

உங்கள் புதிய குழந்தையைப் பராமரித்தல் பற்றி அல்லது உதவிக்கு எங்கே செல்வது என்பது பற்றி உங்களிடம் கேள்விகள் இருப்பின், உங்கள் பகுதி பொது ஆரோக்கிய பிரிவினா (local public health unit) ஆரோக்கியமான குழந்தைகளும் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளும் (Healthy Babies Healthy Children) திட்டத்தை பின்வரும் இலக்கங்களில் அழையுங்கள்.

Algoma

705-541-7101,
1-888-537-5741

Brant County
519-753-4937

Chatham-Kent
519-352-7270

City of Hamilton
905-546-3550

Durham Region
905-666-6241,
1-800-841-2729

Eastern Ontario
613-933-1375,
1-800-267-7120

Elgin-St. Thomas
519-631-9900

Grey Bruce
519-376-9420

Haldimand-Norfolk
519-426-6170,
905-318-6623

**Haliburton, Kawartha,
Pine Ridge District**
1-866-888-4577

Halton Region
905-825-6000,
1-866-442-5866

**Hastings & Prince Edward
Counties**
613-966-5500,
1-800-267-2803,
TTY 613-966-3036

Huron County
519-482-3416,
1-877-837-6143

**Kingston, Frontenac
and Lennox & Addington**
613-549-1154,
1-800-267-7875 ext 1555

Lambton Public Health
519-383-8331,
1-800-667-1839

**Leeds, Grenville and
Lanark**
613-345-5685,
1-800-660-5853

Middlesex-London
519-663-5317 ext 2280

Niagara Region
905-688-8248
1-888-505-6074 ext 7555

**North Bay Parry Sound
District**
705-474-1400,
1-800-563-2808

Northwestern
807-468-3147,
1-800-465-4377

Ottawa
613-580-6744,
TTY: 613-580-9656

Oxford County
519-539-9800, ext 3410
1-800-755-0394, ext 3410

Peel Region
905-799-7700

Perth District
519-271-7600

Peterborough
705-743-1000 ext 282

Porcupine
1-800-461-1818

Region of Waterloo
519-575-4400

**Renfrew County
and District**
613-735-8666,
1-800-267-1097 ext 666

Simcoe Muskoka District
705-721-7520,
1-877-721-7520

Sudbury and District
705-522-9200,
1-866-522-9200

Thunder Bay District
807-625-5900,
1-888-294-6630

Timiskaming
705-647-4305

Toronto
416-338-7600

**Wellington-Dufferin-
Guelph**
1-800-265-7293 ext 3616

Windsor-Essex County
519-258-2146,
1-800-265-5822

York Region
1-800-361-5653



புதிய பெற்றோருக்கான ஆலோசனைக் குறிப்புகள்

ஆரம்ப வருடங்களின் முழுப்பயனையும்
பெற்றுக் கொள்ளல்

To order by phone: 1-800-668-9938 TTY: 1-800-268-7095
Or visit: www.serviceontario.ca/publications

Publication # 019387

Learn more: www.ontario.ca/children

Ce document est également disponible en français.

Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario

TAMIL

வாழ்க்கையில் பெறுவதற்குச் சாத்தியமான ஒரு சிறந்த ஆரம்பத்தைப் பெறும் அருகதை எல்லா பிள்ளைகளுக்கும் உண்டு. ஒரு குழந்தையின் பிறப்பிற்கு முன்னிருந்து ஆறுவயதுவரையான ஆரம்ப வருடங்கள் அவருடைய ஆரோக்கியமான விருத்திக்கு மிக முக்கியமானவையாகும். பிள்ளைகளினது மூளைகள் மற்றும் உடல்கள் இந்தக் காலகட்டத்தில் மிக வேகமாக விருத்தி அடைந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் தமது பிள்ளைப் பிராயம், பதின்மவயது மற்றும் வளர்ந்தவர்களான வருடங்களிலும் தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாக இருக்கும் சாத்தியத்தினை அதிகம் கொண்டுள்ளனர்.

உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கையின் ஆரம்ப வருடங்கள் மிகவும் உற்சாகமான காலமாகும். உங்கள் குழந்தை உங்களைப் பற்றியும் தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகம் பற்றியும் அறிந்து கொண்டு வருகிறார்.

நீங்களே உங்கள் குழந்தையின் மிகச்சிறந்த ஆசிரியராக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை எவ்வாறு பராமரிக்கின்றீர்கள், அவருடன் கதைக்கின்றீர்கள் மற்றும் விளையாடுகின்றீர்கள் என்பது உங்கள் பிள்ளை எவ்வாறு கற்கும் மற்றும் வளரும் என்பதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

உங்களுடனான ஆரம்ப அனுபவங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் சிறப்பான நன்மை பயப்பதாகும். முதல் வருடத்தில் உங்கள் குழந்தையுடனான நேரத்தை நீங்கள் மகிழ்வுடன் கழிக்க உதவும் சில ஆலோசனைகள் இவை:

