



## **Tài Liệu Hướng dẫn về Các Chương trình và Dịch vụ dành cho Cao niên tại Ontario**

[ontario.ca/seniors](http://ontario.ca/seniors)



Ontario

Premier of Ontario - Première ministre de l'Ontario



## THÔNG ĐIỆP CỦA CÁ NHÂN THỦ HIẾN

Thay mặt cho Chính phủ Ontario, tôi vui mừng gửi những lời chúc nồng ấm đến tất cả những người sử dụng ấn bản mới của nguồn tài liệu hướng dẫn vô giá này — *A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario (Tài Liệu Hướng dẫn về Các Chương trình và Dịch vụ dành cho Cao niên tại Ontario)*.

Truyền thông truyền thống và mạng Internet đã cho chúng ta biết rằng Ontario — và thực sự thế giới — đang ở giữa của một quá trình thay đổi về thành phần dân cư hướng đến một dân số già hơn. Trong trường hợp của tỉnh bang chúng ta, con số những người 65 tuổi và già hơn được dự đoán tăng hơn gấp đôi từ đây cho đến năm 2036. Trong lúc sự chuyển hướng đưa ra những thử thách cho xã hội, nó cũng cho thấy các cơ hội, với thể hệ những người già hơn trong tư thế trở thành những người hữu ích và năng động nhất mà thế giới chưa hề gặp qua. Tôi vui mừng báo với quý vị rằng chính phủ Ontario, được hướng dẫn bởi một kế hoạch rõ ràng và toàn diện, đang chuẩn bị để đáp ứng các nhu cầu của thành phần dân số đang gia tăng và được coi trọng này — các vị cao niên của tỉnh bang chúng ta.

Là một phần của kế hoạch này, chúng tôi công nhận tầm quan trọng của việc bảo đảm sự tiếp cận các chương trình và dịch vụ được cung cấp bởi các chính quyền tỉnh bang và liên bang, và bởi các cơ quan cung cấp dịch vụ cho các cao niên tại Ontario. Và đó là lý do để có ấn bản mới của *Tài liệu Hướng dẫn về Các Chương trình và Dịch vụ dành cho Cao niên tại Ontario*. Là một nguồn tài liệu đáng tin cậy về các vấn đề quan trọng nhất đối với thành phần dân số những người già của tỉnh bang chúng ta, tài liệu hướng dẫn được cập nhật này cung cấp lời khuyên thực tiễn, gom lại hết trong một quyển sách, các vấn đề về việc sống năng động, chăm sóc cho người thân, tài chánh, y tế và sức khỏe, gia cư, các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn, an toàn và phương tiện chuyên chở.

Tôi tin rằng, bằng cách làm việc với các đối tác cộng đồng của chúng ta và qua việc tham khảo với chính các vị cao niên, chúng ta có thể bảo đảm rằng Ontario tiếp tục là nơi tốt nhất tại Bắc Mỹ để sống già.

Tôi xin gửi đến tất cả những người sử dụng những trang sách dồi dào thông tin trong tài liệu hướng dẫn này những lời chúc tốt đẹp nhất của tôi.

Kathleen Wynne  
Thủ hiến



Ontario

Minister Responsible for Seniors - Ministre Responsable pour les personnes âgées



## THÔNGIỆP CỦA BỘ TRƯỞNG

Thưa Các Bạn,

Những người dân Ontario sống lâu hơn, mạnh khỏe hơn bao giờ hết trước đây, và trong vòng hai mươi năm tới, tỷ lệ các vị cao niên 65 tuổi và hơn tại Ontario sẽ gần như tăng gấp đôi. Sự thay đổi về thành phần dân số này đưa ra các thử thách to lớn, với những ảnh hưởng đáng kể lên hệ thống y tế, các dịch vụ xã hội, gia cư và thuế khóa. Với sự thay đổi này, đồng thời cũng có cơ hội. Thế hệ những người già này có cơ hội để là những người hữu ích và năng động nhất mà thế giới chưa hề thấy qua.

Các vị cao niên là gia đình của chúng ta, bạn bè của chúng ta, xóm giềng của chúng ta. Họ là chúng ta. Tất cả chúng ta đều có một vai trò trong việc đáp ứng các nhu cầu đang gia tăng của cao niên. Các cư dân, các tổ chức, các cấp chính quyền, cộng đồng doanh thương, và lĩnh vực phục vụ bất vụ lợi bao quát hơn – tất cả chúng ta có thể hợp tác để cung cấp cho cao niên và gia đình của họ với các chương trình và dịch vụ họ cần để được tiếp tục sống mạnh khỏe, an toàn, độc lập và năng động.

Chính phủ Ontario có một vai trò lãnh đạo, và chính phủ có một kế hoạch rõ ràng và toàn diện để đáp ứng các nhu cầu đang tiếp tục gia tăng của cao niên. Một phần của kế hoạch này bao gồm làm thế nào để các vị cao niên và gia đình của họ tìm và tiếp cận các dịch vụ và chương trình do chính phủ tỉnh bang và liên bang cung cấp và bởi các cơ quan cung cấp dịch vụ, một cách dễ dàng hơn. Chúng ta muốn bảo đảm sao cho tương lai của tất cả mọi người đều được thân thiện, an toàn và hỗ trợ. *Tài liệu Hướng dẫn về Các Chương trình và Dịch vụ dành cho Cao niên tại Ontario* là thêm một nguồn hỗ trợ nữa để khuyến khích và giúp đỡ dân chúng Ontario đạt được tương lai đó.

Tôi hy vọng việc tiếp cận các chương trình và dịch vụ được đề cập trong tài liệu này sẽ giúp quý vị một cách có hiệu quả và dễ dàng. Xin nhận nơi đây những lời chúc tốt đẹp nhất của tôi.

Mario Sergio  
Bộ trưởng đặc trách Cao niên

# TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN VỀ CÁC CHƯƠNG TRÌNH VÀ DỊCH VỤ DÀNH CHO CAO NIÊN TẠI ONTARIO

Seniors' INFOline (Đường dây Thông tin cho Cao niên)

1-888-910-1999 — TTY: 1-800-387-5559

Tài liệu Hướng dẫn Các Chương trình và Dịch vụ dành cho Cao niên tại Ontario là nguồn tài liệu thông tin của quý vị về các chương trình và dịch vụ có sẵn cho các cao niên của Ontario. Tài liệu được soạn thảo bởi Văn phòng đặc trách Cao Niên của Ontario (Ontario Seniors' Secretariat) và được phân phối bởi Nhà xuất bản của cơ quan ServiceOntario (Dịch vụ Ontario).

Có thể đặt mua thêm các bản sao của tài liệu này thông qua ServiceOntario Publications bằng cách gọi 1-800-668-9938 hoặc đặt mua trực tuyến trên mạng tại [www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca).

Nếu quý vị có các đề nghị làm thế nào để cải thiện ấn bản này, xin vui lòng điền thẻ hồi đáp có dán tem sẵn được đính kèm theo đây và cho vào thùng thư.

Thông tin được cập nhật tính cho đến tháng Giêng 2013.

Également disponible en français sous le titre Guide des programmes et services pour les personnes âgées de l'Ontario.

© Queen's Printer for Ontario, 2013

ISBN 978-1-4606-1678-9 (Print)

ISBN 978-1-4606-1652-9 (PDF)

4M/13





# Bảng Mục Lục

<b>1</b>	<b>SỐNG NĂNG ĐỘNG</b>	<b>1</b>
	Các hoạt động cộng đồng	1
	Thể thao và Giải trí	2
	Du lịch	3
	Việc làm	5
	Học suốt đời	7
	Thiện nguyện	8
	Công nhận các đóng góp của cao niên	9
	Các dịch vụ dành cho người mới đến	11
	Dành cho các cao niên thổ dân	12
	Dành cho các cao niên nữ đồng tính, nam đồng tính, lưỡng tính và chuyển đổi giới tính	13
	Dành cho các cựu chiến binh	13
<b>2</b>	<b>CHĂM SÓC THÂN NHÂN</b>	<b>15</b>
	Tín thuế cho những người chăm sóc thân nhân	15
	Các phúc lợi lao động	16
<b>3</b>	<b>TÀI CHÁNH</b>	<b>18</b>
	Thuế	18
	Hưu bổng và các phúc lợi khác	20
	Lập kế hoạch tài chánh	23
	Trợ giúp tài chánh	24
	Dành cho các cựu chiến binh	25
<b>4</b>	<b>Y TẾ VÀ SỨC KHỎE</b>	<b>27</b>
	Thông tin tổng quát	27
	Y tế công cộng	28
	Chương trình bảo hiểm y tế của Ontario (OHIP)	32
	Chương trình phúc lợi thuốc men của Ontario (ODB)	34
	Chăm sóc răng	36
	Chương trình trợ giúp thiết bị y tế	36
	Các dịch vụ xe cứu thương	37
	Các chương trình khu vực của Ontario dành cho người già (RGP)	37
	Sức khỏe tâm thần và các sự nghiện ngập	38
	Ngăn ngừa sự té ngã	40
	Dinh dưỡng	42
	MedicAlert® Safely Home®	42
	Tìm đường đi của quý vị	43
	Các dịch vụ hỗ trợ trong cộng đồng	43

	Dành cho các cao niên thổ dân	46
	Dành cho các cao niên nữ đồng tính, nam đồng tính, lưỡng tính và chuyển đổi giới tính	47
	Dành cho các cựu chiến binh	47
<b>5</b>	<b>GIA CƯ</b>	48
	Sửa chữa nhà cửa cho thích nghi	48
	Các chương trình trợ giúp tài chánh	48
	Các sự chọn lựa về gia cư	50
	Các sự chọn lựa về gia cư cho cao niên có lợi tức thấp	52
	Trợ giúp mượn nhà khẩn cấp	53
	Quan hệ của chủ nhà và người ở thuê	54
	Dành cho các cao niên thổ dân	54
<b>6</b>	<b>CÁC NHÀ CHĂM SÓC DÀI HẠN</b>	56
	Thông tin tổng quát	56
<b>7</b>	<b>AN TOÀN VÀ AN NINH</b>	61
	Thông tin và bảo vệ người tiêu thụ	61
	Các dịch vụ khẩn cấp và An toàn công cộng	64
	Các vấn đề pháp lý	67
	Cuối đời	73
<b>8</b>	<b>PHƯƠNG TIỆN CHUYÊN CHỖ</b>	79
	Lái xe	79
	Các sự chọn lựa khác thay cho việc lái xe	81
	Bán hoặc mua xe cũ	82
	Phương tiện chuyên chở công cộng	82
	Dành cho các cựu chiến binh	83
<b>9</b>	<b>CÁC NƠI LIÊN LẠC CHỦ YẾU</b>	84
<b>10</b>	<b>CÁC CHỨNG MINH THƯ DO CHÍNH PHỦ ONTARIO CẤP</b>	87
	Để đổi địa chỉ của quý vị	88
<b>11</b>	<b>BẢNG CHÚ DẪN</b>	89

# 1 SỐNG NĂNG ĐỘNG

## Các sinh hoạt cộng đồng

Có nhiều cách để biết về các sinh hoạt văn hóa, giải trí và xã hội trong cộng đồng của quý vị.

Quý vị có thể bắt đầu bằng cách liên lạc với:

- các trung tâm cộng đồng và cao niên tại địa phương quý vị
- các câu lạc bộ dịch vụ (chẳng hạn như YMCA, Rotary Club hoặc Royal Canadian Legion)
- các trung tâm văn hóa
- các nơi thờ phượng
- Ban phụ trách Công viên và Giải trí

2-1-1

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

## *Các thư viện công cộng*

Các dịch vụ thư viện công cộng rộng lớn và của Thổ dân Ontario cung cấp nhiều dịch vụ cho các cao niên và gia đình của họ trong một môi trường chào đón, tiện nghi cho người tàn tật sử dụng và thân thiện. Ngoài việc cho mượn sách và các thứ khác, thư viện còn cung cấp việc sử dụng và huấn luyện cách sử dụng Internet, các tài liệu tham khảo và các buổi hội thảo.

Ontario Library Services – North (Các dịch vụ Thư viện Ontario - miền Bắc)

1-800-461-6348

[www.olsn.ca](http://www.olsn.ca)

Southern Ontario Library Service (Dịch vụ Thư viện miền Nam Ontario)

1-800-387-5765

[www.sols.org](http://www.sols.org)

## *Các trung tâm dành cho người lớn tuổi*

Các Trung Tâm dành Cho Người Lớn Tuổi (đôi khi được gọi là Các Trung tâm Cao niên hoặc Các trung tâm cho người cao tuổi) giúp các cao niên địa phương được năng động, trở nên tham gia trong cộng đồng của họ và gặp gỡ những người bạn mới. Các trung tâm này công hiến các hoạt động xã hội, học hỏi và giáo dục độc đáo và các chương trình giải trí.

Older Adult Centres' Association of Ontario (Hội Các Trung Tâm Cao Niên của Ontario)  
1-866-835-7693  
[www.oacao.org](http://www.oacao.org)

Để tìm một Trung tâm Cao niên, xin liên lạc với địa phương của quý vị hoặc gọi số 2-1-1.

## Thể thao và Giải trí

Có nhiều điều lợi về sức khỏe để tích cực năng động, kể cả cải thiện sức khỏe, sức mạnh và hạnh phúc. Tập thể dục thường xuyên là một phần quan trọng của việc già đi nhưng mạnh khỏe. Để có các mẹo vặt làm thế nào quý vị có thể gia tăng hoạt động thể lực của mình, duy trì sức khỏe tốt và cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị, hãy viếng mạng:

Physical Activity Tips for Older Adults (Các mẹo vặt vận động thể lực dành cho cao niên)  
[www.publichealth.gc.ca/paguide](http://www.publichealth.gc.ca/paguide)

Canadian Physical Activity Guidelines (Các Hướng dẫn của Canada về Vận động Thể lực)  
[www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines)

### *Ontario Senior Games (Các môn thể thao của Cao niên Ontario)*

Cũng còn được biết với tên gọi Ontario 55+ Summer Games (Thế Vận Mùa Hè Ontario cho những người trên 55 tuổi) và Ontario 55+ Winter Games (Thế Vận Mùa Đông Ontario cho những người trên 55 tuổi), Ontario Senior Games bao gồm nhiều sự kiện tranh tài cấp tỉnh bang cho những người lớn tuổi. Được tổ chức mỗi hai năm một lần, luân phiên đổi năm, các trò chơi này cho phép những người trưởng thành 55 tuổi hoặc hơn tiếp xúc trong một môi trường ca ngợi một lối sống khỏe mạnh và tích cực.

Ontario Seniors Games Association (Hội các môn thể thao dành cho cao niên Ontario)  
1-800-320-6423  
[www.ontarioseniorgames.ca](http://www.ontarioseniorgames.ca)

### *Các công viên của Ontario*

Các công viên của tỉnh bang Ontario cung cấp giá vé giảm để cắm trại và lệ phí sử dụng công viên hàng ngày cho cao niên trên 65 tuổi và cho những người tàn tật. Nhiều công viên Ontario cung cấp các tiện nghi thích hợp cho mọi người sử dụng, bao gồm các phòng tắm, các nhà vệ sinh, các khu vực cắm trại và các trung tâm dành cho du khách. Park Locator (Công cụ tìm công viên) tại trang mạng [OntarioParks.com](http://OntarioParks.com) cho phép du khách tìm các công viên nào có các tiện nghi mà



người tàn tật có thể sử dụng. Nhiều địa điểm cắm trại có chỗ cho xe thuộc loại phương tiện giải trí (recreational vehicles) và cũng có thể cung cấp các ổ cắm điện và các trạm để xe kéo nhà di động (trailer) có thể đỗ rác.

1-888-ONT-PARK (1-888-668-7275)

TTY: 1-866-686-6072

[www.ontarioparks.com](http://www.ontarioparks.com)

## ***Câu cá và Săn bắn***

Nếu quý vị trên 65 tuổi hoặc là cư dân Canada bị tàn tật, quý vị không phải xin Outdoors Card (Thẻ Sinh Hoạt Ngoài Trời) hoặc giấy phép câu cá tại Ontario.

Tuy nhiên, quý vị vẫn phải tuân theo tất cả các quy định, kể cả các giới hạn về số lượng cá được bắt và sở hữu. Nếu quý vị muốn đi săn tại Ontario, quý vị phải xin thẻ Outdoors Card và quý vị phải có giấy phép hợp lệ cho việc săn bắn các giống thú hoặc nhóm các loài thú khác nhau. Quý vị được yêu cầu phải mang theo giấy phép và bất cứ các thẻ hợp lệ nào trong lúc quý vị đang đi săn, và trình giấy phép cho Conservation Officer (Nhân viên kiểm lâm) nếu được yêu cầu.

Ministry of Natural Resources (Bộ Tài Nguyên Thiên Nhiên)

Outdoors Card Centre (Trung Tâm Cấp Thẻ Sinh Hoạt Ngoài Trời)

1-800-387-7011

[www.ontario.ca/outdoorscard](http://www.ontario.ca/outdoorscard)

## **Du lịch**

### ***Du lịch tại Ontario***

Nhiều địa điểm du lịch giải trí của Ontario cung cấp giá giảm cho cao niên, trong khi một số các chương trình được công hiến với mục đích phục vụ cao niên. Hãy viếng một Ontario Travel Information Centre (Trung tâm Thông tin Du lịch Ontario) để tìm hiểu về các nơi vui chơi giải trí của Ontario và để sắp xếp một lộ trình thăm viếng theo ý mình dựa trên những sở thích của quý vị.

Ontario Travel (Du lịch Ontario)

1-800-ONTARIO (1-800-668-2746)

[www.ontariotravel.net](http://www.ontariotravel.net)

### ***Du lịch ngoài Ontario hoặc Canada***

Nếu quý vị tạm thời vắng mặt khỏi Ontario hay Canada, OHIP có thể bao trả tất cả hoặc một phần các chi phí chăm sóc y khoa của quý vị. Nếu quý vị du lịch ra khỏi Ontario nhưng trong vòng lãnh thổ Canada và trả tiền cho các dịch vụ y tế, hãy nộp hóa đơn liệt kê từng món dịch vụ và các biên nhận bản chánh cho văn phòng OHIP địa phương của quý vị nội trong một năm để được bồi hoàn.

Nếu quý vị du lịch ra khỏi Canada, OHIP sẽ trả một tỷ lệ nhất định cho việc cấp cứu tại bệnh viện và cho các dịch vụ của bác sĩ cho một tình trạng bệnh, bị bệnh hoặc bị thương cấp tính bất ngờ không tính trước, cần được chữa trị ngay lập tức. Để trả cho các chi phí y khoa không được OHIP bao trả, quý vị phải mua bảo hiểm y tế tư cho tất cả các chuyến đi ra khỏi Ontario và Canada.

Nếu quý vị có ghi danh trong Chương trình Phúc lợi Thuốc men của Ontario (Ontario Drug Benefit Program), quý vị có thể nhận tối đa cho tới 100 ngày thuốc để dùng. Nếu quý vị cần thêm thuốc cho thêm 100 ngày nữa vì phải vắng mặt lâu khỏi Ontario, hãy trao cho dược sĩ của quý vị một lá thư (do chính quý vị viết) xác nhận sự vắng mặt của quý vị hoặc cung cấp một bản sao của bảo hiểm du lịch của quý vị chứng minh quý vị đi khỏi Ontario trong khoảng thời gian từ 100 đến 200 ngày. Toa thuốc của quý vị phải cho phép có thêm 100 ngày thuốc để dùng.

Ministry of Health and Long-Term Care (Bộ Y Tế và Chăm Sóc Dài Hạn)  
Service Support Contact Centre (Trung Tâm Liên Lạc Hỗ Trợ Dịch Vụ)  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/ruq](http://www.ontario.ca/ruq)

Để tìm hiểu thêm về OHIP hoặc Ontario Drug Benefit Program (Chương trình Phúc lợi thuốc men của Ontario), xin xem phần Y TẾ VÀ SỨC KHỎE của tài liệu hướng dẫn này.

### ***Hưu trí ở nước ngoài***

Tài liệu do Bộ Ngoại Giao và Ngoại Thương liên bang xuất bản có tựa đề Retirement Abroad: Seeing the Sunsets (Hưu trí ở nước ngoài: Nhìn thấy những cảnh chiều tà) cung cấp thông tin và các mẹo vặt cho những người nghĩ đến việc về hưu ở một quốc gia khác trên căn bản ở theo mùa hoặc vĩnh viễn.

Enquiries Service - Foreign Affairs Canada (Dịch vụ Giải đáp Thắc mắc - Bộ Ngoại Giao Canada)  
1-800-267-8376  
[www.travel.gc.ca/travelling/publications/retirement-abroad](http://www.travel.gc.ca/travelling/publications/retirement-abroad)

### ***Canadian Snowbird Association (Hội người Canada đi trú đông)***

Canadian Snowbird Association (Hội người Canada đi trú đông) là hiệp hội chính thức của Canada chuyên về việc bảo vệ và cải thiện các quyền hạn và đặc quyền của tất cả những người Canada đi du lịch.

1-800-265-3200  
[www.snowbirds.org](http://www.snowbirds.org)

## Việc làm

Năm 2006, luật chấm dứt việc bắt buộc phải về hưu có hiệu lực. Luật cung cấp một sự công bằng và sự lựa chọn nhiều hơn cho các công nhân 65 tuổi hay hơn, những người bây giờ có thể tự mình quyết định bao giờ thì về hưu, và nếu muốn về hưu.

### *Việc Làm Ontario*

Employment Ontario (Việc Làm Ontario) là một mạng lưới hợp nhất về việc làm và huấn luyện tạo dễ dàng hơn cho những người dân Ontario muốn tìm việc làm và các chương trình cũng như dịch vụ huấn luyện họ cần. Thông tin và các dịch vụ giới thiệu được cung cấp bằng 25 ngôn ngữ.

Employment Ontario Contact Centre (Trung tâm Liên lạc Tìm Việc Làm Ontario)  
1-800-387-5656

TTY: 1-866-533-6339

[www.ontario.ca/employment](http://www.ontario.ca/employment)

- **Dịch vụ Lao động**  
Mục tiêu của Dịch vụ Lao động là để cung cấp cho dân chúng Ontario sự tiếp cận được cải thiện tất cả các dịch vụ về lao động họ cần tại một địa điểm để giúp họ tìm và giữ việc làm, nộp đơn xin được huấn luyện và lập kế hoạch nghề nghiệp.
- **Sáng kiến nhắm vào các công nhân lớn tuổi**  
Sáng kiến này giúp các công nhân từ 55 đến 64 tuổi bị thất nghiệp gia tăng khả năng của họ trong việc tìm và giữ một công việc làm trong lúc kinh tế địa phương thay đổi. Sáng kiến có sẵn tại các cộng đồng cụ thể có ít hơn 250,000 người mà có mức thất nghiệp cao hoặc phần lớn dựa vào các ngành kỹ nghệ đơn thuần. Một danh sách các cơ quan cung cấp dịch vụ tại các cộng đồng được quy định có thể tìm thấy bằng cách viếng mạng [www.ontario.ca/rur](http://www.ontario.ca/rur).
- **Ontario Self-Employment Benefit Program (Chương trình phúc lợi của Ontario dành cho những người tự làm chủ)**  
Chương trình này cung cấp lợi tức và sự hỗ trợ về mặt kinh doanh cho những người không có việc làm mà đủ điều kiện hoặc mới đây đã hội đủ điều kiện hưởng tiền Bảo hiểm thất nghiệp trong lúc họ phát triển và khởi sự doanh nghiệp của chính mình.
- **Ontario Job Creation Partnerships (Chương trình hợp tác tạo việc làm của Ontario)**  
Chương trình này được thiết kế để cải thiện các triển vọng việc làm dài hạn của những người hội đủ điều kiện hưởng tiền Bảo hiểm thất nghiệp bằng cách cung cấp cho họ các cơ hội để đạt được kinh nghiệm làm việc.

- **Chương trình Nghề nghiệp thứ nhì**  
Mục tiêu của chương trình Nghề Nghiệp Thứ Nhì (Second Career) nhằm hỗ trợ cho các công nhân bị sa thải có được sự huấn luyện kỹ năng họ cần để giúp họ tìm được việc làm trong các lĩnh vực nghề nghiệp có triển vọng của thị trường lao động. Chương trình cung cấp cho tới \$28,000 tiền học phí, sách vở, di chuyển và các chi phí huấn luyện có liên quan khác. Số tiền này có thể cao hơn cho những người bị tàn tật.

### ***Ontario Job Bank (Ngân hàng Việc làm Ontario)***

Ontario Job Bank là mạng lưới các trang mạng liệt kê các công việc làm có sẵn trên toàn quốc dành cho mọi người dân Canada.

[www.jobbank.gc.ca](http://www.jobbank.gc.ca)

### ***Ontario WorkinfoNet (Mạng lưới Việc làm Ontario/OnWIN)***

OnWIN là một danh bạ miễn phí, song ngữ cung cấp cho những người dân Ontario các cơ hội nghề nghiệp và cơ hội thiện nguyện hiện có và có liên quan cũng như thông tin về thị trường lao động. Cao niên có thể sử dụng OnWIN để thực hiện các quyết định có hiểu biết về vấn đề thiện nguyện, về công ăn việc làm và thêm các cơ hội huấn luyện.

[www.onwin.ca](http://www.onwin.ca)

### ***Ontario Skills Passport (Hộ chiếu Kỹ năng Ontario)***

Trang mạng song ngữ, miễn phí này cung cấp sự miêu tả các kỹ năng và thói quen lao động chủ yếu, và thông tin hiện hành về giáo dục, huấn luyện, thiện nguyện và các cơ hội thị trường lao động cả ở cấp địa phương và tỉnh bang.

[www.ontario.ca/skillspassport](http://www.ontario.ca/skillspassport)

### ***Employment Standards Act (Luật Tiêu Chuẩn Lao Động/ESA)***

Tất cả dân chúng Ontario có quyền được đối xử công bằng tại sở làm. ESA đặt ra các tiêu chuẩn tối thiểu mà hãng sở và nhân viên phải tuân theo. Nếu quý vị được thuê mướn tại Ontario, quý vị có thể được bảo vệ bởi luật ESA.

Employment Standards Information Centre (Trung tâm Thông tin Tiêu chuẩn Lao động)

1-800-531-5551

TTY: 1-866-567-8893

[www.ontario.ca/employmentstandards](http://www.ontario.ca/employmentstandards)

## ***Các chuyên viên được đào tạo ở nước ngoài***

Nếu quý vị là một chuyên viên được đào tạo ở nước ngoài, Ontario có một số các chương trình bắc cầu có thể giúp quý vị.

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

Để tìm hiểu thêm về Compassionate Care Benefit Program (Chương trình phúc lợi thông cảm cho nghỉ phép để chăm sóc thân nhân), Family Medical Leave (Nghỉ phép Y khoa Gia đình) và Personal Emergency Leave (Nghỉ phép Khẩn cấp Cá nhân), xin xem phần CAREGIVING (CHĂM SÓC THÂN NHÂN) của tài liệu hướng dẫn này.

## **Học suốt đời**

### ***Continuing and Distance Education (Tiếp tục học vấn và Giáo dục từ xa)***

Nhiều Sở Giáo Dục, các trường cao đẳng và đại học Ontario cung cấp các cơ hội để tiếp tục học vấn và giáo dục từ xa. Một số trường cung cấp việc giảm học phí cho cao niên.

- Các Sở Giáo Dục: [www.ontario.ca/rus](http://www.ontario.ca/rus)
- Các trường đại học: [www.ontario.ca/education-and-training/ontario-universities](http://www.ontario.ca/education-and-training/ontario-universities)
- Các trường cao đẳng cộng đồng: [www.ontario.ca/education-and-training/ontario-colleges](http://www.ontario.ca/education-and-training/ontario-colleges)
- Ontario Learn: [www.ontariolearn.com](http://www.ontariolearn.com)
- Giáo dục từ xa: [www.canlearn.ca/eng/preparing/find/ded.shtml](http://www.canlearn.ca/eng/preparing/find/ded.shtml)

### ***Third Age Network (Mạng lưới những người thuộc lứa tuổi thứ ba)***

Mạng lưới này bao gồm các nhóm cao niên tự quản chia sẻ kinh nghiệm về nhiều lĩnh vực khác nhau.

[www.thirdagenetwork.ca](http://www.thirdagenetwork.ca)

### ***Independent Learning Centre (Trung tâm Học hỏi Độc lập)***

Trung tâm này cung cấp việc giáo dục từ xa và kiểm tra Trình độ Phát triển Giáo dục Tổng quát (General Educational Development/GED). Trung tâm cung cấp một hình thức thay thế khác để có thể lấy Bằng Tốt Nghiệp Trung Học (Ontario Secondary School Diploma).

1-800-387-5512

[www.ilc.org](http://www.ilc.org)



## ***Huấn luyện sử dụng máy vi tính***

Các thư viện công cộng tổ chức các khóa dành cho những người mới sử dụng máy vi tính và cho những người sử dụng rành. Hầu hết các khóa học đều miễn phí.

2-1-1  
[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

Các Trung tâm Cao niên cung cấp chương trình giáo dục có thể bao gồm huấn luyện sử dụng máy vi tính. Để tìm một trung tâm gần nơi quý vị, xin gọi 1-866-835-7693 hoặc viếng mạng [www.oacao.org](http://www.oacao.org).

Lifelong Learning Plan (Kế hoạch học hỏi cả đời) cho phép quý vị rút tiền từ các trương mục tiết kiệm hưu bổng cá nhân (RRSP) của mình để giúp trang trải học phí học toàn thời gian cho chính bản thân, cho người phối ngẫu hoặc người bạn đời sống chung không hôn thú của quý vị. Xin xem phần TÀI CHÁNH của tài liệu này để biết thêm thông tin.

## **Thiện nguyện**

### ***Ontario Volunteer Centre Network (Mạng lưới Trung tâm Thiện nguyện Ontario)***

Tổ chức này giúp kết hợp các thiện nguyện viên và các cơ quan với nhau và hoạt động với tư cách tiếng nói của tỉnh bang cho Các Trung tâm Thiện nguyện tại Ontario.

905-238-2622  
[www.ovcn.ca](http://www.ovcn.ca)

### ***Volunteer Canada (Thiện nguyện viên Canada)***

Tổ chức bất vụ lợi, song ngữ này thúc đẩy việc thiện nguyện trên toàn cõi Canada bằng cách khuyến khích sự tham gia của cộng đồng và ghi nhận các nỗ lực của thiện nguyện viên.

1-800-670-0401  
[www.volunteer.ca](http://www.volunteer.ca)

Nếu quý vị muốn thiện nguyện để giúp người khác khai thuế, hãy nghĩ đến việc tham gia Chương trình Khai Thuế Thiện Nguyện tại Cộng Đồng do Cơ quan Thuế vụ Canada điều hành. Xin xem phần TÀI CHÁNH để biết thêm thông tin.

# Công nhận Các Đóng góp của Cao niên

## *Thư chúc mừng*

Quý vị có thể đánh dấu một kỷ niệm đặc biệt bằng cách yêu cầu có một thư chúc mừng từ:

Her Majesty The Queen (Nữ Hoàng) cho những người Canada tổ chức sinh nhật lần thứ 100 hay hơn và cho những cặp vợ chồng kỷ niệm 60 năm ngày cưới hay hơn (cách mỗi năm năm xin một lần).

Rideau Hall - Anniversary Section (Dinh Rideau - Phần Mừng Kỷ Niệm)  
1-800-465-6890  
[www.gg.ca](http://www.gg.ca) (> FAQ)

Governor General of Canada (Toàn Quyền Canada) cho những người Canada tổ chức sinh nhật 90 tuổi hay hơn (cách mỗi năm năm xin một lần) và cho những cặp vợ chồng kỷ niệm 50 năm ngày cưới hay hơn (cách mỗi năm năm xin một lần).

