Welcome
A guide for new refugees
مرحبًا بكّم
دليل للاجئين الجدد
The purpose of this guide

This guide is for adults who have recently been granted refugee or Humanitarian Protection status after claiming asylum. This guide is relevant to new refugees living in England. Refugees in Scotland can find information at www.gov.scot/publications/new-scots-refugee-integration-strategy-2018-2022/ and refugees in Wales can find information at www.gov.wales/sanctuary.

The Government published an Integrated Communities Strategy action plan in February 2019. This recognised that integration is a two-way process and everyone has a part to play in upholding our shared values, both people already here and those looking to make the UK their home. Information about life in the UK is important in helping refugees and other new migrants to take advantage of the opportunities that the UK offers, and to understand the responsibilities we all have to other groups in our society.

We hope this guide will help you find your way more easily. It contains useful information about how to make contact with the services that can help you after you have been granted refugee or Humanitarian Protection status. This information is intended as a helpful starting point. More detailed information about specific services in your local area will be available through local authorities and charities.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Topic</th>
<th>Available</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>A general introduction to the UK including things you may find helpful such as what money is used, how transport works and what the weather is like</td>
<td>✔️</td>
</tr>
<tr>
<td>Relevant information once you’ve been recognised as a refugee</td>
<td>✔️</td>
</tr>
<tr>
<td>Preparing you for the move on period: what you should do and how to access support, employment and housing</td>
<td>✔️</td>
</tr>
<tr>
<td>Employment: how to find a job and apply for support while you search</td>
<td>✔️</td>
</tr>
<tr>
<td>Finding accommodation</td>
<td>✔️</td>
</tr>
<tr>
<td>Accessing education</td>
<td>✔️</td>
</tr>
<tr>
<td>What rights and responsibilities you have, what is legal and illegal, and how to get help from the police</td>
<td>✔️</td>
</tr>
<tr>
<td>How to see a doctor and other healthcare needs</td>
<td>✔️</td>
</tr>
<tr>
<td>Chapter 1</td>
<td>Introduction to the UK</td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
<td>---</td>
</tr>
<tr>
<td>Chapter 2</td>
<td>Once you’ve been recognised as a refugee</td>
</tr>
<tr>
<td>Chapter 3</td>
<td>The first month</td>
</tr>
<tr>
<td>Chapter 4</td>
<td>Employment and Benefits</td>
</tr>
<tr>
<td>Chapter 5</td>
<td>Housing and Services</td>
</tr>
<tr>
<td>Chapter 6</td>
<td>Education</td>
</tr>
<tr>
<td>Chapter 7</td>
<td>Legal Rights and Responsibilities</td>
</tr>
<tr>
<td>Chapter 8</td>
<td>Healthcare</td>
</tr>
<tr>
<td>Chapter 9</td>
<td>Useful Phrases, Contacts and Further Information</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Chapter 1
Introduction to the UK

In this chapter you will learn about:

☑ The people, language and culture in the UK
☑ The political system

الفصل الأول
مقدمة عن المملكة المتحدة

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

☑ الناس، واللغة والثقافة في المملكة المتحدة
☑ النظام السياسي
Population, culture and religion

Around 66 million people live in the UK. 55 million people live in England, while around 5.4 million people live in Scotland, 3 million in Wales and 1.9 million in Northern Ireland.

The UK is ethnically diverse with a multi-cultural and multi-faith society. Some areas of the UK are more diverse than others, especially larger cities. In 2011, over 14% of the population identified themselves as being part of an ethnic group other than white. This includes mixed ethnic groups, Asian, African and Arab people. The largest religion in the UK is Christianity, with 33.2 million people (59% of the population). The second largest religion is Islam, with 2.7 million people (5% of the population). Around a quarter of the UK population practise no religion.

UK population

- **66 million** residents
  - **England**: 55 million
  - **Scotland**: 5.4 million
  - **Wales**: 3 million
  - **Northern Ireland**: 1.9 million

سكان المملكة المتحدة

يبلغ عدد سكان المملكة المتحدة نحو 66 مليون نسمة. يعيش 55 مليون نسمة في إنجلترا، في حين يعيش نحو 5.4 مليون نسمة في أكتلندا، و3 ملايين نسمة في ويلز و1.9 مليون نسمة في أيرلندا الشمالية.

يتفت المجتمع المملكة المتحدة بالتنوع العرقي وتعدد الثقافات والأديان، ويزداد التنوع في بعض مناطق المملكة المتحدة عن في المناطق الأخرى، لا سيما في المدن الكبيرة. في 2011، عرف ما يزيد عن 14% من السكان أنفسهم بوصفهم ينتمون إلى مجموعات عرقية بخلاف الجنس الأبيض. وكان من بينهم مجموعات عرقية مختلفة أسيوية وأفريقية وعربية. المسيحية هي أكبر الديانات بالمملكة المتحدة، ويبلغ عدد معتنقيها 33.2 مليون نسمة (59% من تعداد السكان). أما عن ثاني أكبر ديانة فهي الإسلام، ويعتنقها 2.7 مليون نسمة (5% من عدد السكان). بينما لا يعتنق نحو ربع سكان المملكة المتحدة أي دين.
Cultural and religious differences, tolerance and fairness are important values. People are allowed to practise or celebrate their beliefs or identity, provided they respect the belief or identity of others and are not in conflict with UK laws.

You are free to practise your religion. You can find churches, mosques, synagogues or other places of worship in many towns and cities, though there are fewer in rural areas. Christianity is the official religion and festivals such as Christmas and Easter are widely celebrated.

People must respect each other’s views, religion and dress, even if it is different from what they are used to. It is illegal to treat people in a bad or different way because of where they come from, their gender, sexuality, religion, political views, age, disability or other characteristics.

Languages

The main language in the UK is English. The UK uses British spelling, which differs slightly to American English. There are many different regional accents across the UK.

Welsh is also widely used and taught in Wales and there are other recognised regional languages such as Scots Gaelic, Scots, Irish/Gaelic and Cornish.

People must respect each other’s views, religion and dress, even if it is different from what they are used to. It is illegal to treat people in a bad or different way because of where they come from, their gender, sexuality, religion, political views, age, disability or other characteristics.

وتولى أهمية للاختلافات الثقافية والدينية، ولقيمتي التسامح والعدالة. ويسمح للأفراد بممارسة طقوس معتقداتهم أو هوياتهم أو الاحتفال بها، شريطة أن يحترموا معتقدات أو هويات الآخرين ولا يكونوا في وضع تعرض مع قوانين المملكة المتحدة.

لديكم حرية ممارسة شعائركم الدينية. فيكمكم العثور على الكنائس والمساجد والمعابد اليهودية أو دور العبادة الأخرى في العديد من المدن والبلدات، غير أن أعدادها تكون أقل في المناطق الريفية. المسيحية هي الديانة الرسمية في المملكة، ويجري الاحتفال بأعياد مثل رأس السنة الميلادية وعيد الفصح على نطاق واسع. يتمتع عامة أفراد الأديان والديانات وهوياتهم، حتى وإن كانت مختلفة عن ما هو معتاد بالنسبة لهم. فالقوانين تحظر معاملة الآخرين بشكل سيئ أو مختلف بسبب أصولهم أو نوعهم أو ميلهم الجنسي أو دينهم أو آرائهم السياسية أو أعمارهم أو إعاقتهم أو غير ذلك من الخصائص الأخرى.

اللغات

اللغة الرسمية في المملكة المتحدة هي الإنجليزية. وتستخدم المملكة المتحدة الهجاء البريطاني، الذي يختلف قليلاً عن الإنجليزية الأمريكية.

وتشمل المناطق المختلفة في المملكة المتحدة بالعديد من اللغات الإقليمية. فمثلًا تُستخدم اللغة الويلزية وتُدرس على نطاق واسع في ويلز، في حين تنتشر العديد من اللغات الإقليمية الأخرى المعترف بها مثل اللغة الغيلية الأسكتلندية والأيرلندية/الغيلية والكورنوالية.

Main language: English

Languages

Regional dialects

Main language: 
اللغة الرئيسية: 
اللغة الرسمية: 
الإنجليزية
Political system and law

The UK is a constitutional monarchy and a parliamentary democracy. This means that the monarch is the head of state, but power rests in the democratically elected parliament.

The Prime Minister leads the government. The government is usually formed by the largest political party who are elected through free and fair elections.

The power to make laws rests in the two Houses of Parliament: the House of Commons and House of Lords. The House of Commons is made up of 650 representatives (Members of Parliament or MPs) from geographical constituencies, elected every five years by the general public. The House of Lords is made up of appointed members.

Scotland, Wales and Northern Ireland also each have their own government, and while their responsibilities differ, typically they have responsibility for issues such as healthcare and education. Scotland and Northern Ireland also have responsibility for policing. Local councils (also called local authorities) are elected by the local population and are responsible for local services such as social services, libraries and sports centres, rubbish collection, roads and other local issues.

The legal system is independent of the government and parliament. See Chapter 7 – Rights and Responsibilities for more details.
The law is enforced by the police, who treat everyone fairly and ensure the safety of all citizens. If you are the victim of a crime or suspect a crime, you should contact the police immediately. The police are required to perform their duties in line with standards of professional behaviour for police officers. If you are not satisfied with the service you have received from the police, you can complain.

**Queen Elizabeth II and the Monarchy**

The UK has a royal family and Queen Elizabeth II has been the head of state since 1952, which makes her the longest-reigning monarch in the history of the UK. She is married to Prince Philip, who is also known as the Duke of Edinburgh.

Her son Prince Charles, Prince of Wales, is next in line to the throne, followed by Prince William, the son of Prince Charles. Prince William and his wife Catherine hold the title of the Duke and Duchess of Cambridge.
Other important information

Money

The currency in the UK is the Pound Sterling (£). £1 (one pound) = 100p (100 pennies, or pence).

Cash is accepted in most places but increasingly people use debit/credit cards to pay for goods and services.

Public transport

There is an extensive train and bus network across the country.

To use public transport, you usually have to buy a ticket before travelling. For national trains or buses, tickets are usually much cheaper if bought in advance. Times and ticket prices vary across the UK; you can find out more information on the national rail website: www.nationalrail.co.uk or in your local train or bus station.
Timezone and daylight saving

The UK time zone is Greenwich Mean Time (GMT) during winter months and GMT +1 (also called British Summer Time or BST) during the summer. In order to make the most of sunlight hours, the UK (along with the rest of Europe) moves its clocks forward by one hour in late March, and then moves them back in late October.

Weekends and bank holidays

The UK weekend falls on Saturday and Sunday, when most offices close. Banks and post offices are usually open Monday-Friday and on Saturday morning, but close on Saturday afternoon and Sunday. However, most shops and restaurants remain open on Saturday and for much of Sunday.

There are a number of public holidays throughout the year. Some apply across the entire UK and some are specific to England and Wales, Scotland or Northern Ireland. Most businesses close, but shops, restaurants and leisure facilities usually remain open.

المنطقة الزمنية والتوقيت الصيفي

المنطقة الزمنية للملكية المتحدة هي توقيت غرينتش (GMT) خلال شهور الشتاء وGMT +1 (تُعرف أيضا باسم التوقيت الصيفي البريطاني أو BST) خلال شهور الصيف. فتلجأ المملكة المتحدة (إلى جانب باقي الدول الأوروبية) لتقديم الساعة بمقدار ساعة واحدة في أواخر مارس، ثم تعدها مرة أخرى في أواخر أكتوبر، لتحقيق أقصى استفادة ممكنة من ساعات النهار.

طلعات نهاية الأسبوع وطلبات البنوك

علوة نهاية الأسبوع في المملكة المتحدة هي يومي السبت والأحد، حيث تغلق أغلب الدوائر الحكومية أبوابها. وتعمل البنوك ومكاتب البريد غالبًا خلال أيام الاثنين إلى الجمعة وصباح السبت، في حين تُغلق ظهر السبت والأحد. غير أن أغلب المتاجر والمطاعم تظل مفتوحة أيام السبت وأغلب فترات أيام الأحد.

وهناك عدد من العطلات الرسمية خلال العام، بعضها يسري على المملكة المتحدة بالكامل، والبعض الآخر على إنجلترا وويلز أو أكتلندا أو أيرلندا الشمالية. وتغلق أغلب الشركات خلال هذه العطلات، بينما تظل المتاجر والمطاعم والمرافق الترفيهية مفتوحة.
### Summary

<table>
<thead>
<tr>
<th>The UK is a constitutional monarchy and a parliamentary democracy</th>
<th>✓</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>English is the main language in the UK</td>
<td>✓</td>
</tr>
<tr>
<td>The UK is multi-cultural and multi-faith. You must respect other people’s views and beliefs and abide by UK law</td>
<td>✓</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### ملخص

<table>
<thead>
<tr>
<th>المملكة المتحدة هي ملكية دستورية ذات نظام ديمقراطي برلماني</th>
<th>✓</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الإنجليزية هي اللغة الرسمية في المملكة المتحدة.</td>
<td>✓</td>
</tr>
<tr>
<td>يتسم مجتمع المملكة المتحدة بتعدد الثقافات والمعتقدات. وينبغي عليكم احترام آراء الآخرين ومعتقداتهم، والالتزام بقانون المملكة المتحدة</td>
<td>✓</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Chapter 2
Once you have been recognised as a refugee

In this chapter you will learn about:

☑ Your immigration status and if your family can join you in the UK
☑ Your biometric residence permit and travelling outside the UK
☑ Opening a bank account
☑ Learning English

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

☑ حالة الهجرة الخاصة بك وما إذا كان بوسع عائلاتكم الانضمام إليكم في المملكة المتحدة أم لا
☑ تصريح الإقامة البيومتري والسفر إلى خارج المملكة المتحدة
☑ فتح حساب بنكي
☑ تعلم الإنجليزية
Your status

If you have refugee or Humanitarian Protection status in the UK, it means that:

- You may legally remain in the UK for five years from the date you are a recognised as a refugee or in need of Humanitarian Protection
- You can access public services e.g. healthcare and schools
- You can apply to stay permanently in the UK (known as ‘indefinite leave to remain’) after five years
- You may work
- You may apply for social-welfare benefits to support you to live and find work

People granted Humanitarian Protection or refugee status have a number of the same entitlements. However, refugee status has some differences to Humanitarian Protection, for example in relation to university applications and education support (see further information on page 118), travelling to other countries (see further information on page 34).
Family links

Where possible, the aim is for refugees to be resettled as a family group but sometimes families can become separated. Opportunities for other family members to join you in the UK may be very limited and there is no guarantee that they will be able to join you. These opportunities may include family reunion under the immigration rules, Family Migration routes and resettlement.

If you have family based in one of the UK’s resettlement host countries and they wish to join you in the UK, this may be possible but there is no guarantee. Resettlement is only available to a very small number of refugees and places are therefore reserved for the most vulnerable cases only.

You should advise them:

• To register with UNHCR in one of the UK’s resettlement host countries
• To tell UNHCR that they wish to be reunited with you in the UK, providing your UNHCR reference number if you know this
• UNHCR may assess if resettlement is the appropriate solution for your family and whether they can be prioritised for resettlement based on their needs
• Even if UNHCR refer your family members to the UK under the resettlement scheme, the UK might reject the application or not be able to find suitable accommodation
• If the UK accepts them, we will try our best to locate families close to each other, but this is not always possible and they may be resettled in a different area of the UK

الروابط العائلية
إن إعادة توطين اللاجئين كمجموعة عائلية هو ما نهدف إليه قدر الإمكان، غير أن اللاجئات قد تفرق في بعض الأحيان. وتصبح فرص أفراد العائلات الأخرى للأستضمام إليكم في المملكة المتحدة محدودة للغاية وربما لا يوجد ضمان قدرتهم على الانضمام إليكم. من بين تلك الفرص مبادرات لم الشمل بمقتضى قواعد الهجرة ومسارات الهجرة العائلية (Family Migration).

إذا كانت عائلتك تعيش في إحدى دول المملكة المتحدة المستضيفة للمعاد توطينهم، وكانت تريد أن تزور في المملكة المتحدة، فربما يكون ذلك ممكنا ولكن لا يوجد أي ضمان عليه. وذلك لأن إعادة التوطين متضمنة فقط لعدد محدود للغاية من اللاجئين ومن ثم تُحجز الأماكن للحالات الأكثر عرضة للخطر فقط.

يتعين عليكم تقديم النصائح التالية لهم:

• التسجيل لدى مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين (UNHCR) في إحدى الدول المستضيفة للمعاد توطينهم في المملكة المتحدة.

UNHCR will decide

UNHCR will take the decision.

قد يُجري المفوضية تقييمًا على مسيرة الهجرة العائلية، من خلال توفير رقمكم المرجعي لدى المفوضية إذا كنت على علم بهذا.

قد تُجري المفوضية تقديرًا للمشروعات المنظمة كما إذا كانت إعادة التوطين من قبل الأطراف المستضيفة لعائلتك ثم ما إذا كان يمكن منحهم أولوية إعادة التوطين بدلاً على احتياجاتهم.

قد تُجري المفوضية أفراد عائلتك إلى المملكة المتحدة بمقتضى مخطط إعادة التوطين، غير أن المملكة المتحدة قد ترفض طلب أو لا تتمكن من العثور على محل الإقامة المناسب.

إذا قبّلهم المملكة المتحدة، فستبذل قصارى جهدنا لتوطين أفراد العائلة بالقرب من بعضهم البعض، غير أن هذا ليس ممكنا في كل الأحوال وقد تُجري المفوضية في منطقة مختلفة بالملكة.
If you are married or have a partner and/or children under the age of 18, the leave you have been granted entitles your spouse or partner and minor children to join you in the UK, providing they were part of your family unit before you left your country of origin to seek asylum. They will need to meet certain conditions which are set out in the Home Office policy on Family Reunion and the Immigration Rules. You can find the policy on GOV.UK at: [http://www.gov.uk/government/collections/asylum-decision-making-guidance-asylum-instructions](http://www.gov.uk/government/collections/asylum-decision-making-guidance-asylum-instructions)

Family Reunion visas are free of charge. Your family must apply online at [www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion](http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion) and make an appointment at a UK Visa Application Centre overseas to enrol their biometrics. The visa will be issued if the Visa Officer is satisfied, from the evidence presented, that the applicant is related as claimed to the person they are applying to join in the UK. This may lead to a review of your entitlement to refugee or Humanitarian Protection status in the UK.

If your spouse or partner and minor children are not in the UK and want to apply for family reunion, they will need to make an application for entry clearance to the UK before they travel. Details on how to apply are available on GOV.UK at: [http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion](http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion)

If your family members wish to visit you in the UK for a shorter period of time, they may be able to apply for a visit visa although this may not be successful. More information can be found on GOV.UK.

If you are married or have a partner and/or children under the age of 18, the leave you have been granted entitles your spouse or partner and minor children to join you in the UK, providing they were part of your family unit before you left your country of origin to seek asylum. They will need to meet certain conditions which are set out in the Home Office policy on Family Reunion and the Immigration Rules. You can find the policy on GOV.UK at: [http://www.gov.uk/government/collections/asylum-decision-making-guidance-asylum-instructions](http://www.gov.uk/government/collections/asylum-decision-making-guidance-asylum-instructions)

Family Reunion visas are free of charge. Your family must apply online at [www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion](http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion) and make an appointment at a UK Visa Application Centre overseas to enrol their biometrics. The visa will be issued if the Visa Officer is satisfied, from the evidence presented, that the applicant is related as claimed to the person they are applying to join in the UK. This may lead to a review of your entitlement to refugee or Humanitarian Protection status in the UK.

