

تم تحميل هذا الملف من موقع مهاجرون



برنامج اللجوء بمساعدة الحكومة: إعادة توطين اللاجئين في كندا

[موقع مهاجرون](#) ← [كندا](#) ← [السكن](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي في كندا



أحدث ما تم نشره في كندا

[كندا بين 7 فوائد و5 تحديات: ماذا لو أصبحت الولاية الأمريكية الـ 51؟](#)

1

[دليل شامل لبرامج الهجرة إلى كندا: من الدخول السريع إلى الرعاية الأسرية واللاجئين](#)

2

[طريقة الحصول على رخصة قيادة سيارة في كندا \(كيبك\)](#)

3

[مراحل التعليم في كندا ومميزاته](#)

4

[أهم شركات التأمين في كندا مع مزايا كل منه](#)

5

[للمزيد من المقالات التي تهتم المهاجرين في كندا اضغط هنا](#)

# برنامج اللجوء بمساعدة الحكومة إعادة توطين اللاجئين في كندا معلومات هامة

أنت ترغب في المجيء إلى كندا وتم عمل مراجعة مبدئية لطلبك من جانب المسؤولين الكنديين. والآن تتساءل عما سيحدث بعد ذلك. إن اختيارك كلاجئ مؤهل هو خطوة هامة في عملية إعادة التوطين، ولكنها ليست الخطوة الأخيرة.

نعرض فيما يلي الخطوات القادمة التي تتضمنها هذه العملية وكذلك معلومات مهمة عن كندا.



© صاحبة الجلالة ملكة بريطانيا العظمى بصفتها ملكة لكندا، ممثلة في وزير الهجرة واللاجئين والمواطنة، 2019

Ci44-20/2019Ar-PDF  
978-0-660-32238-4  
2627-11-2019

يمكن إعادة توطينك في كندا بموجب برنامج اللجوء بمساعدة الحكومة. وهذا يعني أنه تمت إحالتك إلى كندا لإعادة توطينك عن طريق المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين ("UNHCR" United Nations Refugee Agency) أو منظمة إحالة أخرى.

إذا تم قبول طلبك، فستقوم حكومة كندا أو حكومة مقاطعة كيبيك بتقديم المساعدة المالية لك خلال السنة الأولى من إقامتك بكندا. كما ستحصل على دعم ممول من الحكومة تُقدمه منظمات تهتم بشؤون الوافدين الجدد إلى كندا وتُسمى هذه المنظمات "منظمات تقديم الخدمات". وتعمل هذه المنظمات على مساعدتك على الاستقرار والتأقلم مع الحياة في كندا.

### إجراءات الطلب - الخطوات القادمة:

- قبل المجيء إلى كندا، يجب أن تخضع أنت وأفراد أسرتك لفحص طبي.
- ستقوم **الحكومة الكندية** بدفع التكاليف الخاصة بالفحص الطبي وبعض الخدمات الطبية الأخرى قبل مغادرتك.
- قد تمر عدة شهور بعد إتمام المقابلة قبل أن يُطلب منك الخضوع لفحص طبي. وسوف تتصل بك المنظمة الدولية للهجرة، أو **مكتب الهجرة التابع لوزارة الهجرة واللجوء والجنسية الكندية**؛ لإعطائك تفاصيل أكثر إذا كنت لم تقم بالفحص الطبي.
- يتعين عليك أيضاً الخضوع لفحوصات أمنية وجنائية. وتتم هذه الفحوصات للتأكد من عدم ارتكابك لجرائم خطيرة في الماضي، وأنك لا تمثل خطراً أمنياً على كندا.
- سيقوم المسؤولون الكنديون بدراسة طلبك لمعرفة ما إذا كنت قد اجتزت الفحوصات الطبية والأمنية والجنائية. ولن تحتاج إلى تقديم أي معلومات إضافية إلا إذا طُلب منك ذلك.
- إذا لم تجتز الفحوصات الطبية والأمنية والجنائية، فمن الممكن ألا يقع الاختيار عليك لإعادة التوطين في كندا.
- إذا اجتزت الفحوصات الطبية والأمنية والجنائية، فستقوم كندا بطلب المساعدة من المنظمة الدولية للهجرة (International Organization for Migration)، أو أي منظمة أخرى؛ لمساعدتك على الاستعداد للسفر إلى كندا.
- في بعض الدول، سيتم دعوتك لحضور دورة توجيهية مجانية قبل المغادرة. تُسمى هذه الدورات المجانية "دورة التوجيه الكندية من الخارج"، ويتم تمويلها بالكامل من حكومة كندا، وتقدمها لك المنظمة الدولية للهجرة. وفي هذه الدورة، ستتعرف على كندا، بالإضافة إلى الخدمات المتاحة لمساعدتك على التأقلم مع الحياة بعد وصولك إلى كندا.