Rideau Hall - Anniversary Section (Dinh Rideau - Phần Mừng Kỷ Niệm)  
1-800-465-6890  
[www.gg.ca](http://www.gg.ca) (> FAQ)

Lieutenant Governor of Ontario (Phó Toàn Quyền Ontario) cho những người dân Ontario mừng sinh nhật 90 tuổi hay hơn và cho các cặp vợ chồng kỷ niệm 50 năm ngày cưới hay hơn.  
[www.ontario.ca/rut](http://www.ontario.ca/rut)

Prime Minister of Canada (Thủ tướng Canada) cho những người Canada mừng sinh nhật thứ 65 hay hơn (cách mỗi năm năm xin một lần) và cho các cặp vợ chồng kỷ niệm 25 năm ngày cưới hay hơn (cách mỗi năm năm xin một lần).

Executive Correspondence Services (Dịch vụ Văn thư Cao cấp)  
Congratulatory Messages (Các thông điệp chúc mừng)  
613-941-6901  
[www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp](http://www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp)

Premier of Ontario (Thủ Hiến của Ontario) cho những người dân Ontario tổ chức sinh nhật lần thứ 80 hay hơn và cho các cặp vợ chồng kỷ niệm 40 năm chung sống hay hơn.

[www.ontario.ca/wp65](http://www.ontario.ca/wp65)

Nghị sĩ Quốc hội Liên bang (Member of Parliament) và/hay Dân Biểu Viện Lập Pháp Tỉnh Bang (Member of Provincial Parliament) cho một số các dịp khác nhau. Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc với văn phòng cử tri dân biểu quốc hội liên bang (MP) hoặc tỉnh bang (MPP) của quý vị.

Để tìm Dân biểu Viện Lập Pháp Tỉnh Bang (MPP) của quý vị:  
Elections Ontario (Cơ quan phụ trách Bầu Cử của Ontario)  
1-888-668-8683  
[www.elections.on.ca](http://www.elections.on.ca) (> Tìm Khu Vực Bỏ Phiếu Của Quý Vị)

Để tìm Nghị sĩ Quốc hội Liên bang (MP) của quý vị:  
Elections Canada (Cơ quan phụ trách Bầu cử của Canada)  
1-800-463-6868  
TTY: 1-800-361-8935  
[www.elections.ca](http://www.elections.ca) (> Dịch vụ Thông tin Cử tri)

### ***Các Giải Thưởng Vinh Danh Cao Niên***

The Honours and Awards Secretariat (Văn phòng đặc trách Các Giải Thưởng Vinh Danh) quản lý huy chương và các chương trình ghi nhận của Ontario cũng như các lễ tưởng nhớ và kỷ niệm đặc biệt.

Các giải thưởng tỉnh bang vinh danh cao niên gồm có:

- **Senior Achievement Awards (Giải thưởng Cao niên Thành tựu)** công nhận những người dân Ontario trên 65 tuổi đã có những cống hiến đặc biệt trong bất cứ lĩnh vực nào.  
[www.ontario.ca/uj97](http://www.ontario.ca/uj97)
- **Senior of the Year Award (Giải thưởng của Năm dành cho Cao niên)** được trao cho mỗi đô thị tại Ontario cho một cá nhân trên 65 tuổi đã làm phong phú hóa đời sống xã hội, văn hóa hoặc công dân của cộng đồng.  
[www.ontario.ca/ruw](http://www.ontario.ca/ruw)

### ***Các sự kiện thường niên***

Đừng quên đánh dấu những ngày đặc biệt này trên lịch của quý vị.

Tháng Cao Niên, được tổ chức mỗi tháng Sáu tại Ontario, là thời điểm công nhận nhiều đóng góp mà cao niên đã cống hiến cho gia đình, cộng đồng tỉnh bang và quốc gia của họ.

1-888-910-1999  
TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/seniorsmonth](http://www.ontario.ca/seniorsmonth)

Ngày Cao Niên Quốc Gia, được tổ chức ngày 1 tháng Mười để vinh danh các cao niên đã giúp xây dựng quốc gia chúng ta và tiếp tục có những cống hiến giá trị cho xã hội.

[www.seniors.gc.ca](http://www.seniors.gc.ca)

Ngày Quốc Tế Người Già, cũng được tổ chức vào ngày 1 tháng Mười, là ngày Liên Hiệp Quốc chỉ định để công nhận những cống hiến đáng kể của cao niên trên toàn thế giới.

[www.un.org/en/events/olderpersonsday](http://www.un.org/en/events/olderpersonsday)

## Các dịch vụ dành cho người mới đến

Ontario là quê hương của số phần trăm lớn nhất các vị cao niên di dân tại Canada. Nếu quý vị là một cao niên di dân, có nhiều chương trình và dịch vụ có thể được cống hiến tại cộng đồng địa phương quý vị.

### *Chương trình giúp người mới đến định cư*

Thông qua chương trình này, tỉnh bang tài trợ cho các cơ quan cộng đồng giúp những người mới đến định cư và hội nhập tại Ontario. Các cơ quan cộng đồng này giúp những người mới đến kết nối với ngôn ngữ, huấn luyện nghề nghiệp và các dịch vụ cộng đồng, chẳng hạn như chăm sóc y tế. Các dịch vụ này miễn phí và thường có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ.

[www.ontario.ca/bd2s](http://www.ontario.ca/bd2s)

### *Settlement.Org*

Trang mạng này cung cấp thông tin và các nguồn tài liệu để giúp những người mới đến định cư tại Ontario. Các đề tài bao gồm việc làm, giáo dục, gia cư, y tế và giải trí. Một số thông tin này có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.

2-1-1

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

### *Ontario Immigration Portal (Cổng thông tin Điện tử Di trú Ontario)*

Cổng thông tin điện tử này cung cấp thông tin về những điều quý vị cần biết với tư cách là di dân đến Ontario, từ trước lúc quý vị nộp đơn cho đến khi quý vị đã đến nơi.

[www.ontarioimmigration.ca](http://www.ontarioimmigration.ca)

## ***Học tiếng Anh hay tiếng Pháp***

Các lớp tiếng Anh hay tiếng Pháp như Một Ngôn Ngữ Thứ Nhì (ESL/FSL) được cung cấp thông qua các sở giáo dục địa phương. Có sẵn một loạt nhiều sự huấn luyện, từ vỡ lòng đến các trình độ nâng cao hơn. Một số các sở giáo dục cung cấp các lớp học dành riêng cho cao niên. Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc với sở giáo dục địa phương của quý vị hoặc viếng mạng [www.ontarioimmigration.ca](http://www.ontarioimmigration.ca)

Chương trình Giảng dạy Ngôn ngữ cho Những Người Mới Đến Canada (Language Instruction for Newcomers to Canada/LINC) được tài trợ bởi chính phủ liên bang. Để tìm một lớp LINC gần nơi quý vị, xin liên lạc với cơ quan phục vụ di dân tại địa phương hoặc với Citizenship and Immigration Canada (Bộ Công Dân và Di Trú Canada). Quý vị phải là thường trú nhân của Canada để hội đủ điều kiện cho chương trình này.

Citizenship and Immigration Canada (Bộ Công Dân và Di Trú Canada)  
1-888-242-2100  
TTY: 1-888-576-8502  
[www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca](http://www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca)

Một số các trường đại học, cao đẳng cộng đồng, các trường dạy ngôn ngữ tư và các tổ chức cộng đồng cũng cung cấp các lớp dạy ngôn ngữ. Hãy liên lạc trực tiếp với các nhóm này để có thêm thông tin.

## **Dành Cho Cao Niên Thổ Dân**

### ***Các Nghệ sĩ Thổ Dân tại Các Trường***

Chương trình này là một phần của Chương trình Giáo Dục Nghệ Nhân của Hội Đồng Nghệ Thuật Ontario (Ontario Arts Council's Artists in Education Program). Chương trình giúp các nghệ nhân và các cao niên thổ dân qua việc cung cấp các kinh nghiệm học nghệ thuật tại các trường của Ontario.

Ontario Arts Council (Hội Đồng Nghệ Thuật Ontario)  
1-800-387-0058  
[www.arts.on.ca](http://www.arts.on.ca)

### ***Chương trình Di sản Cao niên và Thanh niên***

Chương trình này được lập ra để cung cấp sự tài trợ chương trình cho các tổ chức Thổ dân muốn làm việc với các vị cao niên và thanh niên Thổ dân trên căn bản đề án cho tất cả các hình thức thực hiện nghệ thuật hiện đại hoặc cổ điển. Thông qua chương trình này, các tổ chức nghệ thuật Thổ dân giúp các vị cao niên truyền đạt di sản của việc làm nghệ thuật cho thế hệ kế tiếp.



Canada Council for the Arts (Hội đồng Nghệ thuật Canada)  
1-800-263-5588  
TTY: 1-866-585-5559  
[www.canadacouncil.ca/grants/aboriginal](http://www.canadacouncil.ca/grants/aboriginal)

## Dành Cho Cao Niên Nam Đồng Tính, Nữ Đồng Tính, Lưỡng Tính và Chuyển Đổi Giới Tính

### *Trung tâm Cộng đồng số 519 đường Church*

Trung tâm cộng đồng tại trung tâm phố Toronto này cung cấp một loạt nhiều các chương trình và dịch vụ, bao gồm chương trình cho cao niên nữ đồng tính, nam đồng tính, lưỡng tính, chuyển đổi giới tính (LGBT). Trung tâm hàng tuần có chương trình ghé vào sinh hoạt mà không cần phải có hẹn trước và câu lạc bộ sách hàng tháng cho nam và nữ LGBT trên 50 tuổi.

416-392-6874  
[www.the519.org](http://www.the519.org)

### *Senior Pride Network (Mạng lưới Cao niên Đồng tính Luyến ái)*

Mạng lưới này là hiệp hội các cá nhân, tổ chức và các nhóm cộng đồng quyết tâm mở rộng chương trình và dịch vụ cho những người LGBT 50 tuổi trở lên tại Toronto và trên toàn cõi Canada.

c/o The 519 Church Street Community Centre  
416-392-6874  
[www.seniorpridenetwork.com](http://www.seniorpridenetwork.com)

## Dành Cho Cựu Chiến Binh

### *Royal Canadian Legion (RCL) Ontario Provincial Command (Ban Chỉ Huy Quân Đoàn Hoàng Gia Canada Khu Vực Tỉnh Bang Ontario)*

Ban Chỉ Huy Quân Đoàn Hoàng Gia Khu Vực Ontario bao gồm trên 400 chi nhánh trong toàn tỉnh. Các quân đoàn chú trọng vào việc tưởng nhớ những người đã hy sinh tính mạng của mình cho tự do và lo cho các nhu cầu của các cựu chiến binh, những thân nhân phụ thuộc họ và những người vẫn còn đang phục vụ trong Các Lực Lượng Quân Đội của Canada.

905-841-7999  
[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

***Royal Canadian Legion (RCL) Manitoba and Northwestern Ontario  
Command (Ban Chỉ Huy Quân Đoàn Hoàng Gia Canada Khu Vực Tỉnh  
Bang Manitoba và Vùng Tây Bắc Ontario)***

Ban Chỉ Huy Quân Đoàn Hoàng Gia Khu Vực Tỉnh Bang Manitoba và Vùng Tây Bắc Ontario bao gồm trên 150 chi nhánh, 30 trong số các chi nhánh đó ở tại Vùng Tây Bắc Ontario.

204-233-3405  
www.mbnwo.ca

***The Memory Project (Đề án Tưởng niệm)***

Một sáng kiến vẫn đang tiếp diễn của Viện Lịch Sử Lãnh Thổ Tự Trị Canada (Historica-Dominion Institute), Đề án Tưởng niệm ghi lại sự tham gia của quân đội Canada từ Thế Chiến Thứ Nhất cho đến kỷ nguyên hiện đại. Kho tài liệu lưu trữ song ngữ này của quốc gia cất giữ bộ sưu tập chưa từng có các cuộc phỏng vấn, các vật dụng được số hóa và các vật kỷ niệm kể lại cho chúng ta các câu chuyện về sự phục vụ và hy sinh. Nếu quý vị muốn tham gia làm Veterans' Speakers Bureau (Phát Ngôn Viên Văn Phòng Cựu Chiến Binh), Viện sẽ phối trí cho quý vị đến viếng các lớp để chia sẻ câu chuyện của quý vị với học sinh tại các trường học địa phương.

The Historica-Dominion Institute (Viện Lịch Sử Lãnh Thổ Tự Trị Canada)  
1-866-701-1867  
www.thememoryproject.com

## 2 CHĂM SÓC THÂN NHÂN

Những người làm công việc chăm sóc liên tục cung cấp sự chăm sóc cho thân nhân và bạn bè, những người có một tình trạng bệnh thể xác, nhận thức hoặc tâm thần. Chăm sóc không phải là một việc gì mới lạ, nhưng những người chăm sóc thời nay cung cấp sự chăm sóc phức tạp trong một khoảng thời gian lâu hơn rất nhiều so với trước đây.

Nếu quý vị là người chăm sóc, điều quan trọng quý vị phải biết các nhu cầu của mình là gì và nếu như các sự hỗ trợ có sẵn trong cộng đồng có thể giúp quý vị hay không. Bắt đầu sớm trao đổi với những người thân trong gia đình về những điều họ muốn khi họ già yếu và nhấn mạnh vai trò quan trọng thiết yếu của việc lập kế hoạch pháp lý và tài chính cũng là điều quan trọng.

Ngoài ra, quý vị có thể muốn tìm hiểu thêm các dịch vụ chăm sóc tại gia và trong cộng đồng phục vụ cho các nhu cầu của cao niên, những người già yếu và những người khác. Community Care Access Centres (Các trung tâm đảm trách việc chăm sóc tại gia/CCAC) và Community Support Services (Các cơ quan cung cấp các dịch vụ hỗ trợ trong cộng đồng) cung cấp các dịch vụ này. Cơ quan CCAC địa phương có thể thẩm định nhu cầu của cá nhân cần sự chăm sóc tại gia và giải thích các sự lựa chọn của việc chăm sóc có trong cộng đồng.

Để biết thêm chi tiết về các dịch vụ được cung cấp tại nhà, trong cộng đồng và tại nơi cư ngụ có sẵn cho cao niên, xin viếng mạng [www.ontario.ca/rux](http://www.ontario.ca/rux).

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ hỗ trợ của cộng đồng, xin xem phần Y TẾ VÀ SỨC KHỎE (HEALTH AND WELLNESS) của tài liệu này.

### Các tín thuế dành cho những người chăm sóc thân nhân

Các tín thuế có thể có sẵn cho “người hỗ trợ” theo quy định về Disability Tax Credit (Tín thuế về Sự Tàn tật) và Medical Expense Tax Credit (Tín thuế Chi phí Y khoa). Là các tín thuế không bồi hoàn tiền, các tín thuế này có thể giảm bớt số tiền thuế quý vị phải đóng cho liên bang hoặc tỉnh bang, nhưng không phải là phúc lợi tiền mặt.

Ngoài ra, quý vị có thể khai Caregiver Amount (Chi phí Chăm sóc Thân nhân) nếu quý vị đang có một người thân lệ thuộc, hội đủ điều kiện của quý vị. Không giống như các Tín thuế về Sự Tàn tật và Chi phí Y khoa, quý vị không thể khai giảm thuế số tiền này nếu người quý vị đang chăm sóc là phối ngẫu hay bạn đời chung sống của quý vị.

Nếu quý vị có một người thân lệ thuộc bị tàn tật thể xác hay tâm thần, quý vị có thể hội đủ điều kiện để khai thêm con số \$2,000 cho Family Caregiver Amount (Số tiền chăm sóc cho người thân trong gia đình) trong phân tính một số các tín thuế không bồi hoàn tiền.

Canada Revenue Agency (Cơ quan Thuế vụ Canada)  
1-800-959-8281  
TTY: 1-800-665-0354  
[www.cra-arc.gc.ca/disability](http://www.cra-arc.gc.ca/disability)

Để có thêm thông tin về các tín thuế, xin xem phần TÀI CHÁNH của tài liệu này.

## Các Phúc lợi Việc làm

### *Compassionate Care Benefit Program (Chương trình phúc lợi thông cảm cho nghỉ phép để chăm sóc thân nhân)*

Chăm sóc cho một người thân bị bệnh nặng là một trong những thử thách khó khăn nhất của cuộc sống. Những người chăm sóc phải đối mặt với nhiều đòi hỏi tình cảm, thể chất và tài chánh. Trong khoảng thời gian căng thẳng này, quý vị không phải chọn lựa giữa việc giữ việc làm hay chăm sóc cho gia đình của quý vị. Các phúc lợi cảm thông cho việc chăm sóc là tiền trợ cấp thất nghiệp của liên bang (Employment Insurance benefits) trả cho những người phải tạm nghỉ làm để chăm sóc hoặc hỗ trợ cho người thân bị bệnh rất nặng trong gia đình mà người thân đó có nhiều nguy cơ qua đời trong vòng 26 tuần. Tối đa sáu tuần tiền trợ cấp phúc lợi chăm sóc cảm thông có thể trả cho các cá nhân hội đủ điều kiện.

Service Canada (Dịch vụ Canada)  
1-800-206-7218  
TTY: 1-800-926-9105  
[www.sdc.gc.ca/en/ei/types/compassionate\\_care.shtml](http://www.sdc.gc.ca/en/ei/types/compassionate_care.shtml)

### *Family Medical Leave (Nghỉ phép Y khoa Gia đình)*

Ngay cả nếu quý vị hội đủ điều kiện hưởng các phúc lợi cảm thông cho việc nghỉ để chăm sóc thân nhân, quý vị muốn chắc chắn là hãng sở phải giữ việc cho mình trong lúc quý vị vắng mặt. Quy định về Nghỉ phép Y khoa Gia đình của Ontario cho phép quý vị nghỉ cho tới tám tuần trong thời gian 26 tuần để chăm sóc cho một số những người thân nào trong gia đình bị bệnh nghiêm trọng có nguy cơ qua đời trong vòng 26 tuần. Việc nghỉ phép này không có trả lương, vì vậy tuy công việc của quý vị được bảo vệ, quý vị sẽ không được trả lương trong lúc không đi làm. Nếu quý vị không hội đủ điều kiện lãnh trợ cấp cảm thông của liên bang cho việc nghỉ phép để chăm sóc thân nhân, quý vị vẫn có thể xin nghỉ phép y khoa gia đình không lương.

Employment Standards Information Centre (Trung tâm Thông tin Tiêu chuẩn  
Lao động)  
1-800-531-5551  
TTY: 1-866-567-8893  
[www.ontario.ca/ruy](http://www.ontario.ca/ruy)

### ***Personal Emergency Leave (Nghỉ phép Khẩn cấp Cá nhân)***

Một số nhân viên có quyền nghỉ cho đến 10 ngày phép khẩn cấp cá nhân không lương mỗi năm và việc làm được bảo vệ. Hình thức nghỉ phép này có thể lấy trong trường hợp bị bệnh, thương tích cá nhân hoặc y khoa khẩn cấp và trong trường hợp tử vong, bệnh tật, thương tích, y khoa khẩn cấp hay vấn đề cấp bách liên quan đến một số người thân trong gia đình, kể cả những thân nhân phụ thuộc.

Employment Standards Information Centre (Trung tâm Thông tin Tiêu chuẩn  
Lao động)  
1-800-531-5551  
TTY: 1-866-567-8893  
[www.ontario.ca/ruz](http://www.ontario.ca/ruz)



# 3 TÀI CHÍNH

## Thuế

Nếu quý vị là một cao niên, có nhiều lý do tại sao quý vị nên khai thuế hàng năm ngay cả nếu quý vị không có lợi tức phải báo. Ví dụ:

- tín thuế Goods and Services Tax/Harmonized Sales Tax (Thuế Hàng Hóa và Dịch Vụ/Thuế Thương Mại Hợp Nhất - GST/HST), là tiền trả hàng quý miễn thuế giúp xóa bỏ tất cả hay một phần thuế GST hoặc HST quý vị đóng
- các tín thuế không bồi hoàn tiền hoặc các trợ cấp quý vị có thể hội đủ điều kiện để hưởng ngay cả nếu quý vị không có thu nhập hay đã không trả thuế
- các chương trình hưu bổng được tự động tái hạn khi quý vị khai thuế, chẳng hạn như Old Age Security (An Sinh Tuổi Vàng), Guaranteed Income Supplement (Tiền Bù của Liên bang), Allowance (Tiền ăn theo) và Allowance for the Survivor (Tiền già góa).

Cũng có thêm các chương trình lợi tức của chính phủ dành cho cao niên Canada, nhưng quý vị phải nộp đơn xin chúng. Quý vị sẽ không tự động nhận được các phúc lợi. Nhiều chương trình dùng bản khai thuế lợi tức của quý vị để xác định xem quý vị có hội đủ tiêu chuẩn hay không. Nộp tờ khai thuế của quý vị trước ngày 30 tháng Tư mỗi năm là cách tốt nhất để chắc chắn quý vị nhận được các phúc lợi quý vị hội đủ điều kiện để hưởng.

Canada Revenue Agency (Cơ quan Thuế vụ Canada/CRA)  
1-800-959-8281  
TTY: 1-800-665-0354  
[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

### *Nộp Tờ Khai Thuế Lợi Tức Của Quý Vị*

Quý vị có thể làm và nộp tờ khai thuế của mình bằng giấy hoặc bằng điện tử. Nếu quý vị gửi bản khai thuế, hãy bao gồm tất cả các phiếu thông tin cho biết lợi tức và các khoản khấu trừ của quý vị, và giữ một bản sao hồ sơ khai thuế của quý vị để tham khảo sau này. Nếu quý vị nộp hồ sơ khai thuế bằng điện tử, có các chương trình có thể giúp quý vị, chẳng hạn như NETFILE. Các bộ hồ sơ khai thuế có sẵn tại các chi nhánh Bưu điện của Canada và tại các văn phòng Service Canada (Dịch vụ Canada), hoặc quý vị có thể tải xuống và in ra từ trên trang mạng của CRA tại [www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca).

Nếu quý vị hội đủ điều kiện lãnh tiền bồi hoàn thuế, CRA sẽ gửi tiền cho quý vị. Nếu quý vị nợ tiền thuế, có một số cách quý vị có thể trả tiền thuế, kể cả dùng dịch vụ trả tiền điện tử của CRA gọi là My Payment (Tiền Trả Thuế Của Tôi). Quý vị cũng có thể trả qua ngân hàng hoặc bằng cách đính kèm một chi phiếu hoặc

ngân phiếu ghi trả cho Receiver General ở mặt trước của bản khai thuế của quý vị. Nếu quý vị chọn cách này, hãy chắc chắn nhớ ghi Số Bảo Hiểm Xã Hội (Social Insurance Number) ở mặt sau của chi phiếu.

Canada Revenue Agency (Cơ quan Thuế vụ Canada)  
Telerefund: 1-800-959-1956 (Gọi hỏi về việc bồi hoàn tiền thuế)  
Payment Arrangements: 1-888-863-8657 (Sắp xếp việc trả thuế)  
TTY: 1-800-665-0354

Nếu quý vị là người thi hành di chúc, quý vị có trách nhiệm nộp hồ sơ khai thuế cho người quá cố. Để biết thêm chi tiết, xin xem phần AN TOÀN VÀ AN NINH (CUỐI ĐỜI).

### ***“Tìm hiểu về Thuế”***

Khóa học miễn phí trực tuyến trên mạng này có thể giúp dạy quý vị cách khai và nộp một hồ sơ khai thuế và xin phúc lợi đơn giản. Để tiếp cận khóa học, xin viếng mạng [www.cra-arc.gc.ca/educators](http://www.cra-arc.gc.ca/educators)

### ***Chương trình Khai Thuế Lợi tức bởi Thiện nguyện viên tại Cộng đồng***

Quý vị có cần sự giúp đỡ để khai thuế lợi tức và xin phúc lợi của mình hay không? Cơ quan Thuế vụ Canada làm việc với các tổ chức cộng đồng để nối kết các thiện nguyện viên với những cá nhân có lợi tức thấp và trường hợp khai thuế đơn giản mà cần sự giúp đỡ để khai thuế của họ. Nếu quý vị có một hiểu biết căn bản về thuế lợi tức và muốn thiện nguyện cho chương trình này, xin liên lạc với một cơ quan có tham gia trong chương trình trong cộng đồng quý vị.

Canada Revenue Agency (Cơ quan Thuế vụ Canada)  
1-800-959-8281  
TTY: 1-800-665-0354  
[www.cra-arc.gc.ca/volunteer](http://www.cra-arc.gc.ca/volunteer)

### **Các Tín Thuế và Phúc Lợi Thuế của Tỉnh bang**

Healthy Homes Renovation Tax Credit (Tín thuế sửa chữa nhà cửa cho thích hợp) – Tín thuế này giúp chi phí để làm cho nhà của quý vị được an toàn và dễ sử dụng hơn cho người tàn tật. Những người chủ nhà và những người ở thuê cao niên có thể khai tín thuế này, cũng như khai bởi người ở chung nhà với một thân nhân cao niên. Một số các ví dụ của những chi phí hợp lệ bao gồm làm các buồng tắm để xe lăn có thể vào hoặc các vòi hoa sen bước ngay vào, gắn các tay nắm và các thanh vịn, hoặc các mặt bàn nhà bếp hay tủ đựng chén bát thấp xuống.

Ontario Ministry of Finance (Bộ Tài Chánh Ontario)  
1-866-668-8297  
[www.ontario.ca/healthyhomes](http://www.ontario.ca/healthyhomes)

Nếu quý vị là cao niên có lợi tức thấp hoặc trung bình, quý vị có thể hội đủ điều kiện để nhận các phúc lợi sau đây:

- **Ontario Trillium Benefit (Phúc lợi OTB)** – Phúc lợi OTB kết hợp Ontario Sales Tax Credit (Tín Thuế Thương Mại Ontario), Ontario Energy and Property Tax Credit (Tín Thuế Năng Lượng và Bất động sản Ontario) và Northern Ontario Energy Credit (Tín Thuế Năng Lượng miền Bắc Ontario). Hầu hết mọi người nhận tiền OTB hàng tháng.  
1-877-627-6645  
[www.ontario.ca/trilliumbenefit](http://www.ontario.ca/trilliumbenefit)
- **Ontario Senior Homeowners' Property Tax Grant (Trợ cấp Thuế Bất Động Sản của Ontario cho Chủ Nhà Cao Niên)** – Mỗi nhà hội đủ điều kiện được nhận cho tới \$500 để giúp trả tiền thuế thổ trạch nếu quý vị làm chủ căn nhà của mình.  
1-877-627-6645  
[www.ontario.ca/seniortaxgrant](http://www.ontario.ca/seniortaxgrant)

Những người chăm sóc cho thân nhân có thể hội đủ điều kiện để hưởng Tax Credit for Caregivers (Tín thuế dành cho những người chăm sóc thân nhân) và các phúc lợi khác. Xin xem phần CHĂM SÓC THÂN NHÂN của tài liệu này để biết thêm thông tin.

Để có thông tin về việc giảm thuế thổ trạch cho cao niên hoặc những người bị tàn tật, xin xem phần GIA CƯ của tài liệu này.

## HƯU BỔNG VÀ CÁC PHÚC LỢI KHÁC

Liên lạc với Service Canada (Dịch vụ Canada) để biết chi tiết về chương trình Old Age Security (An Sinh Tuổi Vàng/OAS) hoặc Canada Pension Plan (Chương trình Hưu Bổng Canada/ CPP). Khi gọi, hãy chắc chắn quý vị có sẵn con số ghi trên phiếu lãnh tiền OAS hoặc CPP của mình, Social Insurance Number (Số Bảo Hiểm Xã Hội) hoặc số của thẻ Old Age Security (An Sinh Tuổi Vàng) của quý vị. Nếu quý vị muốn phúc lợi của mình được ký thác trực tiếp hàng tháng vào trương mục của mình, hãy chắc chắn có đầy đủ con số trương mục ngân hàng của mình khi quý vị gọi. Quý vị có thể tìm thấy hàng số này ở dưới cuối của các chi phiếu (cheque) của quý vị. Nếu quý vị không có một trương mục vãng lai (chequing account), hãy hỏi ngân hàng của quý vị để xin thông tin này.

Service Canada  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## ***Old Age Security Pension (An sinh tuổi vàng/OAS)***

Nếu quý vị 65 tuổi hay hơn và đã sống tại Canada 10 năm hay hơn sau khi được 18 tuổi, quý vị có thể nộp đơn xin tiền hưu OAS, là phúc lợi được cấp hàng tháng cho những người Canada hội đủ điều kiện. Quý vị không phải về hưu để lãnh tiền hưu OAS căn bản, nhưng quý vị phải nộp đơn để xin phúc lợi. Nếu quý vị là cao niên có lợi tức thấp, quý vị có thể hội đủ điều kiện để hưởng các phúc lợi khác từ lúc 60 tuổi. Nếu quý vị đã sống hay làm việc tại một quốc gia khác có thỏa thuận về an sinh xã hội với Canada, quý vị có thể hội đủ tiêu chuẩn để hưởng các phúc lợi từ Canada hoặc từ quốc gia khác. Để biết thêm thông tin, xin xem phần International Benefits (Các Phúc lợi Quốc tế) trong chương này.

## ***Guaranteed Income Supplement (Tiền bù của liên bang/GIS)***

Nếu quý vị là cao niên có lợi tức thấp sống tại Canada đang nhận các phúc lợi hưu OAS, quý vị cũng có thể hội đủ điều kiện để hưởng tiền bù GIS. Số tiền quý vị nhận, được tính dựa trên lợi tức hàng năm của quý vị hoặc tổng lợi tức hàng năm của quý vị và của người phối ngẫu hoặc người bạn đời sống chung của quý vị. Quý vị phải nộp đơn xin phúc lợi này và tái xin mỗi năm, bằng cách hoặc tự động nộp tờ khai thuế trước ngày 30 tháng Tư, hoặc điền một mẫu đơn xin được tái cấp tiền bù GIS.

## ***Allowance and Allowance for the Survivor (Tiền ăn theo và Tiền già góa)***

Nếu quý vị đang lãnh tiền bù GIS và phối ngẫu hoặc người bạn đời sống chung không hôn thú của quý vị (cùng phái hay khác phái) là từ 60 đến 64 tuổi, người đó có thể nộp đơn xin ăn theo (Allowance). Góa nhân từ 60 đến 64 tuổi có thể xin tiền già góa.

## ***Các Phúc Lợi Khác***

Quý vị cũng có thể hội đủ điều kiện cho các chương trình khác, một số các chương trình nhằm mục đích dành cho cao niên có lợi tức thấp hoặc cho những nhóm người cụ thể, chẳng hạn như các cựu chiến binh. Hãy liên lạc với Service Canada (Dịch vụ Canada) để biết xem quý vị có hội đủ điều kiện cho một chương trình cụ thể hay không.

Service Canada (Dịch vụ Canada)  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## ***Guaranteed Annual Income System (Tiền bù của tỉnh bang/GAINS)***

GAINS là một chương trình của tỉnh bang nhằm bảo đảm một mức lợi tức tối thiểu cho các công dân cao niên Ontario hội đủ tiêu chuẩn. Để hội đủ điều kiện, quý vị

phải là cư dân của Ontario, 65 tuổi hay hơn, đang lãnh tiền OAS và GIS, và có tổng lợi tức dưới mức ấn định bởi tỉnh bang.

Service Canada (Dịch vụ Canada)  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Ministry of Finance (Bộ Tài Chánh)  
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)  
TTY: 1-800-263-7776  
[www.ontario.ca/gains](http://www.ontario.ca/gains)

### ***Canada Pension Plan Retirement Pension (Quỹ Hưu Bổng Canada/ CPP)***

Hầu hết những người trên 18 tuổi đi làm tại Canada đều đóng tiền vào quỹ hưu công CPP. Quý vị và sở làm của quý vị mỗi người đóng phân nửa. Nếu quý vị tự mình làm chủ, quý vị phải đóng cả hai phần. Điều quan trọng nên nhớ quý vị phải nộp đơn xin tiền hưu CPP. Quý vị sẽ không tự động được lãnh tiền hưu khi quý vị đủ 65 tuổi.

