

## ہم پیش کرتے ہیں مجموعی تعلیم برائے مسائل جیسے کہ :

- خاندان اور نگہداشت فراہم کنندہ کے مسائل/سوالات
- دباؤ پر قابو/ دباؤ کا انسداد
- اختلافات کا حل
- غم اور ٹوٹ پھوٹ سے نمٹنا

## ہماری راہ:

ہم آپ پر بطور کامل فرد مرکوز رہتے ہیں۔ یہ مشتمل ہے آپ کی زبان، ثقافت اور سماجی میل جول پر۔

ہم صدمات اور خراب یادوں کو سمجھتے ہیں۔ ہم آپ کی اپنی خوبیوں کی تکمیل کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔

## مدد کیسے حاصل کی جائے:

مزید جاننے کے لیے رابطہ کریں:

1-866-345-0183

905-841-3977

[nhwbreferral@cmha-yr.on.ca](mailto:nhwbreferral@cmha-yr.on.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
York and South Simcoe  
*Mental health for all*

Funded by:



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada



Canadian Mental  
Health Association  
York and South Simcoe  
*Mental health for all*

# نو واردوں کی صحت اور سلامتی

Newcomers' Health and Well-Being

## نو واردوں کی صحت اور سلامتی

### کیا آپ کینیڈا میں نووارد ہیں؟

نئے ملک جانا اور نئی زندگی شروع کرنا تھکا دینے والا ہو سکتا ہے۔ پہ آپ کی صحت اور سلامتی پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔

### آپ کیسا محسوس کر رہی / رہے ہیں؟

- گھبراہٹ / بے چینی؟ اداسی؟ غصہ؟ بے چارگی؟
- کیا آپ کو سونے میں مشکل پیش آتی ہے؟
- کیا آپ کو کام کرنے میں دشواری ہوتی ہے؟
- کیا آپ ماضی میں پیش آئی چیزوں کی وجہ سے تکلیف میں رہتی / رہتے ہیں؟
- کیا آپ کا مزاج تبدیل ہوا ہے؟

م مدد کر سکتے ہیں۔ ہماری خدمات مفت ہیں۔

### ہم کیا پیش کرتے ہیں:

- نرس کے ذریعہ صحت کی دیکھ بھال
- ڈاکٹر (پیشہ ور) کی؛ متوجہ تعلیم صحت
- امداد اور مشاورت
- ماضی میں پیش آئی چیزوں کے صدمہ کے تدارک میں مدد

