



CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE
PINECREST-QUEENSWAY
COMMUNITY HEALTH CENTRE

SYSTEM NAVIGATION

We're here to help!

Our System Navigators are here to provide support and help you to access services. We will listen to your concerns and connect you to the resources and programs that will meet your needs. If you need help with food, transportation, health & mental health services, financial support, access to Covid-19 testing or other practical supports, please contact us.

For assistance please dial **613-820-4922** ask to speak to a System Navigator, if prompted press 3 or extension 3040 to leave a message.

This is not a crisis or counseling line. If you are feeling distressed, please call Distress Centre of Ottawa on 613-238-3311. For more information, please visit our website: www.pqchc.com/system-navigation.

NAVIGATION DE SYSTÈME

Nous sommes là pour vous aider!

Nos navigateurs de système sont là pour vous aider à accéder aux services. Nous écouterons vos préoccupations et vous mettrons en contact avec les ressources et les programmes qui répondront à vos besoins. Si vous avez besoin d'aide en matière d'alimentation, de transport, de services de santé et de santé mentale, de soutien financier, d'accès aux tests Covid-19 ou d'autres aides pratiques, contactez-nous.

Pour obtenir de l'aide, composez le **613-820-4922**; demandez à parler à un navigateur de système, si on vous le demande, appuyez sur le 3 ou le poste 3040 pour laisser un message.

Il ne s'agit pas d'une ligne de crise ou de counseling. Si vous vous sentez en détresse, appelez le Centre de détresse d'Ottawa au 613-238-3311. Pour plus d'informations, consultez notre site web : www.pqchc.com/system-navigation.



التوجيه والإرشاد عبر النظام

نحن هنا لنقدّم لكم المساعدة!

يعتمد مرشدو النظام في مركزنا على تقديم الدعم والمساعدة لكم من أجل سهولة الحصول على الخدمات. إننا سننصغي إلى الأمور التي تثير قلقكم ونساعدكم على الاتصال بالموارد والبرامج التي تلبّي احتياجاتكم. إذا كنتم بحاجة للمساعدة في مجال الطعام، أو المواصلات، أو الصحة والعقلية، أو الدعم المالي، أو الحصول على الفحص لفيروس كوفيد-19 أو أي نوع آخر من الدعم العملي، يُرجى الاتصال بنا.

للحصول على المساعدة، يُرجى الاتصال على الرقم **613-820-4922** ثم اطلب التحدّث مع أحد مرشدي النظام SYSTEM NAVIGATOR، عندما تسمع إشارة المحث اضغط الرقم 3 أو الرقم الداخلي 3040 ثم اترك رسالة صوتية.

هذا الخط الهاتفي ليس للاستجابة للأزمات أو لتقديم النصح والإرشاد النفسي. إذا كنت تشعر بالضائقة والكرب (DISTRESSED) يُرجى الاتصال بمركز معالجة الضائقة النفسية في أوتاوا (DISTRESS CENTRE OF OTTAWA) على الرقم 613-238-3311. إذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات، تفضّل بزيارة موقعنا على الإنترنت:

www.pqchc.com/system-navigation

NIDAAMKA SAHAMINTA

Waxaanu halkan u joognaa inaanu ku caawinno!

Nidaamkeenna Sahamiyayaashu waxay halkan u joogaan inay ku taageeraan oo ay kaa caawiyaan helidda adeegyada. Waanu kaa dhageysan doonaa walaacyadaada waxaanna kula xiriirin doonaa ilaha iyo barnaamijyada dabooli doona baahiyahaaga. Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo xagga cuntada, gaadiidka, caafimaadka iyo adeegyada caafimaadka maskaxda, taageerada maaliyadeed, helitaanka tijaabada Covid-19 ama taageero kale oo wax ku ool ah, fadlan nala soo xiriir.

Wixii caawimaad ah fadlan garaac **613-820-4922** oo weydiiso inaad la hadasho Sahamiyaha Nidaamka, haddii lagaa qabto riix 3 ama gudbinta 3040 si aad farriin uga tagto.

Tani maaha qalalaase ama khadka la-talinta. Haddii aad dareemaysid saxariir, fadlan wac Xarunta Saxariirka ee Ottawa telefoonka 613-238-3311. Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo degelkeenna: www.pqchc.com/system-navigation.

系统导航

我们可以帮助您!

我们的系统导航员为您提供支持，帮助您使用我们的服务。我们将倾听您的忧虑，并且为您介绍可以满足您需求的资源和服务项目。如果您需要食品、交通、健康和心理健康服务、财务支持，COVID-19测试或其它方面的实际帮助，请与我们联系。

当您需要帮助时，请拨打**613-820-4922**，要求与系统导航员通话，如果系统有提示，您按3或分机号3040留言。

这不是危机或咨询专线。如果您感到情绪低落，请致电613-238-3311给渥太华危机中心。有关更多信息，请访问我们的网站：www.pqchc.com/system-navigation。