в Офис ОНIP Агентства по обслуживанию населения пр. Онтарио (Service Ontario ОНIP Office).
- заполните форму заявления
- соберите все необходимые документы
- отнесите заявление вместе с документами в местный Офис ОНIP Агентства по обслуживанию населения пр. Онтарио (Service Ontario ОНIP Office)

Для получения адреса ближайшего Офиса ОНIP Вы можете обратиться в Агентство по обслуживанию населения пр. Онтарио (Service Ontario).

Бесплатный номер: **1-800-267-8097**, в Торонто: **416-326-1234**

При наличии у Вас полного комплекта требуемых документов, Вы можете обратиться с заявлением на получение страховки в любое время. Однако Вы получите карту медицинского страхования только после того, как будете иметь на это право, т.е. по истечению 3-месячного периода ожидания. В отношении 3-месячного периода ожидания имеются некоторые исключения. Например, беженцы, получившие свой статус по условиям международного соглашения, а также младенцы, рожденные в Онтарио, не обязаны ждать 3 месяца для получения страховки ОНIP.

Многие агентства, оказывающие услуги вновь прибывшим иммигрантам, могут помочь Вам в подаче заявки на получения карты медицинского страхования. Для получения помощи в Вашем районе звоните по телефону 2-1-1 и просите соединить Вас с представителем Информационного центра района (Community Information Centre).

OHIP application form: <http://findlink.at/ssb-forms>

Service Ontario OHIP Office: <http://findlink.at/SOoffice>

Community Information Centre <http://www.211ontario.ca>

Как обновить карту медицинского страхования ОНIP?

Для обновления карты медицинского страхования следует подать заявку. Подача заявки на обновление карты осуществляется тем же образом, каким Вы получали первую карту:

Если Вы являетесь обладателем карты зеленого цвета с фотографией, то в нижней части карты должен быть указан ее срок действия ("Valid Until"). Вам необходимо обновить карту до истечения указанного на ней срока.

Если Ваша карта медицинского страхования красно-белого цвета, то она не имеет срока действия. Правительство больше не выпускает такие красно-белые карты.

Если у Вас красно-белая карта, Вы должны получить письмо от правительства с просьбой о повторной регистрации медицинского страхования и получении карты нового образца с фотографией. Это не означает, что срок действия Вашего страхового полиса истекает. Вы сами принимаете решение, менять свою карту на карту нового образца или не менять. Если Вы желаете пройти повторную регистрацию и получить карту с фотографией, следуйте инструкциям, изложенным в письме. Для повторной регистрации Вам потребуются представить действительные документы, удостоверяющие личность.

За дополнительной информацией обращайтесь в информационный отдел (INFOline) Ministry of Health (Министерства здравоохранения). Бесплатный номер: **1-866-532-3161** (только в Онтарио), в Торонто: **416-326-1234**, Телефон с текстовым индикатором: **1-800-387-5559**

Своевременно обновляйте карту медицинского страхования. Если Ваша карта не действительна, то Вам, вероятно, придется платить за медицинские услуги самостоятельно.

Ontario Ministry of Health and Long-Term Care: <http://findlink.at/renewinghc>

Что делать в случае потери или кражи карты медицинского страхования Онтарио (ОНИР)?

В случае потери или кражи карты медицинского страхования Онтарио (ОНИР) позвоните на информационную линию Министерства здравоохранения и долгосрочного ухода (Ministry of Health and Long-Term Care) по бесплатному номеру: **1-800-664-8988**

Если на Вашей карте медицинского страхования была фотография, Министерство пришлет Вам новую карту. Если у Вас была красно-белая карта медицинского страхования, Вам нужно будет обратиться за картой медицинского страхования с фотографией.

Если Вы обнаружите потерянную карту, храните ее только до получения новой, а затем уничтожьте, поскольку она уже будет недействительной. Уничтожайте старую карту только после того, как получите новую карту медицинского страхования с фотографией.

*Ministry of Health and Long-Term Care:
<http://findlink.at/healthcard>*



Распространяется ли на меня покрытие ОНИР, когда я путешествую по Канаде?

Находясь в большинстве регионов Канады, Вы получаете основные медицинские услуги бесплатно. Держите при себе свою карточку ОНИР, даже когда Вы не находитесь в Онтарио. Чтобы медицинские расходы были оплачены ОНИР, Вы должны показать эту карточку врачу.

Находясь в Квебеке, возможно, Вам придется заплатить за услуги. Когда Вы вернетесь в Онтарио, Вы можете отправить квитанции об оплате в местный офис Министерства здравоохранения. Если Вы имеете право на страховое покрытие,

возможно, Вы получить обратно деньги, уплаченные за услугу, полностью или частично. Однако Вам компенсируют только сумму, которая соответствует стоимости такой конкретной услуги в Онтарио.

Распространяется ли на меня покрытие ОНП, когда я путешествую за пределами Канады?

Путешествуя за пределами Канады, Вы можете использовать Вашу карту ОНП для оплаты неотложной медицинской помощи. Неотложная медицинская помощь – это лечение, которое Вам необходимо получить немедленно. К случаям, когда необходима неотложная помощь, относятся:

- Острые или неожиданные состояния или заболевания;
- Травмы, полученные Вами вдали от дома;
- Болезнь, которая начинается, когда Вы находитесь за пределами Онтарио.

ОНП выплачивает за оказание таких услуг фиксированную сумму.

Есть много медицинских услуг, оказание которых Вам за пределами Онтарио не покрывается ОНП. Например, ОНП не оплачивает:

- Использование Вами машин скорой помощи
- Получение Вами медицинских услуг, которые Вы можете запланировать и получить в Онтарио

Как мне следует оплачивать медицинские услуги, когда я путешествую за пределами Канады?

Отправляясь в путешествие, Вы можете приобрести частную медицинскую страховку. Это может помочь Вам в оплате услуг, которые не покрываются ОНП.

Канадская ассоциация страхования жизни и медицинского страхования (Canadian Life and Health Insurance Association, CLHIA) располагает информацией о том, какие виды страховки Вы можете получить, находясь за пределами Канады. Позвоните в CLHIA: бесплатный номер 1-800-268-8099 (на английском языке) или 1-800-361-8070 (на французском языке). Торонто: 416-777-2221.

Как долго я могу находиться за рубежом, сохраняя при этом страховое покрытие ОНП?

Вы можете находиться за пределами Канады 212 дней в течение 12-месячного периода, сохраняя при этом Ваше страховое покрытие ОНП.

Если Вы планируете пробыть за границей более 212 дней, Вы можете подать заявку на получение постоянного покрытия ОНП. Это означает, что Вы хотите сохранить свои льготы, предоставляемые ОНП, несмотря на то, что Вы будете за пределами страны более 212 дней. ОНП может предоставить Вам покрытие на более длительный срок пребывания за границей, если это связано с:

- Вашей учебной;
- Вашей работой;

- Вашим отпуском;
- Вашей работой в сфере международного развития.

Для получения наиболее свежей информации позвоните по телефону информационной линии Министерства здравоохранения: **1-866-532-3161** (бесплатно только в Онтарио), Торонто: **416-326-1234**

Canadian Life and Health Insurance Association: <http://findlink.at/clhia>

Если у Вас нет ОНП

Варианты, предлагаемые частной страховкой

В число частных страховых компаний, предоставляющих услуги индивидуального медицинского страхования и покрытия расходов на рецептурные лекарственные препараты, входят следующие компании:

Blue Cross: **1-800-873-2583**

ETFS: **1-800-267-8834**

Чтобы найти другие варианты частного страхования, зайдите на сайт Канадской ассоциации страхования жизни и медицинского страхования (Canadian Life and Health Insurance Association, CLHIA) или поищите в справочнике Yellow Pages.

Ontario Drug Benefit (ODB): <http://findlink.at/ODB>

Trillium Drug Program: <http://findlink.at/trillium>

Interim Federal Health Program (IFH): <http://findlink.at/IFH>

Canadian Life and Health Insurance Association : <http://findlink.at/clhia>

More information available at: <http://findlink.at/specdrug>

Я беременна, и у меня нет ОНП. Какое медицинское обслуживание я могу получить?

Роды без покрытия ОНП могут быть очень дорогостоящими и причинить серьезный стресс. Если у Вас нет ОНП или другой медицинской страховки, больница может назначить Вам высокую цену, включая суммы, значительно превышающие тарифы ОНП.

Плату за роды больницы определяют для каждого случая индивидуально. Сотрудники больницы могут запросить у Вас финансовую информацию, в том числе сколько у Вас есть денег. Основываясь на полученной информации, они назначат свою цену.

Если у Вас есть личная медицинская страховка, некоторые расходы может покрыть Ваша страховая компания. Однако не все страховые полисы покрывают затраты, связанные с беременностью.

Если у Вас нет ОНП, Вы можете получить медицинское обслуживание в общественном медицинском центре. Чтобы найти ближайший к Вам Общественный медицинский центр, позвоните в Министерство здравоохранения и долгосрочного ухода (Ministry of Health and Long-Term Care) по бесплатному номеру:

1-866-532-3161

Дородовой и послеродовой уход

Отделы общественного здравоохранения предлагают программы для беременных женщин. Например, в рамках программы «Здоровые младенцы – здоровые дети» (Healthy Babies, Healthy Children, HBHC) предлагаются услуги для детей, начиная с внутриутробного периода и до 6 лет. Для получения дополнительной информации Вы можете обратиться в свой местный отдел общественного здравоохранения. Чтобы получить помощь в поиске отдела общественного здравоохранения в своем районе, позвоните в Министерство здравоохранения и долгосрочного ухода (Ministry of Health and Long-Term Care) по указанному выше номеру.

Кроме того, многочисленные услуги и программы для младенцев и беременных женщин предлагает Канадская программа дородового питания (Canada Prenatal Nutrition Program, CPNP). Чтобы найти представительство этой Программы в своем районе, позвоните в Агентство общественного здравоохранения Канады (Public Health Agency of Canada) по указанному ниже номеру.

Оттава: **1-613-952-1220**

Может ли акушер мне помочь?

Чтобы иметь возможность пользоваться услугами акушера, Вам необходимо проживать в Онтарио. Каждая акушерская клиника обслуживает определенную географическую область, в которой Вы должны проживать, чтобы пользоваться ее услугами.