### السفر إلى كندا:

- بمجرد نجاحك في كافة الفحوصات وتجهيز جميع وثائقك، سيتم ترتيب سفرك إلى كندا.
- قد تحتاج في بعض الدول إلى دفع رسوم تأشيرة خروج إلى حكومة البلد الذي تعيش به قبل السفر. ورغم أنه مطلوب منك أن تدفع تلك الرسوم بنفسك، سوف تساعدك المنظمة الدولية للهجرة في هذه العملية.
- في حال لم يكن لديك جواز سفر أو وثيقة سفر أخرى صالحة، فسوف تُعطيك الحكومة الكندية وثيقة تسمح لك بالسفر إلى كندا.
- ستعطيك الحكومة الكندية قرصاً لتغطية تكاليف سفرك إلى كندا.
- هذا المبلغ المالي هو قرض، وهذا يعني أنه سيجب عليك تسديد المبلغ كاملاً إلى الحكومة الكندية خلال 3 إلى 8 سنوات، حسب قيمة القرض.
- يجب أن تبدأ في تسديد هذا القرض خلال سنة واحدة من وصولك إلى كندا.



سيتم تقديم المساعدة لك للذهاب إلى المطار، وأيضاً في التعامل مع موظفي الهجرة عند مغادرتك. قد يكون سفرك إلى وجهتك النهائية في كندا رحلة طويلة جداً. يمكنك أن تجلب معك وجبات خفيفة؛ لأنك قد تضطر لأن تدفع ثمن الطعام على متن الطائرة أو في المطار.



## الوصول إلى كندا:

- عند وصولك إلى كندا لأول مرة، سيقوم موظفون من منظمات تقديم الخدمات، ويشمل ذلك وجود مترجم إذا لزم الأمر، باستقبالك عند خروجك من الطائرة، ومساعدتك على اجتياز إجراءات الهجرة.
- وإذا كنت ستستقل طائرة أخرى لتصل إلى وجهتك الأخيرة، فسوف يرشدونك إلى ذلك. وسيوفرون لك الطعام ومكاناً للنوم إذا كان يتعين عليك الانتظار لساعات طويلة قبل الرحلة التالية بالطائرة.
- إذا كنت قد وصلت بالفعل إلى الوجهة النهائية، فسيأخذونك لتلتقي مع موظفين من المنظمة المحلية لتقديم الخدمات الذين ينتظرونك في المطار.
- سيقوم هؤلاء الموظفون بتوفير مكان للسكن، مثل شقة أو منزل أو فندق.
- في بعض الحالات، قد يوفرون لك سكناً مؤقتاً لبضعة أيام أو أسابيع، حتى انتقالك إلى مكان السكن الدائم.
- سيساعدك موظفو منظمة تقديم الخدمات أيضاً على القيام بشراء لوازمك من طعام وملابس من المال المقدم لك كمساعدة من الحكومة. وقد يتم تقديم ملابس الشتاء لك.
- سيقوم الموظفون من المنظمة المحلية لتقديم الخدمات بمساعدتك على:

- التقدم بطلب للحصول على تغطية الرعاية الصحية من المقاطعة؛
- إيجاد طبيب للأسرة وطبيب أسنان؛
- توفير معلومات عن نظام المدارس، ومساعدتك في تسجيل أطفالك في المدارس؛
- تعبئة طلبات ونماذج أخرى؛
- إيجاد مترجمين شفهيين وتحريريين؛
- الالتقاء بأشخاص لديهم نفس اهتماماتك الشخصية؛
- استخدام الخدمات المصرفية والمواصلات، إلى غير ذلك؛
- تقييم احتياجاتك وإحالتك أنت وأسرته إلى خدمات متخصصة في المجتمع؛
- تحسين مهاراتك اللغوية، وإعدادك للتوظيف، وإيجاد عمل لك؛ وغير ذلك.

ستقوم حكومة كندا بتوفير الدعم الأولي لمساعدتك على بدء حياتك في كندا، ولكن من المهم أن يكون لديك توقعات واقعية.

يجب أن تكون مستعداً للعمل بجد واجتهاد لكي تستفيد وتنجح في حياتك في كندا.

ستحصل على الدعم المالي من الحكومة لمدة عام واحد كحد أقصى ابتداءً من تاريخ وصولك إلى كندا، أو حتى يكون لديك الاكتفاء الذاتي؛ أيهما أسبق. وبعد هذا العام، سيتعين عليك أن تعول نفسك وعائلتك.



