



پس از رسیدن به مقصد



تجربه‌های نخست

آماده شدن برای روزهای اول پس از ورود، به شما کمک می‌کند راحت‌تر با شرایط جدید کنار بیایید، احساسات‌تان را بهتر مدیریت کنید و زودتر با محیط اطراف آشنا شوید.

سازگار شدن با یک محیط جدید

بودن در یک محیط تازه می‌تواند ناآرام‌کننده و گیج‌کننده باشد. تفاوت‌ها در رفتارها، هنجارهای اجتماعی و حتی غذاها ممکن است سازگاری را سخت‌تر از آنچه انتظار دارید کند.

تجربه‌ی فشارهای روانی یا احساسی هنگام ورود به یک کشور جدید کاملاً رایج است.

برای اطلاعات بیشتر، **سازگار شدن با یک محیط جدید** (ص. 35) مراجعه کنید.

وقتی رسیدم، امیدوار بودم بلافاصله یک شغل مهندسی پیدا کنم، اما خیلی زود با واقعیت روبه‌رو شدم. کلافه و مضطرب بودم و قبوض روی هم انباشته می‌شدند. دوستانی که مدت زیادی اینجا زندگی می‌کردند به من توصیه کردند فرانسوی‌ام را تقویت کنم، رزومه‌ام را تطبیق دهم و با یک آژانس هماهنگی شغلی تماس بگیرم. توانستم شغلی خارج از رشته‌ام پیدا کنم که اولین تجربه زندگی‌ام در کبک را برایم به ارمغان آورد. متوجه شدم که داشتن ذهن باز و درخواست کمک چقدر اهمیت دارد.

کارلوس، مهاجر اقتصادی از کلمبیا



آیا می‌دانستید؟



در کبک، زبان فرانسه تنها زبان رسمی است.

- در ۶ ماه اول، این حق را دارید که خدمات عمومی را به زبانی غیر از فرانسه دریافت کنید.
- در برخی مناطق، خدمات ترجمه و تفسیر ارائه می‌شود. مؤسسات موظف‌اند شما را آگاه کنند که مترجم رایگان و محرمانه در دسترس است.
- پس از ۶ ماه، سازمان‌های دولتی باید نیازهای شما را بررسی کرده و خدمات را به زبان فرانسه ارائه دهند؛ به جز در حوزه‌ی سلامت و ایمنی عمومی.
- هیچ‌کس را نمی‌توان به دلیل زبانی که صحبت می‌کند از خدمات اورژانسی یا درمانی محروم کرد.

یادداشت‌ها



ادامه، اطلاعات کاربردی آورده شده تا بتوانید بدون مشکل از مرز عبور کنید.

R

نماد مأموران MIFI پس از پیاده شدن از هواپیما به استقبال شما می‌آیند و شما را برای انجام مراحل بعدی راهنمایی می‌کنند.

YUL Aéroport International Montréal-Trudeau



MIFI

نهاد دولتی کبک است که مسئول امور مهاجرت، یادگیری زبان فرانسوی و کمک به ادغام مهاجران در جامعه‌ی کبک است.

1

تکمیل اظهارنامه‌ی گمرکی و مهاجرتی

- این اظهارنامه به چند زبان در دسترس است.
- گزینه‌ی ۱: تا ۷۲ ساعت قبل از پرواز* می‌توانید با استفاده از اپلیکیشن موبایل ArriveCAN در App Store و Google Play اظهارنامه را از قبل تکمیل کنید.
- گزینه ۲: در فرودگاه کیوسک‌هایی برای تکمیل اظهارنامه وجود دارد و مأموران می‌توانند به شما کمک کنند.

2

ارائهی مدارک مهاجرتی

- گذرنامه و مدارک خود، (CAQ)، تأییدیه‌ی اجازه‌ی کار یا اجازه‌ی تحصیل را دم دست نگه دارید.
- مدارک را به مأموران خدمات مرزی ارائه دهید.

3

دریافت مدارک رسمی

- در بخش گمرک، مدارک مهاجرتی شما (مانند اجازه‌ی کار یا تحصیل) تحویل داده می‌شود.

4

تحویل بار (چمدان‌ها)

- تابلوها را بررسی کنید تا شماره‌ی نوار تحویل بار پروازتان را پیدا کنید.
- چمدان‌هایتان را بردارید و از سالم بودن آن‌ها مطمئن شوید.
- اگر چمدان‌ها گم شده یا با تأخیر رسیده‌اند، به باجه‌ی پیگیری بار مراجعه کنید (پروازهای بین‌المللی، گیت ۲۸)

5

خدمات استقبال MIFI

- این خدمات از ظهر تا نیمه‌شب ارائه می‌شود.
- برچسب‌های آبی روی زمین را دنبال کنید تا به بخش «Immigration Québec» برسید.
- اگر به فرودگاه دیگری وارد می‌شوید، این خدمات در آنجا ارائه نمی‌شود.

