

English	Farsi
<p>Landing page</p>	<p>صفحه سر آغاز (Landing page)</p>
<p>We are committed to ensuring the safety of our staff and clients. As a necessary precautionary measure, and to reduce the risk of community transmission of COVID-19, we modified how we deliver services on Monday, March 16, 2020. We know that the situation we currently find ourselves in is new and unnerving. For many of us, it will increase the intensity of feelings we have that are embedded in the trauma we have experienced.</p>	<p>ما متعهد به اطمینان امنیت/ایمنی کارکنان و مشتریان خود هستیم. به عنوان یک اقدام پیشگیرانه لازم و برای کاهش خطر سرایت COVID-19 در جامعه ما نحوه ارائه خدمات خود را از روز 16 مارس 2020 تغییر داده‌ایم. ما میدانیم که وضعیت فعلی که در حال حاضر با آن درگیر هستیم وضعیتی جدید و دلسرد کننده است. این وضعیت شدت احساسات اکثر ما را که در گذشته بر اثر ضربه های روحی تجربه کرده ایم، افزایش خواهد داد.</p>
<p>To help, we developed a series of self-care strategies to help you manage your stress and anxiety while social-distancing, or if you are in isolation. The resources available on this page include strategies for at-home crisis management, self-soothing, building a routine, and how to stay safe while self-isolating.</p>	<p>ما یک سری راهکارهای مراقبت از خود را تهیه کرده ایم که به شما در کنترل استرس و اضطراب در هنگام فاصله گذاری اجتماعی یا در زمان ایزوله شدن کمک میکنند. منابع موجود در این صفحه شامل راهکارهایی برای مدیریت بحران در منزل، خود آرامی، ایجاد یک روال همیشگی و چگونگی ایمن ماندن در زمان خود جداسازی میباشد.</p>
<p>Please note that all our regular services, including legal, housing, and interpretation, remain available over the phone.</p>	<p>لطفاً توجه داشته باشد که تمام خدمات عادی ما شامل موارد حقوقی، مسکن و ترجمه همچنان از طریق تلفن ارائه میشوند.</p>
<p>To access any services at the Clinic, please call Central Intake at 416 323 9149 ext. 234 and leave a message. We need to know your name, your phone number, and if it is safe to leave a message when we call you back. Someone will call you back and connect you with support.</p>	<p>برای دسترسی به هر یک از خدمات ما در کلینیک، لطفاً با قسمت پذیرش مرکزی (Central Intake) از طریق تلفن 416 323 9149 داخلی 234 تماس بگیرید و پیام بگذارید. ما باید در هنگام تماس گرفتن با شما از نام و شماره تلفن شما و اینکه آیا امن است برای شما پیام بگذاریم، اطلاع داشته باشیم. یک نفر با شما تماس خواهد گرفت و شما را به خدمات حمایتی مورد نظرتان ارتباط خواهد داد.</p>
<p>A note to survivors</p>	<p>یادداشتی برای بازماندگان</p>
<p>People who have experienced trauma have so much wisdom from having moved through uncertainty and instability at different points in life. It is normal to feel stressed when encountering</p>	<p>افرادی که ضربه های روحی را تجربه کرده اند، در نتیجه گذر از ناپایداری و بی ثباتی در مقاطع مختلف زندگی بسیار عاقلانه می اندیشند. طبیعی است که به هنگام روبرو شدن با یک تهدید جدید و</p>

<p>a new threat and sweeping changes. You may feel anxious, numb or afraid. Old memories may feel fresh and dormant traumas may suddenly resurface. This does not undo the healing work you have done or undermine the steps you took to find safety. It's okay if this is hard. There is no right way to feel.</p>	<p>تغییرات فراگیر استرس داشته باشیم. ممکن است احساس نگرانی، بهت زدگی یا ترس به شما دست دهد. در این حالات خاطرات گذشته میتوانند تازه شوند و ضربه های روحی نهفته نیز دوباره بطور ناگهانی ظاهر شوند. البته این موضوع، بهبودی که شما بدست آورده اید را خنثی نمیکند یا گامهایی که برای کسب ایمنی برداشته اید را تضعیف نمیکند و اشکالی ندارد اگر این موضوع دشوار است، چون هیچ راه مشخصی برای فکرکردن وجود ندارد.</p>
<h2>Immediate Danger and Concerns</h2>	<h2>خطر و نگرانیهای فوری</h2>
<p>If you're in crisis, there are 24/7 telephone supports available to you. You may also consider calling a friend or loved one.</p>	<p>اگر در موقعیت بحرانی بسر میبرید، خطوط تلفنهای 24 ساعته و 7 روز هفته برای حمایت از شما در دسترس هستند. همچنین میتوانید با یک دوست یا یکی از عزیزانتان تماس بگیرید.</p>
<p>If you are in danger or have a medical emergency, call 911.</p>	<p>اگر در خطر هستید یا به فوریتهای پزشکی نیاز دارید، با 911 تماس بگیرید.</p>
<p>We are taking collect calls and can try to help if you don't have access to a phone or the Internet.</p>	<p>ما به تماسهای تلفنی که هزینه آن به حساب گیرنده منظور میشود نیز پاسخ میدهیم و اگر شما به تلفن یا اینترنت دسترسی ندارید، میتوانیم به شما کمک کنیم.</p>
<p><i>If we return your call and it is not a safe time for you to speak to us, just say "sorry you have the wrong number," and we will try another time.</i></p>	<p>اگر ما به تلفن شما پاسخ میدهیم و زمان مناسب و امنی برای صحبت کردن با ما نیست، لطفاً فقط بگویید "ببخشید، اشتباه گرفته اید - sorry you have the wrong number" و ما سعی میکنیم در زمان دیگری با شما تماس بگیریم.</p>
<p>Over the phone crisis supports include:</p>	<p>حمایتهای تلفنی در مواقع بحرانی عبارتند از:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Assaulted Women's Helpline: (24/7) 416 364 4144 or 1 888 364 1210 This is also the number to call if you are fleeing violence and need to access a violence against women shelter • Toronto Central Health: Central Intake (24/7)416-338-4766 If you are homeless and need to access shelter 	<ul style="list-style-type: none"> • خط امداد زنان آزار دیده (Assaulted Women's Helpline) (24 ساعته / 7 روز هفته) تلفن: 416 364 4144 یا 1 888 364 1210 این همچنین شماره ای است که میتوانید در زمان فرار از خشونت و نیاز به دسترسی به شلتر مربوط به خشونت علیه زنان با آن تماس بگیرید • Toronto Central Health پذیرش مرکزی (Central Intake) (24 ساعته/7 روز هفته) تلفن: 416-338-4766

<ul style="list-style-type: none"> • Talk4Healing(24/7) 1-855-554-4325 (For indigenous women) • Gerstein Crisis Centre(24/7): 416 929 5200 – PLEASE SEE UPDATE (For people of all ages, genders and sexual orientations) • Toronto Distress Centre(24/7): 416 408 4357 (For people of all ages, genders and sexual orientations) • YouthLine– (Sun-Fri. 4:30 – 9 pm) Peer Support. Call 416 962 9688 or Text 647 694 4275 (For LGBTQ youth age 16-29) • Kids Help phone (24/7): 1 800 668 6868 (For people under 20 years old) • Crisis Outreach Service for Seniors(9 am – 5 pm daily): 416 217 2077 (For people 65+ years old) 	<p>اگر بی خانمان هستید و نیاز به دسترسی به شلتر دارید</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talk4Healing (24 ساعته/7 روز هفته) تلفن: 1-855-554-4325 (برای زنان بومی) • مرکز مواقع بحرانی جرستین (Gerstein Crisis Centre) (24 ساعته/7 روز هفته): تلفن: 416 929 5200 - لطفاً به اطلاعات به روز شده مراجعه کنید (برای افراد در تمام سنین، جنسیتها و گرایشهای جنسی) • مرکز مبارزه با پریشانی در تورنتو (Toronto Distress Centre) (24 ساعته/7 روز هفته) تلفن: 416 408 4357 (برای افراد در تمام سنین، جنسیتها و گرایشهای جنسی) • تلفن جوانان (YouthLine) - (یکشنبه تا جمعه. از ساعت 4:30 بعد از ظهر تا 9 شب). حمایت از همتایان. با تلفن 416 962 9688 تماس بگیرید یا از طریق تلفن 647 694 4275 پیام متنی (تکست) بگذارید (برای جوانان LGBTQ از 16 تا 29 سالگی) • تلفن کمک به کودکان (Kids Help phone) (24 ساعته/7 روز هفته): تلفن: 1 800 668 6868 (برای افراد زیر 20 سال) • خدمات کمک رسانی به سالمندان در مواقع بحرانی (Crisis Outreach Service for Seniors) (از ساعت 9 صبح تا 5 بعداز ظهر روزانه): تلفن: 416 217 2077 (برای افراد 65 سال به بالا)
<h2>Self Directed Art Practices</h2>	<h2>تمرینات هنری از راه خود آموزی</h2>
<p><u>Steps to begin art-making</u></p> <p><i>Inspirational words:</i> Notice if there's a poem, song lyric or saying that inspires you to create today.</p> <p><i>Soundscape:</i> Notice if certain sounds support you in creating today. You might even create a playlist.</p>	<p><u>گامهایی برای شروع انجام کارهای هنری</u></p> <p>کلمات الهام بخش: اگر امروز شعری، غزلی، یا گفته‌ای برای نوآوری شما الهام بخش است، به آن توجه کنید.</p> <p>تصویر ذهنی صوتی: اگر امروز صداها خاصی باعث نوآوری شما میشوند به آنها توجه کنید. حتی</p>