Некоторые акушерские клиники обслуживают беременных женщин, у которых нет ОНП. Если у Вас нет ОНП, свяжитесь с акушерской клиникой, обслуживающей Ваш район, и узнайте, могут ли там предоставить Вам услуги.

Пользование услугами акушера может быть наименее дорогостоящим решением, особенно для новоприбывших. Некоторые акушеры могут помочь Вам договориться о снижении стоимости больничных услуг. Большинство акушеров и акушерских клиник сотрудничают с местными больницами и потому хорошо понимают здравоохранительную систему и ее тарифы. Акушеры могут помочь Вам спланировать возможные расходы. Они также могут помочь Вам понять, как работает здравоохранительная система в период Вашей беременности.

Для получения дополнительных сведений свяжитесь с Ассоциацией акушеров Онтарио (Association of Ontario Midwives, AOM) по бесплатному номеру:

1-866-418-3773, Торонто: 416-425-9974

Local Public Health Units - in Ontario - Ministry of Health and Long-Term Care:

<http://findlink.at/phul>

Healthy Babies, Healthy Children Program: <http://findlink.at/hbabies>

Canada Prenatal Nutrition Program (CPNP) - Public Health Agency of Canada:

<http://findlink.at/cpnp>

Association of Ontario Midwives: <http://findlink.at/onmidwives>

Приобретение лекарств

Если вы заболели или получили травму, возможно, вам потребуется принять лекарство. В некоторых случаях вы можете купить лекарство в аптеке, не обращаясь при этом к врачу или медсестре. Такие лекарства называются лекарствами, отпускаемыми без рецепта.

Для приобретения других лекарств вам понадобится рецепт от врача или медсестры. На рецепте указывается информация для фармацевта о том, какое лекарство вам необходимо принимать, как часто и в течение скольких дней. Фармацевт даст вам указания по правильному применению лекарства.

Что делать с рецептом? Существует ли какой-либо план по рецептурным препаратам, который поможет в оплате их стоимости? Представленная здесь информация поможет вам понять:

- как получать лекарства по рецепту,
- кто оплачивает рецептурные препараты в Онтарио.

Мой врач выписал мне рецепт. Что мне с ним делать?

Вам необходимо получить лекарство по рецепту в аптеке (“pharmacy”, или “drug store”). Вы можете выбрать аптеку на основании таких факторов, как местонахождение и часы работы.

Сотрудник аптеки проверит рецепт и вашу личную информацию, такую как фамилия, имя, адрес и номер телефона. Если вы участвуете в плане оплаты лекарств, вы должны сообщить об этом.

Фармацевт объяснит вам, как правильно принимать лекарство. Если у вас есть какие-либо вопросы о приеме лекарства, обязательно задайте их.

Как я могу оплатить рецептурные лекарственные препараты?

Медицинский страховой план Онтарио (Ontario Health Insurance Plan, OHIP) не покрывает расходы на рецептурные лекарственные средства. Однако в Министерстве здравоохранения и долгосрочного ухода Онтарио (Ontario Ministry of Health and Long-Term Care) есть программы, которые могут помочь Вам в оплате рецептурных лекарств.

Вы можете иметь право на участие в одной из программ оплаты лекарств, предлагаемых в провинции Онтарио. К ним относятся:

- Программа **Ontario Drug Benefit Program**. Данная программа оплачивает свыше 3,300 лекарственных средств, включая продукты питания и средства для измерения уровня сахара в крови у диабетиков. Все жители Онтарио старше 65 лет автоматически становятся участниками данной программы.
- Программа **Trillium Drug Program**. Данная программа предназначена для жителей провинции Онтарио, которые тратят существенную часть своего дохода на рецептурные препараты.

- Программа оплаты специальных лекарств **Special Drugs Program** покрывает расходы на лекарства, используемые для лечения ВИЧ, шизофрении и прочих заболеваний.



- Федеральная программа **Interim Federal Health Program (IFH)** помогает оплачивать лекарства людям, которые обратились за получением статуса беженца

Если вы работаете, ваш работодатель может предложить план оплаты лекарств, который покроет некоторые или все ваши расходы на лекарства. Подобное страхование также может покрывать Вашего супруга (супругу) и Ваших детей.

Расходы на рецептурные лекарственные средства могут также покрываться частными страховками и планами страхования, предлагаемыми некоторыми работодателями. Кроме того, Вы можете приобрести страховку у частной компании. Такие планы страхования часто предусматривают оплату рецептурных лекарств.

Как стать участником Ontario Drug Benefit Program?

Данная программа предназначена главным образом для пожилых людей и лиц, нуждающихся в уходе на дому или долгосрочном уходе. Если вы старше 65 лет и имеете действующую медицинскую карточку провинции Онтарио, вам не нужно подавать заявление. Вы просто берете с собой в аптеку свой рецепт и медицинскую карточку. Сообщите фармацевту, что вы в настоящее время имеете право на участие в Ontario Drug Benefit Program. Фармацевт проверит ваше правомочие по системе государственной сети здравоохранения (Health Network System).

Вам нужно будет вносить доплаты и оплачивать нестрахуемый минимум. Возможно, вы имеете право подать заявление на внесение меньшей суммы доплаты — 2 доллара.

Примечание. Вы можете также стать участником данной программы через другую программу медицинского обслуживания провинции Онтарио, например через программу долгосрочного ухода или ухода на дому. Лицо, которое помогает вам подать заявление на участие в данной программе, также поможет помочь вам подать заявление на участие в программе Ontario Drug Benefit Program.

Как стать участником Trillium Drug Program?

Вы можете получить пакет документов для подачи заявления в местной аптеке. Вы можете также позвонить по номеру **1-800-575-5386**. Также можно получить копию бланка заявления и руководства в Интернете.

Страхование

Варианты индивидуального страхования

Следующие частные страховые компании предоставляют индивидуальное медицинское страхование для новых иммигрантов и людей, не имеющих ОНПР. Гостям Канады эти компании предлагают планы страхования, основанные на страховании туристов. В число частных страховых компаний, предоставляющих

услуги индивидуального медицинского страхования и покрытия расходов на рецептурные лекарственные препараты, входят следующие компании:

Blue Cross: **1-800-873-2583**

ETFS: **1-800-267-8834**

Торонто: **(416) 413-7674**

Этот список предоставлен Канадской ассоциацией страхования жизни и здоровья (Canadian Life and Health Insurance Association, CLHIA), и мы приводим его здесь только в качестве дополнительной информации. Мы не рекомендуем и не рекламируем ни одну из вышеперечисленных компаний.

Чтобы найти другие страховые компании, ознакомьтесь с информацией в справочнике Yellow Pages, посетите веб-сайт CLHIA или свяжитесь с этой Ассоциацией по следующим номерам телефонов:

На английском языке: **1-800-268-8099**

На французском языке: **1-800-361-8070**

Ontario Drug Benefit (ODB) information available at: <http://findlink.at/ODB>

Read more about the Trillium Drug Program: <http://findlink.at/trillium>

More information available at: <http://findlink.at/specdrug>

Interim Federal Health Program (IFH) information available at:

<http://findlink.at/IFH>

Canadian Life and Health Insurance Association :<http://findlink.at/clhia>

Страховые брокеры

Альтернативой страховым компаниям являются страховые брокеры. Брокеры представляют несколько разных страховых компаний и могут рассказать Вам о доступных для Вас вариантах. Страховые брокеры не специализируются на планах индивидуального медицинского страхования.

Для поиска страхового брокера Вы можете воспользоваться предоставленным Ассоциацией страховых брокеров Онтарио (Insurance Brokers Association of Ontario) интерактивным инструментом поиска брокеров или справочником Yellow Pages.

Canadian Life and Health Insurance Association:<http://findlink.at/membership>

Online broker search tool:<http://findlink.at/ins-shop>

Где можно приобрести личную медицинскую страховку для новоприбывших и гостей Канады?

В Канаде государство предоставляет базовое медицинское обслуживание для своих жителей, отвечающих установленным требованиям. В Онтарио многие здравоохранительные услуги оплачиваются правительственной программой План медицинского страхования Онтарио (Ontario Health Insurance Plan, ОНП). Покрытие ОНП обычно начинает действовать через три месяца после получения статуса резидента Онтарио.

Скорее всего, Вам потребуется страховое покрытие для «посетителей Канады» (Visitors to Canada). Рассматривая различные планы индивидуального

медицинского страхования, узнайте у страховой компании, имеет ли она планы страхования для людей, не имеющих ОНП.

Индивидуальным страхованием покрываются не все расходы, связанные со здоровьем. Например, страхование туристов не покрывает расходы, связанные с беременностью. Поэтому выбирайте план, который соответствует Вашим потребностям. Некоторые компании могут требовать приобретения страховки в течение определенного количества дней после прибытия в Онтарио.

Поиск медицинского работника

Как найти семейного врача?

Обычно именно семейные врачи первыми ставят диагноз и занимаются лечением большинства медицинских проблем. Если Вам необходимо обратиться к специалисту, обычно Вам для этого потребуется направление от семейного врача. Семейные врачи также назначают лабораторные и другие анализы. Во многих областях Онтарио существует нехватка семейных врачей. У Вас может уйти некоторое время на поиск такого врача.

Есть несколько методов поиска семейного врача:

- Спросите у друзей или родственников, принимает ли их врач новых пациентов.
- Зарегистрируйтесь в программе Health Care Connect. Эта программа направит Вас к местному врачу или к фельдшеру с правом самостоятельной практики, который принимает новых пациентов. Чтобы воспользоваться данной услугой, Вам понадобится ОНП. Эта программа проводится Министерством здравоохранения и долгосрочного ухода. Чтобы зарегистрироваться, звоните: Бесплатный номер: 1-800-445-1822
- Воспользуйтесь услугой Поиск врача Коллегии врачей и хирургов Онтарио (College of Physicians and Surgeons of Ontario) или позвоните: 1-800-268-7096, доб. 626, Торонто: 416-967-2626
- Посмотрите в разделе «Организации и предприятия» телефонного справочника или онлайн-телефонного справочника. Ищите в разделе «Physicians & Surgeons» (Врачи и хирурги).
- Спросите в ближайшей клинике, нет ли у них практикующего семейного врача. Вы можете обратиться в Ассоциацию больниц Онтарио (Ontario Hospital Association).

