



ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ

ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ
ਅਗਸਤ 2025



Richmond

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ

2025 ਸੰਸਕਰਣ

ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛਪਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਵੀਨਤਮ ਹੈ। ਨਾਮ, ਪਤੇ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਲਿੰਕ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਛਪਛਪਾਈ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਿੰਟ ਹੋਣ ਯੋਗ PDF ਸੰਸਕਰਣ www.richmond.ca/newcomers 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵਕਿਤੀ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ ਦਾ ਇਹ ਸੰਸਕਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਣਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ.....	1
ਪਾਠ 1: ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਆਏ	3
ਪਾਠ 2: ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਦਾ ਭਾਲ.....	5
ਪਾਠ 3: ਧੰਨ ਅਤੇ ਬੈਂਕਿੰਗ	7
ਪਾਠ 4: ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ	9
ਪਾਠ 5: ਸਿੱਖਿਆ	12
ਪਾਠ 6: ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ	15
ਪਾਠ 7: ਘੁੰਮਣਾ-ਫਿਰਨਾ	17
ਪਾਠ 8: ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ.....	19
ਪਾਠ 9: ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ	22
ਪਾਠ 10: ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ	25
ਪਾਠ 11: ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ.....	30
ਪਾਠ 12: ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨਾਂ	31
ਤਤਕਰਾ.....	33



ਨੰਬਰ 3 ਰੋਡ, ਹਵਾਈ ਦਰਮਿ



ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਰਿਚਮੰਡ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (British Columbia, BC) ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਤੱਟ (Canada's Pacific Coast) 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਸ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਰਿਚਮੰਡ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਟਾਪੂ ਸ਼ਹਿਰ (Island city) ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ (Metro Vancouver) ਦੇ ਅੰਦਰ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਵੈਨਕੂਵਰ (downtown Vancouver) ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ (Vancouver International Airport) ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਰਿਚਮੰਡ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਜਾਇਦਾਦਾਂ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਜ਼ਮੀਨਾਂ, ਉਦਯੋਗਿਕ ਪਾਰਕਾਂ, ਜਲ ਮਾਰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜੀਵੰਤ, ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਕੇਂਦਰ ਵਜੋਂ ਵਧਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਰਿਚਮੰਡ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ, ਫਿਲਮਿੰਗ, ਸਿਹਤ, ਲੌਜਿਸਟਿਕਸ, ਨਿਰਮਾਣ, ਰਿਟੇਲ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਮੱਛੀ ਫੜਨ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਾਂ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਸਨੀਕ ਕਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ, ਰਿਚਮੰਡ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਰਹਿਣ, ਸਿੱਖਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਿਚਮੰਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਰਿਚਮੰਡ ਦਾ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਅਮੀਰੀ ਭਰਿਆ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਕੋਸਟ ਸੈਲਿਸ਼ (Coast Salish) həŋqəmiŋəm ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਰਿਚਮੰਡ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਟਾਪੂਆਂ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਆਖਰੀ ਬਰਫ਼ ਯੁੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਾਪੂਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਲੋਕ ਇੱਥੇ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਮੌਸਮਿਕ ਅਨੁਸਾਰੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਨਦੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਣਗਿਣਤ ਸੈਲਮਨ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਬੇਰੀ ਫਸਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਯੂਰਪੀ ਵਸਨੀਕ 1860 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਆਏ, ਜੋ ਫਰੇਜ਼ਰ ਨਦੀ ਦੇ ਡੈਲਟਾ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਮਿੱਟੀ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚੇ ਚਲੇ ਆਏ ਸਨ। ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਿਸਾਨ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ, ਚਾਰਾ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਰੀ ਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਉਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ। ਕਰੈਨਬੇਰੀ ਅਤੇ ਬਲੂਬੇਰੀ ਦੀ ਖੇਤੀ ਅੱਜ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਦਯੋਗ ਹਨ।

1880 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਫਰੇਜ਼ਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੈਲਮਨ ਮੱਛੀ ਦੇ ਆਗਮਨ ਨੇ ਜਾਪਾਨੀ ਮਛੇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ। ਮੱਛੀ ਪਾਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੈਲਮਨ ਕੈਨਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਉਦਯੋਗ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਹੋਇਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਕਾਮੇ ਆਏ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਰੇਲਮਾਰਗੀ ਕਾਮੇ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰੇਲਵੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਆਏ ਸਨ।

ਰਿਚਮੰਡ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਵੇਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਚੀਨ, ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ, ਫਿਲੀਪੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਆਏ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਿੰਨਤਾ ਨੇ ਰਿਚਮੰਡ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਜੀਵੰਤ ਥਾਂ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।



ਬ੍ਰਿਟਾਨੀਆ ਸ਼ੀਪਯਾਰਡ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਥਾਨ (Britannia Shipyards National Historic Site)



1 | ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ

ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਢਲ ਜਾਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਪਨਾਹਗਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹਿਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਵਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਭਾਲਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਰਿਚਮੰਡ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ।

ਚੀਮੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (Chimo Community Services)

120 – 7000 Minoru Boulevard

604-279-7077

www.ChimoServices.com

ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

(Immigrant Services Society of BC, ISSo/BC)

150 – 8400 Alexandra Road

604-233-7077

www.ISSBC.org

ਰਿਚਮੰਡ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (Richmond Multicultural Community)

Services Society

210 – 7000 Minoru Boulevard

604-279-7160

www.rmcs.bc.ca

ਰਿਚਮੰਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ - ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਕਰਮਚਾਰੀ (Richmond School District -

Settlement Workers in Schools)

7811 Granville Avenue

604-668-6596

www.sd38.bc.ca/services/settlement-workers-schools

S.U.C.C.E.S.S.

220 – 7000 Minoru Boulevard

604-279-7180

www.SuccessBC.ca

ਤੁਰੰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਿਚਮੰਡ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ☐ ਕਿਸੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪੰਨਾ 3 ਵੇਖੋ।
- ☐ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ (Social Insurance Number, SIN) ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ। ਪੰਨਾ 19 ਵੇਖੋ।
- ☐ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੋਜਨਾ (Medical Services Plan, MSP) ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ। ਪੰਨਾ 9 ਵੇਖੋ।
- ☐ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੁਲਵਾਓ। ਪੰਨਾ 7 ਵੇਖੋ।
- ☐ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ। ਪੰਨਾ 5 ਵੇਖੋ।
- ☐ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਓ। ਪੰਨਾ 12 ਵੇਖੋ।
- ☐ BC ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ (BC Services card) ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ। ਪੰਨਾ 9 ਵੇਖੋ।
- ☐ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਓ। ਪੰਨਾ 14 ਵੇਖੋ।
- ☐ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭੋ। ਪੰਨਾ 9 ਵੇਖੋ।
- ☐ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭੋ। ਪੰਨਾ 19 ਵੇਖੋ।

ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਵੈਲਕਮ BC ਵੈੱਬਸਾਈਟ (www.WelcomeBC.ca) ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ BC ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੈਟਲ ਹੋਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ ਵੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.welcomebc.ca/Start-Your-Life-in-B-C/Newcomers-Guides.

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/new-immigrants.

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵੀ ਹੈ:

www.cic.gc.ca/english/newcomers/services.

BC ਰਿਫਿਊਜੀ ਹੱਥ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ BC ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 'ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ' ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਵੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.BCRefugeeHub.ca/resource-centre.





