



الوصول



التجارب الأولى

يمكن أن يساعد توقع اللحظات الأولى في جعل عملية التأقلم أكثر سهولة ويهدئ من روعك ويساعدك على العودة لتوازنك بشكل أسرع.

التكيف مع بيئة جديدة

قد يكون التواجد في بيئة جديدة أمراً مزعجاً ومربكاً فإن الاختلافات في السلوكيات والمعايير الاجتماعية وحتى الطعام قد يجعل التكيف أكثر صعوبة مما كان متوقعاً. وتُعد مواجهة الصعوبات عند الإقامة في بلد جديد أمراً شائعاً ويمكن التغلب عليه. ولمزيد من المعلومات، راجع **الجدول الخاص بمراحل التكيف** (ص. 30).

هل كنت تعلم؟



- في كيبك، تُعد اللغة الفرنسية اللغة الرسمية الوحيدة. خلال الأشهر الستة الأولى، لديك الحق في الحصول على الخدمات العامة بلغة غير الفرنسية.
- قد تتوفر خدمات الترجمة الفورية والترجمة في بعض المناطق مجاناً وبسرعة تامة.
- بعد 6 أشهر، تقوم الجهات العامة بتقييم احتياجاتك وتقديم الخدمات بالفرنسية، باستثناء الشؤون الصحية أو السلامة العامة.
- لا يمكن حرمانك من خدمات الطوارئ أو الصحة بسبب لغتك.

عندما وصلت، كنت آمل أن أجد وظيفة في مجال الهندسة على الفور، لكنني صُدمت بالواقع. وقد تراكمت الفواتير على عاتقي وأصبحت محبطاً ومتوتراً. فنصحتني أصدقاء مقيمون هنا منذ فترة طويلة بتحسين لغتي الفرنسية وموائمة سيرتي الذاتية واستشارة شركة توظيف. وقد تمكنت من العثور على وظيفة خارج مجالي، مما منحني أول تجربة لي في كيبك. فهمت أهمية أن أكون منفتحاً وأطلب المساعدة.



كارلوس، مهاجر اقتصادي من كولومبيا

ملاحظات



إليك معلومات عملية لتجاوز مراقبة الحدود بسهولة.



R

سيقوم موظفون وموظفات الهجرة باستقبالك فور نزولك من الطائرة ويمكنهم إرشادك في جميع الخطوات.

YUL Aéroport International Montréal-Trudeau

1

الجمارك وإعلان الهجرة

- الإفصاح متوفر بعدة لغات.
- الخيار الأول: الإفصاح حتى 72 ساعة قبل الرحلة باستخدام تطبيق ArriveCAN.
- الخيار الثاني: استخدم نقاط التفتيش في المطار لتقديم إفصاحك بمساعدة الموظفين.

2

وثائق الهجرة

- احتفظ بجواز سفرك ومستنداتك (تأكيد CSQ أو CAQ و تصريح العمل أو الدراسة) في متناول اليد.
- قدم مستنداتك لضباط خدمات الحدود.

3

تقديم الوثائق الرسمية

- في الجمارك، ستستلم وثائق الهجرة الخاصة بك (تصريح العمل أو الدراسة، إلخ).

4

أمتعة مسجلة

- تحقق من اللافتات لتحديد رقم سير الأمتعة لرحلتك.
- اجمع أمتعتك وتأكد من أن كل شيء على ما يرام.
- إذا كانت لديك أمتعة مفقودة أو متأخرة؟ اذهب إلى خدمة استلام الأمتعة (مستوى الوصول، البوابة 28).

6

النقل

- الخيارات المدفوعة: الحافلات وسيارات الأجرة والسيارات التشاركية وحافلات بعض الفنادق.
- إذا لم تكن وجهتك مونتريال، تحقق من كيفية الوصول إليها قبل المغادرة.
- ستخبرك الهيئة المضيفة لك أو الضامن الذي توفره وزارة الهجرة بترتيبات النقل قبل وصولك.

R

خدمة استقبال موظفي الهجرة

- تقدم هذه الخدمة من الظهر حتى منتصف الليل، فقط في مطار مونتريال-ترودو الدولي.
- اتبع النقاط الزرقاء على الأرض المؤدية إلى مكان الهجرة في كيبك.
- معلومات عن الخدمات التي تقدمها وزارة الهجرة والهيئات المجتمعية لتسهيل إقامتك.

5





لا تنتظر حتى تشتد حالتك. فهناك العديد من الموارد مجانية وسرية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

لمزيد من المعلومات، راجع **موارد دعم الصحة النفسية** (ص. 30).

هذه القائمة ليست شاملة. يمكن أن تتغير العلامات مع مرور الوقت ووفقاً للتجارب.

تحدث مع أصدقائك وعائلتك أو مع مختص في الصحة والخدمات الاجتماعية في الحالات التالية:

- إذا كانت حالتك تؤثر على حياتك اليومية (مثل العمل والدراسة والمسؤوليات العائلية).
- إذا كانت الحالة التي تعيشها حادة للغاية وتستمر بمرور الوقت.
- إذا كنت تشعر بالقلق على شخص عزيز عليك.

ملاحظات



موارد الضيافة

استخدام خدمات الدعم المجانية يمكن أن تعمل على تيسير الإقامة في كيبك.