Стоматологическая помощь

Медицинская страховка в Онтарио (ОНП) не оплачивает услуги по оказанию стоматологической помощи. Исключения составляют случаи, когда жизнь пациента находится под угрозой и требуется лечение в больнице.

В большинстве городов в Онтарио местные департаменты здравоохранения предлагают программы бесплатного стоматологического обслуживания. Однако, эти программы разработаны для определенных групп населения (таких как дети или пенсионеры).

Для получения информации об экстренной помощи обращайтесь в Dental Emergency Service по тел. **(416) 485-7121**.

Какие услуги оказывает стоматолог?

Стоматологи обучаются в стоматологических институтах и должны иметь специальную лицензию - разрешение на практику. Большинство врачей-стоматологов принимает в частных кабинетах или клиниках, осуществляя обычные виды стоматологического лечения:

- пломбирование зубов;
- протезирование;
- лечение корневых каналов, удаление нервов; снятие зубных отложений.

Стоматологу обычно ассистируют Ассистент Стоматолога и Стоматолог-Гигиенист. Они помогают врачу во время приема, а также учат пациентов правильно пользоваться зубной щеткой и зубной нитью. Также в области стоматологического обслуживания работают:

- Пародонтолог - врач, лечащий заболевания десен
- Ортодонт - врач, занимающийся проблемами смещения зубов и исправлением неправильного прикуса

Кто оплачивает лечение у стоматолога?

Стоматологическое лечение стоит очень дорого. У многих, имеющих постоянную работу, есть Стоматологический План или Бенефиты, предоставляемые работодателем. Это, по сути, страховка, покрывающая стоматологические услуги. Планы такого рода бывают различными. Большинство из них оплачивают регулярные осмотры, рентгеновские снимки и пломбирование.

ОНП не оплачивает регулярные осмотры. ОНП оплачивает только неотложную помощь или сложные хирургические операции в больницах.

Промежуточная Федеральная Программа Здоровья (IFN) оплачивает некоторые виды лечения. IFN не оплачивает регулярные осмотры, но заплатит, если вам потребуется срочное лечение в связи с острой болью.

Некоторые пациенты получают бесплатное стоматологическое лечение или лечение со скидкой от Службы Общественного Здоровья, специальных стоматологических клиник и Стоматологических Институтов.

Служба Общественного Здоровья в Торонто оплачивает стоматологическое лечение:

- всех детей, в возрасте от новорожденных до 8 класса;

- новых иммигрантов, младше 25 лет, если они живут в Канаде менее 2-х лет и учатся по программам ESL.;
- пожилых людей старше 65 лет.

Тем, кто получает социальную помощь (welfare), может быть оказана бесплатная неотложная стоматологическая помощь в частной клинике, а их детям, если они младше 18 лет, окажут помощь в Службе Общественного Здоровья.

Как выбрать стоматолога?

- **Служба Общественного Здоровья Торонто. Стоматология.** Вам подскажут, где можно получить бесплатное лечение или лечение со скидкой. Тел. в Торонто (416) 392-0907.
- **Факультет Стоматологии Университета Торонто.** Стоматологическое лечение со скидкой проводят студенты клиники Института Стоматологии. Назначить прием можно по тел. (416) 979-4927.
- **Академия Стоматологов Торонто.** Чтобы узнать, к какому стоматологу обратиться по месту жительства, звоните по телефону (416) 967-5649.
- **Ассоциация Стоматологов Онтарио.** Воспользуйтесь услугой «Поиск стоматолога», чтобы найти врача в вашем районе. Вы можете позвонить из любого места в Онтарио по телефону: 416-922-3900 (кроме Торонто). Вам может прийти счет на оплату междугороднего звонка
- **Желтые страницы.** Другой способ найти стоматолога – это просмотреть желтые страницы вашего местного телефонного справочника. Смотрите в разделе «Стоматологи» (Dentists)

Назначая прием у стоматолога, уточните, сколько он продлится - рутинный осмотр длится недолго, лечение может занять больше часа. Стоматолог тоже может выписать вам рецепт на лекарство. (Например, болеутоляющее и др.)

Стоматологические программы

Медицинская страховка в Онтарио (ОНИР) не оплачивает услуги по оказанию стоматологической помощи. Исключения составляют случаи, когда жизнь пациента находится под угрозой и требуется лечение в больнице.

В большинстве городов в Онтарио местные департаменты здравоохранения предлагают программы бесплатного стоматологического обслуживания. Однако, эти программы разработаны для определенных групп населения (таких как дети или пенсионеры).

Если в вашем городе есть университет или колледж, возможно, у них есть стоматологическая программа для местных жителей. Студенты-стоматологи оказывают услуги по лечению заболеваний полости рта под присмотром квалифицированных преподавателей. Оказываемые услуги не являются бесплатными, но их стоимость значительно ниже, чем при обращении к частному стоматологу.

Гигиена полости рта важна для общего здоровья и появление чувства благополучия. Щеткой, зубной нитью и посещение стоматолога регулярно может помочь вам поддерживать хорошую гигиену полости рта, предотвращая полости и заболевания десен.

Здоровье детей

Какие прививки необходимо сделать моему ребенку, чтобы он мог пойти в школу?

Вашим детям не разрешат ходить в школу, если они не прошли вакцинацию от определенных болезней. Существуют некоторые исключения.

Как родитель Вы можете принять решение о том, следует ли Вашему ребенку проходить вакцинацию. Вы можете поговорить со своим врачом или медицинским работником общественного медицинского центра о преимуществах и рисках, связанных с вакцинацией детей.

Чтобы ребенок мог ходить в школу в Онтарио, по закону необходимо иметь карту вакцинации или письменное подтверждение того, что ему сделали прививки от дифтерии, столбняка, полиомиелита, кори, свинки и краснухи, кроме случаев, когда у ребенка есть действительное письменное освобождение от прививок. Родители или опекуны должны предоставить эту информацию в местный отдел здравоохранения и обновлять ее по мере необходимости.

Дети, посещающие официально зарегистрированные детские сады, должны пройти вакцинацию согласно их возрасту в соответствии с рекомендациями графиков финансируемой государством иммунизации в Онтарио (Publicly Funded Immunization Schedules for Ontario). Для получения дополнительной информации Вы можете обратиться в свой местный отдел здравоохранения.

Многие вакцины предоставляются жителям Онтарио, имеющим страховое покрытие и карту медицинского страхования Онтарио (ОНИР), бесплатно. Некоторые отделения общественного здравоохранения предоставляют вакцину бесплатно, даже если у Вас нет карты медицинского страхования (ОНИР). Чтобы узнать о том, какие прививки предлагаются в рамках страхового покрытия ОНИР, позвоните своему врачу. Вы также можете обратиться в ближайший Общественный медицинский центр (Community Health Centre)

Существуют некоторые исключения для людей, которые воздерживаются от иммунизации по религиозным или философским соображениям.

В Онтарио карта вакцинации представляет собой сложенный вдвое документ желтого цвета размером с кредитную карту. В Вашей карте вакцинации, или «желтой карте», перечислены все прививки, сделанные Вам в Канаде. Полностью заполненная карта вакцинации, содержащая актуальные данные, является важным документом. Кроме случая, когда Ваш ребенок идет в школу, она также может понадобиться, если ребенку потребуются оказание срочной медицинской помощи, или когда Вы будете отправлять своего ребенка в летний лагерь или записывать на другие детские программы.

Если Ваши дети не прошли вакцинацию в младенчестве, Вам следует обратиться в Канадскую коалицию по повышению информированности об иммунизации и ее продвижению (Canadian Coalition for Immunization Awareness and Promotion, ССИАР).

Многие местные общественные организации могут помочь Вам обеспечить вакцинацию Вашего ребенка для того, чтобы он мог пойти в школу. В большинстве районов Онтарио найти близлежащую организацию, которая окажет Вам помощь, можно через службу 211 Ontario

Услуги по уходу на дому

Для многих людей приходит время, когда им требуется помощь, чтобы продолжать жить в собственном доме. Что следует делать, если вы или ваш близкий человек нуждаетесь в услугах по уходу на дому? Ознакомление сданным информационным листком будет хорошим началом. Здесь вы узнаете о многих услугах по уходу на дому, которые вы можете получить в провинции Онтарио. Мы разместили информацию на данных страницах в двух разделах:

- Как организовано оказание услуг по уходу на дому
- Как получить услуги по уходу на дому?

Вы можете найти данный информационный листок на других языках на сайте ontario.ca/healthcarebasics. Нажмите на кнопку “Information in Other Languages” («Информация на других языках»), В интерактивной версии есть ссылки на дополнительную информацию о возможностях получения медицинского обслуживания в провинции Онтарио.

Как организовано оказание услуг по уходу на дому

1. Что такое уход на дому?

Услуги по уходу на дому помогают людям поддерживать свое здоровье и обеспечивать самостоятельное проживание дома. Многие из этих услуг финансируются из средств правительства провинции Онтарио.

2. Какие услуги можно получить в рамках ухода на дому?

Услуги приходящих медицинских работников

Такие услуги могут помочь вам после пребывания в больнице или в случае, если вам нужна помощь по причине болезни или травмы.

Кто может помочь? Если вы отвечаете критериям, ваш местный Community Care Access Centre (ССАС) может организовать для вас получение услуг по уходу, предоставляемых медсестрами, физиотерапевтами, трудотерапевтами, социальными работниками, логопедами-дефектологами и диетологами. Они могут:

- выполнить оценку ваших потребностей,
- составить план предоставления услуг по уходу и предоставить эти услуги
- обучить вас ухаживать за собой.

Вы также можете получить материалы и оборудование, в которых вы нуждаетесь.

Личный уход и поддержка

Оказание таких услуги может помочь вам в выполнении многих повседневных действий.

- Кто может помочь? Если вы отвечаете критериям, ваш местный Community Care Access Centre (CCAC) может помочь вам найти помощника. Таких людей часто называют работниками, предоставляющими помощь в личном уходе, медицинскими помощниками, помощниками по личному уходу или обслуживающими лицами. Они могут:
- помочь вам выполнять повседневные действия по личной гигиене, например умывание и принятие ванны, уход за полостью рта, уход за волосами, профилактический уход за кожей, обычные действия по уходу за руками и ступнями;
- помочь переместиться в кресло, транспортное средство или кровать или устроиться там;
- помощь вам одеться и раздеться;
- помощь принять пищу;
- помочь сходить в туалет;
- сопроводить вас на приемы к врачу.

