

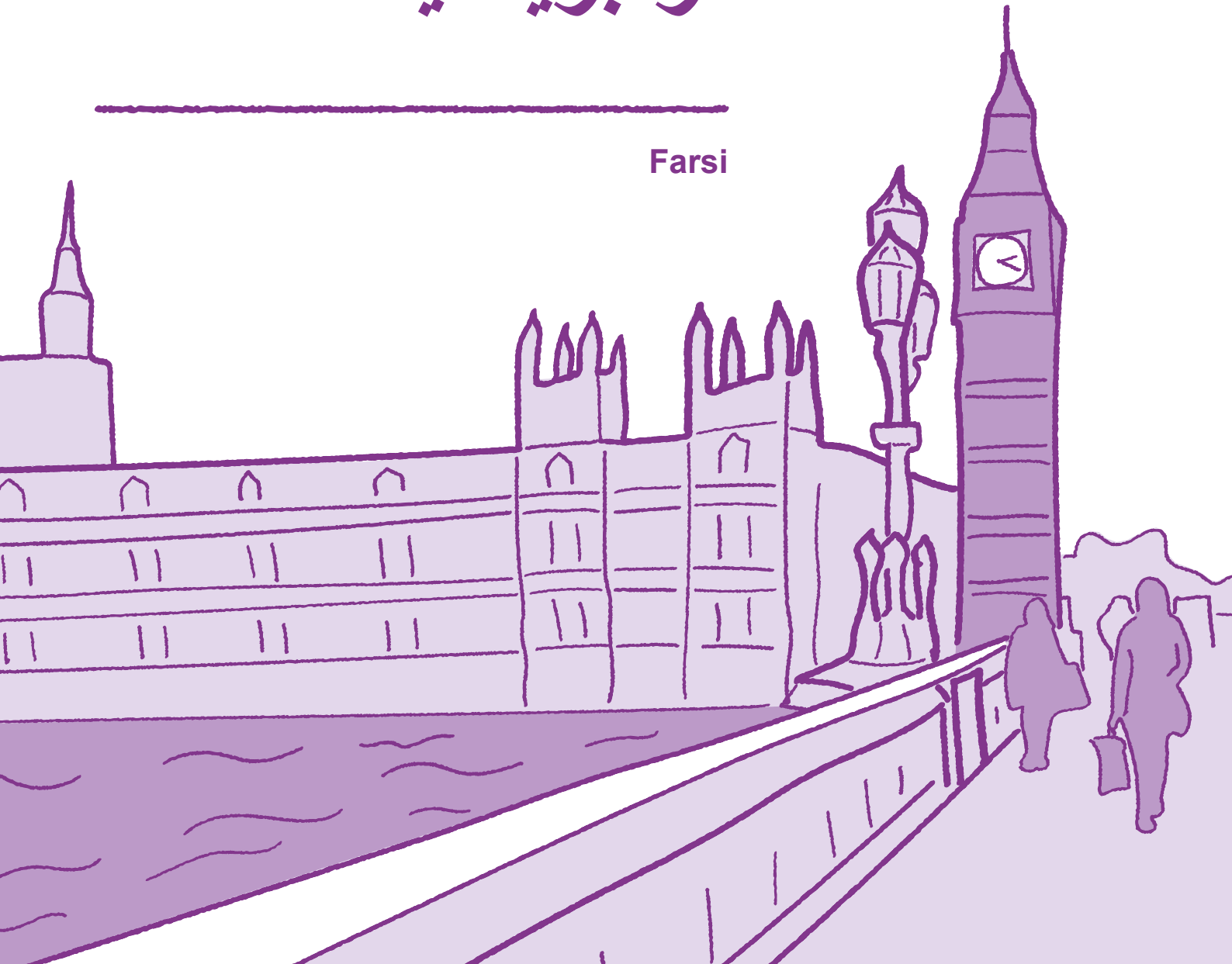


UK Visas
& Immigration

راهنمای وزارت کشور برای

حقوق و انتظارات در بریتانیا

Farsi



هدف این راهنما

این راهنما برای پناهجویانی تهیه شده است که در محل اسکان پناهجویان سکونت دارند و حاوی اطلاعات مهمی درباره موارد زیر است:

- فرهنگ، ارزش‌ها و قوانین بریتانیا
- خدمات بهداشتی و رفاهی
- برخورداری از امنیت و حمایت

لطفاً این کتابچه را به دقت مطالعه کنید و اطلاعات مهم را برای خود مشخص کنید. این کتابچه را در محلی امن نگهداری کنید تا بعداً بتوانید دوباره به آن رجوع کنید.

همچنین موارد زیر را نیز دریافت می‌کنید:

- اطلاعاتی درباره خدمات محلی، برای مثال سلامت، آموزش، راه‌های ارتباطی و خدمات پشتیبانی به زبانی که متوجه می‌شوید.
 - کتابچه "راهنمای زندگی در محل اسکان پناهجویان" (A Guide to Living in Asylum Accommodation) که شامل اطلاعاتی درباره زندگی در این مکان‌ها می‌باشد.
- در صورتی که این کتابچه به شما داده نشد، از ارائه‌دهنده خدمات اسکان خود آن را درخواست کنید. همچنین، کتابچه آنلاین در وبسایت وزارت کشور به آدرس زیر قابل دسترسی است:

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

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

کدام سازمان‌ها در ارائه خدمات اسکان و پشتیبانی برای من مشارکت دارند؟

وزارت کشور (Home Office) مسئول نهایی تأمین محل اسکان شما و حمایت مالی از شما محسوب می‌گردد.

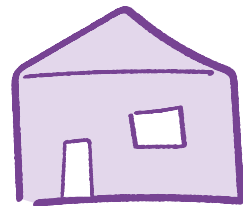


Home Office

Migrant Help (راهنمای مهاجرین) مسئول ارائه مشاوره، گزارش مشکلات و تعیین واجد شرایط بودن متقاضیان (AIRE) است که توسط وزارت کشور برای ارائه این خدمات تعیین شده است. آنها یک نهاد خیریه مجزا از وزارت کشور هستند که خدمات مشاوره مستقل ارائه می‌دهند. اگر به اطلاعات بیشتری درباره پشتیبانی خود، گزارش یک مشکل، یا اطلاع‌رسانی به وزارت کشور در خصوص تغییر در شرایط خود نیاز دارید، می‌بایست از طریق شماره رایگان ۰۸۰۸ ۸۰۱۰ ۵۰۳ با Migrant Help تماس بگیرید. خدمات مترجم نیز در دسترس است.



ارائه‌دهنده خدمات اسکان شما. وزارت کشور از شرکت‌های خصوصی برای ارائه خدمات اسکان به شما کمک می‌گیرد. هنگام نقل مکان یک مسئول اسکان برای شما در نظر گرفته می‌شود که قادر خواهد بود به سوالات شما پاسخ دهد و شما را به محل سکونت‌تان معرفی خواهد کرد و یک بسته معرفی محلی (local induction pack) شامل اطلاعاتی از قبیل نحوه ثبت‌نام نزد یک پزشک عمومی (GP) و نقشه منطقه محلی در اختیارتان قرار خواهد داد.



مشخصات سازمان‌های ذکر شده در این راهنما در قسمت **اطلاعات تماس مفید** موجود است. لطفاً توجه داشته باشید که ممکن است همه این سازمان‌ها خدمات مترجم ارائه ندهند و بعضی سازمان‌ها امکان ارائه خدمات در سراسر بریتانیا را ندارند. لطفاً جهت کسب اطلاعات در خصوص سازمان‌های خاص منطقه‌ای، بسته‌های معرفی محلی خویش را ملاحظه نمایید.

تماس با خدمات اضطراری

در موارد اضطراری/اورژانسی می‌بایست بلافاصله با ۹۹۹ تماس بگیرید و خدماتی که نیاز دارید - آتش‌نشانی، پلیس یا آمبولانس - را به اپراتور اطلاع دهید. بسیار مهم است که در موارد اضطراری تنها با این شماره تماس بگیرید.

چنانچه به زبان انگلیسی صحبت نمی‌کنید، به محض برقراری تماس با ۹۹۹ می‌بایست نام زبانی را که مایل هستید با آن صحبت می‌کنید و به دنبال آن آدرس وقوع مورد اضطراری را اعلام کنید، در صورت امکان یک مترجم برای شما هماهنگ خواهد شد. تماس با ۹۹۹ رایگان است.

پلیس: وقتی خشونت یا تهدید صورت می‌گیرد یا شاهد ارتکاب جرم هستید، باید با ۹۹۹ تماس بگیرید و درخواست کمک از پلیس کنید. اگر می‌خواهید ارتکاب یک جرم را گزارش دهید یا قربانی جرمی هستید که نیاز به مداخله اضطراری ندارد، باید با ۱۰۱ تماس بگیرید.

آتش‌نشانی: اگر شاهد یک آتش‌سوزی احتمالاً خطرناک هستید یا نشانه‌های آتش‌سوزی مانند دود را احساس می‌کنید، باید بلافاصله با ۹۹۹ تماس بگیرید و خدمات آتش‌نشانی درخواست کنید. نباید به آتش خطرناک نزدیک شوید یا سعی کنید آن را خاموش کنید.

آمبولانس: اگر یک شرایط اورژانسی پزشکی وجود دارد که شخصی به شدت بیمار است یا آسیب دیده است و زندگی او در معرض خطر قرار دارد، باید با ۹۹۹ تماس بگیرید و درخواست آمبولانس کنید. در رابطه با نگرانی‌های پزشکی اورژانسی که نیاز به آمبولانس ندارند، باید با ۱۱۱ تماس بگیرید. (لطفاً توجه داشته باشید که خدمات ۱۱۱ در ایرلند شمالی موجود نمی‌باشند).



