



UK Visas
& Immigration

የ Home Office መመሪያ ለ

መብቶች እና ዩኔ (ዩናይትድ ኪንግደም) ውስጥ የሚጠበቁ

Amharic



የዚህ መመሪያ ዓላማ

ይህ መመሪያ ለ በጥገኝነት መጠባበቂያ ላሉ ጥገኝነት ጠያቂዎችሲሆን የሚከተሉትን በተመለከተ ጠቃሚ መረጃዎችን ይይዛል።

- የዩኔ ባህል ፣ እሴቶች እና ህግ።
- የጤና እና የበጎ አድራጎት አገልግሎቶች
- ደህንነትን መጠበቅ እና ድጋፍ ማግኘት

እባክዎን ይህንን ትንሽ መጽሐፍ በጥንቃቄ ያንብቡ እና ማንኛውንም አስፈላጊ መረጃን ያድምቁ። በኋላ ላይ ሊያመለክቱ ስለሚያስችል ይህንን መጽሐፍ በአስተማማኝ ቦታ ያኑሩ።

እንዲሁም ማግኘት ያለብዎት፡

- ስለአከባቢው የአገልግሎቶች መረጃ ፣ ለምሳሌ ጤና ፣ ትምህርት ፣ የትራንስፖርት አገናኞች እና የድጋፍ አገልግሎቶች ፣ እርስዎ በሚረዱት ቋንቋ።
- መጠለያ ውስጥ ለመኖር የሚረዱ መመሪያ መጽሐፍ 'በጥገኝነት መጠለያ ውስጥ ለመኖር መመሪያ' መረጃን ያካትታል።

እነዚህን ካልተሰጥዎት እባክዎን የጣቢያውን አቅራቢ ይጠይቁ። እንዲሁም የHome Office መጽሔቶችን በመስመር (ኢንተርኔት) ላይ ማግኘት ይችላሉ።

www.gov.uk/government/publications/living-in-asylum-accommodation

www.gov.uk/government/publications/asylum-support-UK-rights-and-expectations

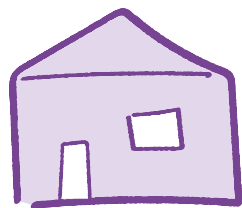
የማረፊያ መጠለያ ድጋፍ የሚያቀርቡ ድርጅቶች እነማን ናቸው?



Home Office እርስዎ ለሚኖሩበት ማረፊያ እና የገንዘብ ድጋፍ የመጨረሻው ሃላፊነት ያለው ነው።



Migrant Help በ Home Office የተመደበ የምክር፣ የችግር መዘገብ እና የብቁነት (AIRE) አቅራቢ ናቸው። እነርሱ ከ Home Office የተለዩ ነጻ አገልግሎት አቅራቢ ናቸው። ስለ ድጋፍ ያጋጠምዎትን ችግርን ለመዘገብ ወይም በሁኔታዎ ውስጥ ስላለ ለውጥ ለ Home Office ማሳወቅ መረጃ ከፈለጉ፣ በስልክ ቁጥር **0808 8010 503** የMigrant Help መገናኛት ይችላሉ። አስተርጓሚዎች ይገኛሉ።



የማረፊያ አቅራቢ። ለእርስዎ ቤት ለማቅረብ የ Home Office ግላዊ ኩባንያዎችን ይጠቀማል። ወደ መኖሪያዎ በሚገቡበት ጊዜ ያለዎትን ማንኛውንም ጥያቄ ለመመለስ ዝግጁ የሆነ የቤቶች ሹም ይመደብልዎታል እንዲሁም ለንብረት ወይም ማጣቀሻ እና አካባቢያዊ ጥቅል የሚያቀርብልዎት ሲሆን ይህም ከ GP ጋር እንዴት መመዘገብ እና የአካባቢዎን ካርታ የመሳሰሉትን ያካትታል።

በዚህ መመሪያ ውስጥ ያሉ የድርጅቶች ዝርዝሮች ይገኛሉ። **ጠቃሚ አድራሻዎች** እባክዎን ያስተውሉ እባክዎን የእነዚህ ድርጅቶች የትርጉም አገልግሎቶች ላይገኙ ይችላሉ እና አንዳንድ ድርጅቶች በመላው ዩናይትድ ኪንግደም አገልግሎት አይሰጡም። ለክልል የተወሰኑ ድርጅቶች እባክዎን በአካባቢዎ የማስገኘት ጥቅሎችን ይመልከቱ።

የአስቸኳይ አገልግሎቶችን በመገናኘት ላይ

በአስቸኳይ ጊዜ፣ በቀጥታ **999** በመደወል ምን ዓይነት አገልግሎት – **እሳት አደጋ**፣ ፖሊስ ወይም አንቡላንስ እንደሚፈልጉ የአገልግሎት ከዋኙን ይንገሩ። እነዚህን ቁጥሮች የሚደውሉት በአስቸኳይ ጊዜያት ብቻ መሆኑን አስፈላጊ ነው።

እንግሊዝኛ የማይናገሩ ከሆነ ለመጀመሪያ ጊዜ **999** ሲደውሉ ሊናገሩለት የሚፈልጉትን ቋንቋ ስም ይናገሩ ፣ የአደጋ ጊዜ አድራሻውን ተከትሎም አንድ አስተርጓሚ ይሰጥዎታል። ወደ **999** ጥሪዎች ከክፍያ ነጻ ናቸው።

ፖሊስ፡ ሃይል ወይም ማስፈራራት ጥቅም ላይ ከዋለ ወይም ወንጀል መፈጸሙን የዓይን ካዩ፣ **999** ደውለው ፖሊስን ይጠይቁ። አስቸኳይ ምላሽ የማያስፈልገው ወንጀልን መፈጸሙ ወይም ወንጀል የደረሰብዎ መሆንን ሊዘግቡ ከፈልጉ፣ **101** ይደውሉ።

እሳት፡- እሳት አደጋ፣ አደጋ ሊያስከትል የሚችል እሳት ወይም እንደ ጭስ የመሳሰሉ የእሳት ምልክቶች ካዩ፣ ወዲያውኑ **999** ደውለው የእሳት አደጋ አገልግሎቱን ይጠይቁ። አደገኛ እሳትን ለመቅረብ ወይም ለማጥፋት እንዳይሞክሩ።

አምቡላንስ፡ የሆነ ሰው በከባድ ከታመመ ውይም ከተጎዳ እና ህይወቱን አደጋ ላይ ካለ የሕክምና አስቸኳይ እርዳታ ለማድረግ፣ **999** በመደወል አንቡላንስ ይጠይቁ። አምቡላንስ ለማያስፈልጋቸው ለአስቸኳይ የህክምና ጉዳዮች፣ **111** ይደውሉ። (እባክዎን የ **111** አገልግሎት በሰሜን አየርላንድ የማይገኝ መሆኑን ልብ ይበሉ)



ጥያቄ አለዎት?

- በእርስዎ እና መረጃ ትንሽ መጽሐፍቶች ውስጥ ይመልከቱ
- ወደ www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum ወይም www.migranthehelpuk.org ጉብኝት ያድርጉ።
- በስልክ ቁጥር **0808 8010 503** የMigrant Help ይደውሉ።

ክፍል 1:- ክፍል ስለ ዩኔ መግቢያ	6
ባህል ፣ እሴቶች እና ሃይማኖት።	8
ሕግ እና ወንጀል	9
የጥላቻ ወንጀሎች።	12
ክፍል 2:- ጠቃሚ መረጃዎች	13
ገንዘብ	13
ሰቆች	13
የህዝብ መጓጓዣ	13
ትምህርት	14
መሥራት እና በጎ ፈቃደኛ	15
የሕግ ምክር	16
የሰዓት ሰቅ እና የቀን ቁጠባ	16
የላምንቱ መጨረሻ እና የባንክ በዓላት	17
ኢንትርኔት መዳረሻ	17
ሞባይል ስልኮች እና የክፍያ ስልኮች	17
የቴሌቪዥን ፈቃድ	18
ቤተ-መጻሕፍት	18
ፖስታ ቤት	18
ክፍል 3:- የጤና እና የበጎ አድራጎት አገልግሎቶች	19
የጤና አገልግሎቶች	19
ዶክተር ለማየት	20
እርግዝና	22
ማህበራዊ እንክብካቤ	23
የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች	24
ክፍል 4:- ደህንነትን መጠበቅ እና ድጋፍ ማግኘት	26
ሕፃናትን መጠበቅ እና መንከባከብ	27
በጾታ ላይ የተመሠረተ ጥቃት	28
ዘመናዊ ባርነትና የሰዎች ዝውውር	33
የጥቃቱ ስለባዎች	35
ክፍል 5:- ጠቃሚ ዕውቂያዎች	36

ክፍል 1:-

ክፍል ስለ ዩኔ መግቢያ



ይዘቶችዩናይትድ ኪንግደም (እንግሊዝ) የተባበሩት መንግስታት የታላቋ ብሪታንያ እና ሰሜን አየርላንድ በይፋ ተብሎ የሚጠራው 4 አገሮች ናቸው ፣ እንግሊዝ ፣ ስኮትላንድ ፣ ዌልስ እና ሰሜን አየርላንድ። አንዳንድ ጊዜ ብሪታንያ ተብሎ ይጠራል።

ዩኔ 

የህዝብ ብዛት፡ 66 ሚሊዮን
ቋንቋ፡ እንግሊዝኛ

ሰሜን አየርላንድ 

የህዝብ ብዛት፡ 1.9 ሚሊዮን
ዋና ከተማ፡ በልፋስት
የሚታወቁ ቋንቋዎች፡
እንግሊዝኛ፣ አይሪሽኛ እና አልስተር ስኮትሽ

ስኮትላንድ 

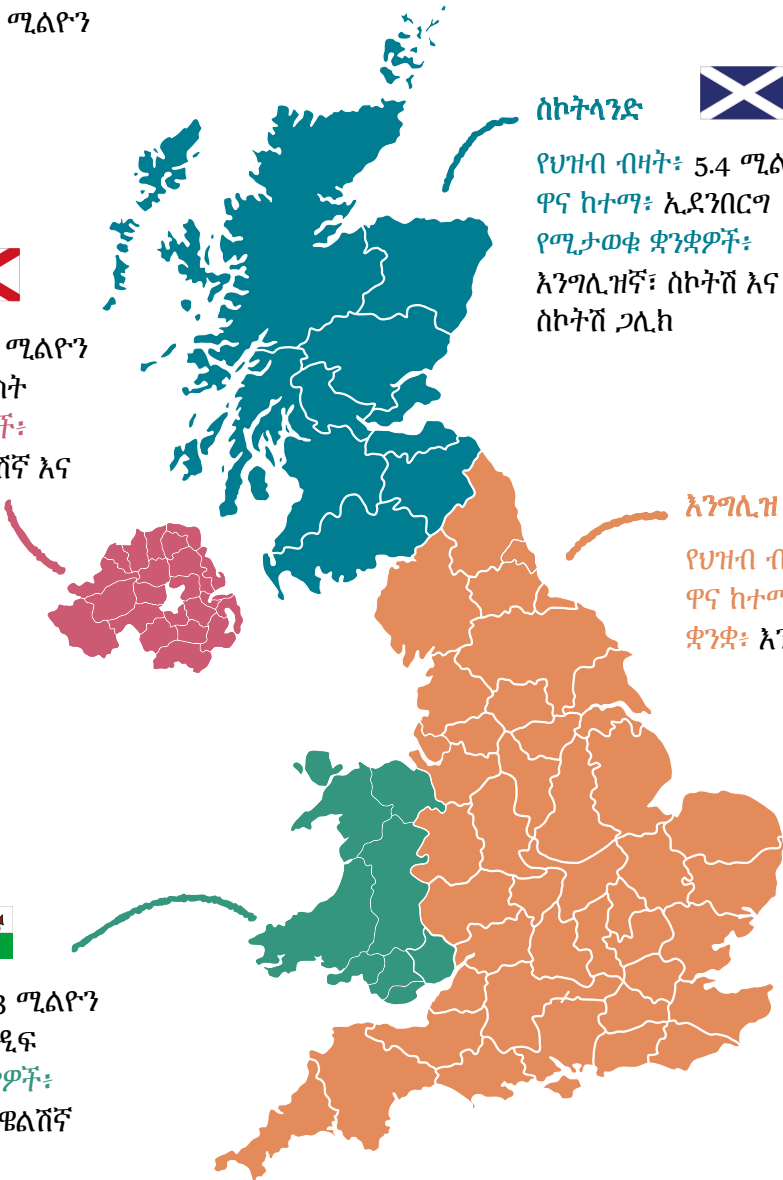
የህዝብ ብዛት፡ 5.4 ሚሊዮን
ዋና ከተማ፡ ኢደንበርግ
የሚታወቁ ቋንቋዎች፡
እንግሊዝኛ፣ ስኮትሽ እና ስኮትሽ ጋሊክ

እንግሊዝ 

የህዝብ ብዛት፡ 55 ሚሊዮን
ዋና ከተማ፡ ለንደን
ቋንቋ፡ እንግሊዝኛ

ዌልስ 

የህዝብ ብዛት፡ 3 ሚሊዮን
ዋና ከተማ፡ ካርዲፍ
የሚታወቁ ቋንቋዎች፡
እንግሊዝኛ እና ዌልሽኛ



የኬ የሕገ-መንግሥት ዘውዳዊ እና የፓርላማ ዲሞክራሲ ነው። ይህ ማለት ንጉሠ ነገሥቱ (በአሁኑ ጊዜ ንግሥት ኤልሳቤጥ II) የመንግሥት መስሪያ ቤት ናቸው ማለት ነው። ነገር ግን ስልጣኑ በዲሞክራሲያዊ መንገድ በተመረጠው ፓርላማ ውስጥ ይገኛል። ጠቅላይ ሚኒስትሩን መንግሥት ይመራል። ብዙውን ጊዜ መንግሥት የሚመሰረተው በነፃ እና ፍትሃዊ ምርጫዎች በሚመረጡ ትልቁ የፖለቲካ ፓርቲ ነው።

ስኮትላንድ ፣ ዌልስ እና ሰሜን አየርላንድ እያንዳንዳቸው የራሳቸው የሆነ መንግሥት አላቸው ፣ እና ኃላፊነቶቻቸው ቢለያዩም ፣ በተለይም እንደ ጤና እና ትምህርት ላሉ ጉዳዮች ሀላፊነት አለባቸው። ስኮትላንድ እና ሰሜን አየርላንድ ፖሊስን የመጠበቅ ሃላፊነት አለባቸው።

የአካባቢ ባለስልጣናት ምክር ቤት በመባል ይታወቃሉ እነሱም በአካባቢያቸው ለሚገኙ የህዝብ አገልግሎቶች እና መገልገያዎች ሃላፊነት አለባቸው። እነሱ የሚመረጡት በአካባቢው ህዝብ ነው። በምክር ቤቶች የሚሰጡ አገልግሎቶች ብዙውን ጊዜ የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- የቤቶች አገልግሎቶች
- ትምህርት እና ትምህርት ቤቶች
- ማህበራዊ እንክብካቤ
- የአካባቢ አገልግሎቶች
- ቆሻሻ ማጠራቀሚያ ፣ ቆሻሻዎች እና እንደገና ጥቅም ላይ መዋል
- ቤተ-መጻሕፍት
- የመዝናኛ አገልግሎቶች
- መንገዶች እና ማቆሚያ
- ደህንነት እና ጥቅሞች
- የህዝብ ጤና

በአካባቢ የሚቀርቡ አገልግሎቶች እና ማን እንደሚቀርባቸው እርስዎ በሚኖሩበት ቦታ ይመረከዛል። በአካባቢዎ ያሉ ባለስልጣናት ስለሚሰጡት አገልግሎት በአካባቢዎ የሚሰጣቸው (ማጠናከሪያ) ጥቅል ይነግርዎታል።

የጤና ጥበቃ አገልግሎት የብሔራዊ የጤና (NHS) አገልግሎትን በሚያካሂዱ የተለያዩ ድርጅቶች ይሰጣል። በየኬ ውስጥ ስለ ጤና ጥበቃ የበለጠ መረጃ በ ውስጥ ይገኛል። **ክፍል 3.**

ባህል ፣ እሴቶች እና ሃይማኖት።

በሕግ በተጠበቁ ሙብቶች እና ነፃነቶች መሠረት በዩኔ ውስጥ እንግዶች የሚከተሉትን እሴቶች አካፍለናል።

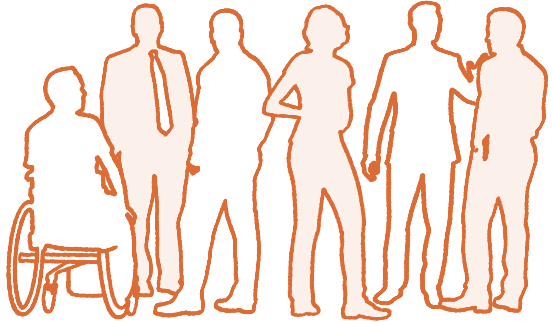
- ህጉን ማክበር እና መታዘዝ።
- የሌሎችን ሙብቶች ማክበር ፣ የራሳቸውን አስተያየት የማድረግ መብትን ጨምሮ ነው።
- ሌሎችን በአክብሮት መያዝ።