Услуги по ведению домашнего хозяйства

Услуги по ведению домашнего хозяйства помогут вам справиться с повседневной работой по дому.

Кто может помочь? Если вы отвечаете критериям, ваш местный Community Care Access Centre (CCAC) может помочь вам найти человека или компанию, которые предоставляют такие услуги. Они могут:

- составить меню и приготовить еду,
- совершить покупки,
- выполнить легкую уборку по дому и стирку,
- оплатить счета или помочь с банковскими операциями.

Оказание помощи по месту жительства

Такие услуги помогают вам безопасно и самостоятельно жить дома.

Кто может помочь? Вы можете получить данные услуги через некоммерческие корпорации или частные компании. Они могут:

- помочь с транспортировкой,
- приготовить еду,

- предоставить помощника,
- помочь по дому,
- предоставлять услуги по программам дневного ухода,
- оказывать социальные и развлекательные услуги.

3. Кто оплачивает услуги по уходу на дому?

Услуги по уходу на дому финансируются из различных источников:

- за счет государства (правительством провинции Онтарио и/или муниципальными правительствами);
- посредством дотаций волонтерским организациям (которые часто предоставляют данные виды услуг);
- посредством вашей частной страховки или льготных планов (например, посредством частной медицинской страховки);
- за счет ваших собственных средств (например, когда вы сами платите за услуги).

Многие люди, которые хотят продолжать жить в собственном доме, могут организовать получение различных услуг, финансируемых из разных источников.

4. Как получить услуги по уходу на дому для себя или близкого человека?

Ваш местный Community Care Access Centre (CCAC) может помочь вам:

- определить ваши потребности в уходе;
- определить услуги, которые наилучшим образом будут удовлетворять ваши нужды и соответствовать вашей ситуации;
- собрать информацию о том, кто может предоставить вам данные услуги;
- организовать получение вами необходимых услуг.

Чтобы сделать первый шаг, найдите ближайший центр CCAC.

5. Как я могу, имею ли я право на получение услуг по уходу на дому, финансируемых из средств государственных средств?

Вам надо будет связаться с местным Community Care Access Centre (CCAC). Ваш центр установит, имеете ли вы право на получение услуг по уходу на дому, финансируемых из государственных средств.

6. Как мне получить помощь, если я не имею права на получение услуг, финансируемых из государственных средств?

Вам придется оплачивать услуги, в которых вы нуждаетесь, самостоятельно. Вы можете обратиться непосредственно к лицам или компаниям, которые вы выберете. Ваш местный Community Care Access Centre (CCAC) может помочь вам найти услуги.

7. У меня есть вопросы в отношении пользования системой здравоохранения в провинции Онтарио. Кому можно позвонить?

Обратитесь в информационно-справочную службу ServiceOntario INFOline, которая работает с 8:30 до 17:00. Наш персонал готов вам помочь на английском, французском и 20 других языках. Телефоны:

1-866-532-3161, 1-800-387-5559 (TTY), 416-327-4282 (TTY Торонто)

Дополнительную информацию можно найти на сайте health.gov.on.ca

Здоровье пожилых людей

Что представляют собой дома престарелых?

В Онтарио многие люди пожилого возраста живут либо самостоятельно либо с членами своей семьи.

Люди пожилого возраста также могут жить в различных специальных учреждениях. Некоторые из таких учреждений предназначены для самостоятельного проживания и не предоставляют никаких специальных услуг. В других могут предоставляться медицинские услуги или услуги по уходу.

Если Вы желаете жить самостоятельно и не нуждаетесь в услугах по уходу или других услугах, рассмотрите вариант съемной квартиры для людей пожилого возраста. Эти квартиры соответствуют нуждам людей пожилого возраста, но не предусматривают предоставление дополнительных услуг, или предоставляют только некоторые из них. Большинство жителей многоквартирного дома в таком случае – люди пожилого возраста.

Если Вам необходимы услуги по уходу или другие услуги, обратите внимание на следующие типы жилья:

- дома для пенсионеров;
- жилье с обеспечением поддержки;
- дома с обеспечением долгосрочного ухода.

Эти типы жилья предусматривают разный уровень обслуживания и ухода. Для получения более подробной информации об этих вариантах обратитесь в Министерство здравоохранения и долгосрочного ухода Онтарио (Ministry of Health and Long-Term Care) по бесплатному номеру **1-866-532-3161**

В некоторых городах действуют программы по предоставлению людям пожилого возраста субсидированного жилья. Вы можете иметь право на получение такого субсидированного жилья (с суммой оплаты в зависимости от уровня дохода). Для получения более подробных сведений обратитесь в Министерство жилищно-коммунального хозяйства Онтарио (Ministry of Municipal Affairs and Housing): **416-585-7041** (Торонто)

Ministry of Health and Long-Term Care: <http://findlink.at/senior>

Ministry of Municipal Affairs and Housing: <http://findlink.at/housing>

Какую помощь могут получить люди пожилого возраста, чтобы продолжать жить дома?

Если Вы являетесь лицом пожилого возраста и хотите жить в своем доме, Вы можете получать некоторые медицинские услуги прямо на дому. Вы также можете получать финансовую помощь для переоборудования своего жилья, чтобы сделать его безопаснее.

Вы можете иметь право на эти услуги и на участие в программах финансовой помощи, даже если проживаете со своей семьей.

Медицинские услуги на дому

Центр доступа к общественным услугам (Community Care Access Centre, CCAC) может обеспечить визиты медицинских работников к Вам на дом. Медицинские работники могут предоставлять Вам:

- медицинские услуги (например, помощь с принятием лекарств или с выполнением физиотерапевтических упражнений);
- услуги по личному уходу (например, помощь с одеванием или купанием).

Для некоторых видов медицинских услуг требуется направление врача. Вам необходимо быть участником плана медицинского страхования Онтарио (Ontario Health Insurance Plan, ОНП) или федеральной программы временного медицинского страхования Interim Federal Health (IFH) Program. Если Вы подали заявление на получение карты ОНП, но еще ее не получили, Вы все равно имеете возможность пользоваться этими услугами. Для получения более подробных сведений или для подачи заявления на обслуживание позвоните в местный Центр доступа к общественным услугам (CCAC) или свяжитесь с Министерством здравоохранения и долгосрочного ухода (Ministry of Health and Long-Term Care) по телефону 1-866-532-3161

Финансовая помощь для переоборудования дома

Программа переоборудования дома для самостоятельной жизни людей пожилого возраста (Home Adaptation for Seniors Independence Program, HASI) может помочь с оплатой небольших модификаций Вашего дома и оборудования, чтобы сделать Ваш дом более безопасным. Например, Вы можете установить поручни на лестницах или в ванной комнате.

Для получения более подробных сведений об этой программе и о процессе подачи заявлений свяжитесь с Канадской ипотечной и жилищной корпорацией (Canada Mortgage and Housing Corporation) по бесплатному номеру:

1-800-668-2642

Community Care Access Centre - Ministry of Health and Long-Term Care:

<http://findlink.at/ccac-loc>

Home Adaptation for Seniors Independence (HASI) Program – Canada Mortgage and Housing Corporation: <http://findlink.at/HASI>

Инвалидность

Что такое инвалидность?

В Канаде слово «инвалидность» может означать разные типы физических, психических или умственных состояний. Примеры таких состояний приведены далее.

- **Нарушения двигательных функций** (или трудности с движениями) – относятся к способности двигаться или типам движений, которые Вы можете выполнять. Примером состояния, которое ограничивает возможность движения отдельных частей тела, является церебральный паралич.
- **Нарушения зрения** (или трудности со зрением) – варьируются от слабого зрения до слепоты.
- **Нарушения слуха** (или трудности со слухом) – варьируются от слабого слуха до глухоты.
- **Необучаемость** – это нарушения работы мозга, которые усложняют нормальную обработку мозгом информации. Примерами необучаемости являются дислексия и аутические спектральные расстройства.
- **Умственная отсталость** – нарушения такого типа влияют на способность человека учиться, понимать и запоминать. Например, умственной отсталостью страдает человек с синдромом Дауна.
- **Психические нарушения** – в эту категорию входит много состояний, в том числе биполярное расстройство («маниакально-депрессивный психоз») и шизофрения. Эти состояния обычно лечатся лекарственными средствами, терапией или комбинацией этих двух типов лечения.

Некоторые люди страдают от нескольких типов нарушений. В таких случаях людям ставят «двойной диагноз».

Ваши права

Согласно Кодексу Онтарио по защите прав человека (Ontario Human Rights Code), дискриминация или плохое отношение к людям с нарушениями функций организма являются противозаконными. Если с Вами поступили несправедливо и Вы столкнулись с дискриминацией, Вы можете подать жалобу в Суд Онтарио по делам о защите прав человека (Human Rights Tribunal of Ontario, HRTO). Для получения более подробной информации обращайтесь в HRTO. Бесплатный номер:

1-866-598-0322, Торонто 416-326-1519

Disability and the Duty to Accommodate - Ontario Human Rights Code:

<http://findlink.at/disabi-ohr>

Persons with Disabilities Online - Government of Canada:

<http://findlink.at/pwd-gc>

Programs, Services and Supports - Ontario Ministry of Community and Social Services: <http://findlink.at/odsp>

Как мне вызвать транспорт для человека со специфическими потребностями?

Транспортные услуги людям с физическими нарушениями или людям, имеющим специфические потребности, могут предоставляться Вашей местной системой общественного транспорта (в автобусах, трамваях, метро). В разных районах этот сервис называется по-разному:

- Wheel-Trans (Уил-Транс)
- Project Lift (Проджект Лифт)
- Access Bus (Эксесс Бас)
- Accessible Transportation Services (Эксессибл Транпортэйшн Сервисиз)
- MobilityPlus (Мобилити Плас)

В большинстве случаев этот сервис обеспечивает доставку “от двери до двери” людей с инвалидностью или людей, которые не могут свободно передвигаться сами.