سوال دارید؟

- به کتابچه‌های اطلاعاتی و بسته معرفی خود مراجعه کنید
- از www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum یا www.migranhelpuk.org بازدید کنید
- از طریق شماره ۰۸۰۸ ۸۰۱۰ ۵۰۳ با Migrant Help تماس بگیرید

فهرست مطالب

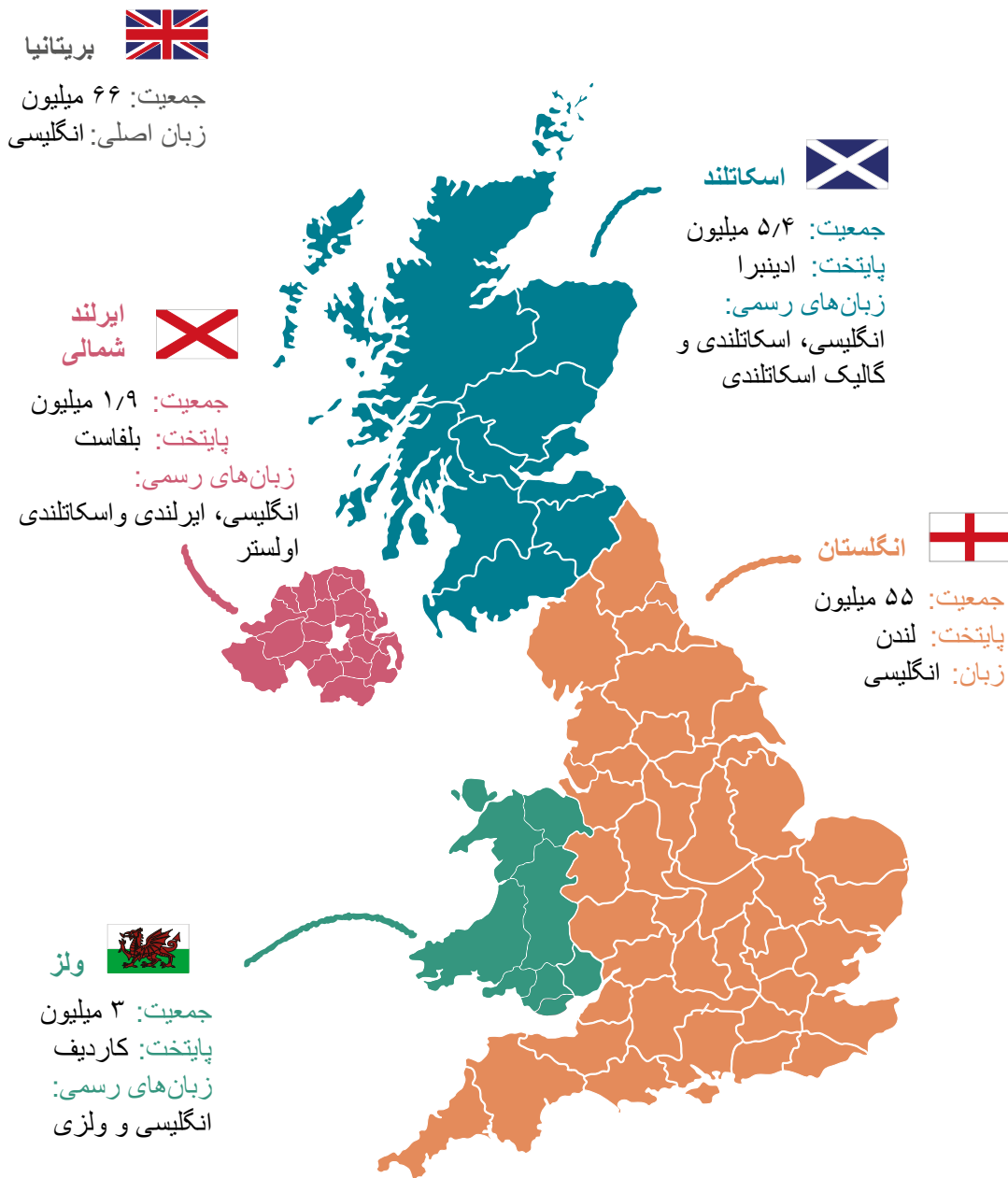
۶	بخش ۱: معرفی بریتانیا
۸	فرهنگ، ارزش‌ها و دین
۹	قانون و جرم
۱۲	جرایم ناشی از نفرت
۱۳	بخش ۲: اطلاعات مفید
۱۳	پول
۱۳	فروشگاه‌ها
۱۳	حمل‌ونقل عمومی
۱۴	آموزش و پرورش
۱۵	کار و خدمات داوطلبانه
۱۶	مشاوره حقوقی
۱۶	منطقه زمانی یا تغییر ساعت تابستانی
۱۷	تعطیلات پایان هفته و تعطیلات بانکی
۱۷	دسترسی به اینترنت
۱۷	تلفن‌های همراه و تلفن‌های عمومی
۱۸	مجوز تلویزیون
۱۸	کتابخانه‌ها
۱۸	دفتر پست
۱۹	بخش ۳: خدمات بهداشتی و رفاهی
۱۹	خدمات سلامت
۲۰	مراجعه به پزشک
۲۲	بارداری
۲۳	مراقبت اجتماعی
۲۴	خدمات بهداشت روانی
۲۶	بخش ۴: برخورداری از امنیت و حمایت
۲۷	محافظت و مراقبت از کودکان
۲۸	خشونت مبتنی بر جنسیت
۳۳	برده‌برداری نوین و قاچاق انسان
۳۵	قربانیان شکنجه
۳۶	بخش ۵: اطلاعات تماس مفید



بخش ۱

معرفی بریتانیا

قلمرو متحده پادشاهی (UK) با نام رسمی قلمرو متحده پادشاهی بریتانیای کبیر و ایرلند شمالی شامل چهار کشور زیر است: انگلستان، اسکاتلند، ولز و ایرلند شمالی. گاهی اوقات به آن بریتانیا نیز گفته می‌شود.



قلمرو متحده پادشاهی (UK) (بریتانیا) یک نظام سلطنتی مشروطه (constitutional monarchy) و دموکراسی پارلمانی است. بدین معنی که ملکه (هم اکنون ملکه الیزابت دوم) رئیس دولت است، ولی قدرت در اختیار دموکراسی پارلمانی انتخاب شده با رأی مردم است. نخست وزیر دولت را اداره می‌کند. دولت معمولاً توسط بزرگترین حزب سیاسی که از طریق انتخابات آزادانه و عادلانه برگزیده می‌شود، تشکیل می‌گردد.

همچنین اسکاتلند، ولز و ایرلند شمالی دولت مستقل دارند و علیرغم تفاوت در مسئولیت‌های خود، به طور معمول مسئولیت مسائلی از قبیل بهداشت و درمان و آموزش را بر عهده دارند. دولت اسکاتلند و ایرلند شمالی همچنین مسئولیت برقراری نظم در جامعه را نیز بر عهده دارند.

همچنین مقامات محلی که تحت عنوان شوراهای نیز شناخته می‌شوند، مسئولیت خدمات عمومی و رفاهی در مناطق محلی را بر عهده دارند. آنها توسط مردم محلی انتخاب می‌شوند. خدماتی که به طور معمول شوراهای ارائه می‌دهند:

- خدمات مسکن
- آموزش و مدارس
- مراقبت اجتماعی
- خدمات محیط زیست
- استقرار سطل‌های زباله، جمع‌آوری و بازیافت زباله‌ها
- کتابخانه‌ها
- خدمات تفریحی
- خیابان‌ها و پارکینگ
- امور رفاهی و مزایا
- بهداشت عمومی

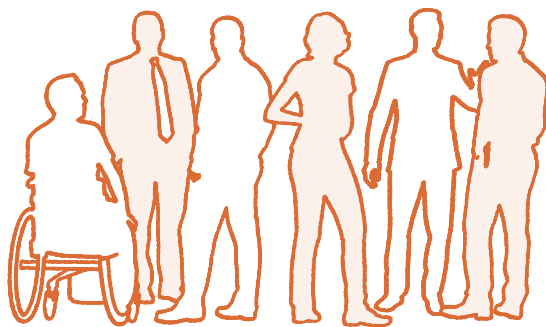
خدمات محلی که ارائه می‌شوند و نهادهای ارائه‌دهنده آنها بسته به محل زندگی شما متفاوت خواهند بود. بسته معرفی محلی شما، خدماتی را که توسط مقامات محلی در محل زندگی شما ارائه می‌شوند، معرفی خواهد کرد.

مراقبت‌های بهداشتی درمانی توسط خدمات ملی سلامت (National Health Service) یا NHS که شامل مجموعه‌ای از سازمان‌های جداگانه است، ارائه می‌شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مراقبت‌های درمانی در بریتانیا به **بخش ۳** مراجعه نمایید.

فرهنگ، ارزش‌ها و دین

مطابق با حقوق و آزادی‌های مشروط در قانون، در بریتانیا ما در ارزش‌های زیر مشترک هستیم:

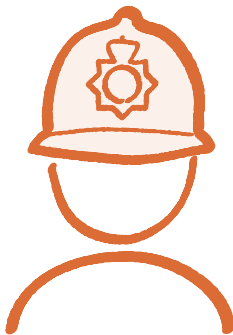
- احترام و اطاعت از قانون
 - احترام به حقوق دیگران، شامل حق اظهار عقاید آنها
 - رفتار منصفانه با دیگران.
- آزادی کلام و بیان در قوانین بریتانیا برای حفظ این حقوق اساسی مورد حمایت قرار گرفته‌اند. با این حال نباید این آزادی دستاویزی برای آزار و اذیت دیگران و گسترش نفرت باشد.
- مطابق با این ارزش‌های مشترک، تبعیض علیه افراد و رفتار نامناسب با آنها به دلیل خصوصیات ذاتی مانند موارد زیر امری خلاف قانون به شمار می‌رود:
- **ژن:** بریتانیا مخترع است که پذیرای طیف گسترده‌ای از فرهنگ‌ها و نژادها می‌باشد. بعضی مناطق بریتانیا خصوصاً شهرهای بزرگتر تنوع نژادی بیشتری نسبت به مناطق دیگر دارند.
 - **دین و اعتقاد:** همه افراد می‌توانند به اصول اعتقادی خود پایبند باشند و مناسک و آئین‌های مذهبی خود را بجا بیاورند، مادامی که به اعتقادات دیگران احترام بگذارند و با قوانین بریتانیا مغایرت نداشته باشند. محل‌های عبادت مانند کلیساها، مساجد و کنیسه‌ها در بسیاری از شهرک‌ها و شهرها وجود دارند.
 - **جنسیت:** زنان و مردان از حقوقی برابر برخوردارند و باید به طور یکسان با آنها رفتار شود. تساوی حقوق زن و مرد یکی از مبانی اصلی فرهنگ بریتانیا است.
 - **گرایش جنسی:** روابط با همجنس در بریتانیا بلامانع و مجاز است و همچنین در قانون از آن حمایت می‌شود. زوج‌های همجنس می‌توانند با هم ازدواج کنند و همچنین اتحاد مدنی (civil partnership) داشته باشند.
 - **تغییر جنسیت:** افراد از این حق قانونی برخوردارند که تغییر جنسیت دهند و با جنسیتی که تمایل دارند مورد پذیرش و حمایت قرار گیرند.
 - **سن:** بدرفتاری با افراد بواسطه سن کم یا کهنسالی آنها، غیرقابل قبول است.
 - **معلولیت:** در بریتانیا انتظار می‌رود سازمان‌ها هماهنگی‌های معمول برای آسایش افراد معلول را در نظر بگیرند (اعمال تغییرات برای کمک کردن به عبور از موانعی مانند دست‌اندازها یا ترجمه به زبان اشاره) و حمل نقل عمومی نیز با تخفیف و یا به صورت رایگان است.