<p>Mindfulness: Notice if there's a breathing technique or grounding tool that will help support you in your awareness of the present moment. It might start with noticing the colours in the room and seeing if one catches your eye or holding a stone and noticing its temperature and weight.</p>	<p>میتوانید یک فهرست نوارهای صوتی یا ویدیویی تهیه کنید.</p> <p>آگاهی ذهن: توجه کنید که آیا یک روش تنفسی یا ابزاری برای زمینه سازی (grounding) وجود دارد که به آگاهی شما در زمان حال کمک کند. این امر ممکن است با توجه به رنگهای داخل اتاق و اینکه یک رنگ توجه شما را جلب کند یا سنگی را نگه داشته و متوجه دما و وزنش شوید، شروع شود.</p>
<p><u>Creative exercises you might explore</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Art journal: Create an art journal. It may include written or visual expressions. <ul style="list-style-type: none"> • ○ For written expressions: You could start with freewriting or journaling. Circle the words that stand out to you and see if you can rearrange them into a poem. You can also cut out words you find in a magazine or write down words you see throughout the day and try to rearrange them into a poem. ○ For visual expressions: You could start by creating lines on a page and notice how your hand naturally wants to move. Notice any new movements that want to happen. What is it like to create light lines versus pressured lines, straight lines versus circular lines? You can leave the lines as they are, or you can fill the spaces in with colour, using markers, pencils, pastels, magazines or fabric. ○ You can also explore different themes in your journal. For instance, it might be based on dreams and used for inspiration to create visual and written expressions. • Paint to music: Let your creativity flow by moving a pencil or marker on a page in response to music. This is one way of expressing emotions and taking care of yourself in the moment. • Scribble drawing: Begin this exercise by creating a scribble. You might explore pressure, 	<p><u>تمرینات خلاقانه ای که میتوانید انجام دهید</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • دفترچه هنری: یک دفترچه هنری درست کنید که شامل عبارات نوشتاری یا تصویری باشد. <ul style="list-style-type: none"> ○ برای عبارات نوشتاری: میتوانید با نوشته های آزاد بدون رعایت دستور زبان یا خاطره نویسی شروع کنید. دور کلماتی که به نظرتان جالب می آیند خط بکشید و ببینید آیا میتوانید آنها را به صورت شعر از نو تنظیم کنید. همچنین میتوانید کلماتی را که در یک مجله پیدا میکنید یا کلماتی را که در طول روز می بینید یادداشت کنید و بکشید آنها را به صورت شعر برگردانید. ○ برای عبارات تصویری: میتوانید با رسم خطوطی روی یک صفحه شروع کرده و به حرکات طبیعی دستتان توجه کنید. به هر حرکت جدیدی که رخ میدهد دقت کنید که با ایجاد خطوط کمرنگ در مقابل خطوط پررنگ با فشار دادن قلم، خطوط راست در مقابل خطوط مدور و دایره ای چه شکلی ایجاد میشود؟ شما میتوانید خطوط را همانطور که هستند به حال خود باقی بگذارید یا با استفاده از مارکر (قلم ماژیک)، مداد، پاستل، مجله یا پارچه، فضاها را بین آنها را رنگ کنید. ○ همچنین میتوانید موضوعات مختلفی را در دفترچه خاطراتتان بررسی کنید. به عنوان مثال، ممکن است این موضوعات براساس رویاهایتان باشند و از عبارات تصویری و نوشتاری برای الهام بخشی استفاده شود. • از نقاشی به موسیقی: بگذارید خلاقیت شما از طریق حرکت دادن مداد یا ماژیک روی

<p>movement and pace to express what you're holding at the moment. Afterwards, you may notice shapes that look like things (just as you would looking up into the clouds). The shape could inspire your creativity, or you can add colour to the forms that emerge between the lines. Let your instincts guide you.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Draw in the dark: This is one way of creating while keeping the inner critic at bay. • Use colours that calm you: Create an artwork using colours that you find calming. • Draw a place: Connecting with locations that offer you a sense of safety, security, relaxed and calm can be a starting point to feeling these things within your body. You can draw a calming place or even create one in an old shoebox. • Create an artwork based on an accomplishment: Use this as an opportunity to connect with your sense of capacity and ability to achieve things that are difficult or unexpected. Your artwork may be a reminder of that accomplishment when you're feeling down or nervous. 	<p>صفحه کاغذ همراه با موسیقی جریان یابد. این یکی از روشهای ابراز احساسات و مراقبت از خودتان در آن لحظه است.</p> <ul style="list-style-type: none"> • نقاشی خط خطی: این تمرین را با رسم خطوط در هم برهم شروع کنید. ممکن است با فشار قلم، حرکت و با سرعت خودتان آنچه را در آن لحظه در ذهن دارید، ابراز کنید. بعد از آن، ممکن است متوجه شوید که اینها شبیه به شکلهایی هستند (دقیقاً همانطور که به ابرها نگاه میکنید). این شکل میتواند الهام بخش خلاقیت شما باشد یا میتوانید فرمهایی که بین خطوط نمایان میشوند، را رنگ کنید. بگذارید که غرایزتان شما را راهنمایی کنند. • در تاریکی نقاشی کنید: این یکی از روشهای خلاقیت است که منتقد درونی را دور نگه میدارد. • از رنگهایی استفاده کنید که شما را آرام میکنند: با استفاده از رنگهایی که به شما آرامش می بخشد، یک اثر هنری ایجاد کنید. • جا یا مکانی را ترسیم کنید: جاهایی که حس امنیت، اطمینان خاطر، آرامش به شما میدهند، میتواند نقطه شروعی برای بروز این احساسات در بدن شما باشند. میتوانید یک مکان آرام بخش را ترسیم کنید یا حتی آن را در یک جعبه کفش قدیمی ایجاد کنید. • بر اساس دستاوردها یک کار هنری درست کنید: از این فرصت در ارتباط با حس استعداد و توانایی تان برای دستیابی به چیزهایی که دشوار یا غیر منتظره هستند، استفاده کنید. زمانی که احساس دلنگی و نگرانی میکنید، آثار هنری شما ممکن است یادآوری از آن دستاوردها باشد.
<p>Create a motivational collage: You can place this collage in a spot you visit every day to inspire and motivate you.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivational collages may also include images of spaces that you find relaxing, beautiful, curious or resourcing in some way. Simply notice the images that capture your attention and allow yourself the time to enjoy what calls to you. 	<p>یک کولاژ (تکه های مختلف چسبیده) انگیزه بخش درست کنید: میتوانید این کولاژ را در جایی قرار دهید که هر روز آن را ببینید و برای شما الهام بخش باشد و ایجاد انگیزه کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • کولاژ های انگیزه بخش نیز ممکن است شامل تصاویری از جاهایی باشند که شما به طریقی آنها را آرام بخش، زیبا، ظریف و خوش ساخت یا ابتکاری می بینید. به وضوح به تصاویری که توجه شما را جلب میکنند، دقت کنید و زمانی را برای لذت بردن از آنچه که برای شما الهام بخش است، اختصاص دهید.