If your spouse or partner and minor children are not in the UK and want to apply for family reunion, they will need to make an application for entry clearance to the UK before they travel. Details on how to apply are available on GOV.UK at: [http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion](http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion)

If your family members wish to visit you in the UK for a shorter period of time, they may be able to apply for a visit visa although this may not be successful. More information can be found on GOV.UK.
Biometric Residence Permit

Once you have been recognised as a refugee you will receive a Biometric Residence Permit (BRP) in the post which will have your national insurance number on the reverse of the card.

Please keep this important document safe as it is evidence of your legal status in the UK and shows how long you may stay in the UK for.

It will also say that you are allowed to work in the UK. This document is required to access benefits, healthcare, apply for jobs, and so on (see Chapter 4 – Employment and Benefits).

You do not need to pay for the BRP.

This is what your BRP will look like.

This is what your BRP will look like.
Travelling outside the UK

You can travel outside the UK. However, you should not travel to your country of origin and/or the country from which you sought refuge as this could result in the withdrawal of your refugee or Humanitarian Protection status when you return to the UK. The rules relating to travelling outside the UK depend on whether you have Humanitarian Protection or refugee status.

Humanitarian Protection

If you have Humanitarian Protection you:

- Can travel on your national passport if you still hold a valid national passport

- Must take your BRP with you if you travel, as you will need to show this to an immigration officer to demonstrate that you have the right to enter and stay in the UK

- If you don’t have a passport you should apply for a Home Office Travel Document (see below)

Refugee Status

If you have refugee status you:

- Cannot travel on your national passport, even if you still hold a valid passport, as this may impact your refugee status

- Will need to apply to the Home Office for a travel document

السفر خارج المملكة المتحدة

يمكنكم السفر خارج المملكة المتحدة. ومع ذلك، يتعين ألا تسافروا إلى موطنكم الأصلي أو/و البلد الذي التمتمون اللجوء منه؛ لأن هذا قد يؤدي إلى سحب وضع اللاجئ أو الحماية الإنسانية خاصكم عند عودتكم إلى المملكة المتحدة. تعتمد القواعد المتعلقة بالسفر خارج المملكة المتحدة على ما إذا كنت تتمتعون بوضع الحماية الإنسانية أو وضع اللاجئ.

وضع الحماية الإنسانية

إذا كنت تتمتعون بالحماية الإنسانية:

- يمكنكم السفر بجوازات سفركم الوطنية إذا كان ما زال لديكم جوازات سفر وطنية سارية.

- يجب عليكم اصطحاب تصريح الإقامة البيومتري (BRP) معكم عند السفر، حيث ستحتاجون إلى إبرازه لمسؤول الهجرة لبيان حقكم في دخول المملكة المتحدة والإقامة فيها.

- إذا لم يكن لديكم جوازات سفر، ينبغي أن تتقدموا بطلب للحصول على مستند سفر من وزارة الداخلية (راجعوا الوراد أدناه)

وضع اللاجئ

إذا كنت تتمتعون بوضع اللاجئ:

- لا يمكنكم السفر بجوازات سفركم الوطنية، حتى إذا كان لا يزال لديكم جوازات سفر سارية، لأن ذلك قد يؤثر على وضع اللاجئ خاصكم.

- فستحتاجون إلى التقدم بطلب إلى وزارة الداخلية للحصول على مستند سفر.
Applying for travel documents

If you are issued with a Home Office Travel Document, this will not be valid for travel back to your home country.

Details of how to apply and the cost of a Home Office travel document can be found at:

www.gov.uk/apply-home-office-travel-document/overview

You may need a visa to travel to other countries. Please check the visa and other entry requirements of the country you wish to visit via the relevant embassy for that country in London before buying a ticket or attempting to travel.

التقدم لشغل الوظائف

إذا أصدر لكم مستند سفر من وزارة الداخلية، فإن يكون صالحاً للعودة إلى بلدكم الأم.

يمكنكم العثور على تفاصيل حول كيفية التقدم بطلب وتكلفة مستند السفر الذي يمكنكم استخراجه من وزارة الداخلية على هذا الموقع: www.gov.uk/apply-home-office-travel-document/overview

بالإضافة إلى ما سبق، قد يلزم الأمر حصولكم على تأشيرة للسفر إلى البلدان الأخرى. نرجى فحص التأشيرة والمتطلبات الأخرى التي تفرضها الدولة التي ترغبون في زيارتها من خلال سفارة هذه الدولة في لندن قبل شراء التذاكر أو محاولة السفر.
Opening a bank account

Opening a bank account is important when you are recognised as a refugee: to keep your money safe and to enable you to receive payments. Benefit payments will usually be paid directly into your bank account and it is also the easiest way for employers to pay you when you get a job.

There are a range of banks and you can choose one that suits you best. There are also online-only providers which you can use.

In order to open a bank account you will usually need to show a form of identification such as your passport or BRP as well as proof of your address, such as your tenancy agreement (see Chapter 5 – Housing and Services) or a gas, electric or phone bill. Some banks will accept sight of your Universal Credit account as proof of identification.

You should ask about any charges when you open a bank account. Depending on the terms and conditions of your account, you may be charged if you spend more money than you have or for other services that may be included.

Once you open your account, you will usually be issued with a debit card which can be used to pay for things in most shops. You can also arrange for bills to be paid directly from your account using ‘direct debit’.
Learning English

Learning to speak English is very important and will help you to settle into your new life and live independently, enable you to go to the doctor on your own, help your children at school and help you get a job or study further.

You are entitled to free English language tuition if you are unemployed and looking for work. If you are attending appointments at the Jobcentre (see chapter 4 on Employment and Benefits), your work coach may refer you to an English language class.

You can also find information about English classes by contacting the local council where you live. Before you join a class, a teacher will check your level and find out more about you, so that you can join a class with people who are at a similar level as you, and which is suitable for your needs. If you have a baby or young children, you may need to arrange for someone to care for them while you attend classes, or find a class with a creche.

You do not need to know any English to join an English course. Classes can be a lot of fun and are a good place to meet people and make friends.
| Summary |
|------------------|--------|
| You can access public services, work and claim benefits | ✓ |
| Family links | ✓ |
| You will receive a Biometric Residence Permit (BRP), which allows you to remain in the UK and find work – please keep this safe | ✓ |
| You should open a bank account as soon as possible to help manage your money | ✓ |
| Learning to speak English is very important and you should find out about classes available in your local area as soon as possible | ✓ |

| ملخص |
|------------------|--------|
| يمكنكم الوصول إلى الخدمات العامة والعمل والمطالبة بتلقي الإعانات | ✓ |
| الروابط العائلية | ✓ |
| ستتلقون تصريح الإقامة البيومتري (BRP) الذي يتيح لكم البقاء في المملكة المتحدة والعثور على عمل - يرجى الاحتفاظ به في مكان آمن | ✓ |
| يتعين عليكم فتح حساب بنكي في أقرب وقت ممكن ليساعدكم في إدارة أموالكم | ✓ |
| إن تعلم التحدث باللغة الإنجليزية أمر مهم للغاية ويجب عليكم معرفة الفصول الدراسية المتاحة في منطقتيكم المحلية في أقرب وقت ممكن | ✓ |
Chapter 3
The First Month

In this chapter you will learn about:

☑ Moving from asylum support to other services
☑ Migrant Help services
☑ Finding accommodation
☑ Integration loans
Successful Claims

Once you are recognised as a refugee by the Home Office you should read your decision letter carefully. It contains important information about the support you are entitled to, and what you need to do next.

Home Office support stops

You will receive your Biometric Residence Permit within 5 to 7 working days from when you have been granted refugee or Humanitarian Protection status. If you have been receiving support from the Home Office this will stop 28 days after your BRP has been sent to you. This means that you will need to make an appointment with the Department for Work and Pensions (DWP) at your local Jobcentre to ask for help in finding employment, and to claim the benefits you are entitled to. You will also need to arrange your own housing.

It is very important that you make an appointment with DWP quickly, so that your benefits can be paid to you as soon as possible.
Support from Migrant Help

If you have received asylum support from the Home Office, Migrant Help can provide advice about accessing benefits, housing and other services before the end of the 28 day period when your asylum support will end. They can help you book an appointment at your local Jobcentre to access benefits and receive advice on employment.

The Home Office will notify Migrant Help about the outcome of your asylum claim and Migrant Help will contact you within one working day. They will advise of the support they can provide and if you wish to receive their assistance, they will schedule a follow-on appointment.

Appointments will be provided either via telephone or face to face.
Leaving your accommodation

If you have been in government asylum accommodation while you have been waiting for your asylum decision this support will come to an end. You will need to find somewhere else to live. This could be private rented accommodation, a live-in job, hostel, flat, or house-share. You can also ask your Local Authority’s Housing Department for advice and help.

Whichever option you choose, finding a new home once you leave your asylum accommodation is likely to take time. We strongly advise you to think about this as soon as possible, and to contact your Housing Officer who can advise you.

On the day you leave, you must take all your belongings with you, and leave your accommodation in the same condition as it was when you first moved in; clean and tidy.

If you have any problems or questions about your accommodation, you should contact Migrant Help. Your letter from the Home Office tells you the name of your accommodation provider and gives details of your support.

You can also discuss this at your appointment with DWP, who may be able to advise you further.

ترك مكان إقامتك

إذا كنت في مكان إقامة حكومي للاجئين بينما كنت في انتظار قرار اللجوء الخاص بك فسوف ينتهي هذا الدعم. وسيتعين عليكم إيجاد مكان آخر للعيش فيه. قد يكون هذا سكنًا خاصًا مستأجرًا أو وظيفة مزودة بسكن أو نزل أو شقة مشتركة في منزل. يمكنكم أيضًا طلب المشورة والمساعدة من إدارة الإسكان التابعة للهيئة المحلية لديكم.

وإذا كان الخيار الذي تختارونه، فمن المرجح أن يستغرق الأمر وقتًا للعثور على منزل جديد بمجرد مغادرككم مكان إقامتك الخاص. ننصحكم بشدة بالتفكير في هذا في أقرب وقت ممكن، والاتصال بال kuwaiti housing department يمكنه تقديم المشورة لكم.

في يوم مغادرككم، يجب أن تأخذوا معكم جميع متعلقاتكم، وأن تتركوا مكان إقامتكم على نفس الحالة التي كان عليها عند انتقالكم لأول مرة؛ أي نظيف ومرتب.

إذا كانت لديكم أي مشاكل أو أسئلة حول مكان إقامتك، يجب عليكم الاتصال بالkuwaiti housing department. يعلمكم خاطبكم من وزارة الداخلية باسم الجهة الموفرة لمكان إقامتك ويقدم تفاصيل حول الدعم الخاص لكم.

يمكنكم أيضًا مناقشة تلك في موعدكم مع إدارة العمل والمعاشات، والتي قد تكون قادرة على تقديم المشورة لكم.
Integration loans

You are entitled to apply for an integration loan if you are 18 years of age or over. Integration loans have to be paid back but they are interest free. Loan applications can be made for items or activities that will help your integration into society. This could be help with housing, getting a job or education.

Information on the loan and an application form can be found on GOV.UK at www.gov.uk/government/publications/application-for-an-integration-loan or you can request a form from the contact details provided in the accompanying paperwork with your decision letter.

Don’t forget to read the following chapter – Employment & Benefits.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Summary</th>
<th>ملخص</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Jobcentre Plus can help you find employment and access benefits</strong></td>
<td><strong>يمكن لمركز الوظائف (Jobcentre Plus) مساعدتكم في العثور على عمل والوصول إلى الإعانات</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Home Office support stops</strong></td>
<td><strong>توقف دعم وزارة الداخلية</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Migrant Help can help you make an appointment at the Jobcentre</strong></td>
<td><strong>يمكن أن تساعدكم خدمة المهاجرين في تحديد موعد في مركز الوظائف (Jobcentre)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>If you have been in Government asylum accommodation, you will need to find somewhere else to live and your local authority can help</strong></td>
<td><strong>إذا كنتم في مكان إقامة حكومي للاجئين، فسيتعين عليكم إيجاد مكان آخر للعيش فيه ويمكن للسلطة المحلية لديكم تقديم المساعدة</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Topic</td>
<td>Topic</td>
</tr>
<tr>
<td>--------------------------------------------</td>
<td>--------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>Work in the UK</td>
<td>Work in the UK</td>
</tr>
<tr>
<td>How to find a job</td>
<td>كيفية العثور على وظيفة</td>
</tr>
<tr>
<td>Paying taxes</td>
<td>سداد الضرائب</td>
</tr>
<tr>
<td>Financial support while you are not working or you are on a low income</td>
<td>الدعم المالي في حالة عدم ممارستكم لأي عمل أو حصولكم على دخل منخفض</td>
</tr>
<tr>
<td>Your employment rights and how the law protects you at work</td>
<td>حقوق العمال وكيف يوفر لكم القانون الحماية في العمل</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Employment opportunities**

Finding a job will not only increase your income but will help you settle into your new life. There are many different kinds of jobs. Major industries in the UK include agriculture, production and services.

Some jobs will require qualifications or skills including speaking English. It may take time to build your skills and gain experience until you find a suitable job.

Many jobs require you to work ‘normal working hours’, often 9am to 5pm Monday to Friday. Your normal working hours will be fixed by your employment contract. For some jobs you may be expected to work in the evenings, weekends or at night.

Part-time jobs are also available. Some people may choose to work part-time in order to look after children, support themselves while studying or alongside another part-time job to increase their earnings.

Most people between 18 and 65 years old are expected to find work unless they are studying, caring for children or other family members or unable to work due to health issues. From the age of 16, it is possible to start to work for a few hours alongside studies, or take on an apprenticeship.

---

You have the right to work as soon as you have been granted refugee or Humanitarian Protection status in the UK. However, you will not automatically be given a job.

---

**فرص التوظيف**

العثور على وظيفة ليس من شأنه فقط زيادة دخلك ولكنما سيساعدك أيضًا في الاستقرار في حياتك الجديدة. هناك العديد من أنواع الوظائف المختلفة. تأتي الزراعة والإنتاج والخدمات على رأس الصناعات الكبرى في المملكة المتحدة.

ستطلب بعض الوظائف مؤهلات أو مهارات تشمل التحدث بالإنجليزية. وقد يستغرق الأمر منكم بعض الوقت لتنمية المهارات وكسب الخبرات حتى يمكنكم العثور على وظيفة مناسبة.

تتطلب أغلب الوظائف العمل خلال ساعات العمل المعتمدة، والتي غالباً ما تبدأ 9 صباحًا وتساهم يوميًا من الاثنين إلى الجمعة. وسيحدد عقد العمل ساعات العمل المعتمدة بالنسبة لكم. وقد تتطلب بعض الوظائف العمل خلال الساعات أو في عطلات نهاية الأسبوع أو ليلاً.

هذا وتتوفر أيضًا الوظائف بدوام جزئي. يختار بعض الأشخاص العمل بدوام جزئي لرعاية الأطفال، أو لإعالة أنفسهم أثناء الدراسة أو العمل جنبًا إلى جنبًا مع وظيفة أخرى بدوام جزئي لزيادة دخلهم.

يوقع أن يعثر على أغلب الأشخاص بين 18 و65 عامًا على وظائف ما لم يكونوا قد التدريب المهني أو أفراد العائلة الآخرين أو غير قادرين على العمل بسبب اضطرابات صحية. يمكن بدء العمل بدءًا من عمر 16 سنة لمدة ساعات إلى جانب الدراسة، أو تلقي التدريب المهني.

لديكم الحق في العمل في أقرب وقت ممكن من حصولكم على وضع اللائجي أو الحماية الإنسانية في المملكة المتحدة. غير أنكم لن تحصلوا على وظيفة بشكل تلقائي.
Getting a job

In order to work in the UK, you will need your National Insurance number (NINO or NI number), which will be printed on your BRP. This is a unique set of letters and numbers for each person. It records the tax and National Insurance contributions you make, which pay for your healthcare and other public services. You cannot work or receive benefits without your NI number.

To get help to find a job, you should:

• Visit your local Jobcentre Plus – the Jobcentre can help you find jobs or direct you to training to help you get a job

• Access Universal Jobmatch, a free online service that enables you to search and apply for jobs

• Look in local and national newspapers or recruitment websites where jobs are advertised

• Register with a recruitment agency who can find jobs for you

• Ask friends and relatives if they know of any available jobs where they work

• Visit local companies to enquire about job vacancies

Visit Jobcentre Plus

Look in newspapers or recruitment websites

Register with recruitment agency

Jobcentre Plus

Getting a job

Getting a job

Visit Jobcentre Plus

Look in newspapers or recruitment websites

Register with recruitment agency
التقدم لشغل الوظائف

بمجرد الاستقرار على الوظيفة التي ترغبون في شغلها، يتعين عليكم تقديم الطلب لذلك. ويجب عليكم قراءة المعلومات التي طلبها صاحب العمل بعناية. ويأخذ الطلب غالبًا صيغة استمارة الطلب أو السيرة الذاتية (CV) ورسالة تفسيرية.

السيرة الذاتية هي عبارة عن قائمة رسمية بمؤهلاتكم وخبراتكم. أما الرسالة التفسيرية فهي وصف موافق بعدد سبب تقدمكم للوظيفة والسبب في اعتقادكم بأنكم تستوفيون المتطلبات الواردة في وصف الوظيفة المعلن عنها. يمكن للمدرب المهني في مركز الوظائف (Jobcentre Plus) الترتيب لمساعدتكم في إعداد ما سبق عند الحاجة.

وبعد تقديم الطلب، قد يتم دعوتكم لحضور مقابلة شخصية. وتنخذ المقابلات الشخصية صيغًا مختلفًا. على سبيل المثال، قد تطرح عليكم سلسلة من الأسئلة خلال اجتماع ثنائي أو تعروضون نوبة عمل تجريبية توزون خلالها الوظيفة لمدة يوم واحد أو جزء من اليوم. يجب عليكم الانتباه جيدًا للتعليمات عند إجراء أي مقابلة تُعرض عليكم.

وفي حالات أخرى، قد يطلب أصحاب العمل الاطلاع على وثائقيكم. سوف يكون من المفيد إحضار المستندات الأصلية مثل BRP (البيومتري) الذي يعد دليلاً على حقكم في العمل في المملكة المتحدة، الشهادات الجامعية وأي إثباتات أخرى لمؤهلاتكم وخبراتكم التي تودون عرضها لأصحاب العمل. وقد يطلب أصحاب العمل أيضًا الرجوع إلى أشخاص قادرون على تأكيد صلاحيتكم لشغل الوظائف (مثل مدير أو معلم أو زميل سابق). يمكنك أيضًا الدخول عبر https://www.gov.uk/prove-the-right-to-work الذي يسمح لك بتخويل صاحب العمل الوصول إلى بياناتكم لإثبات أنكم تتمتعون بالحق في العمل في المملكة المتحدة.
Skills and language

Many newcomers face challenges in finding employment. There are other people in your area also looking for jobs, and you will face competition for jobs you apply for.