من أين أبدأ؟

يمكن أن تساعدك هذه الموارد في إجراءات إقامتك.

اعلم أن عائلتك في كيبك يمكن أن تكون عوناً كبيراً لك عند وصولك.

RF



دعم كيبك

- خدمة اندماج مجانية وشخصية تقدم للمهاجرين واللاجئين
 - متاح في الخارج وفي جميع مناطق كيبك
 - الوصول إلى موظف دعم واندماج من وزارة الهجرة
 - تقييم الاحتياجات (مثل الإقامة ومعادلة الشهادات والتوظيف وتعليم اللغة الفرنسية و الهجرة)
 - إعداد خطة عمل شخصية
 - دعم مصمم خصيصاً لاحتياجات اللاجئين المدعومين
- <https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>

R



المنظمات المجتمعية التي تقدم خدمات للمهاجرين واللاجئين

- خدمات مجتمعية مجانية للمهاجرين واللاجئين
- معلومات عن إجراءات الإقامة (مثل نظام التأمين الصحي في كيبك ، و الضمان الاجتماعي و رخصة القيادة والتسجيل في الحضانة والبحث عن مسكن)
- الإحالة إلى الموارد المناسبة (مثل الجهات التي تساعد في التوظيف والسكن والصحة والتعليم)
- معلومات عن مجتمع كيبك
- برنامج التوأمة بين الثقافات
- <https://www.quebec.ca/immigration/partenaires> (اختر من الفلتر "الاستقبال والإقامة والاندماج والمعلومات والمرجعيات")
- <https://www.quebec.ca/immigration/partenaires> (اختر من الفلتر "إقامة ودعم اللاجئين المدعومين من الدولة")

R

نصائح عملية

للحصول على معلومات مفيدة حول كيفية البدء والتعرف على بعض المواقف التي يجب تجنبها، قم بزيارة موقع هذه المجموعة:

<https://infobienetre.ca/arriver/#conseils-pratiques>



لاجئ أو لاجئة مدعوم أو مدعومة من هيئات خاصة	لاجئ أو لاجئة مدعوم أو مدعومة من الدولة
في حال التزم كفيلك بدعمك خلال عامك الأول في كيبك، يشمل ذلك إيجاد مسكن مناسب لك ودفع الإيجار.	في حال كلفت وزارة الهجرة هيئة مضييفة بدعمك في إجراءات الإقامة، يشمل ذلك الإقامة المؤقتة عند الوصول.

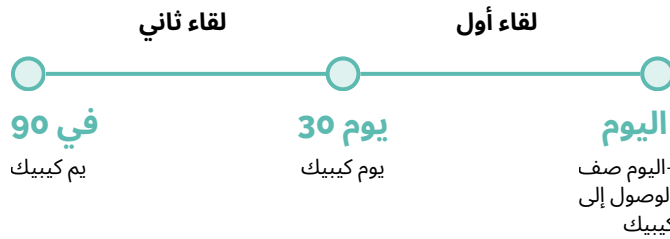
تقييم الرفاهية والصحة الجسدية

عند وصولك، ستحدد الهيئة المضيفة التي تكلفها وزارة الهجرة أو الضامن موعداً لهذا التقييم.

وبشكل طوعي بالكامل ومجاني، يتيح لك ذلك:

- فهم حالتك الصحية وحالة عائلتك بشكل أفضل دون تأخير
- الحصول على إحالات إلى موارد تليبي احتياجاتك الصحية الجسدية والنفسية الاجتماعية.
-

يتم إجراء التقييم على جزأين:



موارد متاحة للطلاب والطالبات الأجانب

- الأنشطة الترحيبية (اجتماعات مع الطلاب وأعضاء هيئة التدريس وزيارات الحرم الجامعي ومعلومات عن الخدمات)
- أنشطة الاندماج التي تتيح لقاء الطلاب واكتشاف مجتمع كيبك
- خدمات استشارات الهجرة (تصاريح الدراسة والتأمين، إلخ)
- معلومات عن المنح الدراسية



الخدمات التي تقدمها
مؤسستك التعليمية





شبكة كيبيك لمساعدة
العمال الزراعيين المهاجرين
(RATTMAQ)

- الخدمات للعمال في قطاع الزراعة ومعالجة الأغذية
- الاستقبال في المطار و المرافقة و الصحة النفسية والدعم القانوني
- الهاتف والدردشة
- واتساب: 077-415 514
- منطقة مونتيريجيجي، مونتريال ولافال: 077-415-514-1
- مدينة كيبيك ومنطقة شودير-أبالاش: 1-581-849-7941
- منطقة ساجيني-لاك-سانت-جان: 1-581-574-8174
- <https://rattmag.org/>



معلومات TET كيبك

- أيقونات TET معلومات ودعم وأنشطة للعاملين الأجانب المؤقتين
- الفرنسية، الإنجليزية أو الإسبانية
- 1 888 454-3998
- واتساب: 438 378-5152, 438 543-5062, <https://www.infotetquebec.com>
- دليل معلومات قابل للتحميل باللغات الفرنسية/الإنجليزية، الفرنسية/الإسبانية والفرنسية/التغالوغ: <https://www.infotetquebec.com/guide>

ملاحظات