በሕግ የተቀመጠ ሕግን ለማስጠበቅ እነዚህን መሠረታዊ ሙብቶች የመናገር እና የመናገር ነጻነት በዩኔ ውስጥ ይበረታታሉ። ሆኖም ይህ ነፃነት ለመጉዳት ወይም ጥላቻን ለማሰራጨት ሰበብ ሊሆን አይችልም።

ከተጋሩ እሴቶች ጋር በሚጣጣም መልኩ በሚከተሉት የተጠበቀ ባህሪዎች ምክንያት በሰዎች ላይ አድሎ እና እነሱን በበታችነት ማየት በሕግ የተከለከለ ነው፡-

- **ዘር፡-** ዩኔ በብዛት ከሚወጡት በርካታ ባህሎች በመሆኗ ኩራት ይሰማታል። አንዳንድ የዩኔ አካባቢዎች ከሌሎቹ ይበልጥ የተለዩ ናቸው ፣ በተለይም ትላልቅ ከተሞች።
- **ሃይማኖት እና እምነት፡-** የሌሎችን እምነት የሚያከብር እና ከዩኔ ህጎች ጋር የማይቃረን ከሆነ ሁሉም ሰዎች እምነታቸውን መለማመድ እና ማክበር ይችላሉ። እንደ አብያተ-ክርስቲያናት ፣ መስጊዶች እና ምክራቦች ያሉ የአምልኮ ቦታዎች በብዙ ከተሞችና ክፍለ ሀገራት ውስጥ ይገኛሉ።
- **ጾታ፡-** ወንዶችና ሴቶች እኩል መብት አላቸው ስለሆነም በእኩልነት መታየት አለባቸው። በወንዶችና በሴቶች መካከል ያለው እኩልነት የዩኔ ባህል ቁልፍ አካል ነው።
- **ወሲባዊ መገለጫ፡-** ተመሳሳይ ጾታ ያላቸው ግንኙነቶች በዩኔ ውስጥ ተቀባይነት ያላቸው እና እንዲሁም በሕግ የተጠበቁ ናቸው። ተመሳሳይ ጾታ ያላቸው ፍቅረኞች መጋባት ይችላሉ ፣ ተመሳሳይ ጾታ ፍቅረኞች ሲቪል ሽርክናዎች ሊፈጥሩ ይችላሉ።
- **ሥርዓተ-ጾታን መቀየር ሰዎች** ጾታቸውን ለመለወጥ እና በሚለዩበት መንገድ ተቀባይነት እና ድጋፍ የማግኘት ህጋዊ መብት አላቸው።
- **ዕድሜ፡-** በዕድሜያቸው የተነሳ ህጻናትም ሆኑ አዋቂ ሰዎችን መበደል ተቀባይነት የለውም።
- **የአካል ጉዳት፡-** በዩኔ ውስጥ ድርጅቶች ለአካል ጉዳተኞች ተገቢ ማስተካከያዎችን ማድረግ ይጠበቅባቸዋል (መሰናከሎችን ለማስወገድ የሚረዱ ለውጦች እንደ መወጣጫ ፣ ወይም የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚ) እና የሕዝብ ማጓጓዣ ብዙውን ጊዜ በቅናሽ ወይም ነፃ ይሆናል።

አንድ ሰው ምን እንደሚመስል ፣ እንደሚያስብበት እና የሚያሳየው ባህሪ ከአንድ ወይም ከዚያ በላይ ጥበቃ ካላቸው ባህሪዎች ጋር የተገናኘ በመሆኑ መክበር አለበት-ለምሳሌ ፣ አለባበሳቸው ከሃይማኖታቸው ጋር ሊዛመድ ይችላል።



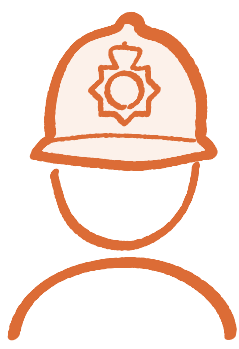
ሕግ እና ወንጀል

በዩኔ ውስጥ ማንኛውም ሰው በሕግ የተጠበቀ ነው። ህጉን የሚጥሱ በወንጀል የፍትህ ስርዓት አማካይነት ከስ ሊመሰረትባቸው ይችላል እናም መቆጫ ሊቀበሉ ወይም ወደ እስር ሊገቡ ይችላሉ። በሌሎች ሀገሮች የተፈቀዱ የተወሰኑ እንቅስቃሴዎች በዩኔ ውስጥ ተቀባይነት የላቸውም ይሆናል ህጎቹን ማክበር የእርስዎ ኃላፊነት ነው። በተመሳሳይ ፣ በሌሎች ሀገሮች ያልተፈቀደላቸው የተወሰኑ እንቅስቃሴዎች በዩኔ ውስጥ ህጋዊ ሊሆኑ ይችላሉ። በእንግሊዝ ፣ በስኮትላንድ ፣ በዌልስ እና በሰሜን አየርላንድ ሕጎች መካከል አንዳንድ ልዩነቶችም አሉ ፣ ቁልፍ ልዩነቶች በአከባቢ ማጣቀሻ ቁሳቁሶች ውስጥ ተገልፀዋል።

ፖሊስ

ፖሊስ እርስዎን ለመርዳት ፣ ለመደገፍ እና ለመጠበቅ እዚህ አሉ። የወንጀል ተጠቂ ከሆኑ ፣ ወንጀል ሲከሰት ካዩ ወይም አጠቃላይ ድጋፍ ከፈለጉ ለምሳሌ ከጠፋ ወደ ፖሊስ ለመቅረብ ወይም ለማነጋገር መፍራት የለብዎትም። የሚከተሉትን መንገዶች ፖሊስ ማነጋገር ይችላሉ፡-

- በአደጋ ጊዜ 999 መደወል
- በአከባቢዎ ወደሚገኘው የፖሊስ ጣቢያ መጎብኘት ወይም ስልክ መደወል።
- በአማራጭነት ወንጀል ባልታወቀ ሁኔታ ሪፖርት ማድረግ ይችላሉ።
Crime Stoppers። Crime Stoppers ወንጀልን ለማስቆም የሚያስችል የመናገር ኃይል የሚሰጥ አንድ ገለልተኛ የበጎ አድራጎት ድርጅት 100% ሚስጥራዊ ነው። የእነሱ አድራሻ ዝርዝር በ ውስጥ ይገኛል። **ጠቃሚ እውቂያዎች.**



መቼም በቁጥጥር ስር ከዋሉ ብዙውን ጊዜ ወደ ፖሊስ ጣቢያ ይወሰዳሉ። ፖሊስ መብቶቻዎን በሚረዱት ቋንቋ መግለጽ አለበት። እነዚህ የሚከተሉትን ያካትታል፡

- ነፃ የሕግ ምክር
- ያሉበትን ቦታ ማሳወቅ
- ከታመሙ የሕክምና ዕርዳታ ይኑርዎት
- ለአደጋ የተጋለጡ ከሆኑ በፖሊስ ጣቢያ ቆይታዎ ወቅት ተገቢውን አዋቂ ሰው ይጠይቁ።



የዕድሜ ማረጋገጫ

በዩኔ ሀገር ውስጥ የተወሰኑ ምርቶችን ለመግዛት ፣ እድሜዎ ከ18 ዓመት በላይ መሆኑን ማረጋገጥ ያስፈልግዎታል። ይህ አልኮልን እና ሲጋራዎችን ያካትታል። እንደ ፓስፖርት ፣ የብሔራዊ መታወቂያ ካርድ ወይም የመንጃ ፈቃድ ያለ ህጋዊ ሰነድ በማሳየት ዕድሜዎን ማረጋገጥ ይችላሉ።



አልኮሎል:

አልኮሎል ሊሸጠው የሚችለው ፈቃድ በተሰጣቸው ቦታዎች ላይ ብቻ ነው። አልኮልን ለመግዛት ከፈለጉ ከ18 ዓመት በላይ መሆን አለብዎት። ዕድሜያቸው ከ18 ዓመት በታች ለሆኑ የአልኮል መጠጥ መግዛት ወንጀል ነው። በአደባባይ መጠጣት እና አለመግባባትም ወንጀል ነው። በአንዳንድ ከተሞች እና ከፈለ ሀገራት በሕዝብ ቦታዎች ውስጥ አልኮልን መጠጣት ሕገወጥ ነው።



ማጨስ:

ሲጋራዎችን እና ሌሎች የትንባሆ ምርቶችን ፣ ኢ-ሲጋራዎችን እና ሲጋርን ጨምሮ ፣ አንድ ሰው ዕድሜው ከ18 ዓመት በላይ መሆን አለበት። በማንኛውም የህዝብ ቦታዎች (እንደ ምግብ ቤቶች ፣ ሱቆች ፣ የህዝብ ትራንስፖርት እና ሆስፒታሎች) በቤት ውስጥ ማጨስ ሕገወጥ ነው። በአደባባይ ቦታዎች ማጨስ ሊያስቀጣ ይችላል። በተወሰነ ቦታ ማጨስ መቻልዎን እርግጠኛ ካልሆኑ ምልክቶችን ወይም ማሳሰቢያዎችን ይመልከቱ።



የተከለከሉ ዕጾች:-

አደንዛዥ ዕፅ መውሰድ በጤንነት ላይ ከባድ ተጽዕኖ ሊያሳድር እና ሞትንም ያስከትላል። ቁጥጥር የሚደረግባቸው ዕጾችን ይዞ መገኘት ፣ ማቅረብ ወይም መካፈል ሕገወጥ ነው። የህግ ከፍተኛ በመባል የሚታወቁ የስነ-ልቦና ንጥረነገሮች እንዲሁ በጣም አደገኛ የሆኑን ፣ እና እርስዎ ካቀረቡ ወይም ከያዙ ህግን መጣስ ይሆናል።

ጽንፍ ባህርያት:-

ከአሸባሪነት ጋር የተዛመደ እንቅስቃሴን ጨምሮ ማንኛውንም የሚያሳስብዎትን ባህሪ የሚያዩ ከሆነ ፖሊሶችን ማነጋገር ይችላሉ። አትጨነቅ ፣ አትዘግይ ፣ እርምጃ ውሰድ። አጠራጣሪ እንቅስቃሴን ለፖሊስ በሚሰጥር በመደወል ያሳውቁ። **0800 789 321** ወይም በ www.gov.uk/ACT.

የወሲብ ስምምነት፡-

በዩናይትድ ኪንግደም ውስጥ ያለው የስምምነት ዕድሜ 16 ዓመት ነው። አንድ ሰው በወሲባዊ እንቅስቃሴ ውስጥ ለመሳተፍ ፈቃደኛ እንደሆነ በሕጋዊ ዕድሜው የሚቆጠርበት ይህ ዝቅተኛ ዕድሜ ነው። ዕድሜያቸው ከ16 ዓመት በታች የሆኑ ወንዶች እና ልጃገረዶች የወሲባዊ ተግባርን ለመስራት ፈቃድ የላቸውም። ከእነሱ ጋር እንዲህ ዓይነት ድርጊት መፈጸም በሕግ የተደነገገው አስገድዶ መድፈር ከባድ ወንጀል ነው።

ፀረ-ማህበራዊ ባህርይ፡-

ፀረ-ማህበራዊ ባህርይ ተቀባይነት የሌላቸውን በአንድ ግለሰብ ፣ በማህበረሰቡ ወይም በአካባቢያቸው ላይ ጉዳት የሚያመጡ በርካታ ተግባራትን ይሸፍናል። ይህ በእርስዎ ላይ የመገደናገጥ ፣ መተንኮስ ወይም ጭንቀት እንዲሰማዎ የሚደረግ ሊሆን ይችላል። እንዲሁም የወንጀል ፍርሃት ወይም የሕዝብ ደህንነት ፣ የሕዝብ መታወክ ወይም የሕዝብ መረበሽንም ያካትታል።

ይህ ትንኮሳ ፣ ከልክ ያለፈ ጫጫታ እና አስጊ ባህሪን ሊያካትት ይችላል። እንዲህ ዓይነቱን ባህሪን የሚያሳይ ማንኛውም ሰው ለፖሊስ ሊታይ ይችላል።

በHome Office መጠለያ ውስጥ ያሉትም እንዲሁ የመጠለያ እና የመኖር መብታቸውን ከHome Office ሊያጡ ይችላሉ።

የሚከተሉት ተግባራት የህዝብ ትዕዛዝ ጥሰቶች ምሳሌዎች ናቸው-

- ቆሻሻ መጣል
- መለመን
- መጣላት
- ማስፈራራት ወይም የጥቃት ባህሪን መጠቀም
- መሳሪያ መያዝ
- የህዝብ ተጋላጭነት
- መትፋት
- ተገቢ ያልሆነ ወይም አፀያፊ ቋንቋን በመጠቀም

በፀረ-ማህበራዊ ባህርይ ላይ ችግሮች እያጋጠሙዎት ከሆነ ፣ ወይም ስለእሱ የሚያሳስብዎት ነገር ካለ ፣ ወይም ሌሎች የማህበረሰብ ደህንነት ጉዳዮች ካሉ ፣ የአካባቢዎን የፖሊስ ኃይል ማነጋገር ወይም ድንገተኛ-ላልሆነ የፖሊስ ቁጥርን 101 ይደውሉ። በአደጋ ጊዜ ሁሌም 999 ይደውሉ።

የጥላቻ ወንጀሎች።

የጥላቻ ወንጀል ምንድን ነው?

የጥላቻ ወንጀል በአንድ ሰው ወይም በንብረት ላይ የተፈጸመ ወንጀል በንዴት ወይም ጥላቻ በተወሰኑ የተጠበቁ ቡድኖች ላይ በሚፈጸም ወንጀል ነው። ይህ በተጠበቁ ባህሪዎች ምክንያት ሊሆን ይችላል። የጥላቻ ወንጀል መፈጸሙ ወንጀል ነው።

የጥላቻ ወንጀል በርካታ ዓይነቶች ሊኖሩት ይችላል እነዚህም፡

- አካላዊ ጥቃ
- በንብረት ላይ ጉዳት ማድረስ ለምሳሌ ማውደም ፣ ማቃጠል።
- ማስፈራራት ወይም ዛቻ ባህሪ
- አፀያፊ ፊደላት ፣ በራሪ ወረቀቶች እና ፖስተሮች
- የቃላት ጥቃት
- በኢንተርኔት ላይ ጉልበተኝነት እና ጥቃት ማድረስ
- ግድያ

የጥላቻ ወንጀል ካጋጠሞ ወይም ለማየት ከቻሉ ለፖሊስ ሊያሳውቁ ይችላሉ። የጥላቻ ወንጀል ሪፖርት ማድረግ መረጃ በ www.gov.uk/report-hate-crime ይገኛል።

እንደ አማራጭ የጥላቻ ወንጀል በሚከተለው ላይ ሪፖርት ማድረግ ይችላሉ፡-

- www.stophateuk.org፣ እንደ አካባቢዎ የሚወሰን ነው።
- www.report-it.org.uk/scotland በስኮትላንድ ውስጥ
- www.galop.org.uk/hatecrime በግብረ ሰዶማዊነት ፣ ሶዶማውያን ፣ ወይም ጾታ የቀየሩ (LGBT) ሰው ላይ የጥላቻ ወንጀል ሪፖርት ለማድረግ።

የጥላቻ ሰለባ ከሆኑ ወይም እርስዎ የተጠቁ ከሆነ ከተጠቁዎች ድጋፍ ተግባራዊ እና ስሜታዊ ድጋፍ ይገኛል። Victim support (ቪክስ) የወንጀል ሰለባዎችን ለመደገፍ የተቋቋመ ገለልተኛ የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው። የእነሱ አድራሻ ዝርዝር በ [ጠቃሚ እውቂያዎች](#) ውስጥ ይገኛል።

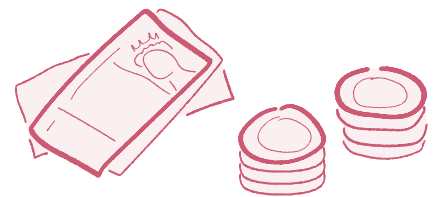


ክፍል 2:- ጠቃሚ መረጃዎች



ገንዘብ

በዩኬ ውስጥ ምንዛሬ ፓውንድ ስተርሊንግ (£) ነው። በጥሬ ገንዘብ በብዙዎች ዘንድ ተቀባይነት አለው ነገር ግን እየጨመረ የመጣው ሰዎች ሚጥቀሙት ለዕቃዎች እና አገልግሎቶች ለመክፈል ዴቢት / ክሬዲት ካርዶችን ይጠቀማሉ። ጥሬ ገንዘብ በ 1p ፣ 2p ፣ 5p ፣ 10p ፣ 20p ፣ 50p ፣ £1 እና £2 ሳንቲሞች እንዲሁም በ £5 ፣ £10 ፣ £20 እና £50 ውስጥ የብር ኖቶች ይገኛል። £ 1 (አንድ ፓውንድ) = 100p (100 ሳንቲሞች ፣ ወይም ፔንስ)።



ሱቆች

ሸቀጦችን ለመገባየት ብዙ ሱፐር ማርኬቶች አሉ። የመክፈቻ ሰዎች የተለያዩ ናቸው ፣ እና ትላልቅ የገበያ አዳራሾች ብዙውን ጊዜ በአካባቢዎ ከሚገኙት ትናንሽ ሱቆች የዋጋ ቅናሽ ሲኖራቸው ትናንሽ ሱቆች ግን ለረጅም ጊዜያት ክፍት ናቸው። ብዙውን ጊዜ ለአገልግሎት አቅራቢ ሻንጣዎች መክፈል ይኖርብዎታል ፣ ስለሆነም እነሱን መልሰው መጠቀም ጥሩ ሀሳብ ነው።



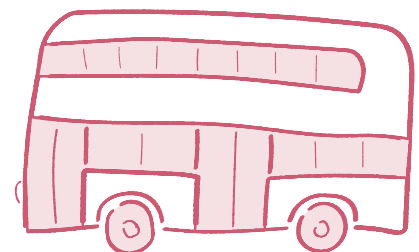
የህዝብ መጓጓዣ

በብዙ ባቡር አገልግሎቶች ላይ ከመጓዝዎ በፊት ትኬት መግዛት አለብዎት ፣ ያለእሱ የሚጓዙ ከሆነ መቆጫ ይቀጣሉ። ቲኬቶች ቀደም ብለው ከተገዙ ብዙውን ጊዜ ርካሽ ናቸው። የጊዜ እና ቲኬቶች ዋጋ በመላው ዩኬ ውስጥ ይለያያሉ። በበለጠ መረጃ በአካባቢዎ ባቡር ጣቢያ ወይም በብሔራዊ ባቡር ድህረገፅ ላይ ማግኘት ይችላሉ። www.nationalrail.co.uk.