Any skills and experience you have will help you to apply for jobs. Restrictions will apply to certain professions such as medicine, law and engineering. You may have to take exams to obtain the required licence to practise. If you are already trained or have qualifications in a profession, you may be able to practise in the UK as long as your qualifications are recognised in the UK.

Diplomas from your country are not automatically recognised in the UK so you should contact a potential employer or seek advice from your Jobcentre Plus work coach to ask if your qualifications will be accepted.

English is the usual working language in England. Most jobs will need employees to speak a minimum level of English. Learning and improving your English will increase job opportunities for you and will also help you to settle into your new life.

Your Jobcentre Plus work coach can help arrange specific skills training to help you find a job.

Diplomas from your country are not automatically recognised in the UK so you should contact a potential employer or seek advice from your Jobcentre Plus work coach to ask if your qualifications will be accepted.

English is the usual working language in England. Most jobs will need employees to speak a minimum level of English. Learning and improving your English will increase job opportunities for you and will also help you to settle into your new life.

Skills and language

Many newcomers face challenges in finding employment. There are other people in your area also looking for jobs, and you will face competition for jobs you apply for.

Any skills and experience you have will help you to apply for jobs. Restrictions will apply to certain professions such as medicine, law and engineering. You may have to take exams to obtain the required licence to practise. If you are already trained or have qualifications in a profession, you may be able to practise in the UK as long as your qualifications are recognised in the UK.

Diplomas from your country are not automatically recognised in the UK so you should contact a potential employer or seek advice from your Jobcentre Plus work coach to ask if your qualifications will be accepted.

English is the usual working language in England. Most jobs will need employees to speak a minimum level of English. Learning and improving your English will increase job opportunities for you and will also help you to settle into your new life.

Your Jobcentre Plus work coach can help arrange specific skills training to help you find a job.
Benefits – supporting you to find work

When you have been recognised as a refugee you can apply for benefits from the Job Centre. This may take some time so you will need to ensure you contact DWP as soon as possible, and you will need to budget well.

‘Benefits’ are monetary payments from the government to help you and your family live in the UK. The Jobcentre will explain the different benefits you are eligible to apply for and help you apply.

You can contact your local Citizens Advice at https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/search-for-your-local-citizens-advice/ for guidance on how to apply for a better idea of whether you’re eligible.

Universal Credit

From 1st February 2019, all new claims will be for Universal Credit. Universal Credit is a payment from the UK government to help you and your family live in the UK. It’s paid monthly, you need to apply for Universal Credit online.

الإعانات – تقديم الدعم لكم للعثور على الوظائف

عندما يتم الاعتراف بك كلاجئين، يمكنكم التقدم بطلب للحصول على إعانات من مركز الوظائف (Job Centre). وقد يستغرق ذلك بعض الوقت؛ لذلك سيتعين عليكم التأكد من التواصل مع إدارة العمل والمعاشات في أقرب وقت ممكن، وستتعين عليكم إعداد ميزانيتك بشكل جيد.

و"الإعانات" هي مفروضات مالية تقدمها الحكومة لمساعدتك وعائلتك على العيش في المملكة المتحدة. وسيوضح لك مركز الوظائف الإعانات المختلفة التي تأتيكم للتقدم بطلب للحصول عليها ويساعدكم في تقديم الطلبات.

يمكنكم التواصل مع خدمة توعية المواطنين المحلية لتقديم بعض الإرشادات حول كيفية تقديم الطلبات للحصول على فكرة أفضل عن ما إذا كنتم مؤهلين أو لا.

الائتمان العام

اعتباراً من 1 فبراير/شباط 2019، ستكون جميع المطالبات الجديدة مخصصة للائتمان العام. الائتمان العام هو مفروضات إضافية من الحكومة المملكة المتحدة لمساعدتك وعائلتك على العيش في المملكة المتحدة.

وسيتم دفعه شهريًا، وتعين عليكم التقدم بطلب عبر الإنترنت للحصول على الائتمان العام.
To receive Universal Credit, you’ll make an agreement called a ‘Claimant Commitment’ with your Jobcentre work coach. What you do depends on your situation, whether you are looking for work, or whether you have a caring responsibility or a health condition that prevent you from working. You might need to do activities such as: write a CV; look and apply for jobs; or go on training courses.

Your Universal Credit payment is made up of a standard allowance and any extra amounts that apply to you, for example if you: have children; have a disability or health condition which prevents you from working; or need help paying your rent.

Universal Credit can be used to pay for your living expenses such as food, clothing, transport, household bills (See Chapter 5 – Housing and Services) and anything you want to buy.

You will also be eligible to apply for housing benefit (see Chapter 5 – Housing and Services).

Pensions

Persons who have reached state pension age

The state pension age is currently 65 years old. The age at which you may become entitled to both State Pension and Pension Credit is determined by your date of birth. You can check the date at which you may qualify at GOV.UK. If you are of state pension age you do not have to look for work. You can contact the Pension Service for information and advice about entitlement to benefits.

Pensions

Persons who have reached state pension age

The state pension age is currently 65 years old. The age at which you may become entitled to both State Pension and Pension Credit is determined by your date of birth. You can check the date at which you may qualify at GOV.UK. If you are of state pension age you do not have to look for work. You can contact the Pension Service for information and advice about entitlement to benefits.

Pensions

Persons who have reached state pension age

The state pension age is currently 65 years old. The age at which you may become entitled to both State Pension and Pension Credit is determined by your date of birth. You can check the date at which you may qualify at GOV.UK. If you are of state pension age you do not have to look for work. You can contact the Pension Service for information and advice about entitlement to benefits.

Pensions

Persons who have reached state pension age

The state pension age is currently 65 years old. The age at which you may become entitled to both State Pension and Pension Credit is determined by your date of birth. You can check the date at which you may qualify at GOV.UK. If you are of state pension age you do not have to look for work. You can contact the Pension Service for information and advice about entitlement to benefits.
Paying tax

If you work you have a responsibility to pay the right amount of income tax. Income tax is a set percentage of your yearly income. If you are employed by someone else, it is often deducted directly from your monthly salary through a system called Pay As You Earn (PAYE).

If you are not employed by a company or another person but earn an income, you have a responsibility to declare that income and pay the right amount of tax.

The amount of tax you pay depends on how much you earn. You can check this at www.gov.uk/estimate-income-tax

Voluntary work

Voluntary work is working for any organisation without being paid a wage. This could be a charity, voluntary organisation or associated fund-raising body or statutory body.

Voluntary work can be very useful for a person who is looking to develop skills and experience in order to increase their chance of getting a job. It is particularly useful for someone who has not worked in the UK and is looking to build up their confidence and skills at the same time.

قد يعود العمل التطوعي بالكثير من النفع على أي فرد يرغب في تنمية مهاراته وكسب خبرات إضافية لزيادة فرصه في الحصول على وظيفة. وهو مفيد على وجه الخصوص لأي شخص لم يمارس عملًا من قبل في المملكة المتحدة ويرغب في كسب الثقة وتنمية المهارات في الوقت ذاته.
Направление в вопросы права и защиты в работе

Когда вы идете на работу, у вас есть право на справедливое и безопасное работать в безопасной среде. Вы также имеете право работать без страха или гонения от вашего работодателя, коллег или клиентов.

Работники старше 18 лет обычно имеют право на три вида отдыха — перерывы в рабочую смену, ежедневный перерыв и еженедельный перерыв.

Если вы работаете более 6 часов в день, у вас есть право на непрерывный 20-минутный перерыв во время рабочей смены. Этот перерыв не должен быть оплачен — это зависит от вашего трудового договора.

Вы также имеете право на 11 часов отдыха между днями работы (например, если вы закончили работу в 8 вечера, то не должна начинаться новая смена до 7 утра следующего дня) и правом на то, чтобы:

• 24 часа в неделю работы без работы,
• 48 часов в каждой неделе без работы.

Almost all workers are legally entitled to statutory leave entitlement or annual leave. An employer can include bank holidays as part of statutory annual leave.
Every employer in the country must pay their employees a minimum amount per hour. How much this is depends on how old you are.

**The rates in place until 31 March 2020 are shown below. After this date, some rates may change.** Please check [www.gov.uk/national-minimum-wage-rates](http://www.gov.uk/national-minimum-wage-rates) for the most up-to-date information.

The terms and conditions of your work will be outlined in your contract. Make sure you read this carefully, with an interpreter if necessary, before you sign.

You can get further advice about your rights and employers’ responsibilities by contacting ACAS on 0300 123 1100.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Age</th>
<th>Rate per hour</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>25 and over</td>
<td>£8.21</td>
</tr>
<tr>
<td>21 to 24</td>
<td>£7.70</td>
</tr>
<tr>
<td>18 to 20</td>
<td>£6.15</td>
</tr>
<tr>
<td>Under 18</td>
<td>£4.35</td>
</tr>
<tr>
<td>Apprentice</td>
<td>£3.90</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Minimum wage:

| 25 and over    | £8.21 8.21 جنيهات إسترلينية |
| 21-24          | £7.70 7.70 جنيهات إسترلينية |
| 18-20          | £6.15 6.15 جنيهات إسترلينية |
| Under 18       | £4.35 4.35 جنيهات إسترلينية |
| Apprentice     | £3.90 3.90 جنيهات إسترلينية |

يتضمن عقد العمل خاصتكم شروط وأحكام العمل المحددة. فاحرصوا على قراءتها بعناية، والاستعانة بترجم إذا لزم الأمر ذلك، قبل التوقيع عليها.

يمكنكم الحصول على نصائح إضافية بشأن حقوقكم ومسؤوليات أصحاب العمل عن طريق الاتصال بخدمة ACAS على الرقم 0300 123 1100.

**الحد الأدنى للأجر:**

<table>
<thead>
<tr>
<th>السن</th>
<th>المبلغ</th>
<th>السن</th>
<th>المبلغ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>25 عامًا وأكثر</td>
<td>£8.21 جنيهات إسترلينية</td>
<td>21 إلى 24</td>
<td>£7.70 جنيهات إسترلينية</td>
</tr>
<tr>
<td>18 إلى 20</td>
<td>£6.15 جنيهات إسترلينية</td>
<td>18 عامًا تحت</td>
<td>£4.35 جنيهات إسترلينية</td>
</tr>
<tr>
<td>تحت 18 عامًا</td>
<td>£3.90 جنيهات إسترلينية</td>
<td>متدرب</td>
<td>£3.90 جنيهات إسترلينية</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Equality and discrimination in the workplace

Organisations and businesses have a legal duty to treat everyone fairly in the workplace and in the way they recruit people for jobs. Men and women have the right to work and men and women have equal rights and duties in employment.

You have the right to be safe at work and be free from threat or violence. You should also keep your passport or ID – your employer does not have the right to keep them.

It is illegal to discriminate against anyone in the workplace or in applying for a job on the basis of gender, race, religion, being married or in a civil partnership, disability, age, sexual orientation or if they are pregnant.

Employers must therefore respect the needs of an employee as long as it does not interfere with the work they are employed to do. For example, Muslim women will be allowed to wear a hijab and employers must make reasonable adjustments to accommodate disabled people.
If you think you have been unfairly discriminated against you can:

- Complain directly to the person or organisation
- Use someone else to help you sort it out (called mediation or alternative dispute resolution)
- Make a claim in a court or tribunal

You can get further advice and support from the Equality Advisory Service: www.equalityadvisoryservice.com

If you are being forced to work or your employer isn’t willing to respect your rights, you can also get advice from the Modern Slavery Helpline by calling 0800 0121 700.

If you think you have been unfairly discriminated against, you can:

- Complain directly to the person or organisation
- Use someone else to help you sort it out (called mediation or alternative dispute resolution)
- Make a claim in a court or tribunal

You can get further advice and support from the Equality Advisory Service: www.equalityadvisoryservice.com

If you are being forced to work or your employer isn’t willing to respect your rights, you can also get advice from the Modern Slavery Helpline by calling 0800 0121 700.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Summary</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Finding a job will raise your income to help support you and your family</td>
</tr>
<tr>
<td>You must have a National Insurance number to work</td>
</tr>
<tr>
<td>You can visit your Jobcentre Plus for advice and support to find a job, as well as to apply for benefits</td>
</tr>
<tr>
<td>Improving your skills, particularly your English, will increase the opportunities available to you</td>
</tr>
<tr>
<td>If you are earning a salary, you must make sure you pay any tax you owe</td>
</tr>
<tr>
<td>You are protected by law in the workplace – employers have a responsibility towards you, and you should not experience discrimination in the workplace</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>ملخص</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>إن العثور على وظائف يرفع دخلكم ويساعدكم في تدبير أموركم المالية أنتم وعائلتكم</td>
</tr>
<tr>
<td>يجب أن يكون لديك رقم تأمين وطني للتمكن من العمل</td>
</tr>
<tr>
<td>يمكنك زيارته مركز الوظائف (Jobcentre Plus) للحصول على النصائح والدعم من أجل العثور على وظيفة، إلى جانب تقديم الطلبات لتلقي الإعانات</td>
</tr>
<tr>
<td>إن من شأن تحسين مهاراتكم، لا سيما استخدام اللغة الإنجليزية، زيادة فرص العمل المتاحة أمامكم</td>
</tr>
<tr>
<td>إذا كنت تتلقون رواتب، فيجب أن تحرصوا على سداد الضرائب المستحقة عليكم</td>
</tr>
<tr>
<td>أنتم محميون بموجب القانون في مكان العمل - حيث يتحمل أصحاب العمل المسؤولية تجاهكم، وينبغي أن تتعارضوا للتفعيل في مكان العمل</td>
</tr>
</tbody>
</table>

✅ Valid ❌ Invalid
Chapter 5
Housing and Services

In this chapter you will learn about:

☑ Types of housing
☑ Your tenancy agreement
☑ Paying your rent
☑ How to access utilities and services
☑ Your local area

الفصل الخامس
الأسكان والخدمات

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

أنواع الإسكان
عقد الإيجار
سداد الإيجار
كيفية الوصول إلى المرافق والخدمات
المنطقة التي تعيشون بها
In Chapter 3 you will have read that if you were provided with accommodation by the Home Office while your asylum claim was being decided, you will have 28 days from the date you have been recognised as a refugee to secure your own accommodation. There are different ways you can do this. Two of the main options are social housing provided by the local authority or privately rented housing. Depending on which path you take different people can help you with this. If you have received asylum support, Migrant Help can signpost you to the relevant local authority housing team, in the area in which you live.

Housing in the UK varies greatly depending on where you live – from individual houses for a single family that are more common in rural areas or the outskirts of cities, to large apartment blocks close to the centre of towns and cities.

There are different ways you can do this. Two of the main options are social housing provided by the local authority or privately rented housing. Depending on which path you take different people can help you with this. If you have received asylum support, Migrant Help can signpost you to the relevant local authority housing team, in the area in which you live.

Housing in the UK varies greatly depending on where you live – from individual houses for a single family that are more common in rural areas or the outskirts of cities, to large apartment blocks close to the centre of towns and cities.
Types of housing

Private housing

Privately rented housing is an alternative to social housing, and can be found through local lettings agents and on property listings websites. The types of privately rented housing available will differ across the country.

When you have found a house or flat you will probably need to put down a deposit, before signing a ‘tenancy agreement’. This is a legal contract between you and the landlord.

Your tenancy agreement will state the date you can move in, how long the contract is for, how much the rent is and when you must pay it.

Social housing

Social housing is provided by local councils and housing associations.

To access social housing you will need to apply to the council (local housing authority) where you wish to live in order to go onto their housing waiting list. You will usually need to fill in an application form, and you may be able to do this online.

Many housing associations let some or all of their properties through the council waiting list. However, in some areas you may also be able to apply to housing associations directly, and the council should be able to inform you if this is the case.
People who have been granted refugee status are eligible to be considered for social housing. However, to get onto the council waiting list, a person must also qualify under rules set by the local council itself. Local councils must have a scheme (their allocation scheme) setting out their policies and procedures for allocating social housing and most councils publish it on line. This should explain who qualifies to go onto the waiting list, and how the council prioritise applicants.

Most councils in England apply a residency test, or wider local connection test, as part of their qualification criteria to go on the waiting list. A ‘local connection’ may usually be established through living or working in an area, or through have close family living in an area.

Councils can also set their own local priorities which must be set out in their allocation scheme.

Your length of time on the waiting list will depend on the area you wish to live in, the type and size of house you require, as well as any priority you may have. In many areas there is not enough social housing to meet demand. The local council will be able to give you advice on the possible waiting time.
Your tenancy agreement

For private accommodation, there will be a landlord who owns the property – this may be a private individual, the local authority or a housing association. You will need to sign a written agreement in the form of a document known as a tenancy agreement.

The tenancy agreement is a legally binding document which sets out the rights and responsibilities of both landlord and tenant. It is important to read any tenancy agreement carefully – use an interpreter if you have any doubts. You should check:

- The amount you must pay in your deposit and rent, and when this must be paid
- What date your tenancy will run from and to
- Whether you can cancel your tenancy agreement early or change the terms
- A list of repairs and maintenance that are your responsibility, and which are the landlord’s responsibility
- Any other rules or restrictions, e.g. having pets or smoking restrictions

عقد الإيجار

لأماكن الإقامة الخاصة، سيكون مالك لهذا العقار والذي قد يكون فردًا مستقلًا أو السلطة المحلية أو إحدى جمعيات الإسكان. وسيتعين عليكم التوقيع على اتفاقية مكتوبة على هيئة مستند يُعرف باسم اتفاقية الإيجار.

يعتبر عقد الإيجار مستندًا قانونيًا ملزمًا وهو يحدد حقوق ومسؤوليات المالك والمستأجر. ومن المهم قراءة أي اتفاقية إيجار بعناية قبل التوقيع عليها، ونوصيكم بالاستعانة بمترجم فوري لإزالة أي شكوك لديكم. ينبغي عليكم التحقق مما يلي:

- المبلغ الواجب عليكم دفعه في وديعتكم و الإيجار الخاص بكم وموعد استحقاق دفعه
- تاريخ بدء وانتهاء مدة الإيجار
- تمتلك الصلاحية لدفع عقد الإيجار في وقت مبكر أو تغيير بنوده
- قائمة أعمال الإصلاح والصيانة التي تتحملون مسؤوليتها، فضلاً عن مسؤوليات مالك العقار
- أي قواعد أخرى، مثل القيود التي قد تكون مفروضة على اقتناء الحيوانات الأليفة أو التدخين
In general, a landlord and tenant have the following responsibilities:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Landlord</th>
<th>Tenant</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Collecting rent</td>
<td>Paying your rent in full and on time</td>
</tr>
<tr>
<td>Keeping your building safe and in good condition</td>
<td>Keeping the house clean and not misusing it or any furniture included</td>
</tr>
<tr>
<td>Providing everything set out in your tenancy agreement (including furniture if agreed)</td>
<td>Contacting the landlord if there are any repairs needed or any issues with the house</td>
</tr>
<tr>
<td>Handling or paying for repairs to the house and appliances covered by the tenancy agreement</td>
<td>Allowing the landlord to enter to repair your home or to do an inspection at a time and frequency agreed in the tenancy agreement</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Paying your rent**

Your tenancy agreement will set out how much rent needs to be paid and how often – this will usually be monthly. When you are first recognised as a refugee, it is likely you will have no income, so you will be entitled to claim benefits to help pay all or part of your rent and to cover expenses such as food and bills (see Chapter 4 – Employment and Benefits).

