



علاقائی اور سماجی خدمات کے لیے متعدد زبانوں تک رسائی کے لیے  
(آنٹی ریو کو کال کریں (مفت 211

آنٹی ریو علاقائی اور سماجی خدمات کی ایک ہیلپ لائن اور ڈیٹا بیس ہے۔ دن میں 211  
24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن میسر۔

• مرحلہ 1: 211 پر کال کریں اور مشین کی آواز آپ سے انگریزی کے لیے  
دبانے کو کہے گی۔ "1"

• مرحلہ 2: "1" دبائیں پھر آپ کو موسیقی سنائی دے گی۔ عملہ کا انتظار کریں  
بات کرنے کے لئے۔

براہ کرم صبر کریں اور لائن پر رہیں۔ یہ مصروف ہوسکتی ہے اور انتظار کا وقت طویل  
ہوسکتا ہے۔



Opportunity made here.

• "براه کرم۔، Urdu": مرحلہ 3: اپنی مادری زبان انگریزی میں بولیں  
مثال:

• مرحلہ 4: آپ فون پر مترجم کا انتظار کریں گی/ گے، اور یہ ہو گی  
طرفہ کال، مترجم، 211 کے عملے اور آپ کے ساتھ۔ 3



## دستیاب ہے۔ 211 24/7 Find Help 211 Ontario:

### علاقائی اور سماجی خدمات کے بارے میں معلومات

پیر - جمعہ صبح 9 بجے تا رات 5 بجے کیئر گیور سپورٹ اینڈ ویلنس پروگرام **WoodGreen: 416-572-3575** مشرقی ٹورنٹو میں نگہداشت کرنے والوں کے لیے انفرادی اور گروپی تعاون

پیر سے جمعہ صبح 9 بجے تا رات 8 بجے؛ اختتام ہفتہ اور **Toronto Seniors Helpline: 416-217-2077** چھٹیاں صبح 10 بجے سے شام 6 بجے تک بزرگ افراد کے لیے علاقائی خدمات کے بارے میں تازہ ترین معلومات

دستیاب ہے۔ 24/7 **Ontario Caregiver Helpline: 1-833-416-2273** نگہداشت کنندہ گان کے لیے معلومات اور مدد

دستیاب ہے۔ 24/7 **ConnexOntario: 1-866-531-2600** نشہ اور ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی

دستیاب ہے۔ 24/7 **Telehealth Ontario: 1-866-797-0000** صحت کی نگہداشت کرنے والے پیشہ ور سے مفت طبی مشورہ حاصل کریں

دستیاب ہے۔ 24/7 **Distress Centres of Toronto: 416-408-4357** جذباتی مدد اور ناگہانی حالات میں مداخلت حاصل کریں۔



East Toronto  
Health Partners