Một số người có thể hội đủ điều kiện để nhận tiền hưu CPP từ lúc 60 tuổi, trong lúc tuổi cuối cùng quý vị có thể chọn để lãnh tiền hưu là 70 tuổi. Số tiền quý vị nhận được dựa trên số tiền quý vị đã đóng góp vào quỹ hưu và đã đóng trong thời gian bao lâu, cũng như tuổi quý vị bắt đầu nhận tiền hưu. Lợi tức hưu CPP phải được khai trong tờ khai thuế hàng năm của quý vị.

Service Canada (Dịch vụ Canada)  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

### ***Disability Benefits (Tiền hưu cho người mất sức lao động)***

Nếu quý vị đóng góp vào quỹ hưu CPP dưới 65 tuổi và không thể đi làm vì bị tàn tật, quý vị có thể hội đủ điều kiện để lãnh phúc lợi hàng tháng từ chương trình Canada Pension Plan Disability Benefits (Hưu Trí Tàn Tật của Canada).

### ***Survivor Benefits (Tiền hưu cho góa nhân còn sống)***

Tiền hưu CPP cho người còn sống được trả cho phối ngẫu hoặc người sống chung không hôn thú (cùng phái hoặc khác phái) của người đi làm đóng tiền vào quỹ hưu và cho các đứa con còn lệ thuộc của người đó. Tiền tử tuất là số tiền trả một lần duy nhất, hoặc thay mặt trả cho, di sản của người đóng tiền vào quỹ hưu CPP đã quá vãng. Tiền trả cho góa nhân còn sống là số tiền trả hàng tháng cho



người phối ngẫu còn sống hoặc người bạn đời sống chung không hôn thú của người quá vãng. Tiền trả cho các con là số tiền trả hàng tháng cho các con còn phụ thuộc của người quá vãng.

### *Chia tiền hưu*

Phối ngẫu hoặc người bạn đời sống chung không hôn thú (cùng phái hay khác phái) sống chung với nhau, cả hai ít nhất 60 tuổi và đều đang lãnh tiền hưu công CPP có thể chia bớt số tiền hưu CPP của họ. Điều này có thể làm giảm bớt số tiền thuế lợi tức mà những cặp vợ chồng già phải trả.

### *International Benefits (Các Phúc lợi Quốc tế)*

Chương trình này cung cấp tiền hưu, phúc lợi tàn tật hay tiền trả cho góa nhân còn sống cho những cá nhân hội đủ điều kiện, những người đã sống hoặc làm việc ở một quốc gia khác, hoặc cho người phối ngẫu, vợ hay chồng sống chung không hôn thú hoặc cho con cái của những cá nhân hội đủ điều kiện.

1-800-454-8731

### *Employment Insurance Benefits (Trợ cấp Thất nghiệp/EI)*

Nếu quý vị muốn tiếp tục đi làm sau 65 tuổi, quý vị đủ điều kiện để lãnh tiền trợ cấp thất nghiệp (EI) y như các công nhân khác tại Canada. Quý vị phải hội đủ các điều kiện về tiêu chuẩn để được lãnh tiền thất nghiệp. Việc lãnh tiền hưu không cản trở quý vị trong việc lãnh tiền thất nghiệp. Nếu quý vị đi làm trở lại, tích lũy đủ số giờ được bảo hiểm và hội đủ các điều kiện về việc hưởng tiền thất nghiệp để có thể nộp đơn, tiền hưu của quý vị sẽ không bị trừ vào tiền thất nghiệp.

Service Canada (Dịch vụ Canada)

1-800-206-7218

TTY: 1-800-529-3742

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## **Hoạch định Tài chánh**

Mọi người nên có một kế hoạch tài chánh. Không bao giờ quá trễ để bắt đầu. Một kế hoạch tốt sẽ bao gồm các chi phí sinh hoạt hiện tại và trong tương lai của quý vị, các nguồn lợi tức, tích sản, kế hoạch thuế, các nhu cầu về bảo hiểm và đầu tư. Quý vị có thể tìm các tài liệu chỉ dẫn miễn phí trên mạng Internet để giúp quý vị khởi sự hoặc quý vị có thể liên lạc với một nhà lập kế hoạch tài chánh được chứng nhận. Các cố vấn viên lập kế hoạch cho cao niên là các nhà chuyên môn làm việc với những người 50 tuổi hay hơn.

## ***Registered Retirement Savings Plan (Quỹ Tiết Kiệm Hưu Cá Nhân/ RRSP) và Registered Retirement Income Fund (Quỹ Lợi Tức Hưu Trí/ RRIF)***

Nhiều người chọn để dành tiền hưu riêng bằng cách bỏ tiền vào quỹ hưu cá nhân RRSP. Tiền bỏ vào quỹ hưu RRSP được miễn thuế và tiền lãi sinh ra trong quỹ không phải trả thuế. Tuy nhiên, tiền rút ra từ quỹ hưu RRSP phải đóng thuế. Theo luật, quý vị không thể giữ một quỹ RRSP sau ngày cuối cùng trong năm khi quý vị được 71 tuổi. Quỹ hưu RRIF là quỹ cung cấp lợi tức trong thời gian quý vị nghỉ hưu. Cũng giống như quỹ hưu RRSP, quỹ RRIF là một thỏa thuận giữa quý vị với công ty tài chính, chẳng hạn như công ty bảo hiểm, công ty tín thác đầu tư hoặc ngân hàng.

## ***Tax-Free Savings Account (Trương Mục Tiết Kiệm Miễn Thuế/TFSA)***

Trương mục tiết kiệm ngân hàng duy nhất này cho phép quý vị để dành tiền miễn thuế trong suốt cuộc đời của quý vị. Mỗi năm, quý vị có thể bỏ vào trương mục TFSA số tiền giới hạn cho phép của năm đó, cộng với bất cứ khoản tiền nào còn chưa đóng vào trương mục TFSA của những năm trước. Lợi tức sinh ra từ trương mục TFSA hoặc số tiền quý vị rút ra từ TFSA sẽ không ảnh hưởng đến các số tiền và phúc lợi được tính dựa trên lợi tức chẳng hạn như OAS, GIS hoặc tiền thất nghiệp (EI). Xin liên lạc với cơ sở tài chính của quý vị để tìm hiểu thêm hoặc viếng mạng [www.cra.gc.ca/tfsa](http://www.cra.gc.ca/tfsa).

## ***Kế hoạch học hỏi suốt đời***

Kế hoạch này cho phép quý vị lấy tiền từ quỹ hưu cá nhân RRSP của mình để trả tiền cho việc huấn luyện hay giáo dục của mình hoặc cho người phối ngẫu/vợ hay chồng sống chung không hôn thú của quý vị. Khi quý vị rút tiền cho mục đích này, quý vị có cho tới 10 năm để trả số tiền đó trở lại vào quỹ RRSP của quý vị. Sinh viên phải hoàn tất chương trình giáo dục trước cuối năm mà họ được 71 tuổi.

[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

## **Trợ giúp Tài chính**

### ***Ontario Works (Trợ cấp Xã hội Tổng quát)***

Nếu quý vị hội đủ tiêu chuẩn, Ontario Works cung cấp tiền để giúp quý vị trang trải các chi phí căn bản chẳng hạn như thực phẩm và tiền thuê nhà. Quý vị nhận bao nhiêu tiền tùy thuộc vào số người trong gia đình quý vị, lợi tức, tài sản và các chi phí mướn nhà. Văn phòng Việc Làm và Dịch Vụ Xã Hội tại địa phương quý vị có thể cung cấp thêm thông tin.

[www.ontario.ca/ru1](http://www.ontario.ca/ru1)

## ***Chương trình Sửa chữa Nhà cửa và Xe cộ***

Được điều hành bởi cơ quan Ontario March of Dimes, chương trình này cung cấp tài chánh cho việc sửa chữa căn bản nhà cửa và/hay xe cộ để những người bị các hạn chế về đi đứng có thể tiếp tục sống an toàn tại nhà của mình và tham gia trong cộng đồng của họ.

Ontario March of Dimes

1-877-369-4867 (bấm số “2” để nói chuyện với một Cố vấn viên phụ trách việc nhận đơn/Intake Counsellor)

[www.marchofdimes.ca](http://www.marchofdimes.ca)

## **Dành Cho Cựu Chiến Binh**

### ***Tiền hưu Tàn tật và Các Giải thưởng***

Veterans Affairs Canada (Bộ Cựu Chiến Binh Canada) cung cấp một loạt nhiều các dịch vụ và phúc lợi cho các cựu chiến binh và những người khác hội đủ điều kiện. Tiền hưu tàn tật và các giải thưởng có sẵn cho các điều kiện có liên quan đến thời gian phục vụ trong Hải Quân, Các Lực Lượng Quân Đội Canada, Cảnh Sát Hoàng Gia Canada hoặc cho những người hỗ trợ cho Các Lực Lượng Quân Đội của Canada trong thời chiến hoặc trong Nhiệm Vụ Đặc Biệt/Các Lĩnh Vực Điều Hành Hoạt Động (Special Duty/Operational Areas).

Veterans Affairs Canada (Bộ Cựu Chiến Binh Canada)

1-866-522-2122

[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

### ***Bureau of Pensions Advocates (Văn phòng Bênh vực cho Cựu Quân nhân Hưu trí)***

Tổ chức của các luật sư trên toàn quốc này thuộc Bộ Cựu Chiến Binh Canada cung cấp sự giúp đỡ pháp lý miễn phí cho các cựu quân nhân nào không hài lòng với các quyết định về các đơn xin phúc lợi tàn tật của họ.

1-877-228-2250

### ***War Veterans Allowance (Trợ cấp cho Cựu Chiến Binh)***

Trợ cấp này có sẵn cho các cựu chiến binh Đệ Nhị Thế Chiến và trong cuộc chiến tranh Triều Tiên có lợi tức thấp hội đủ điều kiện. Phối ngẫu còn sống, vợ hay chồng sống chung không hôn thú và các nghĩa tử có thể hội đủ điều kiện hưởng trợ cấp này nếu người cựu chiến binh hay viên chức dân sự quá vãng đã có thời gian phục vụ quân ngũ theo như yêu cầu.

Veterans Affairs Canada (Bộ Cựu Chiến Binh Canada)

1-866-522-2122

[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

## ***Soldiers' Aid Commission of Ontario (Ủy ban Trợ giúp Chiến binh của Ontario)***

Ủy ban cung cấp sự trợ giúp tài chính cho các cựu chiến binh của Canada và Đồng minh sống tại Ontario, những người đã tại ngũ và phục vụ tại Canada và/hay ở ngoại quốc trong cuộc Đệ Nhị Thế Chiến hay trong cuộc Chiến tranh Triều Tiên và cho những người phối ngẫu hoặc con cái phụ thuộc còn sống của họ. Sự giúp đỡ một lần được cung cấp mỗi 12 tháng để giải quyết một vấn đề cụ thể. Tiền có thể giúp mua các vật dụng có liên quan đến y khoa (dụng cụ trợ thính, răng giả, mắt kiếng, vân vân), sửa chữa nhà cửa, chi phí di chuyển hoặc mua bàn ghế tủ giường, và các trợ cụ y tế (xe lăn, ghế treo trên dây cáp, vân vân).

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command (Ban Chỉ Huy Quân Đoàn Hoàng Gia Canada - Khu Vực Tỉnh Bang Ontario)  
905-841-7999  
[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

Veterans Affairs Canada (Bộ Cựu Chiến Binh Canada)  
1-866-522-2122  
[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

## ***Benevolent Funds (Quỹ Từ Thiện)***

Quỹ Từ Thiện giúp các cựu quân nhân, cựu nhân viên phục vụ và cho thân nhân phụ thuộc của họ. Đơn có thể làm thông qua một cố vấn viên của văn phòng Bộ Cựu Chiến Binh Canada hoặc qua Viên chức Dịch vụ Tỉnh bang của Quân đoàn Hoàng gia Canada (Royal Canadian Legion Provincial Service Officer) của quý vị. Các đơn yêu cầu xin giúp đỡ thường liên quan đến các nhu cầu căn bản (thực phẩm, nhà ở và chăm sóc y tế) trên căn bản chỉ giúp một lần duy nhất mà thôi.

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command (Ban Chỉ Huy Quân Đoàn Hoàng Gia Canada – Khu Vực Tỉnh Bang Ontario)  
905-841-7999  
[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

Veterans Affairs Canada (Bộ Cựu Chiến Binh Canada)  
1-866-522-2122  
[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

# 4 Y TẾ VÀ SỨC KHỎE

## Thông tin Tổng quát

Gọi 9-1-1 nếu quý vị thấy mình đang trong bất cứ một tình huống bị nguy hiểm nào và cần phải có hành động ngay lập tức.

### *Telehealth Ontario (Đường dây Y tế Ontario)*

Dịch vụ này hoạt động 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần, nối kết quý vị với một y tá chính ngạch, người có thể cung cấp lời khuyên y khoa bảo mật và thông tin y tế tổng quát. Quý vị sẽ được yêu cầu miêu tả các triệu chứng của mình và trả lời các câu hỏi. Y tá sau đó có thể khuyên tự chăm sóc, đề nghị đi gặp bác sĩ hoặc giới thiệu quý vị đến các nguồn trợ giúp trong cộng đồng gần nơi quý vị nhất. Dịch vụ này có sẵn bằng tiếng Anh hoặc tiếng Pháp, với sự hỗ trợ thông dịch cho các ngôn ngữ khác và một đường dây TTY trực tiếp dành cho những người có các khó khăn về thính giác và ngôn ngữ.

1-866-797-0000

TTY: 1-866-797-0007

[www.ontario.ca/ru2](http://www.ontario.ca/ru2)

### *Community Care Access Centre (Trung tâm đảm trách việc chăm sóc tại gia/CCAC)*

CCAC là các cơ quan cộng đồng bất vụ lợi cung cấp dịch vụ chăm sóc tại gia và trong cộng đồng. Các CCAC có thể giúp quý vị sống độc lập tại chính nhà của mình càng lâu càng tốt. Ví dụ, nhân viên quản lý hồ sơ CCAC của quý vị có thể giúp phối trí các dịch vụ tại gia, bao gồm điều dưỡng, hỗ trợ cho cá nhân (giúp tắm rửa, thay quần áo, vân vân), vật lý trị liệu, chức năng trị liệu, công tác xã hội, tư vấn dinh dưỡng, đồ dùng và dụng cụ y khoa. Ngoài những sự hỗ trợ tại gia này, người quản lý hồ sơ của CCAC có thể cho quý vị biết các dịch vụ cộng đồng khác tại địa phương có thể giúp cho quý vị hoặc cho người chăm sóc của quý vị.

Các CCAC cũng là điểm tiếp cận duy nhất để xin vào Nhà Chăm Sóc Dài Hạn. Quý vị không thể nộp đơn trực tiếp. Nhân viên quản lý hồ sơ CCAC của quý vị có thể cung cấp thông tin về các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn, các hình thức gia cư thay thế khác, chẳng hạn như gia cư có cung cấp các dịch vụ hỗ trợ/giúp đỡ cho người già yếu, bệnh tật, các nhà hưu trí và các căn hộ dành cho cao niên, và các sự chọn lựa tài chánh. Nhân viên quản lý hồ sơ của quý vị sẽ thẩm định xem quý vị có hội đủ điều kiện để vào Nhà Chăm Sóc Dài Hạn hay không và giúp quý vị trong tiến trình làm đơn.

310-CCAC (310-2222)  
[www.310CCAC.ca](http://www.310CCAC.ca)

Để biết thêm thông tin về các sự chọn lựa gia cư cho cao niên, xin xem phần GIA CƯ của tài liệu này.

## Tìm người chăm sóc sức khỏe

Health Care Connect (Nối kết về Chăm sóc Y tế) là một chương trình giới thiệu những người không có bác sĩ gia đình với các y sĩ và y tá cao cấp (nurse practitioners), những người đang nhận bệnh nhân mới trong cộng đồng của họ.

1-800-445-1822  
[www.ontario.ca/healthcareconnect](http://www.ontario.ca/healthcareconnect)

Health Care Options (Các Sự Chọn lựa về Chăm sóc Sức khỏe) là một nguồn tập hợp các thông tin có thể cho quý vị biết đi đâu để tìm sự chăm sóc y tế trong cộng đồng của quý vị. Health Care Options cung cấp một danh sách các nguồn chỉ dẫn chăm sóc sức khỏe chủ yếu, bao gồm các trung tâm chăm sóc khẩn cấp, các y viện không cần phải làm hẹn trước/làm việc sau giờ hành chính, các y viện do các Y tá cao cấp (nurse practitioners) điều hành, các Toán Y khoa Gia đình và các Trung tâm Y tế Cộng đồng.

1-866-330-6206  
[www.ontario.ca/healthcareoptions](http://www.ontario.ca/healthcareoptions)

Chức năng Doctor Search (Tìm Bác Sĩ) của College of Physicians and Surgeons (Hiệp hội Y sĩ và Phẫu thuật gia) của Ontario là một dịch vụ miễn phí cung cấp thông tin về các bác sĩ tại Ontario.

[www.cpso.on.ca/docsearch](http://www.cpso.on.ca/docsearch)

## Y tế Công cộng

### *Các Sở Y tế Công cộng*

Các Sở Y tế Công cộng cung cấp các chương trình vận động y tế và ngăn ngừa bệnh tật để giúp dân chúng Ontario thuộc mọi lứa tuổi học hỏi về vấn đề y tế, bao gồm các lối sống lành mạnh, kiểm soát bệnh truyền nhiễm và chủng ngừa.

ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/ru3](http://www.ontario.ca/ru3)

## **ColonCancerCheck (Kiểm tra Ung thư Đại tràng)**

Chương trình này là chương trình đầu tiên được thiết kế trong toàn tỉnh, tổ chức khám kiểm tra nhằm mục đích gia tăng mức kiểm tra và giảm thiểu các tử vong do ung thư đại tràng gây nên, một bệnh có nhiều khả năng chữa lành nếu sớm phát hiện. Ontario có mức tỷ lệ bệnh ung thư đại tràng cao nhất thế giới. Hãy chắc chắn là quý vị biết các yếu tố nguy cơ:

- Quý vị có phải từ 50 đến 74 tuổi hay không?
- Quý vị có ăn nhiều chất béo, ít chất xơ hay không?
- Quý vị có hút thuốc hay không?
- Quý vị có uống nhiều rượu quá mức hay không?
- Quý vị có lười năng động thể lực hay không?
- Quý vị có béo mập hay không?
- Trong gia đình quý vị có người bị ung thư đại tràng hay không, nhất là cha hay mẹ, con cái hoặc anh chị em?
- Quý vị có bị bệnh viêm ruột (loét đại tràng hoặc bệnh Crohn)?

Nếu quý vị trả lời ‘Có’ cho bất cứ câu hỏi nào ở trên, bác sĩ hoặc y tá cao cấp của quý vị có thể giúp quý vị giảm nguy cơ bị ung thư đại tràng và đề nghị các hình thức khám kiểm tra thích hợp để sớm phát hiện được bệnh này.

1-866-410-5853

TTY: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/coloncancercheck](http://www.ontario.ca/coloncancercheck)

## **Bệnh tiểu đường**

Tiểu đường là một bệnh nghiêm trọng mà, nếu bỏ qua, có thể đưa đến những biến chứng sức khỏe nghiêm trọng dài hạn, bao gồm bệnh tim và bệnh thận, tai biến mạch máu não, mù lòa và đoạn chi. Trong lúc bệnh tiểu đường loại 1 không thể ngăn ngừa được, tiểu đường loại 2 có thể ngăn ngừa được bằng cách ăn uống lành mạnh, kiểm soát trọng lượng cơ thể và tập thể dục. Bằng cách thực hiện những sự chọn lựa lối sống lành mạnh, cả hai loại bệnh tiểu đường đều có thể kiểm soát được. Không được xem nhẹ các dấu hiệu ban đầu của bệnh tiểu đường. Hãy gặp bác sĩ để kiểm tra huyết đường (đường trong máu) của quý vị.

Các dấu hiệu ban đầu bao gồm:

- cảm thấy khát nước nhiều
- thường xuyên đi tiểu
- số cân cơ thể đột ngột thay đổi, tăng cân hoặc sụt cân
- thiếu sức lực hoặc cảm thấy mệt mỏi hơn thường lệ
- mắt mờ



- thường xuyên bị các sự nhiễm trùng hoặc tái đi tái lại
- thương tích, như bị các vết cắt và vết bầm mà lâu lành
- có cảm giác như kim châm hoặc không có cảm giác ở bàn tay và chân của quý vị
- khó cương hoặc khó duy trì trạng thái cương cứng tình dục.

Liên lạc với các cơ quan dưới đây để tìm hiểu thêm về các xét nghiệm tiểu đường, các mẹo vật ngăn ngừa bệnh và làm thế nào quý vị có thể kiểm soát bệnh tiểu đường một cách hiệu quả hơn.

Ontario Diabetes Strategy (Chiến lược về Bệnh Tiểu Đường của Ontario)  
[www.ontario.ca/diabetes](http://www.ontario.ca/diabetes)

ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)  
 1-866-532-3161  
 TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/ru4](http://www.ontario.ca/ru4)

Canadian Diabetes Association (Hội Bệnh Tiểu Đường Canada)  
 1-800-BANTING (1-800-226-8464)  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

### ***Bone Mineral Density Testing (Kiểm Tra Độ Đậm Đặc Của Khoáng Chất Trong Xương)***

Xốp xương là bệnh có thể khiến cho xương bị giòn và làm gia tăng nguy cơ bị gãy xương. Kiểm tra độ đậm đặc khoáng chất của xương đo lường sự mất xương do bị bệnh loãng xương. Các kết quả có thể giúp quý vị và bác sĩ của quý vị đánh giá nguy cơ bị gãy xương trong tương lai của quý vị, xác định nhu cầu cần chữa trị y khoa và theo dõi sự thành công của việc điều trị hiện có. OHIP bao trả hàng năm các kiểm tra đo độ đậm đặc khoáng chất của xương cho các cá nhân có nhiều nguy cơ bị bệnh loãng xương và bị gãy xương trong tương lai, và ít thường xuyên kiểm tra cho các cá nhân có ít nguy cơ hơn.

ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)  
 1-866-532-3161  
 TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/ru5](http://www.ontario.ca/ru5)

Osteoporosis Society of Canada (Hội Bệnh Loãng Xương của Canada)  
 1-800-463-6842  
[www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

### ***Chủng ngừa***

Chủng ngừa giúp cứu được mạng sống và ngăn ngừa các bệnh tật nghiêm trọng. Hãy chắc chắn quý vị chích ngừa đầy đủ có thể giúp bảo vệ quý vị và những

người thân của mình chống lại một số bệnh. Những người trên 65 tuổi có nhiều nguy cơ bị các biến chứng của bệnh cúm và bệnh sưng phổi. Vì vậy, điều quan trọng cho cao niên là nên chích ngừa cúm mỗi năm trước khi mùa cúm bắt đầu, điển hình là vào tháng Mười. Hầu hết các cao niên chỉ cần chủng ngừa bệnh viêm phổi một lần để được bảo vệ và có thể chủng ngừa bất cứ lúc nào trong năm. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để chắc chắn quý vị được chủng ngừa đầy đủ.

### ***Điều trị siêu vi khuẩn gây bệnh liệt kháng ở người (HIV)***

Mạng lưới Trao đổi Thông tin về việc Điều trị bệnh AIDS của Canada là nguồn thông tin cập nhật, không thành kiến về siêu vi khuẩn gây bệnh liệt kháng ở người (HIV) và bệnh viêm gan C của Canada. Tổ chức này cung cấp cho những người sống với siêu vi khuẩn gây bệnh liệt kháng ở người hoặc bệnh viêm gan C, các cộng đồng có nguy cơ, những chuyên viên chăm sóc sức khỏe và các cơ quan cộng đồng với kiến thức, các nguồn tài liệu và kinh nghiệm chuyên môn để giảm thiểu việc lây truyền bệnh và cải thiện chất lượng cuộc sống.

1-800-263-1638  
[www.catie.ca](http://www.catie.ca)

Canadian AIDS Society (Hội Bệnh AIDS Canada) và Ontario HIV Treatment Network (Mạng Lưới Trị Liệu Siêu Vi Khuẩn Gây Bệnh Liệt Kháng Ở Người) thúc đẩy việc nghiên cứu và giáo dục về siêu vi khuẩn HIV/bệnh AIDS, và cung cấp sự hỗ trợ cho những người sống với siêu vi khuẩn HIV/bệnh AIDS trong cộng đồng. Tổ chức của Những Thổ Dân 2 Giới Tính (2-Spirited People) của các bộ lạc thổ dân da đỏ (1st Nations), phục vụ những thổ dân nam đồng tính, nữ đồng tính, những người lưỡng tính và những người chuyển đổi giới tính tại Toronto, cung cấp các chương trình và dịch vụ bao gồm việc giáo dục về siêu vi khuẩn HIV/bệnh AIDS, tìm đến tận nơi để giúp đỡ, ngăn ngừa, hỗ trợ và tư vấn cho những người thổ dân 2 giới tính (2-Spirited People) và những người khác sống với và bị ảnh hưởng bởi siêu vi khuẩn HIV/ bệnh AIDS.

The Canadian AIDS Society (Hội Bệnh AIDS Canada)  
1-800-499-1986  
[www.cdnaids.ca](http://www.cdnaids.ca)

The Ontario HIV Treatment Network (Mạng Lưới Điều Trị Siêu Vi Khuẩn Gây Bệnh Liệt Kháng ở Người của Ontario)  
1-877-743 6486  
[www.ohtn.on.ca](http://www.ohtn.on.ca)

2-Spirited People of the 1st Nations (Tổ chức của Những Thổ Dân 2 Giới Tính)  
416-944-9300  
[www.2spirits.com](http://www.2spirits.com)

# Chương trình Bảo hiểm Y tế Ontario (OHIP)

OHIP bao trả cho nhiều dịch vụ y tế cần thiết về mặt điều trị y khoa. Là một cư dân của Ontario, quý vị phải có thẻ y tế Ontario có hiệu lực để chứng minh quý vị hội đủ điều kiện hưởng các dịch vụ chăm sóc y tế được OHIP bao trả.

## *Sự hội đủ tiêu chuẩn*

Nói chung, là cư dân Ontario quý vị hội đủ điều kiện để được chương trình y tế công OHIP của tỉnh bang bao trả nếu quý vị:

- là một công dân Canada, một thường trú nhân hoặc một trong nhóm những người mới đến Canada hội đủ tiêu chuẩn về OHIP như được quy định trong Ontario's Health Insurance Act (Luật Bảo Hiểm Y Tế của Ontario)
- thực tế có mặt tại Ontario 153 ngày trong bất cứ khoảng thời gian 12 tháng nào
- thực sự hiện diện tại Ontario ít nhất 153 ngày trong thời gian 183 ngày ngay lập tức sau khi đến cư ngụ tại tỉnh bang
- nơi cư ngụ chính của quý vị là tại Ontario.

Việc được OHIP bao trả thường bắt đầu ba tháng sau ngày quý vị thực hiện việc cư ngụ tại Ontario. Nếu quý vị là một cư dân mới đến hay mới quay trở về Ontario, quý vị được mạnh dạn khuyên nên mua bảo hiểm y tế tư trong trường hợp quý vị bị bệnh khi đang chờ OHIP có hiệu lực.

## *Thẻ Y Tế Ontario*

Các cư dân của Ontario phải có thẻ y tế còn hiệu lực để chứng minh họ đủ tiêu chuẩn được chương trình bảo hiểm y tế Ontario (OHIP) bao trả cho các dịch vụ y khoa. Thẻ y tế có hình hoặc thẻ y tế màu đỏ và trắng đều được chấp nhận để tiếp cận các dịch vụ y tế được bảo hiểm với điều kiện thẻ còn giá trị và thẻ thuộc về quý vị. Thẻ y tế của quý vị chỉ được dùng để tiếp cận các dịch vụ chăm sóc y tế. Đừng trình thẻ hoặc đưa số thẻ y tế của mình cho bất cứ ai ngoại trừ một chuyên viên chăm sóc sức khỏe khi quý vị nhận dịch vụ hoặc cho Ministry of Health and Long-Term Care (Bộ Y Tế và Chăm Sóc Dài Hạn).

Thẻ y tế có hình của quý vị có ngày hết hạn, ngày đó trùng với ngày sinh nhật của quý vị. Quý vị sẽ phải đến một Trung Tâm ServiceOntario (Dịch vụ Ontario) để tái hạn thẻ của mình và để được chụp một hình khác. Thư thông báo tái hạn thẻ y tế có hình được gửi đến nhà cho quý vị khoảng hai tháng trước ngày hết hạn được ghi ở mặt trước của thẻ của quý vị, nhưng quý vị có thể tái hạn cho tới sáu tháng trước ngày hết hạn. Các thẻ màu đỏ và trắng không có ngày hết hạn. Nếu quý vị 80 tuổi hoặc hơn, quý vị có sự lựa chọn để tái hạn bằng thư, nhưng thẻ y tế mới của quý vị sẽ không có hình và chữ ký của quý vị.

ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559  
www.ontario.ca/exi2

### ***Các dịch vụ nào được bao trả***

- Các dịch vụ của bác sĩ: Các dịch vụ của bác sĩ: Bộ trả tiền cho tất cả các dịch vụ y khoa cần thiết được bảo hiểm bao do các bác sĩ của quý vị cung cấp. Các bác sĩ có thể tính tiền quý vị cho các dịch vụ không được bảo hiểm bao (chẳng hạn như cần giấy xin phép nghỉ bệnh), nếu quý vị lỡ một buổi hẹn hoặc nếu thẻ y tế của quý vị không có hiệu lực.
- Các dịch vụ từ những người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác: Các dịch vụ được cung cấp bởi bác sĩ chuyên khoa chân chỉ được OHIP bao trả một phần. Quý vị có thể cần phải trả hết hoặc một phần chi phí các dịch vụ do những chuyên viên chăm sóc sức khỏe khác cung cấp, chẳng hạn như các chuyên viên vật lý trị liệu. Xin liên lạc với Bộ Y Tế và Chăm Sóc Dài Hạn nếu quý vị có thắc mắc về các dịch vụ được cung cấp bởi các chuyên viên y tế khác.
- Các dịch vụ nha khoa trong bệnh viện: OHIP trả tiền giải phẫu nha khoa nếu được thực hiện trong bệnh viện. Quý vị phải trả tiền cho các dịch vụ y khoa thường lệ tại văn phòng nha sĩ
- Chăm sóc mắt: Việc khám mắt được bao trả cho những người dưới 20 tuổi và trên 65 tuổi. Các bệnh nhân từ 20 đến 64 tuổi với một số các tình trạng bệnh có thể trực tiếp đến gặp bác sĩ nhãn khoa hoặc bác sĩ để khám mắt và được OHIP bao trả. Hãy hỏi người chăm sóc sức khỏe chính cho quý vị để biết thêm chi tiết. Nếu quý vị đang nhận trợ cấp của Ontario Disability Support Program (Chương trình Trợ cấp cho Người Mất Sức Lao Động), Ontario Works (Chương trình Trợ cấp Xã hội Tổng quát) hoặc Family Benefits Program (Chương trình Phúc lợi Gia đình), quý vị được bao trả cho việc khám mắt thường lệ mỗi hai năm một lần.
- Northern Health Travel Grant (Trợ cấp tiền đi chữa bệnh cho những người sống ở phương Bắc): Nếu quý vị sống tại miền Bắc Ontario và phải di chuyển đi xa để được chăm sóc y khoa chuyên môn, quý vị có thể đủ điều kiện hưởng trợ cấp này.
- Các dịch vụ tại các tỉnh bang và lãnh thổ khác của Canada: Hầu hết các phúc lợi bảo hiểm y tế của Ontario cho quý vị có thể sử dụng trong toàn cõi Canada. Tỉnh bang hoặc lãnh thổ nơi quý vị đến viếng thăm sẽ tính tiền trực tiếp với Ontario. Nếu quý vị phải trả tiền cho các dịch vụ y tế tại một nơi khác của Canada, hãy nộp các biên lai cho văn phòng của Bộ tại địa phương quý vị để được xét bồi hoàn. Thuốc mua theo toa bác sĩ tại các tiệm thuốc tây, các dịch vụ chăm sóc tại gia, các dịch vụ xe cứu thương và các dịch vụ của Nhà Chăm Sóc Dài Hạn do các tỉnh bang và lãnh thổ khác cung cấp thì không được bao trả.