The amount of benefits you will receive is dependent on your personal circumstances. You should go to your local Jobcentre Plus to claim benefits (see Chapter 4 – Employment and Benefits). Welfare benefits will usually be paid directly to you and you are responsible for paying your housing and living costs with the money you receive.
Gas, electricity, water and other services

When you move in, your water and electricity should already be working. There won’t necessarily be gas in all properties, but where there are gas appliances landlords are required to provide you with a gas safety certificate. If you have a problem you should contact the supplier stated in your tenancy agreement who will make necessary arrangements to set up how you will pay for your energy and water.

Gas and electricity can be expensive, so doing things like turning the heating off when you leave the house or keeping windows closed when you have the heating on can save you money. Make sure that you turn off lights and do not leave electrical appliances on. This also helps to protect the environment, as it creates less waste and pollution.

If you smell gas, this could be a sign of a dangerous gas leak. You should call 0800 111 999 immediately if you suspect there is a gas leak in your building.

Smoke and Carbon Monoxide detectors:

All properties must have working smoke alarms (on every floor used as living accommodation) and a carbon monoxide alarm (in rooms using solid fuels – such as a coal fire or wood burning stove).

الغاز والكهرباء والمياه والخدمات الأخرى

عندما تنتقلون للعيش في مكان الإقامة، ينبغي أن تكون المياه والكهرباء لديكم قيد العمل بالفعل. لن يكون هناك بالضرورة غاز في جميع العقارات، ولكن عندما يكون هناك أجهزة تعمل بالغاز، يتعين على أصحاب العقارات تزويدكم بشهادة سلامة لاستخدام الغاز. وإذا واجهتم أي مشاكل، ينبغي لكم الاتصال بمزود الخدمة المذكور في اتفاقية الإيجار الخاصة بك، والذي سوف يتخذ الترتيبات اللازمة لتحديد كيفية سدادكم لفواتير الطاقة والمياه.

ومن الجدير بالذكر أن تكلفة الغاز والكهرباء قد تكون مرتفعة؛ لذا فإن الالتزام ببعض الأمور مثل إغلاق جهاز التدفئة عند مغادرة المنزل أو إبقاء النوافذ مغلقة أثناء تشغيل جهاز التدفئة يمكن أن يوفر لكم المال. احرصوا على إطفاء الأوان وترك الأجهزة الكهربائية قد التشغيل. حيث إن ذلك إلى جانب توفير الاستهلاك يساعد في حماية البيئة لأنه يؤدي إلى خفض معدل النفايات واللوث.

إذا شتمل رائحة غاز، فقد تكون تلك إشارة على حدوث تسرب خطر للغاز. وفي هذه الحالة يتعين عليكم الاتصال برقم 0800 111 999 على الفور إذا اشتبهتم في حدوث تسرب للغاز في المبنى محل إقامتكم.

كاشفات الدخان وأول أكسيد الكربون:

يجب أن تحتوي جميع العقارات على أجهزة إنذار بالدخان في كل طابق يستخدم ك محل إقامة وجهاز إنذار بأول أكسيد الكربون في الغرف التي تستخدم أنواع الوقود الصلبة - مثل موقد الفحم أو موقد الحطب.
Getting a telephone and the internet

You can arrange to have a land line (fixed phone) installed at your home and pay a monthly fee to use it, known as line rental. A land line is usually needed in order to receive internet access. Depending on the deal you choose, the provider will either send you the equipment to set up yourself or somebody will visit to help you install it. There are a wide range of deals, so you should check with a number of providers before buying.

Most people will also have their own personal mobile phone. Mobile phones will vary in cost, but basic mobile phones are available for as little as £10. Smartphones, which can access the internet, are more expensive.

You can get a contract where you pay monthly to use a mobile, or a pay as you go deal where you pay for what you use.

• Pay monthly contracts are where you can make calls on your phone for a fixed number of minutes, send a number of texts and use a certain amount of internet data. You will pay a fixed amount each month unless you exceed the number of minutes, texts or data set out in your contract, in which case you must pay for what you use. These can be very expensive, so it is important to be careful and check that you have not exceeded your allowance. It is necessary to have a bank account and provide proof of address (for example a copy of your tenancy agreement) to take out a contract. Contracts can vary greatly in cost, from as little as £5 per month for a SIM card only to £60+ for contracts with the latest and most expensive phones included.

Getting a telephone and the internet

You can arrange to have a land line (fixed phone) installed at your home and pay a monthly fee to use it, known as line rental. A land line is usually needed in order to receive internet access. Depending on the deal you choose, the provider will either send you the equipment to set up yourself or somebody will visit to help you install it. There are a wide range of deals, so you should check with a number of providers before buying.

Most people will also have their own personal mobile phone. Mobile phones will vary in cost, but basic mobile phones are available for as little as £10. Smartphones, which can access the internet, are more expensive.

You can get a contract where you pay monthly to use a mobile, or a pay as you go deal where you pay for what you use.

• Pay monthly contracts are where you can make calls on your phone for a fixed number of minutes, send a number of texts and use a certain amount of internet data. You will pay a fixed amount each month unless you exceed the number of minutes, texts or data set out in your contract, in which case you must pay for what you use. These can be very expensive, so it is important to be careful and check that you have not exceeded your allowance. It is necessary to have a bank account and provide proof of address (for example a copy of your tenancy agreement) to take out a contract. Contracts can vary greatly in cost, from as little as £5 per month for a SIM card only to £60+ for contracts with the latest and most expensive phones included.

الحصول على الهاتف والاتصال بالإنترنت

يمكنكم الترتيب للحصول على خط أرضي (هاتف ثابت) في منزلكم وسداد رسوم شهريّة نظير استخدامه تعرف بـ "إيجار الخط". يستخدم خط الهاتف الأرضي للحصول على الاتصال بالإنترنت. وحسب العرض الذي يقع اختياركم عليه، سيرسل لكم مزود الخدمة المعدات لتركيبها بأنفسكم أو سيزوركم فني لمساعدتكم في تركيبها. وهناك مجموعة متنوعة من العروض المتاحة، ولذا ينبغي عليكم فحصها مع عدد من مزودي الخدمة قبل الشراء.

يقتني أغلب الأفراد هواتف محمولة شخصية. وتختلف الهواتف المحمولة من حيث التكلفة، ومع ذلك توفر الهواتف المحمولة الأساسية بسعر يبدأ فقط من 10 جنيهات إسترليني. وبالطبع تكون الهواتف الذكية التي تصل بالإنترنت أكتر كلفة.

ويمكنكم إبرام عقود تسديدون بمقتضاه قسطًا شهريًا لاستخدام هاتف محمول، أو اختيار عرض "الدفع أولاً بأول" (pay as you go). فيما إذا ارتتمت عقود "الدفع الشهري" (Pay monthly)، يمكنكم إجراء المكالمات عبر الهاتف بعد تأثيد من الدقائق وإرسال عدد معين من الرسائل النصية واستخدام قدر معين من بيانات الإنترنت. ستدفعون مبلغًا ثابتًا كل شهر ما لم تتجاوزوا عدد الدقائق أو الرسائل النصية أو البيانات المحدود في العقد، إلا في الحالات التي تجاوزت البيانات المحدودة في العقد، فيجب تغطية الزيادة بالتفاهم االخاص في العقد. وفي بعض الموارد، يجب أن يكون لديك حساب بنكي وأن تقدموا إثباتًا لعنوانكم (على سبيل المثال نسخة من عقد الإيجار) من أجل التمكين من إتمام العقد. وتعلق العقود بشكل كبير من حيث الكلفة، حيث بدأ من 5 جنيهات إسترليني شهريًا نظير رفعة الهاتف، وتصل إلى أكثر من 60 جنيهًا إسترليني للكفو الذي يشمل الحصول على أحدث الهواتف وأعلاها سعرًا.
• You can also buy a pay as you go SIM card which means you pay for the minutes, texts or data you use. This means you can control how much you spend more easily. In some cases, a phone company will offer a deal where if you top-up, or add a minimum amount of money each month, they will give you a certain amount of minutes, texts and data to use. You can top-up whatever amount you want but to get a good deal from a phone company you usually need to top up around £10 each month.

You are liable for paying Council Tax for your property. This is a set amount for the financial year which runs from April to March, and you can pay this monthly. Council Tax is a tax which goes to your local authority for local services such as care, social services, police and local facilities.

If you are on a low income or out of work you may be eligible for financial help towards your Council Tax bill – this is called Council Tax Reduction. Each local authority has its own scheme and you need to apply to your local authority.

Homelessness/Crisis support

If you are concerned that you may become homeless the following services can advise you on what to do:

• Your local authority, you can find this at [www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council)
• Shelter Tel: 0808 800 4444
• Crisis Tel: 0800 038 4838
• Refugee Council [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)
Your local neighbourhood

Your local area will likely have a leisure centre where you can play sport or exercise, local parks and libraries where you can borrow books and access the internet if you do not have it at home. Libraries and parks are free to everyone and leisure centres are often cheap to use.

You should also familiarise yourself with the local transport links and bus stops and learn how to use transport to reach places further away. You may not live very close to a doctor, school or Jobcentre Plus and may need to travel to get there.

منطقة المحلية

سيوجد بمنطقة المحلية على الأرجح مركز ترفيهي يمكنك التوجه إليه لممارسة الرياضات أو التمارين، ومنتزهات ومكتبات محلية حيث يمكنك استعارة الكتب والاتصال بالإنترنت إن لم يكن متاحًا لديكم في المنزل. هذا ويمكن للجميع دخول المكتبات والمنتزهات مجانًا كما تتميز المراكز الترفيهية بانخفاض أسعارها.

كذلك ينبغي أن تكونوا على دراية بوسائل المواصلات المحلية ومحطات الحافلات ومعرفة كيفية استقلال وسائل الواصلات للوصول إلى أماكن بعيدة. فقد لا يقع محل إقامتكم بالقرب من طبيب أو مدرسة أو مركز الوظائف (Jobcentre Plus) ويتبع علیكم الانتقال إليه.
Places of worship

The UK is a multi-faith society and there are mosques, churches, synagogues and other places of worship in larger towns or cities.

Many newcomers to the UK have found that they have had support and help through their place of worship and have also made friends who have helped them to adapt and made them feel welcome.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Summary</th>
<th>ملخص</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>You are eligible to receive benefits which can pay for your rent and</td>
<td>أنت مؤهلون لتلقي إعانات يمكنها سداد إيجار مكان إقامتكم وغير ذلك من</td>
</tr>
<tr>
<td>other essential living costs</td>
<td>تكاليف المعيشة الضرورية</td>
</tr>
<tr>
<td>If you are renting a house or a flat, you will have a tenancy</td>
<td>إذا كنت تستأجر مزرلاً أو شقة، فسوف تبرمون عقد إيجار مع صاحب العقار،</td>
</tr>
<tr>
<td>agreement with your landlord that sets out the rights and responsibilities for both landlord and you, the tenant</td>
<td>ويحدد هذا العقد حقوق ومسؤوليات مالك العقار إلى جانب حقوقكم ومسؤولياتكم كمستأجرين</td>
</tr>
<tr>
<td>You must manage your money with care and ensure you pay for all bills</td>
<td>يجب عليكم إدارة أموالكم على نحو رشيد والحرص على سداد كافة الفواتير و</td>
</tr>
<tr>
<td>and living expenses – you should open a bank account</td>
<td>تكاليف المعيشة – يتعين عليكم فتح حساب بنكي</td>
</tr>
<tr>
<td>Look out for local services and places of worship in your local area</td>
<td>الاستماع إلى الخدمات المحلية وأماكن العبادة في منطقكم المحلية</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Chapter 6**

**Education**

In this chapter you will learn about:

- The education system
- Types of school
- The subjects that you can study
Overview of education

If you have children, they may already be attending school and you may have some existing knowledge of the education system. This chapter is intended to give a helpful overview of the education system, including adult learning.

Education is important in the UK and there is a strong culture of lifelong learning. This means that education does not finish at school but continues throughout a person's working life through professional or personal development.

The school system encourages children to question and think for themselves rather than simply learning facts and figures. Parents are expected to take a prominent and supportive role in their children's education, meeting with teachers regularly for a progress report, helping children with their homework and ensuring they arrive at school clothed, fed and ready to learn.

As a parent you are responsible for ensuring that your children of compulsory school age receive a full-time education. Local authorities have powers to enforce school attendance, including the power to prosecute parents who fail to ensure their child's regular attendance at school. This guidance sets out how schools, local authorities and the police can deal with poor attendance and behaviour in school.

Education for children is free and compulsory. In England, the statutory school age is from 5 years to 16 years and individuals aged 16 to 18 must be in either full-time education or work (with an educational component).

The UK has some of the world’s finest and oldest universities and is a world leader in research and innovation.

نظرة عامة على التعليم

إذا كان لديك أطفال، فقد يكونون يذهبون إلى المدرسة بالفعل وقد تكون لديك بعض المعرفة القائمة فيما يتعلق بالتعليم. يهدف هذا الفصل إلى تقديم نظرة عامة مفيدة على نظام التعليم، بما في ذلك تعلم الكبار.

إن التعليم مهم في المملكة المتحدة وهناك ثقافة متأصلة بالتعلم طوال الحياة. وهو ما يعني أن التعليم لا ينتهي في المدرسة ولكنه يستمر خلال رحلة عمل الأفراد من خلال التنمية المهنية أو الشخصية.

يُشجع النظام المدرسي في المملكة المتحدة الأطفال على طرح الأسئلة والتفكير بأنفسهم عوضًا عن مجرد تعلم الحقائق والأرقام. ويُتوقع أن يؤدي الآباء دورًا بارزًا وداعمًا لأطفالهم خلال رحلة التعلم، وذلك من خلال مقابلة المعلمين بناءً على تقرير التقدم، إلى جانب مساعدة الطلاب في أداء الواجبات المنزلية والحرص على وصولهم إلى المدرسة وهم يرتدون الزي المدرسي وقد تناولوا غذاهم وعلى أهبة الاستعداد للتعلم.

بصفتهم أولياء أمور، فأنتم مسؤولون عن ضمان حصول أطفالكم في عمر التعليم الإلزامي على تعليم بدوام كامل. تتمتع السلطات المحلية بسلطات لفرض الحضور إلى المدرسة، بما في ذلك سلطات مقاضاة أولياء الأمور الذين لا يضمنون حضور أطفالهم المنتظم إلى المدرسة. يحدد هذا التوجيه الكيفية التي يمكن بها للمدارس والسلطات المحلية والشرطة التعامل مع ضعف الحضور والسلوك في المدرسة.

من الجدير بالذكر أن التعليم مجاني وإلزامي للأطفال. وفي إنجلترا، يكون عمر المدرسة القانوني من 5 سنوات إلى 16 سنة ويتبع على الأفراد الذين تراوح أعمارهم ما بين 16 و 18 سنة أن يتحوا بالتعليم أو العمل (الذي يضمن أيضًا مكونًا تعليميًا) بدوام كامل.

إن من وسائل الفخر المملكة المتحدة فوجد بعض من أقدم وأعرق الجامعات في العالم على أرضها وهي رائدة في مجال البحث والإبداع على مستوى العالم.
Joining the education system

You should get in touch with your local authority to ensure your children are registered in an age appropriate school. Your local authority will have more information about schools in your area. We recommend you review this GOV.UK webpage (www.gov.uk/schools-admissions) which provides general information for parents about school admissions and how to apply for a school place. If you don’t know your local authority, you can find out through this website: www.gov.uk/find-local-council. You should enrol your child at school and familiarise yourself with what support is expected from parents. These include taking an active part in your child’s education such as ensuring that they attend school, complete their homework and get enough sleep.

If you have a child of nursery age (under 5 years old) the local authority Family Information Service can help you find a nursery place for them. Once you know your local authority, you can check your Family Information Service here: findyourfis.familyandchildcaretrust.org. Similarly, if your child has additional learning needs, you should liaise with your local authority to ensure that their needs are met.

Your child will be given additional support to meet the requirements of education, such as additional English language support. These opportunities will not only enable them to re-engage with their education as quickly as possible, but also help the whole family to adjust.

الالتحاق

بنظام التعليم

يجب أن تتصلوا بسلطتك المحلية لضمان تسجيل أطفالكم في مدرسة ملائمة لعمرهم. سيكون لدى سلطتك المحلية مزيد من المعلومات حول المدارس في منطقتك. نوصيك بمراجعة صفحة الويب هذه (www.gov.uk/schools-admissions) GOV.UK والتي توفر معلومات عامة لأولياء الأمور حول القبول بالمدارس وكيفية الالتحاق يمكن مدرسي. إذا لم تكونوا على دراية بسلطتك المحلية، يمكنكم معرفة ذلك من خلال موقع الويب هذا: www.gov.uk/find-local-council. يجب عليكم إلحاق أطفالكم في المدرسة والتعرف على الدعم المتوقع من أولياء الأمور. ويشمل ذلك المشاركة بدور نشط في تعليم أطفالكم، مثل الحرص على حضورهم إلى المدرسة واستكمال واجبهم المزدوج والحصول على قسط كافٍ من النوم.

إذا كان لديكم أطفال في عمر الروضة (أقل من 5 سنوات)، يمكن أن تساعدكم خدمة معلومات الأسرة التابعة للسلطة المحلية في العثور على دور حضانة لهم. بمجرد معرفة سلطتك المحلية، يمكنك التحقق من خدمة معلومات الأسرة الخاصة بك هنا: findyourfis.familyandchildcaretrust.org. وبالمثل، إذا كان لدى طفلكم احتياجات تعليم إضافية، ينبغيكم التواصل مع سلطتك المحلية للتأكد من تلبية احتياجاته.

سيحصل طفلك على الدعم الإضافي حتى يستطيع متابعة التعليم، مثل المساعدة الإضافية في تعلم اللغة الإنجليزية. ولن تمكن هذه الفرص من إعادة الالتحاق بالتعليم الخاص به في أسرع وقت ممكن، فحسب، وإنما تساعد الأسرة بأكملها في التأهّل.
Nursery education

Between the ages of 3 and 4, children can get free early education. Some 2-year-olds are also eligible. The local authority Family Information Service will be able to provide advice about local childcare providers and how many hours of free early education you may be entitled to.

At nursery children will learn through play, giving children the broad range of knowledge and skills that provide the foundation for good future progress through school and life.

Primary education

Primary education is taught at primary schools. These teach the fundamental basics of reading, writing, arithmetic and science. They are attended by children aged 5 to 11 years old.

Primary schools are sometimes separated into infant schools (ages 4 to 6) and junior schools (ages 7 to 11), and you may be told that your child is attending one of these types of school (although some children might start when they’re 4 years old).