በባቡር ለመጓዝ ተለዋጭ አማራጭ የአገር አቆራጭ ባስ ነው። በአገር አቆራጭ ባስ መጓዝ ብዙውን ጊዜ ርካሽ አማራጭ ነው ግን ወደ መድረሻዎ ለመድረስ ረዘም ያለ ጊዜ ሊወስድ ይችላል። አገር አቆራጭ ባስ ማቆሚያ የት እንደሚገኝ እና የት እንደሚጓዙ ማወቅ ይችላሉ።- www.nationalexpress.co.uk ወይም www.megabus.co.uk.

በአገር ውስጥ አውቶቡስ የሚጓዙ ከሆነ በአውቶቡስ ላይ ትኬትዎን ይገዙ ለሽፌሩ ወይም እንደሚሄዱ ይናገራሉ እና ለንደን ውስጥ ካልኖሩ በስተቀር ተመላሽ ትኬት እንደሚፈልጉ ይጠይቁ። ለንደን የመጓጓዣ መረጃ በ www.tfl.gov.uk ማግኘት ይቻላል። የአውቶቡስ የጊዜ ሰሌዳዎችን በአብዛኛዎቹ የአውቶቡስ ማቆሚያዎች ማግኘት ይቻላል።

የትራንስፖርት አገልግሎቶች በሚኖሩበት አካባቢ ላይ በመመስረት የተለያዩ ኩባንያዎች ይሰጣሉ ፣ እና እያንዳንዱ ኩባንያ ለአገልግሎታቸው እንዴት እንደሚጠቀሙ ወይም እንደሚከፍሉ የተለያዩ መስፈርቶች ሊኖሩት ይችላሉ። በአንድ ቀን ውስጥ ቡድኖች ለመጓዝ ወይም ለብዙ ጉዞዎች በርካሽ በሆነ ዋጋ እንዲጓዙ የሚያስችለውን የጉዞ ካርድ ወይም የቡድን ተጓዥ ትኬት መግዛት ይችላሉ። የአካል ጉዳተኛ ከሆኑ ወይም አዛውንት ከሆኑ ለነፃ ወይም ለቅናሽ ጉዞ ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህ መብቶች እንደየክልሉ ይለያያሉ።



በትራንስፖርት እና በቲኬት መረጃ ላይ የበለጠ መረጃ ለማግኘት የአውቶቡስ ሹፌር ወይም ቲኬት ቢሮ መጠየቅ ይችላሉ። ማንኛውም ልዩ መስፈርቶች ካሉ በአካባቢዎ የማጣቀሻ ጥቅል ውስጥ ያረጋግጡ በአካባቢዎ የ Migrant Help በተጨማሪ ምክርና መረጃ ሊሰጥዎ ይችላል።

ትምህርት

ሁሉም ልጆች ከ5-16 አመት (በእንግሊዝ 5-18) መካከል የሙሉ ጊዜ ትምህርት መሆን አለባቸው። ልጆቻቸው ትምህርት ቤት መግባታቸውን ማረጋገጥ የወላጅ ወይም የአሳዳጊ ሃላፊነት ነው። ለልጅዎ ትምህርት ካልሰጡት ሊከሰሱ ይችላሉ። በመደበኛነት ማስጠንቀቂያዎች እና የእገዛ ቅናሾች ከአካባቢ ምክር ቤት ያገኛሉ።

ልጄን ትምህርት ቤት እንዴት ማስመዘገብ እችላለሁ?

ልጅዎን በትምህርት ቤት እንዴት ማስመዘገብ እንደሚችሉ የቤትዎ ሀላፊ ያማክርዎታል። የተመደበው ትምህርት ቤት ለመኖሪያዎ ቅርብ ትምህርት ቤት ላይሆን ይችላል ። ከHome Office የጥገኝነት ድጋፍን እና መኖሪያን የሚቀበሉ ከሆነ ልጅዎ አብዛኛውን ጊዜ ነፃ የትምህርት ቤት ምግብ ያገኛል። ትምህርት ቤቱ በዚህ ረገድ ሊረዳዎ ስለሚችል ስለዚህ ጉዳይ ለት/ ቤቱ ላይ እና ስለ የጉዞ ዝግጅቶች እና የኒፎርም ይነጋገሩ። ስለ ልጅዎ ስለሚያስፈልጉት ማንኛውም ተጨማሪ ፍላጎት በሚመዘገቡበት ጊዜ ለት/ ቤቱ ያነጋግሩ።



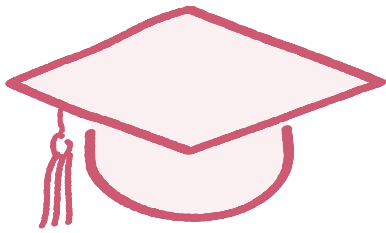
የአዋቂዎች ትምህርት

ሆኖም የየአዋቂዎች ትምህርት ለጥገኝነት ፈላጊዎች በራስ-ሰር አይገኝም ፣ ሆኖም ግን ብዙ ተጨማሪ ትምህርት ኮሌጆች እና የበጎ አድራጎት ድርጅቶች የትምህርት ዕድሎችን ይሰጣሉ ፣ ለምሳሌ የእንግሊዝኛ ቋንቋ ለሌላ ቋንቋ ተናጋሪዎች (ESOL)።

- በዌልስ ፣ ESOL እና ሌሎች አስፈላጊ ችሎታ ትምህርቶች ለዝቅተኛ ደረጃዎች ያለ ክፍያ ይገኛሉ እና በአካባቢ ኮሌጆች እንዲሁም በማኅበረሰብ ቡድኖች በኩል ይገኛሉ። በካርድፊልድ ፣ ኒውፖርት ፣ በዊንሰሳ እና በሬክስሃም ምዝገባ በ REACH ቋንቋ በኩል ነው። እንዲሁም የዌልስን ለመማር እድል ሊኖርዎት ይችላል።
- በስኮትላንድ ውስጥ የ Scottish Funding Council (ኮሌጅ) በኮሌጅ ለሚማሩ ጥገኝነት ጠያቂዎች የትርፍ ሰዓት ወይም የላቂ ትምህርቶችን ለመከታተል ክፍያ ይፈጽማል።
- በሌሎች መስኮች የአካባቢውን መመዘኛዎች ይፈትሹ። ይህ ካልሆነ ግን የጥገኝነት ጥያቄዎ ከራስዎ ስህተት ሳይሆን ሲቀር ከ6 ወር በኋላ መፍትሄ ካላገኘ ለ ESOL ትምህርቶች 50% የገንዘብ ድጋፍ ያገኛሉ።

ከፍተኛ ትምህርት፡-

የአካዴሚያዊ መስፈርቶችን የሚያሟሉ ከሆነ ከፍተኛ ትምህርት ሊቀበሉ ይችላሉ ይሆናል። ወደ ከፍተኛ ትምህርት ለመቀጠል ጥሩ የእንግሊዝኛ ደረጃ ያስፈልጋል ፣ እናም የአለም አቀፍ የእንግሊዝኛ ቋንቋ የመከራ ስርዓት (IELTS) ፈተና ተቀባይነት ያለው የብቃት ደረጃ ነው። ሆኖም የተማሪ ድጋፍ ለማመልከት ብቁ ስላልሆኑ እራስዎን በገንዘብ መደገፍ ወይም የነፃ (ስኮላርሺፕ) ወይም የባለቤትነት ድጋፍን ያስፈልግዎታል። የከፍተኛ ትምህርት ተደራሽነት ላይ ገለልተኛ መረጃ በሚከተለው ላይ ማግኘት ይቻላል፡-



www.refugeesupportnetwork.org/pages/25-access-to-higher-education.

መሥራት እና በጎ ፈቃደኛ

የመስራት መብት አለኝ?

የARC ካርድ ወይም የ Bail 201 ቅፅ እርስዎ ሊሰሩ ይችላሉ ካልተባለ በስተቀር እንዲሰሩ አይፈቀድም። ይህ ንግድ ማካሄድን ያካትታል። የይገባኛል ጥያቄዎ በእራስዎ ምንም ጥፋት በሌለው 12 ወራት ከቆየ ሆኖ ከተገኘ ፣ ጥያቄዎን በሚመለከተው የ UKVI የጥገኝነት ጉዳይ ቡድን በኩል ለመስራት ፈቃድ መጠየቅ ይችላሉ። ከተሳካ እዚህ በተገኙት አነስተኛ የሥራ ስምሪት ዝርዝሮች ላይ ላሉት ስራዎች ብቻ ይገደባሉ። www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list. በሕገ-ወጥ መንገድ እየሠሩ እንደሆነ ከተገኘ እርስዎ እና አሠሪዎ ለፍርድ ይቀርባሉ። በጥገኝነት ጥያቄዎ ወቅት በጭራሽ በግል ሥራ መሥራት ወይም ያልተከፈሉ ሥራ መሥራት ይችላሉ።

በበጎ ፈቃደኝነት እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ እችላለሁን?

የበጎ ፍቃድ ወይም በመንግስት አካላት ድርጅቶች ውስጥ የበጎ ፍቃድ እንቅስቃሴዎች ውስጥ እንዲሳተፉ የHome Office ያበረታታዎታል። በጎ ፈቃደኝነት በአካባቢ ማህበረሰብ ውስጥ አስተዋፅዖ ለማበርከት እና አብሮ ለመሳተፍ ጠቃሚ አጋጣሚን ይሰጣል። በጎ ፈቃደኝነት የኮንትራት ግዴታ የለውም (ለምሳሌ ፣ የተወሰኑ ሰዓቶች ለመስራት የሚያስፈልግ ግዴታ) ወይም መብት የማግኘት እንዲሁም እነዚህን ሥራዎች ሲያከናውኑ ከሚያገኙት አበል በስተቀር ምንም ክፍያ የለውም።



የሕግ ምክር

ከጥገኝነት ጥያቄዎ ጋር በተያያዘ የሕግ ምክር እና / ወይም ውክልና ይፈልጉ ይሆናል። በሌሎች ነገሮችም የሕግ ድጋፍ ያስፈልግዎት ይሆናል።

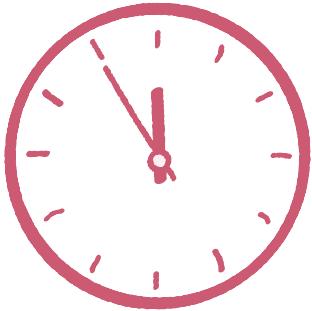
Legal Aid በፍርድ ቤት ወይም በልዩ ፍርድ ቤት የሕግ ምክር ፣ የግልግል እና የውክልና ወጪዎችን ለመክፈል ሊረዳ ይችላል። መንግሥት ለዚህ ዓላማ ገንዘብ ይመድባል እንዲሁም የLegal Aid በቀጥታ ለሕግ ምክር አቅራቢው ይከፈላል። ምንም እንኳን ይህ በመንግስት ገንዘብ የተከፈለ ቢሆንም የLegal Aid ሰጭዎች ሙሉ በሙሉ ከHome Office ነፃ ናቸው። የLegal Aid እርዳታ በሚገኝበት ለዚህ ምክር መክፈል አያስፈልግዎትም።

ሁሉም የሕግ ጉዳዮች ዓይነቶች በLegal Aid የሚደገፉ አይደሉም እናም በዚህ ላይ ምክር ይፈልጉ ይሆናል። ሆኖም የጥገኝነት ድጋፍን በሚቀበሉበት ጊዜ ጉዳይዎ ለእሱ ብቁ ከሆነ የLegal Aid ማግኘት ይቻላል።

www.righttoremain.org.uk/toolkit ገለልተኛ መመሪያ ነው። የሕግ ስርዓቱን አጠቃላይ እይታ እንዲሁም ሙብቶችዎን እና አማራጮችዎን በእያንዳንዱ ደረጃ ላይ ከጠበቃዎ እና ከጥገኝነት ስርዓትዎ ምን እንደሚጠበቁ ይነግርዎታል። ይህ ምንጭ በብዙ የተለያዩ ቋንቋዎችም ይገኛል።

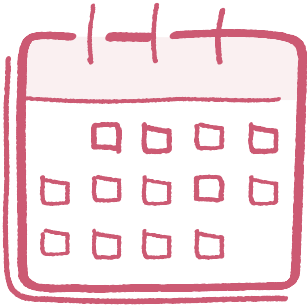
Legal Aid አማካሪ ይፈልጉ፦

- የሕግ ማዕከላት አውታረ መረብ www.lawcentres.org.uk. በዩኬ ዙሪያ ያሉ የማኅበረሰብ ማዕከሎች ጥገኝነትን ፣ ስደተኛነትን ፣ ደህንነትንና መኖሪያን ጨምሮ በብዙ ጉዳዮች ላይ የሕግ ድጋፍ ምክር ይሰጣሉ።
- የአካባቢያዊ የሕግ ምክር ክሊኒክን ይፈልጉ- www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you.
- የሕግ አማካሪ ይፈልጉ፡ www.gov.uk/find-a-legal-adviser or at www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/find-a-solicitor/.



የሰዓት ሰቅ እና የቀን ቁጠባ

የዩኬ የሰዓት ሰመር በክረምት ወራት የግሪንዊች አማካኝ ጊዜ (GMT) እና GMT +1 (በበጋ ወቅት የብሪታንያ የበጋ ሰዓት ወይም BST ተብሎም ይጠራል)። የፀሐይ ብርሃን ሰዓቶችን በብቃት ለመጠቀም ፣ ዩኬ (የተቀረው አውሮፓን ጨምሮ) ሰዓቱን በመጋቢት መጨረሻ አንድ ሰዓት ወደፊት ይገፋል ፣ ከዚያም በጥቅምት ወር መጨረሻ ወደሆላ ይመልሳል።



የሳምንቱ መጨረሻ እና የባንክ በዓላት

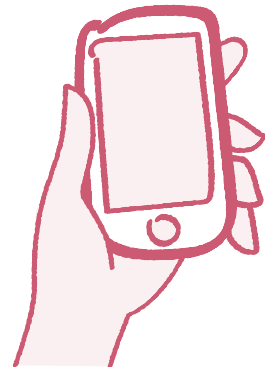
የዩኔ የእረፍት ቀናት ቅዳሜ እና እሁድ ሲሆኑ ብዙ ቢሮዎች ዝግ ናቸው። ባንኮች እና ፖስታ ቤቶች አብዛኛውን ጊዜ ከሰኞ-አርብ እና ቅዳሜ ጠዋት ክፍት ናቸው ፣ ግን ቅዳሜ ከሰዓት እና እሁድ ይዘጋሉ። ሆኖም ግን ፣ ብዙ ሱቆች እና ምግብ ቤቶች ቅዳሜ እና አብዛኛውን ጊዜ እሁድም ክፍት ናቸው።

ዓመቱን በሙሉ የባንክ በዓላት በመባልም የሚታወቁ በርካታ የሕዝብ በዓላት አሉ። የተወሰኑት በመላ ዩናይትድ ኪንግደም ውስጥ የሚያመለክቱ ሲሆን የተወሰኑት ደግሞ ለዩኔ እና ለዌልስ ፣ ለስኮትላንድ ወይም ለሰሜን አየርላንድ የተወሰኑ ናቸው። ትምህርት ቤቶች እና አብዛኛዎቹ ንግዶች ይዘጋሉ ፣ ግን ሱቆች ፣ ምግብ ቤቶች እና የመዝናኛ ስፍራዎች ብዙውን ጊዜ ክፍት እንደሆኑ ይቆያሉ። የMigrant Help ፣ የመኖርያ ቤትዎ አቅራቢ እና የድንገተኛ ጊዜ አገልግሎቶች በቀን ለ24 ሰዓታት ክፍት ናቸው ።