- Các dịch vụ bên ngoài Canada: Với những người du lịch ra khỏi Canada, Bộ trả một mức tiền đã được định sẵn cho các dịch vụ y tế khẩn cấp. Các dịch vụ xe cứu thương không được bao trả. Nếu quý vị dự tính du lịch ra khỏi Canada, quý vị được khuyến nên mua thêm bảo hiểm tư vì nhiều dịch vụ y khoa khẩn cấp cung cấp ở nước ngoài tốn nhiều tiền hơn những gì OHIP có thể trả.

### ***MedsCheck (Kiểm tra Thuốc men)***

Chương trình miễn phí này cho phép quý vị hẹn gặp được sĩ hàng năm từ 20 đến 30 phút để thảo luận và biết thuốc mua theo toa, thuốc mua không cần toa và các thứ thuốc khác có thể ảnh hưởng với nhau như thế nào. Nếu quý vị là một cư dân Ontario và hiện đang uống ba loại thuốc khác nhau cho một tình trạng bệnh kinh niên, MedsCheck có thể giúp quý vị biết cách làm thế nào để quản lý tất cả thuốc men của quý vị. Cũng có những chương trình của MedsCheck dành cho những người Ontario bị bệnh tiểu đường, cho những người sống trong các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn và cho những người không thể trực tiếp đến nhà thuốc tây.

Ministry of Health and Long-Term Care (Bộ Y Tế và Chăm Sóc Dài Hạn)  
 1-866-255-6701  
 TTY: 1-800-387-5599  
[www.ontario.ca/medscheck](http://www.ontario.ca/medscheck)

### **Ontario Drug Benefit Program (Chương trình Phúc lợi Thuốc men của Ontario/ODB)**

Nếu quý vị 65 tuổi hay hơn và có thể y tế hợp lệ, quý vị hội đủ điều kiện cho chương trình ODB. Quý vị không phải nộp đơn để xin được bao trả. Nếu Bộ Y Tế và Chăm Sóc Dài Hạn có đúng địa chỉ gửi thư của quý vị, quý vị sẽ nhận một thư thông báo về việc quý vị hội đủ điều kiện cho chương trình ODB khoảng hai tháng trước khi quý vị được 65 tuổi.

Các phúc lợi của quý vị bắt đầu vào ngày đầu tiên của tháng khi quý vị được 65 tuổi. Lúc đó, quý vị chỉ cần đơn giản mang toa thuốc và thẻ y tế của mình đến tiệm thuốc tây và cho dược sĩ biết là quý vị hội đủ điều kiện cho chương trình ODB. Dược sĩ của quý vị sẽ kiểm tra sự hội đủ điều kiện của quý vị trên Health Network System (Hệ thống Mạng lưới Y tế) của chính phủ. Nếu quý vị đổi địa chỉ, quý vị phải báo cho Bộ biết. Quý vị có thể cập nhật địa chỉ của mình trực tiếp trên mạng tại [www.ontario.ca/addresschange](http://www.ontario.ca/addresschange) hoặc đến một trung tâm dịch vụ ServiceOntario.

### ***Cùng phụ trả và Các khoản Khấu trừ***

Chương trình phúc lợi thuốc men hàng năm của ODB bắt đầu vào ngày 1 tháng Tám. Hầu hết các vị cao niên sẽ trả \$100 cho chi phí toa thuốc đầu tiên của họ số tiền mua thuốc theo toa (tiền khấu trừ) tại nhà thuốc tây của họ. Quý vị trả tiền

khấu trừ của mình bằng cách mua các sản phẩm thuốc mua theo toa được chấp thuận. Khi đã trả xong khoản tiền khấu trừ, hầu hết các cao niên sau đó sẽ được yêu cầu trả cho tới \$6.11 cho mỗi toa thuốc được chấp thuận cho mua sau đó (tiền phụ trả/co-payment).

Theo Chương trình Seniors Co-Payment Program (Cao niên cùng phụ trả tiền thuốc), các cao niên có lợi tức thấp có thể nộp đơn xin miễn khoản tiền phải trả trước khi được bảo hiểm bao và khoản tiền phải cùng phụ trả \$2.00 khi mua thuốc theo toa. Quý vị phải nộp đơn cho chương trình này. Để lấy một bộ đơn xin miễn giảm, hãy hỏi nhà thuốc tây địa phương của quý vị, gọi số 1-800-575-5386 hoặc viếng mạng [www.ontario.ca/ru6](http://www.ontario.ca/ru6).

### ***Những gì được bao trả***

Chương trình ODB bao trả hầu hết các chi phí của trên 3,800 dược phẩm mua theo toa, một số các sản phẩm dinh dưỡng và một số các giấy thử máu bệnh tiểu đường được liệt kê trong Ontario Drug Benefit Formulary/Comparative Drug Index (Bản Phúc Lợi Thuốc Men/So Sánh Các Loại Thuốc của Ontario). Để hội đủ điều kiện, bác sĩ hoặc một người được phép ghi toa thuốc của Ontario phải viết toa các loại thuốc và quý vị phải mua chúng tại một dược phòng được công nhận hoặc từ một bác sĩ của Ontario, người được cấp phép bán các sản phẩm thuốc và người đó được nối kết với Health Network System (Hệ thống Mạng lưới Y tế) của Bộ.

Các sản phẩm sau đây không được bao trả bởi chương trình ODB:

- các thuốc mua theo toa quý vị mua ngoài tỉnh bang Ontario
- các thuốc mua theo toa quý vị mua tại văn phòng bác sĩ, nếu bác sĩ đó không được nối kết với Health Network System của Bộ
- các kim chích và các phụ kiện của bệnh tiểu đường chẳng hạn như kim bấm và máy thử đường trong máu, mắt kính, răng giả, máy trợ thính hoặc vớ bó chân (compression stockings).

Trong những trường hợp thật đặc biệt, Exceptional Access Program (Chương trình Tiếp cận Thuốc Đặc biệt) có thể bao trả cho các thuốc không có liệt kê trong danh mục thuốc được chấp thuận của ODB. Một bác sĩ phải thay mặt quý vị nộp đơn cho chương trình này.

### ***Diabetic Testing Agents (Các giấy thử tiểu đường)***

Các loại này là sản phẩm mà những người bệnh tiểu đường dùng để thử lượng đường trong máu và mức chất ketone trong nước tiểu của họ. Nếu quý vị hội đủ điều kiện được bao thông qua chương trình ODB, bị bệnh tiểu đường và có toa bác sĩ chấp thuận cho mua giấy thử tiểu đường, chương trình sẽ bao trả chi phí các loại giấy thử tiểu đường theo danh sách được chấp thuận của Bộ.



Ontario Drug Benefit Program (Chương trình Phúc lợi Thuốc men của Ontario)  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/h8h](http://www.ontario.ca/h8h)

## Chăm sóc răng

Trong khi quý vị phải trả tiền cho các dịch vụ nha khoa thường lệ tại một văn phòng nha sĩ, OHIP sẽ trả một số các phẫu thuật nha khoa được cung cấp trong bệnh viện và xét thấy cần thiết về mặt y khoa. Nếu quý vị là một cư dân của Viện Dưỡng Lão, quý vị sẽ được khám răng khi được nhận vào nhà chăm sóc dài hạn và sẽ được tiếp tục chăm sóc răng bởi các chuyên viên nha khoa trên căn bản trả tiền dịch vụ. Nếu quý vị cần sự điều trị hoặc các dịch vụ không được cung cấp bởi Nhà Chăm Sóc Dài Hạn của quý vị, quý vị sẽ được giới thiệu đến nha sĩ hoặc một chuyên viên khác theo ý của quý vị. Quý vị hoặc người đại diện cho quý vị phải cho phép và trả tiền cho các dịch vụ này.

Một số các đô thị cung cấp sự trợ giúp tài chánh cho các cao niên có lợi tức thấp để được chăm sóc răng. Quý vị có thể tìm hiểu thêm bằng cách gọi số 2-1-1 hoặc gọi cho các văn phòng của chính phủ đô thị, vùng hoặc khu vực của quý vị.

Ngoài ra, các phân ban nha khoa tại Đại học Toronto và Đại học Western cung cấp các dịch vụ nha khoa với lệ phí nói chung thấp hơn so với những dịch vụ phí của các nha sĩ tư. Hãy viếng mạng [www.utoronto.ca/dentistry/patientclinic/patientclinicmain.html](http://www.utoronto.ca/dentistry/patientclinic/patientclinicmain.html) hoặc [www.schulich.uwo.ca/dentistry/patient](http://www.schulich.uwo.ca/dentistry/patient) để biết thêm thông tin.

Ontario Dental Association (Hội Nha Khoa Ontario) cung cấp các mẹo vặt về sức khỏe răng miệng cho người cao niên và giúp quý vị tìm một nha sĩ trong khu vực của mình. Hãy viếng mạng [www.youroralhealth.ca/seniors97](http://www.youroralhealth.ca/seniors97) và [www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24](http://www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24) để tìm hiểu thêm.

## Assistive Devices Program (Chương trình Trợ giúp Thiết bị Y tế)

Nếu quý vị là một cư dân Ontario bị một sự tàn tật dài hạn, quý vị có thể hội đủ điều kiện để nhận trợ cấp từ chương trình này để mua các trợ cụ y khoa cá nhân để giúp quý vị sống độc lập hơn. Bất cứ người dân nào của Ontario có thể y tế hợp lệ, bị một sự tàn tật dài hạn và cần sử dụng một dụng cụ trong sáu tháng hoặc lâu hơn có thể nộp đơn xin trợ giúp tài chánh. Mỗi loại trợ cụ có các yêu cầu cụ thể khác nhau mà quý vị phải hội đủ điều kiện.

Chương trình Trợ giúp Thiết bị Y tế trả cho tới 75 phần trăm chi phí của thiết bị, chẳng hạn như xe lăn, thiết bị trợ thở và các miếng lót giày được đo theo ni



của chân người sử dụng, kể cả các miếng nẹp chân hay mắt cá chân (ankle-foot-orthoses). Với những trợ cụ khác, chẳng hạn như thiết bị trợ thính, chương trình chỉ trả cho tới một con số nhất định. Với các vật dụng y khoa về đường ruột (ostomy supplies), các ngực giả và các kim và ống chích cho cao niên, chương trình sẽ trả thẳng một khoản tiền trợ cấp cho người nộp đơn xin.

Home Oxygen Program (Chương trình Dưỡng Khí Tại Nhà) trả 100 phần trăm của mức bồi hoàn hàng tháng cho thiết bị dưỡng khí sử dụng tại gia và cho các dịch vụ có liên quan cho cao niên 65 tuổi hay hơn và cho các cá nhân 64 tuổi hoặc trẻ hơn đang nhận trợ cấp xã hội, đang sống trong Nhà Chăm Sóc Dài Hạn hoặc đang nhận các dịch vụ chuyên môn thông qua cơ quan đảm trách dịch vụ chăm sóc tại gia (Community Care Access Centre).

Ministry of Health and Long-Term Care (Bộ Y Tế và Chăm Sóc Dài Hạn)  
1-800-268-6021  
TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/ru8](http://www.ontario.ca/ru8)

## Các Dịch Vụ Xe Cứu Thương

Nếu quý vị có thể y tế hợp lệ và được bác sĩ đang điều trị cho biết việc sử dụng xe cứu thương được xem là thiết yếu cho mục đích y khoa, quý vị sẽ không bị tính tiền xe cứu thương cho các chuyến đi giữa các cơ sở y tế của Ontario (ví dụ, giữa hai bệnh viện), nhưng quý vị sẽ bị tính một lệ phí tượng trưng cho chuyến xe cứu thương từ nhà quý vị đến bệnh viện. Quý vị không phải trả lệ phí này nếu quý vị đang nhận trợ cấp xã hội hoặc một số các dịch vụ chăm sóc tại gia hay đang sống trong một nhà già được chính phủ tỉnh bang tài trợ, chẳng hạn như Nhà Chăm Sóc Dài Hạn.

Nếu chuyến xe cứu thương của quý vị được bác sĩ điều trị cho là không cần thiết về mặt y khoa hoặc nếu quý vị không có thể y tế Ontario hợp lệ, quý vị sẽ bị tính tiền dịch vụ đồng trả cho việc dùng xe cứu thương là \$240 cho mỗi chuyến xe đi hoặc cho chi phí thực sự của chuyến tải thương bằng máy bay.

## Regional Geriatric Programs of Ontario (Các Chương Trình Khu Vực của Ontario Về Bệnh Tuổi Già/RGP)

Các RGP cung cấp các dịch vụ cụ thể về bệnh tuổi già để giúp trị bệnh và sự tàn tật ở những người già có nhiều các nhu cầu phức tạp. Cùng hợp tác làm việc với các bác sĩ chăm sóc chính, các chuyên viên y tế cộng đồng và những người khác, các chương trình này nhằm mục đích đáp ứng các nhu cầu của những cao niên già yếu và dễ bị tổn thương nhất. Để biết thông tin về các dịch vụ này, xin xem các chi tiết liên lạc dưới đây.

- Regional Geriatric Programs of Ontario (Các Chương trình Khu vực của Ontario về Bệnh Tuổi Già): [www.rgps.on.ca](http://www.rgps.on.ca)
- RGP (Chương trình Khu Vực về Bệnh Tuổi Già) của Toronto: 416-480-6026, [www.rgp.toronto.on.ca](http://www.rgp.toronto.on.ca)
- Specialized Geriatrics Services (Các Dịch Vụ Đặc Biệt về Bệnh Tuổi Già - Đông Nam Ontario): [www.sagelink.ca](http://www.sagelink.ca)
- RGP vùng miền Đông Ontario (Ottawa): 613-761-4458, [www.rgpeo.com](http://www.rgpeo.com)
- RGP vùng Trung Tâm (Hamilton): 905-777-3837 (số chuyển tiếp 12436), [www.rgpc.ca](http://www.rgpc.ca)
- Specialized Geriatrics Services (Các Dịch Vụ Đặc Biệt về Bệnh Tuổi Già – Tây Nam Ontario): 519-685-4000 (số chuyển tiếp 44028), [www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics](http://www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics)

## Sức Khỏe Tâm Thần và Sự Nghiện Ngập

### *Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs (Các Chương Trình Đặc Biệt Tìm Đến Tân Nơi Để Hỗ Trợ Cho Những Người Bệnh Tuổi Già Có Vấn Đề Sức Khỏe Tâm Thần)*

Các chương trình này cung cấp việc thăm định, hội chẩn, điều trị và giáo dục cho các cao niên bị bệnh tâm thần nặng, cũng như cho gia đình và những người, cơ quan cung cấp dịch vụ cho họ. Trong hầu hết các trường hợp, cao niên bị bệnh tâm thần và gia đình của họ có thể tiếp cận trực tiếp các chương trình này hoặc họ có thể được giới thiệu thông qua một bác sĩ gia đình. Để tìm hiểu về một chương trình trong khu vực của mình, xin liên lạc với bác sĩ gia đình của quý vị.

### *Các Dịch vụ Điều trị cho Bệnh nhân Nội trú và Ngoại chẩn tại Các Bệnh viện*

Hầu hết các bệnh viện đa khoa trong toàn tỉnh có các giường bệnh dành cho bệnh nhân tâm thần. Các giường bệnh này cung cấp sự điều trị cấp tính, ngắn hạn cho những người bị bệnh tâm thần. Một số các bệnh viện tâm thần tỉnh bang và các bệnh viện tâm thần chuyên khoa có các giường điều trị nội trú để chữa trị cho các cao niên bị bệnh tâm thần nghiêm trọng đồng thời cũng có những nhu cầu phải nhập viện lâu dài hơn. Nhiều nơi trong số các bệnh viện này cũng có các chương trình ngoại chẩn trị bệnh tâm thần cho cao niên, kể cả các chương trình điều trị trong ngày và các y viện cho bệnh nhân ngoại chẩn.

Trong trường hợp bị bệnh tâm thần khẩn cấp, xin liên lạc hoặc đến phòng cấp cứu của bệnh viện gần nơi quý vị nhất.

Để tiếp cận các dịch vụ tâm thần của bệnh viện dành cho cao niên, xin liên lạc với bác sĩ gia đình của quý vị.

Một số các cơ quan đảm trách việc chăm sóc tại gia (Community Care Access Centre) cũng có thể cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho cao niên.

Community Care Access Centre (Trung tâm đảm trách việc chăm sóc tại gia)  
310-CCAC (310-2222)  
[www.310CCAC.ca](http://www.310CCAC.ca)

### ***Centre for Addiction and Mental Health (Trung tâm Cai nghiện và Sức khỏe Tâm thần/CAMH)***

CAMH là cơ quan cai nghiện và sức khỏe tâm thần hàng đầu của Canada cung cấp việc chăm sóc toàn diện, cho cả người tàn tật, những người bị nghiện ngập hoặc mắc bệnh tâm thần. Chương trình Sức Khỏe Tâm Thần Bệnh Tuổi Già của CAMH cung cấp các dịch vụ điều trị, sự hỗ trợ và tiếp tục theo dõi cho những người từ 65 tuổi trở lên bị bệnh tâm thần hoặc có vấn đề nghiện ngập (hoặc cả hai). Chương trình này cũng cung cấp thông tin về các cơ quan, chương trình và dịch vụ chi nhánh. Các bệnh nhân từ 60 đến 64 tuổi có các vấn đề về sức khỏe tâm thần và nghiện ngập sẽ được cứu xét trên cơ sở từng trường hợp một.

Geriatric Mental Health Program Central Intake Office (Văn phòng Trung ương đảm trách việc Tiếp Nhận cho Chương Trình Sức Khỏe Tâm Thần Bệnh Tuổi Già)  
416-535-8501 (ext. 2875)  
[www.camh.net](http://www.camh.net)

### ***Canadian Mental Health Association (Hội Sức khỏe Tâm thần Canada/CMHA), Tỉnh bang Ontario***

CMHA, Ontario là một tổ chức bất vụ lợi, từ thiện quyết tâm cải thiện các dịch vụ và sự hỗ trợ cho những người sống với bệnh tâm thần và cho gia đình của họ. Hội cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng tại 32 chi nhánh trong toàn tỉnh Ontario và đưa ra sự cố vấn cho chính sách công về việc thúc đẩy sức khỏe tâm thần cho tất cả dân chúng Ontario.

1-800-875-6213  
[www.ontario.cmha.ca](http://www.ontario.cmha.ca)

### ***ConnexOntario***

ConnexOntario điều hành ba đường dây điện thoại cung cấp các dịch vụ y tế bảo mật, miễn phí cho những người có các vấn đề về nghiện rượu và ma túy, bệnh tâm thần và nghiện ngập cờ bạc. Các đường dây này hoạt động 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần.

Drug and Alcohol Helpline (Đường dây giúp đỡ Những Người Nghiện Ma Túy và Nghiện Rượu)  
1-800-565-8603  
[www.drugandalcoholhelpline.ca](http://www.drugandalcoholhelpline.ca)

Mental Health Helpline (Đường dây Sức Khỏe Tâm Thần)  
1-866-531-2600  
www.mentalhealthhelpline.ca

Ontario Problem Gambling Helpline (Đường dây giúp đỡ Những Người Nghiện  
Cờ Bạc)  
1-888-230-3505  
www.opgh.on.ca

## **Bỏ hút thuốc**

Hút thuốc và tiếp xúc với khói thuốc của người khác hút có liên hệ đến sự phát triển và bị bệnh kinh niên, đi đứng vận động khó khăn và suy giảm chức năng thể lực. Bỏ hút thuốc có thể gia tăng chất lượng cuộc sống của quý vị và giảm thiểu nguy cơ bị bệnh và bị tử vong. Tư vấn là một phương pháp can thiệp có hiệu quả gia tăng rất nhiều khả năng cai thuốc của người hút.

Smokers' Helpline (Đường dây giúp người hút thuốc)  
1-877-513-5333  
www.smokershelpline.ca

Chương trình Phúc lợi Thuốc men của Ontario (Ontario Drug Benefit) cũng cung cấp các sự hỗ trợ cho những người dân Ontario 65 tuổi hay hơn trong việc bỏ hút thuốc, bao gồm trả tiền cho các thuốc mua theo toa để bỏ hút và tiếp cận sự cố vấn của các dược sĩ cộng đồng để bỏ hút.

ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559

## **Ngừa té ngã**

Té ngã là nguyên nhân hàng đầu của người cao niên và khoảng phân nửa các sự té ngã này xảy ra tại nhà. Mỗi năm, một phần ba các vị cao niên bị té và thường gánh các hậu quả nghiêm trọng cho sức khỏe, sự độc lập và chất lượng cuộc sống của họ. May mắn thay, nhiều sự té ngã có thể ngăn ngừa được.

Hãy giảm thiểu nguy cơ té ngã của quý vị bằng cách làm theo những mẹo vặt sau đây:

- Thường xuyên tập thể dục. Những người trưởng thành 65 tuổi và hơn nên tập ít nhất 150 phút hoạt động thể dục nhịp điệu từ vừa đến mạnh mỗi tuần, mỗi lần tập 10 phút hay hơn. Nếu quý vị có khó khăn trong việc đi đứng, hoạt động thể lực có thể giúp quý vị nâng cao sự thăng bằng của mình và ngăn ngừa các trường hợp té ngã. Hãy chắc chắn quý vị mang đúng loại giày dép bao gồm đế nhựa, gày gót thấp và có dây cột hoặc khóa dán (Velcro) để giữ giày dép cho chặt.

- Làm xét nghiệm độ đậm đặc của xương. Bệnh loãng xương là bệnh khiến xương bị giòn và dễ gãy khi bị té. Ít nhất 80 phần trăm các vụ xương bị gãy ở người lớn tuổi có liên quan đến bệnh loãng xương, với phụ nữ lớn tuổi có nguy cơ mắc bệnh nhiều nhất. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để làm xét nghiệm đo độ đậm đặc khoáng chất của xương để xác định mức độ nguy cơ của quý vị.
- Biết các thuốc của mình. Uống bốn hoặc nhiều hơn bốn loại thuốc gia tăng nguy cơ té ngã của quý vị. Hỏi bác sĩ của quý vị về tất cả các thuốc quý vị đang dùng để biết tại sao quý vị phải dùng chúng, các tác dụng phụ của chúng (chẳng hạn như buồn ngủ hoặc chóng mặt) và nếu như có những cách nào khác để thay thế hay không.
- Giảm thiểu các nguy cơ tại nhà. Những điều này bao gồm thảm sàn và dây nhợ lỏng lẻo, đồ vật chặn lối lên xuống cầu thang và không đủ sự thấp sáng. Đồng thời hãy nghĩ đến việc lắp đặt các trợ cụ, chẳng hạn như các tay vịn hoặc nâng cao mặt bàn cầu đi vệ sinh.

Osteoporosis Canada (Hội Bệnh Rỗng Xương Canada)  
1-800-463-6842  
[www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

Để đặt mua các ấn bản có liên hệ từ Ontario Seniors' Secretariat (Văn phòng đặc trách Cao Niên của Ontario), bao gồm A Guide to Preventing Falls and What To Do If You Fall (Tài Liệu Hướng Dẫn Cách Ngăn Ngừa Té Ngã và Phải Làm Gì Nếu Quý Vị Bị Té Ngã):

ServiceOntario Publications (Nhà in Dịch vụ Ontario)  
1-800-668-9938  
TTY: 1-800-268-7095  
[www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca)

Để đặt các ấn bản có liên quan từ cơ quan Y tế Công cộng Canada, bao gồm Safe Living Guide, You Can Prevent Falls!, 12 Steps to Stair Safety at Home (Tài liệu hướng dẫn sống an toàn, Quý vị có thể ngăn ngừa các sự té ngã! 12 bước để đi cầu thang an toàn tại nhà) và If You Fall or Witness a Fall, Do You Know What To Do? (Nếu quý vị bị té hay chứng kiến một sự té ngã, Quý vị có biết mình phải làm gì hay không?):

Public Health Agency of Canada (Cơ quan Y tế Công cộng Canada)  
Division of Aging and Seniors (Ban đặc trách Tuổi Già và Cao Niên)  
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)  
[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines)

## Dinh dưỡng

### *EatRight Ontario (Chương trình Ăn uống Đúng cách của Ontario)*

Chương trình này nối kết quý vị với một Registered Dietitian (Chuyên viên Dinh dưỡng), người có thể cung cấp lời khuyên miễn phí cho quý vị để giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị. Hãy viếng mạng EatRight Ontario để tiếp cận thêm các nguồn tài liệu hỗ trợ cho việc phát triển các thói quen ăn uống lành mạnh, bao gồm 'Nutri-eScreen', một thảo trình dụng liệu hỗ trợ dinh dưỡng tương tác trên mạng dành cho những người lớn tuổi.

1-877-510-510-2

[www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

### *Ăn uống lành mạnh theo Tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada (Canada's Food Guide)*

Trong nhiều năm, tài liệu này đã giúp dân chúng Canada có được sự quân bình trong vấn đề dinh dưỡng và vận động để được khỏe mạnh và cường tráng. Quý vị không cần phải bỏ những thực phẩm mình ưa thích chỉ vì vấn đề sức khỏe, nhưng quý vị cần nhắm vào việc ăn uống nhiều loại thực phẩm khác nhau và điều độ. Ăn uống lành mạnh theo Tài liệu Hướng dẫn của Canada về Thực phẩm có thể giúp quý vị thực hiện những sự chọn lựa tốt.

Publications Health Canada (Nhà in Bộ Y Tế Canada)

1-866-225-0709

TTY: 1-800-267-1245

[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

### *Dietitians of Canada (Các Chuyên viên Dinh dưỡng của Canada)*

Hiệp hội các nhà chuyên môn về thực phẩm và dinh dưỡng này quyết tâm lo cho vấn đề sức khỏe và hạnh phúc của những người Canada. Hội phát hành những nguồn tài liệu hỗ trợ khác nhau có thể giúp quý vị thực hiện những sự chọn lựa ăn uống lành mạnh, tìm hiểu thêm về vai trò của dinh dưỡng đối với sức khỏe và tìm một chuyên viên dinh dưỡng trong khu vực của quý vị.

416-596-0857

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

### **MedicAlert® Safely Home® (Báo động Y khoa An toàn tại nhà)**

Một người bị bệnh lú lẫn (Alzheimer's disease) hoặc bệnh mất trí nhớ có liên hệ khác có thể có khuynh hướng đi lang thang và bị lạc, thường không có dấu hiệu báo trước. Để giúp những cá nhân này và gia đình của họ, Alzheimer Society (Hội

những người bệnh Alzheimer) và MedicAlert Foundation (Sáng Hội MedicAlert) đã hợp tác và cải thiện chương trình Safely Home (An toàn tại nhà), kết hợp những đặc tính hay nhất của cả dịch vụ Safely Home và MedicAlert services. Khi trả tiền lệ phí, hội viên nhận một chiếc vòng đeo tay có khắc chi tiết nhận dạng cho phép cảnh sát và những người đáp ứng khẩn cấp nhanh chóng nhận dạng người đã đi lang thang.

1-855-581-3794

[www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca) (>Living with dementia > Safety > MedicAlert® Safely Home®)

## Finding Your Way (Tìm Đường của Quý Vị)

Để giúp những người bị bệnh mất trí nhớ có thể đi lang thang hoặc bị lạc, và để hỗ trợ cho những người làm công việc chăm sóc và cho cộng đồng, Alzheimer Society of Ontario (Hội Bệnh Alzheimer của Ontario) hợp tác với các hiệp hội địa phương để lập ra Finding Your Way. Chương trình này sẽ nâng cao ý thức về các nguy cơ của việc đi lang thang và việc những người bị bệnh mất trí nhớ tiếp tục đi lạc, và cung cấp lời khuyên thực tế về việc làm thế nào để kiểm soát các nguy cơ này và làm thế nào để đáp ứng một cách có hiệu quả nhất khi có trường hợp mất tích xảy ra.

Finding Your Way (Tìm Đường của Quý Vị)

[www.findingyourwayontario.ca](http://www.findingyourwayontario.ca)

Alzheimer Society of Ontario (Hội Những Người Bệnh Lú Lẫn của Ontario)

1-800-879-4226

[www.alzheimerontario.org](http://www.alzheimerontario.org)

2-1-1

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

## Các Dịch vụ Hỗ trợ tại Cộng đồng

Các Dịch vụ Hỗ trợ tại Cộng đồng có thể giúp quý vị duy trì việc sống an toàn và độc lập của mình tại nhà. Các dịch vụ được cung cấp hoặc tại nhà của quý vị hoặc theo hình thức nhóm tại cộng đồng của quý vị. Có một loạt nhiều các dịch vụ hỗ trợ trong cộng đồng có thể có sẵn trong khu vực của quý vị. Các tổ chức được tài trợ bởi chính phủ để cung cấp các dịch vụ này là các cơ quan hoạt động bất vụ lợi. Một số các công ty kinh doanh vì lợi nhuận có thể cung cấp các dịch vụ tương tự nhưng phải trả lệ phí.

Để biết thông tin về các dịch vụ hỗ trợ trong cộng đồng sau đây, xin liên lạc:

Community Care Access Centre (Trung tâm đảm trách việc chăm sóc tại gia)

310-CCAC (310-2222)

[www.310CCAC.ca](http://www.310CCAC.ca)



## ***Adult Day Programs (Các chương trình chăm sóc ban ngày cho người cao tuổi)***

Các chương trình này cung cấp các sinh hoạt có cấu trúc và được kiểm soát, theo dõi theo hình thức nhóm cho những người trưởng thành cần sự chăm sóc hoặc hỗ trợ. Các chương trình thường bao gồm các hoạt động giải trí và thể dục được hoạch định, các bữa ăn, đưa đón để đến tham gia trong chương trình và một ít sự chăm sóc cho cá nhân như tắm rửa, vệ sinh. Có thể phải đóng lệ phí để trả chi phí tiền ăn và tiền xe đưa đón, mặc dù có thể có sẵn sự trợ cấp.

## ***Caregiver Respite (Dịch vụ thay mặt chăm sóc thể)***

Có những cách khác nhau để giúp cho người làm công việc chăm sóc thường lệ hàng ngày, người đó thường là một người thân trong gia đình, để họ có thể tạm nghỉ ngơi hoặc làm những việc gì đó cho chính mình. Các dịch vụ này được gọi là thay mặt thân nhân chăm sóc cho người bệnh, già yếu và có thể được cung cấp bằng hai cách: Chăm sóc thể tại nhà và Chăm sóc thể ngắn hạn.

## ***Client Intervention (Can thiệp giúp thân chủ)***

Dịch vụ này cung cấp sự hỗ trợ cho các cá nhân cần sự giúp đỡ với những việc có liên hệ đến các sinh hoạt của đời sống thường nhật, chẳng hạn như duy trì sự dinh dưỡng tốt, quản lý chăm sóc nhà cửa, tìm các dịch vụ, điền các đơn từ, vãn vãn.

## ***Dịch vụ Đáp ứng Khẩn cấp***

Dịch vụ này cần có sự lắp đặt một dụng cụ điện tử trong nhà quý vị để quý vị bất cứ lúc nào cũng được nối kết với một trung tâm đáp ứng khẩn cấp. Thường dụng cụ được đeo ở cổ của một người để lúc nào dụng cụ đó cũng có thể trong tầm tay với của họ.