2 | ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣਾ

ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੰਗਲ-ਫੈਮਿਲੀ ਹੋਮ, ਟਾਊਨਹੋਮ, ਕੰਡੋਮੀਨੀਅਮ, ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਸੂਟ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੈਲਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕਿਰਾਇਆ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਮਕਾਨ ਹਨ: ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮਾਰਕੀਟ ਰੈਂਟਲ ਅਤੇ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼। ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮਾਰਕੀਟ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਮਕਾਨਾਂ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਂਨਲਾਈਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Craigslist, Facebook Marketplace), ਅਤੇ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਬੁਲੇਟਿਨ ਬੋਰਡਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ "ਖਾਲੀ ਥਾਂ" ਜਾਂ "ਕਿਰਾਏ ਲਈ" ਦੇ ਬੋਰਡ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰਿਚਮੰਡ ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਵੀ ਘਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਗੈਰ-ਮਾਰਕੀਟ/ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਧਿਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਬਾਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ BC ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ (BC Housing Registry) ਵਿੱਚ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-433-2218 ਜਾਂ www.BCHousing.org।
- ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ (Housing co-operatives, co-ops) ਉਹ ਇਮਾਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਨਿਵਾਸੀ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀਆਂ (waiting lists) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹਿਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-879-5111 ਜਾਂ www.chf.bc.ca।

- ਘੱਟ ਅਤੇ ਮਾਰਕੀਟ ਕਿਰਾਇਆ (Low End Market Rental, LEMR) ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਦੁਆਰਾ ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਕਾਈਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ LEMR ਯੂਨਿਟਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਲਈ ਅਧਿਕਤਮ ਕਿਰਾਇਆ ਹੱਦ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਮ ਆਮਦਨ ਹੱਦ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। LEMR ਯੂਨਿਟਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ ਵਿੱਚ LEMR ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਖੋਜੋ: www.richmond.ca/AffordableHousing।

ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਕੰਪਨੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਏਜੰਟ ਸੰਭਾਵੀ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਬਿਹਤਰ ਕੀਮਤ ਲਈ ਸੌਦੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਟੈਕਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਘਰ ਇੱਥੇ ਖੋਜੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ www.REW.ca ਜਾਂ www.realtor.ca।

ਖਪਤਾਂ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂ ਤਿਮਾਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਪਤਾਂ ਦੇ ਬਿੱਲ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਾਣੀ, ਸੀਵਰ, ਠੋਸ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਰਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਮੈਟਰੋ ਵੈਂਕੂਵਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾ ਫੀਸਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ, ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਅਤੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੂੜਾ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ: ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਸਿੰਗਲ-ਫੈਮਲੀ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਟਾਊਨਹੋਮਸ ਲਈ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਦੋ-ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੂੜਾ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਮੇਟਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਲਟੀ-ਫੈਮਲੀ ਕੰਪਲੈਕਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਡੋਮੀਨੀਅਮ ਅਤੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਥਾਂ (Centralized) ਤੋਂ ਕੂੜਾ ਸਮੇਟਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੂੜਾ ਸਮੇਟਣ ਦੀਆਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮੇਟੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.richmond.ca/recycle.

ਬਿਜਲੀ, ਹੀਟ ਅਤੇ ਗੈਸ: ਘਰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਜਾਂ ਮਾਲਕੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੁੱਝ ਖਪਤਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵੀ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕਿੰਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ BC ਹਾਈਡਰੋ (BC Hydro) www.BCHydro.com ਅਤੇ ਫੋਰਟਿਸ BC (Fortis BC) www.FortisBC.com 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ: ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

BC ਰਿਹਾਇਸ਼ (BC Housing) ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਕਰਾਊਨ (provincial Crown agency) ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜੋ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-433-2218 ਜਾਂ www.BCHousing.org. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Rental Assistance Program) ਯੋਗ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.BCHousing.org/housing-assistance/rental-assistance/RAP.
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਲਈ ਸ਼ੈਲਟਰ ਸਹਾਇਤਾ (Shelter Aid for Elderly Renters) ਘੱਟ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਕਿਫਾਇਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.BCHousing.org/housing-assistance/rental-assistance/SAFER.

- ਕੈਨੇਡਾ ਮੌਰਗੇਜ ਐਂਡ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (Canada Mortgage and Housing Corporation) ਕੋਲ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: 1-800-668-2642 ਜਾਂ www.cmhc-schl.gc.ca/consumers/home-buying/newcomers.
- ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਹਾਊਸਿੰਗ (Metro Vancouver Housing) ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਅਪੰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਫਾਇਤੀ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਘਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-432-6200 ਜਾਂ www.MetroVancouver.org/housing.
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ (Residential Tenancy Branch) ਕੋਲੋਂ ਮਕਾਨ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦ ਦੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: 604-660-1020 ਜਾਂ www.gov.bc.ca/LandlordTenant.
- ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੇਂਦਰ (Tenant Resource & Advisory Centre) ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-255-0546 ਜਾਂ www.tenants.bc.ca.
- BC ਰੈਂਟ ਬੈਂਕ (BC Rent Bank) ਘੱਟ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੋਏ ਖਰਚੇ ਕਾਰਨ ਕਿਰਾਇਆ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਦਾ ਰੈਂਟ ਬੈਂਕ ਚੀਮੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-279-7170 ਜਾਂ www.ChimoServices.com/housing/bc-rent-bank.



ਰਿਚਮੰਡ ਦਾ ਵਧਦਾ ਹੋਇਆ ਓਵਲ ਵਲਿਜ਼ ਖੇਤਰ



3 | ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਬੈਂਕਿੰਗ

ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੁਲਵਾਉਣਾ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਵਾਇਤੀ ਬੈਂਕ, ਆਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੇ ਬੈਂਕਿੰਗ, ਬੱਚਤ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਖਾਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬਕਾਇਆ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਫੀਸ ਵਸੂਲਦੇ ਹਨ। ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਫੀਸਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ATM ਤੋਂ ਰਕਮ ਕਢਵਾਉਣ, ਇੰਟਰੈਕ ਈ-ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ (INTERAC e-Transfers), ਚੈੱਕ ਅਤੇ ਬਿੱਲ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਲਈ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਫੀਸਾਂ ਵੀ ਵਸੂਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਮੌਰਗੇਜ਼ ਲੇਨ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਬੈਂਕਿੰਗ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਟੈਕਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੀਸ ਮੁਆਫੀ ਪੈਕੇਜ। ਕਈ ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਨੰਬਰ 3 ਰੋਡ 'ਤੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਭੇਜਣਾ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਭੇਜਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬੈਂਕ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨਾਂ, ਮਨੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਚੈੱਕ ਕੈਸ਼ਿੰਗ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾ ਐਕਸਚੇਂਜ। ਕੁੱਝ ਪੈਸੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਊਟਲੈੱਟ (ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ) ਡਾਕਘਰਾਂ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.canada.ca/en/financial-consumer-agency/services/payment/international-money-transfers.

ਵਿੱਤੀ ਸਾਖਰਤਾ

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇਵੇਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿੱਤੀ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ (Family Services of Greater Vancouver's Financial Empowerment) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਤੀ ਸਾਖਰਤਾ ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਭ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਕੈਨੇਡੀਜ਼, ਮੈਂਡਰਿਨ ਵਿੱਚ, ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.fsgv.ca/programs/community-programs/financial-empowerment.

ਟੈਕਸ ਭੁਗਤਾਨ

ਸਰਕਾਰਾਂ ਸੜਕਾਂ, ਪਾਰਕਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਟੈਕਸ ਵਸੂਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਟੈਕਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਖਪਤਕਾਰ ਟੈਕਸ:** ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ 7 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੂਬਾ ਵਿਕਰੀ ਟੈਕਸ (PST) ਅਤੇ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੰਘੀ ਵਿਕਰੀ ਟੈਕਸ (GST) ਵਸੂਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਟੈਕਸ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਕਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਜਟ ਗਣਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਉਦੋਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਫਾਈਲ ਕਰਦੇ ਹਨ: www.canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/goods-services-tax-harmonized-sales-tax-gst-hst-credit.html.
- **ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ:** ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਕਸ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂੜਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ, ਅੱਗ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ ਨੋਟਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.richmond.ca/tax.

- **ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ:** ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਭਰਨੀ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਆਮਦਨ ਟੈਕਸਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.canada.ca/en/revenue-agency.

ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕ

ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਮੁਫਤ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈਇੱਛਕ ਸੇਵਕ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਕਲੀਨਿਕ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮਾਰਚ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦੇਖੋ।





4 | ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੋਜਨਾ (Medical Services Plan, MSP)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। BC ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੋਜਨਾ (MSP) ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦਾ ਮੁਫਤ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ BC ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਹਨ (ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ)। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੈਧ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਵਾਲੇ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮੇ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ MSP ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ MSP ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

MSP ਕਵਰੇਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲਾਗਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ।

MSP ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ BC (Health Insurance BC) ਨਾਲ 604-683-7151 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-insurance-bc.

ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ

MSP ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਰਾਹੀਂ ਆਵਾਜਾਈ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਕਾਇਰੋਪ੍ਰੈਕਟਰ ਵਰਗੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਾਂ, ਜਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸਥਾਰੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਵਿਸਤਾਰੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

BC ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ

ਇੱਕ BC ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ MSP ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਫੋਟੋ ID ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ। BC ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.gov.bc.ca/BCServicesCard.

ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਆਪਕ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਭਿਆਸ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਰਜਨਾਂ ਦਾ ਕਾਲਜ (College of Physicians and Surgeons of British Columbia) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.cpsbc.ca 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਲੀਨਿਕ ਕੇਵਲ ਰੈਫਰਲ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ:

- ਰੈਫਰਲ: ਦੇਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ, ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ (ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ), ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।
- ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਟ ਰਜਿਸਟਰੀ: ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਟ ਰਜਿਸਟਰੀ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਓ। ਇੱਥੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ:

www.healthlinkbc.ca/find-care/health-connect-registry

ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕਸ

ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਮੇਦ ਦਿਨ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ www.MediMap.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ (Urgent and Primary Care Centres, UPCC) ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਉਮੇਦ ਦਿਨ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੇਚ, ਮਾਮੂਲੀ ਕੱਟ ਅਤੇ ਜਲਣ ਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਲਾਜ ਲਈ UPCC ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। UPCC ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਕੇਵਲ ਵਾਕ-ਇਨ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ; ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਦੋ UPCC ਹਨ:

Richmond City Centre

110 – 4671 No. 3 Road

604-675-2768

www.vch.ca/en/location/richmond-city-centre-urgent-and-primary-care-centre

Richmond East

95 – 10551 Shellbridge Way

604-244-5560

www.vch.ca/en/location/richmond-east-urgent-and-primary-care-centre-upcc

ਫਾਰਮੇਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੰਡ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਟੀਕੇ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਛਪਾਕੀ, ਐਲਰਜੀ, ਗੁਲਾਬੀ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਜਿਹੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਸ ਕਾਲਜ (College of Pharmacists of British Columbia) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

www.BCPharmacists.org/search-pharmacy 'ਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ BC ਦੀ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (BC Dental Association) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.YourDentalHealth.ca 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ MSP ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕੁੱਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ

MSP 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਇੱਕ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਂਚ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 19 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ MSP ਵੱਲੋਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੁੱਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਂਸਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Healthy Kids Program)

BC ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ MSP ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www2.gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/health-supplements-and-programs/healthy-kids.

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹਾਦਸੇ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਿਚਮੰਡ ਹਸਪਤਾਲ

ਰਿਚਮੰਡ ਹਸਪਤਾਲ, 7000 Westminster Highway 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਜੋ ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਹਸਪਤਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਰੀਝੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੋ ਕਿ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਸੂਬਾਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾ (Provincial Language Service) ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ, ਹਸਪਤਾਲ, ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਦਫ਼ਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਜਵੀਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ

MSP ਤਜਵੀਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ (PharmaCare) (ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ) ਯੋਗ ਤਜਵੀਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਤਜਵੀਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ (PharmaCare)

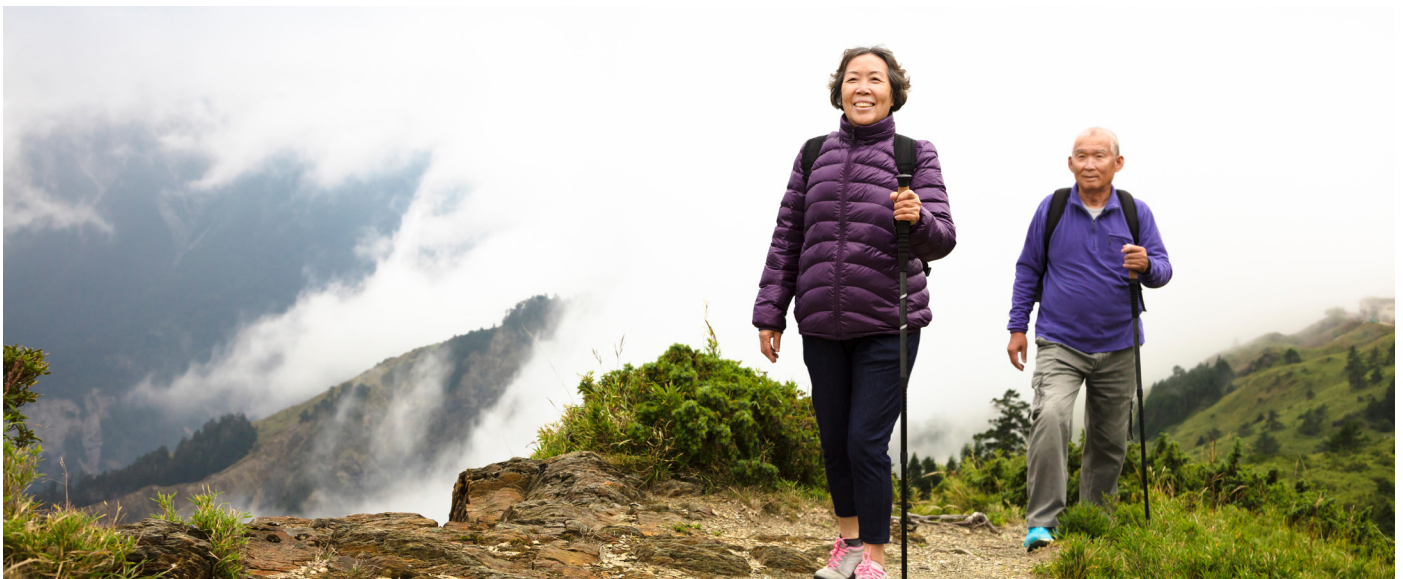
ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ (PharmaCare) ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਤਜਵੀਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਕੁੱਝ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਆਮਦਨ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ; ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ BC ਨਾਲ 604-683-7151 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.gov.bc.ca/PharmaCare.

ਮਾਨਸਿਕ ਦੇਖਭਾਲ

ਰਿਚਮੰਡ ਦੀ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ, ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (Vancouver Coastal Health), ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਹਨ। ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਤੇ ਮੈਡਰਿਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.vch.ca/en/health-topics/richmond-mental-health-and-substance-use-services.

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਲਤ

ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲਤ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਦੇ ਰਿਚਮੰਡ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.vch.ca/en/health-topics/richmond-mental-health-and-substance-use-services.





5 | ਸਿੱਖਿਆ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਕੂਲ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਆਤਮਨਿਰਭਰ (ਨਿੱਜੀ) ਸਕੂਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਨਤਕ ਸਕੂਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਫੀਸਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੇਵਲ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫੀਸ ਅਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਸਕੂਲ

ਰਿਚਮੰਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ (Richmond School District) ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਕੂਲ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 48 ਸਕੂਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 38 ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ 10 ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਹਨ। ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 7ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਹਨ। ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ 8ਵੀਂ ਤੋਂ 12ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਇਲਾਕੇ ਜਾਂ ਕੈਚਮੈਂਟ ਖੇਤਰ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਪੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਕੈਚਮੈਂਟ ਏਰੀਆ ਹੈ ਉਹ ਰਿਚਮੰਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (www.Sd38.bc.ca) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ 604-668-6000.

ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰਜ਼ ਇਨ ਸਕੂਲਜ਼ (Settlement Workers in Schools, SWIS) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਯੋਗ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-668-6596.

ਆਤਮਨਿਰਭਰ (ਨਿੱਜੀ) ਸਕੂਲ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਸਕੂਲ ਹਨ, ਜੋ ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਧਾਰਮਿਕ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਸਕੂਲ ਵੀ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਸਕੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.richmond.ca/city-hall/archives/exhibits/schools/private.htm. BC ਵਿਚਲੇ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਸਕੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.FisaBC.ca ਜਾਂ 604-684-6023.

ਅਪੰਗ ਅਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ BC ਇੱਕ ਮੇਲਜੋਲ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਟਿਜ਼ਮ, ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ADHD), ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ

ਸਕੂਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿਖਲਾਈ (English Language Learning, ELL) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ELL ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ELL ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ELL ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੌਰਾਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜੋ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 604-668-6000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਰਿਚਮੰਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ELL ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਰੈਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫਰੈਂਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਰੈਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਫਰੈਂਚ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਫਰੈਂਚ-ਭਾਸ਼ਾ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ (French-language public school board), ਕੌਂਸੀਲ ਸਕੋਲਾਇਰ ਫਰੈਂਚੋਫੋਨ (Conseil scolaire francophone) ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫਰੈਂਚੋਫੋਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਕੂਲ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਫਰੈਂਚ ਇਮਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਫਰੈਂਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਫਰੈਂਚ ਵਜੋਂ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫ੍ਰੈਂਕੋਫੋਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

604-214-2600 ਜਾਂ www.csf.bc.ca. ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਫਰੈਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-668-6000 ਜਾਂ sd38.bc.ca/programs.

ਸੈਕੰਡਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ (ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਕਵਾਂਟਲੇਨ ਪੌਲੀਟੈਕਨਿਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (Kwantlen Polytechnic University, KPU), ਟ੍ਰਿਨਿਟੀ ਵੈਸਟਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (Trinity Western University, TWU) ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ (British Columbia Institute of Technology, BCIT) ਏਰੋਸਪੇਸ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਕੈਂਪਸ (Aerospace Technology Campus) ਦਾ ਘਰ ਹੈ। BC ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/post-secondary-education/find-a-program-or-institution/find-an-institution.

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ

ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਗਣਿਤ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਫ਼ਤਰ (Continuing Education Office) ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-668-6123 ਜਾਂ ce.sd38.bc.ca.



ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖੇ

ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਹਦਾਇਤਾਂ (Instruction for Newcomers to Canada, LINC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਪੜ੍ਹਨ, ਲਿਖਣ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ 17 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ LINC ਕਲਾਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

ISSofBC

150 – 8400 Alexandra Road

604-233-7077

www.IssBC.org/service-types/linc-language-instruction-for-newcomers-to-canada

S.U.C.C.E.S.S.

ਰਿਚਮੰਡ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ (Richmond Language Service Centre)

230 – 8291 Alexandra Road

604-638-9881 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 2

www.IsipOnline.ca/services/english-learning

ਗੱਲਬਾਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਲਾਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਹਨ:

ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ (Community Centres)

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ

604-276-4300

www.richmond.ca/parks-recreation/centres.htm

ਰਿਚਮੰਡ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ (Richmond Multicultural Community Services)

210 – 7000 Minoru Boulevard

604-279-7160

www.rmcs.bc.ca/english-conversation-class

ਰਿਚਮੰਡ ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ (Richmond Public Library)

100 – 7700 Minoru Gate

604-231-6422

www.YourLibrary.ca

ਰਿਚਮੰਡ ਮਹਿਲਾ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ (Richmond Women's Resource Centre)

110-1000 Minoru Boulevard

604-279-7060

richmondwomenscentre.org/project/english-conversation

S.U.C.C.E.S.S. ਰਿਚਮੰਡ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ

230 – 8291 Alexandra Road

604-638-9881 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 2

www.IsipOnline.ca/services/english-learning





6 | ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਕੈਨੇਡਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੌਂਸਲ (Canada Safety Council) ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਣ, ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ (ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਡੇਅਕੇਅਰ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ।

ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਟਾਫਿੰਗ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ BC ਸੂਬੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਭਾਰੀ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਖੋਜਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.richmond.ca/culture/social/child-care/FindingChildCareinRichmond.htm.

ਗੈਰ-ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ-ਲੋੜੀਂਦੇ-ਨਹੀਂ (licence-not-required, LNR) ਉਹ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਗੈਰ-ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਰਸਮੀ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਰਿਚਮੰਡ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਕੇਂਦਰ (Richmond Child Care Resource and Referral Centre) ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਲਾਇਸੈਂਸ-ਲੋੜੀਂਦੇ-ਨਹੀਂ-ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਖੋਜਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: www.RichmondKids.ca

ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਿਫਾਇਤੀ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਭ ਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ। ਆਮਦਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਿਹੇ ਕਾਰਕ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਨਵਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.gov.bc.ca/AffordableChildCareBenefit.

ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ

ਰਿਚਮੰਡ ਸਮਰਥਿਤ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Richmond Supported Child Development Program) ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੇਲਜੋਲ ਵਾਲੀ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਕੇ ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ, ਡੇਅ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.AspireRichmond.com/our-services/early-intervention/supported-child-development-program.

ਵਾਧੂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ (Support Needs Supplement) ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਕਿਫਾਇਤੀ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਭ (Affordable Child Care Benefit) ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ

ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.gov.bc.ca/AffordableChildCareBenefit.

ਰਿਚਮੰਡ ਬਾਲ ਸੇਵਾ ਖੋਜ ਟੂਲ (Richmond Kids Service Finder Tool) ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (ਛੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.RichmondKids.ca/en/service_finder.

ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ (Children and Youth with Support Needs, CYSN) ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਇਹ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/youth-and-family-services/special-needs-supports-for-families.





7 | ਘੁੰਮਣਾ-ਫਿਰਨਾ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ 73 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਲੰਬੇ ਟ੍ਰੇਲ ਅਤੇ 78 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਲਈ ਔਨ-ਰੋਡ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਮਾਰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਆਂਢੀ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਪੁਲਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੰਗ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੱਡੇ ਫ੍ਰੀਵੇਅ ਹਨ, ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਆਵਾਜਾਈ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਦੋ ਰੇਲਵੇ ਲਾਈਨਾਂ। ਰਿਚਮੰਡ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬੰਦਰਗਾਹਾਂ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡਾ ਰਿਚਮੰਡ ਓਨ ਸੀ ਆਈਲੈਂਡ (Richmond on Sea Island) ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਤੁਰਨਾ

ਤੁਰਨਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰੂਪ ਹੈ। ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਲਈ 70 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਰਗ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.richmond.ca/parks-recreation/parks-trails-cycling/trails-map.htm

ਪੈਦਲ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੌਰਾਹੇ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਰਾਹ (crosswalk) ਤੋਂ ਹੀ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੜਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਲੰਘਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਜੈਵਾਕਿੰਗ (jaywalking) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ

ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ (TransLink) ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੀ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਿਚਮੰਡ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਕਾਈਟ੍ਰੇਨ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਲਾਈਨਾਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਲਾਈਨ ਰਿਚਮੰਡ ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।

ਐਕਸਪ੍ਰੇਸ ਲਾਈਨ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਨੂੰ ਬਰਨਬੀ, ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਅਤੇ ਸਰੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਮਿਲੇਨੀਅਮ ਲਾਈਨ ਪੂਰਬੀ ਵੈਨਕੂਵਰ ਨੂੰ ਬਰਨਬੀ ਅਤੇ ਕੋਕੁਇਟਲਮ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਬੱਸਾਂ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੀਬੱਸ (SeaBus) (ਇੱਕ ਫੈਰੀ ਜੋ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚਕਾਰ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ (West Coast Express) (ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਨ ਸਿਟੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮੁਸਾਫਿਰ ਰੇਲ ਸੇਵਾ)। ਆਵਾਜਾਈ ਮਾਰਗਾਂ, ਆਵਾਜਾਈ ਪਾਸਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-953-3333 ਜਾਂ www.TransLink.ca.

BC ਬੱਸ ਪਾਸ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਪਾਸ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਅਤੇ BC ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ (BC Transit) ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕਾਈਟ੍ਰੇਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪਾਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 1-866-866-0800 ਜਾਂ www2.gov.bc.ca/gov/content/transportation/passenger-travel/buses-taxis-limos/bus-pass.

ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਘਰ-ਘਰ ਸਾਂਝੀ-ਰਾਈਡ ਬੱਸ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-953-3680 ਜਾਂ www.TransLink.ca/rider-guide/transit-accessibility/HandyDART.

ਈ-ਸਕੂਟਰ ਅਤੇ ਈ-ਬਾਈਕ

ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਕਿੱਕ ਸਕੂਟਰ (ਈ-ਸਕੂਟਰ) ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬਾਈਕ (ਈ-ਬਾਈਕ) ਰਵਾਇਤੀ ਆਟੋਮੋਬਾਈਲ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ-ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਈ-ਸਕੂਟਰ ਅਤੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਈ-ਬਾਈਕ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਈ-ਸਕੂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਈ-ਬਾਈਕ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮ www.richmond.ca/parks-recreation/parks-trails-cycling/cycling/e-scooter.htm 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਈਕਲਿੰਗ

ਰਿਚਮੰਡ ਦਾ ਸਮਤਲ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਇਲਾਕਾ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਐਨ-ਸਟ੍ਰੀਟ ਬਾਈਕ ਮਾਰਗਾਂ ਅਤੇ ਆਫ-ਸਟ੍ਰੀਟ ਟ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਨਵੇਅ ਦੇਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ। BC ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਵੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ ਹੈਲਮੇਟ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਮਾਰਗਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.richmond.ca/parks-recreation/parks-trails-cycling/cycling.htm 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਰਾਈਵਿੰਗ

ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵੈਧ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲਾ ਵਾਹਨ ਬੀਮਾ (ਆਟੋਪਲਾਨ) ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇੱਥੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 90 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਟੋਪਲਾਨ ਬੀਮਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬ੍ਰੈਂਡ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਬੀਮਾ ਨਿਗਮ (Insurance Corporation of British Columbia, ICBC) ਮੁੱਢਲੇ ਵਾਹਨ ਬੀਮਾ, BC ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਾਰਡ ਲਈ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਹਾਦਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਲੇਮ ਸੇਵਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ICBC ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾ ਕੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.icbc.com.