قیافه، تفکر و رفتار هر شخص ممکن است وابسته به یک یا چندین خصوصیت ذاتی وی باشد و باید به آن احترام گذاشته شود: برای مثال، نحوه لباس پوشیدن هر شخص ممکن است تابع تعلیمات دینی وی باشد.

در بریتانیا همه از حمایت قانون برخوردار هستند. کسانی که از قانون تبعیت نمی‌کنند، توسط سیستم دادرسی کیفری تحت تعقیب قانونی قرار می‌گیرند، جریمه می‌شوند و یا راهی زندان می‌گردند. برخی فعالیت‌های خاص که در سایر کشورها مجاز هستند، ممکن است در بریتانیا قابل پذیرش نباشند و این مسئولیت شماست که از قوانین تبعیت کنید. به همین ترتیب، برخی فعالیت‌های خاص که ممکن است در سایر کشورها غیرمجاز باشند، در بریتانیا قانونی می‌باشند. همچنین برخی قوانین در کشورهای انگلستان، اسکاتلند، ولز و ایرلند شمالی متفاوت می‌باشند که تفاوت‌های اصلی در مطالب بسته معرفی محلی مشخص شده‌اند.

پلیس



وجود پلیس برای راهنمایی، کمک و محافظت از شماست. در صورتی که قربانی یک جنایت هستید و یا شاهد رخ دادن یک جرم هستید، یا چنانچه نیازمند راهنمایی معمول هستید، برای مثال، زمانی که گم می‌شوید، نباید از نزدیک شدن یا تماس با پلیس ابایی داشته باشید. شما می‌توانید به روش‌های زیر با پلیس تماس بگیرید:

- تماس با شماره ۹۹۹ در موارد اضطراری
 - مراجعه به ایستگاه پلیس محلی خود یا تماس با آنها
 - و یا اینکه می‌توانید جرم را از طریق سرویس **Crime Stoppers** به صورت ناشناس گزارش دهید. **Crime Stoppers** یک موسسه خیریه مستقل است که به شما کمک می‌کند که به صورت ۱۰۰ درصد ناشناس برای توقف جرم صحبت کنید. اطلاعات تماس آنها در قسمت **اطلاعات تماس مفید** موجود است.
- در صورتی که بازداشت شوید، معمولاً شما را به ایستگاه‌های پلیس خواهند برد. پلیس موظف است به زبانی که متوجه می‌شوید، حقوق‌تان را برای شما بیان کند. این حقوق شامل موارد زیر است:
- مشاوره حقوقی رایگان
 - مطلع کردن دیگران از بازداشت خود
 - دریافت کمک پزشکی در صورت بیمار بودن
 - درخواست یک فرد بالغ بزرگسال سالم برای حضور در ایستگاه‌های پلیس در زمان حضور شما در صورتی که آسیب‌پذیر می‌باشید.

تأیید سن:

برای خرید برخی محصولات خاص در بریتانیا باید ثابت کنید که بالای سن خاصی، معمولاً ۱۸ سال هستید. این محصولات شامل سیگار و الکل هستند. با ارائه یک مدرک رسمی مانند پاسپورت، کارت ملی شناسایی یا گواهینامه رانندگی، می‌توانید سن خود را اثبات کنید.



الکل:

الکل فقط در مکان‌های مجاز به فروش می‌رسد. در صورتی که مایل به خرید الکل هستید، سن شما باید بالاتر از ۱۸ سال باشد. خرید الکل برای افراد زیر ۱۸ سال جرم محسوب می‌شود. مست بودن و ایجاد بی‌نظمی در مکان عمومی جرم محسوب می‌شود. در بعضی شهرک‌ها و شهرها نوشیدن الکل در مکان‌های عمومی جرم به شمار می‌آید.



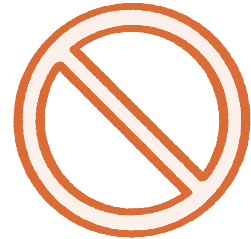
استعمال دخانیات:

برای خرید سیگار و سایر محصولات دخانی مانند سیگار الکترونیکی و سیگارهای بلند، فرد باید بالای ۱۸ سال سن داشته باشد. استعمال دخانیات در مکان‌های عمومی (مانند رستوران‌ها، فروشگاه‌ها، حمل‌ونقل عمومی و بیمارستان‌ها) جرم محسوب می‌شود. در صورت استعمال دخانیات در مکان‌های عمومی ممکن است جریمه شوید. چنانچه برای استعمال دخانیات در یک مکان خاص مطمئن نیستید، اطراف خود را از لحاظ وجود علامت‌ها و هشدارها بررسی کنید.



مواد مخدر:

مصرف مواد مخدر می‌تواند به سلامتی شما آسیب برساند و حتی منجر به مرگ شود. فرآوری، توزیع یا مشارکت در تولید مواد مخدر و داروهای نامتعارف غیرقانونی است. مواد روانگردانی که به عنوان "ننشگی قانونی" (legal highs) شناخته می‌شوند، نیز بسیار خطرناک هستند و در صورت توزیع یا در اختیار داشتن آنها مرتکب امری خلاف قانون شده‌اید.



رفتارهای افراط‌گرایی:

چنانچه رفتاری را مشاهده کنید که باعث نگرانی شما شود، مانند فعالیت‌های احتمالی مرتبط با تروریست می‌توانید با پلیس تماس بگیرید. نگران نباشید، معطل نکنید، بلافاصله تماس بگیرید. فعالیت‌های مشکوک را به صورت محرمانه با این شماره به پلیس گزارش دهید ۰۸۰۰ ۷۸۹ ۳۲۱ یا به سایت زیر مراجعه نمایید. www.gov.uk/ACT

رضایت برای رابطه جنسی:

سن رضایت برای برقراری رابطه جنسی در بریتانیا از ۱۶ سالگی می‌باشد. این حداقل سن کافی قانونی یک فرد برای رضایت در اقدام به رابطه و فعالیت جنسی است. رضایت پسران و دختران زیر سال ۱۶ در یک رابطه و فعالیت جنسی از نظر قانونی مجاز نمی‌باشد. هر نوع فعالیتی از این دست با این قبیل افراد از لحاظ قانونی یک جرم جدی و مصداق تجاوز جنسی است.

رفتار ضد اجتماعی:

رفتار ضد اجتماعی شامل طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های غیر قابل قبول است که باعث آزار یک فرد یا جامعه و یا محیط اطراف او شود. این امر ممکن است رفتاری از سوی فردی دیگر باشد که باعث شکل‌گیری احساس ترس، نگرانی و یا اضطراب شما شود. همچنین شامل ترس از جرم یا نگرانی برای امنیت عمومی، اختلال نظم عمومی یا مزاحمت عمومی می‌شود.

این امر همچنین شامل آزار و اذیت، سروصدای بیش از حد و رفتارهای تهدیدآمیز می‌شود. هر فردی که چنین رفتارهایی بروز دهد، ممکن است تحویل پلیس داده شود. آن دسته افراد قانون‌شکنی که تحت نظر وزارت کشور اسکان یافته‌اند، ممکن است حق اسکان و حمایت خود از طرف وزارت کشور را از دست بدهند.

فعالیت‌های زیر نمونه‌هایی از جرم‌های مخل نظم عمومی به شمار می‌روند:

- انداختن آشغال
- تکدی‌گری
- نزاع
- رفتارهای تهدید کننده یا توهین‌آمیز
- حمل سلاح
- شایعه پراکنی
- آب دهان انداختن
- بکار بردن لحن نامناسب و تهاجمی

در صورتی که با مشکلات مربوط به رفتار ضداجتماعی یا نگرانی درباره آن یا سایر مسائل مرتبط با امنیت اجتماعی مواجه هستید، باید با پلیس محلی خود تماس بگیرید یا به شماره پلیس رسیدگی به موارد غیراضطراری ۱۰۱ زنگ بزنید. در موارد اضطراری همیشه با ۹۹۹ تماس بگیرید.

جرایم ناشی از نفرت

جرم ناشی از نفرت چیست؟

جرم ناشی از نفرت (hate crime) جرم مرتکب شده علیه یک شخص یا اموال است که با انگیزه خشم یا تنفر نسبت به یک گروه مشخص صورت گرفته است. این ممکن است به دلیل خصوصیت ذاتی صورت گرفته باشد. ارتکاب جرم ناشی از نفرت خود یک جرم تلقی می‌شود.

جرایم ناشی از نفرت متنوع هستند و شامل موارد زیر می‌باشند:

- حمله فیزیکی
- آسیب به اموال مانند تخریب و آتش زدن.
- رفتار تهدید کننده و وحشت‌آفرین
- پوستر، بروشور و نامه اهانت‌آمیز
- خشونت کلامی
- خشونت و قلدری در فضای مجازی
- قتل عمد

اگر یک حادثه یا جنایت ناشی از نفرت را تجربه کردید یا شاهد وقوع آن بودید، می‌توانید آن را به پلیس گزارش دهید. اطلاعات گزارش یک جرم ناشی از نفرت در سایت زیر قابل مشاهده است www.gov.uk/report-hate-crime.