## ***Các Dịch vụ Chăm sóc Chân***

Các dịch vụ này được cung cấp bởi các nhân viên được huấn luyện để giúp cắt tỉa móng chân, theo dõi tình trạng của chân và/hay cung cấp việc rửa và xoa bóp chân. Dịch vụ có thể có sẵn tùy theo các nhu cầu của quý vị và tình trạng cung ứng các dịch vụ chăm sóc chân trong cộng đồng. Người tiêu thụ có thể phải trả lệ phí dịch vụ.

## ***Friendly Visiting (Đến Nhà Thăm Viếng)***

Dịch vụ này cung cấp sự thường xuyên viếng thăm bởi các thiện nguyện viên cho một cao niên sống cô lập. Các sự viếng thăm thường được thực hiện tại nhà của quý vị, nhưng thiện nguyện viên cũng có thể giúp chạy ra ngoài đi mua sắm vặt

hoặc đi kèm quý vị trong lúc quý vị đi mua sắm, đi ngân hàng hoặc làm các việc khác.

### ***Các Dịch Vụ Giới Thiệu Giúp Việc Nhà***

Các dịch vụ này có thể giới thiệu một người cần sự giúp đỡ trong nhà đến một cá nhân cung cấp các dịch vụ cụ thể. Có thể phải trả lệ phí dịch vụ.

### ***Các Dịch Vụ Bảo Trì và Sửa Chữa Nhà Cửa***

Một số các cơ quan có thể giúp quý vị sắp xếp các công việc nặng nhọc về bảo trì nhà cửa, chẳng hạn như chăm sóc vườn tược, xúc tuyết, lau rửa cửa sổ hoặc các công việc sửa chữa một lần về nhà cửa. Nếu quý vị già yếu hoặc tàn tật, một cơ quan có thể sắp xếp dịch vụ cho quý vị, nhưng thường người tiêu thụ trả tiền trực tiếp cho (các) công nhân hoặc cho công ty.

### ***Các Dịch Vụ Giao Bữa Ăn Đến Tận Nhà***

Tùy theo các nhu cầu của quý vị và sự có sẵn của dịch vụ, các bữa ăn dinh dưỡng có thể được giao đến nhà của quý vị hoặc các sự sắp xếp có thể được thực hiện để quý vị tham gia bữa ăn với những người khác trong cộng đồng. Có thể phải trả lệ phí dịch vụ cho bữa ăn và tiền chuyên chở, đưa đón.

### ***Các Dịch vụ Xã hội và Giải trí***

Có sẵn tại các trung tâm cao niên, các dịch vụ này bao gồm các hoạt động học hỏi và giải trí khuyến khích sự tham gia cộng đồng và sự giao tiếp giữa các thế hệ với nhau. Thường được gọi là “Các Trung Tâm Cao Niên (Older Adult Centres)”, các trung tâm này phục vụ cho nhiều giới, từ những người rất khỏe mạnh cho đến những người cần sự hỗ trợ để tiếp tục sống độc lập trong cộng đồng. Cao niên trực tiếp tham gia trong các vai trò điều hành Các Trung Tâm Cao Niên có thể bao gồm sự phục vụ trong các hội đồng quản trị, cố vấn về việc hoạch định chương trình và hoạt động với tư cách là các thiện nguyện viên.

### ***Các Dịch vụ Đưa đón, Chuyên chở***

Các dịch vụ này có thể giúp nếu quý vị không thể sử dụng các hình thức chuyên chở có sẵn cho mình hoặc cần một ít sự giúp đỡ. Sự chuyên chở có thể được cung cấp bằng xe của thiện nguyện viên, xe của cộng đồng hoặc xe taxi tùy theo các nhu cầu của quý vị và sự có sẵn của dịch vụ trong khu vực của quý vị. Người tiêu thụ phải trả lệ phí dịch vụ để chi trả cho sự chuyên chở, mặc dù có thể có sẵn các khoản tiền trợ cấp.

## ***Security Checks or Reassurance Services (Kiểm tra An toàn và Trấn an)***

Dịch vụ này bảo đảm một thiện nguyện viên thường xuyên gọi điện thoại cho quý vị để chắc chắn quý vị không đang trong tình trạng bị khủng hoảng hoặc có nguy cơ bị nguy hiểm cho bản thân.

## ***Chăm sóc cận tử***

Chăm sóc cận tử tại nhà chăm sóc đặc biệt (Hospice palliative care) là một triết lý của sự chăm sóc nhằm mục đích làm giảm nhẹ sự đau đớn và cải thiện chất lượng của sự sống và sự chết. Triết lý này cố gắng giúp cá nhân và gia đình giải quyết các vấn đề về thể xác, tâm lý, xã hội, tâm linh và thực tế liên quan đến quá trình tử vong.

## ***Complex Continuing Care (Tiếp tục Chăm sóc Phức hợp)***

Cũng còn được gọi là sự chăm sóc cho bệnh kinh niên, tiếp tục chăm sóc phức hợp cung cấp các dịch vụ liên tục chăm sóc y khoa phức tạp và đặc biệt cho những người thuộc mọi lứa tuổi, đôi khi trong những khoảng thời gian kéo dài. Sự chăm sóc này được cung cấp tại bệnh viện cho những người bị bệnh hoặc bị tàn tật dài hạn đòi hỏi sự chăm sóc chuyên môn, trên căn bản kỹ thuật mà không thể có sẵn tại nhà hoặc tại các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn. Các bệnh nhân phải đóng tiền cùng phụ trả tiền phòng, tiền ăn và các nhu cầu cần thiết khác, ngoài việc chăm sóc y khoa.

Để biết thông tin về việc hiến tặng mô tế bào và cơ quan nội tạng, xin xem phần AN TOÀN VÀ AN NINH (Các vấn đề pháp lý) của tài liệu này.

## ***Dành cho Cao niên Thổ dân***

### ***National Aboriginal Diabetes Program (Chương trình Quốc gia về Bệnh Tiểu Đường dành cho Thổ dân)***

Chương trình này nâng cao sự hiểu biết về bệnh tiểu đường và cung cấp các chương trình và dịch vụ phù hợp về văn hóa cho những người bị ảnh hưởng bởi bệnh.

1-877-232-NADA (232-6232)

[www.nada.ca](http://www.nada.ca)

### ***Substance Abuse and Treatment (Lạm dụng Chất thuốc và Điều trị Cai nghiện cho Thổ dân)***

Y tế Canada cung cấp sự tài trợ cho các cộng đồng Thổ dân và người Inuit sống ở Bắc cực để thành lập và thực hiện các chương trình điều trị việc lạm dụng chất thuốc. Các chương trình này cung cấp nhiều dịch vụ để giúp các cá nhân và gia đình nào bị ảnh hưởng bởi việc lạm dụng chất thuốc.

Health Canada (Y Tế Canada)  
Treatment Centre Directory for Ontario (Trung tâm Danh bạ Điều trị của  
Ontario) 1-800-640-0642  
TTY: 1-800-267-1245  
www.hc-sc.gc.ca

### ***Non-Insured Health Benefits (NIHB) for First Nations and Inuit (Các Phúc lợi Y tế Không được Bảo hiểm dành cho Thổ dân và Người Inuit ở Bắc cực )***

NIHB cung cấp bảo hiểm y tế cho thổ dân và những người Inuit để làm đơn xin một loạt các phúc lợi cụ thể về thuốc men, chăm sóc răng, mắt, đồ dùng và dụng cụ y khoa, can thiệp ngắn hạn, tư vấn về sức khỏe tâm thần và chuyên chở y tế.

Health Canada (Y Tế Canada)  
1-800-640-0642  
TTY: 1-800-267-1245  
www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php

### **Dành cho Cao niên Nam đồng tính, Nữ đồng tính, Lưỡng tính và Chuyển đổi giới tính (Lesbian, Gay, Bisexual and Transgendered/LGBT) Seniors**

#### ***Rainbow Health Ontario (Cầu vồng Y tế Ontario)***

Tổ chức này hoạt động để cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của cộng đồng LGBT thông qua giáo dục, nghiên cứu, hỗ trợ và bên vực chính sách công. Tổ chức cũng cung cấp sự huấn luyện về một loạt các vấn đề về y tế và sức khỏe, bao gồm những vấn đề chú trọng đến giới cao niên LGBT.

416-324-4100  
www.rainbowhealthontario.ca

### **Dành cho Cựu Chiến Binh**

Các cựu chiến binh hội đủ điều kiện có thể tiếp cận nhiều các phúc lợi y tế khác nhau, bao gồm y khoa, giải phẫu và chăm sóc răng, mua thuốc theo toa và các trợ cụ thính giác/thị giác thông qua Veterans Affairs Canada (Bộ Cựu Chiến Binh Canada). Ngoài ra, các chương trình chẳng hạn như Veterans Independence Program (Chương trình giúp Cựu Chiến Binh Sống Độc Lập) giúp các cựu chiến binh hội đủ điều kiện và những người khác sống khỏe mạnh và độc lập tại chính nhà của họ và trong cộng đồng.

Veterans Affairs Canada (Bộ Cựu Chiến Binh Canada)  
1-866-522-2122  
www.veterans.gc.ca

# 5 GIA CƯ

## Home Adaptations (Sửa chữa nhà cửa cho thích nghi)

Hầu hết chúng ta muốn tiếp tục sống tại nhà của mình càng lâu càng tốt, nhưng các nhu cầu nhà cửa có thể thay đổi theo thời gian cuộc sống. Đôi khi những chỉnh sửa nhỏ nhỏ và không đắt tiền có thể giúp làm cho nhà của quý vị an toàn hơn và cho phép quý vị sống độc lập trong lúc mình già yếu hơn. Nếu quý vị đang nghĩ đến việc sửa chữa nhà cửa của mình, các ấn bản trên mạng này của Canada Mortgage and Housing Corporation (Cơ quan đặc trách về Nợ Thế Chấp và Gia Cư của Canada) có thể giúp quý vị:

- *Maintaining Seniors' Independence Through Home Adaptations: A Self-Assessment Guide (Duy trì Sự Độc lập của Cao niên thông qua việc Sửa chữa Nhà cửa: Tài liệu Hướng dẫn việc Tự Thẩm Định)* có thể giúp quý vị tìm hiểu về các loại sửa chữa nhà cửa nào tốt nhất cho quý vị.
- *Accessible Housing By Design (Thiết kế Nhà cửa cho Người Già yếu, Tàn tật)* nêu bật một loạt các tân trang có thể làm cho nhà của quý vị dễ tiếp cận hơn cho người già yếu, tàn tật.
- *At Home with Alzheimer's Disease (Sống Tại Nhà cho Người Có Bệnh Lú Lẫn)* cung cấp các mẹo vặt để sửa chữa nhà cửa cho người bị bệnh lú lẫn.
- *Preventing Falls on Stairs (Ngăn ngừa Té ngã ở Cầu Thang)* có thể giúp quý vị giảm thiểu nguy cơ bị té ngã cầu thang và bị thương tích.

Canada Mortgage and Housing Corporation (Cơ quan đặc trách về Nợ thế chấp và Gia cư của Canada)

1-800-668-2642

TTY: 1-800-309-3388

[www.cmhc.gc.ca](http://www.cmhc.gc.ca) (> Maintaining a Home > Adaptations for Seniors)

## Các Chương trình Trợ giúp Tài chánh

Nếu quý vị đang nghĩ đến việc sửa chữa nhà của mình để dễ cho người tàn tật sử dụng hơn, có một số các chương trình của chính phủ có thể giúp quý vị.

### *Healthy Homes Renovation Tax Credit (Tín Thuế Tân Trang Nhà Cửa cho An Toàn Hơn)*

Các chủ nhà và những người ở thuê cao niên cũng như những người ở chung nhà với một thân nhân cao niên có thể khai tín thuế này để giúp với các chi phí làm cho nhà an toàn hơn và dễ tiếp cận hơn. Một số các ví dụ của việc chỉnh sửa nhà cửa bao gồm làm các phòng tắm để xe lăn vào được hoặc các bồn tắm bước thẳng vào, các tay nắm và thanh vịn, hoặc hạ thấp các mặt bàn nhà bếp hay các tủ đựng chén bát.

Ministry of Finance (Bộ Tài Chánh)  
1-866-668-8297  
TTY: 1-800-263-7776  
[www.ontario.ca/healthyhomes](http://www.ontario.ca/healthyhomes)

### ***Ontario Renovates (Chương trình Tân trang Nhà cửa Ontario)***

Một bộ phận về Ontario Renovates (Tân Trang Nhà Cửa Ontario) của Investment in Affordable Housing for Ontario Program (Chương trình Đầu tư cho Nhà ở Hợp Tới Tiền của Ontario) (2011-2015) cung cấp các số tiền cho vay mà không phải trả tiền lãi cho các cao niên chủ nhà có lợi tức thấp hội đủ điều kiện và cho những người chủ nhà để thực hiện các sửa chữa cần thiết về nhà cửa và đơn vị gia cư cho thuê nhằm gia tăng sự an toàn cho người tàn tật sử dụng và để tạo nhà cửa cho thuê hợp với túi tiền trong các loại nhà đơn hiện có dành cho gia đình cư ngụ. Các sửa chữa để người già yếu, tàn tật có thể cư ngụ là một hoạt động đủ tiêu chuẩn theo chương trình Ontario Renovates và tài trợ cho tới \$3,500 cho các sửa chữa đó dưới dạng tiền trợ cấp. Các chương trình về gia cư hợp túi tiền như thế này được quản lý bởi các đô thị địa phương và Các Hội Đồng Quản Trị Các Dịch Vụ Xã Hội Khu Vực, cũng còn được gọi là Service Managers (Các Cơ quan Quản lý Dịch vụ). Các Cơ quan Quản lý Dịch vụ quyết định có tham gia trong chương trình Ontario Renovates hay không dựa trên các nhu cầu gia cư tại địa phương.

Ministry of Municipal Affairs and Housing (Bộ đảm trách Các Vấn đề Đô thị và Gia cư)  
Service Managers and Their Service Areas (Các Cơ quan Quản lý Dịch vụ và Các Khu vực thuộc thẩm quyền Phục vụ của họ)  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

### ***Senior and/or Disabled Property Tax Relief (Giảm thuế thổ trạch cho cao niên và/hoặc người tàn tật)***

Các chủ bất động sản nào xây hoặc chỉnh sửa nơi cư ngụ cho một người cao niên hay một người bị tàn tật có thể hội đủ điều kiện để được giảm thuế thổ trạch. Các ví dụ của việc sửa đổi và thêm vào bao gồm xây một đường dốc cho xe lăn hoặc làm thêm phòng. Nếu quý vị tin rằng nhà của mình hội đủ điều kiện, hãy liên lạc với văn phòng của Municipal Property Assessment Corporation (Cơ quan đặc trách Thẩm Định Giá Trị Bất Động Sản Đô Thị) tại địa phương quý vị.

Municipal Property Assessment Corporation (Cơ quan Thẩm Định Giá Trị Bất Động Sản Đô Thị)

1-866-296-MPAC (1-866-296-6722)

TTY: 1-877-TTY-MPAC (6722)

[www.mpac.ca](http://www.mpac.ca) (> Property Owners > Property Assessment Procedures > Tax Incentive Programs > Senior and Disabled Property Tax Relief) (Chủ bất động sản > Các thủ tục đánh giá bất động sản > Các chương trình khích lệ bớt thuế > Giảm thuế thổ trạch cho cao niên và người tàn tật)

## ***Giảm Thuế Thổ trạch cho Cao niên và Những Người Tàn tật Có Lợi tức Thấp***

Cao niên và những người tàn tật có lợi tức thấp có nhà cư trú do mình làm chủ có thể hội đủ điều kiện để được miễn trừ bị tăng thuế thổ trạch do kết quả của việc cải cách thẩm định giá trị bất động sản. Để biết thêm chi tiết hoặc để xác định việc hội đủ điều kiện của mình, xin liên lạc với đô thị địa phương quý vị.

## ***Chương trình Hoãn Thuế Đất của Tỉnh bang dành cho Các Cao niên và Những Người Tàn tật Có Lợi tức Thấp***

Theo chương trình này, cao niên và những người tàn tật có lợi tức thấp có thể nộp đơn hàng năm xin hoãn các sự tăng thuế Đất và Thuế Giáo Dục của Tỉnh bang (Provincial Land Tax and Education Tax). Tất cả thuế được tạm hoãn đóng phải được trả đủ, trả hết khi bán nhà hoặc khi sang tên chủ quyền nhà đất. Chương trình này dành cho những người trả tiền thuế thổ trạch trực tiếp cho Tỉnh bang Ontario.

Ministry of Finance (Bộ Tài Chánh)  
1-866-400-2122  
TTY: 1-888-321-6774  
[www.ontario.ca/rva](http://www.ontario.ca/rva)

Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm về Home and Vehicle Modification Program (Chương trình Sửa chữa Nhà cửa và Xe cộ), xin xem phần TÀI CHÁNH, Trợ giúp Tài chính của tài liệu này.

## ***Các Sự Chọn lựa về Gia cư***

Nếu quý vị cần sự giúp đỡ để quyết định sự chọn lựa nhà ở nào là tốt nhất cho mình hoặc cho thân nhân của mình, một trong các nhà chuyên môn sau đây có thể giúp:

- nhân viên quản lý hồ sơ (Case Manager) của Community Care Access Centre (Trung tâm đảm trách việc chăm sóc tại gia) của địa phương quý vị ([www.310CCAC.ca](http://www.310CCAC.ca) hoặc gọi 310-CCAC)
- cán sự xã hội tại một trung tâm làm việc với người già (geriatric centre) hoặc một cơ quan tư vấn gia đình
- y tá của đơn vị y tế cộng đồng.

## ***Adult Lifestyle Communities (Cộng đồng Gia cư Cao niên Sống Độc lập)***

Adult Lifestyle Communities (Cộng đồng Gia cư Cao niên Sống Độc lập) cung cấp nhà ở độc lập cho những người về hưu hoặc bán hưu. Các nhà này có thể bao gồm các nhà thấp một tầng (bungalows), nhà phố (townhomes), nhà nhỏ hoặc các chung cư condo có cung cấp các phúc lợi của việc làm chủ nơi cư ngụ với



các hoạt động giải trí và sinh hoạt cộng đồng ngay tại nơi mình ở. Các tiện nghi nội thất này có thể bao gồm nhân viên an ninh làm việc 24/24, giao tiếp xã hội với những người cùng trang lứa và các sinh hoạt lúc nhàn rỗi và để giải trí. Hãy liên lạc với nhân viên địa ốc địa phương quý vị để tìm một Adult Lifestyle Community (Cộng đồng Gia cư Cao niên Sống Độc lập) gần nơi quý vị.

### ***Life Lease Housing (Nhà Thuê Mướn Trọn Đời)***

Với việc thuê nhà trọn đời, quý vị tạm không phải trả “tiền lời” của bất động sản, nhưng không làm chủ bất động sản. Hình thức này có thể có nhiều điểm lợi. Ví dụ, các đơn vị gia cư thường ít đắt tiền hơn các chung cư condo có cùng một cỡ tương tự trong khu vực. Ngoài ra, các cộng đồng loại nhà ở thuê trọn đời hạn chế chỉ dành cho những người thuộc một độ tuổi nào đó, vì vậy các cư dân thường chia sẻ các quyền lợi và nhu cầu chung.

### ***Retirement Homes (Các nhà hưu trí)***

Nhà hưu trí là các doanh nghiệp tư mà họ bán các sự kết hợp về nhu cầu nhà ở khác nhau (từ việc chia phòng để ở đến các căn hộ lớn), các dịch vụ hỗ trợ và chăm sóc, tắm rửa cho cá nhân. Bất cứ ai cũng có thể nộp đơn xin vào ở nhà hưu trí.

Quý vị chịu hoàn toàn trách nhiệm về toàn bộ chi phí của việc cư ngụ và các dịch vụ chăm sóc. Mức giá thuê phòng phải tuân theo chính sách kiểm soát về giá nhà cho thuê. Nơi cư ngụ và giá tiền chênh lệch nhau rất nhiều về phần chăm sóc, các dịch vụ và tiện nghi nội thất được cung cấp. Tuy quý vị không cần phải cung cấp bằng chứng y khoa quý vị cần sự chăm sóc, nhà hưu trí sẽ đánh giá các nhu cầu của quý vị để chắc chắn quý vị không cần sự hỗ trợ nhiều hơn những gì họ có thể cung cấp.

Các nhà hưu trí bị quản lý theo pháp chế Luật Nhà Hưu Trí, 2010 (Retirement Homes Act, 2010). Pháp chế này:

- quy định các tiêu chuẩn về sự chăm sóc và an toàn cho các nhà hưu trí, bao gồm các kế hoạch khi khẩn cấp, các chương trình kiểm soát và ngăn ngừa sự lây nhiễm, thẩm định các nhu cầu về chăm sóc và lập kế hoạch cho việc chăm sóc, kiểm tra lý lịch nhân viên và huấn luyện cho nhân viên
- lập một Residents' Bill of Rights (Bản Tuyên Bố Các Quyền của Người Cư Ngụ) trong đó bao gồm quyền được biết giá trung thực của việc chăm sóc và giá nhà và quyền được sống trong một môi trường cố vũ sự tuyệt đối không tha thứ cho việc ngược đãi và bỏ bê
- lập Retirement Homes Regulatory Authority (Cơ quan Quản Trị Các Nhà Hưu Trí), một tổ chức độc lập chịu trách nhiệm giáo dục, cấp giấy phép hoạt động và thanh tra các nhà hưu trí để chắc chắn họ phải tuân theo các tiêu chuẩn được đề ra.

Để biết thêm chi tiết về các nhà hưu trí trong cộng đồng của quý vị, xin liên lạc với cơ quan Quản trị Các Nhà Hưu trí.

Ontario's Retirement Homes Regulatory Authority (Cơ quan Quản Trị Các Nhà Hưu Trí của Ontario) cấp phép hoạt động và thanh tra các nhà hưu trí của tỉnh bang, duy trì một Danh Bạ Công của tất cả các nhà đã được cấp phép hoặc đang nộp đơn xin giấy phép hoạt động ([www.rhra.ca/en/register](http://www.rhra.ca/en/register)), giải quyết các khiếu nại và giáo dục cho nhân viên và những người chủ của các nhà hưu trí, cho những người tiêu thụ và công chúng về Luật.

Bất cứ ai tại Ontario đều có thể gọi miễn phí cho cơ quan Quản Trị Nhà Hưu Trí (Authority), để nhờ giúp đỡ giải quyết các khiếu nại về nhà hưu trí.

Nếu quý vị thấy hoặc nghi ngờ có sự làm hại hoặc nguy cơ gây hại cho một người cư ngụ do việc chăm sóc kém chất lượng, ngược đãi hoặc bỏ bê hay có hành vi đạo đức trái phép, hoặc nếu quý vị nghi ngờ có sự sử dụng không đúng mục đích tiền của người cư ngụ, quý vị phải báo cáo điều này cho Registrar of the Retirement Homes Regulatory Authority (Ủy viên Thư ký của Cơ quan Quản Trị Các Nhà Hưu Trí). Quý vị có thể báo cáo ẩn danh

Retirement Homes Regulatory Authority (Cơ quan Quản Trị Các Nhà Hưu Trí)  
1-855-ASK-RHRA (1-855-275-7472)  
[www.rhra.ca](http://www.rhra.ca)

### ***Supportive Housing (Gia cư có cung cấp các dịch vụ hỗ trợ)***

Các chương trình của Supportive Housing cung cấp tại chỗ các dịch vụ hỗ trợ cá nhân cho cao niên ở nhà thuê trong các chung cư được quy định. Các chương trình này được thiết kế để giúp người ở thuê sống độc lập trong chính căn hộ của mình. Các dịch vụ bao gồm tắm rửa/phục dịch cho người già yếu, làm các công việc nội trợ nhẹ chủ yếu và nhân viên có mặt 24 tiếng một ngày để giải quyết vấn đề chăm sóc, tắm rửa và các nhu cầu khẩn cấp khác.

Community Care Access Centre (Trung tâm đảm trách việc chăm sóc tại gia)  
310-CCAC (310-2222)  
[www.310CCAC.ca](http://www.310CCAC.ca)

## **Các sự chọn lựa về nhà ở cho cao niên có lợi tức thấp**

### ***Đầu tư về nhà ở hợp túi tiền cho Ontario (2011-2015)***

Chương trình này cung cấp sự tài trợ để xây dựng và sửa chữa gia cư hợp túi tiền, và trợ giúp tiền thuê nhà và tiền đặt cọc mua nhà cho các gia đình có nhu cầu. Các chương trình gia cư hợp túi tiền giống như chương trình được quản lý bởi các đô thị địa phương và Các Hội Đồng Quản Trị Khu Vực Dịch Vụ Xã Hội, cũng còn được biết là Các Cơ quan Quản lý Dịch vụ (Service Managers). Các Cơ

quan Quản lý Dịch vụ quyết định những phần nào của chương trình để tham gia dựa vào các nhu cầu gia cư của địa phương.

Ministry of Municipal Affairs and Housing (Bộ đặc trách Các Vấn đề Đô thị và Gia cư)  
Service Managers and Their Service Areas (Các Cơ quan Quản lý Dịch vụ và Các Khu vực Phục vụ của họ)  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

### ***Rent-Geared-To-Income Housing (Tiền mướn nhà trả theo lợi tức)***

Nhà xã hội được xây dựng với sự trợ cấp của chính phủ cho những người dân Ontario có lợi tức từ thấp đến trung bình. Khoảng thời gian trước khi một đơn vị gia cư có sẵn để ở sẽ tùy thuộc vào địa điểm của quý vị. Đơn xin nhà trợ cấp tính theo lợi tức thu nhập có thể nộp cho Service Manager (Cơ quan Quản lý Dịch vụ) tại địa phương quý vị.

Ministry of Municipal Affairs and Housing (Bộ đảm trách Các Vấn đề Đô thị và Gia cư)  
Service Managers and Their Service Areas (Các Cơ quan Quản lý Dịch vụ và Các Khu vực Phục vụ của họ)  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

### ***Co-operative Housing (Hợp tác xã Gia cư)***

Các cư dân của Co-operative housing (Hợp tác xã gia cư) không thực sự làm chủ các căn nhà của họ, nhưng họ có quyền bình đẳng góp ý về việc cộng đồng gia cư của mình được điều hành như thế nào. Một hợp tác xã là vô vụ lợi. Khi quý vị rời khỏi hợp tác xã gia cư, nhà của quý vị được trả trở về cho hợp tác xã để giao cho một người khác đang có nhu cầu thuê nhà hợp với túi tiền.

Ontario Regional Office of the Co-operative Housing Federation of Canada (Văn phòng Khu vực Ontario của Liên Hội Hợp tác xã Gia cư của Canada)  
1-800-268-2537  
[www.chfcanada.coop](http://www.chfcanada.coop)

## **Trợ giúp Mướn Nhà Khẩn cấp**

### ***Community Homelessness Prevention Initiative (Sáng Kiến Ngăn Ngừa Tình Trạng Vô Gia Cư Trong Cộng Đồng)***

Sáng kiến này hỗ trợ các dịch vụ và hoạt động ngăn ngừa, giảm thiểu và giải quyết tình trạng vô gia cư. Sáng kiến kết hợp sự tài trợ từ năm chương trình sau đây mà trước đây có liên quan đến vấn đề vô gia cư thành một chương trình duy nhất do Ministry of Municipal Affairs and Housing (Bộ đảm trách Các Vấn đề Đô Thị và Gia Cư) điều hành:

- Consolidated Homelessness Prevention Program (Hợp Nhất Chương Trình Ngăn Ngừa Tình Trạng Vô Gia Cư)

- Emergency Energy Fund (Quỹ Năng Lượng Khẩn Cấp)
- Emergency Hostel Services (Các Dịch Vụ Nhà Trọ Khẩn Cấp)
- Domiciliary Hostel Program (Chương Trình Trú Ngụ Tại Nhà Trọ)
- Provincial Rent Bank (Ngân Hàng Tiền Thuê Nhà của Tỉnh Bang)

Dịch vụ được cung cấp bởi các chính quyền đô thị địa phương và bởi District Social Services Administration Boards (Các Hội Đồng Điều Hành Dịch Vụ Xã Hội), cũng còn được gọi là Service Managers (Các Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ).

Ministry of Municipal Affairs and Housing (Bộ đảm trách Các Vấn đề Đô thị và Gia cư)  
 Service Managers and Their Service Areas (Các cơ quan Quản lý Dịch vụ và Các Khu vực Phục vụ của họ)  
[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

## Quan Hệ giữa Chủ Nhà và Người Ở Thuê

### *Residential Tenancies Act, 2006 (Luật về Người Ở Nhà Thuê, 2006)*

Luật này chi phối hầu hết các quan hệ về chủ nhà và người ở thuê trong toàn Ontario, quy định các quyền và nghĩa vụ của những người chủ nhà và những người thuê nhà cư ngụ, và quy định hầu hết các vấn đề về tăng tiền thuê nhà. Luật không giải quyết các vấn đề về thuê mướn của doanh nghiệp.

### *Landlord and Tenant Board (Hội đồng đặc trách về Chủ nhà và Người ở thuê)*

Hội đồng đặc trách về Chủ nhà và Người ở thuê giải quyết những tranh chấp giữa các chủ nhà và người ở thuê và giáo dục công chúng về các quyền và trách nhiệm của họ. Cả chủ nhà lẫn người ở thuê đều có thể nộp đơn khiếu nại, và sau đó phiên tòa phân xử sẽ được sắp xếp. Tại phiên tòa, một thành viên của hội đồng sẽ ra quyết định hoặc, nếu cả hai bên đồng ý, một người trung gian hòa giải sẽ cố gắng giúp cả hai bên đạt được một thỏa thuận.

1-888-332-3234  
[www.ontario.ca/rvb](http://www.ontario.ca/rvb)

## Dành cho Cao niên Thổ dân

### *Canada Mortgage and Housing Corporation (Cơ quan Nợ Thế Chấp và Gia Cư của Canada)*

Canada Mortgage and Housing Corporation (Cơ quan Nợ Thế Chấp và Gia Cư Canada) quyết tâm tìm các giải pháp để cải thiện tình trạng gia cư ở các nơi bên trong và bên ngoài biệt khu da đỏ (reserve). Có nhiều chương trình của Thổ dân (First Nations), của người da đỏ Métis và người Inuit ở Bắc cực để giúp những người thổ dân da đỏ (Aboriginal Peoples), với một số các chương trình đặc biệt

dành cho cao niên. Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (Chương trình Giúp đỡ Phục hồi Gia cư tại Biệt khu Da đỏ) cung cấp sự trợ giúp tài chính cho Các Hội Đồng Thổ Dân và các thành viên của Hội Đồng để sửa chữa các căn nhà dưới tiêu chuẩn đạt được một mức tối thiểu về y tế và sự an toàn nhằm cải thiện việc tiếp cận gia cư cho những người bị tàn tật.

1-800-668-2642

TTY: 1-800-309-3388

[www.cmhc.ca/en/ab](http://www.cmhc.ca/en/ab)

### ***Ministry of Aboriginal Affairs (Bộ đặc trách Các Vấn đề của Thổ dân) – Các Nguồn Trợ Giúp về Gia Cư***

Ministry of Aboriginal Affairs (Bộ đặc trách Các Vấn đề của Thổ dân) cung cấp thông tin về các chương trình và dịch vụ của chính phủ Ontario có liên quan đến gia cư hợp túi tiền.

1-866-381-5337

TTY: 1-866-686-6072

[www.ontario.ca/rvc](http://www.ontario.ca/rvc)

### ***Assisted Living Program (Chương trình Gia cư có Dịch vụ Hỗ trợ cho Người Già Yếu)***

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada's Assisted Living Program (Chương trình về Các Vấn đề của Thổ dân và Phát triển miền Bắc của Canada) là một chương trình trên căn bản cư trú cung cấp sự tài trợ cho các dịch vụ phí y khoa, hỗ trợ xã hội cho cao niên, những người trưởng thành có bệnh kinh niên, và trẻ em và những người lớn bị tàn tật. Chương trình giúp các cá nhân tiếp tục sống độc lập càng lâu càng tốt, trong lúc tối ưu hóa chất lượng cuộc sống của họ tại nhà và trong cộng đồng.