Этот вид сервиса отличается от обычного общественного транспорта и может предлагать такие заказы на поездки, как:

- Предварительное резервирование (Advance Reservations) – заказ на следующий день
- Предварительный заказ (Prebook) – заказ поездок по одному и тому же маршруту на период не менее 4 недель
- Заказ на поездку по вызову (Standby) – предоставление транспорта в любое время дня

Для получения необходимой услуги Вам следует зарегистрироваться, а затем позвонить в местную транспортную службу, чтобы указать, когда и куда за Вами подъехать. У каждой местной службы существуют свои критерии, которым нужно соответствовать, чтобы иметь право пользоваться таким сервисом.

Дополнительную информацию о расписании, плате за проезд и правилах обслуживания Вы можете получить в местной службе общественного транспорта. Вы можете найти эту службу на «синих страницах» телефонного справочника. Посмотрите подраздел «Транспортная информация» (Transit Information) или «Транспорт» (Transportation) в разделе о местных или муниципальных органах власти.

Кроме того, Вы можете связаться с Министерством транспорта (Ministry of Transportation), чтобы найти Вашу местную систему общественного транспорта. Чтобы получить дополнительную информацию, звоните по бесплатному телефону **1-800-268-4686**, Торонто: **416-235-4686**

*Ministry of Transportation - list of public transit systems in Ontario:
<http://findlink.at/transit>*

Что такое Программа провинции Онтарио по поддержке лиц с ограниченными возможностями (ODSP)?

В рамках этой программы оказывается финансовая поддержка и помощь в трудоустройстве лицам с ограниченными возможностями.

Материальная помощь

Материальная помощь осуществляется, если Вам требуется помощь в оплате расходов на проживание, таких как жилье и питание.

Если Вы имеете право на получение материальной помощи, Вы также можете иметь право и на другие льготы, такие как льготы на медицинскую помощь и получение вспомогательных средств.

Помощь в трудоустройстве

Помощь в трудоустройстве оказывается в том случае, если Вы можете и хотите работать. Она заключается в подготовке Вас к работе и поиску работы. В зависимости от ситуации Вы можете получить следующее:

- Помощь в поиске работы
- Обучение на работе
- Компьютерные программы и приспособления для обеспечения подвижности с целью оказания Вам помощи в выполнении работы
- Вспомогательные устройства
- Помощь с предоставлением для Вас транспорта
- Специальная одежда, инструменты или оборудование, необходимые Вам для выполнения работы
- Другие средства поддержки и оказания помощи

Вам также может быть оказана помощь в открытии своего бизнеса.

Для получения общей информации о ODSP Вы можете обратиться в Министерство общественного и социального обслуживания (Ministry of Community and Social Services) (пн. – пт., с 8:30 до 17:00):

Бесплатный номер **1-888-789-4199**, Торонто **(416) 325-5666**

Линия для слабослышащих: **1-800-387-5559**

Ontario Disability Support Program (ODSP) Ministry of Community and Social Services: <http://findlink.at/odsp>

Income Support - ODSP: <http://findlink.at/mcss-odsp>

Employment Support - ODSP: <http://findlink.at/ES-ODSP>

Social Assistance Law - CLEO Community Legal Education Ontario: <http://findlink.at/sal-cleo>

Health & Disability Law - CLEO Community Legal Education Ontario: <http://findlink.at/hd-cleo>

Assistive Devices Fact Sheet [PDF] - ODSP Assistive Devices Program: <http://findlink.at/ADPFsheet>

Психическое здоровье и зависимость

Что означает алкоголизм, наркомания, токсикомания или зависимость?

Любое вещество, влияющее на функциональность человеческого организма или психики, называют наркотиком. Если вещество отрицательно влияет на Вашу жизнь, то Вы, возможно, злоупотребляете таким веществом. Злоупотребление также называют зависимостью.

Люди могут испытывать зависимость от употребления различных, как разрешенных, так и запрещенных веществ. Например:

- алкоголь;
- кофеин - кофе, чай, шоколад, кола;
- незаконные препараты - марихуана, кокаин и пр.;
- медицинские препараты, отпускаемые без рецепта - лекарство от простуды и пр.;
- лекарства, отпускаемые по рецепту - снотворные средства, болеутоляющие и пр.;
- табачные изделия - сигареты и пр.

Потребление любых веществ становится проблемой, когда это начинает влиять на любой из аспектов Вашей жизни, включая:

- отношения с семьей и друзьями;
- физическое, социальное и психическое здоровье;
- работу – отсутствие на рабочем месте или неспособность выполнять работу надлежащим образом;
- финансы – приобретение вещества;
- безопасность – управление автотранспортным средством в состоянии интоксикации;
- правовой статус – применение незаконных препаратов или управление автотранспортным средством в состоянии опьянения.

Зависимость может коснуться каждого. С ней сталкиваются люди всех возрастов, этнических принадлежностей, религий, профессий, уровня дохода и образования. Никто не знает, почему один человек употребляя вещество, становится подвержен зависимости, в то время как другой может использовать это же вещество без каких-либо проблем.

У многих людей вырабатывается зависимость к стрессу, связанному с преодолением жизненных трудностей. Некоторые вещества помогают справиться с болью или страхом. Однако данное решение проблемы само может стать серьезной проблемой.

Mental Health & Addiction Information <http://findlink.at/mental>

Drug and Alcohol Helpline <http://findlink.at/drughelp>

ConnexOntario <http://www.connexontario.ca/>

Где мне помогут справиться с зависимостью?

Если Вы, или кто-либо, кого Вы знаете, страдает зависимостью, Вы можете получить помощь посредством различных способов:

По телефону

Drug and Alcohol Registry of Treatment (DART) (Способы лечения заболеваний, связанных с алкогольной и наркотической зависимостью) - DART предоставит Вам необходимую информацию и предложит перечень организаций, занимающихся лечением и предоставлением помощи лицам, страдающим алкогольной и наркотической зависимостью в Онтарио: Бесплатный номер: **1-800-565-8603**

Centre for Addiction and Mental Health (Центр лечения зависимостей и поддержания психического здоровья), Телефонная служба поддержки: Бесплатный номер: **1-800-463-6273**, В Торонто: **416-595-6111**

Телефонная линия работает с 15.00 до 21.00, с понедельника по пятницу. Вы можете позвонить по указанным номерам, если Вы просто желаете неофициально поговорить с кем-либо о Вашей проблеме.

Лечебные центры

Лечебные центры для зависимых пациентов размещаются в больницах общего типа, в психиатрических клиниках или специальных частных клиниках.

Некоторые местные некоммерческие организации также могут заниматься реализацией программ, связанных с лечением различных видов зависимостей. Пациенты могут получать лечение, проживая непосредственно в центре, либо продолжать жить дома и посещать клинику на правах амбулаторного больного.

Вы также можете поискать информацию в разделе «Информационные и лечебные центры» (“Addiction Information and Treatment Centres”) в телефонном справочнике «Еллоу Пейджес» (Yellow Pages).

Районные организации

Районные организации психического здоровья реализуют программы, проводят обучение, оказывают консультативную поддержку и помощь зависимым пациентам и их семьям.

Для получения помощи в Вашем районе звоните по телефону 2-1-1 и просите соединить Вас с представителем Информационного центра района (Community Information Centre).

Группы самопомощи

Alcoholics Anonymous (анонимные алкоголики) – алкогольная зависимость
Бесплатный номер (в Онтарио): **1-877-404-5591**. В Торонто: **416-487-5591**

Narcotics Anonymous (анонимные наркоманы) – наркотическая зависимость
Бесплатный номер: **1-888-811-3887**

Некоторые группы созданы специально для членов семей лиц с алкогольной или наркотической зависимостью. Например:

- **Al-Anon** (анонимные алкоголики)
- **Alateen** (несовершеннолетние алкоголики) – алкогольная зависимость

DART: <http://findlink.at/DART>

Centre for Addiction and Mental Health: <http://findlink.at/CAMH>

Community Information Centre: <http://www.211ontario.ca>

Alcoholic Anonymous: <http://findlink.at/AA-gta>

Narcotics Anonymous: <http://findlink.at/orscna>

Al-Anon / Alateen <http://findlink.at/alanon>

Что означает психическое здоровье?

Психическое здоровье – это способность наслаждаться жизнью и справляться с повседневными жизненными трудностями.

Здоровая психика позволяет нам оставаться активными, поддерживать отношения с другими людьми, приспосабливаться к новым ситуациям и переживать трудные времена.

Психическое здоровье зависит от многих факторов:

- самооценка и самосознание;
- диета и упражнения;
- отношения с семьей, друзьями и сотрудниками;
- финансовое положение;
- участие в общественной жизни;
- способность справляться со стрессовыми ситуациями;
- способность выражать свои чувства.

Мы все иногда может неразумно реагировать на ту или иную ситуацию, чувствовать себя угнетенно или подавленно. Человек, психически уравновешенный, скорее справляется со сложностями и преодолевает трудные времена.

Здоровая психика играет важную роль в процессе иммиграции. Это означает, что человек со здоровой психикой сможет быстрее преодолеть трудности, связанные с изоляцией от семьи, друзей, потерей финансовой стабильности, изучением нового языка и адаптацией к новой культуре.

Mental Health & Addiction Information <http://findlink.at/mental>

Navigating Mental Health Services in Toronto - A Guide for Newcomer

Communitie: <http://findlink.at/mhgnewcom>

Mental Health Services Information Ontario (MHSIO) <http://findlink.at/mhhelpline>

Нетрадиционная медицина

Что такое нетрадиционная медицина?

В Канаде «нетрадиционная медицина» означает такие медицинские услуги и методы, которые не являются подтвержденной практикой основной системы здравоохранения.

Например, натуропатия и иглоукалывание считаются методами «нетрадиционной медицины». Некоторые также считают нетрадиционной медициной мануальную терапию, массаж и акушерство. В провинции Онтарио некоторые сферы нетрадиционной медицины являются регулируемыми, что означает, что для осуществления практической деятельности в той или иной профессии требуется лицензия.