- குழந்தைகள் தம்மைத் தூக்கி வைத்திருப்பதை மிகவும் விரும்புவார்கள். உங்கள் குழந்தையை அரவணக்கவும் கையில் வைத்திருக்கவும் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை அழும்போது அவரை ஆறுதல் படுத்துங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் குறிப்புகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் – அவர் எப்போது பசியுடன் இருக்கிறார், நித்திரை கொள்ள அல்லது உங்களுடன் விளையாட விரும்புகிறார் எனத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- முதல் ஆறு மாதங்களில் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான எல்லாப் போசாக்கினையும் தாய்ப்பால் வழங்குகின்றது. உங்கள் குழந்தையுடனான நெருக்கத்தை உணர உணவூட்டல் ஒரு விசேட முறையாகலாம்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் மென்மையான, தாழ்ந்த ஒரு குரலில் பேசுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் பேசி அவரைச் சுற்றியுள்ள பொருட்கள் பற்றிச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசும் முறை, விளையாடும் முறை மற்றும் அன்பு காட்டும் முறை என்பன குழந்தை வளரவும் கற்கவும் உதவும்.
- உங்கள் குழந்தை பாதுகாப்பாக ஆராய உதவுங்கள். வெவ்வேறு தொடு உணர்வுடைய பொருட்கள், நிறங்கள், ஒலிகள் மற்றும் வாசனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் தாய்மொழியில் உள்ளவை உட்பட, படங்கள் கொண்ட புத்தகங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதுடன் எளிமையான கதைகளை வாசியுங்கள். உங்கள் பிள்ளையை அரவணகத்து இருக்க இதுவும் ஒரு வாய்ப்பாகும்.
- குழந்தைகள் இயற்கையாகவே விளையாட்டின் மூலம் கற்கின்றனர். மகிழ்வுடன் பொழுதினை அவருடன் கழியுங்கள், விளையாடுங்கள், உங்கள் பிள்ளைக்குப் பாடுங்கள், இசை ஒலிபரப்புகள் மற்றும் அவருடன் நடனமாடுங்கள்.
- உங்களுக்கு நிறைய ஓய்வு தேவை என்பதுடன் உங்களுக்கெனவும் நேரம் தேவைப்படும். நீங்கள் ஓய்வெடுப்பதற்கு உதவும் படியாக, நம்பிக்கையான ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவரிடம் உங்கள் குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்ளும்படி கேளுங்கள்.

உங்கள் பகுதியிலுள்ள ஒன்றாறியோ ஆரம்ப வருடங்கள் நிலையத்திற்கு (Ontario Early Years Centre) ஒரு தடவை செல்வது வேறு இளம் பிள்ளைகளுது பெற்றோர்களுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்துவதற்கான ஒரு நல்ல வாய்ப்பாகும். பெற்றோராயிருத்தல் மற்றும் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்குமான சமூக நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் ஆகியன பற்றி நீங்கள் மேலும் தெரிந்து கொள்ளவும் முடியும். உங்களுக்கு அருகே உள்ள இவ்வாறான ஒரு நிலையத்தைக் கண்டறியச் சென்று பார்க்கக்கூடிய இணையத்தளம் www.ontario.ca/earlyyears.

கணினி வழியானவை மற்றும் சமூக மூலவளங்கள்

Ministry of Children and Youth Services: www.ontario.ca/earlychildhood

- உங்கள் பிள்ளையின் விருத்தி மற்றும் ஒன்றாறியோ அரசின் திட்டங்களும் சேவைகளும் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

Ministry of Health and Long-Term Care: www.ontario.ca/vaccines

- உங்கள் பிள்ளைக்கான ஒன்றாறியோவின் இலவச தடுப்பூசித் திட்டங்கள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு இயல்பு உண்டாக்குவதற்கான கால அட்டவணை பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

Ministry of Education: www.ontario.ca/childcare

- நீங்கள் வேலைக்குத் திரும்பவும் செல்வதாயின் உங்களுக்குக் குழந்தைப் பராமரிப்பு தேவைப்படலாம்: உங்கள் தேவைக்கு மிகப் பொருத்தமான பிள்ளைப் பராமரிப்பினை கணினி வழியாக இங்கே தேடுங்கள்.

Telehealth Ontario: கட்டணமின்றிய தொலைபேசி இலக்கம்: 1-866-797-0000

- அந்தரங்கமான முறையில், இலவசமாக ஆரோக்கிய அறிவுரை, முலைப்பால் கொடுப்பதற்கான ஆதார உதவி அல்லது பொதுவான தகவல் எதனையும் பதிவுசெய்யப்பட்ட மருத்துவ தாதி ஒருவரிடம் இருந்து பெறுவதற்கு யாரும் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். ஒருநாளில் 24 மணி நேரம் 7 நாட்களும் இச்சேவை கிடைக்கும்.

Ontario Early Years Centres: www.ontario.ca/earlyyears

- ஆறுவயது வரையான பிள்ளைகள், அவர்கள் பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து மகிழ்ந்து பங்குபற்றக்கூடிய விளையாடல், கைவேலைகள் மற்றும் இசை வட்டங்கள் போன்ற நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் மற்றும் செயற்பாடுகள் நிகழும் வந்திருந்து-போகக்கூடிய நிலையங்கள்.

Nipissing District Developmental Screen: www.ndds.ca

- உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான விருத்தியை நீங்கள் கண்காணிக்கவும் அதற்கு ஆதவரவளிக்கவும் உதவக்கூடிய விதத்தில் உங்கள் குழந்தை மற்றும் பிள்ளை பற்றி ஆறுவயது யான ஆரோக்கிய விருத்தி சார்ந்த தகவலைத் தருகிறது.

Ontario 211: 211 தொலைபேசி இலக்கத்தை அழையுங்கள் அல்லது இணையத்தளம் www.211ontario.ca

- சமுதாய மற்றும் சமூக சேவைகள் பற்றிய தகவல் மற்றும் அவற்றுக்கான சிபாரிசுகள் வாரந்தோறும் 7 நாட்களும் 24 மணிநேரமும் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. 150க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் தொலைபேசிச் சேவை கிடைக்கின்றது.

Canadian Paediatric Society:

www.caringforkids.cps.ca

- கனேடிய சிறார்கள் சிறப்பு வைத்திய நிபுணர்களிடமிருந்து பெற்றோருக்கு கிடைக்கும் உதவிகரமான தகவல்.