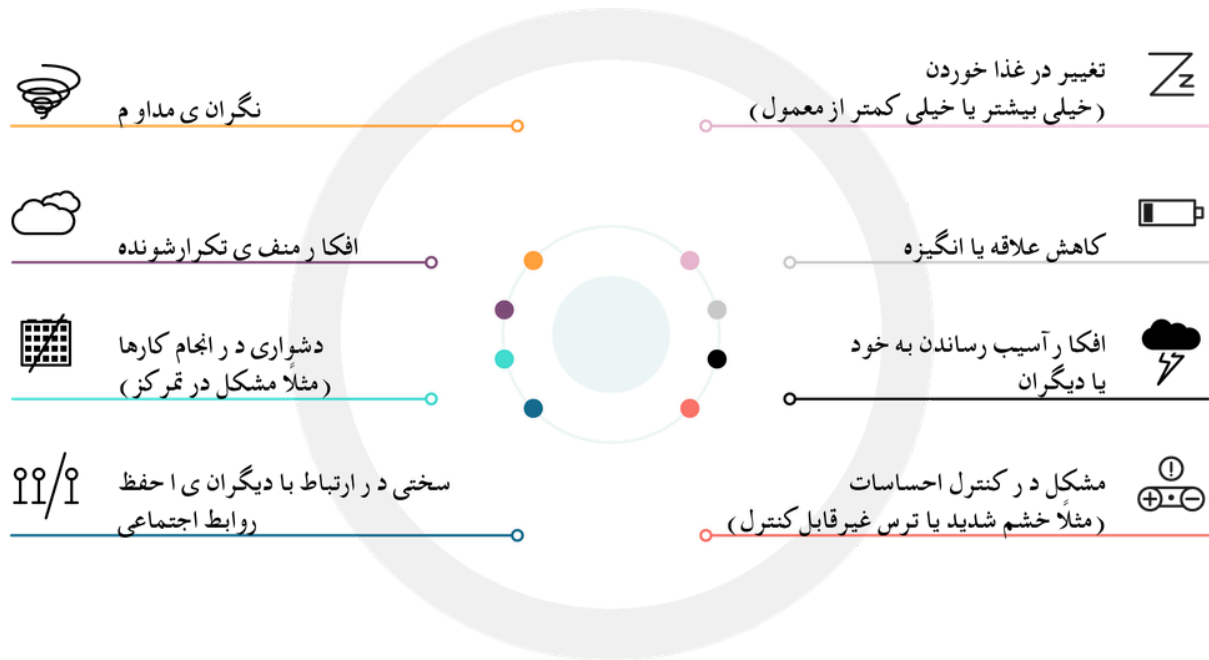
6

حمل و نقل

- گزینه‌های غیررایگان: اتوبوس، تاکسی، هم‌سفری (carpooling)، شاتل برخی هتل‌ها.
- اگر مقصد نهایی شما مونترآل نیست، قبل از حرکت بررسی کنید چگونه به مقصد برسید.
- سازمان میزبان مورد تأیید MIFI یا اسپانسر شما، پیش از ورود، اطلاعات لازم درباره‌ی حمل و نقل را در اختیارتان می‌گذارد.

R





این فهرست فقط برای راهنمایی است. نشانه‌ها ممکن است با گذشت زمان و بسته به تجربه‌های شما تغییر کنند.

با یکی از آشنایان یا متخصصان سلامت و خدمات اجتماعی صحبت کنید اگر:

- وضعیت‌تان بر زندگی روزمره اثر گذاشته است (کار، تحصیل، مسئولیت‌های خانوادگی و...).
- آنچه تجربه می‌کنید شدید است یا از بین نمی‌رود.
- درباره‌ی حال یکی از اطرافیان نگران هستید.

برای درخواست کمک صبر نکنید تا شرایط بدتر شود. منابع رایگان و محرمانه، به‌صورت ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته در دسترس هستند.

برای اطلاعات بیشتر، به صفحه‌ی درخواست کمک زمانی که شرایط سخت می‌شود مراجعه کنید (ص. ۲۴).

یادداشت‌ها



منابع در دسترس برای تازه واردان

استفاده از خدمات حمایتی رایگان می‌تواند روند جا افتادن و شروع زندگی در کبک را برایتان آسان‌تر کند.

از کجا شروع کنیم؟

این دو منبع می‌توانند به شما کمک کنند مراحل اولیه‌ی اسکان را شروع کنید و شما را به خدمات مناسب راهنمایی کنند.



همراهی کبک (Accompagnement Québec)

- خدمت رایگان برای مهاجران و پناهندگان
- در دسترس از خارج از کشور و در تمام مناطق کبک
- دسترسی به کارشناس کمک به ادغام در جامعه از طرف MIFI
- ارزیابی نیازها (مانند اسکان، ارزیابی مدارک تحصیلی، اشتغال، یادگیری زبان فرانسه، امور مهاجرتی)
- برنامه‌ی اقدام شخصی‌سازی شده
- پشتیبانی ویژه از نیازهای خاص پناهندگان دارای اسپانسر