<ul style="list-style-type: none"> • Think up a wild invention: This invention might achieve something that makes you smile or fulfills a need. For example, a robotic dog that makes you pancakes in the morning. • Think of the people who matter most to you in your life and create unique artwork for each of them. This artwork is one way of expressing gratitude and acknowledging the people who make a difference in your life. • Draw yourself as a warrior. Think of the strengths you have within, whether that starts by exploring posture or movement or acknowledging how you've overcome challenges, and create an artwork that captures your inner warrior. • Follow your instincts. Create simply to create. Welcome process over product and explore materials that capture your attention, working from intuition. This process is for you; you might be surprised by what's made possible from this spontaneity. 	<ul style="list-style-type: none"> • به یک خلاقیت قابل توجه و چشمگیر ببینید: این خلاقیت ممکن است باعث لبخند زدن یا رفع یک نیاز شما شود. به طور مثال، یک سگ ربات که صبح ها برای شما پنکیک درست کند. • به افرادی ببینید که در زندگی برای شما خیلی مهم هستند و برای هر یک از آنها یک کار هنری منحصر به فرد درست کنید. این اثر هنری یکی از روشهای ابراز قدردانی و سپاسگزاری از افرادی است که در زندگی شما تفاوت ایجاد میکنند. • خود را به صورت یک جنگجو ترسیم کنید. به نقاط قوتی که در خود دارید ببینید، این امر میتواند با وضع قرارگیری یا حرکت بدنتان یا تایید اینکه شما چگونه بر چالشها غلبه کرده‌اید، شروع شود. اثر هنری را درست کنید که فرد شجاع درونی شما را مجسم میکند. • غرایز خود را دنبال و به سادگی خلق کنید. از روند اثر یا وسیله دست ساز خود استقبال کنید و مطالبی که باعث جلب توجه شما و از بینش شما ناشی میشوند را کشف کنید. این روند برای شما مناسب است؛ ممکن است از آنچه که باعث این خودجوشی شده است، تعجب کنید.
<p><u>Steps to closing art-making</u></p>	<p><u>گامهایی برای اتمام کارهای هنری</u></p>
<p>Notice when the artwork wants to come to an end or pause. Take a moment to notice if there is one last mark or change you want to make. It can be helpful to stay connected to your creative mind to ease your way out of your art-making. Take a moment to notice and even write down what you created, paying attention to colours, textures, parts and the whole. Allow yourself to notice without judgement. This practice is called <i>staying on the surface</i>. A story or poem may even come from the description. One way to write a poem is to circle words you wrote down that stand out to you. You can rearrange the words, even add or subtract words to make a sentence or a poem. It might not make sense, but it might make you laugh. This is a moment to play with words as part of the creative process.</p>	<p>به زمانی که کار هنری شما به پایان میرسد یا متوقف میشود، توجه کنید. لحظه ای وقت بگذارید و ببینید آیا قبل از پایان کار آخرین علامت یا تغییری وجود دارد که مایلید انجام دهید. ممکن است مفید باشد که همچنان که در فکر خلاقیت خود هستید، بتدریج از کار هنری، ذهن خود را خارج کنید. یک لحظه صبر کرده و به آنچه که خلق کرده‌اید، به رنگها، بافتها، قطعات و کل کار بدون قضاوت کردن توجه کنید و حتی یادداشت بردارید. این عمل حضور در زمان حال یا سطح نامیده میشود. حتی یک داستان یا شعر ممکن است از این توصیف ناشی شود. یکی از راههای سرودن شعر اینست که دور کلمات نوشته شده ای که از نظر شما متمایز و مناسب هستند، خط بکشید. میتوانید کلمات را دوباره مرتب کنید، حتی برای ساختن یک جمله یا شعر میتوانید کلمات را کم و زیاد کنید. ممکن است معنی ندهد، اما میتواند شما را بخنداند. این لحظه ای است که به عنوان بخشی از روند خلاقانه خود با کلمات بازی میکنید.</p>

<p>Once you're done playing with words, you may want to reflect on how this experience has been for you. Do you notice any shifts in thoughts, sensations or feelings? What did you enjoy about the process? What was challenging? What supported you through the challenges? Is there any wisdom or learning that came from this process?</p>	<p>پس از پایان کار با کلمات، ممکن است مایل باشید در مورد چگونگی این تجربه برای خودتان واکنش نشان دهید. آیا هیچ تغییری در افکار، احساسات جسمی یا روحی خود ملاحظه میکنید؟ در این روند کار از چه چیزی لذت بردید؟ چه چیزی چالش برانگیز بود؟ در این چالشها چه چیزی شما را حمایت میکرد؟ آیا از این روند هیچ دانش یا آموخته ای برای شما حاصل شده است؟</p>
<h2>Navigating Social Isolation</h2>	<h2>پیمایش در ایزوله اجتماعی</h2>
<p>It is an especially important time to think about strategies that support our mental health while practicing social distancing. Sometimes consistency can add a sense of structure and control in otherwise uncertain circumstances, and creating a routine can help with this. Below are some ideas to consider as you begin to learn methods that work best for you.</p>	<p>اکنون زمان ویژه بسیار مهمی برای اندیشیدن درباره راهکارهایی است که در هنگام فاصله گذاری اجتماعی سلامت روان ما را حمایت میکنند. گاهی اوقات سازگاری میتواند حس ساختار و کنترل را در هنگام شرایط نامشخص دیگر اضافه کرده و ایجاد یک روال عادی میتواند به این امر کمک کند. در حین شروع به یادگیری روشهایی که برای شما مناسب هستند، تعدادی ایده بشرح زیر آمده اند که باید در نظر گرفته شوند.</p>
<p>Start your day with some consistent routines:</p>	<p>روز خود را با کارهای روزمره ثابت شروع کنید:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Enjoy some quiet time, if you can, and explore a mindful activity. Notice the ground beneath your feet. Notice the temperature change as you breathe in and out through your nostrils—notice which posture feels best for you. Notice unwanted thoughts arising and gently place them to the side, for now, to stay with what works. It could be the comfort of your pillow, the length of your exhalation, the temperature of a cup in your hand, or the texture of a blanket. • Stay connected. Call a friend or family member, or schedule a hangout over Facetime, Skype or Zoom. There are even some online spaces to play your favourite games with one another. • Tap into your creativity. Create an art journal, collage, paint to music, use colours that relax you. Notice what it feels like to play and create, 	<ul style="list-style-type: none"> • در صورت امکان از اوقات آرام خود لذت ببرید و یک کاری را با آگاهی ذهن انجام دهید. به زمین زیر پایتان توجه کنید. هنگام تنفس از طریق بینی به صورت دم و بازدم به تغییر دما توجه کنید، ببینید که کدام حالت استقرار بدن برای شما بهترین است. به افکار ناخواسته ای که به ذهن شما می آیند توجه کنید و به آرامی آنها را فعلا کنار بگذارید و با آنچه که برای شما نتیجه بخش است، باقی بمانید. این امر میتواند راحتی بالش شما، طول مدت عمل بازدم شما، گرمای یک فنجان در دست شما یا بافت (نرمی یا زبری) یک پتو باشد. • با دیگران در ارتباط باشید. با یکی از دوستان یا اعضای خانواده تماس بگیرید یا زمانی را از طریق فیس تام، اسکایپ یا زوم برای دیدن یکدیگر تعیین کنید. حتی برخی از موارد آنلاین نیز وجود دارند که میتوانید بازیهای مورد علاقه خود را با یکدیگر انجام دهید. • از خلاقیت خود بهره بگیرید. دفترچه خاطرات هنری یا کولاژ تهیه کنید، همراه با