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada (Các Vấn đề của Thổ dân và Phát triển miền Bắc Canada)

1-800-567-9604

TTY: 1-866-553-0554

[www.aadnc-aandc.gc.ca](http://www.aadnc-aandc.gc.ca) (> Social Programs > Assisted Living Program)

# 6 CÁC NHÀ CHĂM SÓC DÀI HẠN

## Thông tin tổng quát

Nếu quý vị tìm thông tin về các nhà hưu trí, xin xem phần GIA CƯ của tài liệu này.

Các nhà chăm sóc dài hạn được thiết kế cho những người cần sự giúp đỡ với các sinh hoạt hàng ngày, sự trông nom theo dõi trong một môi trường an toàn và/hay tiếp cận dịch vụ chăm sóc điều dưỡng 24/24. Chúng cũng còn được gọi là các viện dưỡng lão, các nhà già của đô thị hoặc các nhà từ thiện cho người già. Chúng được cấp phép hoạt động và được chấp thuận cũng như tài trợ bởi Ministry of Health and Long-Term Care (Bộ Y Tế và Chăm Sóc Dài Hạn) và phải đáp ứng các tiêu chuẩn của tỉnh bang về vấn đề chăm sóc, dịch vụ và lệ phí ăn ở của người ở Nhà Chăm Sóc Dài Hạn.

Ontario Long-Term Care Association (Hội Chăm Sóc Dài Hạn Ontario)  
905-470-8995  
www.oltca.com

Ontario Association of Non-Profit Homes & Services for Seniors (Hội Gia Cư Bất Vụ Lợi & Các Dịch Vụ dành cho Cao Niên tại Ontario)  
905-851-8821  
www.oanhss.org

## *Làm thế nào để nộp đơn*

Nếu quý vị nghĩ đến việc vào Nhà Chăm Sóc Dài Hạn, quý vị phải liên lạc với Community Care Access Centre (Trung tâm đảm trách việc chăm sóc tại gia/CCAC) của địa phương quý vị. CCAC xác định sự hội đủ điều kiện để vào nhà chăm sóc dài hạn và quản lý các danh sách chờ đợi. CCAC sẽ chỉ định một nhân viên quản lý hồ sơ của quý vị, nhân viên đó có thể giúp quý vị điền đơn xin vào nhà chăm sóc dài hạn. Quý vị có thể liệt kê cho tới năm Nhà Chăm Sóc Dài Hạn trong đơn của quý vị.

Community Care Access Centre (Trung tâm đảm trách việc chăm sóc tại gia)  
310-CCAC (310-2222)  
www.310CCAC.ca

## *Chọn một Nhà Chăm Sóc Dài Hạn*

Nhân viên CCAC người quản lý hồ sơ của quý vị có thể giúp quý vị tìm hiểu về các sự chọn lựa của mình, nhưng có một số điều nên xét đến khi chọn một Nhà Chăm Sóc Dài Hạn:

- Nhân viên có thân thiện và quan tâm hay không?

- Những người sống nơi đó trông có vẻ hài lòng và được chăm sóc tốt hay không?
- Địa điểm của nhà chăm sóc dài hạn có thuận tiện và có phương tiện chuyên chở công cộng để đến nơi đó hay không?
- Giờ giấc thăm viếng có linh động hay không?
- Nhà chăm sóc dài hạn có thể đáp ứng các nhu cầu về tôn giáo, tâm linh, văn hóa, ngôn ngữ và ẩm thực của quý vị hay không?
- Quý vị có thể cất giữ an toàn tư trang cá nhân của mình hay không?
- Quý vị có thể mang chính bàn ghế tủ giường hay thực phẩm của mình vào hay không?

Điều rất quan trọng là quý vị và gia đình quý vị phải đến thăm từng Nhà Chăm Sóc Dài Hạn, những nơi quý vị đang nghĩ đến việc nộp đơn. Quý vị cũng có thể kiểm tra Facility Review Summary Report (Báo cáo Tổng kết Duyệt xét Cơ sở) của mỗi nhà chăm sóc dài hạn tại mạng [www.ontario.ca/rvd](http://www.ontario.ca/rvd).

### ***Short-Stay Accommodation (Ở Ngắn Hạn)***

Các cao niên đang bình phục sau cơn bệnh hoặc thương tích đôi khi cần các dịch vụ ăn ở ngắn hạn được cung cấp bởi Các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn mà không cần phải ở thường trực, vĩnh viễn. Các cư dân cư ngụ ngắn hạn cần các tiện nghi ăn ở tạm thời tối đa 90 ngày trong một năm. Một số Các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn tại Ontario hiện cố gắng cung cấp các dịch vụ “thăm định và phục hồi” thông qua Chương trình Convalescent Care (Dưỡng Bệnh). Một số người cũng chọn ở ngắn hạn để những người chăm sóc cho họ có thì giờ nghỉ ngơi hoặc để phục hồi sức khỏe sau thời gian ở tại bệnh viện.

### ***Các mức tiền trả cho tiện nghi ăn ở tại Nhà Chăm Sóc Dài Hạn***

Mặc dù các dịch vụ điều dưỡng và tắm rửa, chăm sóc cho cá nhân được chính quyền tỉnh bang trả, cư dân của Các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn phải trả chi phí ăn ở của mình, các chi phí thì thống nhất trong toàn tỉnh Ontario. Số tiền này được gọi là chi phí phụ trả. Số tiền phụ trả tùy thuộc thời gian cư ngụ của quý vị và loại phòng quý vị chọn (phòng riêng, phòng năm hai người hoặc phòng căn bản).

Các cư dân ở dài hạn cần các tiện nghi ăn ở trong một khoảng thời gian vô hạn định. Các cư dân ở ngắn hạn cần các tiện nghi ăn ở tạm thời trong tối đa 90 ngày trong một năm. Các mức chi phí tiện nghi ăn ở nói chung được Bộ Y Tế và Chăm Sóc Dài Hạn ấn định vào ngày 1 tháng Bảy hàng năm.

[www.ontario.ca/rvf](http://www.ontario.ca/rvf)



Nếu quý vị không thể kham số tiền phụ trả hàng tháng cho các tiện nghi ăn ở loại phòng căn bản, quý vị có thể hội đủ điều kiện để được giảm giá. Hãy hỏi nhân viên CCAC, người quản lý hồ sơ của quý vị để biết thêm thông tin.

### ***Các dịch vụ***

Các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn có mục đích giúp người ở cảm thấy giống như ở nhà của mình – một nơi mà mỗi người cư ngụ cảm thấy an toàn và thoải mái. Các nhà chăm sóc dài hạn có phòng ăn và các khu vực sinh hoạt chung, và cũng có thể có các tiện nghi khác như cửa hàng, tiệm hớt tóc, những nơi thờ phượng hoặc các khu vườn. Tất cả Các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn cung cấp việc trông nom theo dõi và điều dưỡng 24/24.

Gói chi phí ăn ở và dịch vụ căn bản bao gồm những mục sau đây:

- bàn ghế tử giường, các bữa ăn, khăn trải giường và áo gối và giặt giũ quần áo, đồ dùng vệ sinh cá nhân, các vật dụng y khoa/đồ dùng trị bệnh và các trợ cụ, dọn dẹp phòng ốc, các chương trình xã hội và giải trí, cho uống thuốc và trợ giúp với các sinh hoạt thường nhật
- y tá chăm sóc và y công tắm rửa 24/24 và được bác sĩ/các chuyên viên chăm sóc sức khỏe khác khám, điều trị
- một “kế hoạch điều trị” riêng vạch ra các yêu cầu về sự chăm sóc và kế hoạch đó được duyệt lại/cập nhật ít nhất mỗi ba tháng một lần.

Khi trả thêm lệ phí, quý vị cũng có thể thêm vào các dịch vụ khác, bao gồm cáp truyền hình, điện thoại riêng trong phòng, các dịch vụ làm tóc, hớt tóc, vân vân. Xin nhớ rằng quý vị không thể bị tính tiền cho bất cứ khoản nào của các dịch vụ này trừ khi quý vị ký tên đồng ý trước trên văn bản.

### ***Các quyền của người cư ngụ***

Các cư dân của Nhà Chăm Sóc Dài Hạn xứng đáng sống trong một môi trường có sự tôn trọng và lòng từ tâm, không bị ngược đãi và bỏ bê. Các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn được yêu cầu gắn một bảng chữ to, Bản Tuyên Ngôn Quyền của Cư Dân (Residents' Bill of Rights) bằng cả tiếng Anh và tiếng Pháp ở những nơi dễ nhìn thấy. Khi quý vị được nhận vào nhà chăm sóc dài hạn, quý vị hoặc người quyết định thay cho quý vị sẽ nhận được một bản Residents' Bill of Rights và được cho biết làm thế nào để nêu lên những điều lo ngại, nộp đơn than phiền, khiếu nại hoặc đề nghị các sự thay đổi cho nhà chăm sóc dài hạn mà không sợ bị buộc tội hay tố cáo. Các cư dân cũng có thể liên lạc với Family Council (Hội đồng Gia đình) và Ontario Association of Residents' Council (Hiệp Hội của Các Hội Đồng Cư Dân Ontario) để được giúp đỡ.

[www.e-laws.gov.on.ca/html/statutes/english/elaws\\_statutes\\_07108\\_e.htm#BK5](http://www.e-laws.gov.on.ca/html/statutes/english/elaws_statutes_07108_e.htm#BK5).

## ***Thanh tra***

Tất cả các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn được cấp phép hoạt động tại Ontario phải tuân theo luật lệ pháp định vạch rõ chi tiết các tiêu chuẩn về việc chăm sóc cư dân nhà dưỡng lão, về chất lượng cuộc sống và quyền cũng như việc điều hành các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn. Tất cả các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn được thanh tra ít nhất mỗi năm một lần. Bộ Y Tế và Chăm Sóc Dài Hạn tiến hành các cuộc thanh tra không báo trước và áp dụng các biện pháp cưỡng bách thi hành.

## ***Các Báo Cáo về Nhà Chăm Sóc Dài Hạn***

Ấn bản dành cho công chúng của tất cả các báo cáo thanh tra và các lệnh thanh tra thực hiện tại các Nhà Chăm Sóc Dài Hạn kể từ ngày 1 tháng Bảy năm 2010 có sẵn trên mạng và được niêm yết tại mỗi Nhà Chăm Sóc Dài Hạn. Báo cáo cũng bao gồm thông tin tổng quát, chẳng hạn như ai là chủ của Nhà Chăm Sóc Dài Hạn và viện có bao nhiêu giường. Để xem các báo cáo này, xin viếng mạng [www.ontario.ca/rvd](http://www.ontario.ca/rvd).

## ***Các Khiếu Nại***

Bất cứ ai lo ngại cho tình trạng của một người cư ngụ tại nhà chăm sóc dài hạn có thể báo cáo điều đó hoặc khiếu nại. Điều này bao gồm cư dân Nhà Chăm Sóc Dài Hạn, thân nhân của người đó, người nào được nhà chăm sóc dài hạn thuê mượn làm việc, bất cứ ai cung cấp các dịch vụ cho cư dân hoặc bất cứ người dân nào. Mỗi Nhà Chăm Sóc Dài Hạn được yêu cầu phải niêm yết các thủ tục của mình trong việc xử lý, giải quyết các khiếu nại. Cá nhân được khuyến khích làm việc trực tiếp với Nhà Chăm Sóc Dài Hạn để giải quyết các điều lo ngại.

Long-Term Care ACTION Line (Đường dây HÀNH ĐỘNG của Nhà Chăm Sóc Dài Hạn)

1-866-434-0144

Director, Performance Improvement and Compliance Branch (Giám đốc,  
Chi nhánh đặc trách Cải thiện Thành tích Hoạt động và Tuân thủ đúng Luật)  
Ministry of Health and Long-Term Care (Bộ Y Tế và Chăm Sóc Dài Hạn)

11<sup>th</sup> Floor, 1075 Bay St.

Toronto ON M5S 2B1

## ***Ontario Association of Residents' Councils (Hiệp Hội của Các Hội Đồng Cư Dân Ontario)***

Mỗi cư dân của Nhà Chăm Sóc Dài Hạn có cơ hội tham gia trong hội đồng người cư ngụ. Mục đích của các hội đồng này nhằm khuyến khích sự trao đổi các ý kiến, các đề nghị và các điều lo ngại. Hiệp hội này của tỉnh bang hỗ trợ cho các hội đồng cư dân, đại diện cho các cư dân và cố vũ cho một tiêu chuẩn về sự chăm sóc.

1-800-532-0201  
[www.ontarc.com](http://www.ontarc.com)

### ***Các Hội đồng Gia đình***

Nhiều Nhà Chăm Sóc Dài Hạn có một hội đồng gia đình tích cực bao gồm gia đình và bạn bè của những người cư ngụ, họ gặp gỡ để hỗ trợ cho nhau, chia sẻ thông tin và thay mặt bệnh vực cho quyền lợi của các cư dân nhà chăm sóc dài hạn.

Ontario Family Councils' Program (Chương trình của Các Hội đồng Gia đình Ontario)  
1-888-283-8806  
[www.familycouncilmembers.net](http://www.familycouncilmembers.net)

# 7 AN TOÀN VÀ AN NINH

## Thông tin và Bảo vệ Người Tiêu Thụ

Ontario's Ministry of Consumer Services (Bộ Dịch Vụ Người Tiêu Thụ của Ontario) giáo dục, bảo vệ và phục vụ cho người tiêu thụ Ontario bằng cách bảo đảm một thị trường công bằng, an toàn và có hiểu biết.

Ministry of Consumer Services (Bộ Dịch Vụ Người Tiêu Thụ)

1-800-889-9768

TTY: 1-877-666-6545

[www.ontario.ca/consumerservices](http://www.ontario.ca/consumerservices)

### *Các hợp đồng*

Nếu quý vị đã ký một khế ước để mua vật phẩm hoặc dịch vụ, thì quý vị đã ký hợp đồng. Đây là những điều quý vị cần biết để bảo vệ mình.

Trước khi quý vị ký hợp đồng:

- Mua sản phẩm hoặc dịch vụ của một người, doanh nghiệp quý vị biết và tin tưởng. Hỏi bạn bè, gia đình và đồng nghiệp về các kinh nghiệm của họ. Kiểm tra, đối chiếu các công ty quý vị nghĩ mình đang giao dịch, kinh doanh với họ.
- Hãy chắc chắn hợp đồng có ghi rõ tất cả các điều khoản quý vị đã thảo luận với người bán hàng. Một lời hứa không ghi trong hợp đồng có thể không buộc thi hành được.
- Nếu quý vị không hiểu hợp đồng, hãy đặt câu hỏi. Yêu cầu giải thích hợp đồng để quý vị hiểu rõ.

Sau khi quý vị ký hợp đồng:

- Quý vị có 10 ngày để hủy bỏ một số các hợp đồng, kể cả những hợp đồng quý vị đã ký tại nhà của mình và hợp đồng trị giá \$50 hay hơn.
- Đừng trả hơn 10 phần trăm giá phòng định ban đầu, trừ khi quý vị đồng ý để thêm hoặc có các vật phẩm và dịch vụ khác.
- Quý vị có thể hủy bỏ hợp đồng nếu hàng hóa và dịch vụ không được giao trong vòng 30 ngày kể từ ngày được hứa giao.

### *Đánh cắp Căn cước*

Đánh cắp căn cước xảy ra khi một người nào sử dụng sai trái thông tin cá nhân của quý vị mà không có sự hiểu biết hoặc ửng thuận của quý vị vì lợi ích của họ. Các cao niên thường là các mục tiêu để bị đánh cắp căn cước vì họ đã dành cả đời để xây dựng các tín dụng vững chắc và đã gia tăng các khoản tiền đầu tư của mình. Để chiếm đoạt thông tin cá nhân của quý vị, một tội phạm hình sự có thể:

- ăn cắp các thẻ ngân hàng hay thẻ tín dụng của quý vị
- giả bộ là một người chủ, ngân hàng hoặc công ty tiện ích và hỏi thông tin cá nhân của quý vị
- tìm cách gạt gẫm để quý vị tiết lộ các mật mã của mình
- tìm kiếm trong thùng đựng đồ tái chế hay thùng rác của quý vị để lấy thông tin cá nhân.

Thông tin này có thể sau đó được sử dụng để:

- mở một trương mục thẻ tín dụng hoặc ngân hàng dưới tên của quý vị
- xin nợ thế chấp mua nhà
- làm giả thẻ y tế, khai sinh và các văn kiện pháp lý khác.

Để bảo vệ chính mình:

- Giữ thông tin cá nhân của quý vị ở một nơi an toàn, kể cả các số tài khoản ngân hàng và chi tiết thẻ tín dụng
- Xé vụn các giấy tờ có chứa thông tin cá nhân.
- Không mang khai sinh hoặc sổ bảo hiểm xã hội trong ví và chỉ trình ra khi luật pháp yêu cầu, chẳng hạn như khi đi làm hay cho các mục đích khai thuế.
- Đừng tiết lộ bất cứ thông tin cá nhân nào qua điện thoại.
- Không nói cho bất cứ ai biết các mật mã hay mã số định danh cá nhân (personal identification numbers/PINs).
- Không trả lời các thư rác điện tử (spam email) hỏi xin thông tin cá nhân, ngân hàng hoặc thẻ tín dụng của quý vị

Nếu quý vị nghĩ mình đã lỡ tiết lộ thông tin cá nhân cho một kẻ lường gạt, hãy liên lạc với ngân hàng của quý vị ngay lập tức và báo cáo sự việc cho cảnh sát.

### ***“Phishing (Giả danh trên mạng để đánh cắp thông tin cá nhân)”***

Những kẻ tấn công nào dùng các kỹ thuật “phishing (giả danh trên mạng để đánh cắp thông tin cá nhân)” sẽ gửi các tin nhắn đến các cao niên để dụ họ vào các trang mạng lừa bịp trông có vẻ giống các tổ chức đáng tin cậy, chẳng hạn như các ngân hàng. Các trang mạng lừa bịp này như những người xem để họ cung cấp thông tin cá nhân, chẳng hạn như các con số của thẻ tín dụng hoặc số an sinh xã hội, thông tin trương mục ngân hàng hoặc các mật mã. Các tội phạm hình sự sau đó sẽ dùng thông tin này để phạm tội.

“Phishers (những kẻ giả danh trên mạng)” thích tạo cảm giác khẩn cấp của sự việc. Chúng thường gửi các thông điệp với những tin hấp dẫn hoặc gây bức mình đòi hỏi quý vị phải để ý đến ngay lập tức. Nếu quý vị lo ngại và nghi ngờ một thư điện tử (email) có thể là sự lường gạt, hãy dùng thông tin quý vị đã có (ví dụ số

điện thoại được cung cấp ở mặt sau của thẻ tín dụng của quý vị hay trên hóa đơn tính tiền) để kiểm tra trực tiếp với công ty.

Để bảo vệ chính mình:

- Không bao giờ tiết lộ thông tin ngân hàng và mật mã trên mạng.
- Đừng bấm vào những đường dẫn nổi mạng trong một thư điện tử (email) để dẫn sang bất cứ một trang mạng nào. Hãy đăng nhập trực tiếp vào trang mạng bằng cách đánh địa chỉ vào thanh công cụ tìm kiếm hoặc gọi trực tiếp cho công ty.

### ***Gift Cards (Các thẻ quà tặng)***

Quý vị có biết?

- Hầu hết các thẻ quà tặng có một trị giá tiền nhất định mà không thể hết hạn. Thẻ quà tặng của quý vị vẫn còn giá trị của nó cho đến khi quý vị xài thẻ và chừng nào mà công ty bán thẻ đó vẫn còn kinh doanh, hoạt động.
- Quý vị phải cung cấp một số thông tin nào đó trước khi quý vị mua một thẻ quà tặng. Người bán phải nói rõ cho quý vị hoặc trưng bày bất cứ các điều kiện hoặc các điều giới hạn nào trên thẻ trước khi quý vị mua thẻ.
- Lệ phí dịch vụ thì bị giới hạn. Quý vị có thể bị tính tiền lệ phí nếu quý vị muốn làm thẻ quà tặng theo ý mình hoặc để thay thẻ mới, nhưng quý vị không thể bị tính tiền vì để thẻ không xài hoặc lệ phí để phục hoạt (reactivate) thẻ quà tặng của quý vị.

[www.ontario.ca/rvj](http://www.ontario.ca/rvj)

### **Lừa đảo và Lường gạt**

Cao niên thường là mục tiêu của những sự lừa đảo và lường gạt, và có thể đích thân bị gạt, bị lừa qua điện thoại hoặc trên mạng. Đây là một số các sự lường gạt phải để ý:

- **Lường gạt về Tân trang Nhà cửa**  
Những kẻ lừa đảo sẽ liên lạc với cao niên và đề nghị bớt giá đặc biệt dành cho cao niên cho những tân trang nhà cửa khác nhau, chẳng hạn như làm đường dốc thoải cho xe lăn hay sửa lại mái nhà. Các cá nhân này sẽ xuất hiện ra vẻ thân thiện và lo ngại cho sự độc lập và hạnh phúc của quý vị. Kẻ lường gạt sau đó sẽ tính tiền ba hay bốn lần mức hơn giá thị trường cho công việc tân trang nhà cửa. Điều quan trọng là phải luôn luôn hỏi giấy giới thiệu và tự mình tìm hiểu về chi phí của các sự tân trang mà quý vị muốn làm.
- **Lường gạt bằng cách giả danh Nhân viên Công ty Tiện ích**  
Các kẻ lừa đảo và những tên trộm, thường đi cặp với nhau, sẽ giả danh như các nhân viên công ty tiện ích và tìm cách vào nhà quý vị. Một người sẽ đi cùng quý vị đến nơi cần sửa chữa trong nhà (chẳng hạn như đồng hồ khí đốt), trong

khi người kia lục lọi nhà của quý vị để tìm đồ quý giá, thuốc men và các thông tin căn cước của quý vị (như thông tin ngân hàng). Hãy luôn luôn yêu cầu xuất trình chứng minh thư và xác nhận với công ty dịch vụ công cộng danh tính của (những) người đến kiểm tra và việc cần phải làm hèn.

- **Lường gạt trúng giải thưởng hay đi du lịch**  
Các cao niên sẽ nhận được thông báo bằng điện thoại hay bằng thư điện tử (email) cho biết họ đã trúng một giải thưởng hay một chuyến đi du lịch, nhưng cũng được yêu cầu phải trả một khoản tiền để chi phí cho việc chuyên chở, bảo hiểm và các lệ phí pháp lý. Không bao giờ gửi tiền trước cả – nếu quý vị thật sự trúng thưởng, quý vị không phải trả tiền cho bất cứ vấn đề gì!
- **Lường gạt chuyện khẩn cấp**  
Những kẻ lường gạt thích tạo ra cảm giác của sự khẩn cấp. Họ gửi những thư điện tử giả bộ là một người bạn hoặc thân nhân đáng tin, chẳng hạn như một đứa cháu, và nói rằng một tình huống khẩn cấp đã xảy ra và họ cần tiền ngay tức thì. Đề giả danh là một người bạn hay thân nhân tin đáng tin cậy của quý vị, họ sẽ cho biết là không thể gọi cho quý vị. Hãy luôn luôn thận trọng khi một người nào đó trên mạng Internet yêu cầu quý vị chuyển tiền cho họ ngay lập tức.
- **Các trang mạng giả mạo**  
Cao niên là nhóm gia tăng nhanh nhất những người mua sắm trên mạng. Đáng tiếc, một số các trang mạng bán những sản phẩm giả mạo với giá bớt cực kỳ rẻ. Hãy luôn luôn bỏ thời gian và nghiên cứu, tìm hiểu về sản phẩm quý vị muốn mua. Hãy thận trọng, chỉ mua từ một trang mạng có uy tín, đáng tin. Hãy nghiên cứu các lời phê bình của khách hàng và tìm một số điện thoại quý vị có thể gọi để nói chuyện với một người đại diện.

### ***Canadian Anti-Fraud Centre (Trung Tâm Chống Gian Lận của Canada)***

Trung tâm này thu thập thông tin từ những người tiêu thụ về các hình thức lường gạt khác nhau và đóng một vai trò chủ yếu trong việc giáo dục công chúng về các mảnh khóc tiếp thị lường gạt quy mô. SeniorBusters là một nhóm các thiện nguyện viên cao niên hoạt động chống lại các hình thức tiếp thị quy mô để lường gạt. Chương trình SeniorBusters (Cao Niên Phá Vỡ Sự Lường Gạt) cung cấp việc giáo dục, tư vấn và giới thiệu cho các nạn nhân cao niên của việc lường gạt tiếp thị quy mô bất hợp pháp và bị ăn hay hay bị lường gạt về lý lịch và căn cước.

Canadian Anti-Fraud Centre (Trung Tâm Chống Gian Lận của Canada)

1-888-495-8501

[www.antifraudcentre.ca](http://www.antifraudcentre.ca)

## **Các Dịch Vụ Khẩn Cấp và An Toàn Công Cộng**

### **9-1-1**

Trong bất cứ tình huống khẩn cấp nào cần phải có sự giúp đỡ ngay lập tức của cảnh sát, cứu hỏa hoặc cứu thương, hãy GỌI 9-1-1 nếu nơi gọi có số đó.



## ***Chuẩn bị cho Tình huống Khẩn cấp***

Emergency Management Ontario (Văn phòng đặc trách Quản lý Các Tình Huống Khẩn Cấp của Ontario) cung cấp thông tin trực tuyến trên mạng dưới hình thức các video trình bày việc chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp, các đường dẫn nối mạng sang các nguồn tư liệu, các tờ chỉ dẫn thực tế và một tài liệu tải xuống được dành cho những người tàn tật hoặc có các nhu cầu đặc biệt. Học làm thế nào để chuẩn bị một Emergency Survival Kit (Túi Cứu Nguy Khẩn Cấp), lập một kế hoạch khẩn cấp cho gia đình và để được an toàn trong trường hợp khẩn cấp. Quý vị cũng có thể ghi danh để được thông báo nếu có sự khẩn cấp.

Emergency Management Ontario (Văn phòng đặc trách Quản lý Các Tình Huống Khẩn Cấp của Ontario)  
1-877-314-3723  
[www.ontario.ca/beprepared](http://www.ontario.ca/beprepared)

Public Safety Canada (Cơ quan An ninh Công cộng Canada) cũng cung cấp nhiều các mẹo vặt và thông tin an toàn khác nhau được in ra giấy và có sẵn trên mạng, bao gồm các ấn bản chẳng hạn như Your Emergency Preparedness Guide (Tài liệu Hướng dẫn Quý vị Chuẩn bị cho Sự Khẩn Cấp) để giúp quý vị và gia đình quý vị chuẩn bị cho một tình huống khẩn cấp.

Public Safety Canada (Cơ quan An ninh Công cộng Canada)  
1-800-O-CANADA (1-800-622-6232)  
[www.getprepared.gc.ca](http://www.getprepared.gc.ca)

## ***Elder Abuse (Ngược đãi người già)***

*“Các hành động xảy ra một lần hoặc lặp đi lặp lại nhiều lần, hoặc sự thiếu hành động, xảy ra trong một mối quan hệ mà mong đợi có sự tin cậy, các hành động đó làm hại hoặc gây đau khổ cho một người già.”*

*(Tổ chức Y tế Thế giới, 2002)*

Ngược đãi người có thể bằng nhiều hình thức, bao gồm tài chánh, tình cảm, thể xác hoặc lạm dụng tinh dục hay bỏ bê. Đây là điều không bao giờ được chấp nhận. Nếu quý vị hoặc một người nào quý vị biết đang bị nguy hiểm tức thì hoặc đang cần sự giúp đỡ trong tình trạng khẩn cấp, hãy gọi 9-1-1. Nếu quý vị hoặc một cao niên quý vị biết là nạn nhân của một vụ ăn cắp, lừa đảo hoặc bị hành hung thể xác, hãy liên lạc với cảnh sát địa phương của quý vị. Để biết thêm thông tin và để được giới thiệu đến các nơi hỗ trợ trong cộng đồng có thể giúp đỡ, hãy gọi 2-1-1 hoặc viếng mạng [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca).

## ***Ontario Network for the Prevention of Elder Abuse (Mạng lưới Ontario trong việc Ngăn ngừa Sự Ngược đãi Người Già/ONPEA)***

Các cố vấn viên của ONPEA của khu vực làm việc với các cơ quan cộng đồng và với các mạng lưới chống ngược đãi người già tại địa phương để:

- phối hợp các nguồn giúp đỡ trong cộng đồng để cải thiện việc tiếp cận các dịch vụ cho các cao niên bị ngược đãi hoặc có nguy cơ bị ngược đãi
- huấn luyện cho nhân viên tuyến đầu nhận dạng và giải quyết vấn đề ngược đãi người già
- nâng cao nhận thức về vấn đề ngược đãi người già và đi đâu để nhờ giúp đỡ.

Các cố vấn viên hoạt động như một nguồn giúp đỡ chủ yếu cho các cơ quan tư pháp và cung cấp dịch vụ cộng đồng cũng như cho các mạng lưới chống việc ngược đãi người già.

416-916-6728  
www.onpea.org

## ***An toàn Hỏa hoạn***

Khi nói đến vấn đề an toàn hỏa hoạn, cao niên đặc biệt là những người dễ bị tổn thương nhất. Việc đi đứng khó khăn và các thử thách về nhận biết có thể gây khó khăn hơn trong việc giải quyết hỏa hoạn và có được sự an toàn. Để được an toàn, hãy nhớ những điều sau đây:

- Hãy chắc chắn quý vị có các máy báo động hỏa hoạn. Theo luật, các máy báo động hỏa hoạn phải được gắn ở mỗi tầng lầu của nhà quý vị và ở tất cả các nơi bên ngoài phòng ngủ. Hàng tháng hãy kiểm tra các máy báo động hỏa hoạn của quý vị và thay pin mới mỗi năm một lần hoặc khi có các tín hiệu báo máy sắp hết pin. Nếu quý vị bị mất thính giác hoặc ngủ đóng cửa phòng, hãy lắp đặt một máy báo động hỏa hoạn trong phòng ngủ của quý vị hoặc gắn một máy báo động hỏa hoạn có đèn chớp nháy hoặc một máy báo động có sự rung chuyển.
- Có ít nhất hai lối thoát cho mỗi phòng nếu có thể. Lập một kế hoạch thoát hiểm khi hỏa hoạn có tính đến các khó khăn về sự đi đứng của quý vị. Thường xuyên thực tập kế hoạch thoát hiểm của quý vị. Với các cao niên có các trở ngại về trí nhớ, hãy ghi xuống các kế hoạch thoát hiểm và đặt các bản kế hoạch đó ở một nơi dễ lấy.
- Hãy ở trong nhà bếp khi nấu nướng. Lửa cháy do nấu nướng là một trong các nguyên nhân hàng đầu của những thương tích hỏa hoạn cho người già. Hãy tắt lò/bếp nếu quý vị rời khỏi phòng trong lúc đang nấu nướng. Mặc quần áo bó sát người hoặc xắn ống tay áo lên khi nấu ăn. Quần áo rộng hoặc lỏng lẻo dễ bắt lửa nếu tiếp xúc với các lò của bếp hoặc với lửa ngọn.

- Khuyến khích những người hút thuốc hút bên ngoài nhà hoặc dùng các gạt tàn thuốc lớn, sâu lòng mà không dễ bị hất đổ để hứng tàn thuốc. Đừng dụi tắt thuốc lá trong các chậu cây cảnh, các chậu đống thường chứa than bùn (peat moss), gỗ vụn và vỏ cây có thể dễ bắt lửa.
- Đổ bỏ các gạt tàn thuốc đúng cách bằng cách dụi tàn bằng nước hoặc đổ chúng vào bồn cầu. Hãy chắc chắn là chúng phải tắt lửa hẳn. Không bao giờ bỏ các tàn thuốc lá trực tiếp vào bao đựng rác.
- Không bao giờ hút thuốc trong phòng ngủ.