روش دیگر گزارش یک جرم ناشی از نفرت مراجعه به سایت زیر است:

- www.stophateuk.org، بسته به موقعیت شما
- www.report-it.org.uk/scotland در اسکاتلند
- www.galop.org.uk/hatecrime برای گزارش یک جرم ناشی از نفرت علیه شخصی که همجنس‌باز زن، همجنس‌باز مرد، دوجنس یا ترانجسیتی (LGBT) است

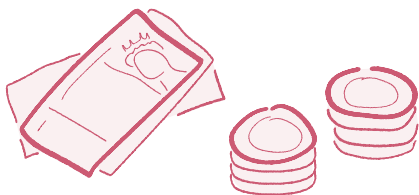
چنانچه شما قربانی یا تحت تأثیر یک جرم ناشی از نفرت واقع شدید، از طرف سرویس Victim Support (حمایت از قربانیان) حمایت عملی و عاطفی می‌شوید. Victim Support (VS) یک موسسه خیریه مستقل مخصوص حمایت از قربانیان این قبیل جرایم است. اطلاعات تماس آنها در قسمت **اطلاعات تماس مفید** موجود است.





بخش ۲ : اطلاعات مفید

پول



واحد پول رایج در بریتانیا پوند استرلینگ (£) است. در بیشتر مکان‌ها پول نقد پذیرفته می‌شود، اما استفاده از دبیت کارت و کارت اعتباری برای خرید کالاها و خدمات روز به روز متداول‌تر می‌شود. پول نقد به صورت سکه‌های ۱ پنی، ۲ پنی، ۵ پنی، ۱۰ پنی، ۲۰ پنی، ۵۰ پنی، ۱ پوندی و ۲ پوندی و همچنین اسکناس‌های ۵ پوندی، ۱۰ پوندی، ۲۰ پوندی و ۵۰ پوندی موجود می‌باشد. هر ۱ پوند معادل ۱۰۰ پنی یا پنس است.

فروشگاه‌ها



سوپرمارکت‌های فراوانی برای خرید مایحتاج شما موجود است. ساعات کاری آنها متفاوت است و سوپرمارکت‌های بزرگتر اغلب ارزانتر از سوپرمارکت‌های کوچک محلی هستند که ساعات بیشتر باز هستند. شما معمولاً باید برای کیسه‌های دستی پول پرداخت کنید، بنابراین استفاده مجدد از آنها ایده خوبی بنظر می‌رسد.

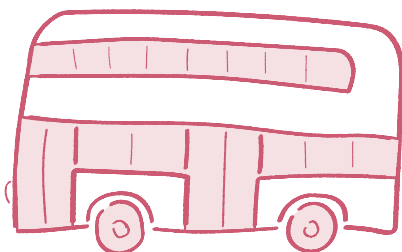
حمل‌ونقل عمومی

برای بسیاری از خدمات قطار شما باید از قبل مسافرت بلیط تهیه کنید، سفر بدون بلیط ممکن است باعث جریمه شما شود. چنانچه بلیط‌ها پیش‌خرید شوند، بهای کمتری برای آنها پرداخت می‌کنید. زمان و قیمت بلیط‌ها در مناطق مختلف بریتانیا متفاوت می‌باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به ایستگاه قطار محلی و یا وبسایت راه‌آهن ملی به آدرس زیر مراجعه نمایید: www.nationalrail.co.uk.

به جای قطار می‌توانید از اتوبوس وی‌ای‌پی/مبله (coach) نیز استفاده کنید. سفر با اتوبوس وی‌ای‌پی/مبله معمولاً ارزانتر است، اما ممکن است زمان بیشتری برای رسیدن به مقصد صرف کنید. برای پیدا کردن نزدیک‌ترین ایستگاه اتوبوس و مسیرهای حرکت آنها می‌توانید به وبسایت زیر مراجعه کنید: www.nationalexpress.co.uk یا www.megabus.co.uk.

در صورت مسافرت با اتوبوس محلی، هنگام سوار شدن با اعلام مقصد خود به راننده، بهای سفر را پرداخت می‌کنید و می‌توانید بهای بلیط برگشت را هم بپردازید، که البته چنین چیزی درباره اتوبوس‌های شهر لندن صدق نمی‌کند. اطلاعات حمل‌ونقل در لندن در وبسایت www.tfl.gov.uk قابل مشاهده است. برنامه زمانی حرکت اتوبوس‌ها در اکثر ایستگاه‌های اتوبوس موجود است.

بسته به محل زندگی شما خدمات حمل‌ونقل توسط شرکت‌های مختلفی ارائه می‌شود و هر شرکت شرایط متفاوتی برای استفاده شما از خدمات و نحوه پرداخت بهای خدمات ارائه می‌دهد. با خرید کارت سفر یا بلیط سفر گروهی که امکان سفر گروه یا چندین سفر در روز را فراهم می‌کند، می‌توانید بهای کمتری پرداخت کنید. ممکن است به دلیل معلولیت یا کهن‌سالی واجد شرایط بلیط رایگان یا با تخفیف ویژه باشید. این واجد شرایطی ممکن است بسته به منطقه شما متفاوت باشد.



برای کسب اطلاعات بیشتر درباره حمل و نقل و اطلاعات بلیط می‌توانید از راننده یا دفتر بلیط فروشی درخواست راهنمایی کنید. اگر نیازمندی‌های خاصی در ناحیه زندگی شما وجود دارد، بسته معرفی محلی خود را بررسی کنید. راهنمای مهاجرین (Migrant Help) ممکن است بتواند مشورت‌ها و اطلاعات بیشتری به شما ارائه دهد.

آموزش و پرورش

همه کودکان ۵ تا ۱۶ ساله (۵ تا ۱۸ ساله در انگلستان) باید به صورت تمام وقت آموزش ببینند. این وظیفه و مسئولیت والدین یا سرپرستان است که مطمئن شوند فرزندانشان به مدرسه می‌روند. چنانچه اجازه تحصیل به فرزندتان ندهید، ممکن است تحت تعقیب قانونی قرار بگیرید. معمولاً ابتدا از طرف شورای محلی هشدار و پیشنهاد کمک به شما ارائه می‌شود.

چگونه می‌توانم فرزندم را در مدرسه ثبت‌نام کنم؟

مسئول اسکان مشاوره لازم برای ثبت‌نام فرزند شما در مدرسه را ارائه می‌دهد. ممکن است مدرسه‌ای که برای شما در نظر گرفته می‌شود نزدیکترین مدرسه به محل اقامت شما نباشد. در صورتی که خدمات پشتیبانی و اسکان از وزارت کشور دریافت می‌کنید، معمولاً وعده‌های غذایی رایگان نیز در مدرسه برای فرزند شما در نظر گرفته می‌شود. در رابطه با این موضوع و هماهنگی‌های ایاب و ذهاب و یونیفرم مخصوص مدرسه با مسئولین مدرسه صحبت کنید چرا که ممکن است مدرسه قادر باشد در این موارد نیز به شما کمک کند. هنگام ثبت‌نام فرزند خود در مدرسه هر نیازهای دیگری که ممکن است فرزندتان داشته باشند را به مدرسه اطلاع دهید.

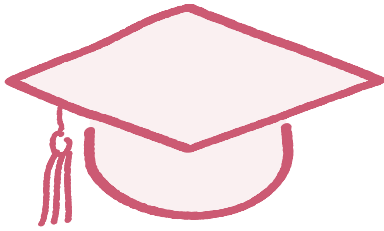


آموزش بزرگسالان:

خدمات تحصیلات بزرگسالان به طور خودکار برای پناهجویان در دسترس نمی‌باشند، با این حال، تعداد زیادی کالج‌های آموزشی و موسسات خیریه فرصت‌های آموزشی برای مثال برگزاری دوره‌های آموزش زبان انگلیسی برای غیر انگلیسی‌زبانان (ESOL) ارائه می‌دهند.

- در ولز، ESOL و سایر دوره‌های مهارتی اساسی به صورت رایگان در سطوح پایین ارائه می‌شوند و در کالج‌های محلی و از طریق برخی گروه‌های خیریه قابل دسترسی می‌باشند. در کاردیف، سوانزی و رکسهام، ثبت‌نام از طریق مرکز REACH صورت می‌گیرد. همچنین ممکن است فرصت یادگیری زبان ولزی را نیز داشته باشید.
- در اسکاتلند، Scottish Funding Council (شورای حمایت مالی اسکاتلند) هزینه‌های تحصیل پناهجویانی که به صورت پاره وقت یا در دوره‌های آموزشی غیرپیشرفته کالج شرکت می‌کنند را حذف کرده است.
- در سایر مناطق، قوانین و شرایط محلی را بررسی کنید. در غیر اینصورت، چنانچه تقاضای پناهندگی شما پس از ۶ ماه به نتیجه نرسد و تقصیری متوجه شما نباشد، ۵۰ درصد هزینه‌های شرکت در دوره‌های آموزشی ESOL به شما تعلق خواهد گرفت.

تحصیلات تکمیلی:



چنانچه از شرایط آکادمیک لازم برخوردار باشید، ممکن است بتوانید در مقاطع بالاتر نیز به تحصیل بپردازید. برای ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر لازم است سطح زبان انگلیسی شما در حد مناسب باشد و این توانایی از طریق آزمون سیستم جهانی ارزیابی زبان انگلیسی (IELTS) مورد سنجش قرار می‌گیرد. با این حال، می‌بایست از استطاعت مالی کافی برخوردار باشید یا بورسیه دریافت کنید، زیرا واجد شرایط دریافت کمک هزینه دانشجویی محسوب نخواهید شد. اطلاعات مستقل در خصوص دسترسی به خدمات تحصیلات تکمیلی در وبسایت زیر ارائه شده است:

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

کار و خدمات داوطلبانه

آیا حق کار کردن دارم؟

تا زمانی که کارت ARC یا فرم Bail 201 شما آماده نشود، اجازه کار کردن نخواهید داشت. به همین ترتیب امکان راه‌اندازی کسب و کار برای خود را نیز نخواهید داشت. چنانچه تقاضای پناهندگی بدون این که عذری متوجه شما باشد پس از ۱۲ ماه به نتیجه نرسیده باشد، شما می‌توانید درخواست مجوز کار خود را به تیم رسیدگی به پرونده پناهجویی UKVI مسئول پرونده خود ارائه دهید. در صورت موافقت آنها، تنها امکان درخواست برای مشاغلی که در لیست مشاغل دارای کمبود نیرو در وبسایت زیر ارائه می‌شود را خواهید داشت: www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list. چنانکه مشخص شود به صورت غیرقانونی کار می‌کنید، ممکن است شما و کارفرما تحت پیگرد قانونی قرار بگیرید. در زمان رسیدگی به تقاضای پناهندگی شما در هیچ زمانی امکان اشتغال به صورت کارفرما یا انجام کارهای بدون مزد را نخواهید داشت.