<p>and how doing this might engage and hold your attention.</p>	<p>موسیقی نقاشی کنید، از رنگهای آرام بخش استفاده کنید. توجه داشته باشید که بازی کردن و خلق کردن چه احساسی به شما میدهد و انجام این کار چطور ممکن است توجه شما را جلب کند.</p>
<p>If you're not doing okay, ask yourself some critical questions about the day-to-day:</p>	<p>اگر حالتان خوب نیست، درباره کارهای روزمره سوالات اساسی از خودتان بپرسید:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Am I hydrated? If not, have a glass of water. • Have I eaten in the past three hours? If not, have something now. • When did I last shower? See if and how it shifts your mood. • Have I stretched my legs today? If not, do so right now. Take a walk around the block if it feels supportive. • Have I moved my body to music in the past day? If not, find a song that makes you want to move or dance. • Have I reached out for support in some way? If not, consider talking with someone about your experience. Notice if some of the grounding, self-soothing and creative practices in "Tools for Triggers, Coping, and Feeling Overwhelmed" capture your attention. 	<ul style="list-style-type: none"> • آیا آب بدن من کافی است؟ اگر نه، یک لیوان آب بنوشید. • آیا در سه ساعت گذشته غذا خورده ام؟ اگر نه، اکنون یک غذایی بخورید. • آخرین باری که دوش گرفتم، کی بود؟ ببینید آیا چگونه این کار (دوش گرفتن) روحیه شما را تغییر میدهد. • آیا امروز پاهایم را به صورت کششی حرکت داده ام؟ اگر نه، همین الان این کار را انجام دهید. اگر فکر میکنید مفید است، در اطراف بلوک ساختمانتان راه بروید. • آیا از دیروز تا حالا بدنم را با موزیک حرکت داده ام (رقصیده ام)؟ اگر نه، ترانه یا آهنگی را پیدا کنید که شما را به حرکت و رقص وادارد. • آیا به نوعی از کسی کمک گرفته ام؟ اگر نه، سعی کنید درباره تجربه تان با کسی صحبت کنید. ببینید آیا برخی از تمرینات زمینه سازی، خودآرامی و خلاقانه موجود در "ابزارهایی برای محرکها، چیرگی و احساس خستگی" توجه شما را به خود جلب میکند.
<h2>Tools for Triggers, Coping, and Feeling Overwhelmed</h2>	<h2>ابزارهایی برای محرکها، چیرگی و احساس خستگی زیاد</h2>
<p>What is Grounding? Grounding is a technique that helps bring your focus to what is happening in or around your body to you physically, either in your body or in your surroundings. As a strategy, it helps prevent us from becoming overwhelmed by our emotions or feeling trapped by anxious thoughts in your mind. Grounding allows us to focus outward on the</p>	<p>زمینه سازی چیست؟ زمینه سازی، تکنیکی است که به شما کمک میکند تا از نظر جسمی بر هر اتفاقی که در درون یا اطراف بدن شما یا در محیط اطرافتان رخ میدهد، تمرکز کنید. زمینه سازی به عنوان یک راهکار به ما کمک میکند تا تحت تاثیر احساسات خود قرار نگیریم و یا درگیر افکار اضطراب آور ذهن خود نشویم. زمینه سازی به ما این امکان را</p>

<p>external world so we can better come back to the present moment.</p>	<p>میدهد تا به دنیای خارج از خود تمرکز کنیم تا بتوانیم بهتر به زمان حال باز گردیم.</p>
<p>Why practice Grounding? When we are overwhelmed with emotional or physical pain, we need a way to come back to the present moment to gain control over our feelings and feel safe. Grounding helps us hold onto the present moment.</p>	<p>چرا زمینه سازی را تمرین میکنیم؟ هنگامی که دچار درد عاطفی یا جسمی شدیدی میشویم، باید راهی برای بازگشت به زمان حال داشته باشیم تا بتوانیم احساسات خود را کنترل کرده و احساس امنیت کنیم. زمینه سازی به ما کمک میکند تا در زمان حال باقی بمانیم.</p>
<p>Many people struggle with feeling either too much (overwhelming emotions and memories) or too little (numbing and dissociation). Grounding strategies help us attain balance.</p>	<p>اکثر افراد با احساسات بیش از حد (احساسات و خاطرات طاقت فرسا) یا احساسات بسیار کم (بی حسی و گسستگی) دست و پنجه نرم میکنند. راهکارهای زمینه سازی به ما کمک میکنند تا به تعادل برسیم.</p>
<p>Guidelines</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grounding can be done <i>any time, any place, anywhere</i>, and no one has to know. • <i>Keep your eyes open, scan the room, and turn the light on</i> to stay in touch with the present. <i>Focus on the present, not the past or future.</i> 	<p>رهنمودها</p> <ul style="list-style-type: none"> • زمینه سازی را میتوان در هر زمانی، در هر مکانی و در هر جایی بدون اینکه کسی خبردار شود، انجام داد. • چشمهای خود را باز نگه دارید، اطراف اتاق را نگاه کرده و چراغ را روشن کنید تا در زمان حال باقی بمانید. بر زمان حال تمرکز کنید، نه بر گذشته یا آینده.
<p>Ways of Grounding Three grounding techniques are described below – mental, physical, and soothing. “Mental” means focusing your mind; “physical” means focusing on your senses (e.g. touch, hearing), and “soothing” means talking to yourself in a very compassionate way. You may find that one type works best for you. It may be necessary to practice a grounding strategy more than once before you begin to notice yourself coming back into the present moment, which is both okay and normal.</p>	<p>روشهایی برای زمینه سازی سه روش زمینه سازی به صورت ذهنی، جسمی و تسکین دهنده در زیر شرح داده شده اند. "ذهنی" به معنای تمرکز بر ذهن شماست؛ "جسمی" به معنای تمرکز بر حواس شماست (مثل لامسه، شنوایی) و "تسکین دهنده" یعنی حرف زدن با خودتان به روشی بسیار دلسوزانه و مهربانانه. ممکن است متوجه شوید که یکی از این روشها برای شما بهتر عمل میکند. شاید لازم باشد قبل از اینکه متوجه شوید که به زمان حال باز گشته اید، یک استراتژی زمینه سازی را بیش از یک بار تمرین کرده باشید که این امر هم اشکالی ندارد و هم طبیعی است.</p>
<p>Mental Grounding</p>	<p>زمینه سازی ذهنی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Describe your environment in detail.</i> Using all your senses, describe objects, sounds, textures, colours, smells, shapes, numbers, and temperature. For example, “The walls are 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>شرایط محیطی خود را با جزئیات توصیف کنید.</i> با استفاده از تمام حواس خود اشیاء، صداها، بافتها، رنگها، بوها، اشکال، اعداد و دما را توصیف کنید. به طور مثال، "دیوارها سفید هستند؛ پنج صندلی صورتی رنگ در اتاق وجود دارد؛ یک

<p>white; there are five pink chairs; there is a wooden bookshelf against the wall; I smell brewed coffee.”</p> <ul style="list-style-type: none"> You can do this anywhere. For example, on the subway: “I’m on the subway. I’ll see the river soon. Those are the windows. I am sitting on the bench. The metal bar is silver. The subway map has four colours.” Play a “categories” game with yourself. Try to think of “types of dogs,” “jazz musicians,” states that begin with ‘A,’ “cars,” “TV shows,” “writers,” “sports,” “songs,” or “cities.” Describe an everyday activity in great detail. For example, describe a meal that you cook, e.g. “First I peel the potatoes and cut them into quarters. Then, I boil the water. Then, I make a herb marinade of oregano, basil, garlic, and olive oil”. Imagine. Use an image. For example, glide on skates away from your pain; think of a wall as a buffer between you and your pain. Say a safety statement. “My name is ___; I am safe right now. I am in the present, not the past. I am in ___ (location); the date is ___.” Count to 10 or say the alphabet, very slowly. 	<p>قفسه کتاب چوبی در کنار دیوار قرار دارد؛ بوی قهوه دم کرده را استشمام میکنم.”</p> <ul style="list-style-type: none"> این کار را میتوانید در هر جایی انجام دهید. به طور مثال، در مترو: “من در مترو هستم. به زودی رودخانه را می بینم. آنها پنجره هستند. من روی صندلی مترو نشسته ام. میله فلزی نقره ای است. نقشه مترو چهار رنگ دارد.” با خودتان یک بازی “سته بندی” انجام دهید. سعی کنید به “انواع سگها”، “نوازندگان جاز”، ایالاتی که با حرف “A – آ” شروع میشوند، “ماشین ها”، “شوهای تلویزیونی”، “نویسندگان”، “ورزشها”، “آهنگها” یا “شهرها” بپندیشید. یک فعالیت روزمره را با جزئیات کامل توصیف کنید. به طور مثال، غذایی را که تهیه میکنید، توصیف کنید، مثلاً: “ابتدا سیب زمینی ها را پوست میگیرم و آنها را به چهار قسمت خرد میکنم. سپس، آب را می جوشانم و یک چاشنی (ماریناد) گیاهی از پونه کوهی (اورگانو)، ریحان، سیر و روغن زیتون درست میکنم.” تصور کنید. از یک تصویر استفاده کنید. به طور مثال، برای دور شدن از درد خود روی یک اسکیت سوار شوید و سُر بخورید؛ به یک دیوار به عنوان حائل بین خود و دردتون فکر کنید. یک عبارت ایمنی/امنیتی بگویید. “اسم من ___ است؛ من در حال حاضر ایمن/امن هستم. در زمان حال هستم، نه در گذشته. من در ___ (مکان) هستم؛ تاریخ امروز ___ است.” تا 10 بشمارید یا حروف الفبا را به طور آهسته باز گو کنید.
<p>Physical Grounding</p> <ul style="list-style-type: none"> Run cool or warm water over your hands. Grab tightly onto your chair as hard as you can and feel the sensation of your hands on your chair. Touch various objects around you, noticing their textures, colours, materials, weight, temperature. Explore these objects with curiosity as if you are seeing them for the first time. <p>Dig your heels into the floor – literally “grounding” them! Notice the tension centred in your heels as you do this.</p> <ul style="list-style-type: none"> Remind yourself that you are connected to the ground. Carry a grounding object in your pocket – a small object such as a rock, piece of clay, a ring, 	<p>زمینه سازی جسمی</p> <ul style="list-style-type: none"> آب خنک یا گرم روی دستتان بریزید. تا جایی که میتوانید محکم روی صندلی خود قرار بگیرید و حس دستتان را روی آن احساس کنید. اشیاء مختلف را در اطراف خود لمس کرده و به بافت، رنگ، جنس، وزن و دمای آنها توجه کنید. این اشیاء را با کنجکاوی بررسی کنید، انگار که برای اولین بار آنها را می بینید. <p>پاشنه پایتان را در زمین فرو کنید – به معنای واقعی کلمه روی آنها “تمرکز” کنید! به فشار و نیروی کششی که در قسمت پاشنه شما در هنگام انجام این کار وارد میشود، توجه کنید.</p> <ul style="list-style-type: none"> به خودتان یادآوری کنید که به زمین متصل هستید. یکی از اشیاء مخصوص زمینه سازی را در جیب خود داشته باشید – یک جسم کوچک مثل سنگ، یک تکه خاک رس، یک حلقه، یک تکه پارچه یا نخ را که بتوانید با لمس کردن آن در هنگام