التعليم في مرحلة الروضة

يمكن أن يلتقي الأطفال ما بين عمر 3 و 4 سنوات التعليم المبكر المجاني. ويستحق هذه الخدمة أيضًا بعض الأطفال في عمر عامين. وسيمكن لخدمة معلومات الأسرة التابعة للسلطة المحلية أن توفر لكم مساعدة حول مقدمي خدمات رعاية الأطفال في منطقكم وعد ساعات التعليم المبكر المجاني التي قد تكون مستحقين لها.

في دار الحضانة، سيتعلم الأطفال من خلال اللعب، مما يوفر للأطفال مجموعة واسعة من المعرفة والمهارات التي توفر الأساس للتقدم الجيد في المستقبل عبر المدرسة والحياة.

التعليم الأساسي

يتلقى الأطفال التعليم الأساسي في المدارس الابتدائية. وتُعلم هذه المدارس المبادئ الأساسية للقراءة والكتابة والرياضيات والعلوم. ويتحل这场 المدارس الأساسي من عمر 5 سنوات إلى 11 سنة.

يتم قسم المدارس الابتدائية أحيانًا إلى مدارس الأطفال المبتدئين (من عمر 4 إلى 6 سنوات) ومدارس الصف الأول (من عمر 7 إلى 11 سنة)، وقد يتم إخباركم بأن أطفالكم سيكونون واحدًا من هذين النوعين من المدارس (على الرغم من أن بعض الأطفال قد يبدؤون عندما يبلغون 4 سنوات).

التعليم الثانوي

Secondary education

التعليم الإضافي

أنت تلقى التعليم الثانوي في المدارس الثانوية. وتُعلم هذه المدارس المبادئ الأساسية للقراءة والكتابة والرياضيات والعلوم.

والتحق بهذه المدارس الأطفال من عمر 5 سنوات إلى 11 سنة.

التعليم الإضافي

Further education

التعليم العالي

Higher education
Secondary education

Secondary education is taught at secondary schools. These build on the primary curriculum and teach a more academic curriculum across a range of subjects (such as the sciences, mathematics, English language and literature and foreign languages), alongside practical subjects (such as music, design and technology, physical education and information technology). These schools are attended by children aged 11 to 16.

Secondary schools vary across local authorities and the type of school your child may attend could be a comprehensive school, an academy or a grammar school.

At the age of 16 students in England sit public examinations in all their subjects known as the General Certificates of Secondary Education (GCSEs). These qualifications will be used to apply for jobs, further education and higher education.

School leaving ages

You can leave school on the last Friday in June if you will be 16 by the end of the summer holidays.

You must then do one of the following until you are 18:

• Stay in full-time education e.g. at a college or secondary school
• Start an apprenticeship or traineeship. An apprenticeship is a genuine job, where you spend at least 20% of your time in off the job training. For more information, visit www.apprenticeships.gov.uk
• Volunteer (for 20 hours or more a week) while in part-time education or training

أعمار النقل من المدرسة

يمكنك التوقف عن الحضور إلى المدرسة في يوم الجمعة الأخير من شهر يونيو/حزيران إذا كنت ستتمنى عامك السادس عشر بحلول نهاية فصل الصيف.

ويجب عليك اتخاذ أحد الإجراءات التالية حتى تتجاوز عامة الثامن عشر:

• الاستمرار في التعليم بدوام كامل، مثل الاتصال بأحد الكليات أو المدرسة الثانوية
• تلقى التدريب المهني أو منحة للمتدربين. التدريب المهني هو عمل حقيق، حيث تغطي 20% على الأقل من وقتك في التدريب الوظيفي. للحصول على المزيد من المعلومات، يرجى زيارة www.apprenticeships.gov.uk
• التطوع (لمدة 20 ساعة أو أكثر أسبوعيًا) أثناء إتمام التعليم أو التدريب بدوام جزئي
Further education

In England, after taking GCSEs young people normally choose between a practical route or an academic route. Further education for young people aged 16-18 can be provided in schools [often as part of a continuous educational journey from the age of 11 to 18], sixth form or FE colleges, or independent training providers.

The most common academic qualifications are called A-Levels and these are often required to go on to university. Students will typically study three or four subjects at A-Level often related to what they want to study at university.

Technical qualifications come in a number of forms, the most common of which are Business and Technician Education Council qualifications (BTECs) and National Vocational Qualifications (NVQs). These develop practical skills such as management, hairdressing or carpentry. Often these are taken in conjunction with, or as a precursor to, apprenticeships (see Chapter 4 – Employment and Benefits).

Further Education is also open to adults. Adult provision is funded through a combination of government funds, employer contributions, learner contributions and learner loans, depending on the type/level of course and learner circumstances. To find out what opportunities are available in your local area, and whether you are eligible for government funding, please contact your local authority, college or training provider, or find out more information at www.nationalcareersservice.direct.gov.uk.
Higher education

Higher education is taught at universities and individuals will usually begin applying between the ages of 17 and 18. Different universities will offer different subjects and requirements needed to confirm a place (usually certain grades at A-Level sometimes in certain subjects).

Students will receive guidance from their school teachers and careers advisers about where to apply and what to apply for. Applications are submitted through an online system.

University education is not free in all parts of the UK, and individual universities set the level of their fees. These are currently capped at up to £9,250 per year in England. You may be able to apply for a student loan to cover the costs of these fees, and an additional loan to contribute to the costs of living as a student. A careers adviser at your school will provide you with more information.

If you have refugee status you are eligible for home fee status for tuition fees and you are eligible to apply for student loans to help with tuition fees and living costs. If you have Humanitarian Protection status, you will need to satisfy a three year ordinary residency requirement to qualify for home fee status and to be eligible to apply for student loans.

For more information on student finance visit: www.gov.uk/student-finance

Student Loans Company – www.slc.co.uk.
Telephone no: 0300 100 0622.
Adult learning

Adult learning is strongly encouraged and many different courses are available. Colleges, adult education services and other educational institutions in your local area may offer full and part-time adult learning opportunities. These could include taught courses, workshops and online learning on a wide range of subjects including job training and courses for personal development such as IT, gardening, arts and crafts, and well-being. Some courses are specifically designed to support parents and their families. These courses are likely to be available in the daytime, evening and weekends. Some courses, including literacy and numeracy, are free of charge and some courses are fee-paying so adults may be asked to contribute fully or partially towards the cost. To find out what opportunities are available in your local area, and whether you are eligible for government funding, then please try:

- Looking at the website or prospectus of your local authority adult education service, further education college and/or Workers’ Educational Association (WEA) branch
- Using the National Careers Service website, https://nationalcareersservice.direct.gov.uk, which offers advice on choosing courses and a post code search to help you find a suitable class
- Reading notices in local newspapers or on notice boards in schools, children’s centres, doctors’ surgeries, community centres, libraries or voluntary groups
- Speaking to friends, neighbours and colleagues to find out what's happening locally and what courses are on offer

To find out what opportunities are available in your local area, and whether you are eligible for government funding, then please try:

- Looking at the website or prospectus of your local authority adult education service, further education college and/or Workers’ Educational Association (WEA) branch
- Using the National Careers Service website, https://nationalcareersservice.direct.gov.uk, which offers advice on choosing courses and a post code search to help you find a suitable class
- Reading notices in local newspapers or on notice boards in schools, children’s centres, doctors’ surgeries, community centres, libraries or voluntary groups
- Speaking to friends, neighbours and colleagues to find out what's happening locally and what courses are on offer
<table>
<thead>
<tr>
<th>Summary</th>
<th>ملخص</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Education is important, and all children must attend school from the age of 5 until they turn 16</td>
<td>يحتل التعليم أهمية كبيرة، ويجب على جميع الأطفال الالتحاق بالمدرسة من عمر 5 سنوات حتى بلغهم سن 16 سنة</td>
</tr>
<tr>
<td>There are opportunities for adults to undertake further learning</td>
<td>تتوفر فرص للبالغين لتلقي التعليم الإضافي</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Chapter 7
Legal Rights and Responsibilities

In this chapter you will learn about:

☑ Your rights and responsibilities
☑ What is legal and illegal
☑ Protecting and caring for your children
☑ Gender-based laws
☑ Discrimination

لفصل السابع
الحقوق والمسؤوليات القانونية

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

☑ حقوقكم ومسؤولياتكم
☑ ما الأمور القانونية والمسموح بها وتلك الأمور غير القانونية غير المسموح بها
☑ حماية ورعاية أطفالكم
☑ القوانين المستندة إلى الجنس
☑ التمييز
الحقوق والحريات

يتمتع كل فرد يعيش في المملكة المتحدة بحقوق الإنسان والحريات الأساسية ذاتها وهي محمية بمقتضى القانون. وهي تعزز نوعية حياة أفراد المجتمع في المملكة على سبيل المثال:

- الحرية حق مكفول لكل فرد، مما يعني أنكم لن تتعرضوا للاحتجاز غير القانوني. كما أن لكم الحق أيضًا في الخضوع لمحاكمة عادلة. يجب أن يُعامل الجميع بالعدل والمساواة تحت مظلة القانون.

- حرية الفكر وحرية ممارسة الشعائر الدينية هو حق مكفول لكل فرد. ولكن يحظر القانون المشاركة في أية أنشطة تخالف قوانين المملكة المتحدة. ويحظر القانون أيضًا اضطهاد أو التمييز ضدها بسبب معتقداتهم.

- يحق لكل فرد الزواج ممن يريد، بصرف النظر عن عرقه أو دينه. غير أن هناك بعض الاستثناءات لتلك القاعدة، ومنها على سبيل المثال عدم الزواج بأكثر من شخص في الوقت نفسه، أو الزواج بأقارب معينين.

القيم والمسؤوليات في المملكة المتحدة

بناءً على الحقوق والحريات المحمية بمقتضى القانون، يوجب على كل فرد يعيش في المملكة المتحدة أو يزورها الالتزام بمجموعة من القيم والمسؤوليات المشتركة. تشتمل القيم الأساسية على:

- احترام القانون والالتزام به
- احترام حقوق الآخرين، بما في ذلك حقوق آرائهم الخاصة
- معاملة الآخرين بالعدل
The law in the UK

The law applies to everyone in the UK. Cases are decided by judges in a court of law. In every case both sides are treated fairly. Every person can be represented by a lawyer.

Respect for the law is very important in the UK and everyone must obey the law. If you break the law, there are consequences. You could receive a fine or you could go to prison.

It is important to know that some things which may be allowed in other countries are not acceptable in the UK and it is your responsibility to live within the law of the UK. It is also important to understand some things which may not be allowed in other countries may be legal in the UK.

What is legal and illegal?

There are two types of law in the UK:

- Civil Law, which settles disputes between people
- Criminal Law, which covers crime and punishment

Both govern what you can and cannot do in the UK.

Some specific laws vary between England, Wales, Scotland and Northern Ireland.

The table below applies to England.
Below are some examples of issues that are decided in law, and their consequences:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Civil Law</th>
<th>القانون المدني</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Marriage and divorce</strong></td>
<td>يحق لأي فرد الزواج ممن يريد ما لم يكن من أقارب الدرجة الأولى (مثل الأخوة/الأخوات أو الأخوة/الأخوات غير الأشقاء أو العم/العمة أو الخال/الخالة) أو لم يكن متزوجًا بالفعل. يمكن للأشخاص من نفس الجنس الزواج من بعضهم البعض. ويمكن لأي الطرفين رفع دعوى طلاق. وإذا لم يتفق الطرفان على شروط الطلاق، سوف تحدد المحاكم.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Employment</strong></td>
<td>يوفر القانون الحماية لأصحاب العمل والموظفين على حد سواء. فإذا طالبصاحب العمل باتخاذ إجراءات لم توافق عليها في عقد العمل، فيمكنك الطعن في ذلك.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Consumer rights</strong></td>
<td>إذا لم توفر إحدى الشركات الخدمة أو المنتج الذي سددت ثمنه، فيمكنك الطعن في ذلك.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Housing</strong></td>
<td>يتم حل أي نزاع بين مستأجر ومالك عقار عن طريق القانون المدني.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Discrimination and harassment</strong></td>
<td>إن التمييز ضد الآخرين أو مضايقتهم على أساس تغيير الجنس، أو اللون، أو الجنسية أو الأصل الأصلي، أو الدين أو المعتقدات، أو العرق، أو الإعاقة، أو التوجه الجنسي هي أفعال محظورة بوجود التشريع المعني بمثل هذه الممارسات. أي سلوكي يمكن أن يتوقع بشكل منطقى تسببه في مضايقة أو ذعر أو ضيق لشخص آخر لأي سبب كان هو متطور كذلك بوجود التشريع المعني بالمضايقة. يمكن لأي شخص يعاني من هذا النوع من التمييز أو المضايقة المطالبة بتعويض عن الاضرار أو السعى للحصول على إدراة قضائي ضد الجاني. ويشمل ذلك توجيه الإهانات النفاثة بسبب الدين.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

فيما يلي بعض الأمثلة عن الأمور التي يفصل فيها القانون، وعوارض مخالفته:
<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Criminal Law</strong></th>
<th><strong>قانون الجنائي</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Violence</strong></td>
<td>يحظر القانون قتل أو إصابة فرد آخر أو مجموعة أفراد، وقد يتم توقع عقوبات قاسية على مرتكبي هذه الجرائم. ومن بين جرائم العنف المخالفة لقانون المملكة المتحدة الاتصال أو السلوك الجنسي القسري والعف العنصري بين أفراد العائلة في المنزل.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Racist and religious hate crime</strong></td>
<td>يعتبر السلوك الإجرامي مثل العنف أو الإساءة القذرة أو التنمر أو إتلاف الممتلكات جريمة كراهية إذا نُفذ بسبب العرق أو الدين. وقد يشمل ذلك اعتقاد الجاني أن الضحية أو شريكه أو صديقه يتبع دين معين أو ينتمي لعرق معين. كما أن التشجيع على الكراهية الدينية أو العنصرية هو أيضًا أمر غير قانوني.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Harassment</strong></td>
<td>أي سلوك يمكن أن يوقع بشكل معقول تسببه في مضايقة أو ذعر أو ضيق لشخص آخر لأي سبب كان هو جريمة جنائية. يمكن أن يواجه مرتكب الجريمة تهمة جنائية بالإضافة إلى تعويض عن الأضرار أو إدانة قضائي بموجب القانون المدني أو بدلاً من ذلك.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Sex</strong></td>
<td>السن القانوني (القانوني) الذي يمكن للبالغين الموافقة على ممارسة الجنس هو 16 سنة، بصرف النظر عن نوع الجنس أو التوجه الجنسي.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Criminal Law

Drugs
It is illegal to possess, transport or distribute certain controlled drugs. Punishments can be severe, including custodial sentences.

Alcohol
It is legal for adults over 18 to purchase and consume alcohol. It is illegal to drive under the influence of alcohol.

Smoking
It is illegal to smoke indoors in most public areas, e.g. shops, restaurants, bars. It is illegal to sell tobacco to anyone under the age of 18. In England it is also illegal to smoke in vehicles with passengers under 18. Breaking these laws could lead to a fine.

Driving
It is illegal to drive without a driving licence. You can begin learning to drive from 17 years of age and you must pass a driving test in order to obtain a driving licence.

Weapons
You cannot buy or possess a firearm without a licence. Carrying a knife in public is also punishable.

القانون الجنائي

المخدرات
يحظر القانون حيازة أو نقل أو توزيع أنواع معينة من المخدرات الخاضعة للمراقبة. وقد يتم توقع عقوبات قاسية على مرتزقي هذه الجرائم، من بينها السجن.

المشروبات الكحولية
يبعث القانون للبالغين فوق سن 18 سنة شراء وتعاطي الكحول. بيد أنه يحظر القيادة تحت تأثير الكحول.

التدخين
يحظر القانون التدخين داخل معظم الأماكن العامة، مثل المتاجر والمطاعم والحانات. كما يحظر القانون بيع التبغ لأي فرد تحت سن 18 سنة. وفي إنجلترا وويلز يكون من غير القانوني أيضًا التدخين داخل المركبات التي يقلون فيها ركاب تحت سن 18 سنة. ومخالفة هذه القوانين قد تكبد مرتكبيها غرامة.

القيادة
يحظر القانون القيادة من دون رخصة قيادة. ويمكنكم البدء في تعلم القيادة من سن 17 سنة ويجب عليكم اجتياز اختبارات القيادة للحصول على رخصة القيادة.

الأسلحة
لا يحق لكم شراء أو حيازة أي أسلحة نارية من دون ترخيص. كما أن القانون يعاقب أيضًا حامل السكين في الأماكن العامة.
Protecting and caring for your children

The UK has signed the UN Convention on the Rights of the Child and other international laws promoting children’s rights. The UK takes children’s rights seriously and is always trying to improve the situation of all children. For this reason the UK has passed a number of laws that help protect children.

Children have a right to have their views listened to and considered. There are official Children’s Commissioners that help make sure that the rights and views of children are considered.

In some circumstances in the UK, children aged 14 and older have a right to make certain decisions for themselves, such as medical decisions.

As a parent you are legally responsible for the protection, care and well-being of your children.

- It is a parent’s responsibility to make sure their children attend school. If you do not there can be legal action such as: a Parenting Order, an Education Supervision Order, a School Attendance Order or a fine.
- It is an offence to leave children alone if this will put them at risk. Babies, toddlers and very young children should never be left alone.

Going to school is very important for the welfare of a child. Helping out with tasks at home must not stop a child from going to school.

When parents are having difficulties caring for their children, the government social services may be able to offer some help or advice. UK laws require social services to investigate allegations of child neglect or abuse.

If you beat, harm or neglect your children social services can intervene. In some severe cases courts can ask social services to take the child to a foster home to make sure they are safe from harm.

If you are worried about your child or another child you can contact:
- National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) on 0808 800 5000
- Childline on 0800 1111

If you suspect that a child is being abused, neglect, or harmed in any way, please contact the social services immediately.

الحماية ورعاية أطفالكم

وقعت المملكة المتحدة على ميثاق الأمم المتحدة حول حقوق الطفل ودريمها من القوانين الدولية الأخرى التي تعز حقوق الأطفال. وتحرص المملكة المتحدة كل الحرص على حقوق الأطفال، وتحاول دائما تحسين أوضاع جميع الأطفال، لهذا السبب، ستا المملكة عداه من القوانين التي تساهم في حماية الأطفال.

لاطفال الحق في الإنصات لأرائهم وأخذها في الاعتبار. وهناك مفوضون رسميون معينون بالأطفال يساعدون في التأكد من مراعاة حقوق الأطفال وآرائهم.

في بعض الأحوال، يحق للأطفال في المملكة المتحدة في عمر 14 سنة وأكثر اتخاذ قرارات معينة بأنفسهم، مثل القرارات الطبية. وتتولى الأمور مسؤولية بالأطفال في التأكد من مراعاة حقوق الأطفال ورعايتهم وعالاتهم.

يتحمل أولياء الأمور مسؤولية التأكد من حضور أطفالهم إلى المدرسة. إذا لم تقوموا بذلك، يمكن أن يكون هناك إجراءات قانونية مثل: أمر متعلق بتربية الأطفال أو أمر بالإشراف التعليمي أو أمر متعلق بالحضور المدرسي أو غرامة.

يعتبر ترك الأطفال بمفردهم خرقًا للقانون إذا كان ذلك يعرضهم للخطر. فلا يجب ترك الرضيع والأطفال الصغار وحدهم أبدًا.