- **ਸਪੀਡਿੰਗ:** ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ, ਮੁੱਖ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਗਤੀ ਸੀਮਾ 50 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਹੈ। ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਗਤੀ ਸੀਮਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 30 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਹੈ।
- **ਸੀਟ ਬੈਲਟਾਂ:** ਸਾਰੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਨੂੰ ਸੀਟ ਬੈਲਟਾਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟਿਕਟ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ:** ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਸੀਟ ਬੈਲਟਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.icbc.com/road-safety/safer-drivers ਅਤੇ www.tc.canada.ca/en/road-transportation/child-car-seat-safety.

ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

DriveBC (DriveBC) ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਾਰਗਾਂ, ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੜਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.DriveBC.ca.

ਵਾਕ ਰਿਚਮੰਡ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਲ ਭਰ ਮੁਫ਼ਤ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.richmond.ca/walk.

ਸਾਂਝੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਆਵਾਜਾਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕਾਰ-ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਡੋ (Modo), ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਹਨ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਲਕੀ ਦੇ ਖਰਚੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਰਾਈਡ-ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਬਰ (Uber) ਜਾਂ ਲਿਫਟ (Lyft), ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਕਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਰਿਚਮੰਡ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਈ-ਸਕੂਟਰ ਅਤੇ ਈ-ਬਾਈਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜੋ ਕਿ ਲਾਈਮ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਇੰਕ. (Lime Technology Inc.) ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰਿਚਮੰਡ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਥਾਵਾਂ ਅਪੰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਾਖਵੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਥਾਂ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਪਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਅਪੰਗਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰ (Richmond Centre for Disability) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ (Accessible Parking Permit) ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (www.rcdRichmon.org). ਪਰਮਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਫੀਸ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਰੇਲਵੇ ਗਰੀਨਵੇਅ



8 | ਕੰਮ ਲੱਭਣਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ (Social Insurance Number)

ਰਿਚਮੰਡ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ (SIN) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਸੈਂਟਰ (Service Canada Centre) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-866-274-6627 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਸੈਂਟਰ 350 – 5611 Cooney Road 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। SIN ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.canada.ca/en/employment-social-development/services/sin/apply.html.

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਭਾਲ

- ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮੇਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਭਾਲ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ, ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਲਿਖਣ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੰਮਕਾਜੀ ਥਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਦੇਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਕੋਲ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਰੁਜ਼ਗਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਿੰਗਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਖੋਜ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਸਾਮੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਕੁਸ਼ਲ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕੁਸ਼ਲ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਕਰੀਅਰ ਪਾਥ (Career Paths) ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆਂਦੇ ਹਨਰਾਂ, ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਅਰ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਕੇਰਿੰਗ ਦੇਵੇਗਾ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.CareerPaths.ca.

ਵਰਕਬੀਸੀ (WorkBC) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ, ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਸਾਮੀਆਂ ਭਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਲਾਹ, ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਅਤੇ ਕਵਰ ਲੈਟਰ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕੁਸ਼ਲ ਸਿਖਲਾਈ, ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਸਬਸਿਡੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 778-732-4718 (ਰਿਚਮੰਡ ਸਥਾਨ) ਜਾਂ www.WorkBc.ca.

ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ

ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਡਿਗਰੀ, ਡਿਪਲੋਮਾ, ਜਾਂ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਦਾ ਸਬੂਤ) ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨ-ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ BC ਵਿੱਚ ਸੁਬਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ ਹੈ:

www.bcit.ca/ices.

ਸਵੈਇੱਛਤ ਸੇਵਾ

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਵੈਇੱਛਤ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਤਜਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਚਮੰਡ

ਸ਼ਹਿਰ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵੈਇੱਛਤ ਸੇਵਕ ਅਨੁਭਵ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: iCanHelp.richmond.ca

ਰਿਚਮੰਡ ਕੇਅਰਜ਼ (Richmond Cares), ਰਿਚਮੰਡ ਗਿਵਜ਼ (Richmond Gives) ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਹੱਥ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਵੈਇੱਛਤ ਸੇਵਕ ਸਥਾਨਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: 604-279-7020 ਜਾਂ www.rcrg.org.

ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਰਿਚਮੰਡ ਦਾ ਇੱਕ ਜੀਵੰਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਵਪਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸਥਾਨਕ, ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਫ਼ਤਰ (City of Richmond Economic Development Office) ਵਪਾਰ ਲਈ ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਸਥਾਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਦੇ ਪਰਮਿਟਾਂ, ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਗਮ ਬਣਾਉਣ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਵਪਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਵਪਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.BusinessInRichmond.ca.



ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ ਪ੍ਰਤੀਵਿਤ ਧਿਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ, ਮੁਆਵਜ਼ਾ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਭ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 1-888-967-5377 (1-888-ਕਰਮਚਾਰੀ) ਜਾਂ www.WorkSafeBc.com.

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮਿਆਰ ਐਕਟ (Employment Standards Act) ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਉਦਰਟਾਈਮ ਤਨਖਾਹ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇਹਨਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਖਾ (Employment Standards Branch) ਨਾਲ 1-800-663-3316 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www2.gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards.

ਵਿਤਕਰਾ ਅਤੇ ਉਤਪੀੜਨ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। BC ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਲੀਨਿਕ (Human Rights Clinic) ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਉਤਪੀੜਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 1-855-685-6222 ਜਾਂ www.bchrc.net.

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ (Employment Insurance, EI) ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਪਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.canada.ca/en/services/benefits/ei.

ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ 'ਤੇ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.ChooseRichmond.ca.

ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਅਪੰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ (Human Resources) ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ hr@richmond.ca.

ਰਿਚਮੰਡ ਦਾ ਚੈਂਬਰ ਆਫ ਕਾਮਰਸ (Richmond Chamber of Commerce) ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਲਗਭਗ 1,000 ਮੈਂਬਰ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਉਦਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੌਮੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਫਰਮਾਂ, ਉੱਦਮੀ ਸਟਾਰਟ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.RichmondChamber.ca.



ਟੈਰਾ ਨੋਵਾ ਰੂਰਲ ਪਾਰਕ (Terra Nova Rural Park) ਵੱਖੋ ਸਵੈਇੱਛਤ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ



9 | ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਰਕ, ਟ੍ਰੇਲ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਰਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਗ੍ਰਾਊਂਡ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਨਿਸ ਕੋਰਟ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਹੂਲਤਾਂ 'ਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਨੌਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ, ਚਾਰ ਪੂਲ, ਅਤੇ ਦੋ ਅਰੀਨਾ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਂਟਰ (ਜਿੰਮ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਦਾਖਲਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫੀਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਇਵੈਂਟ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮੌਸਮੀ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੀਟਾਂ ਜਲਦੀ ਭਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- **ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:** ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਪਹੁੰਚ (a one-time visit) 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੋਰਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਕੋਈ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਂਟਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਲ ਅਤੇ ਅਰੀਨਾ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਸ਼ਡਿਊਲ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੀ ਪਹੁੰਚ:** ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਡੋਰ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਕੋਰਟ ਬੁਕਿੰਗ। ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਐਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ (Registration Call Centre) ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:** ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਲਗਾਤਾਰ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸਕੇਟਿੰਗ ਸਬਕ, ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਪਰਿੰਗ ਬਰੇਕ ਕੈਂਪ। ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣ।



ਮਾਈਨੋਰੂ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ (Minoru Centre for Active Living)

ਮਾਈਨੋਰੂ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ (Minoru Centre for Active Living)

ਮਾਈਨੋਰੂ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਇੱਕ 110,000 ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਲ-ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਮਿਨੋਰੂ ਪਾਰਕ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ 55 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਹੂਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਤਰਾਵਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਵੈਂਟਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.MinoruCentre.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਰਿਚਮੰਡ ਓਲੰਪਿਕ ਓਵਲ (Richmond Olympic Oval)

ਰਿਚਮੰਡ ਓਲੰਪਿਕ ਓਵਲ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖੇਡ, ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰੀ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇਹ 2010 ਦੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਪੀਡ ਸਕੇਟਿੰਗ ਦਾ ਸਥਾਨ ਸੀ ਅਤੇ ਓਲੰਪਿਕ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਮਾਪਦੰਡ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓਵਲ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ www.RichmondOval.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਲਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਕਲਾ ਕੇਂਦਰ, ਆਰਟ ਗੈਲਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਾਲੇਖਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਾਨੀਆ ਹੈਰੀਟੇਜ ਸ਼ਿਪਯਾਰਡ (Britannia Heritage Shipyard), ਲੰਡਨ ਫਾਰਮ (London Farm), ਮਿਨੋਰੂ ਚੈਪਲ (Minoru Chapel), ਸਟੀਵਸਟਨ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ (Steveston Museum) ਅਤੇ ਸਟੀਵਸਟਨ ਇੰਟਰਅਰਬਨ ਟਰਾਮ (teveston Interurban Tram) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.richmond.ca/culture.htm.

ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਲ

ਰਿਚਮੰਡ ਆਪਣੇ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਪਾਰਕਾਂ, ਟ੍ਰੇਲਾਂ, ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵੰਤ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ ਲਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੰਜ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਲੰਬੇ ਰੇਲਵੇ ਗ੍ਰੀਨਵੇਅ ਟ੍ਰੇਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜੋ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪ ਸਥਾਨ ਹਨ। ਟੈਰਾ ਨੋਵਾ ਰੂਰਲ ਪਾਰਕ (Terra Nova Rural Park) ਇੱਕ 63 ਏਕੜ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਪਾਰਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸਕ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਾਰਡਨ, ਇੱਕ ਪਿਕਨਿਕ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਹਸਿਕ ਖੇਡ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਟ੍ਰੇਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ www.richmond.ca/parks-recreation/parks.htm 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੱਸ ਟੂਰ

ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੱਸ ਟੂਰ (Newcomers Bus Tour) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਨਾਗਰਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਣ। ਹਰੇਕ ਬੱਸ ਟੂਰ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ, ਰਿਚਮੰਡ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਸਿਟੀ ਹਾਲ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੂਰ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ, ਜਾਓ

www.richmond.ca/newcomers.

ਰਿਚਮੰਡ ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ (Richmond Public Library)

ਰਿਚਮੰਡ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ - ਬ੍ਰਿਗਹਾਮਸ (ਮੁੱਖ ਸ਼ਾਖਾ), ਆਇਰਨਵੁੱਡ, ਸਟੀਵਸਟਨ ਅਤੇ ਕੈਂਬੀ ਵਿਖੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕਾਰਡ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਈ-ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਖੋਜਣ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਕਹਾਣੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਫਤ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕਾਰਡ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.YourLibrary.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਰਿਚਮੰਡ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੰਬਰ 5 ਰੋਡ 'ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ "ਸਵਰਗ ਦਾ ਰਸਤਾ (Highway to Heaven)" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਗਿਰਜਾਘਰਾਂ, ਮਸੀਤਾਂ, ਮੰਦਰਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥੂਲਾਂ ਦੀ ਸੰਘਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਅਧਾਰਤ (ਧਾਰਮਿਕ) ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, www.rcrg.org/CommunityServicesDirectory 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਉਪਯੋਗੀ ਲਿੰਕ

- ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.richmond.ca/parks-recreation.htm.
- ਪੁਲਜ਼ ਦੇ ਸ਼ਡਿਊਲ ਅਤੇ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.richmond.ca/parks-recreation/about/about.htm.
- ਅਰੀਨਾ ਦੇ ਸ਼ਡਿਊਲ ਅਤੇ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.richmond.ca/arenas.
- ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.richmond.ca/register.



ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦਿਨ



10 | ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਲੋੜਵੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ (ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਲੋਕ-ਭਲਾਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਵਿੱਤੀ ਲੋੜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਘਟਾਓ ਮੰਤਰਾਲੇ (Ministry of Social Development and Poverty Reduction) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: 1-866-866-0800 ਜਾਂ www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/income-assistance 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Recreation subsidy programs)

ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਫੀਸ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (RFSP) ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਵਿੱਤੀ ਤੰਗੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਰਿਚਮੰਡ ਦੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਿਚਮੰਡ ਨਿਵਾਸੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਰੁਚੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-247-4909 ਜਾਂ www.richmond.ca/subsidy।

ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪਹੁੰਚ ਕਾਰਡ (City of Richmond's Recreation Access Card) ਰਿਚਮੰਡ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸਤੇ ਨਿੱਤ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਜਲ-ਕੇਂਦਰਾਂ, ਅਰੀਨਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਹੂਲਤਾਂ 'ਤੇ ਡੂੰਘੇ

ਇਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਛੋਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਸਿਟੀ ਹਾਲ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-247-4909 ਜਾਂ www.richmond.ca/culture/social/accessibility/programs.htm।

ਐਕਟਿਵ ਰੀਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਫੰਡ (Active Recreation & Sport Fund) ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿੱਤੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.richmond.ca/parks-recreation/about/sports/services/SportsCouncil.htm।

ਕਿਡਸਪੋਰਟ (KidSport) 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫੀਸ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਫੰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-812-4042 ਜਾਂ www.KidSportCanada.ca/british-columbia/richmond।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਟਾਇਰ ਜੰਪਸਟਾਰਟ (Canadian Tire Jumpstart) ਚਾਰ ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-247-4909 ਜਾਂ JumpStart.CanadianTire.ca।

ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ

ਰਿਚਮੰਡ ਦਾ ਅਪੰਗਤਾ ਲਈ ਕੇਂਦਰ (Richmond Centre for Disability, RCD) ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। RCD ਇੱਕ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਪੰਗਤਾ (cross-disability) ਪ੍ਰਤੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਵਧੇਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-232-2404 ਜਾਂ www.rcdRichmond.org.

ਰਿਚਮੰਡ ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਰਾਈਡਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Richmond Therapeutic Riding Association, RTRA) ਅਪੰਗ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਘੋੜਸਵਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-241-7837 ਜਾਂ www.RichmondTherapeuticRiding.com.

ਐਸਪਾਇਰ ਰਿਚਮੰਡ (Aspire Richmond) ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਬਦਲਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (Ministry of Children and Family Development) ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ BC (Community Living BC) ਵੱਲੋਂ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-279-7040 ਜਾਂ www.AspireRichmond.com.

ਪੈਸੀਫਿਕ ਔਟਿਜ਼ਮ ਫੈਮਿਲੀ ਨੈੱਟਵਰਕ (Pacific Autism Family Network, PAFN) ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਟੈਕਸ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ "ਵਨ-ਸਟਾਪ-ਸ਼ਾਪ" ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੋਜ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿਖਲਾਈ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-207-1980 ਜਾਂ www.PacificAutismFamily.com.

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਟਰ

ਸੈਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ (Salvation Army) ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਰਿਚਮੰਡ ਹਾਊਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੈਲਟਰ (Richmond House Emergency Shelter), ਬੇਘਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-276-2490 ਜਾਂ www.richmond.ca/culture/social/homelessness/EmergencyShelter.htm.

ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਗੈਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ (City of Richmond's No or Low Cost Community Meals and Food Program map) ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਟੇਕ-ਆਊਟ (ਪੈਕ ਕਰਵਾਏ ਲੈ ਜਾਣਾ) ਅਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਅਤੇ ਖੁਦ ਲੈ ਜਾਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਸਮੇਤ ਭੋਜਨ ਹੈਂਪਰ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.richmond.ca/CommunityResources.

ਰਿਚਮੰਡ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦਿਨ ਮੁਫ਼ਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੱਟ, ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਡਿਊ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੋਟ ਨਾਲ ਕਰਿਆਨੇ ਤੋਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-271-5609 ਜਾਂ www.RichmondFoodBank.org.

ਅਰਬਨ ਬਾਊਂਟੀ (Urban Bounty) ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭੋਜਨ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਲੱਬਾਂ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਬਗੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-244-7377 ਜਾਂ www.UrbanBounty.ca.





ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਰਿਚਮੰਡ ਦਾ ਔਰਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ (Richmond Women's Resource Centre) ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਏਜੰਸੀ ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-279-7060 ਜਾਂ RichmondWomensCentre.org.

ਰਿਚਮੰਡ ਕੇਅਰਜ਼, ਰਿਚਮੰਡ ਗਿਵਜ਼ (Richmond Cares, Richmond Gives, RCRG) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਤਮਨਿਰਭਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (Seniors Community Support Services) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ, ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ (Better at Home) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਹਲਕੀ ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ, ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਮਿਤਰਤਾਪੂਰਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-279-7020 ਜਾਂ www.rcrg.org/seniors.

ਰਿਚਮੰਡ ਫੈਮਿਲੀ ਪਲੇਸ ਸੋਸਾਇਟੀ (Richmond Family Place Society) 6 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 12 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਿਚਮੰਡ ਫੈਮਿਲੀ ਪਲੇਸ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-278-4336 ਜਾਂ www.RichmondFamilyPlace.ca.