يمكنك أنت وزوجك، والأطفال الذين تعولهم، والأطفال المعالون لأي طفل تعوله أن تتقدموا بالطلب على نموذج هجرة واحد للمجيء إلى كندا معاً.

إذا كان هناك أي تغيير في حالتك الزوجية (مثل زواج أو طلاق)، أو إذا استقبلت مولوداً في أي وقت قبل سفرك إلى كندا، يجب عليك إخبار مفوضية الأمم المتحدة لشؤون الهجرة UNHCR والمسؤولين الكنديين؛ لكي يتم إدراج أعضاء الأسرة الجدد في طلب الهجرة الخاص بك.

إنه في غاية الأهمية أن تُخبر المسؤولين الكنديين أنكم تريدون إعادة التوطين كأسرة واحدة. ويجب أن تُدرج جميع أفراد الأسرة في الطلب الخاص بك. وإذا لم تُخبر مسؤولاً كندياً عن زوجك أو طفلك قبل السفر إلى كندا، فلن تستطيع أن تكفلهم للمجيء إلى كندا في المستقبل.



إذا كان لديك أقارب أو أصدقاء مقربون مقيمين في كندا وترغب في أن تسكن بالقرب منهم، فعليك أن تُخبر موظف UNHCR والمسؤولين الكنديين بذلك. تحاول كندا على قدر المستطاع أن تعيد توطين اللاجئين في مجتمع يجدون فيه دعماً من أشخاص يعرفونهم.

ربما ذكرت في طلبك وأدرجت أسماء أفراد من أسرتك تعولهم لكنهم "لا يصاحبونك الآن" في سفرك. وبعد استقرارك في كندا، قد تستطيع أن تُحضر أعضاء الأسرة هؤلاء إلى كندا تحت برنامج يُسمى "فرصة نافذة السنة الواحدة". وقد يمكنك، خلال أول عام من وصولك إلى كندا، أن تتقدم بطلب لجلب زوجك/زوجتك، أو شريك الحياة، أو الأطفال المعالين، أو طفل معال لطفل تعوله؛ لإعادة التوطين في كندا، طالما أنك ذكرتهم في طلبك قبل مغادرتك إلى كندا.

سينتبع على أي أعضاء آخرين من الأسرة، مثل الوالدين أو الأجداد أو الإخوة والأخوات، التقدم بطلبات مستقلة بهم حتى يتم النظر في طلبهم لإعادة التوطين. وبمجرد وصولك إلى كندا، قد يكون باستطاعتك أن تكفل أعضاء من أسرتك للهجرة إلى كندا إذا كنت تستوفي **متطلبات خاصة**. وفي كلتا الحالتين، تستغرق عملية جلب أعضاء الأسرة إلى كندا وقتاً طويلاً، وقد لا تستطيع أن تراهم لسنوات.

لن تقوم وزارة الهجرة واللجوء والجنسية الكندية بدعم ترتيبات سفر الحيوانات الأليفة، إلا إذا كانت حيوانات خدمة حيث تكون هناك أسباب مشروعة تبرر سفر هذا الحيوان إلى كندا. وعلى طالبي اللجوء القيام بعمل الترتيبات الخاصة بسفر حيواناتهم الأليفة بأنفسهم.

### وضعكم من حيث الهجرة

عند وصولكم إلى كندا، ستمنحون وثيقة تُسمى "تأكيد الإقامة الدائمة" تقول بأنه يحق لكم أن تعيشوا في كندا كمقيمين دائمين. وهذا يعني أنكم ستعيشون وستقيمون في كندا بصورة قانونية مدى حياتكم، وتستطيعون العمل أو الدراسة.

وهناك متطلبات معينة تنص على أنه يجب عليكم أن تعيشوا وتتواجدوا بالفعل في كندا لمدة محددة قبل أن يحق لكم تقديم طلب الحصول على الجنسية الكندية. وعندما تستوفون جميع هذه المتطلبات، يمكنك تقديم طلب للحصول على الجنسية الكندية.

يمكنكم الحصول على المزيد من المعلومات من هذا الرابط: <https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/canadian-citizenship/become-canadian-citizen.html>



كندا هي ثاني أكبر بلد في العالم ويوجد بها العديد من المدن والبلدات، بالإضافة إلى العديد من المناطق التي بها القليل من السكان أو غير المأهولة بالسكان. وتقع معظم المدن الرئيسية في المناطق الجنوبية لكندا، بالقرب من الحدود مع الولايات المتحدة الأمريكية.