<p>a piece of cloth or yarn, that you can touch whenever you feel triggered to bring you back to the present moment</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jump up and down.</i> • <i>Notice your body</i> – feel the weight of your body in the chair; wiggle your toes in your socks; feel your back against the chair. Feel yourself connected to the world. <p><i>Stretch.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Extend your fingers, arms, or legs as far as you can; roll your head around. • <i>Clench and release your fists slowly.</i> • <i>Walk slowly, noticing each footstep, saying “left” or “right” with each step.</i> • <i>Eat something, describing the flavours</i> in detail to yourself. • <i>Focus on your breathing</i>, noticing each inhale and exhale. Repeat a pleasant word to yourself on each inhale (e.g. a favourite colour, or a soothing word such as “safe” or “easy”). 	<p>تحریک شدن احساسات دوباره بتوانید به زمان حال (حالت عادی) برگردید.</p> <ul style="list-style-type: none"> • بالا و پایین بپرید. • به بدن‌تان توجه کنید – وزن بدن‌تان را روی صندلی حس کنید؛ انگشتان پایتان را در جوراب تکان دهید؛ پشت خود را بر صندلی حس کنید. احساس کنید که به دنیا متصل هستید. • ورزش کششی انجام دهید. • انگشتان، بازوها، یا پاهای خود را تا آنجائیکه میتوانید دراز کنید و بکشید؛ سر خود را به اطراف بچرخانید. • مشت‌تان را گره کنید و بهم بفشارید و به آرامی از هم باز کنید. • آهسته راه بروید، به هر قدمی که برمیدارید توجه کنید و با هر قدم "چپ" یا "راست" بگویید. • یک چیزی بخورید و طعم‌ها را با جزئیات برای خود توصیف کنید. • روی نفس کشیدن تمرکز و به هر دم و بازدم توجه کنید. در هر عمل دم یک کلمه خوش آیند (مثل رنگ محبوبتان یا کلمه ای تسکین دهنده مانند "امن/ایمن" یا "آسان") را برای خود تکرار کنید.
<p>Soothing Grounding</p>	<p>زمینه سازی تسکین دهنده</p>
<p><i>Say compassionate statement to yourself, as if you were talking to a friend.</i> For example, “You are through a hard time, but you’ll get through this. One second at a time”. “May I be safe and cared for, May others be safe and cared for”</p>	<p>عبارات دلسوزانه به خودتان بگویید، انگار که با یک دوست صحبت میکنید. به عنوان مثال، "تو دوران سختی را میگذرانی، اما این هم میگذرد. ثانیه به ثانیه." "به امید خدا من در امان هستم و از من مراقبت میشود، خدا کند که دیگران نیز در امان باشند و از آنها مراقبت شود"</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Think of favourites.</i> Think of your favourite colour, animal, season, food, time of day, a TV show. • <i>Picture people, you care about</i> (e.g., your children or parents) and look at photographs of them. • <i>Remember the words to an inspiring song, quotation, or poem</i> that makes you feel good. • <i>Remember a safe place.</i> Describe a place that you find very soothing (perhaps the beach or mountains, or a favourite room); focus on everything about that place – the sounds, 	<ul style="list-style-type: none"> • به چیزهای دلخواه و مورد علاقه خود مثل رنگ، حیوان، فصل، غذا، ساعتی از روز، یا یک شو تلویزیونی فکر کنید. • عکس افرادی که برایتان مهم هستند (مثل فرزندان یا پدر و مادران) را جمع آوری و به آنها نگاه کنید. • کلمات آهنگ یا ترانه، نقل قول یا شعر الهام بخشی که احساس خوبی به شما میدهد را به خاطر بسپارید. • یک جای امن را به خاطر بسپارید. جایی که برای شما آرامبخش است (شاید ساحل دریا، کوه یا یک اتاق مورد علاقه تان) توصیف کنید؛ روی همه چیز مربوط به آن محل مثل صداها، رنگها،

<p>colours, shapes, objects, texture. Explore this place with curiosity</p> <ul style="list-style-type: none"> • Say a coping statement: "I can handle this," "This feeling will pass." 	<p>اشکال و حالات، اشیاء و بافتها تمرکز کنید. این محل را با دقت و کنجکاوی بررسی کنید.</p> <ul style="list-style-type: none"> • یک جمله تشویق کننده بگویید: "من میتوانم از عهده این کار برآیم،" "این احساس نیز میگذرد."
<p>Adapted from 'Seeking Safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse,' Najavits (2002)</p>	<p>برگرفته از "در جستجوی ایمنی - Seeking Safety". کتاب راهنمای درمان برای اختلال تنش پس از آسیب (PTSD) A treatment manual for PTSD and substance abuse,' Najavits (2002)</p>
<h2>Online Resources</h2>	<h2>منابع آنلاین</h2>
<p>Care for your coronavirus anxiety</p>	<p>به اضطراب خود در رابطه با ویروس کرونا توجه کنید</p>

https://www.virusanxiety.com/?fbclid=IwAR1FZGLXuWUtN6SUGf4Vsa5rSXGHLsCkhV_3dklZ1KC_hK4Fu7XuKY7b3aEw

<p>On managing stress and anxiety</p>	<p>در باره کنترل استرس و اضطراب</p>
---------------------------------------	-------------------------------------

<http://www.camh.ca/covid19>

<p>Download a mental health app like "Shine: Calm Anxiety and Stress."</p>	<p>یک فرم کاربردی موبایل (app) مثل "درخشش: با آرام کردن اضطراب و استرس - Shine: Calm Anxiety and Stress" را دانلود کنید</p>
--	---

<https://apps.apple.com/US/app/id1293721589?mt=8>

https://www.tarabrach.com/pandemic/?fbclid=IwAR3W9OmoraYALGUXkiX5pS6W6psTnHZCB2_24_LCSCMJogghqVKfSZks8S1Q—

<https://www.the519.org/covid19-emotional-selfcare>

<https://blackfeministbreathing.tumblr.com/>

<p>Podcasts</p>	<p>پادکست ها</p>
-----------------	------------------

<https://www.endoftheworldshow.org/>
<https://brenebrown.com/podcast/brene-on-ffts/>