آیا می‌توانم در فعالیت‌های داوطلبانه مشارکت داشته باشم؟

وزارت کشور شما را تشویق می‌کند به انجام فعالیت‌های داوطلبانه در سازمان‌های خیریه یا سازمان‌های دولتی بپردازید. فعالیت‌های داوطلبانه فرصت‌های ارزشمندی برای آشنایی و همکاری با افراد در جامعه محلی فراهم می‌آورند. نکته حائز اهمیت این است که برای انجام فعالیت‌های داوطلبانه هیچ تعهد قراردادی در میان نباشد (برای مثال لزوم کار کردن برای چند ساعت خاص)، حقوق خاصی برای فرد در نظر گرفته نشود و شخص هیچ دستمزدی به جز هزینه‌هایی که در حین انجام این فعالیت‌ها متقبل می‌شود دریافت نکند.

مشاوره حقوقی

احتمالاً مایل هستید خدمات مشاوره حقوقی یا وکالت در رابطه با پرونده تقاضای پناهندگی خود دریافت کنید. همچنین ممکن است که نیاز به کمک حقوقی در رابطه با سایر مسائل داشته باشید.



سرویس Legal Aid (معاضدت قضایی) کمک می‌کند هزینه‌های مشاوره حقوقی، میانجیگری و و برخورداری از وکیل در دادگاه‌های عمومی یا اختصاصی (tribunal) را پرداخت نمایید. منابع مالی مربوط به این سرویس توسط دولت پرداخت می‌شود و هزینه‌های Legal Aid مستقیماً به ارائه‌دهنده خدمات مشاوره پرداخت می‌شود. هرچند این هزینه‌ها از طریق منابع دولتی پرداخت می‌شوند، ارائه‌دهندگان Legal Aid به طور کامل مستقل از وزارت کشور عمل می‌کنند. در صورتی که از خدمات Legal Aid استفاده کنید، نیازی به پرداخت هزینه‌های آن نخواهید داشت.

اینگونه نیست که تمامی پرونده‌های حقوقی شرایط دریافت Legal Aid را داشته باشند و ممکن است در این خصوص نیاز به راهنمایی داشته باشید. با این حال، زمانی که خدمات حمایتی پناجویی را دریافت می‌کنید، کماکان واجد شرایط دریافت Legal Aid خواهید بود مشروط به اینکه پرونده شما از شرایط لازم برخوردار باشد.

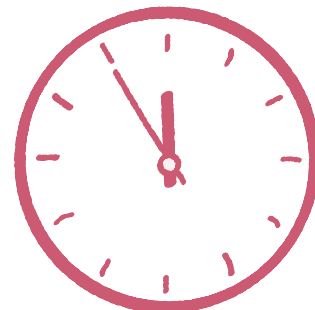
برای تان www.righttoremain.org.uk/toolkit یک راهنمای مستقل است. و برای تان توضیح می‌دهد که چه انتظاراتی از وکیل و سیستم رسیدگی به تقاضای پناهندگی خود داشته باشید، چارچوب کلی سیستم قضایی را به شما معرفی می‌کند و حقوق و اختیارات شما در هر مرحله را برای تان توضیح می‌دهد. این مطالب به زبان‌های مختلف در دسترس می‌باشند.

یافتن یک مشاور حقوقی Legal Aid:

- مراکز Law Centres Network: www.lawcentres.org.uk. مراکز خدمات محلی در سراسر بریتانیا که خدمات Legal Aid در رابطه با مسائل مختلف از قبیل پناجویی، مهاجرت، رفاه و محل سکونت ارائه می‌دهند.
- یافتن یک مرکز مشاوره حقوقی محلی: www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you
- یافتن یک مشاور حقوقی: www.gov.uk/find-a-legal-adviser یا در www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/find-a-solicitor/

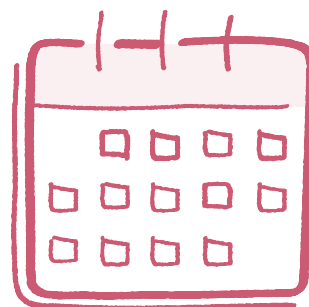
منطقه زمانی یا تغییر ساعت تابستانی

منطقه زمانی بریتانیا، ساعت متوسط گرینویچ (GMT) در ماه‌های زمستان و GMT +1 (که ساعت تابستانی بریتانیا یا BST نیز نامیده می‌شود) در طول تابستان است. برای بهره‌برداری بهتر از ساعات روزانه، بریتانیا (و سایر کشورهای اروپایی) در اواخر ماه مارس ساعت‌ها را یک ساعت به جلو می‌کشند و سپس در اواخر اکتبر آن را به عقب بر می‌گردانند.



تعطیلات پایان هفته و تعطیلات بانکی

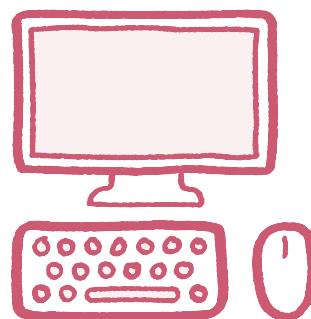
تعطیلات پایان هفته بریتانیا در روزهای شنبه و یکشنبه است و بیشتر ادارات در این دو روز تعطیل هستند. بانکها و دفاتر پستی معمولاً از روزهای دوشنبه تا جمعه باز هستند، روزهای شنبه صبحها کار می‌کنند اما بعدازظهر روز شنبه و صبح و بعدازظهر روز یکشنبه تعطیل می‌باشند. با این حال، فروشگاهها و رستورانها در روز شنبه و بیشتر ساعات یکشنبه باز هستند.



چندین تعطیلات عمومی که تحت عنوان تعطیلات بانکی نیز شناخته می‌شوند در طول سال وجود دارد. برخی از این تعطیلات مربوط به سراسر بریتانیا هستند در حالی که برخی دیگر به انگلستان و ولز، اسکاتلند یا ایرلند شمالی مربوط می‌شوند. مدارس و اغلب کسب و کارها در این روزها تعطیل هستند، در حالیکه فروشگاهها، رستورانها و مراکز تفریحی معمولاً باز و فعال هستند. Migrant Help که ارائه‌دهنده محل اسکان خدمات اضطراری شما می‌باشد، در تمام طول سال و در ۲۴ ساعت شبانه‌روز آماده ارائه خدمات به شما است.

دسترسی به اینترنت

روش‌های زیادی برای دسترسی به اینترنت در بریتانیا وجود دارد. اغلب شهرها و شهرکها تحت پوشش شبکه دیتای 4G هستند، بنابراین چنانچه گوشی هوشمند دارید استفاده از این خدمات هزینه زیادی به دنبال خواهد داشت و لازم است اطمینان حاصل کنید مصرف دیتای خود را تحت نظر دارید و هزینه‌های مربوطه را از اپراتور خدمات جویا می‌شوید. Wi-Fi عمومی نیز روز به روز بیشتر و بیشتر در بریتانیا متداول می‌شود. همچنین می‌توانید در کتابخانه‌ها به صورت رایگان و یا از طریق مراجعه به کافی‌نت‌ها نیز به اینترنت دسترسی پیدا کنید. هزینه کار با کامپیوتر در کافی‌نت معمولاً به مدت زمان استفاده شما بستگی دارد.



تلفن‌های همراه و تلفن‌های عمومی

قیمت‌های تلفن‌های همراه نیز متفاوت است، اما گوشی ساده معمولاً با قیمت ارزان ۱۰ پوند عرضه می‌شود. گوشی‌های هوشمند که قابلیت دسترسی به اینترنت دارند بسیار گران‌قیمت‌تر هستند. شما می‌توانید هزینه‌های استفاده از تلفن همراه را به صورت شارژ اعتباری و یا قبض ماهانه پرداخت کنید که البته برای روش دوم نیاز به حساب بانکی خواهید داشت. شارژ سیم‌کارت‌های اعتباری را می‌توانید از طریق اکثر سوپرمارکتها و دکه‌های روزنامه‌فروشی خریداری نمایید. برقراری تماس با خارج از بریتانیا و استفاده از اینترنت بیش از تعرفه تعیین شده هزینه بسیار زیادی به همراه خواهد داشت.

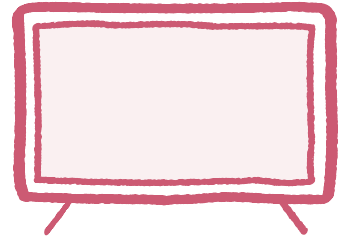


چنانچه به تلفن همراه یا تلفن ثابت دسترسی ندارید استفاده از تلفن عمومی روشی مناسب برای برقراری تماس است. هزینه مکالمه نیز به مسافت فیمابین و مدت زمان مکالمه بستگی خواهد داشت.