كما أن العديد من المناطق التي يسكن فيها الناس تبعد بعضها عن بعض بمسافات، وتستغرق وقتاً طويلاً للوصول إليها ولو بالطائرة. على سبيل المثال، تزيد المسافة بين أكبر مدينتين في كندا، تورونتو وفانكوفر، عن 4300 كيلومتر، أو تحتاج تقريباً إلى 3 أيام سفر بالحافلة.

قد يتم إعادة توطينك في أي مدينة من المدن الكندية المتعددة. وإذا كان لديك معارف أو أسرة في كندا، فسنحاول أن نضعك أنت وأسرتك في مدينة أو بلدة قريبة منهم قدر المستطاع؛ إلا أن وجهتك النهائية ستعتمد على عوامل كثيرة، منها احتياجاتك لخدمات متخصصة، وتوافر السكن، والخدمات المجتمعية، وعدد أفراد عائلتك.

إذا انتقل أقاربك أو معارفك إلى مدينة أخرى بكندا، يرجى إخبار القسم المعني بأسرع وقت ممكن.

ورغم أنه يحق لك الانتقال والذهاب إلى أي مكان آخر في كندا، فإننا نشجعك على البقاء في المكان نفسه على الأقل لمدة سنة واحدة؛ لأن هذا سيمكنك من الاستفادة من الخدمات التي تم تخطيطها لك.

## المجتمع الكندي

يتساوى الرجال والنساء في كندا ويتمتعون بنفس الحقوق ويُعاملون بنفس المستوى من الاحترام. ويختلط الرجال والنساء من كافة الفئات الاجتماعية والثقافية والعرقية والدينية معاً، ويُعاملون معاملة متساوية.



في كندا، تستطيع أن تعبر بحرية عن رأيك، ما دمت تحترم حق الآخرين في التعبير عن رأيهم.

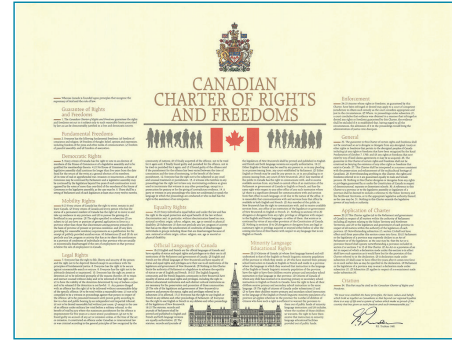
يوجد العديد من المجموعات المجتمعية والجمعيات للرجال والسيدات والأطفال، يمكنك أن تنضم إليها. يمكنك أن تشارك في أنشطة رياضية مثل كرة القدم أو السباحة، ويوجد العديد من الأنشطة التي يمكن أن تقوموا بها كأسرة؛ بعضها مجاني، بينما يكون للبعض الآخر تكلفة.

قد تكون معتاداً على أن تجد كافة الأسرة حولك لمساعدتك ومساندتك. وعند وصولك إلى كندا، قد تشعر بالوحدة، ولكنك لست بمفردك. فإذا كان لديك قلق، فعليك أن تتصل بأحد منظمات تقديم الخدمات، أو تتحدث مع شخص من مجتمعك المحلي؛ فيوجد هناك أشخاص قادرين على تقديم المساعدة إليك للتكيف مع الحياة في كندا.

إذا كانت هناك اجتماعات تُعقد للوافدين الجدد في منطقتك، فحاول أن تحضرها؛ فهذا من شأنه مساعدتك على تكوين أصدقاء في المجتمع، وسيساعدك على معرفة الخدمات في منطقتك.

تكفل القوانين الكندية وتحمي الحقوق الأساسية والحريات للجميع، بما في ذلك الحريات والمساواة. ويمثل ميثاق الحقوق والحريات الكندي جزءاً من الدستور الكندي؛ فهو يحميك من لحظة وصولك إلى كندا.

ويجب أن تكون على علم بأن بعض الأفعال تُعتبر غير قانونية في كندا، بينما قد تكون قانونية في البلد المقيم فيه. ومن ضمن الجرائم التي يُعاقب عليها القانون في كندا أن تضرب امرأة أو طفلاً، أو أن تترك طفلك بمفرده دون صحبة شخص بالغ، أو أن تقوم بتشغيل سيارة دون تأمين أو رخصة، أو أن تصطحب أطفالاً في السيارة دون مقعد خاص بهم. وأيضاً من غير القانوني التبول أو التبرز في مكان عام، ولكن توجد مرابيض عامة مجانية في معظم الأماكن.



يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات عن قوانين كندا والنظام القضائي الكندي على موقع حكومة كندا [صفحة الويب](#).

## اللغة

لدى كندا لغتان رسميتان هما: الإنجليزية، والفرنسية. ويعد إتقان مهارات اللغة الإنجليزية أو الفرنسية أمراً هاماً جداً لمساعدتك على الاستقرار في كندا.