Để biết thêm thông tin về vấn đề an toàn hỏa hoạn, xin liên lạc với sở cứu hỏa địa phương hoặc viếng trang mạng của Office of the Fire Marshal (Giám đốc Cứu Hỏa) tại:

[www.ontario.ca/firemarshal](http://www.ontario.ca/firemarshal)

## Các vấn đề pháp lý

### *Đáp ứng Các Nhu cầu về Pháp lý của Quý vị*

Tất cả các luật sư và các nhân viên trợ giúp pháp lý (paralegal) cung cấp các dịch vụ pháp lý tại Ontario phải có giấy phép hành nghề của Law Society of Upper Canada (Hội Luật Gia Canada). Các luật sư có thể giúp quý vị với tất cả các vấn đề về pháp lý: gia đình hoặc các vấn đề về hình sự, tranh tụng dân sự, chúc thư, giấy ủy quyền và các vấn đề về tài sản, các giao dịch bất động sản và các vấn đề về luật hành chính. Các nhân viên trợ giúp pháp lý có bằng hành nghề có thể đại diện quý vị tại Các Tòa Đòi Bồi Thường Nhỏ (Small Claims Court), các phiên tòa trước ủy ban xét xử (chẳng hạn như Hội đồng phân xử các vấn đề của Chủ Cho Thuê và Người Ở Thuê) và cho các khinh tội hình sự mà án tù tối đa là sáu tháng. Hội Luật Gia có một số các dịch vụ để giúp quý vị tìm một luật sư hoặc một nhân viên trợ giúp pháp lý.

The Law Society of Upper Canada (Hội Luật Gia Canada)  
 1-800-668-7380  
 TTY: 416-644-4886  
[www.lsuc.on.ca](http://www.lsuc.on.ca)

### *Law Society Referral Service (Dịch vụ Giới thiệu Luật sư của Hội Luật Gia)*

Nếu quý vị có vấn đề khó khăn pháp lý, dịch vụ này sẽ nối kết quý vị với một luật sư hoặc một nhân viên trợ giúp pháp lý có giấy phép hành nghề, người sẽ cung cấp 30 phút tư vấn miễn phí để giúp quý vị xác định các quyền và những sự chọn lựa của mình.

1-800-268-8326  
[www.lrs.lsuc.on.ca](http://www.lrs.lsuc.on.ca)

### ***Legal Aid Ontario (Cơ quan Trợ giúp Pháp lý Ontario)***

Cơ quan Trợ giúp Pháp lý Ontario cung cấp sự trợ giúp pháp lý cho những người có lợi tức thấp và các cộng đồng bị thiệt thòi (disadvantaged) thông qua một loạt các dịch vụ. Dịch vụ này cũng bao gồm việc cung cấp thông tin và giới thiệu gặp luật sư trực, các văn phòng pháp lý cộng đồng hoặc các cơ quan khác. Nhân viên trợ giúp pháp lý sẽ hỏi quý vị các câu hỏi để giúp quý vị tìm được dịch vụ đúng nhất cho vấn đề pháp lý của mình. Legal Aid Ontario (Cơ quan Trợ giúp Pháp lý Ontario) cũng tài trợ cho nhiều văn phòng trợ giúp pháp lý hoạt động độc lập trong cộng đồng.

1-800-668-8258

TTY: 1-866-641-8867

[www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)

### ***Advocacy Centre for the Elderly (Trung tâm Bệnh vực cho Cao niên/ACE)***

ACE là một cơ quan pháp lý cộng đồng chuyên môn cung cấp các dịch vụ pháp lý cho cao niên có lợi tức thấp, kể cả tư vấn và đại diện cho cá nhân và các nhóm thân chủ, giáo dục công chúng các vấn đề về pháp lý, cải cách luật và các hoạt động phát triển cộng đồng. ACE phục vụ cho những người 60 tuổi và trên 60 tuổi sống trong vùng Đại Đô Thị Toronto, và cũng có thể cung cấp các dịch vụ cho cao niên sống ngoài Toronto nếu trường hợp của người đó có tầm quan trọng đáng kể cho cộng đồng cao niên.

416-598-2656

[www.ancelaw.ca](http://www.ancelaw.ca)

### ***Community Legal Education Ontario (Giáo dục Pháp lý Cộng đồng Ontario/CLEO)***

CLEO là một cơ quan pháp lý cộng đồng chuyên cung cấp miễn phí các tài liệu giáo dục pháp lý về một số các vấn đề khác nhau, bao gồm vấn đề Ủy Quyền, ngược đãi người già, vãn vãn. Các tài liệu này miêu tả luật một cách đơn giản và rõ ràng nhất có thể được để giúp dân chúng hiểu và thực thi các quyền pháp định của họ. CLEO không cung cấp lời khuyên pháp lý.

416-408-4420

[www.cleo.on.ca](http://www.cleo.on.ca)

### ***ARCH Disability Law Centre (Trung Tâm Pháp Lý Giúp Người Tàn Tật/ ARCH)***

Cơ quan trợ giúp pháp lý đặc biệt này chuyên về vấn đề tranh đấu, bảo vệ và thăng tiến các quyền bình đẳng cho những người bị tàn tật tại Ontario. Các dịch

vụ pháp lý của ARCH được cung cấp bởi luật sư và các sinh viên làm việc theo hợp đồng, những người đó báo cáo cho Hội Đồng Quản Trị được bầu lên bởi các thiện nguyện viên mà ít nhất phân nửa trong số họ là những người tàn tật.

1-866-482-ARCH (2724)  
TTY: 1-866-482-2728  
[www.archdisabilitylaw.ca](http://www.archdisabilitylaw.ca)

### ***HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (Ontario) (Văn phòng trợ giúp pháp lý cho những người bị nhiễm siêu vi khuẩn HIV gây bệnh liệt kháng & bị bệnh AIDS của Ontario/HALCO)***

HALCO là một cơ quan pháp lý cộng đồng cung cấp sự giúp đỡ pháp lý miễn phí cho những người sống hoặc bị ảnh hưởng bởi HIV/AIDS. Cùng với việc cung cấp các dịch vụ pháp lý tổng quát, HALCO còn cung cấp sự giáo dục pháp lý cho công chúng và hoạt động cho việc cải cách luật và cho các sáng kiến phát triển cộng đồng.

1-888-705-8889  
[www.halco.org](http://www.halco.org)

### ***Ontario Human Rights Code (Luật Nhân Quyền Ontario)***

Luật Nhân Quyền bảo đảm cho mọi người dân Ontario các quyền và cơ hội bình đẳng mà không bị kỳ thị trong các lĩnh vực như lao động, gia cư và dịch vụ. Luật cấm sự kỳ thị trên căn bản tuổi tác trong các lĩnh vực việc làm, dịch vụ, hàng hóa vật phẩm, tiện nghi, nhà ở, liên lạc và gia nhập hội viên các hiệp hội ngành nghề kỹ thuật và huấn nghệ. Luật Nhân Quyền Ontario bảo vệ chống lại sự kỳ thị tuổi tác kể cả cho những người trên 18 tuổi.

[www.ontario.ca/humanrights](http://www.ontario.ca/humanrights)

### ***Office of the French Language Services Commissioner (Ủy viên Văn phòng đặc trách Các Dịch vụ về Pháp ngữ)***

Văn phòng này bảo đảm sự tuân thủ đúng theo French Language Services Act (Luật về Các Dịch vụ Pháp ngữ) trong việc cung cấp các dịch vụ bằng tiếng Pháp. Thông qua quyền hạn thực hiện các đề nghị, Ủy viên mạnh dạn khuyến khích các Bộ và các cơ quan của chính phủ chủ động lập chính sách và chương trình thích nghi cho thành phần dân chúng nói tiếng Pháp. Nhiệm vụ của Văn phòng là bảo đảm công chúng nhận được các dịch vụ Pháp ngữ có chất lượng cao từ Chính phủ Ontario.

1-866-246-5262  
TTY: 416-314-0760  
[www.ontario.ca/rvk](http://www.ontario.ca/rvk)

## *Office of the Public Guardian and Trustee (Văn phòng của Người Giám hộ và Ủy nhiệm viên Chính phủ/OPGT)*

Văn phòng này cung cấp các dịch vụ để bảo vệ các quyền hạn về pháp lý, cá nhân và tài chính của một số người và các di sản. Văn phòng đóng vai trò trong việc:

- bảo vệ những người không có năng lực tâm thần
- bảo vệ quyền lợi của công chúng trong các cơ quan từ thiện
- tìm những người thừa kế các di sản mà OPGT quản lý
- đầu tư vào các quỹ chăm sóc suốt đời
- giải quyết các công ty bị giải thể.

Văn phòng của Người giám hộ và Ủy nhiệm viên Chính phủ sẽ tiến hành điều tra khi nhận được thông tin về việc một người có thể không có đủ năng lực và có nguy cơ bị hại nghiêm trọng về tài chính hoặc cho bản thân và không có sẵn một giải pháp thay thế. Một sự điều tra có thể đưa đến việc Văn phòng OPGT xin phép tòa để tạm thời hay trên căn bản dài hạn thay mặt một người quyết định cho họ.

1-800-366-0335

[www.ontario.ca/rvm](http://www.ontario.ca/rvm)

## *Giấy Ủy Quyền của Luật Sư*

A Power of Attorney (Giấy Ủy Quyền của Luật Sư) là một văn kiện pháp lý cho một người nào đó quyền để thay mặt quý vị quyết định.

A Continuing Power of Attorney for Property (Giấy Ủy Quyền Hẳn về Tài Sản) là một văn kiện pháp lý cho phép một người mà quý vị chỉ danh thực hiện các quyết định tài chính thay cho mình. Người đó có thể sử dụng thẩm quyền này trong lúc quý vị vẫn còn minh mẫn để tự mình quyết định hoặc thậm chí trong trường hợp quý vị trở nên không còn năng lực tâm thần để tự quyết định về tài sản của mình. Trong một số trường hợp, Giấy Ủy Quyền Hẳn này có thể quy định rằng người được chỉ danh thay mặt quý vị chỉ có quyền hành động trong trường hợp quý vị không còn minh mẫn.

A General or non-continuing Power of Attorney for Property (Giấy Ủy Quyền Tổng Quát hoặc Giấy Ủy Quyền Khi Còn Minh Mẫn) là một văn kiện pháp lý chỉ cho phép một người có quyền quyết định thay cho quý vị trong lúc quý vị còn minh mẫn. Nếu quý vị trở nên mất năng lực tâm thần, thẩm quyền cũng chấm dứt.

A Limited Power of Attorney for Property (Giấy Ủy Quyền Tài Sản Giới Hạn) là một văn kiện pháp lý cho phép một người quý vị chỉ định thay mặt thực hiện các quyết định mà các quyết định đó bị hạn chế bởi một số các hình thức nào đó. Điều này

có thể bao gồm một “Giấy Ủy Quyền về ngân hàng”, giấy đó chỉ ảnh hưởng đến các tài sản có trong một ngân hàng được nêu tên. Giấy Ủy Quyền này có thể giới hạn trong một khoảng thời gian cụ thể nào đó (ví dụ, trong lúc quý vị xuất ngoại) hoặc cho một tài sản cụ thể (ví dụ, một căn nhà để bán).

A Power of Attorney for Personal Care (Giấy Ủy Quyền về việc Chăm Sóc cho Cá Nhân) cho phép một người thực hiện các quyết định về việc chăm sóc, tắm rửa cho quý vị nếu quý vị mất năng lực tâm thần. Các quyết định này có thể liên quan đến nhà ở, sự an toàn, vấn đề vệ sinh, dinh dưỡng, trang phục và/hoặc chăm sóc y tế. Nếu quý vị không có trước Giấy Ủy Quyền về việc Chăm Sóc cho Cá Nhân và không còn minh mẫn để tự quyết định về vấn đề chăm sóc y tế hay để vào Nhà Chăm Sóc Dài Hạn, một người thân trong gia đình vẫn có quyền thực hiện hầu hết các quyết định cho quý vị theo Health Care Consent Act (Luật về Sự Ứng Thuận Chăm Sóc Sức Khỏe). Tuy nhiên, nếu không có ai sẵn sàng hoặc có thể quyết định cho quý vị, Office of the Public Guardian and Trustee (Văn phòng của Người Giám hộ và Ủy nhiệm viên Chính phủ) được yêu cầu thay mặt quý vị thực hiện các quyết định. Giấy Ủy Quyền này cũng có thể cung cấp các chỉ thị cho người thay mặt quý vị quyết định biết hình thức điều trị nào quý vị có thể muốn (hoặc không muốn) trong trường hợp quý vị không thể tự mình nói cho người ta biết. Giấy Ủy Quyền này chỉ có hiệu lực nếu và khi quý vị không còn minh mẫn.

Thuật ngữ “living will (chức thư cho biết ý nguyện điều trị khi còn minh mẫn)” đề cập đến những chỉ thị hoặc ý nguyện về sự chăm sóc y khoa nào quý vị có thể muốn hoặc có thể không muốn trong trường hợp quý vị trở nên không còn khả năng để đưa ra các quyết định về việc chăm sóc cho mình. Cũng còn được gọi là “Advance Medical Directive (Giấy Chỉ Thị Trước về Y Khoa)”, một chức thư cho biết ý nguyện điều trị khi còn minh mẫn phải được những người quyết định thay cho quý vị xem xét, nhưng nó có thể không bắt buộc phải làm, tùy theo các hoàn cảnh khi đó. Không giống như Power of Attorney for personal care (Giấy Ủy Quyền về việc Chăm Sóc cho Cá Nhân), giấy không chỉ định một người để quyết định.

Office of the Public and Trustee (Văn phòng của Người giám hộ và Ủy nhiệm viên Chính phủ) đã lập ra một Bộ tài liệu về sự ủy quyền có thể giúp quý vị chỉ định người quý vị muốn làm quyết định cho mình khi quý vị không còn đủ năng lực để làm điều đó.

Ministry of the Attorney General (Bộ Tư Pháp)  
1-800-366-0335  
[www.ontario.ca/rvn](http://www.ontario.ca/rvn)



## ***Advance Care Planning (Hoạch Định Trước Việc Chăm Sóc)***

Advance Care Planning (Hoạch định trước việc chăm sóc) là thực hiện những sự chọn lựa trong lúc quý vị vẫn còn minh mẫn về việc quý vị muốn được chăm sóc như thế nào trong tương lai nếu quý vị trở nên mất không còn khả năng để tự quyết định. Quý vị có thể tiến hành các bước bây giờ để chắc chắn các ước nguyện của mình được làm theo bằng cách cho một người nào mà quý vị tin tưởng quyền thay mặt quý vị hành động. Ontario Seniors' Secretariat (Văn phòng đặc trách Cao niên của Ontario) hợp tác với Alzheimer Society of Ontario (Hội Những Người Bệnh Lú Lẫn của Ontario) đã phát hành A Guide to Advance Care Planning (Tài liệu hướng dẫn về việc hoạch định trước sự chăm sóc) để giúp các cao niên tìm hiểu thêm về việc lập kế hoạch cho cá nhân họ trong tương lai. Để có bản sao của tài liệu hướng dẫn này, xin viếng mạng [www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca).

Seniors' INFOLine (Đường dây THÔNG TIN dành cho Cao niên)  
1-888-910-1999  
TTY: 1-800-387-5559  
[www.ontario.ca/seniors](http://www.ontario.ca/seniors)

## ***Hiến tặng cơ quan nội tạng và mô tế bào***

Điều quan trọng là quý vị nên nói với gia đình và bạn bè của mình về quyết định hiến tặng cơ quan nội tạng và mô tế bào để họ hiểu, hỗ trợ và tôn trọng các ý nguyện của quý vị trong tương lai. Thậm chí nếu quý vị đã ký thẻ làm người hiến tặng, quý vị vẫn cần phải ghi danh sự ưng thuận của mình. Bằng cách ghi danh sự ưng thuận của quý vị để hiến tặng, quý vị bảo đảm rằng quyết định hiến tặng của mình được ghi vào hồ sơ và có sẵn đúng lúc cho đúng người cần đến sự hiến tặng của quý vị.

Nếu quý vị muốn ghi danh với tư cách người hiến tặng, quý vị có thể:

- điền mẫu ưng thuận Gift of Life (Tặng Phẩm Cuộc Sống) tại mạng [www.beadonor.ca](http://www.beadonor.ca)
- viếng một Trung tâm ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)
- ghi danh tại mạng [www.ontario.ca/health-and-wellness/organ-and-tissue-donor-registration](http://www.ontario.ca/health-and-wellness/organ-and-tissue-donor-registration).

ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559

Trillium Gift of Life Network (Mạng Lưới Trillium về Tặng Phẩm Cuộc Sống)  
1-800-263-2833  
[www.giftoflife.on.ca](http://www.giftoflife.on.ca)

## Cuối đời

Khi một người thân của quý vị sắp qua đời, quý vị có thể phải đối mặt với các quyết định khó khăn mà ít có sự chuẩn bị. Biết trước các quyền của quý vị có thể giúp cho thời gian căng thẳng này được dễ dàng hơn đôi chút. Luật của Ontario bảo vệ những người tiêu thụ nào đang thực hiện những thu xếp cuối đời. Ví dụ, đám tang, chôn cất, nghĩa trang hay công ty hỏa táng phải đưa cho quý vị danh sách giá hiện hành của tất cả các vật dụng và dịch vụ họ cung cấp trước khi quý vị ký hợp đồng, để quý vị có thể so sánh giá cả. Họ cũng cần phải cho quý vị biết nếu họ sẽ nhận tiền huê hồng bằng cách giới thiệu một vài dịch vụ hoặc các nhà cung cấp dịch vụ, vật phẩm nào đó.

Theo luật quý vị có 30 ngày để hủy một hợp đồng lễ tang, các dịch vụ chôn cất hay hỏa táng và được trả lại toàn bộ hoặc bất cứ một phần nào của hợp đồng còn chưa được cung cấp. Ngoài ra, tất cả các hợp đồng trả trước chi phí được ký kết tính từ ngày 1 tháng Bảy, 2012 phải được bảo đảm thực hiện. Điều này có nghĩa nếu quý vị đã trả trước toàn bộ chi phí hợp đồng của mình, công ty cung cấp dịch vụ phải cung cấp tất cả những gì được ghi cụ thể trong hợp đồng của quý vị khi quý vị cần đến và không được tính thêm bất cứ những khoản tiền nào khác, ngay cả nếu giá cả có tăng lên.

Ministry of Consumer Services (Bộ Dịch Vụ Người Tiêu Thụ)  
1-800-889-9768  
[www.ontario.ca/consumerservices](http://www.ontario.ca/consumerservices)

Board of Funeral Services (Hội Đồng Các Dịch Vụ Lễ Tang)  
1-800-387-4458  
[www.funeralboard.com](http://www.funeralboard.com)

## Chức thư và Di sản

Chức thư là một văn kiện trong đó quý vị cho biết tài sản của mình sẽ được phân chia như thế nào khi quý vị qua đời. Một di chúc cũng có thể giúp quý vị đạt được các cơ hội tiết kiệm thuế và hoãn thuế có thể có vì việc quý vị qua đời. Có một luật sư, người rành luật di sản làm chức thư cho quý vị là một ý kiến hay. Hãy cẩn thận khi sử dụng “Will Kit” (Bộ Chức Thư) vì một số các bộ chức thư này có thể không tuân theo đúng luật của Ontario. Nếu quý vị không ký tên có người làm chứng cho chức thư của quý vị căn cứ theo các điều lệ của Succession Law Reform Act (Luật Cải Cách về Thừa Kế), chức thư có thể không có giá trị.

Khi một người qua đời, điều quan trọng phải biết là người đó có để lại di chúc hay không và để ở nơi nào. Một số người lưu di chúc của họ với tòa địa phương hoặc với một luật sư, hoặc giữ nó trong tủ sắt gửi ở ngân hàng hoặc trong hộp tủ bàn tại nhà. Người thi hành di chúc thực hiện các ý nguyện được ghi trong chức thư.

Nếu một người qua đời mà không có chúc thư (không để lại di chúc), thì di sản được phân chia căn cứ theo Ontario's Succession Law Reform Act (Luật Cải Cách về Thừa Kế của Ontario). Trong một số các trường hợp, di sản có thể cuối cùng phải được quản lý bởi Public Guardian and Trustee (Người Giám hộ và Ủy nhiệm viên Chính phủ) nếu một cư dân của Ontario chết mà không có di chúc, hoặc có di chúc nhưng không có người được ủy nhiệm để phân chia tài sản. Nếu quý vị có thắc mắc về chính bản di chúc của mình hoặc về việc làm người thừa hưởng, quý vị nên tham khảo với một luật sư.

Ministry of the Attorney General (Bộ Tư Pháp)  
1-800-518-7901  
TTY: 416-326-4012  
[www.ontario.ca/rvo](http://www.ontario.ca/rvo)

### ***Qua Đời ở Nước Ngoài***

Nếu một người qua đời tại một quốc gia khác, xin liên lạc với văn phòng gần nhất của chính phủ Canada tại quốc gia đó để có các hướng dẫn xúc tiến như thế nào.

Foreign Affairs and International Trade Canada – Consular Services (Bộ Ngoại Giao và Ngoại Thương Canada – Các Dịch Vụ của Lãnh Sự Quán)  
Số miễn phí tại Canada: 1-800-267-6788  
Ngoài Canada: 613-996-8885 (nhận các cú điện thoại mà người nhận tin phải trả tiền)  
TTY: 1-800-394-3472  
[www.travel.gc.ca/about/assistance/consular/death](http://www.travel.gc.ca/about/assistance/consular/death)

### ***Death Registration and Certificate (Khai Tử và Giấy Chứng Tử)***

Sau khi qua đời, bác sĩ điều trị hoặc nhân viên pháp y điền Medical Certificate of Death (Giấy Chứng Tử) và giao nó cho giám đốc nhà quàn với xác người quá cố. Để đăng ký khai tử, một người thân trong gia đình và giám đốc nhà quàn phải điền Statement of Death (Tờ Khai Tử) với thông tin về người chết. Khi điền xong, cả hai tài liệu được giám đốc nhà quàn nộp cho văn phòng giám sát viên đô thị. Chi tiết tử vong lấy từ các sổ bộ khai tử được dùng cho việc nghiên cứu y khoa và y tế cũng như cho các mục đích thống kê.

Giám đốc nhà quàn sẽ cấp các bản sao của giấy chứng tử để có thể dùng trong một số các trường hợp, nhưng một vài cơ quan có thể yêu cầu một giấy khai tử chính thức. Quý vị có thể cần giấy khai tử để:

- giải quyết một di sản
- cho các mục đích bảo hiểm
- tiếp cận/chấm dứt các dịch vụ của chính phủ
- tìm kiếm phả hệ.

ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)  
1-800-267-8097  
TTY: 1-800-268-7095  
[www.ontario.ca/government/death-certificate](http://www.ontario.ca/government/death-certificate)

## *Hưu bổng và Phúc lợi*

Nếu quý vị là người thi hành di chúc, quý vị nên liên lạc với các nơi sau đây (vì chúng có liên hệ đến người quá cố) để tìm hiểu về việc hội đủ điều kiện để hưởng hoặc để hủy bỏ các phúc lợi, dịch vụ và các cuộc hẹn.

Người thi hành chúc thư cũng nên liên lạc với các hãng sở trước đây của người quá vãng để biết chi tiết về các hưu bổng và phúc lợi của công ty.

Old Age Security Program (Chương trình An Sinh Tuổi Vàng)  
Guaranteed Income Supplement (Tiền Bù Liên Bang)  
Canada Pension Plan (Quỹ Hưu Bổng Canada)  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Harmonized Sales Tax Credit (Tín Thuế Thương Mại Hợp Nhất)  
1-800-959-1953  
TTY: 1-800-665-0354  
[www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst](http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst)

Guaranteed Annual Income System (Hệ Thống Tiền Bù của Tỉnh bang)  
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)  
TTY: 1-800-263-7776  
[www.ontario.ca/gains](http://www.ontario.ca/gains)

Veterans Affairs Canada (Bộ Cựu Chiến Binh Canada)  
1-866-522-2122  
[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

Workplace Safety and Insurance Board (Hội Đồng An Toàn và Bảo Hiểm Lao Động)  
1-800-387-0750  
TTY: 1-800-387-0050  
[www.wsib.on.ca](http://www.wsib.on.ca)

Ontario Works (Trợ Cấp Xã Hội Tổng quát Ontario Works)  
[www.ontario.ca/rvp](http://www.ontario.ca/rvp)

National Defence Disability and Death Benefits (Phúc Lợi Tàn Tật và Tử Vong của Bộ Quốc Phòng)  
1-866-522-2122  
[www.forces.gc.ca](http://www.forces.gc.ca)

Để biết thêm chi tiết về các phúc lợi cho thân nhân của người quá vãng, xin xem phần TÀI CHÁNH của tài liệu hướng dẫn này.

### ***Thuế Lợi Tức***

Là người thi hành chúc thư, quý vị phải điền bản khai thuế lợi tức cho người quá vãng. Quý vị có thể liên lạc với văn phòng thuế vụ địa phương mình để biết thêm thông tin và để được giúp đỡ.

Canada Revenue Agency (Cơ quan Thuế vụ Canada)  
1-800-959-8281  
TTY: 1-800-665-0354  
[www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html](http://www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html)  
[www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/lf-vnts/dth/menu-eng.html](http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/lf-vnts/dth/menu-eng.html)

### ***Ngân Hàng và Các Thẻ Tín Dụng***

Người thi hành chúc thư phải liên lạc với các ngân hàng của người quá cố và các cơ sở tài chính khác, và các công ty cấp thẻ tín dụng để hủy bỏ bất cứ các thẻ nào hiện có.

### ***Các thẻ của Chính phủ và Các Danh bạ***

Người thi hành chúc thư phải liên lạc với bất cứ các cơ quan nào của chính phủ mà có liên hệ đến người quá vãng:

Driver's Licence and Accessible Parking Permit (Văn phòng cấp Bằng Lái Xe và Giấy phép Đậu Xe dành cho Người Tàn Tật)  
Ontario Health Card (Thẻ Y Tế Ontario)  
Outdoors Card (Thẻ Sinh Hoạt Ngoài Trời)  
ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-268-7095  
[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

Social Insurance Number (Số Bảo Hiểm Xã Hội)  
Service Canada (Dịch vụ Canada)  
1-800-206-7218  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Canadian and Foreign Passports (Văn phòng Hộ chiếu Canada và Nước Ngoài)  
1-800-567-6868  
TTY: 1-866-255-7655  
[www.ppt.gc.ca](http://www.ppt.gc.ca)

Citizenship and Permanent Resident Cards (Thẻ Công Dân và Thường Trú Nhân)  
Citizenship and Immigration Canada (Bộ Công Dân và Di Trú Canada)  
1-888-242-2100  
TTY: 1-888-576-8502  
[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

Indian Status (Cơ quan đặc trách về Người Da Đỏ)  
Aboriginal Affairs and Northern Development Canada (Bộ Vấn Đề Thổ Dân và Phát Triển miền Bắc Canada)  
1-800-567-9604  
TTY: 1-866-553-0554  
[www.aadnc-aandc.gc.ca](http://www.aadnc-aandc.gc.ca)

Firearms Licences (Giấy phép Sử dụng Vũ khí)  
Canadian Firearms Program (Chương trình Vũ khí Canada)  
1-800-731-4000  
[www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm](http://www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm)

### ***Vehicles (Xe cộ)***

Người thi hành chức thư có thể cần phải nghĩ đến việc bán hoặc chuyển quyền sở hữu bất cứ xe cộ, tàu thuyền, xe trượt tuyết, các xe chạy trên mọi địa hình (ATV) hoặc nhà lưu động, vân vân, và hủy bỏ hoặc chuyển giao các chính sách bảo hiểm.

[www.ontario.ca/smw](http://www.ontario.ca/smw)

### ***Bất động sản***

Người thi hành di chúc có thể cần phải:

- xác định vấn đề bất động sản và chủ quyền nhà đất và thuế thổ trạch cho các nơi cư ngụ chính và phụ
- yêu cầu thư chuyển về địa chỉ khác hoặc nhờ Bưu điện Canada địa phương giữ hộ
- liên lạc với công ty tiện ích, cáp truyền hình, công ty điện thoại, sở điện lực tại đô thị của người quá vãng để đổi tên hoặc hủy bỏ các dịch vụ
- sắp xếp đổi tên người nhận báo và tạp chí hoặc hủy bỏ chúng.

### ***Các câu lạc bộ, Tổ chức, Các Dịch vụ và Các Hiệp hội Chuyên môn***

Ngoài ra, các cá nhân và tổ chức sau đây có thể cần phải được liên lạc:

- các y bác sĩ, những người hay cơ quan cung cấp dịch vụ chăm sóc hoặc y tế
- thẻ của những người thường xuyên đi du lịch/thẻ mua sắm
- những nơi mà người quá cố đã làm việc thiện nguyện

- các tổ chức chuyên môn nơi người quá cố đã là hội viên
- các cơ sở giáo dục hậu trung học nơi người quá vãng đã là cựu sinh viên.

### ***Dành cho Các Cựu chiến binh***

Các dịch vụ tang lễ và chôn cất, bao gồm bia mộ kiểu quân đội, có sẵn cho các cựu chiến binh hội đủ điều kiện. Các phúc lợi này được cung cấp bởi Last Post Fund (Quỹ Đưa Tiễn Chiến Binh Về Nơi An Nghỉ Cuối Cùng) thay mặt cho Veterans Affairs Canada (Bộ Cựu Chiến Binh Canada).

Last Post Fund - Ontario Branch (Quỹ Đưa Tiễn Chiến Binh về Nơi An Nghỉ Cuối Cùng – Chi nhánh Ontario)  
1-800-563-2508  
[www.lastpostfund.ca](http://www.lastpostfund.ca)



# 8 PHƯƠNG TIỆN CHUYÊN CHỜ

## Lái xe

Còn lái xe được là điều quan trọng đối với người cao niên. Già không có nghĩa là quý vị không còn có thể lái xe. Tuy nhiên, nhiều tài xế cao niên thay đổi các thói quen lái xe của họ để thích nghi với các thay đổi có liên hệ đến tuổi già.

### *Courses for Mature Drivers (Các khóa học dành cho những người lái xe lớn tuổi)*

Nếu quý vị là cao niên lái xe, hãy nghĩ đến việc học một khóa hoặc một buổi hội thảo dạy lái xe mà có thể giúp quý vị học những phương cách mới để giải quyết các thử thách có liên quan đến tuổi tác. Cùng với việc học những phương pháp mới, quý vị có thể học lại các điều lệ và điều luật về lái xe, các nguyên nhân chung của những vụ đụng xe và các kỹ thuật tránh né.

55 Alive Driver Refresher Course (Khóa Ôn luyện Lái Xe dành cho Tài xế 55 tuổi)  
Canada Safety Council (Hội Đồng Canada đặc trách về Sự An Toàn)  
613-739-1535 ext. 233  
[www.safety-council.org](http://www.safety-council.org)

CAA Mature Operators Workshop (Khóa Dạy Lái Xe của CAA cho Những Người Trưởng Thành, Cao Tuổi)  
Canadian Automobile Club (CAA) South Central Ontario (Câu lạc bộ Xe hơi Canada/CAA, vùng Trung Nam Ontario)  
1-800-268-3750  
[www.caasco.com/drivertraining](http://www.caasco.com/drivertraining)

### *Driver's Licence Renewal (Tái Hạn Bằng Lái Xe)*

Quý vị có thể tái hạn bằng lái xe của mình tại Các Trung Tâm ServiceOntario.

ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)  
1-800-267-8097  
TTY: 1-800-268-7095  
[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

### *Chương trình Tái hạn Bằng Lái Xe cho Cao niên*

Khi quý vị được 80 tuổi, bằng lái xe của quý vị được tái hạn mỗi hai năm thay vì năm năm. Là một phần của Chương trình Tái hạn Bằng Lái Xe cho Cao niên, quý vị sẽ phải:

- trắc nghiệm thị lực

- tham gia buổi học nhóm
- hoàn tất bài trắc nghiệm với nhiều câu trả lời để chọn về luật giao thông và các bảng hiệu lưu thông.