Нетрадиционная медицина также имеет следующие названия:

- Нетрадиционное здравоохранение
- Холистическое здравоохранение (рассматривает человека как единое целое)
- Натуральное здравоохранение (использует натуральные продукты вместо лекарств)
- Профилактическое здравоохранение (предотвращает болезнь до того, как она началась)
- Народная медицина (использует методы, традиционные в некоторых культурах)
- Валеология (пропагандирует здоровый образ жизни и хорошее самочувствие)

«Традиционный», или «западный», подход к здравоохранению заключается в лечении симптомов болезни лекарственными средствами или хирургическими методами. Как правило, при нетрадиционных подходах ведется поиск глубинных причин болезни и используются натуральные средства, чтобы помочь организму самоизлечиться.

В Канаде услугами и методами нетрадиционной медицины пользуются многие люди. Некоторые пользуются как западной, или традиционной, медициной, так и определенными видами нетрадиционной медицины в соответствии со своими предпочтениями и потребностями.

Стоимость услуг нетрадиционной медицины

Программа страхования здоровья провинции Онтарио (ОНИП) может покрывать часть стоимости услуг или может не покрывать такие услуги вообще, в зависимости от вида услуги или лечения.

Индивидуальные и групповые планы страхования часто покрывают лечение, оказываемое иглоукалывателями, мануальными терапевтами, натуропатами и зарегистрированными терапевтами-массажистами.

Как найти практикующего специалиста по нетрадиционной медицине?

Способы поиска специалиста по нетрадиционной медицине включают следующие:

- Спросите друзей и родственников, посещали ли они специалиста по нетрадиционной медицине, которого они могли бы порекомендовать.
- Зайдите на веб-сайт Канадской ассоциации врачей-натуропатов (Canadian Association of Naturopathic Doctors).
- Вы можете поискать врача-натуропата по географическому расположению или позвонить 1-877-628-7284 (Бесплатный номер).
- Посмотреть в «Желтых страницах» (Yellow Pages) по типу необходимых Вам услуг (например, «иглокальвание» или «аюрведа»).

Существует множество различных видов нетрадиционной медицины. Может быть много других способов поиска специалиста в Вашем районе. Если отрасль нетрадиционной медицины, которая Вас интересует, является регулируемой, Вы можете обратиться в регулирующую организацию за получением более подробной информации.

Питание и здоровый образ жизни

Что такое «органические» пищевые продукты и где их можно приобрести?

Органические пищевые продукты не содержат пестицидов или гербицидов. Такие продукты продаются в некоторых магазинах и на многих сельскохозяйственных рынках.

В Канаде продукты, на маркировке которых указано «органические», должны соответствовать государственным стандартам.

Приобретение органических пищевых продуктов способствует восстановлению почвы и защите водных ресурсов. Однако органические пищевые продукты, как правило, стоят дороже и быстрее портятся.

Даже если вы не покупаете органические пищевые продукты, старайтесь приобретать сезонные фрукты и овощи, выращиваемые в Онтарио.

Органические пищевые продукты можно приобрести:

- в магазинах здорового питания;
- в продуктовых магазинах;
- на сельскохозяйственных рынках;
- у некоммерческих организаций.

Canadian Food Inspection Agency: <http://findlink.at/orgprods>

We Conserve: <http://findlink.at/orgfoods>

Eating Well with Canada's Food Guide (Multi lingual): <http://findlink.at/Cfoodguide>

Что считается здоровым питанием для детей?

Дети должны получать сбалансированное питание, при котором каждый прием пищи включает в себя продукты, принадлежащие ко всем 4 группам пищевых

продуктов, согласно Канадскому руководству по вопросам правильного питания Canada's Food Guide, а именно: зерновые, овощи и фрукты, молоко или молочные продукты и мясо и белки.

Добавляйте новые продукты постепенно

Ребенку нужно время, чтобы распробовать новый продукт и полюбить его. Вот несколько советов о том, как вводить в рацион ребенка новые продукты:

- Давайте новые продукты в небольших количествах
- Давайте новые продукты с той едой, которую ребенок уже любит
- Не давайте новые продукты, когда ребенок болеет
- Будьте терпеливы – ребенку может понадобится время на то, чтобы распробовать и полюбить новый продукт
- Вашему ребенку может больше понравиться новое блюдо, если он сам помогал его готовить.

Сбалансируйте питание в своей семье

Подавайте детские порции

Давайте своему ребенку небольшие детские порции вместо взрослых порций. Например, давайте ребенку $\frac{1}{2}$ - 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ булочки, $\frac{1}{4}$ стакана сока.

Предложение других продуктов

Постарайтесь помнить, что Ваш ребенок может не любить те продукты и блюда, которые нравятся остальным членам семьи. Важно понять это и стараться планировать меню вместе со своим ребенком. Если Вашему ребенку не понравился ужин, позвольте ему помочь Вам спланировать меню ужина на следующий день.

Полезные и доступные по цене школьные обеды

Если в школе, в которой учится Ваш ребенок, нет программы предоставления школьных обедов, Вам необходимо давать ребенку обед с собой. Позвоните в школу своего ребенка и узнайте, какие условия в ней созданы для приема пищи. Старайтесь разнообразить обеды своего ребенка. Неплохо было бы покупать хлеб, крекеры, булочки и различные наполнители для сэндвичей, чтобы самим дома легко и быстро готовить полезные обеды для своих детей.

Важно обеспечивать безопасность продуктов и блюд, которые ест Ваш ребенок. Горячие блюда должны оставаться горячими, а холодные – холодными. Чтобы сохранить еду горячей, используйте термос. Чтобы сохранить еду холодной, используйте коробку замороженного сока, которую Вы поместили в морозильную камеру вечером накануне. Вашему ребенку понравится напиток с крошеным льдом за обедом.

Сделайте бутерброды накануне и поместите их в холодильник, чтобы они подольше сохраняли свежесть. Бутерброды со сливочным сыром, твердым сыром и холодным мясом можно сделать накануне вечером и положить в морозильную камеру. Упакуйте замороженный бутерброд в коробку для обеда Вашего ребенка, и он будет дольше оставаться охлажденным. Яйца, овощи и майонез замерзают плохо.

Остатки блюд могут стать отличным обедом для Вашего ребенка, особенно если он любит эти блюда. За ужином всегда готовьте немного больше и затем замораживайте оставшиеся блюда небольшими детскими порциями, чтобы потом можно было быстро собрать для ребенка обед и дать его с собой в школу.

Держите руководство Canada's Food Guide под рукой, чтобы и Вы, и Ваш ребенок могли быстро проверить, входят ли в Ваш рацион необходимые порции зерновых, овощей и фруктов, молочных продуктов и мяса, а также альтернативных продуктов. По мере того, как Ваш ребенок становится старше, предоставляйте ему возможность самому приготовить себе обед, согласно рекомендациям Канадского руководства по вопросам правильного питания Canada's Food Guide to Healthy Eating.

Планируйте с Вашим ребенком обеды на неделю вперед. Затем идите за покупками. Пусть Ваш ребенок поможет Вам приготовить свой обед, особенно если Вы думаете, что он его не съедает. Ваш ребенок с большей вероятностью съест обед, если он сам помогал его готовить.

Неплохо было бы смешивать и добавлять в рацион продукты из каждой группы, чтобы планировать сбалансированные обеды, которые понравятся детям.

Идеи для обедов, содержащих продукты всех 4 групп:

- Ломтики мяса, сыра и салат-латук в пите, морковные палочки, апельсин и молоко
- Остатки спагетти с мясным соусом, овощами и приправой, свежие фрукты и молоко
- Крекеры с сырными кубиками и нарезкой мясного ассорти, нарезанный ломтиками огурец, консервированные фрукты в соке и молоко

Прочие идеи для бутербродов:

- тортильи: положите мясо, сыр, салат-латук или другие овощи на тортилью и заверните ее
- лепешки пита: заполните питу остатками вчерашнего ужина
- бутерброд с мелко покрошенным яйцом, свежими овощами и йогуртом
- пита или тортилья из пшеничной муки грубого помола с томатным соусом, сыром, кусочками зеленого перца и пепперони
- макароны с сыром и фруктовый салат
- пита с начинкой из пасты из турецкого гороха, салата-латука, помидоров и сыра

- тортилья из пшеничной муки грубого помола с арахисовым маслом, в которую завернут банан
- бублик из пшеничной муки грубого помола с яблочным соусом, корицей и изюмом
- паста из тунца с сыром «рикотта», намазанная на крекеры
- тортилья с соусом из черной фасоли с добавлением салсы
- остатки пищи
- чили или суп в термосе

Руководство Canada's Food Guide: <http://findlink.at/foodguide>

Физическая активность

Физическая активность улучшает здоровье и благополучие. Она уменьшает стресс, укрепляет сердце и легкие, повышает уровень энергии, помогает вам поддерживать и достичь здорового веса тела и улучшает ваши взгляды на жизнь.

Исследования показывают, что физическая активность может привести к преждевременной смерти, хронические заболевания и инвалидность. Министерство здравоохранения Канады призывает канадцев интегрировать физическую активность в своей повседневной жизни, дома, в школе, на работе, на отдыхе и на пути ... это активный образ жизни!

Для детей, регулярная физическая активность имеет важное значение для здорового роста и развития. Для взрослых, она позволяет ежедневные задачи должны быть выполнены с большей легкостью и комфортом и с меньшей усталостью.

Для пожилых людей, несущих физическая активность снижает скорость потери костной ткани, связанной с остеопорозом. Регулярная физическая активность также утверждает, силы, гибкости, равновесия и координации, а также может помочь уменьшить риск падений.

Быть физически активным не только укрепляет тело, но и заставляет вас чувствовать себя хорошо о себе.

Что вы можете сделать?

Физическая активность является то, что каждый может сделать. Вам не нужно бежать марафон или проводить часы в тренажерном зале. Ищите простые способы, чтобы быть физически активными каждый день.

Вы можете:

- Совершать прогулку раз в день;
- Пользоваться лестницей вместо лифта;
- Проводить меньше времени перед телевизором или компьютером;
- Играть активно со своими детьми;
- Узнайте о пешеходных и велосипедных дорожек поблизости и используйте их.

Правильный выбор в отношении физической активности - выбор, который улучшит ваше здоровье, поможет предотвратить болезни и позволит вам получить максимум от жизни.

Права и обязанности пациентов

Каковы мои права и обязанности как пациента?