اللغة الإنجليزية هي اللغة الأكثر شيوعاً في معظم المقاطعات والمناطق. أما اللغة الفرنسية، فهي اللغة الرئيسية التي يتحدث الناس بها في كيبك، إلا أن هنالك مجتمعات فرنسية في جميع المقاطعات والمناطق في جميع أنحاء كندا. وتوجد أيضاً أقلية كبيرة من السكان تتحدث الإنجليزية في كيبك.



سوف تساعدك المهارات اللغوية القوية، سواء في الإنجليزية أو الفرنسية، على الحصول على عمل، والدراسة والوصول إلى الخدمات وتكوين الصداقات. فإذا كان ذلك ممكناً، فحاول أن تحسن مهارات اللغة الفرنسية أو الإنجليزية قبل مجيئك إلى كندا.

وبمجرد أن تصل إلى كندا، يمكنك أن تحصل على دورات تعلم اللغة تُقدم بالمجان وممولة من الحكومة. ويمكن لمنظمات تقديم الخدمات أن تساعدك على تقييم مستواك اللغوي، وتسجلك في برامج تعلم اللغة.



بالرغم من أنك وعائلتك ستحصلون على مساعدة مالية خلال السنة الأولى من إقامتكم في كندا، فمن الأفضل أن تستعد للبحث عن عمل حتى تصبح قادراً على إعالة نفسك وعائلتك.

- وكما أتقنت اللغة الإنجليزية أو الفرنسية، كان العثور على عمل أسهل؛ فمعظم الوظائف والحرف المنظمة قانوناً ستتطلب منك:
- أن تتحدث الإنجليزية أو الفرنسية بطلاقة،
  - أن يكون لديك معرفة قوية باللغة التي تتعلق بعملك،
  - أن تفهم العبارات والمصطلحات المستخدمة، والتي قد يكون بعضها خاصاً بكندا فقط.



حاول أن تعرف متطلبات اللغة في مجال عملك إذا تمكنت من ذلك. وبمجرد مجيئك إلى كندا، توفر منظمات تقديم الخدمات جلسات معلوماتية مجاناً وخدمات فردية؛ لمساعدتك على إيجاد عمل والتسجيل في دورات تعلم اللغة.

إذا كنت حاصلًا على شهادة جامعية أو دبلوم من معهد أو شهادة حرفية، فقد لا تكون هذه الشهادات مقبولة في كندا؛ فحكومة المقاطعة أو الهيئة التنظيمية في المقاطعة التي تعيش فيها هي التي تُقرر الاعتراف بشهادتك ومؤهلاتك العلمية، أو عدم الاعتراف بها. ويمكن أيضاً لمنظمات تقديم الخدمات إرشادك خلال هذه المعاملات.

التطوع أيضاً طريقة جيدة لكسب خبرة العمل في كندا. وبالرغم من أنك لن تتقاضى أجراً على التطوع، فإن ذلك سيساعدك على تحسين مهاراتك اللغوية، واكتساب الخبرة والمهارات اللازمة للتقدم بطلب عمل. ويُعتبر التطوع أيضاً من أكثر الطرق النافعة في تكوين أصدقاء والالتقاء بأشخاص في مجتمعك.

## خدمات الاستقرار

تقوم وزارة الهجرة واللجوء والجنسية (وأيضاً وزارة الهجرة والتنوع والشمول بكيبك Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion in Quebec)، بتمويل خدمات الاستقرار وهذه الخدمات متوفرة لكافة المقيمين الدائمين في كندا، بما فيهم اللاجئين المعاد توطينهم. كما أن هذه الخدمات مجانية، ويمكنها أن تساعدك على الاستعداد بشكل أفضل للحياة في كندا والتأقلم معها.

يوجد العديد من الخدمات على الإنترنت يمكن أن تحصل عليها قبل الوصول إلى كندا على [موقع وزارة الهجرة واللجوء والجنسية الكندية](#)؛ للاستعداد للحياة في كندا. ويمكنك الوصول إلى تلك الخدمات بمجرد استلامك تأكيد الموافقة على طلبك.

وعند وصولك إلى كندا، يمكن لإخصائِي الاستقرار أن يقدموا لك مجموعة متنوعة من الخدمات المجانية للتأقلم على الحياة في كندا. ويتضمن ذلك مساعدات للبحث عن عمل، وتدريباً على اللغة، وتدريباً على وظيفة محددة، وخدمات للشباب والمسنين، وغير ذلك الكثير.

يمكن أن تجد قائمة كاملة بخدمات الاستقرار التي تمولها وزارة الهجرة واللجوء والجنسية على [الإنترنت](#).