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ - ਰਿਚਮੰਡ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਵਿੱਤੀ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ, ਅਤੇ ਰਿਚਮੰਡ ਫੈਮਿਲੀ ਫ੍ਰੈਂਡ (Richmond Family Friend) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਕੈਟੇਨੀਜ਼, ਮੈਂਡਰਿਨ ਵਿੱਚ, ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-279-7100 ਜਾਂ www.fsgv.ca.

ਰਿਚਮੰਡ ਕਿਡਜ਼ (Richmond Kids) ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਇਵੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। www.richmondKids.ca.

ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Connections Community Services) ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬਦੇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੂਟਸ ਟੂ ਸੀਡਰ ਇੰਡੀਜੀਨੀਅਸ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Roots to Cedar Indigenous Family Program) ਦਾ ਘਰ ਵੀ ਹੈ, ਜੋ ਰਿਚਮੰਡ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-271-7600 ਜਾਂ www.ConnectionsCommunityServices.com.

ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਈਲਡ ਬੈਨੀਫਿਟ (Canada Child Benefit, CCB) ਇੱਕ ਕਰ-ਮੁਕਤ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ ਜੋ ਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview.html.

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www2.gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/health-supplements-and-programs/healthy-kids

ਮਾਨਸਿਕ ਦੇਖਭਾਲ

ਫਾਉਂਡਰੀ 12 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਬਾ-ਪੱਧਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ। ਫਾਉਂਡਰੀ ਕੇਂਦਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਨ-ਸਟਾਪ-ਸ਼ਾਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਾਉਂਡਰੀ ਰਿਚਮੰਡ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-674-0550 ਜਾਂ www.FoundryBc.ca/richmond.

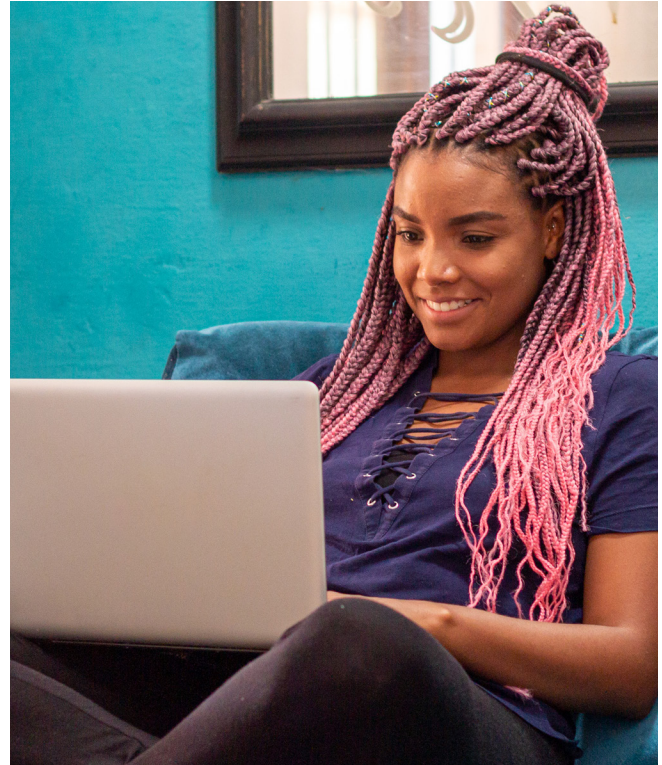
ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਕੋਲ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਰਿਚਮੰਡ ਟੀਮ ਨੂੰ 604-204-1111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.vch.ca/en/health-topics/richmond-mental-health-and-substance-use-services.

ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਬਾਲ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਟੀਮ (Integrated Child & Youth Team, ICYT) - ਰਿਚਮੰਡ 6 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.vch.ca/en/location-service/integrated-child-youth-team-icy-richmond-children-ages-6-12.

ਰਿਚਮੰਡ ਦੀ ਪਾਥਵੇਜ਼ ਕਲੱਬਹਾਊਸ ਸੋਸਾਇਟੀ (Pathways Clubhouse Society of Richmond) ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ, ਨਵੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੱਭਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-276-8834 ਜਾਂ www.PathwaysClubHouse.com.

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Community Mental Wellness Association of Canada) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਅੱਸਬ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਮੈਂਡਰਿਨ ਅਤੇ ਕੈਟੋਨੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-273-1791 ਜਾਂ www.cmwac.ca.

ਰਿਚਮੰਡ ਦੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਐਂਡ ਫ੍ਰੈਂਡਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (Richmond Mental Health Consumer and Friends' Society, RCFC) ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-675-3644 ਜਾਂ www.vch.ca/en/service/richmond-mental-health-consumer-and-friends-society-rcfc.



ਲਤ

ਰਿਚਮੰਡ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (Richmond Addiction Services Society, RASS) ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਵਹਾਰਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। RASS ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-270-9220 ਜਾਂ www.RichmondAddictions.ca.

ਟਰਨਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟ ਰਿਕਵਰੀ ਸੋਸਾਇਟੀ (Turning Point Recovery Society) ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ/ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਪਰਹੇਜ਼-ਅਧਾਰਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-303-6844 ਜਾਂ www.TurningPointRecovery.com.

ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ (Here to Help) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-669-7600 ਜਾਂ www.HereToHelp.bc.ca.

ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਪੋਰਟ BC (Gambling Support BC) ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਜੁਏ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਰੋਕਥਾਮ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 1-888-795-6111 ਜਾਂ www.GamblingSupportBc.ca.

ਸੰਕਟ ਲਾਇਨਾਂ

ਚੀਮੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈਇੱਛਕ ਸੇਵਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਦੇਵੇਦੇ ਸਵੈਇੱਛਕ ਸੇਵਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, 604-279-7070 ਨੂੰ ਡਾਇਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਚੀਮੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.ChimoServices.com।

ਸੂਬਾ- ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ-ਪੱਧਰੀ ਸੰਕਟ ਲਾਇਨਾਂ (Province- and Canada-wide Crisis Lines) ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਗੁਪਤ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ, ਮੁਫਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ 140 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- BC ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ - BC ਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਲਾਈਨ: 1-800-784-2433 (1-800-SUICIDE)
- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ - ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਸੰਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 9-8-8 (ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ)
- BC ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਕਾਰਵਾਈ ਲਾਈਨ: 310-6789 (ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਦੀ ਖੇਤਰੀ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਈਨ: 604-872-3311
- BC ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਇਨ: 604-872-1234
- ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਦਾ ਫੋਨ: 1-800-668-6868

S.U.C.C.E.S.S ਹੈਲਪ ਲਾਈਨਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂਡਰਿਨ, ਕੈਟੋਨੀਜ਼, ਕੋਰੀਅਨ, ਫਾਰਸੀ ਅਤੇ ਯੂਕਰੇਨੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.SuccessBC.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines.

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ

ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ (VictimLinkBC) ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ 240 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, 1-800-563-0808 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ 211-VictimLinkBC@uwbc.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜ ਕੇ। ਇਹ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.VictimLinkBC.ca.

ਨੋਵਾ ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਹਾਊਸ (Nova Transition House) ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ

ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ 10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 30 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-270-4911 (ਨੋਵਾ ਹਾਊਸ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ) ਜਾਂ www.ChimoServices.com/get-help/nova-transition-house।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ, ਮਾਪੇ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਇਸ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਕਾਲ ਕਰੋ 310-1234 (ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (Seniors Abuse and Information Line, SAIL) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਨਟੈਕ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜੋ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 604-437-1940. ਇਹ ਲਾਈਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

2SLGBTQI+ ਸਰੋਤ

QMUNITY ਟੂ-ਸਪਿਰਿਟ, ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਇਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਕਵੀਅਰ, ਇੰਟਰਸੈਕਸ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਭਿੰਨਤਾ (2SLGBTQI+) ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-684-5307 ਜਾਂ www.qmunity.ca.

ਰੇਨਬੋ ਰਿਫਿਊਜੀ (Rainbow Refugee) 2SLGBTQI+ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਰਜੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.RainbowRefugee.com.

ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਕੁੱਝ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ 2SLGBTQI+ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜੋ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ, ਅਗਵਾਈ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ, ਮਹਿਮਾਨ ਬੁਲਾਰੇ, ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, inclusion@richmond.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।



11 | ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਊਂਟੇਡ ਪੁਲਿਸ (Royal Canadian Mounted Police, RCMP)

RCMP ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ੱਕੀ/ਅਪਰਾਧਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕੀ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 604-278-1212 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਲਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੇਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ, ਬ੍ਰੇਕ ਅਤੇ ਐਂਟਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ/ਹਾਨੀ, ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ, ਆਦਿ।

ਰਿਚਮੰਡ ਦੀ ਅੱਗ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਰਿਚਮੰਡ ਦੀ ਅੱਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ: ਅੱਗ ਅਤੇ ਅੱਗ ਦੇ ਅਲਾਰਮ, ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ, ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਖਤਰਨਾਕ ਸਮੱਗਰੀ, ਪਾਣੀ, ਸੀਮਤ ਥਾਂ, ਕਰੇਨ, ਅਤੇ ਟਾਵਰ ਬਚਾਅ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਕਾਲਾਂ। ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ 9-1-1. ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ, 604-278-5131 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ FireRescue.richmond.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਰਿਚਮੰਡ ਬਲਾਕ ਵਾਚ (Richmond Block Watch)

ਬਲਾਕ ਵਾਚ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਭਾਈਚਾਰਾ-ਅਧਾਰਿਤ, ਅਪਰਾਧ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 604-207-4829 ਜਾਂ www.richmond.ca/BlockWatch.

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਪ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਪ ਰਿਚਮੰਡ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਲੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ/ਪ੍ਰਸਾਰਣ, ਅਪਰਾਧਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ, ਅਪਰਾਧ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇਵੈਂਟਾਂ ਦਾ ਕੈਲੰਡਰ ਅਤੇ ਰਿਚਮੰਡ RCMP ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.richmond.ca/services/public-safety/police/CrimePrevention/comm-safety-app.htm.

ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ

ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ, ਰਿਚਮੰਡ RCMP, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਈਵਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਿਚਮੰਡ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਗਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ RCMP ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸਲਵਾਦੀ ਘਟਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ, 240 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਟ੍ਰੈਮਾ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, 1-833-457-5463 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



12 | ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨਾਂ

9-1-1

9-1-1 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਕਾਰਨ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ। 9-1-1 'ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉ, ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਬਾਸੀਏ ਨੂੰ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਣ।
- ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ਹਿਰ, ਪਤਾ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਗਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਗਲਤੀ ਨਾਲ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਲਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ 9-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਿੰਨਾ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।

9-1-1 ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.EComm911.ca

8-1-1

8-1-1 BC ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਹੈ। 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਈ ਨਰਸ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

2-1-1

2-1-1 ਇੱਕ ਗੁਪਤ, ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸਿੰਗ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਾਈਨ

ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸੀਵਰੇਜ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸੜਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸਿਗਨਲ ਦੀ ਖਰਾਬੀ, ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਦਰੱਖਤ, ਬਰਫੀਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 604-270-8721 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇੰਪੀਰੀਅਲ ਲੈਂਡਿੰਗ ਮੂਰੇਜ਼ / ਫਸ਼ਿੰਗ ਫਲੋਟ

ਤਤਕਰਾ

ਪ੍ਰਤੀਕ

2SLGBTQI+ (ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਿਟ, ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਇਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਕਵੀਅਰ, ਇੰਟਰਸੈਕਸ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਭਿੰਨਤਾ), 29

2-1-1, 31

8-1-1, 10, 31

9-1-1, 10, 11, 30, 31

A

Abuse (ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ), 29

Accessible parking spaces (ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਥਾਵਾਂ), 18

Addiction (ਲਤ), 11, 28

Alcohol (ਸ਼ਰਾਬ), 11, 28

Ambulance (ਐਂਬੂਲੈਂਸ), 31

Apartment (ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ), 5

B

Banking (ਬੈਂਕਿੰਗ), 7

BC Services Card (BC ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਡ), 9, 18

Benefits for families with children (ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲਾਭ), 27

Buses (ਬੱਸਾਂ), 17

Business, starting your own (ਕਾਰੋਬਾਰ, ਆਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ), 20

C

Canada Child Benefit (ਕੈਨੇਡਾ ਬਾਲ ਲਾਭ), 27

Cheques (ਚੈਕ), 7

Child care (ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ- ਡੇ ਕੇਅਰ), 15

Children, support for (ਬਾਲ ਸਹਾਇਤਾ), 12, 13, 16

College, (ਕਾਲਜ) 13

Community centres (ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ), 14, 22, 25

Continuing education (ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖਿਆ), 13

Conversational classes (ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਲਾਸਾਂ), 14

Credentials (ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ), 20

Credit cards (ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ), 7

Crisis Lines (ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ), 29

Cycling (ਸਾਈਕਲਿੰਗ), 18

D

Dentists (ਡੈਂਟਿਸਟ), 10

Discrimination and harassment (ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਉਤਪੀੜਨ), 20

Disabilities, support for (ਅਪੰਗਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ), 12, 16, 26

Doctors (ਡਾਕਟਰ), 9

Driver's license (ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ), 18

Driving (ਡਰਾਈਵਿੰਗ), 18

E

E-Scooters and E-bikes (ਈ-ਸਕੂਟਰ ਅਤੇ ਈ-ਬਾਈਕ), 18

Electricity, heat and gas (ਬਿਜਲੀ, ਹੀਟ ਅਤੇ ਗੈਸ), 6

Emergency shelter (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੈਲਟਰ), 26

Employment Insurance (ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ - EI), 20

English language learning (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ), 13

Eye exams and eyeglasses (ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਐਨਕ), 10

F

- Fire-Rescue (ਅੱਗ ਸੁਰੱਖਿਆ), 30
- Food Bank (ਫੂਡ ਬੈਂਕ), 26
- French programs (ਫਰੈਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ), 13

G

- Gambling (ਜੁਆਬਾਜ਼ੀ), 28
- Garbage and recycling (ਕੂੜਾ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ), 6

H

- Harassment (ਉਤਪੀੜਨ), 20
- Highway to Heaven (ਸਵਰਗ ਦਾ ਰਸਤਾ), 24
- Health (ਸਿਹਤ), 9
- Hospital (ਹਸਪਤਾਲ), 11
- Housing (ਰਿਹਾਇਸ਼), 5

I

- Immigrant settlement agencies (ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ), 3
- Income assistance (ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ), 25
- Income taxes (ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ), 8
- Insurance (ਬੀਮਾ)
 - Car (ਕਾਰ), 18
 - Medical (ਮੈਡੀਕਲ), 9
- Internet (ਇੰਟਰਨੈੱਟ), 6

J

- Job (ਰੁਜ਼ਗਾਰ), 19

L

- Landlord (ਮਕਾਨ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ), 6
- Library (ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ), 24

M

- Medical emergencies (ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ), 10
- Medical Services Plan (ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ - MSP), 9
- Mental health (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ), 11, 28
- Money (ਪੈਸਾ), 7
- Mortgage (ਮੋਰਟਗੇਜ), 6

O

- Optometrists (ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ), 10

P

- Parks and Trails (ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਲ), 23, 25
- PharmaCare (ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ), 11
- Police (ਪੁਲਿਸ), 30
- Prescription drugs (ਮੈਡੀਕਲ ਤਜਵੀਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ), 11
- Property taxes (ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ), 8

R

- Racism (ਨਸਲੀ ਭੇਦਭਾਵ), 30
- Recreation (ਮਨੋਰੰਜਨ), 22
- Remittance (ਰੇਮਿਟੈਂਸ), 7
- Renting (ਕਿਰਾਇਆ), 5

S

Schools (ਸਕੂਲ)

ਆਤਮਨਿਰਭਰ (ਨਿੱਜੀ) ਸਕੂਲ, 12

ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ, 13

ਜਨਤਕ, 12

Seatbelts (ਸੀਟ ਬੈਲਟ), 18

Seniors' programs and benefits (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਲਾਭ), 6, 17, 27

Service Canada (ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ), 19

Settlement Workers in Schools (ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਕਰਮਚਾਰੀ – SWIS), 3, 12

SkyTrain (ਸਕਾਈਟ੍ਰੇਨ), 17

Social Insurance Number (ਸਮਾਜਿਕ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ – SIN), 19

Support needs (ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ), 16, 26

T

Taxes (ਟੈਕਸ), 8

Telephone and internet (ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ), 6

Tenant (ਕਿਰਾਇਦਾਰ), 6

Transportation (ਆਵਾਜਾਈ), 17, 18

U

University (ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ), 13

Utilities (ਖਪਤਾਂ), 6

V

Violence (ਹਿੰਸਾ), 29

Volunteering (ਸਵੈਇੱਛਕ ਸੇਵਾ), 20

W

Walk-in clinics (ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ), 10

Walking (ਤੁਰਨਾ), 17

Welfare (ਲੋਕ ਭਲਾਈ), 25

WorkBC (ਵਰਕਬੀਸੀ), 19

WorkSafeBC (ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ), 20



ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ

6911 No. 3 Road, Richmond, BC V6Y 2C1
ਟੈਲੀਫੋਨ: 604-276-4000
www.richmond.ca