ኢንተርኔት መዳረሻ

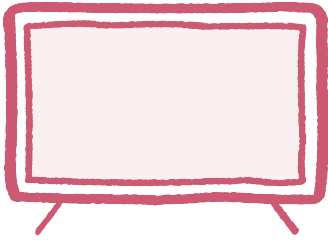
በዩኔ ውስጥ ኢንተርኔት ለመጠቀም ብዙ መንገዶች አሉ። ዘመናዊ ስልክ ካለህ አብዛኛዎቹ ከተሞችና ክፍለ ሀገራት የ 4G መረጃ ሽፋን አላቸው ግን ይህንን መጠቀም ውድ ሊሆን ይችላል ስለዚህ አጠቃቀምህን መከታተልህን እና በአገልግሎት አቅራቢህ ላይ ማንኛውንም ወጪን አረጋግጥ። የህዝብ Wi-Fi እንዲሁ በብዛት በዩኔ ውስጥ በብዛት ይገኛል። እንዲሁም በቤተ-መጽሐፍቶች ወይም በኢንተርኔት ካፌ ውስጥ ነጻ የኢንተርኔት ማግኘት ይችላሉ። በኢንተርኔት ካፌ ውስጥ ኮምፒተርን የመጠቀም ወጪ ብዙውን ጊዜ በሚጠቀሙበት ጊዜ ላይ ይወስናል።



ሞባይል ስልኮች እና የክፍያ ስልኮች

የሞባይል ስልኮች በዋጋ ሊለያዩ ይችላሉ ፣ ግን መሰረታዊ ሞባይል ስልኮች እስከ £ 10 አነስተኛ የሆኑ ይገኛሉ። ኢንተርኔት መድረስ የሚያስችሉት ዘመናዊ ስልኮች የበለጠ ውድ ናቸው። ለሚጠቀሙበት ነገር በሚከፍሉበት ወይም በተንቀሳቃሽ ስልክ ለመጠቀም በየወሩ በሚከፍሉበት ውል ላይ ክፍያ ማግኘት ይችላሉ ፣ ግን ይህ አማራጭ የባንክ ሂሳብ ይጠይቃል። ሲም ካርድዎን በአብዛኛዎቹ ሱፐር ማርኬቶች እና የጋዜጣ መሸጫዎች ላይ 'ከፍ ማድረግ' ይችላሉ። ከዩኔ ውጭ ወዳሉ አካባቢዎች የሚደረጉ ጥሪዎችና የኢንተርኔት መጠቀሚያ ከታሪፍዎ ውጭ ያሉ ክፍያዎች በጣም ውድ ሊሆኑ ይችላሉ።

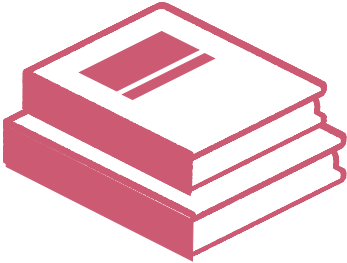
ወደ አንድን ሰው ለማነጋገር የሞባይል ስልክ ወይም መደበኛ ስልክ ከሌለዎት የክፍያ ስልኮች ጠቃሚ መንገድ ናቸው። የጥሪ ክፍያ በርቀቱ እና ምን ያህል ጊዜ እንደ ተጠቀሙ ይለያያል።



የቴሌቪዥን ፈቃድ

የቴሌቪዥን ፕሮግራሞችን ለመቀበል ወይም ለመቅዳት እያንዳንዱ ቤተሰብ የቴሌቪዥን (ቴሌቪዥን) ፈቃድ መግዛት አለበት። የመኖርያ ቤትዎ አቅራቢ ቴሌቪዥን ይሰጥዎታል ተብሎ አይጠበቅም ፣ ነገር ግን ቴሌቪዥን ካገኙ ወይም የቴሌቪዥን ፕሮግራሞችን በመስመር ላይ የሚመለከቱ ከሆነ የቴሌቪዥን ፈቃድ ማግኘት ያስፈልግዎታል። ይህ በላፕቶፖች ወይም በተንቀሳቃሽ መሣሪያዎች ላይ የተያዘ ቴሌቪዥን ማየትንም ይጨምራል። ያለ ቴሌቪዥን ፈቃድ ቴሌቪዥን የሚመለከቱ ከሆነ ሊከሰሱ ይችላሉ። የቴሌቪዥን ፈቃድ መግዛት የሚችሉት በ፦

- ወደ አካባቢያዊ ፖስታ ቤት መሄድ
- በስልክ ቁጥር 0845 567 567 ላይ የቴሌቪዥን ፈቃድ መስጫ መስመርን መደወል።
- ይጎብኙ www.gov.uk/tv-licence.



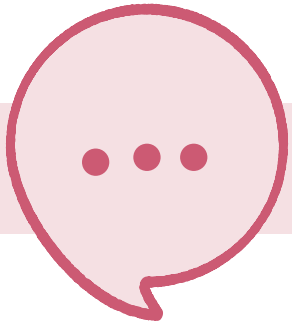
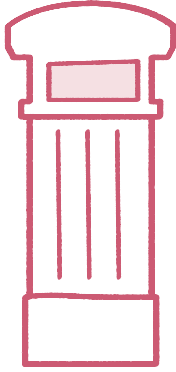
ቤተ-መጻሕፍት

ቤተ-መጻሕፍቶች አብዛኛውን ጊዜ በአካባቢ ምክር ቤቶች ይሰጣሉ። በቤተ-መጻሕፍት ውስጥ መጻሕፍ ወይም መጽሕፍት በነፃ ሊበደሩ ፣ ኮምፒዩተርን በመጠቀም ከኢንተርኔት ጋር መገናኘት እንዲሁም ሌሎች ምንጮችን ማግኘት ይችላሉ። ቤተ-መጻሕፍት ለመመዘገብ በተለመደ የመታወቂያ እና የአድራሻ ማረጋገጫ ማሳየት ያስፈልግዎታል። አንዳንድ ቤተ-መጻሕፍቶች እንደ እንግሊዝኛ ፣ የስራ ማስራጃ ጽሑፍ እና የኮምፒውተር ችሎታዎች ያሉ ብዙ ትምህርቶችን ይሰጣሉ እንዲሁም ብዙዎች ለልጆች እንቅስቃሴ ያቀርባሉ።

ፖስታ ቤት

የፖስታ ጽሕፈት ቤቶች በዩኔ ዙሪያ በሚገኙ በአብዛኛዎቹ ከተሞችና ክፍለ ሀገራት ውስጥ ይገኛሉ። የፖስታ አገልግሎት መስጫ ጽ / ቤቶች የባንክ አገልግሎትን ጨምሮ እና ብዙ አገልግሎቶችን ይሰጣሉ።

የፖስታ ቤቶች ብዙውን ጊዜ ከሰኞ እስከ ቅዳሜ ከ 09:00 ሰዓት እስከ 17:30 አካባቢ ክፍት ናቸው። በአንዳንድ አካባቢዎች የመክፈቻ ሰዓቶች አጠር ያሉ ናቸው። ብዙ ፖስታ ቤቶች እሑድ እና በባንክ በዓላት ላይ ይዘጋሉ። የበለጠ ዝርዝር መረጃ በ www.postoffice.co.uk ላይ ማግኘት ይችላሉ።



ክፍል 3:-

የጤና እና የቦን አድራጎች አገልግሎቶች



የግል ጤናዎን እና ደህንነትዎን መጠበቅ አስፈላጊ እና በዋናነት የራስዎ ኃላፊነት ነው። አንድን ጉዳይ ወይም የጤና ጉዳይ ለይተው ካወቁ ፣ ይህ መረጃ የ GP (አጠቃላይ ልምምድ) ቀጠሮ እየያዘ ወይም የቦን አድራጎች ድርጅትን በማነጋገር ተገቢውን ጣቢያ ማግኘት አለብዎት።

የጤና አገልግሎቶች

የኬ ብሔራዊ የጤና አገልግሎት (NHS) ነፃ ነው። ይህ የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና የሚሰጡ GP ክሊኒኮችን እና ድንገተኛ እና መደበኛ የሁለተኛ ደረጃ አገልግሎትን የሚሰጡ ሆስፒታሎችን ያጠቃልላል። NHS ሕክምና ለሚያስፈልጋቸው ሰዎች አገልግሎት ይሰጣል እንዲሁም የወሊድ መቆጣጠሪያ ፣ የቤተሰብ ምጣኔ ፣ ጤናማ አመጋገብ እና የአእምሮ ጤና ባሉ አካባቢዎች ሊረዳ ይችላል። NHS ድረ ገጽ የሚገኙትን የጤና አገልግሎቶች እና ድጋፍዎች ዝርዝር ይሰጣል። በሚኖሩበት አካባቢ ላይ በመመስረት አገልግሎቶች ሊለያዩ ይችላሉ።

እንግሊዝ: www.nhs.uk

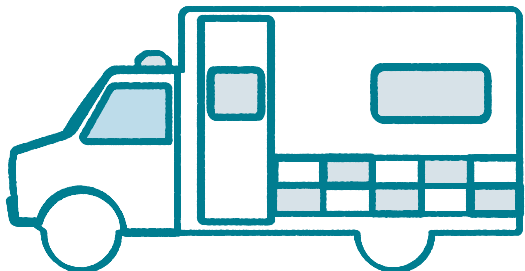
ዌልስ: www.wales.nhs.uk

ስኮትላንድ: www.scot.nhs.uk

ሰሜናዊ አይርላንድ: www.hscni.net

በጤና ድንገተኛ ሁኔታ ውስጥ ምን ማድረግ አለብኝ?

እርስዎ ወይም ሌላ ሰው በጤና የታመመ ወይም የተጎዳ ወይም ህይወታቸው ለአደጋ የተጋለጠው ከሆነ ወደ 999 ይደውሉ እና አምቡላንስ ይጠይቁ። አምቡላንስ ግለሰቡን በቅርብ ወዳለው ቦታ ይወስዳል። የአደጋ እና የአደጋ ጊዜ ማእከል (A&E ፣ አደጋ ክፍል ተብሎ ሚታወቀው) አምቡላንስ የማይፈልጉ ከሆነ ወደ በአቅራቢያዎ ያለው A&E ለመሄድ ዝርዝር መረጃዎችን በNHS ድር ገጽ ላይ ማግኘት ይችላሉ። ለቀላል የህክምና ችግሮች A&E ን አይጠቀሙ።



የ "A&E" ክፍል በእውነቱ ለሕይወት አስጊ የሆኑ ድንገተኛ ሁኔታዎችን ይመለከታል፡-

- የንቃተ ህሊና ማጣት።
- አጣዳፊ ግራ የተጋባ ሁኔታ እና የማይቆም።
- የደረት ህመም
- የመተንፈስ ችግር።
- ከባድ አለርጂዎች።
- ከባድ ቃጠሎዎች ወይም ቁርጥራጮች።
- ስትሮክ
- ሊቆም የማይችል ከባድ የደም መፍሰስ።
- እንደ የመንገድ ትራፊክ አደጋ ያሉ ከባድ አደጋዎች።

አስቸኳይ የሕክምና ለሕይወት አስጊ ሁኔታ እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ ግን 111 ይደውሉ ፣ ይህም ወደ ምርጥ የአካባቢ አገልግሎት ይመራዎታል። ይህ ምናልባት የ NHS አጣዳፊ ሕክምና ወይም ከሊኒክ ሊሆን ይችላል ፣ ይህም ያለ ቀጠሮ ጥቃቅን ህመሞችንም ያከማል።

አስቸኳይ ያልሆነ ሕክምና ለማግኘት ከ GP ጋር ቀጠሮ መያዝ አለብዎት።

ምን ዓይነት አገልግሎት እንደሚፈልጉ እርግጠኛ ካልሆኑ ለNHS 111 ይደውሉ።

ዶክተር ለማየት

እንደ ጥገኝነት ጠያቂ እንደመሆንዎ ከ GP ጋር ለመመዘገብ እና ነፃ የNHS እንክብካቤ ማግኘት መብትዎ ነው። የGP ሐኪምዎ የቤተሰብዎ ሐኪም ነው። እነሱ ከፍተኛ ችሎታ ያላቸው እና በሁሉም የጤና አጠባበቅ ዘርፎች የሰለጠኑ ናቸው። የ GP ሐኪሞች የተለያዩ ቀዶ ጥገና አገልግሎቶችን ይሰጣሉ። የሆስፒታል እንክብካቤ ከፈለጉ ፣ GP ሪፈራል ያመቻችልዎታል።



GP ሐኪሞች በአጠቃላይ ከሰኞ እስከ አርብ ከጥዋቱ 8:30 እስከ 6:30 ማታ ድረስ ክፍት ናቸው እንዲሁም አንዳንድ ቀዶ ጥገናዎች ቅዳሜ ቀናት ክፍት ናቸው። ሆኖም ይህ በአካባቢዎ ባለው የ GP አገልግሎት ላይ የተመሠረተ ነው። በቀዶ ጥገናው ወቅት የመከፈቻ ሰአቶችን ያረጋግጡ።

ለ GP እንዴት መመዘገብ እችላለሁ?

የመኖርያ ቤት አቅራቢዎ በአካባቢ ባለው GP እንዴት መመዘገብ እንደሚቻል መረጃ ይሰጥዎታል። ለታደሉት መኖሪያ ቤት እንደደረሱ በአንድ ቀን ውስጥ የNHS እንዲሁም ተገቢውን የ GP ልምዶች በተገቢው የኢንተርኔት አንላይን ላይ ማግኘት ይችላሉ።

የመጠለያ ሰጭ አቅራቢዎች አስቸኳይ የ GP ቀጠሮ የሚፈልጉ ሰዎች እንዲሁም እርጉዝ ሴቶችን ፣ ከ 9 ወር በታች የሆኑ ሕፃናትን እና ቀደም ሲል የነበረ ችግር ያለባቸውን (መደበኛ ህክምና የሚያስፈልጋቸው የረጅም ጊዜ ሁኔታዎች ለምሳሌ የሰኳር በሽታ ፣ የልብ ችግር ፣ አስም ፣ የሚጥል በሽታ ፣ የደም ማነስ ፣ ቲቢ ፣ ኤች አይ ቪ እና ከባድ የአእምሮ ጤና ጉዳዮች) ወደ ተሰጣቸው አድራሻ ከደረሱ በ 5 የሥራ ቀናት ውስጥ ወደ GP ጋር በመውሰድ ይመዘገባሉ።

በአካባቢዎ ከ GP ጋር ስለ መመዘገብ ለበለጠ መረጃ እባክዎን በአካባቢዎ የማጣቀሻ ጥቅል ይመልከቱ።

የ GP ሐኪም ጋር መገናኘት ያለብኝ መቼ ነው?

ድንገተኛ ካልሆነ GPን ይጎብኙ እና ስለ ጤናዎ ዶክተር ወይም ነርስ ማየት ያስፈልግዎታል። የ GP ቀጠሮ ከመያዝዎ በፊት የአካባቢዎን ፋርማሲስት መጎብኘት እንደ አማራጭ ያስቡ።

እንዴት ቀጠሮ ይይዛሉ?

GP ወይም ነርስን ለማየት ቀጠሮ መያዝ አለብዎ። ይህ በአካል ወደ GP ሐኪም ፣ በስልክ ወይም በአንላይን ላይ ሊከናወን ይችላል። ለመጀመሪያ ጊዜ ሲመዘገቡ እባክዎን የ GP ሐኪም ምርጫዎን ያረጋግጡ።

- ወንድ ወይም ሴት GP ወይም ነርስ እንዲያዩ መጠየቅ ይችላሉ እናም የ GP ሐኪምዎ ይህንን ለማስተናገድ የተቻላቸውን ሁሉ ያደርጋሉ።
- አስቸኳይ ያልሆነ ቀጠሮ ለመያዝ ጥቂት ቀናት መጠበቅ ሊኖርብዎ ይችላል። ቀጠሮ ሲይዙ የድንገተኛ ጊዜ ቀጠሮ ካስፈለገዎ ሐኪም በአፋጣኝ ማየት እንዳለብዎት ለእንግዳ ተቀባይ ያሳውቁ።
- በእያንዳንዱ ቀጠሮ ውስጥ አንድ ሐኪም ወይም ነርስ ብቻ ማየት ስለሚቻል ለእያንዳንዱ የቤተሰብ አባል የተለያየ ቀጠሮ ይያዙ።
- በቀጠሮዎ ላይ በሰዓቱ መድረስዎን ያረጋግጡ እና ለመገኘት ካልቻሉ ይሰርዙ።

በራሴ ቋንቋ የሕክምና ዕርዳታ ማግኘት እችላለሁን?

ቀደም ብለው በማሳወቅ እና ሚያስፈልጓትን ቋንቋ ወይም የመግባቢያ መንገድ ለNHS አገልግሎቶች በማሳወቅ በተቻለ መጠን በፍጥነት ሚያስፈልጓትን ይሟላሉ። ይህ እርስዎ በሚረዱት ቋንቋ ለማንበብ በአስተርጓሚ ወይም ሰነዶችን በማቅረብ ሊሆን ይችላል።

ለእኔ ምን ሌሎች አገልግሎቶች አሉኝ?