ستحصل من يوم وصولك إلى كندا على دعم مالي من الحكومة الكندية (أو مقاطعة كيبيك) لمدة 12 شهراً، أو إلى أن تحقق الاكتفاء الذاتي؛ أيهما أسبق.

وعندما يتوقف هذا الدعم، ستكون مسؤولاً عن دفع نفقاتك، بما فيها الطعام، والإيجار، والكهرباء، والماء، والملابس، والضرائب. ومن المهم أن تتعلم كيف تُعدّ ميزانية لصرف نقودك.

إذا لم يكن باستطاعتك إيجاد عمل بعد 12 شهراً وكنت تحتاج إلى مساعدة لإعالة أسرتك، فهناك العديد من الخدمات المجتمعية مثل بنك الطعام والمنظمات الخيرية، التي تقدم المساعدة لمن يحتاج إليها. وتوجد أيضاً برامج عديدة للدعم المالي، تقدمها الحكومة للأفراد المحتاجين، إلا أنك يجب أن تستوفي معايير معينة لتستفيد من هذه البرامج.

قد تريد أن ترسل نقوداً إلى أسرتك في بلدك الأم. لك مطلق الحرية في ذلك، ولكن العديد من الأشخاص يجدون أنه من الصعب عليهم إعالة أنفسهم وإيجاد فائض من النقود يرسلونه لذويهم؛ فهناك أشياء كثيرة أكثر تكلفة في كندا عما كنت معتاداً أن تدفعه في بلدك. ولا تنسى أن التكيف مع حياتك الجديدة في كندا قد يستغرق بعض الوقت.

## المدارس

المدارس الابتدائية والثانوية مجانية في كندا ولا يلزمك أن تدفع أية رسوم مالية لكي يذهب أطفالك إلى هذه المدارس. يتوجب على جميع الأطفال بين سن السادسة والسادسة عشرة أن يذهبوا إلى المدرسة. هذا ما ينص عليه القانون. ويواصل معظم التلاميذ تعليمهم في المدارس الثانوية إلى أن يحصلوا على الشهادة الثانوية (حوالي السن 18).



وبعد الانتهاء من المدرسة الثانوية، يمكن لأطفالك أن يذهبوا إلى الجامعة أو معهد. فالمعاهد والجامعات في كندا ليست مجانية والدراسة فيها مكلفة. لكن الجامعات أو المعاهد لديها موارد قد تساعد الطلبة على الحصول على منح دراسية، أو قروض للطلبة.

كـمقـيم دائـم فـي كـنـدـا، لا يـتـعـيـن عـلـيـك أن تـدفع تكاليف معظـم خـدـمـات الرعايـة الصـحـيـة، بـمـا فـي ذلـك الزيارـات إـلى المـسـتـشـفى أو الطـبـيب.

عندما تصل إلى كندا، سنعطيك تغطية من برنامج التغطية الصحية المرحلي الفدرالي (Interim Federal Health Program "IFHP"). يقدم برنامج IFHP تغطية أساسية للرعاية الصحية (بما في ذلك زيارات الطبيب أو المستشفى)؛ حتى تكون مؤهلاً لتغطية المقاطعة أو المنطقة التي تعيش بها، والتي عادة ما تكون خلال 3 أشهر. وخلال هذه الفترة، يجب أن تتقدم بطلب للتأمين الصحي من المقاطعة أو المنطقة التي تعيش بها.



يجب أن تبرز وثيقة أهليتك لـ IFHP لمقدم الرعاية الصحية في كل مرة تزوره فيها. ويمكنك الحصول على خدمات الرعاية الصحية في أي مكان في كندا، ومن أي مقدم رعاية صحية مسجل. وتتوفر قائمة مقدمي الرعاية المسجلين [على الإنترنت](#) تحت قائمة "Search IFHP Providers".

ويقدم برنامج IFHP تغطية لأدوية موصوفة من الطبيب، وتغطية إضافية للتعامل مع احتياجات متعددة للرعاية الصحية الطارئة والأولية (على سبيل المثال: خدمات الصحة العقلية، ورعاية النظر بشكل محدود، ورعاية الأسنان الطارئة لتخفيف الألم والعدوى). وتتوفر التغطية الإضافية والأدوية الموصوفة من الطبيب طالما أنك تحصل على دعم الدخل من برنامج إعانة إعادة التوطين Resettlement Assistance Program (أو ما يعادله في مقاطعة كيبيك).

يتوافر ملخص لفوائد IFHP وخدماته على [موقع وزارة الهجرة واللجوء والجنسية الكندية](#).

ويستطيع مقدمو الخدمات أن يساعدوك في اختيار طبيب الأسرة، وطبيب الأسنان، وربطك بخدمات استشارية للصحة العقلية والصدمات إذا لزم الأمر.