مجوز تلویزیون

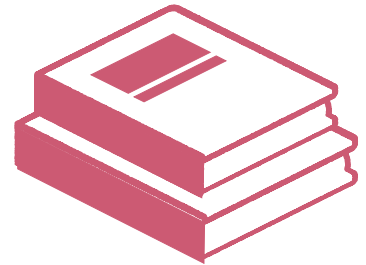
هر خانوار می‌بایست قبل از استفاده از تلویزیون یا سایر تجهیزات برای تماشا یا ضبط برنامه‌های تلویزیونی در ابتدا یک مجوز تلویزیون خریداری کنید. نباید انتظار داشته باشید که ارائه‌دهنده خدمات اسکان، تلویزیون در اختیار شما قرار دهد اما در صورت دسترسی به تلویزیون یا جهت تماشای برنامه‌های تلویزیونی آنلاین لازم است یک مجوز تلویزیون خریداری نمایید. این امر در رابطه با تماشای برنامه‌های تلویزیونی در لپ‌تاپ‌ها یا دستگاه‌های موبایل پس از بخش اولیه آنها نیز صدق می‌کند. در صورت تماشای تلویزیون بدون خریداری مجوز ممکن است تحت پیگرد قانونی قرار بگیرید. به روش‌های زیر می‌توانید یک مجوز تلویزیون خریداری کنید:

- مراجعه به دفتر پست محلی.
- تماس با تلفن راهنمای مجوز تلویزیون طریق شماره ۰۸۴۵ ۵۶۷ ۵۶۷.
- از www.gov.uk/tv-licence دیدن کنید.



کتابخانه‌ها

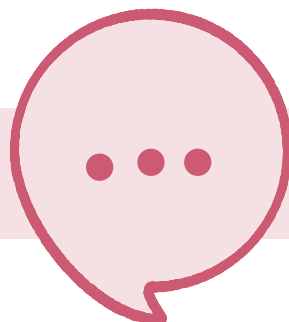
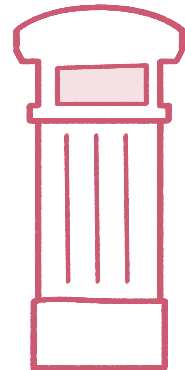
کتابخانه‌ها معمولاً تحت نظر مقامات شورای محلی خدمات ارائه می‌دهند. در کتابخانه قادر خواهید بود کتاب یا مجله به صورت رایگان امانت بگیرید، از کامپیوتر استفاده کنید و ضمن دسترسی به منابع متعدد دیگر، به اینترنت وصل شوید. جهت عضویت در کتابخانه، معمولاً به یک مدرک شناسایی و تأییدیه آدرس نیاز دارید. در برخی کتابخانه‌ها کلاس‌های رایگان از قبیل آموزش زبان انگلیسی، نوشتن رزومه و مهارت‌های IT برگزار می‌شود و فعالیت‌های زیادی نیز برای کودکان ارائه می‌گردد.



دفتر پست

دفاتر پستی در اکثر شهرها و شهرک‌های بریتانیا وجود دارند. در دفاتر پستی خدمات متعددی از قبیل خدمات پستی و امور بانکی ارائه می‌گردد.

دفاتر پستی معمولاً از حدود ساعت ۹ صبح تا ۱۷:۳۰ عصر روزهای دوشنبه تا شنبه باز می‌باشند. در برخی مناطق، ساعات کاری آنها کمتر است. اغلب دفاتر پستی در روزهای یکشنبه و تعطیلات بانکی تعطیل هستند. اطلاعات جزئی‌تر را می‌توانید در www.postoffice.co.uk ملاحظه کنید.





بخش ۳ : خدمات بهداشتی و رفاهی

مراقبت از بهداشت و سلامت شخصی ایمنی خود از اهمیت زیادی برخوردار است و مسئولیت آن عمدتاً بر عهده خود شما است. چنانچه مشکلی رخ داده است یا نگران سلامتی خود هستید، می‌بایست از طریق اطلاعات ارائه شده در اینجا اقدامات لازم را به عمل بیاورید، اعم از اینکه رزرو وقت معاینه نزد یک پزشک عمومی و یا تماس با یک سازمان خیریه باشد.

خدمات سلامت

بریتانیا دارای خدمات ملی سلامت (NHS) رایگان است. این شامل پزشکان عمومی که مراقبت‌های اولیه ارائه می‌دهند و همچنین بیمارستان‌ها که خدمات اورژانسی و مراقبت‌های متعاقب روتین به عمل می‌آورند نیز می‌باشد. NHS می‌تواند برای افرادی که نیازمند معالجه دارویی هستند خدمات ارائه کند و همچنین در زمینه‌های دیگری از قبیل پیشگیری از بارداری، تنظیم خانواده، تغذیه سالم و سلامت روان نیز کمک کند. وبسایت NHS اطلاعات بیشتر در رابطه با خدمات سلامت و پشتیبانی در اختیار قرار می‌دهد. بسته به محل زندگی شما ممکن است نوع خدمات متفاوت باشد.

انگلیس: www.nhs.uk

ولز: www.wales.nhs.uk

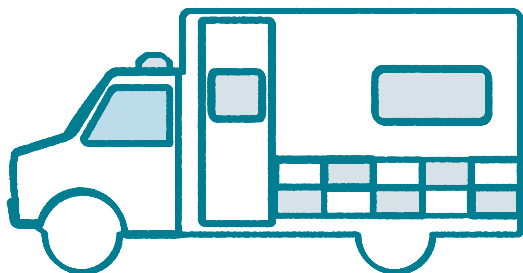
اسکاتلند: www.scot.nhs.uk

ایرلند شمالی: www.hscni.net

در موارد سلامتی اضطراری چه اقدامی انجام دهم؟

در صورتی که شما یا شخصی دیگر به شدت بیمار هستید یا مصدوم شده‌اید و زندگی شما در معرض خطر قرار دارد، با ۹۹۹ تماس بگیرید و درخواست آمبولانس کنید.

آمبولانس شخص مصدوم/بیمار را به نزدیکترین مرکز اورژانس و تصادفات (A&E) که تحت عنوان بخش سوانح نیز نامیده می‌شود) انتقال می‌دهد. در صورتی که برای مراجعه به این بخش نیازی به استفاده از آمبولانس ندارید، اطلاعات دقیقتر در خصوص نزدیکترین A&E به خود را می‌توانید در وبسایت NHS ملاحظه کنید. برای مداوای مشکلات پزشکی جزئی از مراجعه به بخش A&E بپرهیزید.



بخش A&E مسئول رسیدگی به مشکلات اورژانسی تهدید کننده حیات از قبیل موارد زیر است:

- کاهش سطح هوشیاری
- حالت گیجی حاد و حملاتی که متوقف نمی‌شوند
- درد قفسه سینه
- مشکلات تنفسی
- واکنش‌های آلرژی شدید
- سوختگی‌های شدید با آتش یا مایعات داغ
- سکنه مغزی
- خونریزی شدید که متوقف نمی‌شود
- جراحت جدی برای مثال در یک تصادف رانندگی.

در صورتی که نیاز فوری به رسیدگی پزشکی دارید، اما وضعیت شما تهدید کننده حیات محسوب نمی‌شود، با شماره ۱۱۱ تماس بگیرید تا به بهترین خدمات محلی ارجاع داده شوید. این ممکن است یک مرکز درمان اورژانسی NHS یا یک مرکز پذیرش آنی باشد که بدون نیاز به رزرو وقت قبلی، به مداوای بیماری‌های جزئی می‌پردازد. در رابطه با مشکلات پزشکی غیر اورژانسی، می‌بایست یک وقت معاینه نزد پزشک عمومی خود رزرو کنید. اگر درباره خدماتی که نیاز دارید، از طریق شماره ۱۱۱ با NHS تماس بگیرید.

مراجعه به پزشک



به عنوان یک پناهجو، ثبت‌نام نزد یک پزشک عمومی و دریافت مراقبت‌های رایگان NHS در زمره حقوق شما به شمار می‌آیند. پزشک عمومی شما همان پزشک خانواده محلی شما می‌باشد. این پزشکان از مهارت‌های بالایی برخوردارند و در رابطه با تمامی جنبه‌های مراقبت و بهداشت آموزش دیده‌اند. پزشکان عمومی خدمات متنوعی ارائه می‌کنند. در صورتی که نیازمند خدمات بستری در بیمارستان باشید، پزشک عمومی شما را به آنجا معرفی می‌کند.

پزشکان عمومی معمولاً روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعت ۸/۳۰ ق.ظ تا ۶:۳۰ ب.ظ کار می‌کنند و برخی از این پزشکان روزهای شنبه نیز مشغول به فعالیت هستند. با این حال، این موضوع به خدمات پزشک عمومی در منطقه محلی شما بستگی دارد. لطفاً ساعات فعالیت پزشک عمومی را از قبل جویا شوید.

چگونه می‌توانم نزد یک پزشک عمومی ثبت‌نام کنم؟

ارائه‌دهنده خدمات اسکان شما اطلاعات لازم را در خصوص نحوه ثبت‌نام نزد یک پزشک عمومی محلی در اختیارتان قرار می‌دهد. در همان روز که در محل اسکان پراکنده مستقر شوید، قادر خواهید بود نزدیکترین پزشک عمومی به خود را به صورت آنلاین از طریق مراجعه به وبسایت NHS مربوطه پیدا کنید.

ارائه‌دهندگان خدمات اسکان، زنان باردار، کودکان با سن کمتر از ۹ ماه و افرادی که قبلاً از مشکلات سلامتی رنج می‌بردند (مشکلات بلندمدتی که نیازمند مصرف منظم دارو می‌باشند از قبیل دیابت، بیماری‌های قلبی، آسم، صرع، هموفیلی، TB، HIV و مشکلات سلامت روانی حاد) یا افرادی که نیازمند معاینه فوری توسط پزشک عمومی هستند را ظرف ۵ روز کاری پس از استقرار در محل اسکان پراکنده جهت ثبت‌نام نزد پزشک عمومی می‌برند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص ثبت‌نام نزد یک پزشک عمومی در منطقه محلی خود به بسته معرفی محلی مراجعه کنید.

چه زمانی باید به پزشک عمومی مراجعه کنم؟

در صورتی که مشکل اورژانسی نیست و نیاز دارید در رابطه با وضعیت سلامت خود با یک پزشک یا پرستار صحبت کنید به پزشک عمومی مراجعه کنید. قبل از درخواست وقت معاینه پزشک عمومی، راهکارهای جایگزین از قبیل مراجعه به یک دکتر داروساز محلی را در نظر بگیرید.