እንዲሁም ነፃ የNHS መድኃኒቶች ፣ የጥርስ እና የዓይን ሕክምናዎች ሊቀበሉ ይችላሉ። የመድኃኒት ማዘዣ በሐኪሞችህ የተጻፈ እና ከ HC2 የምስክር ወረቀት ጋር ወደ ፋርማሲ ይውሰዱ። የ HC2 የምስክር ወረቀት ለእነዚህ አገልግሎቶች ያለዎትን መብት ያረጋግጣል። የ HC2 የምስክር ወረቀት ያልተቀበሉ ከሆነ በ GP ልምምድዎ ላይ የ HC1 ቅጽ መጠየቅ አለብዎት ወይም ይህንን ለመጠየቅ የMigrant Help ያነጋግሩ።

እርግዝና

ጥገኝነት ፈላጊዎች ሁሉንም የወሊድ አገልግሎት ያለ ክፍያ የማግኘት መብት አላቸው።

ነፍስ ጡር እንደሆኑ ወዲያውኑ ከ GP ጋር ቀጠሮ መያዝ ይኖርብዎታል። GP ለቅድመ ወሊድ እንክብካቤ ወደ አካባቢያዊ የእናቶች አገልግሎት ይልክዎታል። ከቅድመ ወሊድ ጋር የሚንከባከቡ አዋላጅ ወይም ሐኪም እርስዎ እና ልጅዎ በተቻለ መጠን በጥሩ ሁኔታ መኖራቸውን ያረጋግጣሉ። ያደርጋሉ፡-

- የእራስዎን እና የህፃንዎን ጤና ያረጋግጡ፡፡
- ጤናማ እርግዝና እንዲኖርዎት የሚረዳ ጠቃሚ መረጃ ይሰጥዎታል (ስለ ጤናማ የአመጋገብ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ምክርን ጨምሮ)
- በእርግዝና ፣ በጉልበት እና በወሊድ ጊዜ ለእንክብካቤዎ አማራጮችዎን እና ምርጫዎችዎን ይወያዩ፡፡
- ላልዎት ማንኛውም ጥያቄዎች፡

በእርግዝና ወቅት ማናቸውም ችግሮች ካጋጠሙዎት ከ GP ጋር ቀጠሮ መያዝ ወይም በሚቀጥለው እርምጃ መውሰድ ስለሚኖርብዎ ምክር በሚሰጥዎ ላይ በNHS 111 መደወል አለብዎት።

ነፍስ ጡር ከሆነ ተጨማሪ ድጋፍ ለማግኘት ብቁ ነኝ?

ነፍስ ጡር ከሆኑ በእርግዝናዎ ወቅት በሳምንት £ 3 ተጨማሪ የማግኘት መብትዎ ነው። እንዲሁም ለልጅዎ ነገሮችን ለመግዛት £ 300 የወሊድ ክፍያ ወይም የክፍል 4 ድጋፍ የሚያገኙ ከሆነ £250 ክፍያ ማመልከት ይችላሉ። ልጅዎ ከመወለዱ ከ 8 ሳምንታት በፊት እና ከወለዱ በኋላ ባሉት 6 ሳምንታት መካከል ማመልከት አለብዎት።

- ልጅዎ ከመወለዱ በፊት ለማመልከት ለ Migrant Help የMATB1 የምስክር ወረቀትዎን ወይም ሌላ የእርግዝናዎ ማረጋገጫ ማስረጃን ማሳየት ያስፈልግዎታል። የቅድመ ወሊድ እንክብካቤዎን ከሚሰጥዎ አዋላጅ ወይም ከዶክተሩ የምስክር ወረቀት ከMATB1 ማግኘት ይችላሉ።
- ልጅ ከዩኬ ውጭ ከተወለደ ና ከ 3 ወር በታች ከሆነ ወይም ለየት ያለ ጉዳይ ካለ ማመልከት ይችላሉ።

ልጄ ሲወለድ የበለጠ የገንዘብ ድጋፍ አገኛለሁ?

በተቻለ መጠን የሕፃንዎን ልደት ማስመዘገብ አለብዎት። ልደት እንዴት እንደሚመዘገብ መመሪያ በ www.gov.uk/register-birth ላይ ይገኛል። ከዚህ በኋላ ድጋፍዎ እንዲስተካከል የመጀመሪያውን የድጋፍ የምስክር ወረቀት ለMigrant Help መስጠት ይኖርብዎታል። እንዲሁም ለልጅዎ መደበኛ የሰውን ደረጃ መጠን እስኪደርስ እንዲሁም ልጅዎ ከ 1 አመት በታች የሆነ ልጅ በሳምንት ተጨማሪ £ 5 እና ከ1 እስከ 3 ዓመት ዕድሜ ላለቸው ለእያንዳንዱ ልጅ £ 3 ይቀበላሉ።

ለተጨማሪ የገንዘብ ድጋፍ እንዴት ማመልከት እችላለሁ? የሰደተኛ እገዛን

Migrant Help በ **0808 8010 503** ወይም በ e-mail ለ: as@migranthelpuk.org ያነጋግሩ።



ማህበራዊ እንክብካቤ

በዕለት ተዕለት ኑሮዎ ላይ ከፍተኛ ችግር በሚፈጥር ህመም ወይም የአካል ጉዳት ምክንያት ማህበራዊ እንክብካቤ የሚፈልጉ ከሆነ ፣ ይህ ብዙውን ጊዜ በአካባቢዎ ምክር ቤት የሚቀርበው NHS ከሚሰጥዎ የሕክምና አገልግሎት የተለየ ነው። ማህበራዊ እንክብካቤ የሚከተሉትን ያጠቃልላል፡-

- እንደ የመራመጃ ክፈፍ ወይም የግል ማንቂያ መሳሪያ።
- እንደ የመጠለያ ገላ መታጠቢያ ያሉ የመጠለያ ለውጦች።
- ከተከፈለ ተንከባካቢ ተግባራዊ ድጋፍ።
- ለእርስዎ ወይም ለሚንከባከበው ሰው እረፍት ለመስጠት የቀን ማእከሎች።

ማህበራዊ እንክብካቤ ለማግኘት የመጀመሪያው እርምጃ በአካባቢዎ ምክር ቤት የፍላጎት ግምገማ ማግኘት ነው። ለፍላጎት ግምገማ የሚችል ማንኛውም ሰው ማመልከት ይችላል፡-ጠቅላላ ሐኪምዎ ወይም ሆስፒታልዎ ለእርስዎ አንድ ሊያመለክቱዎት ይችላሉ ፣ ወይም በመመሪያው ውስጥ የተጠቀሱት ብዙዎቹ የድጋፍ አገልግሎቶች በዚህ ረገድ ሊረዱዎት ይችላሉ። ተጨማሪ መረጃ በ www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services ላይ ማግኘት ይቻላል።

ከግምገማው በኋላ ፣ የሚፈልጉት ማንኛውም ድጋፍ እንደ እንክብካቤ እና የድጋፍ ዕቅድ ይጻፋል። ምን እየሰራ እና የማይሰራ እንደሆነ ለማየት በመደበኛነት ይገመገማል ፣ እና አሁንም ለእርስዎ በጣም ጥሩ ድጋፍ ከሆነ።

በጥገኝነት መጠለያ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ እና ለውጦች የሚያስፈልጉዎት ከሆነ ፣ መኖሪያ አቅራቢዎ በካውንስሉ ግምገማ ላይ መተግበር ይፈልግ ይሆናል።

ከጥገኛ መጠለያ ይልቅ በእንክብካቤ መኖሪያ ውስጥ በተሻለ ሁኔታ የሚሟሉ እጅግ በጣም ብዙ ፍላጎቶች ካሉዎት ይህ በፍላጎት ግምገማ ውስጥ ተለይቶ የሚታወቅ ሲሆን ምክር ቤቱ የመኖሪያ ቤቱን ይሰጣል። በአካባቢው መዘጋጃ ቤቶች ተገቢው መጠለያ እና ድጋፍ እንዲሰጥ በጥገኝነት ሂደት መጀመሪያ ላይ አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ አስቸኳይ ፍላጎቶችን የማድረግ ሃላፊነት አለባቸው። እንደተቀመጠው www.gov.uk/government/publications/asylum-seekers-with-care-needs-process. በሌሎች ሁኔታዎች እነዚህ አገልግሎቶች ብዙ ፍላጎቶች እያጋጠሟቸው ስለሆነ ብዙውን ጊዜ የፍላጎት ግምገማ ይጠባበቃል።

የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች

የአእምሮ ጤና ምንድን ነው?

በብዙ መንገዶች የአእምሮ ጤና ልክ እንደ አካላዊ ጤና ነው። ሁሉም ሰው አለው እናም እኛ መንከባከብ አለብን። ጥሩ የአእምሮ ጤና ማለት በአጠቃላይ በሚፈልጉት መንገድ ሕይወትዎን ማሰብ ፣ ስሜት ሊሰማዎት እና ምላሽ መስጠት መቻል ማለት ነው። ነገር ግን በተዳከመ የአእምሮ ጤና ጊዜ ውስጥ ከሄዱ ብዙ ጊዜ የሚያስቡዎት ፣ ስሜቶችዎ ወይም ምላሻዎቻችን አስቸጋሪ ሁኔታዎችን ለመቋቋም እና ምናልባትም የማይቻል የሚመስሉ መንገዶችን ያገኛሉ። ሁኔታዎች እንደ የዕለት ተዕለት ሕይወታችን አካል እስከ ከባድ የረጅም ጊዜ ሁኔታዎች ድረስ ሁላችንም ከምናገኛቸው ጭንቀቶች የመጡ ናቸው።

ጭንቀት ፣ የድህረ-ተጎጂ ጭንቀት እና ድብርት በጣም የተለመዱ ችግሮች ናቸው። እንዲሁም ይህ ፣ የመብላትና የመተኛት ችግር የአእምሮ ጤና ሁኔታ ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ።

ስለአእምሮ ጤና ስጩኔ ምን ማድረግ አለብኝ?

ከጥቂት ሳምንታት በላይ ዝቅተኛ ስሜት የሚሰማዎት ከሆነ እና ደካማ የአእምሮ ጤና በዕለት ተዕለት ሕይወትዎ ላይ ተጽዕኖ እያሳደረ ከሆነ ከጠቅላላ ሐኪም ጋር ለመገናኘት ቀጠሮ ይያዙ። ሐኪሙ እነዚህን ችግሮች በቀጥታ ሊረዳዎ ወይም ለተጨማሪ እገዛ ሊሰጥዎት ይችላል። ለጓደኛዎ ወይም ለቤተሰብ አባል መናገር ሊረዳ ይችላል። በተጨማሪም ምክር በNHS ድር ገጽ እና በጎ አድራጎት ድርጅቶች ላይም ይገኛል።

- ለአስቸኳይ የህክምና ምክር ፣ ለምሳሌ እራስዎን የሚጎዱ ከሆኑ ወይም እራስዎን ለመጉዳት ከተጨነቁ የNHS የስልክ መስመርን በ111 መደወል ይችላሉ።
- አስቸኳይ ላልሆኑ ጉዳዮች በአካባቢዎ ያለውን ጠቅላላ ሐኪም ማነጋገር ወይም ለበጎ አድራጎት ድርጅት ማነጋገር ይችላሉ።



ድጋፍ እና ምክር ለማግኘት ማንን ማነጋገር እችላለሁ?

- **NHS** ን

ተጨማሪ ምክሮች እና የድጋፍ እውቂያዎች በNHS ድረ ገጽ ላይ ይገኛሉ።

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/

- **Mind**

Mind ብዙ ምክር እና ድጋፍ የሚሰጡ የአእምሮ ጤና በጎ አድራጎቶች ናቸው። የእነሱ ቡድን በተለያዩ ርዕሰ ጉዳዮች ላይ መረጃ ሊያቀርብ ይችላል ፣ እርዳታ ፣ ሕክምና እና አማራጭ ሕክምናዎች የት ማግኘት እንደሚችሉ የአእምሮ ጤና አይነቶች። Mind የበለጠ ለማግኘት የሚከተሉትን መንገዶች ማነጋገር ይችላሉ።

የMind መስመሮች ከሰኞ እስከ አርብ (ከሰኞ እስከ አርብ) ከ 9am እስከ 6 pm ከፍት ናቸው (ለባንክ በዓላት በስተቀር)።

ስልክ: **0300 123 3393**

የጽሁፍ መልክት **86463**

ኢ-ሜይል: info@mind.org.uk

ድረ-ገጽ: www.mind.org.uk

- **The Samaritans**

The Samaritans እርስዎ በሚፈልጉበት ጊዜ ፣ በራስዎ መንገድ ለማግኘት ሲፈልጉ ማንኛውም ጊዜ ለመነጋገር አስተማማኝ ቦታ ይሰጡዎታል። እነሱ በሕይወት መኖር ለማይፈልጉ ሰዎች ጋር በመነጋገር ረገድ የተካኑ ናቸው ፣ ሆኖም ግን ቻት ከፈለጉ እንደዚህ ዓይነት ስሜት ሊሰማዎት አይገባም። በሚቀጥሉት መንገዶች በቀን ለ 24 ሰዓታት ፣ በዓመት 365 ቀናት በነጻ ማግኘት ይችላሉ።

ድረ-ገጽ: www.samaritans.org/how-we-can-help-you

ስልክ: **116 123.**

ኢ-ሜይል: jo@samaritans.org

- **Refugee Council**

Refugee Council በዩኔ ውስጥ በብዙ አካባቢዎች የህክምና አገልግሎት የሚሰጥ የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው። ለተጨማሪ መረጃ እና በአካባቢዎ አንድ አገልግሎት የሚገኝ ከሆነ ለማየት የድር ግጻቸውን ይጎብኙ

www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health/



ክፍል 4:-

ደህንነትን መጠበቅ እና ድጋፍ ማግኘት



ማንኛውም ሰው ምንም ደህን ማን ወይም ሁኔታቸው ምንም ደህን ምን እያንዳንዱ ሰው ደህንነቱን የመጠበቅ መብት አለው። በጾታ ላይ የተመሠረተ ጥቃት ፣ የሰዎች ዝውውር እና ማሰቃየትን ጨምሮ በወንጀል ለተጠቁ ሰዎች ልዩ ድጋፍ ይገኛል። የወንጀል ተጠቂ ከሆኑ እርስዎ ድጋፍ ሊሰጡዎት የሚችሉ የተለያዩ ብሄራዊ ድርጅቶች አሉ። ባህል ፣ ሃይማኖት እና ወገች ወንጀልን ለመፈጸም ተቀባይነት ያላቸው ሰብብዎች አይደሉም።

እርስዎ ወይም እርስዎ የሚያውቁት ሰው አፋጣኝ አደጋ ላይ እንደሆኑ የሚያምኑ ከሆነ ፣ በተቻለ ፍጥነት በ **999** የአደጋ ጊዜ አገልግሎትን ወዲያውኑ መደወል አለብዎት።

ያለበለዚያ ምክር እና ድጋፍ ለማግኘት ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ድርጅቶች ማነጋገር ወይም ድንገተኛ ቁጥር ያልሆነ ቁጥራቸውን (101) ፖሊስ በማግኘት ማነጋገር ይችላሉ። እንዲሁም ለምታውቁት እና ለሚያምኑት ሰው ለምሳሌ ለ መምህር ፣ ለዶክተር ወይም ለቤት መምሪያ ሰራተኛ መንገር ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

እንዲሁም የMigrant Help ማግኘት ይችላሉ። በዚህ ክፍል ውስጥ በተጠቀሰው ማንኛውም ነገር ላይ ተጽዕኖ ካደረጉዎ ወይም በልዩ ባለሙያ ድጋፍ ወይም ምክር ተጠቃሚ ይሆናሉ ብለው ካመኑ ፣ Migrant Help ሊረዳዎ ወደሚችል ድርጅት ሊወስድዎት ይችላል።

Home Office ፣ የመኖርያ ቤታችን አቅራቢዎች ፣ ፖሊስ እና የአካባቢ ምክር ቤቶች በዩኤ ውስጥ በሚቆዩበት ወቅት ደህንነትዎ የተጠበቀ እንዲሆን የሚረዱ ሀላፊነቶች አሏቸው።

ጥበቃ ምንድን ነው?