<p>LINK TO OTHER COVID-19 resources - https://schliferclinic.com/covid-19-crisis-resources/</p>	<p>لینک به سایر منابع مربوط به COVID-19 https://schliferclinic.com/covid-19-crisis-resources/</p>
<p>The Barbra Schlifer Commemorative Clinic has been designated an essential service.</p>	<p>کلینیک Barbra Schlifer Commemorative Clinic برای تامین خدمات لازم و اساسی تعیین شده است.</p>
<p>The Clinic remains open and accessible to clients, both on-site and online until further notice.</p>	<p>این کلینیک تا اطلاع ثانوی هم به صورت حضوری و هم از طریق آنلاین برای مراجعه کنندگان باز و قابل دسترس است.</p>
<p>We are continuously taking measures to ensure the health and well-being of staff and clients. Although most of our staff now work remotely, we have ensured that there is always someone on-site to assist drop-in clients. We do recommend, however, that before choosing to visit the Clinic, you consider calling our Intake Triage at 416-323-9149 ext 234, or filling out our intake form.</p>	<p>ما پیوسته اقداماتی را برای اطمینان سلامتی و رفاه کارمندان و مراجعه کنندگان بکار میبریم. اگرچه اکثر کارمندان ما از راه دور کار میکنند، اما حتماً یک نفر در کلینیک حضور دارد تا به مراجعه کنندگان کمک کند. با این حال، توصیه میشود که قبل از مراجعه به کلینیک لطفاً با شماره تلفن Intake Triage ما یعنی 416-323-9149 داخلی 234 تماس بگیرید یا فرم پذیرش ما را تکمیل کنید.</p>
<p>Bellow are some of the resources we recommend:</p>	<p>برخی از منابعی که ما توصیه میکنیم در زیر آمده اند:</p>
<p>Crisis Resources</p>	<p>منابع مواقع بحرانی</p>
<p>RESOURCES Hotlines that may be useful during difficult times</p>	<p>منابع خطوط تلفن ویژه که ممکن است در مواقع دشوار مفید باشند</p>
<p>1. Assaulted Women's Helpline 24-hour, 7-days a week telephone and TTY crisis telephone line for all women in the province of Ontario who have experienced any form of abuse. Deaf & hard of hearing services are also available 24/7 Toll Free: 1-866-863-0511</p>	<p>1. خط تلفنی ویژه زنان آزار دیده، 24 ساعته و 7 روز هفته و خط تلفن TTY (ناشنوایان) برای تمام زنان استان انتاریو که با هر شکلی از آزار و اذیت روبرو بوده اند. خدمات افراد ناشنوا و سخت شنوا نیز به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته در دسترس میباشد. تلفن رایگان: 1-866-863-0511 ناشنوایان: 1-866-863-7868 به زبانهای مختلف نیز خدمات ارائه میدهد.</p>

<p>TTY: 1-866-863-7868 • Offers support in different languages</p> <p>The Assaulted Women’s Helpline can also support women fleeing violence access a violence against women shelter in the city of Toronto</p>	<p>خط تلفن ویژه زنان آزار دیده، برای زنانی که از خشونت فرار میکنند نیز خدماتی را ارائه میدهد تا به یک شلتر (خانه امن) خشونت علیه زنان در شهر تورنتو دسترسی داشته باشند.</p>
<p>2. Toronto Rape Crisis Centre / Multicultural Women Against Rape 24 hours a day, 7 days a week crisis line service for survivors of sexual violence and their family and/or friends. T: 416-597-8808</p>	<p>2. مرکز بحران تجاوز جنسی در تورنتو / زنان چندفرهنگی علیه تجاوز جنسی، 24 ساعته و 7 روز هفته با خط ویژه مواقع بحرانی برای بازماندگان خشونت جنسی و خانواده های آنها و/یا دوستانشان در دسترس میباشد. تلفن: 416-597-8808</p>
<p>3. Gerstein Crisis Centre 24-hour community-based crisis services for adults 16+ in the City of Toronto who are dealing with mental health, concurrent or substance use issues and are currently in crisis. T: 416-929-5200 TTY: 416-929-9647</p>	<p>3. مرکز مواقع بحرانی جرستین (Gerstein Crisis Centre) 24 ساعته، خدمات مبتنی بر جامعه را برای افراد 16 سال به بالا در شهر تورنتو ارائه میدهد که با مشکلات روانی، همزمان یا مصرف مواد مخدر سرو کار دارند و در حال حاضر در شرایط بحرانی بسر میبرند. تلفن: 416-929-5200 تلفن ناشنویان: 416-929-9647</p>
<p>4. Talk 4 Healing for Indigenous women 24/7 culturally grounded helpline for Indigenous women available in 14 languages across Ontario T: 1-855-554-HEAL (call or text) W: https://www.talk4healing.com/ (Live chat options available)</p>	<p>4. خط تلفن امداد Talk 4 Healing برای زنان بومی به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته به 14 زبان در سراسر انتاریو از نظر فرهنگی در دسترس میباشد. تلفن: 1-855-554-HEAL (زنگ بزنید یا پیام متنی بگذارید). وب سایت: https://www.talk4healing.com/ (گزینه های برای گفتگوی همزمان/چت نیز در دسترس است)</p>
<p>5. Toronto Distress Line 24/7 telephone support for individuals in the community who are at risk and needing support with: chronic mental health problems, crisis intervention for those in distress or crisis, suicide prevention, family violence, emergency intervention & response. T: 416-408-4357 • Multilingual helplines open 10am-10pm (Cantonese, Mandarin, Portuguese, Spanish, Hindi, Punjabi & Urdu)</p>	<p>5. تلفن مرکز مبارزه با پریشانی تورنتو (Toronto Distress Centre) (24 ساعته، 7 روز هفته) برای کمک به افرادی در جامعه است که در معرض خطر هستند و در این موارد نیاز به حمایت دارند: مشکلات روحی مزمن، مداخله بحرانی برای افرادی که در افسردگی و غم یا بحران بسر میبرند، جلوگیری از خودکشی، خشونت خانوادگی، مداخله و واکنش اضطراری. تلفن: 416-408-4357 خطوط امداد چند زبانه از ساعت 10 صبح تا 10 شب کار میکنند (زبانهای کانتونی، مندرین، پرتغالی، اسپانیایی، هندی، پنجابی و اردو)</p>

<p>6. Canada Suicide Prevention Service: 24/7 phone and text support for people who are in crisis and/or suicidal. T: 1-833-456-4566 (Support line available 24/7) TXT: 45645 (Text support available from 4pm – 12 am)</p>	<p>6. تلفن خدمات در کانادا برای جلوگیری از خودکشی: 24 ساعته، 7 روز هفته و حمایت پیام متنی برای افرادی که در مواقع بحرانی بسر میبرند/ یا تمایل به خودکشی دارند. تلفن: 1-833-456-4566 (تلفن حمایت 24 ساعته، 7 روز هفته در دسترس است) TXT: 45645 (ارسال پیام متنی از ساعت 4 بعد از ظهر تا 12 شب در دسترس است)</p>
<p>7. Trans Life Line 24/7 peer support hotline run by trans people, for trans and questioning callers. T: 877-330-6366</p>	<p>7. تلفن Trans Life Line 24 ساعته، 7 روز هفته، خط امداد حمایت از همتایان که توسط افراد ترانجنسی برای ترانسنسگرایان و پرسش گران جنسی اداره میشود. تلفن: 877-330-6366</p>
<p>8. LGBT Youthline Peer support line run by youth supporting youth (16-29) of 2SLGBTQ+ identities and lived experiences. All supports are available from 4pm-9:30pm EST every day except Saturday T: 1-800- 268-9688 TXT: 647-694-4275 W: https://www.youthline.ca/ (Chat options available)</p>	<p>8. تلفن حمایت از همتایان LGBT Youthline جوان که توسط جوانان برای حمایت از جوانان (16 تا 29 ساله) با هویت های 2SLGBTQ+ و همین نوع تجربیات زندگی اداره میشود. تمام این حمایتها از ساعت 4 تا 9:30 بعداز ظهر به وقت استاندارد شرقی EST هر روز به غیر از شنبه ها در دسترس میباشد. تلفن: 1-800- 268-9688 TXT: 647-694-4275 وب سایت: https://www.youthline.ca/ (گزینه گفتگوی همزمان /چت در دسترس است)</p>
<p>9. Good2Talk Post-Secondary Line 24/7 support line for post-secondary students in Ontario to access professional counselling and information and referrals for mental health, addictions, and well-being T: 1-866-925-5454 TXT: 686868</p>	<p>9. Good2Talk Post-Secondary Line 24 ساعته، 7 روز هفته، یک تلفن حمایتی برای دانشجویان در مقطع دانشگاهی در انتاریو است که به مشاوره حرفه ای و اطلاعات و ارجاعات به سلامت روان، اعتیاد و رفاه و تندرستی دسترسی داشته باشند. تلفن: 1-866-686868 TXT: 925-5454</p>
<h2>Food Resources</h2>	<h2>منابع دسترسی به مواد غذایی</h2>
<p>Food Banks</p>	<p>بانکهای غذا</p>
<p>1. The Stop Food Bank For those in the catchment area (Bloor St West to St. Clair Ave. West and Dovercourt Rd. to Runnymede Rd.) 1884 Davenport Road W: www.thestop.org/contact-us/ T: 416-652-2294 Mondays, Thursdays, and Fridays from</p>	<p>1. The Stop Food Bank برای افرادی در مناطق پرازدحام مثل (Bloor St West to St. Clair Ave. West and Dovercourt Rd. to Runnymede Rd.) شماره 1884 Davenport Road وب سایت: www.thestop.org/contact-us/ تلفن: 416-652-2294 دوشنبه ها، پنجشنبه ها و جمعه ها از ساعت 12 تا 3 بعدازظهر. * * برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وب سایت را چک کنید</p>

