ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਪਨਾਹ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਗਾਇਡ ਜੋ ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ

(ਸ਼ਿਸ਼ਟਚਾਰ ਅਨੁਵਾਦ – ਮੂਲ ਸੰਸਕਰਣ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਵਿੱਚ) I-0005-PA (2025-12)

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ!

ਤੁਸੀਂ ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਪਨਾਹ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

Gouvernement du Québec (ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੀ ਸਰਕਾਰ) ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਰਥਿਕ ਮਦਦ, ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕੂਲ ਸਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਪੰਜ ਭਾਈਵਾਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- **La Maisonnée**, ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ ਵਿੱਚ (514-271-3533)
- **Le Carrefour le Moutier**, ਲੁੰਗੇਈ ਵਿੱਚ (450-679-7111)
- **Maison de la Famille des Maskoutains**, ਸੇਂਟ ਹਾਇਜ਼ਿਨ ਵਿੱਚ (450-771-4010)
- **Services d'aide aux Néo-Canadiens**, ਸ਼ੇਅਰਬਰੁੱਕ ਵਿੱਚ (819-566-5373)
- **Centre Multiethnique de Québec**, ਕਿਊਬੈੱਕ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ (418-687-9771)

ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: **Québec.ca/demandeurs-asile** **ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ!**

ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ

ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਏਕੀਕਰਨ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਅਧੀਨ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਊਬੈੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨੋਖਾ ਸਮਾਜ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕਿਊਬੈੱਕ ਫ੍ਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਜ ਹੈ;
- ਕਿਊਬੈੱਕ ਇੱਕ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਸਮਾਜ ਹੈ;
- ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰੀ;
- ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ;
- ਕਿਊਬੈੱਕ ਇੱਕ ਧਰਮ-ਨਿਰਪੱਖ ਸਮਾਜ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਮੁੱਖ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ:
Québec.ca/immigration/installer-integrer/valeurs-cles

PRAIDA ਸੇਵਾਵਾਂ

Le Programme régional d'accueil et d'intégration des demandeurs d'asile (PRAIDA) (ਪਨਾਹ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਸੇਬੇ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰੀ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਨਾਹ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਵੇ ਅਤੇ ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਸੇਬੇ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਵੇ।

ਇਸ ਲਈ PRAIDA:

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ-ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ;
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਸਰੋਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ;
- ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

PRAIDA / CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
35, rue de Port-Royal Est, 5e étage
Montréal (Québec) H3L 3T1
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: **514-484-7878 #64500**
Sauvé ਮੈਟ੍ਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, *ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਲਏ ਬਿਨਾਂ*

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਕਿਊਬੈੱਕ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ-ਸਮਾਜਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਬੰਧਾਂ (ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰ) ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, PRAIDA ਆਓ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੇ **ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਉਪਰਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਊਬੈੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧਾ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

PRAIDA Residence
75, rue de Port-Royal Est, (Québec) H3L 3T1
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: **514-495-2951 #1**
Sauvé ਮੈਟ੍ਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ), ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ (24 ਘੰਟੇ)

ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਹਰੇਕ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਕਲਾਇੰਟਾਂ, ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਅਵਧੀ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਪਾਲਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **211 'ਤੇ ਫੋਨ** ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਹਿਚਕਿਚਾਓ।

> **ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ** – ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਕੋਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਿਕਲਪ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਆਰਥਿਕ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਇੱਕਜੁੱਟਤਾ ਮੰਤਰਾਲਾ) ਤੋਂ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਰਖ਼ਾਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮ 3002 ਪੂਰਾ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ Services Québec office (ਕਿਊਬੈੱਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਫ਼ਤਰ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕੇਂਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ **Québec.ca/aide-sociale** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਖ਼ਰੀ ਉਪਾਅ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਥੱਲੇ ਦੱਸੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

Centre spécialisé des demandeurs d'asile, des garants défaillants et des parrainés
287, rue Notre-Dame Ouest
Montréal (Québec) H2Y 1T8
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: **514-872-8838**
Square-Victoria–OACI ਮੈਟ੍ਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰੇਟਰ ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ ਇਲਾਕੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, **1-877-644-4545** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ Services Québec ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ **514-873-4000** ਜਾਂ **1-877-767-8773** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ Centre de communication avec la clientèle (ਕਲਾਇੰਟ ਸੰਚਾਰ ਕੇਂਦਰ) ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਘਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਬਜਟ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ, ਲੈਵਲ ਅਤੇ ਲੁੰਗੇਈ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ 12 ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