الحضور إلى المدرسة أمرًا مهمًا للغاية لمصلحة الأطفال. ويجب على أولياء الأمور أن يدعموا بأفضل ما لديهم في حماية الأطفال من الإساءة والظلم.

إذا كان أولياء الأمور يواجهون صعوبات في رعاية أطفالهم، فما يوفر دوائر الخدمات الاجتماعية المكثفة بعض المساعدة أو المشورة.

وتحقيق هذا الهدف، تقوم المملكة المتحدة دوائر الخدمات الاجتماعية في تحقيق الأهداف العامة للأطفال أو إساءة معاملتهم.

قد يتدخل دوائر الخدمات الاجتماعية في حالة الاعتداء على الأطفال بالضرب أو إهدادهم أو إهمالهم. وفي بعض الحالات، قد تكون دوائر الخدمات الاجتماعية في حالة الاعتداء على الأطفال.

الرعاية للتأكد من أنهم في أمان من الآثار،
Issues related to gender and sex are taken very seriously in the UK. The law says that you cannot be discriminated against because of your sex or your gender. This means:

- Organisations, including companies and individuals in the UK have a legal duty to treat men and women equally
- Men and women have equal rights and duties in employment and in marriage and in all aspects of private and public life in the UK
- Transgender people have equal rights too

You can also contact the police if you are worried about crime.
Domestic abuse

Domestic abuse usually occurs in the home and can take many forms:

- It can be physical abuse like hitting, kicking or hair pulling
- It can include emotional abuse like blackmail, mental torture and threats to disown a person or harm those they care about
- It can also be controlling, for example, restricting a person’s movements or access to or contact with family or friends or preventing access to money or a chosen career
- It can be coercive behaviour for example threats, humiliation or intimidation that is used to harm, punish or frighten
- It can be rape – being married doesn’t mean that a partner has the right to force sex against the will of the other

Anybody, regardless of gender, nationality or any other distinguishing factor, can find themselves at risk of domestic abuse.

Domestic abuse is a serious crime in the UK. Anyone who is violent towards their partner, spouse or another family member, whether they are a man or a woman, married or living together, can be prosecuted. If children witness domestic abuse this could be considered child abuse and social services will investigate.
Anyone, including neighbours, can report domestic abuse and violence. Police will respond to reports and may make arrests or ask one partner to leave the home.

Conviction of a crime related to domestic abuse can negatively affect your immigration status and your ability to apply to live long term in the UK.

In some cases courts can order the perpetrators of domestic abuse to stay away from the victim, from the family home and from places where the victim and children normally go, such as school. Violating this order can result in police action.

It is important for anyone facing domestic abuse to get help as soon as possible. There are safe places to go and stay in, called refuges or shelters.

If you experience domestic abuse, you should report it to the police. They can help you find a safe place to stay. You can also phone the 24 hour national Domestic Violence Freephone Helpline on 0808 2000 247 at any time.

Emergency numbers and Domestic Violence Helpline

- The police, ambulance and fire brigade: 999 (freephone, 24 hours)
- National Domestic Violence Helpline: 0808 2000 247 (freephone, 24 hours) Run in partnership between Women’s Aid and Refuge
- Broken Rainbow National LGBT domestic abuse helpline: 0300 999 5428 (not 24 hour freephone line)
- Worldwide: visit International Directory of Domestic Violence Agencies for a global list of helplines and crisis centres

Anyone, including neighbours, can report domestic abuse and violence. Police will respond to reports and may make arrests or ask one partner to leave the home.

Conviction of a crime related to domestic abuse can negatively affect your immigration status and your ability to apply to live long term in the UK.

In some cases courts can order the perpetrators of domestic abuse to stay away from the victim, from the family home and from places where the victim and children normally go, such as school. Violating this order can result in police action.

It is important for anyone facing domestic abuse to get help as soon as possible. There are safe places to go and stay in, called refuges or shelters.

If you experience domestic abuse, you should report it to the police. They can help you find a safe place to stay. You can also phone the 24 hour national Domestic Violence Freephone Helpline on 0808 2000 247 at any time.
Honour based violence

In the UK it is illegal to abuse or harm anyone for cultural reasons or reasons of family honour, whether they are a member of the same family or not. For example, it is illegal to punish another family member for what someone considers to be dishonourable behaviour. There are men and women in the UK who have been convicted and sent to prison for harming family members for reasons of honour.

If you are worried about honour based violence you can speak to the police. You can also get confidential advice from an organisation called Karma Nirvana on 0800 5999 247.

Female Genital Mutilation

Female Genital Mutilation (FGM) also known as cutting or female circumcision is illegal in the UK. Practising FGM or taking a girl or woman abroad for FGM is a criminal offence punishable by law.

If you are a victim of FGM, you need to speak with your doctor. There are doctors who specialise in helping FGM victims. You can also ask for advice from one of several national organisations, such as the NSPCC on 0800 028 3550.

Children who are worried that they are in danger of FGM can speak to police, teachers, social workers, or Childline on 0800 1111.

NSPCC: 0800 028 3550
Childline: 0800 1111

Karma Nirvana: 0800 5999 247

Female Genital Mutilation (FGM) also known as cutting or female circumcision is illegal in the UK. Practising FGM or taking a girl or woman abroad for FGM is a criminal offence punishable by law.

If you are a victim of FGM, you need to speak with your doctor. There are doctors who specialise in helping FGM victims. You can also ask for advice from one of several national organisations, such as the NSPCC on 0800 028 3550.

Children who are worried that they are in danger of FGM can speak to police, teachers, social workers, or Childline on 0800 1111.

NSPCC: 0800 028 3550
Childline: 0800 1111

Karma Nirvana: 0800 5999 247

العنف المرتبط بالشرف

يُجرم القانون في المملكة المتحدة إساءة معاملة أي شخص أو إبنه لأسباب ثقافية أو متعلقة بشرف العائلة. سواء كان فردًا بالعائلة نفسها أم لا. يحظر القانون على سبيل المثال معاملة فرد آخر في العائلة على ما يمكن اعتباره سلوكًا مخالفًا للشرف. وقد أدين بالفعل رجال ونساء في المملكة المتحدة وسُجنوا بسبب إعدادهم من عائلاتهم لأسباب متعلقة بالشرف.

هذا ساهم في إلغاء الشرطة بمواجهة. كما يمكن الحصول على المساعدة عبر التأكد على (Karma Nirvana) على 0800 5999 247.

NSPCC: 0800 028 3550
Childline: 0800 1111

Karma Nirvana: 0800 5999 247

العنف المرتبط بالشرف

يُجرم القانون في المملكة المتحدة إساءة معاملة أي شخص أو إبنه لأسباب ثقافية أو متعلقة بشرف العائلة. سواء كان فردًا بالعائلة نفسها أم لا. يحظر القانون على سبيل المثال معاملة فرد آخر في العائلة على ما يمكن اعتباره سلوكًا مخالفًا للشرف. وقد أدين بالفعل رجال ونساء في المملكة المتحدة وسُجنوا بسبب إعدادهم من عائلاتهم لأسباب متعلقة بالشرف.

هذا ساهم في إلغاء الشرطة بمواجهة. كما يمكن الحصول على المساعدة عبر التأكد على (Karma Nirvana) على 0800 5999 247.

NSPCC: 0800 028 3550
Childline: 0800 1111

Karma Nirvana: 0800 5999 247

العنف المرتبط بالشرف

يُجرم القانون في المملكة المتحدة إساءة معاملة أي شخص أو إبنه لأسباب ثقافية أو متعلقة بشرف العائلة. سواء كان فردًا بالعائلة نفسها أم لا. يحظر القانون على سبيل المثال معاملة فرد آخر في العائلة على ما يمكن اعتباره سلوكًا مخالفًا للشرف. وقد أدين بالفعل رجال ونساء في المملكة المتحدة وسُجنوا بسبب إعدادهم من عائلاتهم لأسباب متعلقة بالشرف.

هذا ساهم في إلغاء الشرطة بمواجهة. كما يمكن الحصول على المساعدة عبر التأكد على (Karma Nirvana) على 0800 5999 247.

NSPCC: 0800 028 3550
Childline: 0800 1111

Karma Nirvana: 0800 5999 247
Marriage

There is a distinction between civil and religious marriages. Religious marriages are not recognised unless they are registered by the state. Some religious marriages are not recognised in the UK and couples entering into them must have a civil marriage as well.

The legal minimum age to marry in the UK is 16. In England you need parental consent to marry between the ages of 16 and 18.

In England it is legal and accepted for men and women to marry, for women and women to marry and for men and men to marry. All of these marriages are protected by law.

A marriage should be entered into with the full and free consent of both people involved.
Racism and discrimination

In the UK it is illegal to treat anyone differently because of their gender, race, religion, age, disability or sexual orientation.

Racism is unacceptable in the UK. It is a serious offence to injure, harass or verbally abuse someone because of their race or to damage their property for that reason. It is also against the law to stir up racial hatred. It is unacceptable to discriminate against another person because of their race, ethnicity or where they came from. You should not be treated any differently because of your race when applying for a job, looking for somewhere to live, using the National Health Service (NHS) or just buying something in a shop.

For advice on forced marriage, contact Karma Nirvana on 0800 5999 247 or The Forced Marriage Unit on 020 7008 0151.

Forced marriage is where one or both parties do not or cannot give their consent or where duress is a factor. Forcing another person to marry is a criminal offence. Parents cannot force their children to marry. It is also an offence to take someone overseas to force them to marry.

0800 5999 247
020 7008 0151
Karma Nirvana:
The Forced Marriage Unit:

Karma Nirvana:
The Forced Marriage Unit:

Racism and discrimination

In the UK it is illegal to treat anyone differently because of their gender, race, religion, age, disability or sexual orientation.

Racism is unacceptable in the UK. It is a serious offence to injure, harass or verbally abuse someone because of their race or to damage their property for that reason. It is also against the law to stir up racial hatred. It is unacceptable to discriminate against another person because of their race, ethnicity or where they came from. You should not be treated any differently because of your race when applying for a job, looking for somewhere to live, using the National Health Service (NHS) or just buying something in a shop.

For advice on forced marriage, contact Karma Nirvana on 0800 5999 247 or The Forced Marriage Unit on 020 7008 0151.

Forced marriage is where one or both parties do not or cannot give their consent or where duress is a factor. Forcing another person to marry is a criminal offence. Parents cannot force their children to marry. It is also an offence to take someone overseas to force them to marry.

0800 5999 247
020 7008 0151
Karma Nirvana:
The Forced Marriage Unit:

Karma Nirvana:
The Forced Marriage Unit:

العنصرية والتمييز

تحظر قوانين المملكة المتحدة معاملة أي شخص بصورة مختلفة بسبب نوع جنسه أو عرقه أو دينه أو عمره أو إعاقته أو توجهه الجنسي.

العنصرية أمر غير مقبول في المملكة المتحدة. ويعتبر الإحقاق الإساءة بالأخرين أو التحرش بهم أو الاعتداء عليهم لفظيًا بسبب عرقهم أو إثلاف ممتلكاتهم ذات السبب جرامًا جسيمًا. كما يحظر القانون إثارة الكراهية العرقية. فمن غير المقبول التمييز ضد أي شخص آخر بسبب عرقه أو أصله أو وطنه الأصلي. ويحق لك الاختلاف معاملة مختلفة بسبب الأصل العرقي عند التقدم للموظفين أو البحث عن مسكن أو عند استخدام خدمة الصحة الوطنية (Service - NHS National Health) أو فقط عند شراء أي أغراض من أحد المتاجر.
You should not experience racial harassment at work, school or in public (where other people make comments about your race or where you come from that are offensive or make you uncomfortable). If you or someone you know is the victim of racism:

**Do** tell the authorities about it.

- You can go to the police. If you don't want to walk into a police station there are many ways you can report a racist crime; for example you can do it online at **www.report-it.org.uk/home**

**Do not** try to deal with racism or racist attackers on your own. Get the authorities involved. If you try to resolve it on your own you could get hurt or even get into trouble with the police yourself.

ولا يجب أيضًا أن تتعرضوا لأية مضايقات عنصرية في العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة (كان يغلب أن تكون تلك التعليقات متعلقة بهيئة أو مزعجة متعلقة بعرقكم أو منشأكم). إذا كنت تعلم أن أي شخص تعرضه ضحايا للعنصرية:

**فيجب عليكم إبلاغ السلطات بذلك.**

يمكنكم التوجه إلى قسم الشرطة. وإذا لم ترغبوا في التوجه إلى قسم الشرطة، تتوفر لكم العديد من الطرق الأخرى للإبلاغ عن جرائم العنصرية، فيمكنكم على سبيل المثال الإبلاغ عن ذلك عبر الإنترنت على الموقع **www.report-it.org.uk/home**

لا ينبغي عليكم محاولة التعامل مع حالات العنصرية أو المهاجمين العنصريين من تلقاء أنفسكم. وإنما ينبغي عليكم في هذه الحالة طلب تدخل السلطات المعنية. لأنكم إذا حاولتم حل الأمر بأنفسكم، فقد تتعرضون للإيذاء أو تتورطون في مشاكل مع الشرطة.

**Harassment**

**Talk to the police**

**Report crime online**

**التحرش**

**تحذروا إلى الشرطة**

**أبلغوا عن الجرائم عبر الإنترنت**
The police and their duties

The police in the UK will:

• Protect life and property
• Prevent disturbances
• Prevent and detect crime

The police exist to protect the public, their rights and the law. The police are there to help and assist you and you should not be afraid to approach them if you are the victim of a crime, see a crime happening, or for general assistance for example if you are lost.

If you need the police because of a crime then you should call the following telephone numbers:

999 – This is the number to call if you have an emergency, for example if you are the victim of an assault or see a crime taking place. When you call, say you need ‘police’, as this is also the number to call an ambulance or if there is a fire.

101 – This is the number to call for less urgent situations, for example if your property has been damaged, to give police information about a crime, or any general enquiries.

الشرطة وواجباتها

تتولى الشرطة في المملكة المتحدة المهام التالية:

• حماية الأرواح والممتلكات
• منع وقوع الاضطرابات
• منع وقوع الجرائم والكشف عنها

إن مهمة الشرطة هي حماية عموم الناس وحقوقهم والتأكد من إنفاذ القوانين. ويتواجد أفراد الشرطة لمساعدتك ولا يجب أن تخشى طلب المساعدة منهم إذا وقعت ضحايا للجرائم أو شاهدت جريمة تحدث، أو إذا كنت بحاجة للحصول على المساعدة في أمور عامة، مثلما هي الحال إذا ضللت الطريق.

وفي حالة ما إذا كنت ترغبون إبلاغ الشرطة عن جريمة ما، يمكنك الاتصال بارقام الهاتف التالية:

999 – يجب عليكم الاتصال بهذا الرقم إذا تعرضتم لحالات طارئة، على سبيل المثال إذا كنت ضحيا لهجوم أو شاهدت جريمة. عند الاتصال بهذا الرقم، اطلبوا التحدث إلى “الشرطة” حيث إن هذا الرقم مخصص أيضًا للإسعاف أو المطافئ.

101 – هذا الرقم مخصص للإبلاغ عن حالات لا تتطلب التدخل العاجل، كان بنتائج عقاركم للتهذيب، أو الإبلاغ بعلومات الشرطة عن إحدى الجرائم، أو إجراء أي استعلامات عامة.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Summary</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Everyone in the UK has rights that are protected in law – everyone also has a responsibility to respect the law</td>
</tr>
<tr>
<td>The law may be different from where you came from, so you should make sure you understand what is legal and illegal in the UK</td>
</tr>
<tr>
<td>If you have children, you have a responsibility for their health and well-being</td>
</tr>
<tr>
<td>Issues related to gender are taken very seriously in the UK – domestic violence, FGM, forced marriages, and discrimination based on sex are illegal</td>
</tr>
<tr>
<td>Discrimination is illegal in the UK – if you experience racism, you should report it</td>
</tr>
<tr>
<td>The police exist to enforce the law, and protect and assist you if needed – you should call 999 in an emergency</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>ملخص</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>يتمتع كل فرد في المملكة المتحدة بحقوق محمية بمقتضى القانون – ويتحمل كل فرد أيضًا مسؤولية احترام القانون</td>
</tr>
<tr>
<td>قد تختلف القوانين عن تلك السارية في بلدانكم الأصلية، ولذا يجب عليكم الحرص على فهم الأمور القانونية المسموح بها وتلك الأمور غير القانونية غير المسموح بها في المملكة المتحدة</td>
</tr>
<tr>
<td>إذا كان لديك أطفال، فأنتم مسؤولون عن صحتهم وعافيتهم</td>
</tr>
<tr>
<td>يتمأخذ الأمور المرتبطة بنوع الجنس على محلاج الجد بدرجة كبيرة في المملكة المتحدة، ويعتبر العنف الأسري وتشويه الأعضاء التناسلية للإناث والزواج القسري والتمييز المائم على الجنس أمرًا غير قانونية</td>
</tr>
<tr>
<td>التمييز هو أمر محظور قانونًا في المملكة المتحدة - إذا تعرضتم للتمييز العنصري، فعليكم الإبلاغ عن ذلك</td>
</tr>
<tr>
<td>مهمة الشرطة هي تنفيذ القانون وتوفر الحماية والمساعدة لكم عند الضرورة – يتعين عليكم الاتصال برقم 999 في حالات الطوارئ</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Chapter 8
Healthcare

In this chapter you will learn about:

- Accessing health services
- The National Health Service
- What other health services are available and how you can access them

الفصل الثامن
الرعاية الصحية

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

- الحصول على الخدمات الصحية
- الخدمات الصحية الوطنية
- ما هي الخدمات الصحية الأخرى المتاحة وكيف يمكنكم الحصول عليها
A General Practitioner (GP) is the first doctor you will usually visit when accessing healthcare in the UK.

You may have registered with a GP before you were granted status.

If someone is seriously ill or injured and their life is at risk call 999.

You can also visit your nearest hospital with an Accident and Emergency (A&E) Department if there is a genuine life-threatening emergency. If you have phoned 999 an ambulance may take you to the hospital. Do not use A&E for minor medical problems.

If you urgently need medical help or advice but it’s not a life threatening situation call NHS 111 if you are living in England.
What is the National Health Service?

As a person granted humanitarian protection or refugee status, you are entitled to access the health services provided by the National Health Service (NHS) if you are living in Great Britain.

You can access the following services for free:

• General Practitioners (GPs), also known as family doctors
• Hospitals
• Maternity services

The NHS provides services to those who need medical treatment and can also help with areas such as contraception, family planning, healthy eating and mental health.

Your health will not affect your immigration status or affect what NHS services are available to you. None of the people who work for the NHS, including doctors, nurses and interpreters will pass on any information about your health to any other person or organisation outside of the NHS without your permission (except in very exceptional circumstances, such as if the doctor believes you may be of harm to yourself or others).

ما هي خدمات الصحة الوطنية؟

إنكم بوصفكم مشمولين بالحماية الإنسانية أو حاصلين على وضع اللاجئين حقكم الحصول على الخدمات الصحية التي توفرها دائرة خدمات الصحة الوطنية (NHS) إذا كنتم تعيشون في بريطانيا العظمى.