<p>12-3pm* *Continue to call or check the agency website for updates</p>	
<p>2. Daily Bread Food Bank 191 New Toronto Street W: www.dailybread.ca T: 416-203-0050 E: info@dailybread.ca OPEN: Monday, Wednesday, and Friday: 1 pm to 4 pm* CLOSED: Tuesday, Thursday, Saturday & Sunday *Continue to call or check the agency website for updates</p>	<p>2. Daily Bread Food Bank به نشانی 191 خیابان New Toronto. وب سایت: www.dailybread.ca تلفن: 416-203-0050. ایمیل: info@dailybread.ca دوشنبه ها، چهارشنبه ها و جمعه ها از ساعت 1 تا 4 بعدازظهر باز است.* سه شنبه ها، پنجشنبه ها، شنبه ها و یکشنبه ها بسته است.* برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وب سایت را چک کنید</p>
<p>3. North York Harvest Food Bank Multiple food banks serving northern Toronto W: northyorkharvest.com/find-a-food-bank/ T: 416-635-7771 ext. 0 Please call the referral line to find the closest food bank and hours E: info@northyorkharvest.com</p>	<p>3. North York Harvest Food Bank خدمات چند گانه بانک غذا در شمال تورنتو. وب سایت: northyorkharvest.com/find-a-food-bank/ تلفن: 416-635-7771 داخلی 0. لطفاً با خط ارجاعی تماس بگیرید تا نزدیکترین بانک غذای خودتان و ساعات کاری آن را پیدا کنید. ایمیل: info@northyorkharvest.com</p>
<p>4. The Scott Mission (Various Locations) W: www.scottmission.com/covid-19 • 502 Spadina Avenue T: 416-923-8872* Food Bank: Pre-packaged groceries will be provided to-go at the front doors located on the northern end of The Scott Mission. Meals: Pre-cooked, pre-packaged meals will be distributed to-go at the laneway door on the south end of the building. • 1550 O'Connor Drive T: 416-923-8872, ext. 511* Food Bank: Pre-packaged groceries will be provided to-go every Tuesday at the front doors. *Continue to call or check the agency website for updates DROP-IN/ TO-GO MEALS</p>	<p>4. The Scott Mission (در محل های مختلف) وب سایت: www.scottmission.com/covid-19 • 502 Spadina Avenue تلفن: 416-923-8872* بانک غذا: مواد غذایی از قبل بسته بندی شده برای بردن به منزل؛ در درب جلویی واقع در قسمت انتهای شمالی The Scott Mission ارائه خواهند شد. خوراک: خوراکیهای از قبل پخته شده و بسته بندی شده آماده تحویل، در سمت درب سمت کوچه انتهای جنوبی ساختمان توزیع خواهند شد. • 1550 O'Connor Drive تلفن: 416-923-8872 داخلی* 511 بانک غذا: مواد غذایی از قبل بسته بندی شده آماده برای بردن به منزل، هر سه شنبه در دربهای جلویی ارائه خواهد شد. *برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وب سایت را چک کنید DROP-IN/ TO-GO MEALS</p>
<p>5. Christie Ossington Neighborhood Centre Packed Lunches 850/854 Bloor Street West W: www.conccommunity.org/drop-in/ T: 416-792-8941 Monday- Saturday:10am-12pm *Continue to call or check the agency website for updates</p>	<p>5. Christie Ossington Neighborhood Centre ناهار بسته بندی شده به نشانی 850/854 Bloor Street West وب سایت: www.conccommunity.org/drop-in/ تلفن: 416-792-8941 دوشنبه ها – شنبه ها: از ساعت 10 صبح تا 12 ظهر. *برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وب سایت را چک کنید</p>

<p>6. The 519 Community Centre Take away meals given out. Come to the Fabarnak Café patio to receive your meal 519 Church Street W: www.the519.org T: 416-355-6782 Monday to Friday: 1pm and 4pm Saturday and Sunday: 12:30pm *Continue to call or check the agency website for updates</p>	<p>6. The 519 Community Centre خوراکیهای آماده برای بردن به منزل ارائه میدهد. لطفاً به قسمت پاسیو Fabarnak Café به نشانی 519 Church Street برای دریافت غذای خود مراجعه کنید. وب سایت: www.the519.org تلفن: 416-355-6782 دوشنبه تا جمعه از ساعت 1 تا 4 بعداز ظهر. شنبه و یکشنبه: 12:30 بعداز ظهر. *برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وب سایت را چک کنید</p>
<p>7. Drop-In at 1884 Davenport Take away meals only 1884 Davenport Road W: www.thestop.org/contact-us/ T: 416-652-7867 ext. 227 Mondays, Tuesdays, Thursdays, Fridays: 9-10am for breakfast; 12-1pm for lunch *Continue to call or check the agency website for updates</p>	<p>7. به نشانی 1884 Davenport بدون تعیین وقت قبلی مراجعه کنید و خوراکیهای آماده را به منزل ببرید. وب سایت: www.thestop.org/contact-us/ تلفن: 416-652-7867 داخلی 227 دوشنبه ها، سه شنبه ها، پنجشنبه ها و جمعه ها: 9 تا 10 صبح برای صبحانه؛ 12 تا 1 بعداز ظهر برای ناهار. *برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وب سایت را چک کنید</p>
<p>8. Toronto Council Fire Native Cultural Centre Serving meals outside of the building in place of regular drop-in food programming 439 Dundas Street East W: www.councilfire.ca/index.html T: 416-360-4350 *Continue to call or check the agency website for updates</p>	<p>8. Toronto Council Fire Native Cultural Centre خوراکیها را در بیرون از ساختمان 439 Dundas Street East به جای برنامه عادی پخش غذا ارائه میدهد. وب سایت: www.councilfire.ca/index.html تلفن: 416-360-4350 *برای کسب اطلاعات به روز شده لطفاً تماس بگیرید یا وب سایت را چک کنید</p>
<h2>Internet Security</h2>	<h2>ایمنی/امنیت اینترنتی</h2>
<p>How to clear browser history, and what two things to remove.</p>	<p>نحوه پاک کردن سابقه مرورگر (browser) و دو موردی که باید حذف شوند.</p>
<p>1. Your cache (this is where the computer stores copies of files you've recently looked at with your browser). 2. Your History List (this is a single file containing the addresses of the places you've recently visited). Select the following browser that you use to find out more information</p>	<p>1. حافظه پنهان (Cache) شما (این جایی است که کامپیوتر کپی فایلهایی را که اخیراً از طریق مرورگر خود نگاه کرده‌اید، ذخیره میکند). 2. فهرست تاریخچه شما (این یک فایل مجزا حاوی آدرس جاهایی هست که اخیراً از آنها دیدار کرده‌اید). مرورگر نوشته شده در زیر را برای کسب اطلاعات بیشتر درباره دستیابی به سابقه خصوصی و پاک کردن سابقه مرورگر خود انتخاب کنید.</p>

about browsing privately and deleting your history.	
Each site offers a step-by-step process to ensure you delete both your browsing history and your cache.	هر سایت یک پروسه گام به گام را ارائه میدهد تا اطمینان حاصل شود که شما هم سابقه مرورگر و هم حافظه پنهان خود را پاک میکنید.
Google Chrome -	Google Chrome -

https://support.google.com/chrome/answer/95589?hl=en&visit_id=637203184148294653-3584819908&rd=1