Как пациент или потребитель услуг здравоохранения провинции Онтарио Вы имеете определенные права и обязанности. Если медицинский работник нарушил Ваши права, Вы можете подать на него жалобу.

Ваши права защищены такими законами, как Закон о согласии на получение медицинской помощи (Health Care Consent Act), Закон о предоставлении долгосрочного ухода (The Long-Term Care Act), а также Закон об охране психического здоровья (Mental Health Act). Закон о правах во время получения ухода на дому (Home Care Bill of Rights) предусматривает определенные права при получении людьми медицинской помощи на дому, например, услуг медсестры.

Ваши права

В целом как пациент Вы имеете право:

- Получать безопасное и надлежащее лечение
- Получить от медицинского работника четкие и ясные объяснения Ваших проблем со здоровьем и способов лечения
- Участвовать в принятии решений о лечении и уходе
- Задавать вопросы и рассказывать о проблемах со здоровьем
- Спрашивать мнение другого врача
- Получить гарантии соблюдения конфиденциальности личной информации

Это – основные права. Если Вы хотите ознакомиться с полным перечнем своих прав, Вам следует прочитать Закон о согласии на получение медицинской помощи (Health Care Consent Act), Закон о предоставлении долгосрочного ухода (Long-Term Care Act), а также Закон об охране психического здоровья (Mental Health Act), которые представлены в интернете.

Ваши обязанности

Вам отведена важная роль в заботе о собственном здоровье. Вы можете назвать это обязанностями, но они не описаны ни в одном законе. Вы отвечаете за то, чтобы:

- Выбрать подходящего врача или медицинское учреждение.
- Ответственно подходить к использованию ресурсов здравоохранения.
- Вести точный учет своей личной медицинской истории.
- Участвовать в принятии решений о лечении и уходе.
- Выполнять указания, касающиеся принятия лекарств и других видов лечения.
- Сообщать о том, что Вас беспокоит в отношении медицинского персонала, регулирующим органам.
- Уважать права других людей, обращающихся за медицинской помощью.
- Вести здоровый образ жизни и избегать вредных привычек.

Вы имеете все права пациентов, описанные в законах Онтарио, даже если Вы не выполняете эти «обязанности».

Как подать жалобу

Если медицинский работник нарушил Ваши права, Вы можете подать на него жалобу в соответствующий регулирующий орган власти. Например, если Вы считаете, что Ваш врач действовал недостаточно профессионально, Вы можете подать жалобу в Коллегию врачей и хирургов Онтарио (College of Physicians and Surgeons of Ontario, CPSO):

Телефон в Онтарио: **1-800-268-7096** доб. **603**

Телефон в Торонто: **416-967-2603** Факс: **416-961-3330**

Электронная почта: **investigations&resolutions@cpso.on.ca**

Либо Вы можете отправить письмо по адресу:

The Registrar

c/o Investigations and Resolutions Department

College of Physicians and Surgeons of Ontario

80 College Street Toronto, ON, M5G 2E2

В этой организации есть информация о порядке подачи жалобы, сроках и о том, сколько времени обычно требуется на обработку официальной жалобы.

Жалоба может привести к расследованию профессионального поведения медицинского работника. Иногда пациент, подавший жалобу, может получить финансовую компенсацию.

Когда Вы впервые позвоните в Коллегию с жалобой на своего врача, с Вами будет говорить один из штатных сотрудников. Этот сотрудник может ответить на Ваши вопросы о том, как ведутся личные дела пациентов, как решить вопросы с оплатой услуг или другие административные вопросы. Этот сотрудник может обсудить с Вами возникшие у Вас проблемы общения с Вашим врачом, а также некоторые вопросы, относящиеся к течению болезни.

Возможно, этот сотрудник сможет выполнить некоторые Ваши просьбы, например, предоставить Вам копию Вашей медицинской карточки. В некоторых случаях этот сотрудник может попросить Вашего врача связаться с Вами, чтобы обсудить возникшую проблему.

Home Care Bill of Rights: <http://findlink.at/hcbr>

Health Care Consent Act <http://findlink.at/hcca>

Long-Term Care Act <http://findlink.at/lcca>

Mental Health Act <http://findlink.at/mha>

College of Physicians and Surgeons of Ontario (CPSO) <http://findlink.at/cpso-home>



Health
Canada

Santé
Canada

Your health and
safety... our priority.

Voire santé et votre
sécurité... notre priorité.

Canada's Food Guide - Russian Version
Guide alimentaire canadien - Version russe

Правильное питание на основе Канадского руководства по здоровому питанию



Количество порций в день, рекомендованных руководством по здоровому питанию

Возраст в годах	Дети			Подростки		Взрослые			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51 +	
Пол	Девочки и мальчики			Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины
Овощи и фрукты	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Зерновые продукты	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Молоко и заменители молочных продуктов	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Мясо и заменители мясных продуктов	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

В приведенной выше таблице указано рекомендованное количество порций в день по каждой из четырех групп продуктов питания, рассчитанных на основе руководства по здоровому питанию.

Употребление в пищу рекомендованного количества продуктов питания и следование советам Канадского руководства по здоровому питанию помогут:

- удовлетворить потребности Вашего организма в витаминах, минералах и других питательных веществах.
- уменьшить угрозу ожирения, заболевания сахарным диабетом типа II, поражения сердечно-сосудистой системы, некоторых видов раковых заболеваний и остеопороза.
- укрепить общее здоровье и улучшить жизнедеятельность организма в целом.

Что является одной порцией в соответствии с руководством по здоровому питанию?
Ознакомьтесь с примерами, приведенными ниже.

 <p>Свежие, замороженные или консервированные овощи 125 мл (½ мерной чашки)</p>	 <p>Овощи – листья Отварные: 125 мл (½ мерной чашки) Сырые: 250 мл (1 мерная чашка)</p>	 <p>Свежие, замороженные или консервированные фрукты 1 плод или 125 мл (½ мерной чашки)</p>	 <p>100%-ный сок 125 мл (½ мерной чашки)</p>		
 <p>Хлеб 1 кусок (35 г)</p>	 <p>Бублик ½ бублика (45 г)</p>	 <p>Плоский хлеб ½ лепты или ½ тортиллы (35 г)</p>	 <p>Отварной рис, булгур или киноа 125 мл (½ мерной чашки)</p>	 <p>Хлопья и каши Хлопья: 30 г Каша: 175 мл (¾ мерной чашки)</p>	 <p>Готовые макаронные изделия или кус-кус 125 мл (½ мерной чашки)</p>
 <p>Молоко или молочный порошок (восстановленное молоко) 250 мл (1 мерная чашка)</p>	 <p>Молоко концентрированное без сахара (сгущенное) 125 мл (½ мерной чашки)</p>	 <p>Обогащенный соевый напиток 250 мл (1 мерная чашка)</p>	 <p>Йогурт 175 г (¾ мерной чашки)</p>	 <p>Кефир 175 г (¾ мерной чашки)</p>	 <p>Сыр 50 г (1½ унции)</p>
 <p>Приготовленные рыба, моллюски, домашняя птица, постное мясо 75 г (2½ унции), 125 мл (½ мерной чашки)</p>	 <p>Приготовленные бобовые продукты 175 мл (¾ мерной чашки)</p>	 <p>Тофу 150 г или 175 мл (¾ мерной чашки)</p>	 <p>Яйца 2 яйца</p>	 <p>Масло арахисовое или ореховое 30 мл (2 ст. л.)</p>	 <p>Лущеные орехи и семена 60 мл (¼ мерной чашки)</p>

Растительные масла и жиры

- Включайте в свой ежедневный рацион питания небольшое количество – 30-45 мл (2-3 ст.л.) – ненасыщенных жиров. Сюда входит растительное масло, заправки для салатов, маргарин и майонез.
- Используйте растительное масло, например каноловое, оливковое и соевое.
- Отдавайте предпочтение мягким сортам маргарина с низким содержанием насыщенных жиров и транс-жиров.
- Ограничьте употребление сливочного масла, твердого маргарина, леда и кондитерок, ого жира.

Постоянно следуйте рекомендациям руководства по здоровому питанию... дома, в школе, на работе, в ресторане или кафе!

- ▶ **Ежедневно употребляйте в пищу как минимум один овощ темно-зеленого цвета и один оранжевого цвета.**
 - Отдавайте предпочтение овощам темно-зеленого цвета, таким как брокколи, салат-ромэн и шпинат.
 - Отдавайте предпочтение овощам оранжевого цвета, таким как морковь, батат и крупноплодная столовая тыква.
- ▶ **Употребляйте в пищу овощи и фрукты, приготовленные без использования или с незначительным количеством жира, сахара или соли.**
 - Вместо обжаренных во фритюре употребляйте в пищу овощи, приготовленные на пару, запеченные или же слегка обжаренные.
- ▶ **Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, а не сокам.**
- ▶ **Из употребляемых Вами ежедневно зерновых продуктов по крайней мере половина должна приходиться на цельнозерновые.**
 - Употребляйте в пищу разнообразные зерновые продукты из цельного зерна, например блюда из перловой крупы, неполитованного риса, овсяной крупы, кинои и дикого риса.
 - Включайте в свой рацион хлеб из муки цельного зерна, овсяную кашу или макаронные изделия из пшеничной муки из цельного зерна.
- ▶ **Выбирайте зерновые продукты с низким содержанием жира, сахара или соли.**
 - Для лучшего выбора сравнивайте данные о питательных свойствах продуктов, указанные в таблицах этикеток.
 - Оцените по достоинству естественный вкус зерновых продуктов. Можно добавить совсем немного, соуса или пасты.
- ▶ **Пейте ежедневно обезжиренное молоко или с содержанием жира 1% или 2%.**
 - Выпивайте ежедневно 500 мл (2 мерные чашки) молока, чтобы Ваш организм получал достаточное количество витамина D.
 - Если Вы не употребляете молоко, пейте обогащенные соевые напитки.
- ▶ **Употребляйте заменители молочных продуктов с пониженным содержанием жира.**
 - Для правильного выбора сравнивайте данные о питательных свойствах йогуртов и сыров в таблицах этикеток.
- ▶ **Чаще включайте в свой рацион такие заменители мясных продуктов, как фасоль, чечевица и тофу.**
- ▶ **Включайте еженедельно в свой рацион питания по крайней мере две порции рыбы в соответствии с руководством по здоровому питанию.***
 - Отдавайте предпочтение таким видам, как голец, сельдь, макрель, лосось, сардины и форель.
- ▶ **Выбирайте постное мясо и заменители мясных продуктов, приготовленные без использования или с незначительным количеством жира или соли.**
 - Обрезайте с мяса видимые куски жира. Удаляйте кожу с мяса домашней птицы.
 - Используйте методы кулинарной обработки, требующие незначительного количества жира или его отсутствия, например обжаривание, запекание или варку на пару.
 - Выбирайте мясные закуски, колбасные изделия или расфасованные мясные продукты с более низким содержанием соли (натрия) и жира.