ويمكنكم الحصول على الخدمات التالية مجانًا:

• الأطباء العائلة، ويُطلق عليهم أيضًا اسم أطباء العائلة
• المستشفيات
• خدمات الأمومة

تتوفر دائرة خدمات الصحة الوطنية (NHS) الخدمات لمهم بحاجة إلى العلاج الطبي ويمكنها تقديم المساعدة أيضا في مجالات مثل تلقي العلاج والتأمين الصحي والصحة العقلية.

نود الإشارة إلى أن حالاتكم الصحية لن تؤثر على حالة الهجرة خاصةكم أو على خدمات الصحة الوطنية المتاحة لكم. فمن يعدن من العاملين في هذه الدوائر، الذين عنهم الأطباء والممرضات والمترجمين الفوريين، إلى الكشف عن أي معلومات متعلقة بحالكم الصحية لأي شخص آخر أو منظمة خارجية دون إذن منكم (فهما عدا بعض الحالات الاستثنائية للعامة، كأن يعتقد الطبيب بأنكم قد تعانون في إدراك أنفسكم أو الآخرين).
Seeing a General Practitioner (GP)

What are GP services?
Visit a GP if it is not an emergency and you need to see a doctor or nurse about your health. GPs are highly skilled doctors who are trained in all aspects of general medicine e.g. child health, adult medicine and mental health. Practice nurses are qualified and registered nurses who usually run clinics for long-term conditions e.g. diabetes.

GPs also provide services such as:

• Antenatal care (care for pregnant women and their unborn children)
• Vaccinations
• Advice on smoking and diet

You will not be charged for the majority of GP services.

ما هي الخدمات التي يقدمها الطبيب العام؟
توجهوا لزيارة الممارس العام في غير حالات الطوارئ وعند الحاجة لاستشارة طبيب أو ممرضة بشأن حالتك الصحية. الممارسوون العموميّون على درجة عالية من المهارة وقد تلقوا التدريب في كافة جوانب الطب العام، مثل صحة الأطفال والأدوية الخاصة بالبالغين والصحة العقلية. أما الممرضون الممارسون، فهم مؤهلون ومعتمدون ويديرون العيادات غالبًا للحالات الصحية طويلة المدى، مثل مرضى السكر.

بالإضافة إلى ما سبق، يقدم الممارس العام خدمات مثل:

• الرعاية السابقة للولادة (رعاية الحوامل والأجنة)
• التطعيمات
• الاستشارات بخصوص التدخين والصحة الغذائية

يرجى العلم بأنكم لن تضطرون دفع أي رسوم نظير الحصول على أغلب الخدمات التي يوفرها الممارس العام.
How do I register with a GP?

You will need to register at a GP surgery, also called a practice, near where you are living as soon as possible, even if you are not currently ill.

The NHS Choices website has a list of all GP surgeries in the UK: www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4. You should check online to see where your nearest surgery is and how you can register there.

GP surgeries are generally open Monday to Friday between 8.30am and 6.30pm, and some surgeries are also open on Saturdays.

To register with a GP you will need to give your name, date of birth, address and telephone number if you have one. GP surgeries may ask to see proof of identity with your name and date of birth (such as your Biometric Residence Permit) and proof of address (such as your tenancy agreement). However, they cannot refuse to register you if these are not available.


After you have registered with your new GP you might be asked to have a health check. This will usually be carried out by a nurse. It is important that you go to this appointment even if you are well.

If you move to a different part of the UK you will need to register with a new GP.

كيف يمكن التسجيل لدى طبيب عام؟

يتبع عليك التسجيل في عيادة الممارس العام، التي توجد بالقرب من محل إقامتك، في أقرب وقت ممكن حتى وإن لم تعانون من أي أمراض.


ينبغي أن تتحققوا على الإنترنت من مكان أقرب عيادة لكم والطريقة التي يمكنكم من خلالها التسجيل هناك.

تقتط عيادات الممارسين العموم أبوابها دومًا أيام الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8.30 صباحًا حتى الساعة 6.30 مساءً، وهناك بعض العيادات التي تفتح أيام السبت.


بعد تسجيلكم لدى ممارس العام الجديد خاصتكم فقد يتطلب منكم الفحص الطبي. يتم ذلك غالبًا على يم من مرض إمروعة وتشخيص بانخفاض في الموعد المحدد لإجراء هذا الفحص وحتى ولو كنت بصحة جيدة.

وفي حالة انتقالكم لمنطقة أخرى في المملكة المتحدة يجب عليك التسجيل لدى ممارس عام جديد.
What if a GP refuses to register me?

A GP surgery can refuse your application to register if they have reasonable grounds for doing so, but a surgery cannot refuse an application on the grounds of race, gender, social class, age, religion, sexual orientation, appearance, disability or medical condition. A GP surgery cannot refuse to register a patient because they do not have identification or proof of address.

If a GP refuses to register you, they must provide, free of charge, any immediately necessary treatment that is requested for a period of up to 14 days (this can vary according to circumstances).

If a GP surgery refuses to register you the surgery must notify you, in writing, of the refusal and the reason for it, within 14 days of its decision.

A GP surgery may not be able to register you if they have no space, but you will always be able to find another surgery near to your home that can register you.

If you have difficulty registering with a GP you can contact your local NHS England area team: www.nhs.uk/Service-Search/Area-Team/LocationSearch/1839
How do I make an appointment?
To see a GP or nurse, you must make an appointment in person in the GP surgery or by telephone or online.

You can ask to see a male or female GP or nurse and your GP surgery will do their best to accommodate this.

You may have to wait a few days for a non-urgent appointment. If you think you need to see the doctor urgently tell the receptionist when you make the appointment that you need an emergency appointment. You will be seen that day if appropriate.

If the GP thinks you are too ill to come to the surgery, they may visit you at home.

GP appointments are usually 10 minutes long and occasionally longer if appropriate.

You must make a separate appointment for each family member as the GP or nurse will only be able to see one patient in each appointment.

Please make sure you arrive on time for your appointment and cancel it if you are unable to attend.

• Your local Patient Liaison Service: www.nhs.uk/Service-Search/Patient-advice-and-liaison-services-(PALS)/LocationSearch/363
• Doctors of the World: www.doctorsoftheworld.org.uk/pages/UK-Programme

كيف أحدد موعدًا؟
لزيارة الممارس العام أو الممرض/الممرضة، يتبعون عليك تحديد موعد بالحضور شخصيًا إلى عيادة الطبيب العام أو الاتصال الهاتفي أو الاتصال عبر الإنترنت.

ويمكنكم أن تطلبوا الخضوع للفحص بواسطة طبيب أو طبيبة عامة أو ممرض أو ممرضة، وسوف تبذل عيادة الممارس العام قصارى جهدها لتحقيق هذا الطلب.

قد يتوجب عليكم الانتظار لبضعة أيام إذا كانت حالتكم الصحية غير عاجلة. أما إذا كنتم ترغبون في زيارة الطبيب بشكل عاجل، فعليكم إخبار موظف الاستقبال أثناء حجز الموعد أنكم ترغبون في تحديد موعد عاجل. وقد تخدمكم في ذلك اليوم عند اللازم.

وإذا رأى الممارس العام أنكم مصابون بمرض شديد يحول دون حضوركم للعيادة، فقد يزوركم في المنزل.

تستغرق مواعيد زيارة الممارس العام عادة عشر دقائق وقد تطول أحيانًا عند الحاجة ل ذلك.

توجه عنايتك إلى أن تتعين عليك تحديد موعد منفصل لكل فرد بالعائلة لأنه يمكن للممارس العام أو الممرض/الممرضة فحص مريض واحد فقط خلال كل موعد.

توجب مطلب الموعد على الوصول في الوقت المحدد لموعدكم وإلغاء الموعد إن لم تتمكنوا من الحضور.
What if I do not speak English?

If you need an interpreter you must tell the receptionist when you make the appointment. Tell the staff which language you speak and they will book an interpreter for you or get an interpreter on the phone.

It is important that you and the doctor understand each other so that he/she can make an accurate diagnosis of your problem.

You will not be charged if you require an interpreter. Everything discussed in the consultation is confidential including anything discussed in the presence of an interpreter.

What do I do if my GP surgery is closed?

If your GP surgery is closed:

- For minor illness or injury (cuts, sprains, or rashes), you can visit a walk-in centre, minor injuries unit or urgent care centre. Visit NHS Choices online (www.nhs.uk/pages/home.aspx) to find your nearest centre.

- You can also get medical help for problems that cannot wait by calling the NHS non-emergency number, 111. This number is free to call and the service is available 24 hours a day. You will be asked for some details, such as your name and address. If you do not speak English, you will need to either request an interpreter in English at the beginning of the call or ask a friend or relative to make the call for you to ask for an interpreter.

What if I do not speak English?

If you need an interpreter you must tell the receptionist when you make the appointment. Tell the staff which language you speak and they will book an interpreter for you or get an interpreter on the phone.

It is important that you and the doctor understand each other so that he/she can make an accurate diagnosis of your problem.

You will not be charged if you require an interpreter. Everything discussed in the consultation is confidential including anything discussed in the presence of an interpreter.

What do I do if my GP surgery is closed?

If your GP surgery is closed:

- For minor illness or injury (cuts, sprains, or rashes), you can visit a walk-in centre, minor injuries unit or urgent care centre. Visit NHS Choices online (www.nhs.uk/pages/home.aspx) to find your nearest centre.

- You can also get medical help for problems that cannot wait by calling the NHS non-emergency number, 111. This number is free to call and the service is available 24 hours a day. You will be asked for some details, such as your name and address. If you do not speak English, you will need to either request an interpreter in English at the beginning of the call or ask a friend or relative to make the call for you to ask for an interpreter.
How do I access specialist services?

Your GP will decide if you need to see specialist services (for example, a specialist doctor in a hospital). A specialist doctor can also be called a consultant.

Everyone has to wait to see a specialist; the waiting time can vary from two weeks to a number of months.

The hospital will write to you with details of your appointment.

If you need an interpreter, contact the hospital and let them know.

It is very important that you tell your doctor that you have either Humanitarian Protection or refugee status so that you do not get charged for any part of your hospital stay and treatment.
Mental Health Services

Mental health problems range from the worriers we all experience as part of everyday life to serious long-term conditions. Anxiety, post-traumatic stress disorder and depression are the most common problems. If you have been feeling depressed for more than a few weeks or your anxiety is affecting your daily life, make an appointment to speak to your doctor.

Advice is also available on the NHS website to support you on your way to feeling better. The NHS website also gives details of support organisations and their helplines that you can contact for help and advice.

The helplines are staffed by specially trained volunteers who will listen to you, understand what you are going through and help you through your immediate crisis.

Please visit www.nhs.uk/livewell/mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx.

How to access these services:

Help is also available from the Samaritans, a charitable organisation operating a 24-hour service available every day of the year. www.samaritans.org/howwe-can-help-you/contact-us. You can telephone them on 116 123 or email them at jo@samaritans.org.

You can check on the Directory of Mental Health and Wellbeing Services at to see what your local area offers.

Further advice can be found at:
www.nhs.uk/conditions/Suicide/Pages/Getting-help.aspx

Migrant Help
Website: https://migrant.health/

Mind
Tel: 0300 123 3993
Website: https://www.mind.org.uk/

خدمات الصحة العقلية

يمكن أن تتخذ مشكلات الصحة العقلية عدة أشكال تتراوح من الشعور بالقلق الذي يساورنا جميعًا كجزء من حيائتنا اليومية إلى الحالات الخطيرة طويلة المدى. ويعد القلق واضطراب الاكتئاب أكثر شيوعًا إذا شعرتم بالإكتئاب لمدة تزيد عن بضعة أسابيع أو إذا كان القلق يعكر صفو حياتكم اليومية، فبادروا بحجز موعد لمناقشة طبيبك في هذا الأمر.

تتوفر الاستشارات أيضًا على موقع الويب الخاص بخدمات الصحة الوطنية (NHS) لدعمكم حتى تشعروا بالتحسن. كما يحوي الموقع أيضًا بيانات المنظمات الداعمة وخطوات المساعدة الهادفة خاصتنا والتي يمكنك الاتصال بها لطلب المساعدة والمشورة.

تعم على هذه الخطوط موظفون متطوعون تلقوا التدريب الخاص، وسوف ينصبون إليكم ويتفهمون المرحلة التي تمرون بها وساعدونكم في التعامل مع أزمتكم الآنية.

www.nhs.uk/livewell/mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx

كيفية الحصول على هذه الخدمات:

توفر منظمة Samaritans الخيرية المساعدة أيضًا، وهي تقدم خدمات على مدار 24 ساعة متاحة خلال جميع أيام السنة. www.samaritans.org/howwe-can-help-you/contact-us. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك الاتصال بالمنظمة على رقم 116 123 أو مراسلتها عبر البريد الإلكتروني jo@samaritans.org.

يمكنكم التحقق من دليل خدمات الصحة العقلية والعافية على لمعرفة ما تقدمه منظمات المحلية.

www.nhs.uk/conditions/Suicide/Pages/Getting-help.aspx

منظمة مساعدة المهاجرين (Migrant Help)
Website: https://migrant.health/

Mind
Website: https://www.mind.org.uk/
Priory Group
Tel: 0800 691 1552
Website: https://www.priorygroup.com/

Psychiatry – UK
Tel: 0330 1241980
Website: https://www.psychiatry-uk.com/

Refugee Council
Website: https://www.refugeecouncil.org.uk/

Traumatic Stress Service – South London and Maudsley
NHS Foundation Trust
Tel: 020 322829 69

Kooth (for children and young people)
Tel: 0845 3307090
What services do I access in an emergency?

If you or a family member has an accident or a sudden serious illness you should go to your nearest hospital with an A&E department which is free for everyone.

If it is an extreme emergency call 999 and ask for an ambulance to transport you to a hospital. This service is free of charge and should only be used in an emergency.

If you are able to, you may also make your own way to the A&E department.

Do not use A&E for minor medical problems.

Once your medical situation has been stabilised in the Accident and Emergency department you may need to stay in a specialist department of the hospital until you have fully recovered and can return home.

If you are admitted to hospital it is very important that you tell your doctor that you have either Humanitarian Protection or refugee status so that you do not get charged for any part of your hospital stay and treatment.
كيف يمكنني الحصول على الدواء من الصيدلية؟

قد يصف لكم الطبيب العام بعض الأدوية ويكتب لكم وصفة دوائية. اسمحوا الوصفة إلى الصيدلية أو الكيميائي.

ويمكنكم زيارة موقع خيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS choices) للعثور على الصيدلية الموجودة في منطقكم:

www.nhs.uk/Service-Search/Pharmacy/LocationSearch/10

أو يمكنكم طلب المشورة في عيادة الممارس العام الخاص بكم.

يمكن أن يقدم لكم الصيادي أيضا المشورة المجانية حول علاج المشكلات الصحية البسيطة، مثل نزلات البرد والسعال.

ويمكنكم شراء بعض الأدوية من الصيدلية من دون وصفة طبية، وهي تشمل بعض مسكنات الألم وأدوية علاج السعال ويدب عليكم سداد تكلفتها.

قد تتم مطالبكم بسداد تكلفة الأدوية التي تتضمنها الوصفة الطبية (راجعوا القسم التالي).

How do I access medication from the pharmacy?

Your GP may want you to take medicines and will write you a prescription. Take your prescription to the pharmacy or chemist.

You can visit NHS Choices to find your local pharmacy: www.nhs.uk/Service-Search/Pharmacy/LocationSearch/10 or ask for advice at your GP surgery.

The pharmacist can also give free advice on treating minor health problems, such as colds and coughs.

You can buy some medicines from the pharmacy without a prescription, including some painkillers and cough medicines however you will have to pay for these medicines.

You may be charged for prescription medicines (see next section).
How do I access financial support for health costs?

Although treatment on the NHS is free at the point of delivery, prescriptions, dental treatment, sight tests, wigs and fabric supports are not free to everyone in some parts of the UK.

Some people are automatically entitled to free prescriptions and dental care including children, pregnant women and people receiving certain benefits. NHS eye tests are also free for some people (for example children or those aged 60 or over).

If you are no longer receiving benefits but have a low income, you can get financial help by filling in an HC1 form. You will be asked to explain your current sources of income and to provide payslips if you have a job. You will then get an HC2 certificate which is normally valid for one year. The HC2 certificate covers:

- Prescription costs
- Dental costs
- Eye care costs
- Healthcare travel costs
- Wig and fabric supports

HC1 forms are available from your GP surgery, Jobcentre Plus, most NHS hospitals and may be available from your dentist or optician. You can also get an HC1 form by calling 0300 123 0849.


كيف يمكنني الحصول على الدعم المالي لتكاليف الخدمات الصحية؟

على الرغم من أن العلاج يتوفر مجانًا في دوائر خدمات الصحة الوطنية في نقاط التسليم، لا تكون الوصفات الطبية وعلاج الأسنان وختام العيون والشعر المستعار والدعائم القماشية مجانية للجميع في بعض مناطق المملكة المتحدة.

فالمجتمع يختلف تلقائيًا للحصول على الوصفات الدوائية وخدمات رعاية الأسنان المجانية بين فيهم الأطفال والحوامل والأفراد الذين يتلقون إعانات معينة. كذلك تكون اختبارات خدمات الصحة الوطنية للعيون مجانية لبعض الأفراد (مثل الأطفال أو من تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر).

إذا توقفتم عن تلقي الإعانات وكتتم تحصلون على دخل منخفض، فيمكنكم الحصول على المساعدة المالية عبر إصدار استمارة HC1 وسوف يطلبون منكم توضيح مصادر دخلكم الحالية. عندئذ تحصلون على شهادة HC2، وهي صالحة في الغالب لمدة عام واحد. تغطي شهادة HC2:

- تكلفة الوصفات الطبية
- تكلفة العناية بالأسنان
- تكلفة العناية بالعيون
- تكلفة الانتقال للحصول على الرعاية الصحية
- الشعر المستعار والدعائم القماشية

تتوفر استمارات HC1 في عيادة الطبيب العام ومركز الوظائف (Jobcentre Plus) في عيادة طبيب الأسنان أو طبيب العيون. كما يمكنكم أيضًا الحصول على استمارة HC1 من خلال الاتصال برقم 0300 123 0849.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Service</th>
<th>Description of service</th>
<th>How to access</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Dental care</strong></td>
<td>Regular check-ups allow your dentist to see if you have any dental problems and help to keep your mouth healthy. Your dentist will suggest how frequently you should have your next check-up based on how good your oral health is. Dental surgeries provide both private care and care under the NHS. If you are not entitled to a HC2 certificate you will have to pay for NHS dental care.</td>
<td>You can register at a dental surgery as an NHS patient. You can find your nearest dental surgery at <a href="http://www.nhs.uk/pages/home.aspx">www.nhs.uk/pages/home.aspx</a> or ask the organisation supporting you for advice. If you require urgent dental care either: 1) Call your dentist 2) Call NHS 111 3) If it is an emergency go to your nearest hospital with an A&amp;E department.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Eye care</strong></td>
<td>If you need your eyes tested or need new glasses, make an appointment to see an optician. If you are not entitled to a HC2 certificate you will have to pay for eye sight tests and services.</td>
<td>There are opticians in most town centres. If you require urgent eye care either: 1) Call NHS 111 2) If it is an emergency go to your nearest hospital with an Accident and Emergency department.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Sexual health services

Sexual health services are free and available to everyone regardless of sex, age, ethnic origin and sexual orientation.