ደህንነት መጠበቅ ሰዎች በተለይም ሕፃናት ፣ ወጣቶች እና ተጋላጭ የጎልማሳ ሰዎች ከጥቃት ፣ ከጉዳት እና ቸልተኝነት ነፃ እንዲሆኑ የሚያስችሏቸውን የግለሰቦችን ጤና ፣ ደህንነት እና የግለሰቦችን ሰብዓዊ መብቶች ለመጠበቅ እርምጃዎችን ለመግለጽ የሚያገለግል ቃል ነው።

ሕፃናትን መጠበቅ እና መንከባከብ

የልጆች ጥቃት፡-

በልጆች ላይ የሚደርሰው በደል በልጁ ላይ ጉዳት የሚያደርስ በአዋቂ ወይም በልጅ የሚደረግ ማንኛውም ተግባር ነው። ሊያካትት ይችላል፡-

- ጾታዊ ጥቃት
- ቸልተኛነት
- የቤት ልጅ ግርዛ
- አካላዊ ጥቃት
- ስሜታዊ ጥቃት
- ልጅን ለበደል አላግባብ መጠቀም
- በልጁ በሚመሰክር ወይም በሚጎዳ በሌሎች ድርጊቶች ለምሳሌ በልጁ ቤት ውስጥ የቤት ውስጥ ብጥብጥ ወይም ንጥረ ነገር አለአግባብ መጠቀም ካለ።
- ህፃን ፣ ታዳጊ ወይም ትንሽ ልጅን ብቻውን በቤት ለብቻ መተው።

አንድ ልጅ በወላጅ ወይም በአሳዳጊው መደብደብ ፣ መምታት ፣ ጉዳት ከደረሰበት ወይም ችላ ከተባለ ፣ ማህበራዊ አገልግሎቶች ጣልቃ ገብነት ሊፈጥሩ ይችላሉ። በጣም ከባድ በሆነ ሁኔታ አንድ ልጅ በአከባቢው ምክር ቤት ውስጥ ሊወሰድ ይችላል።

ልጆችን ለብቻ መተው፡-

ወላጅ ወይም አሳዳጊ ለልጆቻቸው ጥበቃ ፣ እንክብካቤ እና ደህንነት ህጋዊ ሀላፊነት አለበት። አንድን ልጅ ለአደጋ የተጋለጡ ከሆነ ቦታዎች ብቻውን መተው ወንጀል ነው። ይህም ልጆችን በሌሎች ልጆች እንክብካቤ ውስጥ ብቻቸውን መተውን ያካትታል። አንድ ወላጅ እነሱን ለመተው ከመወሰንም በፊት የህጻናቱ እድገት እንዴት ነው የሚለውን መፍረድ አለበት? ለምሳሌ በቤት ውስጥ ወይም በመኪና ውስጥ

ለልጆች የጭካኔ መከላከል ብሔራዊ ማህበር (NSPCC) ይላል፡

- ዕድሜያቸው ከ 12 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ለረጅም ጊዜ ብቻቸውን ለመተው ብቁ አይደሉም።
- ዕድሜያቸው ከ 16 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ብቻቸውን መተው የለባቸውም።
- ሕፃናት ፣ ታዳጊዎች እና በጣም ትናንሽ ልጆች በጭራሽ ብቻቸውን መተው የለባቸውም።

ወላጆች ልጅን ከትትል ሳያደርጉ 'አላስፈላጊ ሥቃይ ወይም ጤና ላይ ጉዳት ሊያስከትሉ በሚችሉበት መንገድ ከወጡ ሊከሰሱ ይችላሉ።'

ተጨማሪ መረጃ እና ምክር በ www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/ ይገኛል።

ድጋፍ እና ምክር ለማግኘት ማንን ማነጋገር እችላለሁ?

- ለልጆች የጭካኔ መከላከል ብሔራዊ ማህበር (NSPCC)

የ NSPCC ሕፃናትን ለመጠበቅ ፣ አላግባብ መጠቀምን ለመከላከል እና የህፃናትን አላግባብ ጥቃት ያለፈ ታሪክን ይሰራል። ስለ ሕፃን የሚያሳስብ አዋቂ ከሆነክ የእነሱን የእገዛ መስመር ማነጋገር ወይም በምስጢር እርዳታ እና ድጋፍ ልጅ ከሆነክ Childline ማነጋገር ትችላለህ።

የእውቂያ ዝርዝሮች፡-

ድረ-ገጽ: www.nspcc.org.uk

NSPCC የእገዛ መስመር: **0808 800 500**

Childline: **0800 1111** (24 ሰዓታት)

በጾታ ላይ የተመሠረተ ጥቃት

በጾታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት በቤት ውስጥ ሁከት ፣ ትንኮሳ እና ድብደባ ፣ አስገድዶ መድፈር እና ጾታዊ ጥቃት ፣ የሴት ልጅ ግርዛትን ፣ የግዳጅ ጋብቻን ፣ ክብርን መሠረት ያደረገ በደል እና ሕገወጥ የሰዎች ማዘዋወርን ጨምሮ የተለያዩ ጥቃቶችን ያጠቃልላል።

የቤት ውስጥ ጥቃት

የቤት ውስጥ ጥቃት ምንድን ነው?

የቤት ውስጥ ጥቃት የማስገደድ ፣ በማስገደድ ወይም በማስፈራራት ባህሪ ፣ ብጥብጥ ወይም በደል የፈጸሙት የቅርብ ዘመድ ወይም የቤተሰብ አባላት መካከል ማንኛውንም ሁኔታ ወይም አካሄድ ያካትታል።

የቤት ውስጥ ጥቃት ሰለባ ከሆኑ ከአጥቂዎ ጋር መሆን የለብዎትም። ባለሥልጣናት በክብር እና በአክብሮት ያስተናጋታል። Home Office ከአጥቂዎ ርቆ የመኖርያ እና ድጋፍ እንደተሰጠዎት ሊያረጋግጥዎ ይችላል ወይም በደህንነት የተጠበቀ እንዲሆን በዳዩ ከመኖሪያ ቦታ ሊወገድ እና እርስዎም የተለየ የኢሚግሬሽን ማመልከቻ እንዲሁም በቤተሰብ ሕግ ጉዳዮች ላይ እገዛ ሊያገኙ ይችላሉ። አጥቂዎን ለመተው ባይፈልጉም እንኳን እርስዎን ለመጠበቅ የተወሰዱ እርምጃዎች አሉ። በተባዳ ሁኔታ ውስጥ ከሆነ ምን ማድረግ እንዳለበት መወሰን በጣም ከባድ መሆኑን እንገነዘባለን እናም ወደፊት ለእርስዎ በተሻለ መንገድ ላይ ምክር እንዲያገኙ አጥብቀን እንመክራለን።

ድጋፍ እና ምክር ለማግኘት ማንን ማነጋገር እችላለሁ?

የቤት ውስጥ ጥቃት ሰለባ ለሆኑ ልዩ ባለሙያተኞች ድጋፍ እና እገዛ የሚሰጡ ብዙ የበጎ አድራጎት ድርጅቶች አሉ፤ ለወንዶች ፣ ለሴቶች ፣ ግብረ ሰደማውያን እና ጾታ ለቅየሩ። እንዲሁም በቦታው ድጋፍ እና በመጠለያ ለሚጠቁት ሰለባዎች ልዩ ባለሙያተኞቻቸው ይገኛሉ።

በእንግሊዝ ውስጥ ላሉ ለሴቶች፡-

ድረ-ገጽ: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

ስልክ: 0808 2000 247

ኢ-ሜይል: helpline@womensaid.org.uk

በስኮትላንድ ውስጥ ላሉ ለሴቶች፡-

ድረ-ገጽ: www.womensaid.scot

ስልክ: 0800 027 1234

ኢ-ሜይል: helpline@womensaid.org.uk

በዌልስ ውስጥ ላሉ ለሴቶች፡-

ደህረ ገጽ: www.livefearfree.gov.wales

ስልክ: 0808 8010 800

ጽሁፍ: 078600 77333

ኢ-ሜይል: info@livefearfreehelpline.wales

የወንዶች ልዩ አገልግሎቶች፡-

ለወንዶች የምክር መስመር፡-

ስልክ: 0808 801 0327 (ከሰኞ እስከ አርብ፣ 9-5)

ኢ-ሜይል: info@mensadvice.org.uk

የሰዎች የእገዛ መስመር፡

ስልክ: 01823 334244.

ሰሜናዊ አይርላንድ ውስጥ ላሉ ለሴቶች፡-

ድህረ ገጽ: www.womensaidni.org

ስልክ: 0808 801 1414

ጽሁፍ: 07797 805 839

ኢ-ሜይል: 24hrsupport@dvhelpline.org

LGBT+ ልዩ የእገዛ መስመር፡

ስልክ: 0800 999 5428

ኢ-ሜይል: help@galop.org.uk

በባህሪዎ የሚያሳሱበዎት ከሆነ አክብሮት ማነጋገር ይችላሉ፡ በሺዎች የሚቆጠሩ ወንድ እና ሴት በስልክ ፣ በኢሜል እና በዌብቻት በሺዎች የሚቆጠሩ የወንጀል ድርጊቶችን የፈጸሙን የረዳ Respect Phonenumber ነው። **Respect Phonenumber** ስለራሳቸው ወይም ለሌላ ሰው በባልደረባው (ወንድ ፣ ሴት ፣ በግብረ-ሰደማዊ ወይም ተመሳሳይ ጾታ ግንኙነቶች) ላይ ለሚጨነቅ ለማንኛውም ሰው ነው። ተጨማሪ መረጃ ማግኘት በ www.respectphonenumber.org.uk ይቻላል።

ስልክ: 0808 802 4040. ከሰኞ-አርብ 9am-5pm.

ኢ-ሜይል: info@respectphonenumber.org.uk

ጾታዊ ጥቃት

ጾታዊ ጥቃት ምንድን ነው?

ጾታዊ ጥቃት ከግለሰብ ፍቃድ ውጭ ወይም በሕጋዊው ፈቃድ ካልፈቀደለት ማንኛውም ሰው ጋር ሆነ ብሎ ወሲባዊ ግንኙነት ድርጊት ነው። በአንግሊዝ ሀገር ውስጥ የወሲባዊ ስምምነት ሕጋዊ ዕድሜ 16 ነው። ከዚህ ዕድሜ በታች ካለ ሰው ጋር የወሲባዊ ግንኙነት የሚፈጽሙ ከሆነ በስምምነት ቢሆን እንኳ ከባድ ወንጀል ነው። ጾታዊ ጥቃት አንዳንድ ምሳሌዎች፡

- ከ 16 ዓመት በታች የሆነ ሰው ጋር የጾታዊ ግንኙነት መፈጸማቸው ፣ በእነሱ ፈቃድም ቢሆን
- ጾታዊ ንክኪ በማስገደድ (ማስፈራራት ወይም ጉልበት)
- እራሱን ከሳተ ፣ በአደገኛ ዕዕ ከታመመ ወይም በአልኮል ከደነዘዘ ሰው ጋር የጾታዊ ግንኙነት።
- ከትዳር አጋር ጋር ስምምነት የሌለው ጾታዊ ግንኙነት ፣ በጋብቻ ውስጥም ጨምሮ ።
- የወሲባዊ ተፈጥሮ ምስሎችን ያለፍቃድ እና የልጆች ወሲባዊ ምስሎች ማጋራት ፣ ማጋራት።
- ማንኛውም ዕድሜ ወይም ጾታ የጾታዊ ጥቃት ሰለባ ሊሆን ይችላል።

ድጋፍ እና ምክር ለማግኘት ማንን ማነጋገር እችላለሁ?

- **ለአንግሊዝ እና ለዌልስ (ለሴቶች እና ልጅ አገረዶች ብቻ)፡**
በመጎበኘት በአቅራቢያዎ የሚገኘውን የአስገደዶ መድፈር ቀውስ ማዕከልን እና የመገናኛ ዝርዝሮችን ያግኙ።
www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre
- **ለስኮትላንድ፡**
ድረ-ገጽ፡ www.rapecrisisscotland.org.uk
ስልክ፡ 08088 01 03 02 (ከ 6 pm እስከ እኩለ ሌሊት ድረስ ክፍት ነው)
ኢሜይል፡ support@rapecrisisscotland.org.uk
- **ለሰሜናዊ አይርላንድ፡**
የ 24 ሰዓት የቤት እና ጾታዊ ጥቃት የእርዳታ መስመር በመደፈር ወይም በጾታዊ ጥቃት ለተጠቁ ሴቶች እና ወንዶች እንዲሁም ቤተሰቦችን እና ጓደኞችን የተረፉትን ጨምሮ ለሁሉም ክፍት ነው። በራስ በመተማመን ይደውሉ **0808 802 1414**, ወይም ኢሜይል 24hrsupport@dvhelpline.org. ለበለጠ መረጃ ይጎብኙ www.belfastdvp.co.uk/get-help
- **ለወንዶች - Safeline፡**
Safeline ጾታዊ ጥቃትን ለመከላከል እና ተጎዳቾችን በመልሶ ማገገም ላይ የሚረዱ ልዩ የበጎ አድራጎት ሥራዎች ናቸው። ለወንዶች የተጠበቀ መስመርን ይመራሉ። እባክዎ ያስታውሱ Safeline የድጋፍ አገልግሎት እንጂ የችግር ጊዜ አይደለም። ለበለጠ መረጃ www.safeline.org.uk ን ይጎብኙ ወይም በሚከተለው አድራሻ ያነጋግሩ።
ኢሜይል፡ Support@safeline.org.uk
ስልክ፡ 0808 800 5005

‘ክብር የተመሠረተ’ ጥቃት

‘ክብር የተመሠረተ’ ጥቃት ምንድን ነው?

‘ክብር ላይ የተመሠረተ’ የጥቃት ዓይነት ሲሆን ለምሳሌ የወንጀል ወይም የግድያ ድርጊትን ለመግለጽ ቃል ማለትም የቤተሰቡን ወይም ማህበረሰብ ክብር ለመጠበቅ ወይም ለመከላከል የተቃለ፣ የተፈጸመ ድርጊትን ለመግለጽ ቃል ነው።

ይህ በዋነኝነት በሴቶች እና ልጃገረዶች ላይ ፣ በቤተሰባቸው ወይም በአካባቢያቸው ይፈጸማል። ነገርግን ሁልጊዜ አይደለም።

የክብር ወንጀል የሚፈጽሙ ሰዎች ብዙውን ጊዜ ይህንን የሚያደርጉት ተጠቂዎቹ (ቶች) በቤተሰብ ወይም በማኅበረሰቡ ላይ ውርደት ለማምጣት የሆነ ነገር እንዳደረጉ በማመናቸው ነው። በአክብሮት ላይ የተመሠረተ ወንጀል እና በህግ ተቀባይነት ያለው የመከላከያ ተግባር አይደለም።

ድጋፍ እና ምክር ለማግኘት ማንን ማነጋገር እችላለሁ?

- **Karma Nirvana**

Karma Nirvana በክብር ላይ የተመሠረተ ጥቃት እና የግዳጅ ጋብቻ ስለባዎችን የሚደግፍ ብሄራዊ የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው። የእነሱ አድራሻ ዝርዝር በ [ጠቃሚ እውቂያዎች](#) ውስጥ ይገኛል።

የግዳጅ ጋብቻ

የግዳጅ ጋብቻ ምንድነው?

ማንን እንደሚያገቡ የመምረጥ ፣ የሚያገቡት መቼ ወይም በጭራሽ አለማግባት መብት አለዎት። የግዳጅ ጋብቻ ማለት ለማግባት አካላዊ ግፊት ሲገጥም (ለምሳሌ ፣ ማስፈራራት ፣ አካላዊ ጥቃት ወይም የጾታዊ ጥቃት) ወይም ስሜታዊ እና ስነልቦናዊ ጫና (ለምሳሌ በቤተሰብ ላይ ውርደት እያመጡ እንደሆነ ከተሰማዎት)

በዩኤ ውስጥ የግዳጅ ጋብቻ ሕገወጥ ነው። ይህ የሚከተሉትን ያካትታል፡

- ወደ ውጭ አገር የሆነ ሰው እንዲያገቡ ለማስገደድ (የግዳጅ ጋብቻ ይፈጸማል ወይም አይሆንም)
- ለጋብቻው የማሰብ የአእምሮ አቅም ለሌለው ሰው ማግባት (ጫና ቢደረግም ሆነ ባይደረግ)

አስገዳጅ ጋብቻን ለማስቆም እየሞከሩ ከሆነ ወይም እርስዎ እንዲገቡ የተገደዱትን ጋብቻ ለመተው እገዛ ከፈለጉ **Forced Marriage Unit (FMU)** (የግዴታ ጋብቻ ክፍል)ን ማግኘት አለብዎት።

Forced Marriage Unit

ኢሜይል: fmu@fco.gov.uk
ስልክ: 020 7008 0151
ከሰኞ እስከ አርብ፣ 9am to 5pm
ከ ሰዓት ውጪ: 020 7008 1500

እርስዎ የሚያውቁት ሰው አደጋ ላይ ከሆነ :-

የሚያውቁት ሰው ለግዳጅ ጋብቻ ወደ ውጭ ከተላከ FMU ያነጋግሩ።

የቻሉትን ያህል ብዙ ዝርዝሮችን ይስጡ ለምሳሌ፡

- ግለሰቡ የሄደበት ቦታ
- የመመለሻ ጊዜ
- ከእነሱ ለመጨረሻ ጊዜ ስትሰሙ

FMU ተገቢውን ኤምባሲ ያነጋግራል። ለበለጠ መረጃ ይጎብኙ www.gov.uk/stop-forced-marriage

ድጋፍ ለማግኘት ማንን ማነጋገር እችላለሁ?

- **Karma Nirvana**

Karma Nirvana በከብር ላይ የተመሠረተ ጥቃት እና የግዳጅ ጋብቻ ሰለባዎችን የሚደግፍ ብሄራዊ የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው። የእነሱ አድራሻ ዝርዝር በ [ጠቃሚ እውቂያዎች](#) ውስጥ ይገኛል።

- በተጨማሪም ፣ በስኮትላንድ የስኮትላንድ የቤት ውስጥ ጥቃት እና የግዳጅ የጋብቻ መርጃ መስመርን በ ላይ መገናኘት ይችላሉ። 0800 027 1234 ወይም ይጉብኙ www.sdafmh.org.uk.