Accueil aux immigrants de l'Est de Montréal
5960, rue Jean-Talon Est,
bureau 209
Montréal (Québec) H1S 1M2
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 514-723-4939

Accueil Liaison Pour Arrivants (ALPA)
2030, boulevard Pie-IX
Montréal (Québec) H1V 2C8
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 514-255-3900

Accueil pour immigrants et réfugiés du Sud-Ouest de Montréal Centre Prisme (AIR-SOM PRISME)
414, avenue Lafleur, bureau 1-10
LaSalle (Québec) H8R 3H6
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 514-364-0939

Carrefour d'aide aux nouveaux arrivants (CANA)
10780, rue Laverdure
Montréal (Québec) H3L 2L9
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 514-382-0735

Carrefour d'intercultures de Laval
1536, boulevard Curé-Labelle
Laval (Québec) H7V 2W2
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 450-686-0554

Carrefour le Moutier
219, rue Saint-Charles Ouest
Longueuil (Québec) J4E 1E1
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 450-679-7111

Centre des femmes de Montréal (CFM)
3585, rue Saint-Urbain
Montréal (Québec) H2X 2N6
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 514-842-4780

Centre social d'aide aux immigrants (CSAI)
6201, rue Laurendeau
Montréal (Québec) H4E 3X8
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 514-932-2953

La Maison d'Haïti
3245, avenue Émile-Journault
Montréal (Québec) H1Z 0B1
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 514-326-3022

La Maisonnée
6865, avenue Christophe-Colomb
Montréal (Québec) H2S 2H3
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 514-271-3533

Organisme pour l'Intégration, la Citoyenneté et l'Inclusion (OICI)
5835, boulevard Léger, bureau 204
Montréal-Nord (Québec) H1G 6E1
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 514-955-5454

Service d'interprète d'aide et de référence aux immigrants (SIARI)
6767, chemin de la Côte-des-Neiges,
bureau 499
Montréal (Québec) H3S 2T6
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 514-738-4763

ਵਕੀਲ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

Aide juridique Montréal / Laval
440, boul. de Maisonneuve Ouest, bureau 400
Montréal (Québec) H3A 3G5
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: **514-864-2111 #6050**
ਫੈਕਸ: 514-849-5004

Barreau de Montréal ਦੀਆਂ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: **514-866-2490**

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ।
ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਫੀਸ ਦੇ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਲਾਹਕਾਰ ਇੱਕ ਅਧਿਕ੍ਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ।[1] ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਕ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਉਹ ਵਕੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ Barreau du Québec (ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੀ ਬਾਰ) ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨੋਟਰੀ ਹੈ ਜੋ Chambre des notaires du Québec (ਕਿਊਬੈੱਕ ਦਾ ਨੋਟਰੀ ਚੈਂਬਰ) ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਤੁਸੀਂ Collège des consultants en immigration et en citoyenneté (ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਾਲਜ) ਦੇ ਕਿਸੇ ਆਦਰਸ਼ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। **https://college-ic.ca** ਉੱਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ Barreau du Québec ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋ ਫੀਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਪਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਕੋਰਸ

▶ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ (5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ), ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (6 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ), ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (12 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ) ਲਈ ਦਾਖ਼ਲਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਕੂਲ 4 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ Ministère de l'Éducation (ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਾ) ਨਾਲ **418-643-7095** ਜਾਂ **1-866-747-6626** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **www.education.gouv.qc.ca** 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

▶ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਰੱਖੀ ਟਿਊਸ਼ਨ ਫੀਸ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ;
- Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ *Certificat d'acceptation du Québec (ਕਿਊਬੈੱਕ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ)* ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
  ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **514-864-9191** ਜਾਂ **1-877-864-9191** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟ ਹਾਸਲ ਕਰੋ ਜੋ Immigration, Refugees and Citizenship Canada (ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਕੈਨੇਡਾ) ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ **1-888-242-2100** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

▶ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਫ੍ਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਕੋਰਸ

Gouvernement du Québec (ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੀ ਸਰਕਾਰ) ਦੁਆਰਾ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੈਂਚ ਏਕੀਕਰਨ ਕੋਰਸ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਟਿਊਸ਼ਨ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਪਨਾਹ ਅਰਜ਼ੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਨਾਹ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੀ ਰਸੀਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ Certificat d'acceptation du Québec (ਕਿਊਬੈੱਕ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ) ਜਾਂ ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