Sexual health services are provided by GPs and specialised sexual health clinics. You can visit any sexual health clinic; it doesn’t have to be one in your local area. For sexual health services, you do not have to give your real name or tell staff who your GP is if you do not want to.

You can find your nearest sexual health service at www.nhs.uk/pages/home.aspx

Maternity services

You can access maternity services for free care including during pregnancy, childbirth and postnatal care.

It is very important that you tell your midwife or doctor that you have either Humanitarian Protection or refugee status so that you do not get charged.

After the birth of your child extra support will be given in the form of child health visitors. These are qualified nurses who provide free support and advice to new mothers. They may come to visit you and your baby at your home.

When you first learn that you are pregnant book an appointment to see your GP as soon as possible and your GP will give you the details of NHS help and services available.

You can find your nearest maternity service at www.nhs.uk/pages/home.aspx

Sexual health services

Sexual health services are free and available to everyone regardless of sex, age, ethnic origin and sexual orientation.

Sexual health services are provided by GPs and specialised sexual health clinics. You can visit any sexual health clinic; it doesn’t have to be one in your local area. For sexual health services, you do not have to give your real name or tell staff who your GP is if you do not want to.

You can find your nearest sexual health service at www.nhs.uk/pages/home.aspx

Maternity services

You can access maternity services for free care including during pregnancy, childbirth and postnatal care.

It is very important that you tell your midwife or doctor that you have either Humanitarian Protection or refugee status so that you do not get charged.

After the birth of your child extra support will be given in the form of child health visitors. These are qualified nurses who provide free support and advice to new mothers. They may come to visit you and your baby at your home.

When you first learn that you are pregnant book an appointment to see your GP as soon as possible and your GP will give you the details of NHS help and services available.

You can find your nearest maternity service at www.nhs.uk/pages/home.aspx

خدمات الصحة الجنسية

يتوفر خدمات الصحة الجنسية مجانيةًا وهي متاحة للجميع بصرف النظر عن الجنس، العمر، الأصل العرقي، أو الميل الجنسي.

يوفر الأطباء العموميون والعيادات المتخصصة في الصحة الجنسية خدمات الصحة الجنسية. يمكنك زيارة أي عيادة للصحة الجنسية، والتي قد لا تكون بالضرورة في المنطقة التي تعيش فيها. للحصول على خدمات الصحة الجنسية، لن تضطر إلى إدلاة أو الإعلان عن اسم طبيبك العام إذا لم ترغب في ذلك.

يمكنك العثور على أقرب مركز خدمات الصحة الجنسية على الموقع www.nhs.uk/pages/home.aspx

خدمات الأمومة

يمكنكم الحصول على خدمات الأمومة التي توفر الرعاية المجانية خلال فترة الحمل والولادة وما بعد الولادة.

من المهم للغاية إخبار القابلة أو الطبيب بوجود حالة اللاجئين حتى لا يتم مطالبتكم بدفع رسومات مالية.

بعد ولادة طفلك، مستفيدين من خدمات الصحة العامة (NHS) في أقرب وقت ممكن وسوف يقدم لك الطبيب تفاصيل مزيد من المساعدة والنصائح.

عندما تعلم لأول مرة أنك حامل، فجاري بحجز موعد لدى طبيبك العام في أقرب وقت ممكن وسوف يقدم لك الطبيب تفاصيل حول المساعدة والنصائح التي يمكن أن تتوفر لك ضمن خدمات الصحة العامة (NHS).

يمكنكم الحصول على خدمات الأمومة التي توفر الرعاية المجانية خلال فترة الحمل والولادة وما بعد الولادة.

من المهم للغاية إخبار القابلة أو الطبيب بوجود حالة اللاجئين حتى لا يتم مطالبتكم بدفع رسومات مالية.

بعد ولادة طفلك، مستفيدين من خدمات الأمومة في أقرب وقت ممكن وسوف يقدم لك الطبيب تفاصيل حول المساعدة والنصائح.

عندما تعلم لأول مرة أنك حامل، فجاري بحجز موعد لدى طبيبك العام في أقرب وقت ممكن وسوف يقدم لك الطبيب تفاصيل حول المساعدة والنصائح التي يمكن أن تتوفر لك ضمن خدمات الصحة العامة (NHS).
الصحة العقلية

تُعنى خدمات الصحة العقلية في إنجلترا بمجموعة كبيرة من المشكلات الصحية التي تشمل الاكتئاب والقلق واضطراب الكرب التلقائي للصدمة. وتتوفر الخدمات للأطفال والشباب والبالغين، بما فيهم كبار السن.

تختلف طرق الحصول على الخدمات والخدمات المتاحة في كل منطقة.

سوف يوفر لكم الممارس العام معلومات حول الخدمات المتاحة في منطقتيكم. يمكنكم أيضًا الاطلاع على موقع خيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS choices):

https://www.nhs.uk/pages/home.aspx

إن بوسعكم الحصول على خدمات الصحة العقلية ضمن خدمات الصحة الوطنية (NHS) مجانًا.

هناك عدد من الطرق للحصول على الدعم للمشكلات الصحة العقلية.

يمكنكم أن تهمنوا مشكلات الصحة العقلية في منطقتيكم.

يتوفر لك الممارس العام معلومات حول الخدمات المتاحة في منطقتيكم.

لا يمكنني الإجابة على الأسئلة. يمكنكم التوجه إلى أقرب مستشفى숍 يضم قسمًا للحوادث والطوارئ.

إذا كنتم بالغين وتعانون من الاكتئاب أو القلق، فقد تتيحكم خدمات برنامج Improving Access to Psychological Therapies (Psychological Therapies) القدرة على إلقاء نظرة على هذه الخدمات دون الحاجة لمقابلة الممارس العام. أطلعوا على موقع خيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS Choices) للعثور على الخدمات المتاحة في منطقتيكم:

www.nhs.uk/pages/home.aspx

إذا كنت تواجهون أزمة متعلقة بالصحة العقلية، يمكنكم:

1) الاطلاع على موقع خيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS Choices) للعثور على خدمات الأزمات في منطقتيكم.

2) الاتصال بخدمات الصحة الوطنية على رقم 111.

3) التوجه إلى أقرب مستشفى بقسمًا للحوادث والطوارئ.

There are a number of ways to access support for mental health problems.

You can make an appointment with your GP and ask them to refer you or a child to a mental health service.

There may be local mental health services provided by the voluntary sector, either ask your GP or look on NHS Choices for what is available in your area.

If you are an adult with depression or anxiety, your local Improving Access to Psychological Therapies services may allow you to refer yourself without seeing your GP. Look on NHS Choices to see what is available in your area:

www.nhs.uk/pages/home.aspx

If you are dealing with a mental health crisis, you can:

1) Look on NHS Choices for crisis services in your area
2) Contact NHS 111
3) You could go to your nearest hospital with an A&E department

Mental health services in England deal with a wide range of issues including depression, anxiety and post traumatic stress disorder. There are services for children, young people and adults including older adults.

How and what services are available in each area may differ.

Your GP will be able to provide information on what services are available in your area. You can also look on NHS Choices: https://www.nhs.uk/pages/home.aspx

You can access NHS mental health services for free.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Drugs, alcohol and smoking</th>
<th>المخدرات والكحول والتدخين</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>It is illegal to:</td>
<td>يحظر القانون ما يلي:</td>
</tr>
<tr>
<td>• Buy alcohol when under 18, or sell alcohol to anyone under 18</td>
<td>• شراء الكحول لمن هم في سن 18 سنة أو أقل، أو بيع الكحول لأي فرد تحت سن 18 سنة</td>
</tr>
<tr>
<td>• Sell tobacco products to anyone under 18</td>
<td>• بيع منتجات التبغ لمن هم أقل من 18 سنة</td>
</tr>
<tr>
<td>• Smoke in an indoors public place or workplace</td>
<td>• التدخين في مكان عام أو مكان عمل داخلي</td>
</tr>
<tr>
<td>• Drive or sit in the driving seat of a vehicle when you have been drinking alcohol or taking illegal drugs and some prescribed medicines</td>
<td>• القيادة أو الجلوس على مقعد القيادة في مركبة أثناء تعاطي الكحول أو تعاطي المخدرات غير القانونية وبعض الأدوية الموصوفة</td>
</tr>
<tr>
<td>• Possess or sell some drugs</td>
<td>• حيزة أو بيع بعض أنواع المخدرات</td>
</tr>
</tbody>
</table>

There are many organisations that can give you confidential, non-judgemental advice on reducing or stopping the use of alcohol, nicotine or drugs.

You can visit your GP or pharmacy for further support and information.

يمكنكم زيارة الممارس العام أو إحدى الصيدليات للحصول على المزيد من الدعم والمعلومات.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Summary</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>A General Practitioner (GP) is the first doctor you will usually visit when accessing healthcare – you should register with a GP as soon as possible.</td>
</tr>
<tr>
<td>If someone is seriously ill or injured and their life is at risk, call 999.</td>
</tr>
<tr>
<td>If you urgently need medical help or advice but it’s not a life threatening situation call NHS 111.</td>
</tr>
<tr>
<td>As a refugee, you will be able to access National Health Services including GPs, hospitals and maternity services without charge.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>ملخص</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الممارس العام (General Practitioner - GP) هو أول طبيب ستزورونه غالبًا عند رغبتكم في الحصول على الرعاية الصحية – يجب عليكم التسجيل لدى أحد الممارسين العموم في أقرب وقت ممكن.</td>
</tr>
<tr>
<td>إذا كان هناك شخص يعاني من مرض شديد أو إصابة جسيمة وحياته معرضة للخطر، فاتصلوا بـ 999.</td>
</tr>
<tr>
<td>إذا كنت بحاجة إلى المساعدة أو الاستشارة الطبية العاجلة لحالة لا تمثل خطرًا على الحياة، فاتصلوا بـ خدمات الصحة الوطنية (NHS) على رقم 111.</td>
</tr>
<tr>
<td>ستتمكنون كلاجئين من الحصول على خدمات الصحة الوطنية (National Health Services) والمستشفيات وخدمات الأمومة من دون تكبد أي رسوم.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Chapter 9
Useful Contacts and Further Information
Emergency contact details

Emergency services
Call 999 and ask for the police, an ambulance or the fire service

National Grid
If you smell gas in or near your home, call 0800 111 999

Other useful contacts and information

Police
To report crime and other concerns that do not require an emergency response, please call 101
Website for England: www.police.uk

Healthcare
If you urgently need medical help or advice but it’s not a life-threatening situation, you can contact:
  • NHS England
    Website: www.nhs.uk
    Tel: 111

بيانات الاتصال بخدمات الطوارئ

خدمات الطوارئ
اتصلوا برقم 999 واطلبوا خدمات الشرطة أو الإسعاف أو المكافحة ضد الحرائق

الشبكة الوطنية
إذا شفتم رائحة غاز في منزلكم أو بالقرب منه، فاتصلوا برقم 0800 111 999

جهات الاتصال الهامة ومعلومات أخرى مفيدة

الشرطة
للإبلاغ عن الجرائم أو أي مخاوف لا تتطلب الاستجابة الطارئة، يُرجى الاتصال برقم 101

www.police.uk: موقع الويب الخاص بإنجليزها:

الرعاية الصحية
إذا كنت بحاجة إلى المساعدة أو الاستشارة الطبية العاجلة لحالة لا تشكل خطراً على الحياة، فيمكنكم الاتصال بـ:
  • خدمات الصحة الوطنية في إنجلترا (NHS England)
    موقع الويب: www.nhs.uk
    الهاتف: 111
For less urgent health needs, contact your GP or local pharmacist.

- **Doctors of the World**
  Provides help to register with a GP and access healthcare
  Website: [www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)
  Email: clinic@doctorsoftheworld.org.uk
  Tel: 0808 1647 686

- **Freedom from Torture**
  Medical and social care, practical assistance and psychological and physical therapy for survivors of torture
  Website: [www.freedomfromtorture.org](http://www.freedomfromtorture.org)

- **Helen Bamber Foundation**
  Medical and social care, practical assistance and psychological and physical therapy for survivors of torture
  Website: [www.helenbamber.org](http://www.helenbamber.org)

**Emotional support**

- **Samaritans**
  Support for those in emotional distress or struggling to cope
  Website: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)
  Email: jo@samaritans.org
  Tel: 116 123
Refugee agencies and charities

- **UNHCR UK**
  Website: [www.unhcr.org.uk](http://www.unhcr.org.uk)
  Tel: 0203 761 9500
  Email: gbrlo@unhcr.org

- **Refugee Action**
  Website: [www.refugee-action.org.uk](http://www.refugee-action.org.uk)

- **Refugee Council**
  Website: [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

- **British Red Cross**
  Advice and support for family tracing and reunion
  Website: [www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees](http://www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees)

- **Refugee Action**
  Organization: [www.refugee-action.org.uk](http://www.refugee-action.org.uk)

- **Refugee Council**
  Website: [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

- **British Red Cross**
  Advice and support for family tracing and reunion
  Website: [www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees](http://www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees)

المواقع والجمعيات الخيرية المعنية بشؤون اللاجئين
- مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين في المملكة المتحدة (UNHCR UK)
  موقع الويب: [www.unhcr.org.uk](http://www.unhcr.org.uk)
  الهاتف: 0203 761 9500
  البريد الإلكتروني: gbrlo@unhcr.org

- منظمة (Refugee Action)
  موقع الويب: [www.refugee-action.org.uk](http://www.refugee-action.org.uk)

- مجلس اللاجئين (Refugee Council)
  موقع الويب: [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

- الصليب الأحمر البريطاني
  يقدم المشورة والدعم للبحث عن العائلات ولم شملها
Education and employment

• National Careers Service
  Information, advice and guidance to help you
  make decisions on learning, training and work
  opportunities
  Website: www.nationalcareersservice.direct.gov.uk
  Tel: 0800 100 900

• ACAS (Advisory, Conciliation and Arbitration
  Service)
  Advice on employment law in Great Britain
  (Scotland, Wales and England)
  Website: www.acas.org.uk
  Tel: 0300 123 1100

• Modern Slavery Helpline
  Website: www.modernslaveryhelpline.org/
  Tel: 0330 0552 2200

Equality

• Equality Advisory Service
  Advice and assistance on issues relating to equality
  and human rights
  Website: www.equalityadvisoryservice.com
  Tel: 0808 800 0082

التعليم والتوظيف

• خدمة الوظائف الوطنية (National Careers Service)
  تقدم المعلومات والنصائح والتوظيف لمساعديكم في اتخاذ القرارات
  المتعلقة بالتعليم والتدريب وفرص العمل
  موقع الويب: www.nationalcareersservice.direct.gov.uk
  الهاتف: 0800 100 900

• ACAS (خدمات الاستشارة والمسالحة والتحكيم)
  تقدم المشورة المتعلقة بقانون التوظيف في بريطانيا العظمى
  (اسكتلندا وويلز وإنجلترا)
  موقع الويب: www.acas.org.uk
  الهاتف: 0300 123 1100

• خط المساعدة الخاص بالعبودية الحديثة
  (Modern Slavery Helpline)
  موقع الويب: www.modernslaveryhelpline.org/
  الهاتف: 0330 0552 2200

المساواة

• خدمة استشارات المساواة (Equality Advisory Service)
  تقدم الاستشارات والمساعدة بخصوص الأمور المتعلقة بالمساواة
  وحقوق الإنسان
  موقع الويب: www.equalityadvisoryservice.com
  الهاتف: 0808 800 0082
Domestic violence

- **England Domestic Violence Helpline**
  Website: [www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk](http://www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk)
  Tel: 0808 2000 247

- **National Centre for Domestic Violence**
  Website: [www.ncdv.org.uk](http://www.ncdv.org.uk)
  Tel: 0800 970 2070

- **Men’s Advice Line**
  Website: [www.mensadviceline.org.uk](http://www.mensadviceline.org.uk)
  Tel: 0808 801 0327

Sexual violence

- **Rape Crisis England**
  Information and advice for those who are experiencing or have experienced sexual violence in the past
  Website: [www.rapecrisis.org.uk](http://www.rapecrisis.org.uk)
  Tel: 0808 802 9999

- **Survivors UK**
  Help for men who have experienced sexual violence
  Website: [www.survivorsuk.org](http://www.survivorsuk.org)
  Tel: 020 3598 3898
  Text: 020 3322 1860

**العنف الأسري**

- **خط المساعدة للعنف الأسري في إنجلترا (Domestic Violence Helpline)**
  موقع الويب: [www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk](http://www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk)
  الهاتف: 0808 2000 247

- **المركز الوطني للعنف الأسري (National Centre for Domestic Violence)**
  موقع الويب: [www.ncdv.org.uk](http://www.ncdv.org.uk)
  الهاتف: 0800 970 2070

- **خط استشارات الرجال (Men’s Advice Line)**
  موقع الويب: [www.mensadviceline.org.uk](http://www.mensadviceline.org.uk)
  الهاتف: 0808 801 0327

**العنف الجنسي**

- **أزمة الاغتصاب في إنجلترا (Rape Crisis England)**
  توفر المعلومات والمشورة لممن ي تعرضون للعنف الجنسي أو من قد تعرضوا له في الماضي
  موقع الويب: [www.rapecrisis.org.uk](http://www.rapecrisis.org.uk)
  الهاتف: 0808 802 9999

- **الناجون في المملكة المتحدة (Survivors UK)**
  تقدم المساعدة للرجال الذين تعرضوا للعنف الجنسي
  موقع الويب: [www.survivorsuk.org](http://www.survivorsuk.org)
  الهاتف: 020 3598 3898
  الرسائل النصية: 1860 020 3322
Forced marriage

- Karma Nirvana
  Support for victims and survivors of forced marriage and honour based abuse
  Website: www.karmanirvana.org.uk
  Tel: 0800 5999 247

- Forced Marriage Unit
  UK government helpline providing advice and support to victims of forced marriage.
  Email: fmu@fco.gov.uk
  Tel: 020 7008 0151

Children

- National Society for the Prevention of Cruelty to Children
  Website: www.nspcc.org.uk
  Tel: 0808 800 5000

- Childline
  Website: www.childline.org.uk
  Tel: 0800 1111

LGBT

- Broken Rainbow (for lesbian, gay, bisexual and transgender people)
  Website: www.brokenrainbow.org.uk
  Tel: 0845 2604 460
General information and advice

- **Migrant Help**
  Advice and support for migrants in the UK
  [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org)
  0808 8010 503

- **GOV.UK**
  The UK government website, where you can find further details on topics included within this guide, such as benefits, taxes and your rights and responsibilities:
  [www.gov.uk](http://www.gov.uk)

- **Education UK**
  Information about the UK’s weather, food and drink, language, clothing, religion and more:
  [www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk/](http://www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk/)

- **Expat Arrivals**
  Information on life in the UK for global expats

- **Citizen Advice**
  Free, independent, confidential and impartial advice on your rights and responsibilities
  Website for England:
  [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)
  Tel for England: 0344 111 444