ولكل مقاطعة ومنطقة خطة تأمين الصحة الخاصة بها؛ فتأكد من أنك على علم بما تغطيه الخطة الخاصة بك. ويستطيع مقدمو الخدمات مساعدتك على التقدم بطلب للحصول على الوثائق الضرورية عند الوصول إلى كندا.

يشعر اللاجئون الجدد في كندا كثيراً بالوحدة والعزلة، وقد يكون لديهم إجهاد مستمر بسبب صدمة وقعت لهم في الماضي. لذا، يوجد العديد من الخدمات المجانية وأشخاص مدربون يمكنك أن تتحدث معهم ليساعدوك على مداواة هذه الجراح. فإذا كنت تبحث عن مساعدة، فاسأل منظمة تقديم الخدمات عن خدمات الصحة العقلية والمشورة المتاحة لك.

## التطعيمات

يُعد التطعيم ضد المرض أحد الطرق الأكثر أماناً وأكثرها فاعلية للوقاية من المرض والمضاعفات الطبية والوفاة المبكرة.

تعمل اللقاحات من خلال مساعدة جسمك على بناء نظام الدفاع الخاص به. ومثل كافة الأدوية في كندا، فإن اللقاحات خضعت لعملية تحقق واعتماد قبل أن تتاح إلى العامة.

قد يقدم لك طبيب من الهيئة التي تفحصك اللقاحات لتحديث تطعيماتك أثناء الفحص الطبي التي تُجرى لغرض الهجرة قبل أن تصل إلى كندا. وهذه الخدمات طوعية. فإذا اخترت أن يتم تطعيمك بالخارج، فعليك إحضار بطاقة التطعيمات معك إلى كندا.

وعند وصولك إلى كندا، ستجد العديد من اللقاحات مغطاة ضمن خطة الرعاية الصحية بالمقاطعة أو المنطقة التي تعيش بها. وقد تكون أنت وعائلتك معرضين لأمراض يمكن للقاحات أن تقيكم منها، خاصة إذا لم تكونوا قد حصلتم على تلك التطعيمات في الماضي. كما أن الرضع والأطفال الصغار على الأخص أكثر عرضة لأمراض معينة يمكن الوقاية منها. وفي بعض مناطق كندا، يجب أن تكون جميع تطعيمات الأطفال حديثة قبل بدء الدراسة أو الرعاية النهارية.

يمكن لجميع مقدمي الخدمات أو الأطباء أو العيادات الصحية توفير معلومات أكثر عن كيفية تحديث وضعك بالنسبة للتطعيمات.

ويُعد قيامك بتطعيم نفسك و/أو أعضاء أسرتك قراراً شخصياً. ولكن تذكر أنك عندما تأخذ اللقاح، فأنت تحمي نفسك والآخرين من أمراض معينة، وتساعد في وقف انتشار المرض لمن هم أكثر ضعفاً.

الماء في كندا صالح للشرب. وكل منزل لديه مياه جارية ساخنة وباردة خاصة به. ويمكنك الحصول على الماء في أي وقت من النهار أو الليل.

أما أنواع الطعام المتاحة للشراء، فتعتمد على مجتمعك؛ فالمدن الكبيرة والمتنوعة في كندا لديها فرصة أكبر ليكون بها معظم أنواع الطعام التي عادة ما تأكلها، بينما المجتمعات الأصغر سيكون بها تنوع أقل.



يعيش في كندا مجموعات من مختلف الخلفيات العرقية، وهذا يعني وجود مجموعات كبيرة متنوعة من الطعام من ثقافات متعددة. وعادة ما يمكنك أن تجد متاجر متخصصة لمنتجات طعام محددة. كما قد تكون بعض أنواع الطعام أغلى مما تعودت عليه بسبب مناخ كندا والحاجة إلى استيراد بعض الأطعمة.

## الدين



توجد في كندا ديانات متعددة، وسيُسمح لك بممارسة شعائرك الدينية بكل حرية. ويطلب منك القانون الكندي أن تحترم أنت أيضاً الأشخاص الذين يمارسون ديانات مختلفة. ولن يُطلب منك تغيير ديانتك أو يتم إكراهك على ذلك؛ فحرية الأديان هي إحدى الحقوق الأساسية في كندا.

ورغم أن العديد من منظمات تقديم الخدمة ترتبط بمجموعات دينية، يمكنك الاستمرار في ممارسة دينك بحرية. إنهم يريدون أن يساعدوك على المجيء إلى كندا والاندماج بنجاح دون أي التزام.