* Министерство здравоохранения Канады публикует рекомендации-предупреждения, касающиеся уменьшения воздействия на организм человека ртути, содержащейся в некоторых видах рыб. С постоянно обновляющейся информацией по данному вопросу можно ознакомиться по адресу www.healthcanada.gc.ca

Рекомендации для разных возрастных групп и разного состояния организма...

Дети

Соблюдение рекомендаций *Канадского руководства по здоровому питанию* способствует правильному развитию и укреплению здоровья ребенка.

Дети младшего возраста мало едят и им нужны калории для роста и развития.

- Включайте в ежедневный рацион питания небольшие порции питательных блюд и легких закусок.
- Не следует ограничивать потребление питательных продуктов из-за того, что в них содержится жир. Включайте в рацион самые разные продукты из четырех групп продуктов питания.
- Самое главное... быть хорошим примером для подражания.

Женщины детородного возраста

Всем женщинам, которые могут забеременеть, всем беременным женщинам или кормящим матерям следует ежедневно принимать поливитамины, содержащие **фолиевую кислоту**. Беременные женщины также должны обращать внимание на то, чтобы в поливитаминах, которые они принимают, содержалось **железо**. Медицинские работники помогут Вам подобрать подходящий поливитамины.

Беременным женщинам и кормящим матерям нужно больше калорий. Включайте в ежедневный рацион питания дополнительно 2-3 порции в соответствии с руководством по здоровому питанию.

Ниже приводятся два примера:

- В качестве легкой закуски можно съесть фрукты и йогурт или
- на завтрак можно съесть дополнительно кусок поджаренного хлеба, а на ужин выпить еще один стакан молока.

Мужчины и женщины в возрасте старше 50 лет

После 50-ти лет возрастает потребность в **витамине D**.

В дополнение к рекомендациям, содержащимся в *Канадском руководстве по здоровому питанию*, лицам старше 50 лет следует ежедневно принимать витамин D в количестве 10 µg (400 IU/1U).

Как рассчитываются при приеме пищи порции в соответствии с руководством по здоровому питанию?

Ниже приводится пример:

Легко обжаренная говядина с овощами, рис, стакан молока и яблоко на десерт

250 мл (1 мерная чашка) смеси брокколи, моркови и сладкого красного перца	=	2 порции из группы овощей и фруктов в соответствии с руководством по здоровому питанию.
75 г (2 1/2 унции) постной говядины	=	1 порция из группы мяса и заменителей мясных продуктов в соответствии с руководством по здоровому питанию.
250 мл (1 мерная чашка) неполированного риса	=	2 порции из группы зерновых продуктов в соответствии с руководством по здоровому питанию.
5 мл (1 чайная ложка) канолового масла	=	часть Вашей ежедневной порции из группы жиров и растительных масел .
250 мл (1 мерная чашка) молока 1%-ной жирности	=	1 порция из группы молока и заменителей молочных продуктов в соответствии с руководством по здоровому питанию.
1 яблоко	=	1 порция из группы овощей и фруктов в соответствии с руководством по здоровому питанию.



Правильно питайтесь и ведите активный образ жизни сегодня и каждый день!

Вот какую пользу приносит здоровое питание и активный образ жизни:

- Улучшение общего состояния здоровья.
- Улучшение общего самочувствия и внешнего вида.
- Повышение сопротивляемости заболеваниям.
- Прилив бодрости и энергии.
- Нормальный здоровый вес.
- Укрепление мышц и костей.

Ведите активный образ жизни

Ведение активного образа жизни способствует укреплению здоровья и сохранению нормального веса.

Рекомендуется, чтобы взрослые занимались физическими упражнениями средней или высокой интенсивности по меньшей мере 2,5 часа каждую неделю, а дети и подростки – не менее 60 минут в день. Не обязательно делать это за один раз. Выберите разнообразные упражнения и распределите их по дням недели.

Следует постепенно увеличивать продолжительность того или иного вида физической активности, избегая перегрузок.

Питайтесь правильно

Другим важным шагом в укреплении здоровья и сохранении нормального веса является выполнение рекомендаций *Канадского руководства по здоровому питанию* и, в частности,

- ежедневное употребление в пищу рекомендованного количества продуктов питания в рекомендованных порциях.
- ограниченное употребление продуктов питания и напитков с высоким содержанием калорий, жира, сахара или соли (натрия), например тортов и пирожных, шоколада и конфет, печенья и батончиков с гранолой, пончиков и маффинов, мороженого и замороженных десертов, картофеля фри, картофельных чипсов, наchos и других закусок с высоким содержанием соли, а также ограниченное употребление алкогольных напитков, напитков с фруктовыми вкусовыми добавками, безалкогольных напитков, напитков для спортсменов и тонизирующих напитков, подслащенных охлажденных и горячих напитков.

Читайте этикетки продуктов

- Сравните данные таблиц питательных свойств, которые указаны на этикетках продуктов, и выбирайте продукты с более низким содержанием жиров, насыщенных жиров, транс-жиров, сахара и натрия.
- Помните, что данные о калориях и питательных веществах в таких таблицах приведены в пересчете на количество данного продукта, указанное в верхней части таблицы.

Ограничьте употребление транс-жиров

Если на этикетках нет таблиц с данными о питательных свойствах продуктов, запрашивайте информацию о питательных свойствах продуктов и выбирайте продукты с более низким содержанием транс-жиров и насыщенных жиров.

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)			
Amount	% Daily Value		% valeur quotidienne
Calories / Calories 0			
Fat / Lipides 0 g	0 %		
Saturated / saturés 0 g	0 %		
+ Trans / trans 0 g	0 %		
Cholesterol / Cholestérol 0 mg			
Sodium / Sodium 0 mg	0 %		
Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %		
Fibre / Fibres 0 g	0 %		
Sugars / Sucres 0 g			
Protein / Protéines 0 g			
Vitamin A / Vitamine A	0 %		
Vitamin C / Vitamine C	0 %		
Calcium / Calcium	0 %		
Iron / Fer	0 %		

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, represented by the Minister of Health Canada, 2011.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2011.

Данное издание может быть воспроизведено без разрешения.

Вносить изменения запрещено. HC Pub. / SC Pub.: 4839 Cat.: H164-38/1-2011Ru-PDF ISBN: 978-0-662-03607-4

Уже сегодня сделайте шаг в нужном направлении...

- ✓ Завтракайте ежедневно, тогда Вы будете испытывать меньшее чувство голода днем.
- ✓ Ходите пешком при любой возможности – выходите из автобуса раньше Вашей остановки, поднимайтесь по лестницам.
- ✓ Ешьте овощи и фрукты при каждом приеме пищи.
- ✓ Не ведите сидячий образ жизни, проводите меньше времени за телевизором или за компьютерными играми.
- ✓ Когда Вы заказываете блюда в ресторане или кафе, спрашивайте о питательных свойствах продуктов, из которых они приготовлены. Это поможет Вам сделать правильный выбор с точки зрения здорового питания.
- ✓ Устраивайте обеды в кругу семьи и с друзьями!
- ✓ Ешьте не торопясь наслаждайтесь каждым кусочком!

Если хотите получить дополнительную информацию, использовать интерактивные программы и средства или заказать дополнительные экземпляры, посетите сайт *Канадского руководства по здоровому питанию* по адресу: www.healthcanada.gc.ca/foodguide

Вы также можете обратиться по следующему адресу:

Publications
Health Canada/Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
эл. почта: publications@hc-sc.gc.ca
факс: (613) 941-5366

Also available in English and selected other languages.
Également disponible en français et certaines autres langues

По запросу данное издание предоставляется в других форматах.



Thank you to our Volunteers

Igor Reznikov

Tatiana Simonova

Dmitro Tretiak

Tatiana Kokareva

Roman Brovkin

Vladimir Kokarev

Oleg Taishidler

Olena Bilko

Boris Tarasyuk

Ana Magher

Irene Kapitonova

Alexander Pougatchevski

Nina Olatoye

Yuliya Avdeyeva

Yuriy Skoba

Irina Reppo

Larisa Skoba

Vadim Mankauskas

Pavel Rogozine

Valentina Rogozine

Thank you to our Supporters

Financial services	Sergei Totrov
Autorent	
Discounted Mortgages	Boris Tarasiuk
Insurance Broker	Igor Goloborodov
Financial broker	Natalia Tatchkova
Red Square Restaurant	www.redsquarerestaurant.com
Real Estate Sales	Tatiana Tisser
PropertySpaces	Kirill Kats
Real Estate Sales	Natalia Ocuni
Broker	Tatyana Petrak
Sales Representative	Lana Solovieva
Ivy Clinic	Irina Namestnikova
Real Estate Sales	Oleg Taishidler
Raw Honey	Yuriy Skoba
Continuum Health Services	Sergei Naoumov
West End Medical Pharmacy	Zinoviy Chabursy
Sanduny Banya & Spa	
RZ Qualident	Rena Zeynalova
Dental Services	Fanny Friedman
City Dental	Victoria Klitovchenko
The Healthy Way MDC Inc.	Mukhtar Yuldashov
Crystal Grand Divine Cuisine	
Zina's Health Centre	Zinaida Chervinska
SB Skin Boutique	Irina Elelnbaugen, Irina Slavnaya
Medical Esthetic Service	Zlata Lube
Heritage Toronto	
Crystal Grand Divine Cuisine	
Med Care Comfort	Nina Frenkel
Mental Health and Addictions	Andrian Tkachenko
South-Western Sauna Club	Tourianski, Victor&Valentina
Kalena Boutique & Spa	Elena K.