የሴት ልጅ ግርዛት (FGM)

የሴት ልጅ ግርዛት ምንድን ነው?

የሴት ልጅ ግርዛት (አንዳንድ ጊዜ «መቆረጥ» ወይም «የሴቶች ግርዛት») ያለሕክምና ምክንያት የሴት ብልትን ሊቀይር ወይም ጉዳት ሊያደርስ የሚችል የተወሰነ አሰራር ያመለክታል። በባህልም ምንም ይሁን ምን በዩኬ ውስጥ ይህ ተግባር ሕገወጥ ነው። የሴት ልጅ ግርዛት በሕክምናው ሂደትም ሆነ የወደፊት ሕይወት ላይ ከባድ የጤና ጉዳቶችን ያስከትላል። እንዲሁም የሴትን ልጅ ግርዛት በውጭ አገር እንዲከናወን ማመቻቸት ሕገ ወጥ ተግባር ነው።

የሴት ልጅ ግርዛት ካደረጉ ወይም እርስዎ ወይም እርስዎ የሚያውቁት ሰው አደጋ ላይ ነው ብለው የሚጨነቁ ከሆነ እገዛ ያገኛሉ። ያስታውሱ ማንም ሰው በአካል ወይም በስሜትም ላይ ጉዳት እንዲያደርስ አይፈቀድለትም ፣ እናም በዚህች አገር የሴት ልጅ ግርዛት አይፈቀድም።

- የሴት ልጅ ግርዛትን ይጋለጣሉ ብለው የሚጨነቁ ከሆነ ለሚያምኑት ሰው እንደ መምህር ወይም የትምህርት ቤት ነርስ ላሉት ማነጋገር አለብዎት። እነሱ ሊረዱዎት እና ሊጠብቁዎት ይችላሉ።
- አንድ ሰው አፋጣኝ አደጋ ላይ ከሆነ ፖሊስ ያነጋግሩ።
- የሴት ልጅ ግርዛትን በሴት ልጅዎ ላይ የማስፈፀም ጫና ከተደረገብዎት ሐኪምዎን ፣ የጤና ጎብኝዎን ወይም ሌሎች የጤና ባለሙያዎችን እርዳታ ይጠይቁ።
- የሴት ልጅ ግርዛት ቢኖርብዎ ለሐኪም ፣ አዋላጅ ወይም ለሌላ የጤና እንክብካቤ ባለሙያ ይንገሩ።

ድጋፍ እና ምክር ለማግኘት ማንን ማነጋገር እችላለሁ?

- **Daughters of Eve**

Daughters of Eve የወሲብ አካል ጉዳትን ከሚፈጽሙ ማህበረሰባት ወጣቶችን አካላዊ ፣ አእምሮአዊ ፣ ወሲባዊ እና የስነ-ተዋልዶ ጤና መብቶችን ለማስጠበቅ እና ለመጠበቅ እና የሚሠራ የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው።

ድረ ገጽ: www.dofeve.org/get-help-now

ጽሁፍ: **07983030488**

- **ለልጆች የጭካኔ መከላከል ብሄራዊ ማህበር (NSPCC)**

NSPCC በማንኛውም ጊዜ ስለ ሴት ልጅ ግርዛት ሊደውሉለት የሚችሉት የእገዛ ነጻ-መስመር ነው እናም ስምዎን መገንጠል የለብዎትም። እንዲሁም በኢሜይል መላክ ይችላሉ። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ድር ገጻችንን ጎብኙ።

ኢሜይል: Fgmhelp@nspcc.org.uk

ስልክ: **0800 028 3550**

ድረ ገጽ: www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/female-genital-mutilation-fgm

ዘመናዊ ባርነትና የሰዎች ዝውውር

ዘመናዊ ባርነት ምንድን ነው?

ሕገወጥ የሰዎች ማዘዋወር አንድን ሰው በማጭበርበር ወይም በማስገደድ ወደ የጉልበት ሁኔታ መልመል ፣ መንቀሳቀስ ወይም መቀበል ነው። ለምሳሌ ፣ ወደ ዩኔ አገር በሕጋዊ መንገድ ለመስራት እንዲመጡ ሊነገርዎት ይችላል ይሆናል ፣ ነገር ግን አንዴ ዩኔ ውስጥ ከገቡ የቤት ሰራተኛ ወይም አመንዝራም ሆነው በኃይል የማስፈራራት ስራ እንዲሠሩ ይገደዳሉ።

በሕገ-ወጥ የሰዎች ማዘዋወር ወንጀል የተነዱ ሰዎች ብዙውን ጊዜ በሕገወጥ የሰዎች ማዘዋወር ወንጀል መፈጸማቸው አያውቁም። Modern Slavery የሰዎችን ዝውውር ፣ የግዳጅ የጉልበት ሥራን ፣ የባሪያን እና የባርነትን ጨምሮ ብዙ ዓይነቶችን ሊይዝ ይችላል። ምንም እንኳን ጥገኝነት ፈላጊ ቢሆኑም በHome Office መጠለያ ቢኖሩም ፣ አሁንም የዘመናዊ ባርነት ተጠቂ ሊሆኑ ይችላሉ።

በሰዎች ዝውውር ወይም በዘመናዊ የባሪያ ንግድ ኃላፊነት የተያዙ ሰዎች ከባድ ወንጀል የፈጸሙና በእድሜ ልክ እስራት ሊፈረድባቸው ይችላሉ።

እባክዎ ሕገወጥ አዘዋወሪዎችን በማጋለጥ ወይም ለእነሱ ሪፖርት ያደረጉትን ተጠቂዎች በመግለጽ እራስዎን ወይንም ሌላ ማንኛውንም ሰው አደጋ ላይ ላለማድረግ ያስታውሱ።

አንዴ ሕገወጥ የሰዎች ማዘዋወር ወንጀል ተጠቂ ሊሆኑ ይችላሉ ተብሎ ከተገለጸ በኋላ ወደ National Referral Mechanism ይመራሉ። በዚህ ሂደት ተጨማሪ ድጋፍ ይገኛል ፣ ለምሳሌ የገንዘብ ድጋፍ ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ መጠለያ ፣ ለጤና አገልግሎቶች ተደራሽነት እና የምክር አገልግሎት እና ከህግ አስከባሪ ጋር ለመገናኘት ድጋፍ።

እርስዎን የሚጠራጠሩ ከሆነ ወይም እርስዎ የሚያውቁት ሰው በሰዎች ማዘዋወር ወይም በዘመናዊ ባርነት ተጠቂ ሊሆን ይችላል ብለው **999** ለፖሊስ ይደውሉ። ከፖሊስ ጋር መገናኘት ካልፈለጉ Modern Slavery Helpline እርዳታ መስመርን በ **0800 0121 700** ማነጋገር ወይም Modern Slavery Helpline ቅጽ መሙላት ይችላሉ።

እንዲሁም የMigrant Help ማግኘት ይችላሉ። ሁሉም አማካሪዎቻቸው የዘመናዊ ባርነት ምልክቶችን ለመለየት የሰለጠኑ እና ለፖሊስ ሪፈራል ማድረግ ይችላሉ።

በዩናይትድ ኪንግደም (UK) ውስጥ ሰለባዎችን ለመለየት ፣ ለማግኘት እና ለማገገም የሚያስችል መረጃ ከያዙ ፣ Modern Slavery Helpline **0800 0121 700** ማነጋገር ይችላሉ።

- ለበለጠ መረጃ ይጎብኙ www.unseenuk.org

ድጋፍ እና ምክር ለማግኘት ማንን ማነጋገር እችላለሁ?

- **The Salvation Army**

The Salvation Army በእንግሊዝ እና በዌልስ የዘመናዊ ባርነት ሰለባ ለሆኑ አዋቂዎች ሁሉ ልዩ ድጋፍ ይሰጣል። እነሱ ሚስጥራዊ የመልእክት ማስተላለፊያ መስመር አላቸው ፣ በቀን ለ 24 ሰዓታት ፣ በሳምንት ለ 7 ቀናት ይገኛሉ ፣ እነወይም ያጋጠማቸው አንድ ሰው ፣ የዘመናዊ የባርያ ተጠቂ ሰለባ ሊሆን ይችላል። ለተጨማሪ መረጃ ድር ገጻቸውን መጎብኘት ይችላሉ።

ድህረ ገፅ www.salvationarmy.org.uk/modern-slavery

ስልክ: **0300 303 8151**

- **ለስኩትላንድ – Trafficking Awareness Raising Alliance (TARA)**

TARA ዓላማቸው ሴቶችን በሕገወጥ የሰዎች ማዘዋወር እና ንግድ ወሲባዊ ብዝበዛ መለየት እና ለመደገፍ የድጋፍ አገልግሎት ናቸው። ለበለጠ መረጃ ጎብኙ www.glasgow.gov.uk/TARA ይደውሉ **0141 276 7724** ወይም በኢሜል ይላኩ CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk.

የጥቃቱ ሰለባዎች

ማሰቃየት ምንድነው?

ማሰቃየት ማለት በአንድ የተወሰነ ዓላማ (እንደ ቅጣት ፣ መረጃ ማግኘት ወይም አንድ እርምጃ ማስገደድ) በግዛቱ ባለስልጣኖች ወይም በመንግስታዊ ባልሆኑ ተዋናዮች ሆነ ተብሎ የከባድ የአካል ወይም የአእምሮ ህመም ወይም ሥቃይ ሆነ ተብሎ ሊገለፅ ይችላል ፣ እንደ አመፅ ወይም የወንጀል ዘራፊዎች።

ድጋፍ እና ምክር ለማግኘት ማንን ማነጋገር እችላለሁ?

- **Freedom from Torture**

Freedom from Torture ዩኔ ውስጥ ላሉት ቴራፒ ሰለባዎች ህክምናና ድጋፍ ይሰጣል። የእነሱ አገልግሎት በዩኔ ውስጥ ይገኛል ፣ በለንደን ፣ ማንቸስተር ፣ በርሚንግሃም ፣ ኒውካስል እና ግላስጎው። ማሰቃየት የሚያስከትለውን ውጤት ለማገዝ በጭንቀት ላይ ያተኮረ ሕክምና ይሰጣሉ። ይህ ድህረ-አሰቃቂ የድብርት መዛባት ምልክቶችን እንደ ጭንቀት ቅኝት እና ትውስታ ሊያካትት ይችላል። እንዲሁም ውስብስብ የስሜት ቀውስ ፣ ድብርት እና ሌሎች የአእምሮ ጤና ፍላጎቶችን ሊረዱ ይችላሉ። ደንበኞቻቸው ከተሞክሮዎቻቸው እንዲገፉ እና ህይወታቸውን እንደገና እንዲገነቡ ለመርዳት ተጨማሪ አገልግሎቶችን ይሰጣሉ። እነዚህ እንደ ሙዚቃ እና አትክልት ፣ ማህበራዊ ቡድኖች እና አካላዊ ሕክምና ያሉ የፈጠራ ቡድኖችን ሊያካትቱ ይችላሉ።

ጥገኝነት ለሚሹ ደንበኞቻቸው ተግባራዊ ምክር ሊሰጡ ይችላሉ። ለምሳሌ ቤትን እና የጤና እንክብካቤን በተመለከተ መረጃ። የእነሱ ስፔሻሊስት ሐኪሞች በዩኔ ውስጥ ጥገኝነት ለሚፈልጉ ሰዎች ገለልተኛ የመሆን ማስረጃ ይሰጣሉ።

ድህረገፅ: www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors
ስልክ:- 020 7697 7777

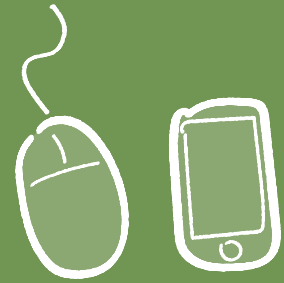
- **The Helen Bamber Foundation**

የ Helen Bamber Foundation የሰብአዊ መብት በጎ አድራጎት ሲሆን ከከባድ የሰብአዊ የጭካኔ ድርጊት የተረፉ ስደተኞችን እና ጥገኝነት ፈላጊዎችን የሚደግፍ የሰብአዊ መብት በጎ አድራጎት ነው። አብረዋቸው የሚሠሩት ሰዎች ድብደባ ፣ የሰዎች ዝውውር ፣ የሃይማኖትና የፖለቲካ ስደት ፣ የግዳጅ የጉልበት ፣ የወሲብ ብዝበዛ ፣ በጾታ ላይ የተመሠረተ እና “በክብር ላይ የተመሠረተ” ጥቃት በተፈጸመባቸው የጭካኔ ድርጊቶች ተይዘው ነበረ። ፋውንዴሽኑ ሕክምና ፣ ደህንነት እና የህግ ፣ ሕገ-ወጥ የሰዎች ማዘዋወር ድጋፍ ፣ የህክምና አማካሪ አገልግሎት እና ማህበረሰብ እና ውህደት ፕሮግራም አጠቃላይ የሆነ የተቀናጀ እንክብካቤን ይሰጣል።

- የ Helen Bamber Foundation በካምፒን ፣ ለንደን ውስጥ የተመሠረተ ሲሆን ውስን አቅሙ ያለው ለንደን ውስጥ ደንበኞችን ለመቀበል ብቻ ነው። ሆኖም በተወሰኑ ጉዳዮች ላይ ሜዲካ-ሕጋዊ ዘገባን ብቻ ለማቅረብ ደንበኞቻቸውን መቀበል ይችላሉ። ይህ ከህግ ወኪልዎ ጋር ሊወያዩበት የሚገባ ነገር ነው።

ሪፈራል እዚህ ሊቀርብ ይችላል: www.helenbamber.org/referrals/
ስልክ: 0203 058 2020

ክፍል 5:- ጠቃሚ ዕውቂያዎች



አስቸኳይ የስልክ ጥሪ:

አስቸኳይ አገልግሎት
(እሳት/ፓሊስ/አምቡላንስ) **999**
አስቸኳይ ላልሆነ የፖሊስ ጥሪ: **101**
አስቸኳይ ላልሆነ NHS ጥሪ: **111** (በ NI አይገኝም)

ብሄራዊ የጋዝ መስመር:

ኢንግላንድ፣ ስኮትላንድ እና ወኤልስ **0800 111 999**
ሰሜናዊ አይርላንድ: **0800 002 001**

ምክር ፣ የጉዳይ ሪፖርት እና ብቁነት (AIRE) አቅራቢ:-

Migrant Help

Migrant Help ከ Home Office የተለየ ምክር፣ ችግር መዘገብ እና ብቁነት (Issue Reporting and Eligibility (AIRE)) ተብሎ የሚጠራ ብሄራዊ አገልግሎት የሚያከናውን የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው። Migrant Help በጥገኝነት ሂደትዎ እና መብቶችዎ ላይ ነጻ የሆነ ምክር እና መመሪያ ይሰጥዎታል። እንዲሁም በ UK ውስጥ የሚገኙ ሌሎች አገልግሎቶችን ይመሩዎታል። Migrant Help ነጻ የስልክ መስመር በቋንቋዎ ምክር ሊሰጥዎ ይችላል። ሊያግዝዎ የሚችሉዎቸው አርአአቶች የሚያካትተው፡

- ጥገኝነትን እንዴት መጠየቅ እንደሚችሉ
- የፋይናንስ ድጋፍ
- ህጋዊ ውክልና ማግኘት
- የጥገኝነት ሂደቶች
- የጤንነት እንክብካቤ መዳረስ
- የማረፊያ ድጋፍ
- ማንኛውም ሌላ የጥገኝነት ችግሮች

ለበለጠ መረጃ እና በ 10 ቋንቋዎች የተተረጎመ ምክርን ይጎብኙ www.migranthehelpuk.org ወይም Migrant Help ያነጋግሩ።

ስልክ: **0808 8010 503**

ኢሜይል: as@migranthehelpuk.org

አድራሻ: Migrant Help
Charlton House
Dour Street
Dover
CT16 1AT

ለጋሽ ድርጅቶች፡

Refugee Action፡

Refugee Action በመላው እንግሊዝ ውስጥ የሚሰራ የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው። ለጥገኝነት ጠያቂዎች የሚሰጡት አገልግሎት በሚከተሉት ጉዳዮች ውስጥ መረጃ እና ምክር እንዲያገኙ ሊያግዝዎ ይችላል፡-

- የጥገኝነት ሂደቶች
- ጥገኝነት ማቅረብ
- ጥገኝነት ጥያቄ በሚያቀርቡበት ጊዜ የሚያገኙትን የመብት ድጋፍ ማግኘት።
- የቤት አጠቅ ድጋፍ።

እነሱ በብሩሚንግ ፣ በብራድፎርድ ፣ ሊቨርፑል ፣ ለንደን እና ማንቸስተር ከሚገኙት ጥገኝነት ጠያቂዎች ጋር ይሰራሉ። ለተጨማሪ መረጃ ወደ www.refugee-action.org.uk ይሂዱ።