Internet Explorer	
-------------------	--

<https://support.microsoft.com/en-us/help/17438/windows-internet-explorer-view-delete-browsinghistory>

Firefox	
---------	--

<https://support.mozilla.org/en-US/kb/delete-browsing-search-download-historyfirefox?redirectlocale=en-US&redirectslug=remove-recent-browsing-search-and-download-history>

Safari	Safari
--------	--------

<https://support.apple.com/en-ca/guide/safari/ibrw1069/mac>

Why browsing in an incognito mode isn't truly private: The goal of private browsing is to prevent information from being automatically stored on your device, like browsing histories or downloaded cookies. Though in some instances, files that have been downloaded or bookmarked may still be saved. Then, the private browsing session expires only when the browser window is closed. The issue remains: Your activity may still be visible to the Internet service	چرا مرورگری به طور ناشناس به معنی واقعی خصوصی نیست: هدف از مرورگری خصوصی جلوگیری از ذخیره شدن اطلاعات در دستگاه شما به طور اتوماتیک است، مثل سوابق مرورگری یا کوکی های دانلود (بارگیری) شده. اگرچه در بعضی موارد، فایل هایی که دانلود یا نشانه گذاری (bookmarked) شده اند ممکن است همچنان ذخیره شوند. در اینصورت، دیدن مرورگری خصوصی تنها وقتی منقضی میشود که مرورگر بسته شود. مشکلی که باقی میماند این است که: ممکن است عملکرد شما هنوز هم در اینترنت ارائه دهنده خدمات و همچنین در سازمانهایی مثل مدرسه، کالج، یا شرکتی که
---	--

<p>provider, as well as to the organization that provides the Internet connection, such as a school, college, or company. Also, the websites you visit may be able to view your session.</p>	<p>ارتباط اینترنتی را ارائه میدهند، قابل رویت باشد. همچنین وب سایتهایی که شما بازدید میکنید ممکن است قادر به نگاه کردن به کار شما باشند.</p>
<h2>How to access Employment Insurance (EI) for COVID-19 claims</h2>	<h2>نحوه دسترسی به بیمه اشتغال (EI) در رابطه با COVID-19</h2>
<p>The number to call for COVID-19 related EI claims is 1-833-381-2725. Employment Insurance sickness benefits provide up to 15 weeks of income replacement and is available to eligible claimants who are unable to work because of illness, injury or quarantine, to allow them time to restore their health and return to work. Some employers provide their own paid sick leave or short-term disability plan.</p>	<p>شماره تلفن تماس برای ادعاهای بیمه اشتغال (EI) در رابطه با COVID-19، 1-833-381-2725 است. مزایای بیماری بیمه اشتغال تا 15 هفته جایگزینی درآمد را فراهم میسازد و برای متقاضیان واجد شرایطی که به علت بیماری، آسیب یا قرنطینه شدن قادر به کار کردن نیستند، در دسترس است و به آنها این امکان را میدهد که به مرور زمان دوباره سلامتی خود را بازیابند و به کار برگردند. برخی از کارفرمایان مرخصی استعلاجی با حقوق یا طرح از کار افتادگی کوتاه مدت را ارائه میدهند.</p>
<p>Before you apply for EI sickness benefits, check with your employer to find out if they have a plan in place.</p>	<p>قبل از درخواست مزایای بیماری EI با کارفرمای خود مشورت کنید تا ببینید آیا او طرحی در دست اجرا دارد یا خیر.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • The one-week waiting period for EI sickness benefits will be waived for new claimants who are quarantined so they can be paid for the first week of their claim. • People claiming EI sickness benefits due to quarantine will not have to provide a medical certificate. • People who cannot complete their claim for EI sickness benefits due to quarantine may apply later and have their EI claim 	<ul style="list-style-type: none"> • دوره انتظار یک هفته ای برای مزایای بیماری EI برای متقاضیان جدیدی که در قرنطینه بسر میبرند، بخشوده میشود، در اینصورت میتوانند حقوق هفته اول مطالبات خود را دریافت کنند. • افراد مدعی مزایای بیماری EI به علت قرنطینه شدن نیاید گواهی پزشکی ارائه دهند. • افرادی که به علت قرنطینه شدن نمی توانند ادعای مزایای بیماری EI خود را تکمیل کنند، میتوانند بعداً تقاضا کنند و تاریخ ادعای EI خود را به منظور پوشش مدت تاخیر به روز اولیه برگردانند. سرویس کانادا (Service)

<p>backdated to cover the period of delay. Service Canada has set up a separate phone line to contact them to set up EI claims for quarantine, illness, work closure, etc. due to COVID-19.</p>	<p>(Canada) یک خط تلفن جداگانه را به منظور تماس با آنها برای تعیین ادعاهای EI در رابطه با قرنطینه، بیماری، تعطیلی کار و غیره به علت COVID-19 تنظیم کرده است.</p>
<p>NOTE: They will not help you with anything else at this phone number. Likewise, the main EI number cannot help you with COVID-19 claims. The only number to call for COVID-19 related EI claims is 1-833-381-2725. If you are experiencing symptoms such as cough, fever, difficulty breathing, or you are in self-isolation or quarantine, do not visit or enter any Service Canada office. As an alternative, you may access our services online or by calling 1 800 O-Canada. For other legal questions relating to COVID-19 please visit: https://stepstojustice.ca/covid-19</p>	<p>توجه: آنها (سرویس کانادا) از طریق این شماره تلفن برای مورد کار دیگری به شما کمک نمی کنند. همچنین، شماره اصلی EI نمی تواند در مورد ادعاهای COVID-19 به شما کمک کند. تنها شماره تماس ادعاهای EI مربوط به COVID-19 شماره 1-833-381-2725 است. اگر علائمی مانند سرفه، تب، مشکل تنفسی را تجربه می کنید یا در وضعیت خود جداسازی یا قرنطینه بسر میبرید، به هیچ یک از دفترهای Service Canada مراجعه نکنید و وارد آن نشوید. شما می توانید به روشی دیگر یعنی به صورت آنلاین یا از طریق تماس با تلفن 1 800 O-Canada به خدمات ما دسترسی پیدا کنید. برای سایر سوالات حقوقی مربوط به COVID-19 لطفاً از این وب سایت دیدن کنید: :https://stepstojustice.ca/covid-19</p>
<h2>Online doctor consults & medical advice</h2>	<h2>مشاوره ها و راهنماییهای پزشکی آنلاین</h2>
<p>1. Telehealth Ontario Get fast, free, medical advice Due to high call volume, self-screen for COVID-19 before calling https://covid-19.ontario.ca/selfassessment/#q0 T: 1-866-797-0000 W: https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario</p>	<p>1. درمان/بهداشت از راه دور انتاریو (Telehealth Ontario) مشاوره پزشکی سریع و رایگان دریافت کنید. به دلیل حجم زیاد تماسها، لطفاً قبل از تماس برای بررسی خود غربالگری در مورد COVID-19 به وب سایت https://covid-19.ontario.ca/selfassessment/#q0 مراجعه کنید تلفن: 1-866-797-0000 وب سایت: https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario</p>
<p>2. Maple Online medical advice, virtual health and prescription in Canada Available 24/7</p>	<p>2. مشاوره پزشکی آنلاین Maple، درمان/بهداشت مجازی و تجویز نسخه در کانادا 24 ساعته و 7 روز هفته در دسترس است</p>

891659&utm_campaign=870052473&gclid=EAlaIQobChMI8vmKhtim6AIVf__jBx0aAwpTEAAYASAAEgJta vD_BwE

3. Shoppers Drug Mart Safely consult with doctors online from March 16 -31 7 am – 7 pm	3. Shoppers Drug Mart به طور ایمن با پزشکان از طریق آنلاین از 16 تا 31 ماه مارس از ساعت 7 صبح تا 7 شب مشاوره میکند
--	--

<https://www.getmaple.ca/shopperscanada-fghaeignifaoeif/?prov=on>