Ministry of Transportation (Bộ Giao Thông Vận Tải)

1-800-396-4233

TTY: 1-800-268-7095

[www.ontario.ca/driving-and-roads/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over](http://www.ontario.ca/driving-and-roads/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over)

### ***Driver Examination Centres (Các Trung Tâm Thi Bằng Lái Xe)***

Các Trung Tâm Thi Bằng Lái Xe cung cấp các dịch vụ thi cho tất cả tài xế chẳng hạn như kiểm tra thị lực, thi viết và thi lái trên đường cho tất cả các loại bằng.

DriveTest (Thi Lái Xe)

1-888-570-6110 (đường dây điện thoại tự động để đăng ký thi lấy bằng lái xe)

[www.drivetest.ca](http://www.drivetest.ca)

Nếu quý vị không có bằng lái xe, quý vị có thể nộp đơn xin một Ontario Photo Card (Thẻ Căn Cước Có Hình của Ontario) để dùng như thẻ căn cước do chính phủ cấp. Xin xem trang ONTARIO GOVERNMENT IDENTIFICATION (CHỨNG MINH CĂN CƯỚC CỦA ONTARIO) ở phần cuối của tài liệu này để tìm hiểu thêm.

### ***Accessible Parking Permit (Giấy Phép Đậu Xe dành cho Người Tàn Tật)***

Nếu quý vị đủ điều kiện để có bằng lái xe dành cho người tàn tật, thẻ sẽ được cấp cho quý vị miễn phí. Quý vị có thể sử dụng nó trong bất cứ xe nào quý vị đang lái. Hãy chắc chắn thẻ được trưng rõ ràng khi xe của quý vị đậu ở chỗ dành riêng cho người tàn tật sử dụng. Để đủ điều kiện được cấp giấy phép đậu xe dành cho người tàn tật, quý vị phải được bác sĩ chứng nhận y khoa đi đứng khó khăn và/hay đòi hỏi phải có sự giúp đỡ khi đi lại, bị bệnh phổi hay bệnh tim mạch trầm trọng, cần có bình dưỡng khí xách tay hoặc có thị lực kém. Quý vị có thể nộp đơn xin một giấy phép thường trực có giá trị cho tới năm năm hoặc một giấy phép tạm có giá trị cho tới một năm.

ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)

1-800-387-3445

[www.ontario.ca/accessibleparking](http://www.ontario.ca/accessibleparking)

Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm về Home and Vehicle Modification Program (Chương trình Sửa Chữa Nhà Cửa và Xe Cho Thích Nghi), xin xem phần TÀI CHÁNH của tài liệu này.

## Các Sự Lựa Chọn Khác Thay Cho Việc Lái Xe

Nếu quý vị là một tài xế cao tuổi, có thể đến một lúc nào đó khi quý vị phải nghĩ đến việc hạn chế lái xe hoặc bỏ lái xe hẳn. Điều này có thể là một quyết định khó khăn để thực hiện vì quý vị có thể sợ mất sự độc lập của mình và trở thành gánh nặng cho những người khác. Đừng sợ nói những điều lo ngại của quý vị với gia đình, bạn bè và bác sĩ của quý vị. Hãy chắc chắn quý vị hiểu biết đầy đủ về những sự lựa chọn có sẵn khác trong cộng đồng của quý vị thay cho việc lái xe. Hãy tính trước khi đã đến lúc quý vị cần phải giảm bớt và cuối cùng ngưng lái xe.

### *Các dấu hiệu cảnh báo*

Điều quan trọng là nhận biết các dấu hiệu cho thấy quý vị có thể không còn là người lái xe an toàn nữa. Đây là một số các điều cần phải để ý:

- Quý vị có cảm thấy bồn chồn, hồi hộp sau tay lái hay không?
- Những tài xế xe khác có thường hay bóp còi quý vị hay không?
- Quý vị có bị một các các cọ quẹt ở các cản xe và suýt đụng xe hay không?
- Gia đình và bạn bè có lo ngại về việc lái xe của quý vị hay không?
- Con cái của quý vị có tin tưởng giao tay lái cho quý vị hay không?
- Con của quý vị có để quý vị lái xe khi có cháu nội, ngoại trong xe hay không?
- Có bao giờ quý vị bị lạc đường khi lái xe hoặc quên không biết mình đang lái xe đi đâu hay không?

### *Các sự chọn lựa khác*

Có nhiều sự chọn lựa thay cho việc lái xe. Đây là một số các sự lựa chọn để xem xét:

- xe buýt, xe taxi và các hình thức chuyên chở công cộng khác
- nhờ bạn bè và gia đình chở quý vị đi
- giữ xe nhưng để người khác lái chở quý vị đi
- xe van/xe buýt đến đón theo lịch trình và theo yêu cầu tại các nơi cư ngụ của cao niên và cho các nhóm khác
- vé trả tiền trước cho taxi
- đi bộ
- các dịch vụ tài xế thiện nguyện có thể có sẵn trong khu vực của quý vị.

Hãy gọi 2-1-1 để tìm các tổ chức trong cộng đồng quý vị có cung cấp các dịch vụ chuyên chở cho cao niên hoặc viếng mạng [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca).

## Mua hoặc Bán Xe

### *Used Vehicle Information Package (Bộ Hồ Sơ Thông Tin Xe Cũ/UVIP)*

Hàng năm tại Ontario có trên một triệu chiếc xe cũ thay đổi chủ quyền. Để giúp những người tiêu thụ thực hiện các quyết định có hiểu biết tốt hơn, người bán phải cung cấp một UVIP. UVIP có sẵn tại tất cả ServiceOntario Driver and Vehicle Licence Issuing Offices (Các Văn Phòng Dịch Vụ Ontario Cấp Phát Bằng Lái Xe và Chủ Quyền Xe)

ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)

1-800-387-3445

[www.ontario.ca/UsedVehicle](http://www.ontario.ca/UsedVehicle)

## Chuyên chở Công cộng

Nhiều cộng đồng cung cấp các dịch vụ xe buýt và chuyên chở công cộng đặc biệt. Các dịch vụ chuyên chở đặc biệt như Wheel-Trans tại Toronto, Para Transpo tại Ottawa và Windsor Handi-Transit dùng những xe nhỏ hơn có gắn thang nâng hoặc đường dốc thoải dành cho những người sử dụng các thiết bị giúp đi đứng, chẳng hạn như xe lăn và các xe gắn máy cho người già yếu, tàn tật (scooters). Một số các cộng đồng có thể dùng các xe buýt có trang bị đầy đủ mà người tàn tật có thể lên xuống trên cả các tuyến đường cố định và linh động.

Để tìm hiểu thêm về các dịch vụ chuyên chở công cộng trong cộng đồng quý vị, hãy gọi 2-1-1 hoặc viếng mạng [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca).

### *Các tài xế thiện nguyện*

Các dịch vụ tài xế thiện nguyện có thể có sẵn trong khu vực của quý vị thông qua Red Cross (Hội Chữ Thập Đỏ), chi nhánh Royal Canadian Legion (Quân đoàn Hoàng gia Canada) hoặc một Trung tâm Cao niên.

### *Hệ thống chuyên chở hỏa xa GO Transit*

Phương tiện chuyên chở hỏa xa GO Transit là một dịch vụ chuyên chở công cộng của vùng phục vụ cho Đại Đô Thị Toronto và Hamilton, với các tuyến đường kéo dài đến các cộng đồng trong toàn vùng Greater Golden Horseshoe (Vành Đai Móng Ngựa Vàng). Giá vé của GO Transit thay đổi tùy theo đoạn đường di chuyển. Cao niên 65 tuổi hay hơn có thể đi nửa giá so với giá vé bình thường của một người lớn. Các vé chỉ đi một chuyến và các xe đi trọn ngày có sẵn cho cao niên. Phần lớn các trạm GO có phương tiện cho hành khách dùng các thiết bị trợ giúp đi đứng hoặc muốn đi ở những nơi bằng phẳng, không có bậc thềm hay bậc thang sử dụng.

1-888-GETONGO (438-6646)  
TTY: 1-800-387-3652  
[www.gotransit.com](http://www.gotransit.com)

## Dành cho Cựu Chiến Binh

### *Veteran Graphic Licence Plate (Bảng số xe có Huy hiệu Cựu chiến binh)*

Bảng số xe này có sẵn cho các cựu chiến binh hội đủ điều kiện, những người đã được Quân đoàn Hoàng gia Canada chứng nhận phục vụ trong quân đội. Hãy viếng bất cứ trung tâm ServiceOntario nào để lấy Veteran Plate Eligibility Certification (Giấy Chứng Nhận Đủ Điều Kiện Để Có Bảng Số Xe Cựu Chiến Binh) hoặc viếng mạng [www.ontario.ca/customplates](http://www.ontario.ca/customplates).

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command (Ban Chỉ Huy Quân Đoàn Hoàng Gia Canada - Tỉnh bang Ontario)  
905-841-7999  
[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

# 9 CÁC NƠI LIÊN LẠC CHỦ YẾU

## Chính phủ Ontario

Seniors' INFOline (Đường dây Thông tin cho Cao niên)

1-888-910-1999

TTY: 1-800-387-5559

Liên lạc Seniors' INFOline để tìm hiểu thêm về các chương trình và dịch vụ của Chính phủ Ontario dành cho cao niên hoặc để yêu cầu các ấn bản in.

ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

ServiceOntario cung cấp một loạt nhiều thông tin về chính phủ Ontario tại một địa điểm. Quý vị có thể tiếp cận thông tin trực tiếp trên mạng, bằng điện thoại hoặc trực tiếp đến một trung tâm ServiceOntario (Dịch vụ Ontario).

ServiceOntario Publications (Nhà in Dịch vụ Ontario)

1-800-668-9938

TTY: 1-800-268-7095

[www.publications.serviceontario.ca](http://www.publications.serviceontario.ca)

Liên lạc ServiceOntario Publications để đặt các tài liệu in của Chính phủ Ontario.

Community Care Access Centre (Trung tâm đảm trách việc chăm sóc tại gia/CCAC)

310-CCAC (310-2222)

[www.310CCAC.ca](http://www.310CCAC.ca)

Liên lạc với CCAC để biết các sự chọn lựa của việc chăm sóc tại gia và trong cộng đồng có sẵn nơi cộng đồng quý vị.

Telehealth Ontario (Đường dây Y tế Ontario)

1-866-797-0000

TTY: 1-866-797-0007

Gọi Telehealth Ontario (Đường dây Y tế Ontario) để có lời khuyên y khoa bảo mật và thông tin y tế tổng quát. Dịch vụ này hoạt động 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.

Victim Support Line (Đường dây Hỗ trợ Nạn nhân)

1-888-579-2888

Victim Support Line là đường dây thông tin trong toàn tỉnh, đa ngôn ngữ, miễn phí cung cấp một loạt các dịch vụ cho nạn nhân của tội ác.

Emergency Management Ontario (Văn phòng đặc trách Quản lý Các Tình huống Khẩn cấp của Ontario)  
1-888-795-7635

Liên lạc với Emergency Management Ontario để tìm hiểu thêm về việc lập kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp.

Office of the Public Guardian and Trustee (Văn phòng của Người Giám hộ và Ủy nhiệm viên Chính phủ)  
1-800-366-0335

Office of the Public Guardian and Trustee bảo vệ các quyền lợi pháp lý, cá nhân và tài chính của một số các cá nhân và di sản.

Ombudsman Ontario (Văn phòng Thanh tra Chính phủ)  
1-800-263-1830  
TTY: 1-866-411-4211|

Văn phòng Thanh tra Chính phủ (Ombudsman) Ontario nhận các khiếu nại của công chúng về các dịch vụ của chính phủ tỉnh bang và giải quyết các khiếu nại đó tại bất cứ nơi nào có thể.

## Chính phủ Canada

Service Canada (Dịch vụ Canada)  
1-800-O-Canada  
(1-800-622-6232)  
TTY: 1-800-926-9105  
[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Pension Programs – Service Canada (Các chương trình Hưu bổng - Dịch vụ Canada)  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786

Liên lạc Service Canada (Dịch vụ Canada) để tìm hiểu thêm về các chương trình và dịch vụ do chính phủ liên bang cung cấp.

## Chính quyền Địa phương

211 Ontario  
[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

Gọi 2-1-1 để biết thêm về các dịch vụ cộng đồng và xã hội trong khu vực của quý vị. Các dịch vụ thì miễn phí, bảo mật và có sẵn 24 tiếng một ngày, bảy ngày một tuần trong hơn 150 ngôn ngữ.

Association of Municipalities of Ontario (Hiệp Hội Các Đô Thị Ontario/AMO)  
[www.yourlocalgovernment.com](http://www.yourlocalgovernment.com)



Viếng trang mạng của Association of Municipalities of Ontario (Hiệp Hội Các Đô Thị Ontario) để tìm hiểu thêm về các dịch vụ và chương trình của đô thị có sẵn trong khu vực của quý vị, bao gồm các dịch vụ dành cho cao niên, các chương trình y tế và sức khỏe, các dịch vụ gia cư, giải trí, y tế công cộng và trợ giúp xã hội.

## An toàn Cộng đồng

Gọi 9-1-1 trong bất cứ trường hợp khẩn cấp nào cần có sự giúp đỡ của cảnh sát, cứu hỏa hoặc cứu thương.

Crime Stoppers (Chương trình Ngăn chặn Tội phạm)  
1-800-222-TIPS (8477)  
[www.canadiancrimestoppers.org](http://www.canadiancrimestoppers.org)

Gọi Crime Stoppers để báo cáo ẩn danh thông tin về một tội ác hoặc một tội ác có thể xảy ra.

The Canadian Anti-Fraud Call Centre (Trung Tâm Chống Lừa đảo của Canada)  
1-888-495-8501  
[www.antifraudcentre.ca](http://www.antifraudcentre.ca)

Gọi cho Canadian Anti-Fraud Call Centre (Trung Tâm Chống Lừa đảo của Canada) để báo cáo một sự lừa đảo hoặc để tìm hiểu thêm về việc ngăn ngừa sự lừa đảo.

# 10 CÁC CHỨNG MINH THƯ (ID) DO CHÍNH PHỦ ONTARIO CẤP

## *Chứng minh thư có hình của Ontario*

Thẻ nhỏ cỡ bỏ ví này là chứng minh căn cước do chính phủ cấp cho những người dân Ontario nào không có bằng lái xe, để giúp dễ dàng hơn cho họ trong những việc như du lịch, mở trương mục ngân hàng và để tham gia trong các hoạt động khác đòi hỏi phải có chứng minh căn cước chính thức. Để xin một chứng minh thư có hình của Ontario, quý vị phải là cư dân không có lái xe của Ontario, 16 tuổi hay hơn. Thẻ có giá trị trong năm năm. Để biết thêm chi tiết, xin viếng mạng [www.ontario.ca/photocard](http://www.ontario.ca/photocard).

## *Bằng lái xe*

Bằng lái xe Ontario là bằng chứng quý vị được phép lái xe. Quý vị phải mang nó theo bất cứ khi nào quý vị lái xe. Thẻ nhỏ cỡ bỏ ví này có hình và chữ ký được làm theo dạng kỹ thuật số của quý vị. Để tìm hiểu thêm, xin viếng mạng [www.ontario.ca/driving-and-roads/drivers-licence](http://www.ontario.ca/driving-and-roads/drivers-licence).

## *Bằng lái xe nâng cấp*

Bằng lái xe nâng cấp được dùng như một chứng từ để du lịch giữa Canada và Hoa Kỳ khi quý vị du lịch bằng đường bộ hoặc bằng tàu thủy. Bằng lái xe này không thể sử dụng để vào Hoa Kỳ bằng đường hàng không. Để tìm hiểu thêm, xin viếng mạng [www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence](http://www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence).

## *Thẻ bảo hiểm y tế Ontario (OHIP)*

Các cư dân của Ontario phải có thẻ y tế Ontario hợp lệ để chứng minh họ hội đủ điều kiện hưởng các dịch vụ y tế do OHIP trả tiền. Một thẻ y tế có hình hoặc một thẻ màu đỏ và trắng được chấp nhận để tiếp cận các dịch vụ y tế được bảo hiểm với điều kiện thẻ còn hiệu lực và là thẻ của quý vị. Thẻ y tế của quý vị chỉ được dùng để sử dụng cho các dịch vụ y tế. Không trình thẻ hoặc đưa số thẻ của quý vị cho bất cứ ai khác hơn ngoài người hay cơ quan cung cấp dịch vụ y tế khi quý vị nhận các dịch vụ hoặc cho Bộ Y Tế và Chăm Sóc Dài Hạn. Để biết thêm chi tiết, xin viếng mạng [www.ontario.ca/healthcard](http://www.ontario.ca/healthcard).

Để có thông tin tổng quát về các chứng minh thư của chính phủ:

ServiceOntario (Dịch vụ Ontario)  
1-800-267-8097  
TTY: 1-800-268-7095  
[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

## Để đổi địa chỉ của quý vị

Phương pháp đổi địa chỉ hợp nhất trực tuyến trên mạng của Ontario là một cách nhanh và dễ để báo cho chính phủ biết việc quý vị thay đổi địa chỉ. Thông tin có thể đánh vào một lần và quý vị có thể chọn để báo cho Bộ nào biết về sự thay đổi địa chỉ của mình. Việc này bao gồm Bằng Lái Xe hoặc Thẻ Đăng Bộ Xe, Thẻ Y Tế hoặc Thẻ Sinh Hoạt Ngoài Trời. Xin đừng đổi địa chỉ trước khi quý vị dời nhà.

Để tiếp cận dịch vụ trực tuyến này, xin viếng mạng  
[www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address](http://www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address).

# 11 BẢNG CHÚ DẪN

9-1-1 64

## A

Aboriginals Artists in Schools (Các nghệ sĩ thổ dân tại các trường)	12
Accessible Parking Permit (Giấy phép đậu xe dành cho người tàn tật)	80
Adult Day Programs (Các chương trình chăm sóc ban ngày cho người cao tuổi)	44
Adult Lifestyle Communities (Cộng đồng gia cư cao niên sống độc lập)	50
Advance Care Planning (Hoạch định trước việc chăm sóc)	72
Advocacy Centre for the Elderly (Trung tâm bệnh vực cho người cao niên)	68
Alternatives to Driving (Các sự chọn lựa khác thay cho việc lái xe)	81
Ambulance Services (Các dịch vụ xe cứu thương)	37
ARCH Disability Law Centre (Trung tâm pháp lý cho người tàn tật/ARCH)	68
Assisted Living Program for Aboriginals (Chương trình gia cư có dịch vụ hỗ trợ dành cho các thổ dân già yếu)	55
Awards Honouring Seniors (Các giải thưởng vinh danh cao niên)	10

## B

Benevolent Funds (Quỹ từ thiện)	26
Bone Mineral Density Testing (Xét nghiệm mức độ đậm đặc khoáng chất trong xương)	30
Bureau of Pensions Advocates (Văn phòng bệnh vực cho cựu quân nhân hưu trí)	25

## C

Canada Pension Plan Retirement Pension (Quỹ hưu bổng Canada)	22
Disability Benefits (Trợ cấp tàn tật)	22
Survivor Benefits (Trợ cấp cho thân nhân còn sống)	22
International Benefits (Các phúc lợi quốc tế)	23
Pension Sharing (Chia tiền hưu)	23
Canadian Anti-Fraud Centre (Trung tâm chống lường gạt của Canada)	64
Canadian Mental Health Association Ontario (Hội sức khỏe tâm thần Canada chi nhánh Ontario)	39
Canadian Snowbird Association (Hội người Canada đi trú đông)	4
Caregiver Respite (Dịch vụ thay mặt chăm sóc thể)	44
Centre for Addiction and Mental Health (Trung tâm cai nghiện và Sức khỏe tâm thần)	39
Client Intervention Services (Các dịch vụ can thiệp giúp thân chủ)	44
ColonCancerCheck (Kiểm tra ung thư đại tràng)	29
Community Care Access Centre (Trung tâm đảm trách việc chăm sóc tại gia)	27

Community Homelessness Prevention Initiative (Sáng kiến ngăn ngừa tình trạng vô gia cư trong cộng đồng)	53
Community Legal Education Ontario (Giáo dục pháp lý cộng đồng Ontario)	68
Community Volunteer Income Tax Program (Chương trình khai thuế lợi tức bởi thiện nguyện viên cộng đồng)	19
Compassionate Care Benefit Program (Chương trình phúc lợi thông cảm cho nghỉ phép để chăm sóc thân nhân)	16
Complex Continuing Care (Tiếp tục việc chăm sóc phức hợp)	46
Computer Training (Huấn luyện sử dụng máy vi tính)	8
Congratulatory Messages (Các thông điệp chúc mừng)	9
ConnexOntario	39
Continuing and Distance Education (Tiếp tục học vấn và học từ xa)	7
Contracts (Các kế ước)	61
Co-operative Housing (Hợp tác xã gia cư)	53
Courses for mature Drivers (Các khóa học dành cho tài xế cao niên)	79

## D

Death Out of Country (Qua đời tại nước ngoài)	74
Death Registration and Certificate (Khai tử và Giấy chứng tử)	74
Diabetes (Bệnh tiểu đường)	29
Diabetic Testing Agents (Các giấy thử tiểu đường)	35
Dietitians of Canada (Các chuyên viên dinh dưỡng của Canada)	42
Disability Pensions and Awards for veterans (Trợ cấp tàn tật và các giải thưởng cho cựu chiến binh)	25
Driver Examination Centres (Các trung tâm thi bằng lái xe)	80
Driver's License (Bằng lái xe)	87
Driver's License Renewal (Tái hạn bằng lái xe)	79

## E

Eating Well with Canada's Food Guide (Ăn uống lành mạnh theo tài liệu chỉ dẫn thực phẩm của Canada)	42
EatRight Ontario (Chương trình ăn uống đúng cách của Ontario)	42
Elder Abuse (Ngược đãi người già)	65
Elder and Youth Legacy Program (Chương trình di sản người già và tuổi trẻ)	12
Emergency Preparedness (Chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp)	65
Emergency Response Service (Dịch vụ đáp ứng khi khẩn cấp)	44
Employment Insurance Benefits (Trợ cấp thất nghiệp)	23
Employment Ontario (Việc làm Ontario)	5
Employment Standards Act (Luật Tiêu Chuẩn Lao Động)	6
Enhanced Driver's License (Bằng lái xe nâng cấp)	87

## F

Family Councils (Các hội đồng gia đình)	60
Family Medical Leave (Nghỉ phép y khoa gia đình)	16

Filing Your Tax Return (Khai thuế của quý vị)	18
Finding a Health Care Provider (Tìm người chăm sóc sức khỏe)	28
Fire Safety (An toàn hỏa hoạn)	66
Fishing and Hunting (Câu cá và Săn bắn)	3
Foot Care Services (Các dịch vụ chăm sóc chân)	44
Foreign Trained Professionals (Các chuyên viên được đào tạo ở nước ngoài)	7
Fraud and Scams (Lừa gạt và lừa đảo)	63
Friendly Visiting (Đến nhà thăm viếng)	44

## G

Gift Cards (Các thẻ quà tặng)	63
GO Transit (Hệ thống chuyên chở hỏa xa GO Transit)	82
Guaranteed Annual Income System (Hệ thống tiền bù của tỉnh bang)	21

## H

HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (Văn phòng pháp lý HALCO giúp những người bị nhiễm siêu vi khuẩn HIV gây bệnh liệt kháng & bệnh AIDS)	69
Health Homes Renovation Tax Credit (Tín thuế sửa chữa nhà cửa cho thích hợp hơn)	48
HIV Treatment (Điều trị nhiễm siêu vi khuẩn gây bệnh liệt kháng ở người)	31
Home and Vehicle Modification Program (Chương trình sửa chữa nhà cửa và xe cho thích nghi)	25
Home Help Referral Services (Giới thiệu các dịch vụ giúp đỡ tại nhà)	45
Home Maintenance and Repair Services (Các dịch vụ bảo trì và sửa chữa nhà cửa)	45

## I

Identity Theft (Trộm căn cước)	61
Immunizations (Chủng ngừa)	30
Independent Learning Centre (Trung tâm học hỏi độc lập)	7
Inpatient and Outpatient Services at Hospitals (Các dịch vụ dành cho bệnh nhân nội trú và ngoại chẩn tại các bệnh viện)	38
Inspections (Thanh tra)	59
Investment in Affordable Housing for Ontario (Đầu tư cho gia cư vừa túi tiền của Ontario)	52

## L

Landlord and Tenant Board (Hội đồng đặc trách về chủ nhà và người ở thuê)	54
Last Post Fund (Quỹ tiền đưa chiến binh về nơi an nghỉ cuối cùng)	78
Law Society Referral Service (Dịch vụ giới thiệu luật sư của Hội Luật Gia)	67
Learning About Taxes Course (Khóa học về thuế)	19
Learning English or French (Học tiếng Anh hay tiếng Pháp)	12

Legal Aid Ontario (Cơ quan trợ giúp pháp lý Ontario)	68
Life Lease Housing (Nhà thuê mượn trọn đời)	51
Lifelong Learning Plan (Kế hoạch học suốt đời)	24
Long-Term Care Home Reports (Các báo cáo về nhà chăm sóc dài hạn)	59

## M

Meal Services (Các dịch vụ giao bữa ăn đến tận nhà)	45
MedsCheck (Dịch vụ kiểm tra thuốc men)	34
Meeting Your Legal Needs (Đáp ứng các nhu cầu pháp lý của quý vị)	67
Military-Style Grave Markers (Bia mộ làm theo kiểu quân đội)	78
Ministry of Aboriginal Affairs – Housing Resources (Bộ đặc trách các vấn đề của thổ dân – Các nguồn trợ giúp gia cư)	55

## N

National Aboriginal Diabetes Program (Chương trình quốc gia về bệnh tiểu đường)	46
Newcomer Settlement Program (Chương trình giúp người mới đến định cư)	11
Non-Insured Health benefits for First Nations and Inuit (Các phúc lợi y tế không được bảo hiểm dành cho thổ dân và người Inuit ở Bắc cực)	47

## O

Office of the French Language Services Commissioner (Ủy viên văn phòng đặc trách các dịch vụ Pháp ngữ)	69
Office of the Public Guardian and Trustee (Văn phòng của người giám hộ và ủy nhiệm viên chính phủ)	70
Old Age Security Pension (Tiền an sinh tuổi vàng)	21
Allowance and Allowance for the Survivor (Tiền ăn theo và tiền già góa)	21
Guaranteed Income Supplement (Tiền bù của liên bang)	21
Older Adult Centres (Các trung tâm cao niên)	1
Ontario Association of Residents' Councils (Hiệp hội của các hội đồng cư dân Ontario)	59
Ontario Health Card (Thẻ y tế Ontario)	32
Ontario Health Insurance Plan (OHIP) Health Card ID (Thẻ y tế của chương trình bảo hiểm y tế Ontario)	87
Ontario Human Rights Code (Luật Nhân Quyền Ontario)	69
Ontario Immigration Portal (Cổng thông tin điện tử Bộ Di Trú Ontario)	11
Ontario Job Bank (Ngân hàng việc làm Ontario)	6
Ontario Network for the Prevention of Elder Abuse (Mạng lưới ngăn ngừa việc ngược đãi người già tại Ontario)	66
Ontario Parks (Các công viên của Ontario)	2
Ontario Photo Card (Thẻ căn cước có hình của Ontario)	87
Ontario Renovates (Chương trình tân trang nhà cửa Ontario)	49
Ontario Senior Games (Thế vận hội cao niên Ontario)	2



Ontario Skills Passport (Hộ chiếu kỹ năng Ontario)	6
Ontario Volunteer Centre Network (Mạng lưới trung tâm thiện nguyện Ontario)	8
Ontario WorkinfoNet (OnWIN) (Mạng lưới tìm việc làm của Ontario)	6
Ontario Works (Trợ cấp xã hội tổng quát)	24
Organ and Tissue Donation (Hiến tặng cơ quan nội tạng và mô tế bào)	72

## P

Palliative Care (Chăm sóc cận tử)	46
Pensions and Benefits (Hưu bổng và Phúc lợi)	75
Personal Emergency Leave (Nghỉ phép khẩn cấp cá nhân)	17
Phishing (Giả danh trên mạng)	62
Power of Attorney (Giấy ủy quyền của luật sư)	70
Property Tax Relief for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (Giảm thuế thổ trạch cho cao niên và những người tàn tật có lợi tức thấp)	50
Provincial Land Tax Deferral Program for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (Chương trình hoãn thuế thổ trạch của tỉnh bang dành cho cao niên và những người tàn tật có lợi tức thấp)	50
Provincial Tax Credits and Benefits (Các tín thuế và phúc lợi của tỉnh bang)	19
Public Health Units (Các đơn vị y tế công cộng)	28
Public Libraries (Các thư viện công cộng)	1

## R

Rainbow Health Ontario (Cầu vồng y tế Ontario)	47
Registered Retirement Savings Plan and Registered Retirement Income Fund (Quỹ tiết kiệm hưu cá nhân và Quỹ lợi tức hưu trí)	24
Rent-Geared-To-Income Housing (Tiền mướn nhà trả theo lợi tức)	53
Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (Chương trình giúp đỡ phục hồi gia cư tại biệt khu da đỏ)	55
Residential Tenancies Act, 2006 (Luật về người ở thuê, 2006)	54
Residents' Rights (Các quyền của người cư ngụ)	58
Retirement Abroad (Hưu trí ở nước ngoài)	4
Retirement Homes (Các nhà hưu trí)	51
Royal Canadian Legion (Quân đoàn hoàng gia Canada)	13

## S

Security Checks or Reassurance Services (Các dịch vụ kiểm tra an toàn và trấn an)	46
Senior and/or Disabled Property tax relief (Giảm thuế thổ trạch cho cao niên và/hay người tàn tật)	49
Senior Driver Renewal Program (Chương trình tái hạn bằng lái xe cho cao niên)	79
Senior pride Network (Mạng lưới cao niên đồng tính luyến ái)	13
Settlement.Org (Trang mạng Settlement.Org)	11

Short-Stay Accommodation (Cư trú ngắn hạn)	57
Smoking Cessation (Bỏ hút thuốc)	40
Social or Recreational Services (Các dịch vụ xã hội và giải trí)	45
Soldiers'Aid Commission of Ontario (Ủy ban trợ giúp chiến binh của Ontario)	26
Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs (Các chương trình đặc biệt tìm đến tận nơi để hỗ trợ cho người bệnh tuổi già có vấn đề về sức khỏe tâm thần)	38
Substance Abuse and Treatment for Aboriginals (Lạm dụng chất và điều trị cai nghiện cho thổ dân)	46
Supportive Housing (Gia cư có cung cấp các dịch vụ hỗ trợ)	52

## T

Tax-Free Savings Account (Trương mục tiết kiệm miễn thuế)	24
Telehealth Ontario (Đường dây y tế Ontario)	27
The 519 Church Street Community Centre (Trung tâm cộng đồng số 519 đường Church)	13
The Memory Project (Đề án tưởng niệm)	14
Third Age Network (Mạng lưới những người thuộc lứa tuổi thứ ba)	7
Transportation Services	45
Travelling in Ontario (Du lịch tại Ontario)	3
Travelling Outside Ontario or Canada (Du lịch ngoài Ontario hoặc Canada)	3

## U

Used Vehicle Information Package (Bộ hồ sơ thông tin xe cũ)	82
---	----

## V

Veteran Graphic License Plate (Bảng số xe có huy hiệu cựu chiến binh)	83
Veterans Independence Program (Chương trình giúp các cựu chiến binh sống độc lập)	47
Volunteer Canada (Thiện nguyện Canada)	8
Volunteer Drivers (Những tài xế thiện nguyện)	82

## W

War Veterans Allowance (Trợ cấp cho cựu chiến binh)	25
Wills and Estates (Chức thư và Di sản)	73