چگونه می‌توانم وقت معاینه بگیرم؟

برای مراجعه به یک پزشک عمومی یا پرستار لازم است از قبل وقت معاینه بگیرید. وقت معاینه را می‌توانید به صورت حضوری در مطب پزشک یا از طریق تلفنی و یا اینترنتی رزرو کنید. لطفاً زمانی که برای نخستین بار نزد یک پزشک عمومی ثبت‌نام می‌کنید، اولویت وی را بررسی کنید.

- می‌توانید درخواست کنید که یک پزشک عمومی یا پرستار مرد یا زن شما را معاینه کند و مرکز پزشکی عمومی تلاش خواهد کرد تا خواسته شما را برآورده کند.
- در موارد غیر اورژانسی ممکن است ناچار باشید چند روز منتظر بمانید. در صورتی که لازم می‌دانید بلافاصله توسط پزشک معاینه شوید موضوع را به منشی اطلاع دهید تا برایتان یک وقت ملاقات فوری در نظر بگیرد.
- برای هر کدام از اعضای خانواده یک وقت معاینه جداگانه رزرو کنید زیرا پزشک عمومی یا پرستار در هر نوبت ملاقات تنها یک نفر را معاینه خواهد کرد.
- مطمئن شوید که به موقع جهت معاینه مراجعه می‌کنید و در صورتی که امکان مراجعه ندارید، وقت معاینه خود را کنسل کنید.

آیا می‌توانم خدمات پزشکی را به زبان خودم دریافت کنم؟

هماهنگ‌های زبانی و ارتباطی مورد نیاز خود را در اسرع وقت به خدمات NHS اطلاع دهید، نهایت تلاش جهت تامین خواسته‌های شما به کار گرفته خواهد شد. این درخواست می‌تواند استفاده از خدمات مترجم یا دریافت اسناد جهت مطالعه به زبانی که درک می‌کنید باشد.

چه خدمات دیگری برای من در دسترس می‌باشد؟

همچنین ممکن است نسخه‌های NHS به همراه خدمات مراقبت دندان پزشکی و بینایی‌سنجی رایگان دریافت کنید. نسخه‌ها توسط پزشک عمومی شما تجویز خواهند شد و می‌بایست با به همراه داشتن یک گواهی HC2 جهت دریافت داروی خود به داروخانه مراجعه کنید. گواهی HC2 واجد شرایط بودن شما جهت استفاده از این خدمات را تایید می‌کند. در صورتی که گواهی HC2 دریافت نکرده‌اید، می‌بایست در مطب پزشک عمومی خود یک فرم HC1 درخواست نمایید یا جهت دریافت آن با Migrant Help تماس بگیرید.

پناهجویان واجدالشرايط دریافت تمامی خدمات مراقبت بارداری به صورت رایگان می‌باشند. به محض اینکه متوجه بارداری خود می‌شوید، می‌بایست یک وقت معاینه نزد پزشک عمومی خود رزرو کنید. پزشک عمومی شما را به یک مرکز خدمات زنان و زایمان محلی معرفی خواهد کرد تا مراقبت‌های بارداری را دریافت کنید. ماما یا پزشکی که خدمات مراقبت‌های بارداری را در اختیار شما قرار می‌دهد اطمینان حاصل خواهد کرد که شما و فرزندتان هر دو در سلامت کامل به سر می‌برید. وی:

- سلامت شما و نوزاد را بررسی خواهد کرد
- اطلاعات مفید برای کمک به بارداری سالم شما ارائه می‌دهد (از قبیل مشاوره در رابطه با تغذیه سالم و تمرینات ورزشی)
- گزینه‌ها و و انتخاب‌های شما برای مراقبت از خود در حین بارداری، زایمان و تولد نوزاد را با شما در میان می‌گذارد
- به سوالات شما پاسخ خواهند داد.

چنانچه در حین بارداری دچار هر نوع مشکل شدید، باید از پزشک عمومی خود وقت معاینه بگیرید یا از طریق شماره ۱۱۱ با NHS تماس بگیرید تا در رابطه با اقدامات بعدی شما را راهنمایی کنند.

آیا در صورت بارداری، واجدالشرايط دریافت حمایت بیشتر خواهم بود؟

اگر باردار باشید، طی دوران بارداری واجد شرايط دریافت ۳ پوند بیشتر در هفته خواهید بود. همچنین می‌توانید برای خرید وسایل مورد نیاز نوزادتان درخواست ۳۰۰ پوند کمک‌هزینه بارداری کنید، در صورتی که خدمات حمایتی بخش ۴ را دریافت می‌کنید، مقدار این کمک هزینه ۲۵۰ پوند خواهد بود. شما باید بین ۸ هفته قبل از تولد نوزاد تا ۶ هفته بعد از تولد این درخواست را ارائه دهید.

- برای درخواست قبل از تولد نوزاد خود می‌بایست اصل گواهی MATB1 یا سایر مدارک پزشکی تأیید کننده بارداری خود را به Migrant Help ارائه نمایید. گواهی MATB1 را می‌توانید از مامای خود یا پزشکی که مراقبت‌های پیش زایمانی شما را بر عهده داشت، دریافت نمایید.
- همچنین در صورتی که فرزندتان خارج از بریتانیا متولد شده است و کمتر از ۳ ماه سن دارد و همچنین در برخی موارد استثنایی دیگر نیز می‌توانید این درخواست را ارائه دهید.

آیا هنگام زایمان حمایت مالی بیشتر دریافت می‌کنم؟

لازم است در اسرع وقت تولد نوزاد را ثبت کنید. راهنمایی در خصوص ثبت کردن یک تولد را می‌توانید در سایت www.gov.uk/register-birth دیدن کنید. سپس برای هماهنگی جهت ارائه خدمات پشتیبانی لازم است اصل گواهی تولد را به Migrant Help ارائه دهید. وقتی نوزاد کمتر از ۱ سال سن دارد، علاوه بر پرداخت‌های معمول، ۵ پوند در هفته بیشتر دریافت خواهید کرد و این مبلغ برای کودکان ۱ تا ۳ سال، معادل ۳ پوند خواهد بود.

چگونه باید برای حمایت مالی بیشتر درخواست دهم؟

از طریق شماره ۰۸۰۸ ۸۰۱۰ ۵۰۳ یا ایمیل: as@migranthelpuk.org با Migrant Help تماس بگیرید



مراقبت اجتماعی

چنانچه به دلیل بیماری و ناتوانی که زندگی روزمره شما را به طور ملموس تحت تاثیر قرار می‌دهد، نیاز به مراقبت اجتماعی دارید، این خدمات معمولاً توسط شورای محلی به صورت جداگانه از معالجات پزشکی NHS در اختیارتان قرار می‌گیرد. مراقبت اجتماعی شامل اقداماتی از قبیل موارد زیر می‌باشد:

- تجهیزاتی مانند واکر یا آلام شخصی
- تغییرات در محل سکونت مانند حمام همسطح بدون پله
- کمک‌های عملی از طرف یک مراقبت کننده حقوق بگیر
- آسایشگاه‌های روزانه تا شما یا شخصی که از شما مراقبت می‌کند کمی استراحت کنید.

نخستین مرحله برای دریافت مراقبت اجتماعی این است که درخواست کنید شورای محلی یک ارزیابی نیازها برای شما را انجام دهد. هر کسی می‌تواند انجام یک ارزیابی نیازها را درخواست بدهد: پزشک عمومی شما یا بیمارستان می‌تواند شما را معرفی کند یا بسیاری از مراکز خدمات پشتیبانی که در این راهنما به آنها اشاره شده است می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند. اطلاعات بیشتر در این خصوص در www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services موجود است.

پس از انجام ارزیابی، خدمات پشتیبانی که نیاز دارید به صورت یک طرح مراقبت و پشتیبانی مدون می‌گردند. این طرح به طور منظم بازبینی خواهد شد تا نقاط ضعف و قوت آن مشخص شود و همچنین بررسی شود آیا کماکان بهترین روش موجود برای پشتیبانی از شما است.

چنانچه در یک محل اسکان پناهندگان سکونت دارید و نیاز به تغییرات وجود داشته باشد، ممکن است نیاز باشد ارائه‌دهنده خدمات اسکان بر اساس ارزیابی شما اقدام کند.

چنانچه سطح نیازمندی‌های شما در حدی بالا است که بهتر است به جای محل اسکان پناهندگان در یک مرکز مراقبت شبانه‌روزی سکونت داده شوید، این امر در ارزیابی نیازها تشخیص داده خواهد شد و شما انتقال به مرکز مراقبت شبانه‌روزی را برای شما هماهنگ خواهد کرد. مقامات محلی مسئول ارزیابی فوری نیازها در مواردی هستند که در شروع فرآیند پناهجویی مورد نیاز است تا امکان ارائه خدمات اسکان و پشتیبانی میسر گردد، مطابق با آنچه در www.gov.uk/government/publications/asylum-seekers-with-care-needs-process بیان شده است. در سایر موارد، معمولاً لازم است برای تکمیل ارزیابی نیازها منتظر بمانید زیرا تعداد منقضیان این خدمات بسیار زیاد است.

بهداشت روانی (Mental Health) چیست؟

سلامت روان از بسیاری وجوه مشابه سلامت جسم است: همه از آن برخوردارند و باید مراقب آن باشند. سلامت روانی خوب بدین معناست که توانایی کلی برای فکر کردن، بیان احساسات و در صورت نیاز، بروز واکنش را داشته و مایل به ادامه زندگی باشید. اما چنانچه در دوره سلامت روانی ضعیف به سر ببرید ممکن است متوجه شوید که فکر کردن، بیان احساسات و بروز واکنش به همان شیوه‌های سابق برایتان دشوار و حتی غیرممکن به نظر می‌رسد. طیف مشکلات روانی از نگرانی‌هایی که ما در زندگی معمول خود تجربه می‌کنیم تا مشکلات جدی بلندمدت متفاوت می‌باشند. اضطراب، اختلال استرسی متعاقب ضایعه روانی و افسردگی متداول‌ترین مشکلات روانی هستند. علاوه بر این، مشکلات مربوط به غذا خوردن و خوابیدن نیز می‌توانند علائم بروز مشکل سلامت روانی باشند.