[1] ਨਵੇਂ ਸੰਘੀ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਵਿਧਾਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰਫਿਊਜੀ ਬੋਰਡ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (IRB) ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਬਾਰਡਰ ਸਰਵਿਸ ਏਜੰਸੀ (CBSA) ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਮਿਹਨਤਾਨੇ ਲਈ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅਧਿਕ੍ਰਿਤ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਕੋਰਸ

- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦਿਨ
- ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
- ਪੱਧਰ: ਬਿਗਨਰ (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ) ਅਤੇ ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ

ਪੂਰੇ ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਕੋਰਸ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਇੰਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **Québec.ca/français-temps-complet-demandeur-asile** ’ਤੇ ਜਾਓ।

ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੋਰਸ

- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ
- ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ’ਤੇ
- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 15, 12, 9, 6 ਜਾਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ
- ਪੱਧਰ: ਬਿਗਨਰ (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ) ਅਤੇ ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ

ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ ਜਾਂ ਐਡਵਾਂਸ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖਾਸ ਕੋਰਸ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਇੰਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **Québec.ca/français-temps-partiel-immigrant** ’ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI) (ਅੰਤਰਿਮ ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਜਾਂ Régie de l’assurance maladie du Québec (ਕਿਊਬੈੱਕ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਬੋਰਡ) ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਿਖਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਖ਼ਰੀ ਉਪਾਅ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ *Carnet de réclamation* (ਕਲੇਮ ਕਾਰਡ) ਜੋ Ministère de l’Emploi et de la Solidarité sociale ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡਾ *Document du demandeur d’asile (ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾਅਵੇਦਾਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼)* ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ **Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI)** ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜੋ **Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada** ਜਾਂ **Agence des services frontaliers du Canada** (ਕੈਨੇਡਾ ਬਾਰਡਰ ਸਰਵਿਸਸ ਏਜੰਸੀ) ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖ਼ਰੀ ਉਪਾਅ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ *Confirmation de votre couverture pour les médicaments d’ordonnance fournis au Québec* (ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਰਚੇ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ)

ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ **1-800-561-9749** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ’ਤੇ Régie de l’assurance maladie du Québec ਦੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਦਿਖਾਓ:

- ਤੁਹਾਡਾ *Confirmation de votre couverture pour les médicaments d’ordonnance fournis au Québec* (ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਰਚੇ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ);
- ਤੁਹਾਡਾ Document du demandeur d’asile ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ Programme fédéral de santé intérimaire ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ।

ਨਵੀਂ ਯੋਗਤਾ

22 ਸਤੰਬਰ 2021 ਤੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪਲਾਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਉਡੀਕ ਕੀਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬੀਮੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ, ਇਸ ਸ਼ਰਤ ’ਤੇ ਕਿ ਉਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ Régie de l’assurance maladie du Québec (RAMQ) ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੈ।

- ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਕਿਊਬੈੱਕ ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਪਨਾਹ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI) ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ RAMQ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਵਰੇਜ਼ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਨਵੇਂ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ RAMQ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਸਿਸਟਮਾਂ ਉੱਤੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕਾਰਡ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ RAMQ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇ।

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

Info-Santé service (ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੱਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਪਹੁੰਚ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ **24/7** ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ **811** ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪਨਾਹ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ CIUSSS du Centre-Ouest-de-l’Île-de-Montréal ਦੇ PRAIDA (ਪਨਾਹ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਸੇਬੇ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ (ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ, ਹਸਪਤਾਲ) ਜਾਓ ਜਾਂ ਮਦਦ (ਪੁਲਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਅੱਗ-ਬੁਝਾਊ ਵਿਭਾਗ) ਲੈਣ ਲਈ **911** ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19

ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ, ਗੈਸਟ੍ਰੋਐਨਟਰਾਈਟਸ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ (ਕੋਵਿਡ-19) ਨਾਲ ਇਸ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਕਿਊਬੈੱਕ, ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ, ਮੋਂਤੇਰੇਜੀ ਅਤੇ ਊਟਾਵੇ: (ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਕੋਡ) **644-4545**

ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ’ਤੇ: **1-877-644-4545** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

ਤੁਸੀਂ **Québec.ca/coronavirus** ’ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੀ ਵੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ, **Clic Santé** ਵੈੱਬਸਾਈਟ **(https://portal3.clicsante.ca/)** ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਡਾਕ ਕੋਡ ਭਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। “ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ” ਡੱਬੀ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ।

ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਸਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰੇਟਰ ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਸਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦੱਸੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ**
  ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕੇਂਦਰ
- **ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਦੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ**
  ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਫਤਰ
- **ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ**
  Ministère de l'Éducation
  ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ **1-877-644-4545 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)** 'ਤੇ Services Québec ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ **Québec.ca/français** ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **ਫ੍ਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ**
  ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਅਤੇ Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration ਦੀਆਂ ਭਾਈਵਾਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ
- **ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ**
  ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ ਮੈਟ੍ਰੋਪਾਲੀਟਨ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ **514-864-9191** ਜਾਂ **1-877-864-9191** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਿਤਕਰਾ

ਵਿਤਕਰਾ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਤਕਰਾ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਚਾਰਟਰ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹਨ: ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਲਿੰਗ-ਭੇਦ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਨਾਗਰਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਉਮਰ (ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ), ਧਰਮ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਭਾਸ਼ਾ, ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਸਮਾਜਕ ਹਾਲਤ, ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ।

ਕਿਊਬੈੱਕ ਚਾਰਟਰ ਦੇ ਤਹਿਤ Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕਮਿਸ਼ਨ) ਕੋਲ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਕੋਲ ਅਪੀਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਸਲੀ ਮੂਲ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਘਰ-ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਕਿਰਾਏ ਉੱਤੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਚਾਰਟਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.cdpdj.qc.ca** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪ੍ਰੇਮ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦਬਦਬੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਮਲਾਵਰ, ਹਿੰਸਕ ਅਤੇ ਤਬਾਹਕੁਨ ਸਲੂਕ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਬਾਨੀ ਧਮਕੀਆਂ, ਆਰਥਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ, ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ, ਸਰੀਰਕ ਹਮਲੇ (ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ ਸਤਹੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਰਾਹੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਨ:

- ਅਖੰਡਤਾ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ
- ਆਦਰ-ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦਾ ਘਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਗੁਆਓਗੇ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਮੁਫ਼ਤ ਸ਼ੈਲਟਰ, ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਸਮਰਥਨ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਵੱਲੋਂ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ SOS violence conjugale ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **https://sosviolenceconjugale.ca** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਗਵਾਹ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ **911** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

SOS violence conjugale
1-800-363-9010 (24/7)
ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ: **438-601-1211** (ਦੁਪਹਿਰ 2:30 ਤੋਂ ਰਾਤ 10:00 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
ਈਮੇਲ: **sos@sosviolenceconjugale.ca**

ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration:

- ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੇ ਜਨਤਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ;
- ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੇ ਜਨਤਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ, Ministère (ਮੰਤਰਾਲੇ) ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਛਾਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Ministère (ਮੰਤਰਾਲਾ) *ਜਨਤਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖੇ ਗਏ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਐਕਟ* (ਅਧਿਆਇ A-2.1) ਵਿੱਚ ਵਿਧਾਨਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ, ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੇ ਜਾਂ ਕਿਊਬੈੱਕ ਵਿੱਚ ਪਨਾਹ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਐਕਟ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਕ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ Ministère (ਮੰਤਰਾਲੇ) ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਉੱਤੇ ਲਿਖਤੀ ਬੇਨਤੀ ਭੇਜੋ:

Secrétariat général
Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration
1200, boulevard Saint-Laurent, bureau 2.200
Montréal (Québec) H2X 0C9

ਤੁਰੰਤ ਹਵਾਲਾ

ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਹਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ ਵਿੱਚ ਵਸੇ ਪਨਾਹ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਥਿਤ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ Services Québec ਨੂੰ **514-644-4545** ਜਾਂ **1-877-644-4545** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼

CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Programme régional d'accueil et d'intégration des demandeurs d'asile
(PRAIDA – ਪਨਾਹ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਸੇਬੇ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

35, rue de Port-Royal Est, 5e étage, Montréal (Québec) H3L 3T1

514-484-7878 #64500

Sauvé ਮੈਟ੍ਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਲਏ ਬਿਨਾਂ

YMCA Residence
4039, rue Tupper, Westmount (Québec) H3Z 1T5

514-932-5353

Atwater ਮੈਟ੍ਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ (24 ਘੰਟੇ)

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਕੀਲ

Aide juridique Montréal / Laval
ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਕੀਲ

440, boul. de Maisonneuve Ouest, bureau 400, Montréal (Québec) H3A 3G5

514-864-2111 #6050

Place-des-Arts ਮੈਟ੍ਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨ

Barreau de Montréal ਦੀਆਂ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

514-866-2490

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ।
ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ

Centre spécialisé des demandeurs d'asile, des garants défaillants et des services aux parrainés

ਆਮਦਨੀ ਸਮਰਥਨ, ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ ਟਾਪੂ
287, rue Notre-Dame Ouest, Montréal (Québec) H2Y 1T8

514-872-8838

Square-Victoria–OACI ਮੈਟ੍ਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨ
ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਤੱਕ
ਬੁੱਧਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਫ੍ਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਕੋਰਸ

Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration:

514-864-9191 or 1-877-864-9191 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ: **Québec.ca/français**

Ministère de l'Éducation et Ministère de l'Enseignement supérieur:

418-643-7095 ਜਾਂ 1-866-747-6626 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

ਸਕੂਲ

Ministère de l'Éducation: 418-643-7095
ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦਾਖਲਾ: **1-866-747-6626** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

ਸੋਸ਼ਲ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ: 1-866-274-6627 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ

Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration:

514-864-9191 ਜਾਂ 1-877-864-9191
ਪਨਾਹ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ):
Québec.ca/demandeurs-asile

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada: 1-888-242-2100 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)
ਕੰਮ ਦਾ ਪਰਮਿਟ, ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟ, ਅੰਤਰਿਮ ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਪਤੇ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies

Commission de l'immigration et du statut de réfugié

(ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਬੋਰਡ)

ਪਤੇ, ਫ਼ਾਈਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
200, boulevard René-Lévesque Ouest,
Complexe Guy-Favreau, Montréal (Québec) H2Z 1X4

514-283-7733
ਫੈਕਸ: 514-283-0164

Place-d'Armes ਮੈਟ੍ਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨ

ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail

1-844-838-0808 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)
ਕੰਮ ਦੇ ਹਾਲਾਤ, ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਹਾਦਸੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ:

Tribunal administratif du logement
ਪਟੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ।

ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ, ਲੈਵਲ ਅਤੇ ਲੁੰਗੇਈ: **514-873-2245**
ਹੋਰ ਖੇਤਰ: **1-800-683-2245** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਪੁਲਿਸ, ਅੱਗ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ): 911

CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Programme régional d'accueil et d'intégration des demandeurs d'asile
(PRAIDA – ਪਨਾਹ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਸੇਬੇ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸ਼ੈਲਟਰ, ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਇਕੱਲੇ ਨਾਬਾਲਗ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ।

35, rue de Port-Royal Est, 5e étage, Montréal (Québec) H3L 3T1

514-484-7878 #64500
Sauvé ਮੈਟ੍ਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਲਏ ਬਿਨਾਂ

Centre d'information et de référence du Grand Montréal : 211

(ਗ੍ਰੇਟਰ ਮਾਂਟ੍ਰੀਆਲ ਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਕੇਂਦਰ: 211)
ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ (ਕੱਪੜੇ, ਭੋਜਨ, ਹਿੰਸਾ ਆਦਿ) ਵਾਸਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

Info-Santé: 811
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

Hydro-Québec (ਬਿਜਲੀ): 514-385-7252

Hydro-Sherbrooke (ਬਿਜਲੀ): 819-821-5622

Énergir (ਕੁਦਰਤੀ ਗੈਸ): 1-800-361-4568 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

Services Québec: 514-644-4545 ਜਾਂ **1-877-644-4545** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)
ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Service Canada: **1-800-622-6232** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)
ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ

Société de transport de Montréal (ਬੱਸ, ਸਬਵੇਅ): **514-786-4636**

EXO (ਟ੍ਰੇਨਾਂ): **1-833-255-6396** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

Réseau de transport de Longueuil: **450-463-0131**
Société de transport de Laval: **450-688-6520**
Société de l'assurance automobile du Québec: 514-873-7620
ਜਾਂ **1-800-361-7620** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)
ਡਰਾਇਵਰ ਲਸੰਸ, ਹਾਈਵੇ ਕੋਡ ਆਦਿ

ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

Revenu Québec: 514-864-6299
ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ: 1-800-267-6299 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

Agence de revenu du Canada: 1-800-959-7383 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

Collège des consultants en immigration et en citoyenneté: 1-866-308-2742 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ

Québec.ca/demandeurs-asile ਉੱਤੇ ਜਾਓ।