R



سازمان‌های اجتماعی

- خدمات اجتماعی رایگان برای مهاجران و پناهندگان
- اطلاعات برای کمک به جا افتادن در کبک (مثل RAMQ، SIN، گواهینامه‌ی رانندگی، ثبت‌نام مهدکودک، پیدا کردن مسکن)
- ارجاع به منابع مناسب (مانند اشتغال، مسکن، سلامت، آموزش)
- اطلاعات درباره‌ی جامعه‌ی کبک
- برنامه‌های تبادل بین فرهنگی
- <https://www.quebec.ca/immigration/partenaires>
- فیلتر «Accueil, installation, intégration, renseignement et référence» را انتخاب کنید
- فیلتر «Installation et accompagnement des personnes réfugiées» را انتخاب کنید

R

چند نکته‌ی مهم

برای کسب اطلاعات مفید برای شروع فرآیند اسباب‌کشی و شناسایی موقعیت‌های پرخطر، لطفاً به وبسایت زیر مراجعه کنید:
<https://infobienetre.ca/arriver/#conseils-pratiques>



پناهندگان تحت حمایت دولت	پناهندگان با حمایت خصوصی
وزارت مهاجرت، فرانسوی سازی و ادغام اجتماعی کبک (MIFI) یک سازمان میزبان را تعیین کرده است تا در شهر مقصد به استقبال شما بیاید و خدمات لازم را ارائه دهد. این خدمات شامل موارد زیر است: اسکان موقت در بدو ورود	اسپانسر شما با دولت کانادا یک توافق رسمی امضا می کند تا در سال اول اقامت در کبک از شما حمایت کند. مسئولیت های اسپانسر شامل موارد زیر است: پیدا کردن و پرداخت هزینه ی محل سکونت مناسب.

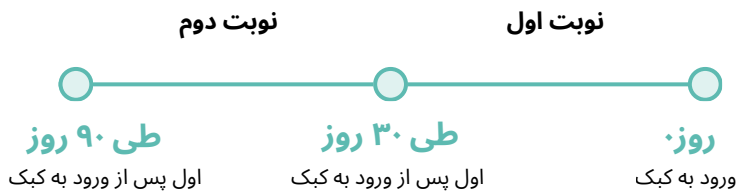
ارزیابی سلامت و تندرستی جسمی

این ارزیابی در دو نوبت انجام می شود:

سازمان میزبان یا اسپانسر شما مسئول گرفتن وقت این ارزیابی است.

نکات مهم:

- این ارزیابی توصیه می شود، اما کاملاً داوطلبانه است.
- به شما کمک می کند درک بهتری از وضعیت سلامت خود و خانواده تان داشته باشید.
- در صورت نیاز، امکان ارجاع به پزشک متخصص را فراهم می کند.



منابع برای دانشجویان بین المللی

- فعالیت های آشنایی می شوند و فرصتی برای آشنایی با دانشجویان دیگر و اعضای هیئت آموزشی رشته ی شما هستند. این فعالیت ها معمولاً شامل بازدید از محوطه ی دانشگاه و اطلاعات درباره ی خدمات در دسترس می شوند.
- فعالیت های ادغام و اجتماعی، برخی کالج های پیش دانشگاهی (CEGEP) و دانشگاه ها فعالیت های اجتماعی برگزار می کنند تا دانشجویان بتوانند با دانشجویان کبکی و بین المللی آشنا شوند و درباره ی جامعه ی کبک بیشتر یاد بگیرند.
- مشاوره ی امور مهاجرتی (مانند اجازه ی تحصیل، بیمه ی درمانی و...)
- اطلاعات درباره ی بورسیه ها برای دانشجویان بین المللی



خدمات ارائه شده توسط
مؤسسات آموزشی



- خدمات ویژه برای کارگران خارجی موقت در بخش کشاورزی و صنایع غذایی
- استقبال در فرودگاه، راهنمایی، و حمایت در حوزه‌ی سلامت روان و حقوقی
- پشتیبانی تلفنی و گفت‌وگوی آنلاین
- واتساپ (WhatsApp): ۵۱۴۴۱۵۸۰۷۷
- مونترژی، مونترآل و لوال (Montréal, Montréal et Laval): ۵۱۴ ۴۱۵ ۸۰۷۷
- کبک و شدر-اپالاش (Québec et Chaudière-Appalaches): ۵۱۴ ۸۴۹-۷۹۴۱
- ساگنه-لاک-سن-ژان (Saguenay-Lac-Saint-Jean): ۵۱۴ ۵۷۴-۸۱۷۴
- <https://rattmag.org>



شبکه‌ی کمک به کارگران
مهاجر کشاورزی کبک
(RATTMAQ)

- اطلاعات ویژه برای کارگران خارجی موقت
- زبان‌ها: فرانسوی، انگلیسی و اسپانیایی
- تلفن (phone): 1 888 454-3998
- واتساپ (WhatsApp): 438 378-5152, 438 543-5062
- وبسایت: <https://www.infotetquebec.com>
- راهنمای قابل دانلود به زبان‌های: فرانسوی / انگلیسی فرانسوی / اسپانیایی فرانسوی /
تاگالوگ
- <https://www.infotetquebec.com/guide/>



Info TET Québec

یادداشت‌ها