Refugee Council፡

Refugee Council በጥገኝነት ሂደት ለሚያልፉ ሰዎች ድጋፍ ይሰጣል። የሚከተሉትን ድጋፍ ሊሰጡዎት ይችላሉ፡-

- የጤና መዳረሻ ለስደተኞች ፕሮግራም (HARP) ጥገኝነት እና ጥገኝነት የሚፈልጉ ሰዎች የዩኬ የጤና ስርዓት እንዲያገኙ ይረዳል።
- **Barnsley Advice Project** - በየአለቱ ሰኞ ማክሰኞ እና ሐሙስ በጥገኝነት ሂደት በኩል ለሚያልፉ ሰዎች ድጋፍ እና ምክር።
- **London Destitution Service** - የጥገኝነት ድጋፍ ለተጠየቁ እና ችግረኛ ለሆኑ ሰዎች የአደጋ ጊዜ ድጋፍ እና ተግባራዊ ምክር።

እባክዎ የድር ገጻቸውን ያጣቅሱ www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/ ለበለጠ መረጃ

Refugee Council ለተለያዩ ጥገኝነት ፈላጊ ልጆች (UASC በመባልም የሚታወቀው) ልዩ ድጋፍን ይሰጣል እንዲሁም እዚህ ጋር ተገቢውን መረጃ ማግኘት ይችላሉ፡ www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/

ጥገኝነት ከተሰጥዎት የ Refugee Council በለንደን ፣ በሄርትፎርድ እና የርቫየር እና ሁበርዴይ ውስጥ ለአዲስ ዕውቅና ላገኙ ስደተኞች የተለያዩ የመቀላቀል እና የሥራ አገልግሎቶች ያቀርባል። እነዚህ አገልግሎቶች የሚያካትቱት፡

- የመንቀሳቀስ ድጋፍ - በተወሰኑ የአገሪቱ አካባቢዎች ቤት አልባ ለሆኑ ወይም ለችግር የተጋለጡ ለአዳዲስ እውቅና ያገኙ ስደተኞች የምክር አገልግሎት ይሰጣል።
- ማህበራዊ ውህደት - ሰዎች ከአካባቢያቸው ማህበረሰብ ጋር እንዲገናኙ ለመርዳት ብዙ የጎልማሶች እና የቤተሰብ ተስማሚ ክስተቶች ፣ ዎርክሾፖች እና ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች።
- የሰራ ቅጥር - የእነሱ የባለሙያ የቅጥር ቡድን በዩኬ ውስጥ ክፍያ ለመፈለግ ለሚፈልጉ ሁሉ እርዳታ እና ምክር ይሰጣሉ።

ስለማንኛውም የ Refugee Council አገልግሎቶች የበለጠ መረጃ ለማግኘት ይህንን ይጎብኙ፡ www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

Scottish Refugee Council (ስኮትላንድ ብቻ)

Scottish Refugee Council ከግላሰጎው ዋና መሥሪያ ቤት በመላው ስኮትላንድ ውስጥ ካሉ ከስደተኞች እና ጥገኝነት ጠያቂዎች ጋር ይሠራል። በስደተኞች እና በጥገኝነት ጉዳዮች ላይ ምክር እና መረጃ የሚፈልጉ ከሆነ ሊረዱዎት ይችላሉ። ለበለጠ መረጃ ይጎብኙ www.scottishrefugeecouncil.org.uk ወይም የስልክ ቁጥራቸውን አገልግሎት በ **0141 223 7979** ላይ ያነጋግሩ። በሰዓምንቱ ቀናት ይገኛል ከ 10am – 12pm እና 2pm – 4pm ከረቡዕ በስተቀር 2pm – 4pm ብቻ (ጥዋት ዝግ ነው) ።

Welsh Refugee Council (ዌልስ ብቻ)

በዌልስ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ የWelsh Refugee Council መብቶቻችን እንዲገነዘቡ እና እንዴት እንደሚጠቀሙባቸው ሊረዱዎት ይችላሉ። እንዲሁም የገንዘብ ድጋፍን እና የህግ ውክልናን ለማግኘት ፣ የጤና እንክብካቤን ለማግኘት ፣ መጠለያዎችን እና ሌሎች በርካታ የጥገኝነት ጉዳዮችን እንዲያገኙ ሊረዱዎት ይችላሉ። በአካል ፊት ለፊት ስብሰባ ፣ በስልክ ወይም በኢንተርኔት በአስተርጓሚ አማካኝነት አንድ-ለአንድ መረጃ ፣ ምክር እና ድጋፍ ሊያቀርቡ ይችላሉ። ለበለጠ መረጃ www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylumን ይጎብኙ።

British Red Cross

British Red Cross ስደተኞች ፣ ጥገኝነት ፈላጊዎችና ሌሎች ተጋላጭ ስደተኞች አስቸኳይ ፍላጎቶችን በተመለከተ እርዳታ ሊሰጥ ይችላል። ሊሰጡዎት የሚችሉት እገዛ እርስዎ ባሉበት ቦታ ላይ የሚመረኮዝ ነው።

ሊያካትት ይችላል፡-

- የምግብ ፓኬጆች እና ቫውቸሮች
- አነስተኛ ገንዘብ
- ልብስ
- የጽዳት ዕቃዎች
- ብርድ ልብሶች
- የሕፃን ዕቃዎች።

ተጨማሪ እርዳታ ሊሰጡ ይችላሉ። እንደሁኔታዎ እና የት እንደሚኖሩ ላይ በመመርኮዝ የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል-

- የጉዞ ቫውቸሮች
- ጥቅማጥቅሞች እና የስራ ምክሮች።
- የጤና እንክብካቤ - ከሐኪም ወይም ከጥርስ ሐኪም ጋር መመዝገብ።
- ወደ ቀጠሮዎች ከእርስዎ ጋር ይመጣል።
- በዩኔ ውስጥ ለመኖር ይስተካከላል።
- አቀማመጥ - በአካባቢዎ የሚገኙ ነገሮችንማወቅ።
- ስሜታዊ ድጋፍ
- ቤተሰብን እንደገና መገናኘት።

ለበለጠ መረጃ እና የአካባቢዎን የስደተኛ አገልግሎት ለማግኘት ጎብኙ: www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages

በጦርነት ፣ በተፈጥሮ አደጋ ወይም በስደት ከተለያዩ The Red Cross አቀፍ የቤተሰብ ፍለጋ አገልግሎት አማካኝነት በውጭ አገር የጠፉ ዘመዶቻቸውን እንዲያገኙ ሊረዳ ይችላል። የ The Red Cross የጠፉውን ቤተሰብም እንዲያገኙ ፣ ለቤተሰብዎ መልእክት (ግን ገንዘብ ወይም ጥቅሎችን አያካትትም) ወይም የታሰሩ ሰዎችን ለማሰር የምስክር ወረቀት ማግኘት ይችላል ይሆናል። ይህ ቤተሰቦች እንደገና እንዲገናኙ ለመርዳት ነፃ እና ሚስጥራዊ አገልግሎት ነው። ያንተ መረጃ ያለእርስዎ ፈቃድ ለሌላ ለማንም አያስተላልፉም ። ለተጨማሪ መረጃ ድረ ገጻቸውን ይመልከቱ፡- www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family

እንዲሁም ቤተሰቦችዎ እርስዎን እየፈለጉ እንደሆነ ማየት እና ፎቶዎን ወደ የ “Trace the Face” ድርጣቢያ ላይ ማክል ይችላሉ www.familylinks.icrc.org/europe/en/Pages/Home.aspx

Doctors of the World

፡የጤና እንክብካቤ ለማግኘት ችግሮች እያጋጠሙዎት ከሆነ ቡድናቸው ነፃ እና ሚስጥራዊ ድጋፍ ሊሰጥዎ ይችላል – የኢሚግሬሽን ሁኔታዎ እና በዩኬ ውስጥ የትም ይኖሩም። እነሱ ሊረዱዎት የሚችሉባቸው ሁኔታዎች:

- የጤና እንክብካቤን ለማግኘት መብቶችዎን ይረዱ
- ከሐኪም እና ከነርስ ጋር ይነጋገሩ (ቀድሞውኑ ከ GP ጋር ካልተመዘገቡ)
- ከ GP ጋር ይመዘገቡ
- የባለሙያ አገልግሎቶችን ያግኙ
- ነፃ መድሃኒት ፣ የዓይን ምርመራ እና የጥርስ እንክብካቤ ያግኙ
- ለኤች ኦይ ቪ እና ለአባላዎቻችን ምርመራ ያድርጉ
- የቤተሰብ ዕቅድ ይድረሱ።

ከሊኒክ የምክር መስመር **0808 1647 686** (ነጻ ስልክ) ይህ መስመር ከሰኞ እስከ አርብ ከጥዋቱ 10am እስከ 12 እኩለ ቀን ከፍት ነው።

እንግሊዝኛ ለማይናገሩ ሰዎች የትርጉም አገልግሎት ይሰጣል።

ለበለጠ መረጃ www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/?nabm=1# ይጎብኙ።

የዩኬ ሌዝቢያን እና ጌይ ኢሚግሬሽን ግሩፕ (UKLGIG)

UKLGIG የስደተኛነት ጥያቄ ላላቸው ለግብረሰዳማውያን ፣ ለኤች.ኦይ.ቪ እና ኢንተርሴክስ (LGBTQI +) ስሜታዊ ድጋፍ እና የሕግ ምክር ይሰጣል። እንዲሁም በአካባቢዎ ውስጥ ጥገኝነት የሚፈልጉ ሰዎችን የሚደግፍ የ “LGBT” ድርጅት እንዲያገኙ ሊረዱዎት ይችላሉ። ለበለጠ መረጃ ይጎብኙ www.uklgig.org.uk ወይም በስልክ ያነጋግሯቸው። **020 7922 7811** ወይም በ ኢሜይል admin@uklgig.org.uk.

Galop

Galop የጥላቻ ስሜት ፣ ግብረ ሰዶማዊነት ፣ ትራፊንቢቢያ ፣ ወሲባዊ አመጽ ወይም የቤት ውስጥ ጥቃት ላጋጠማቸው ሰዎች ምክር እና ድጋፍ ይሰጣል። እንዲሁም ግብረሰዳማውያን ከፖሊስ ጋር ችግር የገጠመውን ሰው ወይም የወንጀል ፍትህ ስርዓትን በተመለከተ ጥያቄ ያላቸውን ሰዎች ይደግፋሉ።

Galop ሙሉ በሙሉ ገለልተኛ ነው - እነሱ በማህበረሰብ የሚመራ ቡድን እና አይደሉም። ከፖሊስ ጋር ይገናኛል። ከመረጡ እርስዎ ሳይታወቁ እነሱን ማነጋገር ይችላሉ። በGalop ላይ የበለጠ መረጃ ለማግኘት ይህንን ይጎብኙ። www.galop.org.uk ወይም በኢሜይል እነሱን ማግኘት ይችላሉ። help@galop.org.uk

Galop እንዲሁም በብሔራዊ የ LGBT የቤት ውስጥ ጥቃት እገዛ መስመር ላይ ይገኛል። **0800 999 5428**. ከሰኞ እስከ ሐሙስ 10am እስከ 8 pm ፣ ረቡዕ እና ማክሰኞ 10 am እስከ 8pm ማክሰኞ 1 ከሰዓት - 5 - 5pm ከሰዓት በኋላ ትራንስፈር አገልግሎት ይሰጣል።

እንዲሁም Galop በጥላቻ ወንጀል ላይ ገለልተኛ የሆነ ምክር ለማግኘት በስልክ በመደወል ማነጋገር ይችላሉ። **0207 704 2040** ወይም በኢሜይል advice@galop.org.uk.

Micro Rainbow

Micro Rainbow ለግብረሰዳማውያን (LGBTI) ጥገኝነት ፈላጊዎችን እና ስደተኞችን በተናጥል ይደግፋል። እነሱ በሦስት መርሃግብር ያገለግላሉ፡-

1. ደህንነቱ የተጠበቀ ቤት-ለ LGBTI ጥገኝነት ፈላጊዎች ብቻ የተሰሩ ቤቶችን ያካሂዳሉ። እውቂያ housing@microrainbow.org
2. ማህበራዊ ማካተት-የ LGBTI ጥገኝነት ፈላጊዎች ግንኙነቶችን ለመገንባት እና የአእምሮ ጤንነታቸውን ለማሻሻል ቲያትር ፣ ጭፈራ እና ጥንቃቄ የተሞላባቸውን እንቅስቃሴዎች ያካሂዳሉ። እውቂያ social@microrainbow.org
3. ቅጥር ሁኔታ፡ - እንደ ሁለንተናዊ ብድርን መድረስ እና የቅጥር ችሎታን ማግኘት እንደ ድጋፍ ላይ በመንቀሳቀስ ላይ ሊረዱዎት ይችላሉ። እውቂያ movingon@microrainbow.org

Micro Rainbow በለንደን ፣ በበርሚንግ ፣ ማንቸስተር ፣ ሊድስ እና ሊቨርፑል ውስጥ የሚሰራ ሲሆን የ LGBTI ጥገኝነት ፈላጊዎችን እና ስደተኞችን በብሔራዊ የእገዛ መስመሩ **020 3096 7869** በኩል ሊረዳ ይችላል። ተጨማሪ መረጃ በድር ጣቢያቸው ላይ ማግኘት ይቻላል። www.microrainbow.org.

Karma Nirvana

Karma Nirvana በክብር ላይ የተመሠረተ ጥቃት እና የግዳጅ ጋብቻ ሰለባዎችን የሚደግፍ ብሄራዊ የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው። የተከበሩ ወንጀሎች በእድሜ ፣ በእምነት ፣ በጾታ ወይም በግብረ-ሥጋነት አይወሰኑም ፣ እነሱ ከሚደግፉ እና ከሚሰሩት ሁሉ ጋር አብረው ይሰራሉ።

ለተጠቂዎች እና ለባለሙያዎች ቀጥተኛ ድጋፍ እና መመሪያ የሚሰጥ ብሔራዊ የእገዛ መስመር ያካሂዳሉ።

ለበልጠ መረጃ ይጎብኙ www.karmanirvana.org.uk. Karma Nirvana የእገዛ መስመሪያቸውን በ **0800 599 9247** ላይ መደወል ይችላሉ። (ከሰኞ እስከ አርብ 9am – 5pm) or ኢሜይል info@karmanirvana.org.uk.

City of Sanctuary

City of Sanctuary በዩኤ ውስጥ መቅደስ ለመፈለግ የሚፈልጉ ሁሉ ተቀባይነት ማግኘታቸውን ለማረጋገጥ ታላቅ ማህበራዊ እንቅስቃሴ ለመገንባት አስተዋፅኦ የሚያደርጉ የነፃ ቡድኖች እና ግለሰቦች ስብስብ ነው።

ለበልጠ መረጃ እና የአካባቢ ድጋፍ ሰጪ ቡድኖችን ለማግኘት ጎብኙ። www.cityofsanctuary.org

Victim Support

Victim Support (VS) የወንጀል ሰለባዎችን ለመደገፍ የተቋቋመ ገለልተኛ የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው። የእነሱ ዓላማ ሰዎች ከህይወታቸው ጋር እየተጓዙ እንደነበሩ የሚሰማቸውን ደረጃ ለመቋቋም እና መልሶ ለማገገም እንዲረዱ ልዩ ባለሙያዎችን ለመርዳት ነው።

እንግሊዝ እና ዌልስ

ድህረገፅ: www.victimsupport.org.uk

ስልክ: **08 08 16 89 111** (24 ሰዓታት)

ስኮትላንድ

ድህረገፅ: www.victimsupportsco.org.uk

ስልክ: **0800 160 1985** (ከሰኞ እስከ አርብ 8am-8pm)

ሰሜናዊ አየርላንድ

ድህረገፅ: www.victimsupportni.com

Crime Stoppers

Crime Stoppers ወንጀልን ለማስቆም የሚያስችል የመናገር ኃይል የሚሰጥ አንድ ገለልተኛ የበጎ አድራጎት ድርጅት 100% ሚስጥራዊ ነው። እንዲሁም ሁሉም ሰው ደህንነት እንዲሰማው የሚፈልጉትን ሰዎች ከወንጀል እንዴት እንደሚከላከሉ ላይ ምክር ይሰጣሉ፤ የወንጀል ተጠቂ ከሆኑ እርስዎ መረጃውን ማካሄድ አይችሉም።

የእውቂያ ዝርዝሮች:-

ድህረ ገፅ www.crimestoppers-uk.org

ስልክ: **0800 555 111** (24 ሰዓታት)

Citizens Advice

በሰው መብቶች እና ኃላፊነቶች ላይ ነፃ ፣ ገለልተኛ ፣ ሚስጥራዊ እና የማያዳላ ምክር መስጠት። እንዲሁም ስለ ጾታ ጥቃት ፣ በልጆች ላይ ስለሚፈጸመው በደል እና እርዳታ ሊሰጡ የሚችሉ ተጨማሪ ድርጅቶችን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃዎችን መስጠት ይችላሉ። የበለጠ መረጃ በድር ጣቢያቸው ላይ ማግኘት ይችላሉ። www.citizensadvice.org.uk. ለስኮትላንድ ይጎብኙ www.cas.org.uk.