يوجد في كندا 4 فصول في السنة: الربيع، والصيف، والخريف والشتاء. كندا بلد شاسع جداً؛ لذلك قد يختلف الطقس من منطقة إلى أخرى في كل فصل من فصول السنة.



فصل الربيع (مارس/آذار، وإبريل/نيسان، ومايو/أيار) ممطر في معظم أرجاء كندا، ويمكن لدرجة الحرارة أن تميل إلى البرودة. أما فصل الصيف (يونيو/حزيران، ويوليو/تموز، وأغسطس/آب)، فيكون الطقس فيه دافئاً جداً في معظم مناطق البلاد. وفي أثناء النهار، عادة ما تكون درجة الحرارة فوق 20 درجة مئوية، وغالباً ما ترتفع لأعلى من 30 درجة مئوية.



وفي فصل الخريف (سبتمبر/أيلول، وأكتوبر/تشرين الأول، ونوفمبر/تشرين الثاني)، يبرد الطقس وقد يكون ممطراً جداً أيضاً. أما خلال أشهر الشتاء (ديسمبر/كانون الأول، ويناير/كانون الثاني، وفبراير/شباط)، فيكون الجو بارداً جداً في معظم المناطق، وتنخفض درجة الحرارة إلى ما دون الصفر. كما تغطي الثلوج الأرض من شهر ديسمبر/كانون الأول تقريباً إلى شهر مارس/آذار أو إبريل/نيسان. أما في جنوب غرب بريتيش كولومبيا (مدينتي فيكتوريا وفانكوفر)، فإن المطر يكون أكثر شيوعاً من الثلج.

وتبعاً للبلد الذي ستأتي منه، قد تتناوبك الدهشة من البرد والثلج في أول فصل شتاء يمر بك في كندا. ولكن إذا ارتديت الملابس المناسبة، فستكون مستعداً لأن تستمتع بالجمال المتفرد للشتاء الكندي. وحسب وقت وصولك إلى كندا، قد يتم إعطاؤك ملابس شتاء عند وصولك. ويمكن أيضاً أن يساعدك مقدمو الخدمة في شراء قبعات، وأحذية برقبة طويلة، وقفازات، ومعاطف للشتاء لك ولأسرتك.

إن بدء حياة جديدة في كندا أمر مليء بالإثارة والفرص الجديدة، ولكن قد توجد تحديات أيضاً، وقد يجد بعض الأشخاص صعوبة في التكيف. وهذا أمر يستغرق الوقت، فحاول أن تكون صبوراً. وتذكر أن الكثيرين من الوافدين الجدد مثلك قد تكيفوا وأصبحوا مندمجين تماماً في المجتمع الكندي.

يوجد أفراد وخدمات كثيرة لمساعدتك. ويتوافر مقدمو الخدمات للإجابة عن أي شواغل أو أسئلة قد تكون لديك. فمصلحتك تهمهم دائماً. ويمكنك أيضاً أن تتصل بـ [مكتب الهجرة بوزارة الهجرة واللجوء والجنسية الكندية](#) لطرح أي سؤال يتعلق بطلبك.

وهناك موارد أخرى ممكنة تتضمن مجموعات مجتمعية، ومجموعات دينية، وخدمات مشورة. وكل هذه المجموعات لديها خبرة في مساعدة الوافدين الجدد على الاندماج بعدة طرق؛ فلا تتردد من طلب المساعدة.

إذا اعتقدت في وقت ما أنه تمت معاملتك بسوء أو تم استغلالك، يرجى الاتصال فوراً بوزارة الهجرة واللجوء والجنسية الكندية على [IRCC.INPSR-PPPRRI.IRCC@cic.gc.ca](mailto:IRCC.INPSR-PPPRRI.IRCC@cic.gc.ca).

وليس هناك أي خطورة من أن تفقد وضعك في الإقامة إذا اتصلت بوزارة الهجرة واللجوء والجنسية الكندية.

وأخيراً، يوجد العديد من مواقع الإنترنت التي بها معلومات كثيرة لتساعدك على الاستعداد. كما أن مواقع الإنترنت الخاصة بالمقاطعات الكندية بها معلومات كثيرة مفيدة، بما في ذلك الأسئلة المتكررة، وروابط للمجتمعات، وأخبار وفعاليات.

يحتوي موقع حكومة كندا على الإنترنت على تفاصيل أكثر عن الحياة في كندا، وقائمة وخريطة بمنظمات خدمات التوطين في المجتمعات في جميع أنحاء البلاد، ومعلومات عن تقييم اللغة بالمجان وخدمات التدريب، وموارد إضافية تُعدك للسفر إلى كندا.

[www.canada.ca/immigration](http://www.canada.ca/immigration)

