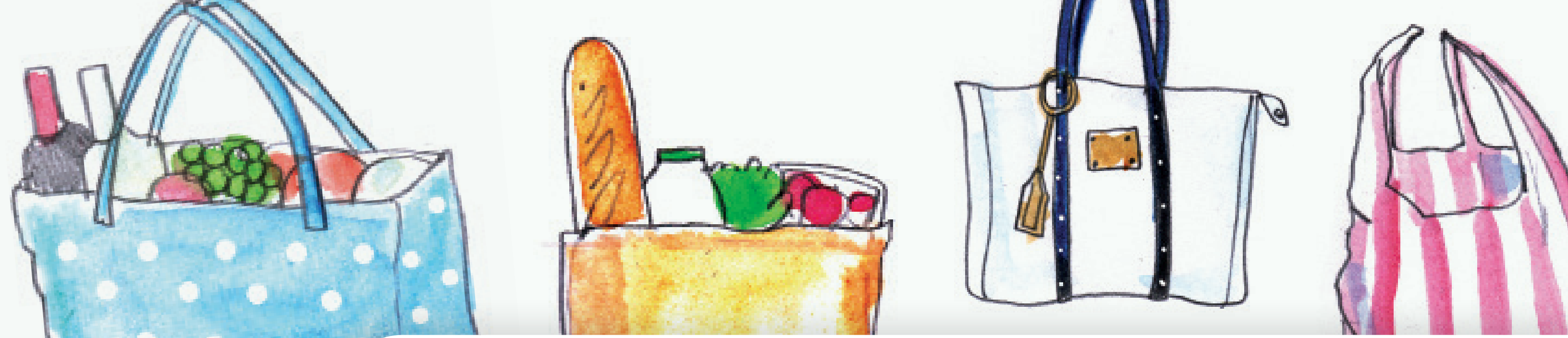

1-855-626-0002
https://settlement.org/o2o

Orientation to Ontario

ਖਪਤਕਾਰ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸ਼ਹਿਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੈਸਾ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਅਤੇ ਕੇਬਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਬੰਡਲਿੰਗ (ਸੁਮੇਲ) ਕਰਨਾ।
- ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਲਾਨ ਖ਼ਰੀਦਣੇ।
- ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਲਿੰਗ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ:

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕਾਰਡ ਨਾਲ) ਮੁਫ਼ਤ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਮੁਫ਼ਤ ਵਾਇਰਲੈਸ ਪਹੁੰਚ (WI-Fi ਹਾੱਟਸਪਾੱਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹਾਉਸਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ।

ਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ settlement.org ਜਾਂ findlink.at/dailylife 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਨੇਡਾ ਪੋਸਟ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਦੇ ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਪੈਕੇਜ ਭੇਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਦੀ ਈ-ਪੋਸਟ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ canadapost.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-866-607-6301 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਖ਼ਰੀਦਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਭੋਜਨ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ
- ਸਹੂਲਤ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰ (ਜਾਂ "ਕੌਰਨਰ ਸਟੋਰ")। ਇਹਨਾਂ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਵੱਧ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ।
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬਜ਼ਾਰ।
- ਬੁੱਚਰਸ ਅਤੇ ਬੇਕਰੀਆਂ।

ਅਹਿਮ ਟਿੱਪਣੀ

ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਮਾਲੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਸਮਾਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। 416-656-4100 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ feedontario.ca ਜਾਂ http://findlink.at/Foodbanks 'ਤੇ ਫ਼ੀਡ ਓਂਟਾਰੀਓ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਟਿੱਪ ਦੇਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸੇਵਾ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਰੈਸਤਰਾਂ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਲੈਣੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿੱਪ ਛੱਡਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿੱਲ ਦੀ 10-15% ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਿੱਪ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਖਪਤਕਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਖਪਤਕਾਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਖੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ontario.ca ਜਾਂ findlink.at/consrights 'ਤੇ ਜਾਓ।

Funded by / Financé par

Ontario

Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

consumerinformation.ca

antifraudcentre-centreantifraude.ca