در صورتی که در خصوص سلامت روانی خود نگران باشیم، چه اقداماتی باید انجام دهیم؟

اگر به مدت بیش از چند هفته دچار بی‌حوصلگی و کسالت هستید و سلامت روانی ضعیف‌تان زندگی روزمره را تحت تاثیر قرار داده است، با رزرو کردن وقت معاینه پزشک عمومی، با وی در این خصوص صحبت کنید. ممکن است پزشک عمومی بتواند شخصاً در این خصوص به شما کمک کند یا اینکه شما را جهت دریافت خدمات بیشتر ارجاع بدهد. گفتگو کردن با یک دوست یا عضو خانواده نیز ممکن است مفید واقع شود. همچنین، اطلاعات مشاوره‌ای بر روی وبسایت NHS و از طرف نهادهای خیریه موجود می‌باشند.

- جهت دریافت مشاوره پزشکی اضطراری، برای مثال در صورتی که به خود آسیب زده یا نگرانید که به خود آسیب برسانید، می‌توانید از طریق شماره ۱۱۱ با NHS تماس بگیرید.
- در رابطه با مسائل غیر اضطراری، می‌توانید به پزشک عمومی محلی خود مراجعه کنید یا با یک سازمان خیریه تماس بگیرید.



برای دریافت خدمات مشاوره و پشتیبانی با کجا تماس بگیرم؟

• NHS

راهنمایی بیشتر و اطلاعات تماس پشتیبانی را می‌توانید بر روی وبسایت NHS ملاحظه نمایید.

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

• Mind

Mind یک بنیاد خیریه سلامت روان است که خدمات مشاوره‌ای و پشتیبانی متنوع ارائه می‌کند. آنها قادرند اطلاعات لازم در خصوص مسائل مختلف از قبیل حالت‌های مختلف سلامت روان، مراکز دریافت کمک، خدمات دارویی و درمان‌های جایگزین را ارائه نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به یکی از روش‌های زیر با Mind تماس بگیرید:

خطوط تلفن Mind از ساعت ۹ ق.ظ تا ۶ ب.ظ روزهای دوشنبه تا جمعه (بجز تعطیلات بانکی) پاسخگوی تماس‌های شما می‌باشند.

تلفن: ۰۳۰۰ ۱۲۳ ۳۳۹۳

پیامک: ۸۶۴۶۳

ایمیل: info@mind.org.uk

وبسایت: www.mind.org.uk

• The Samaritans

The Samaritans یک مکان امن برای شما فراهم می‌آورد تا هر وقت که تمایل دارید و به هر روشی که صلاح می‌دانید درباره آنچه بر شما گذشته است صحبت کنید. تخصص اصلی آنها صحبت کردن با افرادی است که دیگر مایل به ادامه زندگی نیستند، با این حال ضرورت ندارد که جهت صحبت با آنها به چنین وضعیتی رسیده باشید. در ۲۴ ساعت شبانه روز، ۳۶۵ روز سال و به صورت رایگان می‌توانید به روش‌های زیر با آنها تماس بگیرید:

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

تلفن: ۱۱۶ ۱۲۳

ایمیل: jo@samaritans.org

• Refugee Council

Refugee Council یک سازمان خیریه است که خدمات درمانی در موقعیت‌های مختلف در سراسر بریتانیا ارائه می‌کند. جهت دریافت اطلاعات بیشتر و اطلاع از اینکه آیا یک سرویس خاص در منطقه شما ارائه می‌گردد یا خیر، از وبسایت آنها به آدرس www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health/ دیدن کنید





بخش ۴ : برخورداری از امنیت و حمایت

هر شخصی صرفنظر از اینکه چه کسی است و در چه شرایطی به سر می‌برد، از حق احساس امنیت برخوردار است. پشتیبانی ویژه برای افرادی ارائه می‌شود که قربانی جرایمی از قبیل خشونت مبتنی بر جنسیت، قاچاق انسان و شکنجه واقع شده‌اند. در صورتی که قربانی یک جنایت بوده‌اید، سازمان‌های داخلی متعددی برای پشتیبانی از شما وجود دارد. فرهنگ، مذهب و سنت‌ها نباید به عنوان دستاویزی برای اعمال جرم استفاده شوند.

در صورتی که معتقدید شما یا شخصی که می‌شناسید در معرض خطر فوری قرار دارید، همیشه باید در اسرع وقت از طریق شماره ۹۹۹ با خدمات اضطراری تماس بگیرید.

در غیر این صورت، می‌توانید از طریق تماس با سازمان‌های فهرست شده در زیر، خدمات مشاوره و پشتیبانی دریافت کنید و یا اینکه از طریق شماره خدمات غیر اضطراری پلیس (۱۰۱) موضوع را به آنها اطلاع دهید. در میان گذاشتن موضوع با شخصی که می‌شناسید و به وی اعتماد دارید، مانند یک معلم، یک پزشک یا یک مسئول اسکان نیز می‌تواند مفید واقع شود.

همچنین می‌توانید با **Migrant Help** نیز تماس بگیرید. چنانچه توسط هر کدام از مواردی که در این بخش مطرح شد تحت تاثیر قرار گرفته‌اید یا معتقدید پشتیبانی و مشاوره تخصصی می‌تواند برایتان مفید واقع شود، **Migrant Help** می‌تواند شما را به سازمانی که قادر باشد در این خصوص کمک کند معرفی نماید.

وزارت کشور، ارائه‌دهندگان خدمات اسکان، پلیس و شوراهای محلی همه مسئولیت دارند اطمینان حاصل کنند که شما هنگام حضور در بریتانیا در امنیت کامل به سر می‌برید.

محافظت کردن چیست؟

محافظت کردن (Safeguarding) اصطلاحی است که برای معرفی اقداماتی که جهت محافظت از سلامت، رفاه و حقوق بشر اشخاص صورت می‌گیرد اطلاق می‌گردد و به این ترتیب اشخاص - به خصوص کودکان نوجوانان و جوانان آسیب‌پذیر - قادر خواهند بود زندگی عاری از سوء استفاده، آزار و اذیت و قصور در مراقبت از وی داشته باشند.

محافظت و مراقبت از کودکان

سوء رفتار با کودکان:

سوء رفتار با کودکان (Child Abuse) شامل هر گونه اقدامی است که یک بزرگسال یا کودک دیگر انجام داده و منجر به آسیب دیدن یک کودک می‌شود. برخی نمونه‌های آن عبارتند از:

- آزار و اذیت جنسی
 - غفلت و کمکاری
 - ختنه دختران
 - آزار و اذیت جسمی
 - آزار و اذیت روحی
 - آرایش کردن یک کودک برای سوء استفاده
 - اقدامات سایر اشخاص که کودک شاهد وقوع آنهاست یا تحت تاثیر آنها قرار می‌گیرد، برای مثال، خشونت خانگی یا بدرفتاری جدی در محل زندگی کودک
 - تنها گذاشتن یک نوزاد، نوپا یا کودک در خانه
- در صورتی که کودک کتک زده شود، سیلی بخورد، آزار و اذیت ببیند یا در مراقبت از وی کوتاهی شود، خدمات اجتماعی می‌توانند مداخله کنند. در مورد جدی، حتی ممکن است سرپرستی کودک سلب شده و در اختیار شورای محلی قرار گیرد.

تنها گذاشتن کودکان:

یک والد یا قیم از نظر حقوقی برای محافظت، مراقبت و رفاه کودکان مسئول شمرده می‌شود. تنها گذاشتن کودک در مکان‌هایی که آنها را در معرض خطر قرار می‌دهد جرم محسوب می‌شود. این شامل واگذاری مراقبت از کودک به سایر کودکان نیز می‌باشد. یک والد باید قبل از تصمیم برای تنها گذاشتن کودک، برای مثال در خانه یا خودرو، بر اساس عقل سلیم خود تشخیص دهد کودک تا چه اندازه بالغ است.

انجمن ملی جلوگیری از آزار کودکان (NSPCC) اظهار می‌دارد:

- کودکان با سن کمتر از ۱۲ سال به ندرت به اندازه کافی بالغ هستند که بتوان آنها را برای مدت زمان طولانی تنها گذاشت
 - کودکان با سن کمتر از ۱۶ سال را نباید در تمام طول شب تنها گذاشت
 - نوزادان، اطفال نوپا و کودکان دارای سن پایین را هرگز نباید تنها گذاشت
- در صورتی که والدین کودک را بدون مراقبت "به صورتی که احتمال آزار و اذیت ناخواسته یا مشکلات سلامتی وی وجود داشته باشد" تنها بگذارند، ممکن است تحت پیگرد قانونی قرار بگیرند.

اطلاعات و راهنمایی بیشتر در این خصوص در وبسایت www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/ و [keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/](http://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/) قابل دسترسی است

برای دریافت خدمات مشاوره و پشتیبانی با کجا تماس بگیرم؟

• NSPCC (انجمن ملی جلوگیری از آزار کودکان)

انجمن NSPCC در راستای محافظت از کودکان، جلوگیری از سوءاستفاده از کودکان و پایان دادن به این سوءاستفاده فعالیت می‌کند. اگر به عنوان یک بزرگسال در رابطه با یک کودک نگران هستید می‌توانید با تلفن مشاوره آنها تماس بگیرید یا چنانکه کودک هستید برای دریافت خدمات راهنمایی و پشتیبانی محرمانه با Childline تماس بگیرید.

اطلاعات تماس:

وبسایت: www.nspcc.org.uk

تلفن مشاوره NSPCC: ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۵۰۰

Childline: ۰۸۰۰ ۱۱۱۱ (۲۴ ساعته)

خشونت مبتنی بر جنسیت

خشونت جنسیتی سوء رفتارهای مختلف از قبیل خشونت خانگی، آزار و اذیت و تعقیب پنهانی، تجاوز و آزار و اذیت جنسی، ختنه دختران، ازدواج اجباری، خشونت ناموسی و قاچاق انسان.

آزار و اذیت خانگی

آزار و اذیت خانگی چیست؟

آزار و اذیت خانگی (Domestic Abuse) شامل هر رویداد یا الگوی رفتاری تحکیم‌آمیز، قهری یا تهدیدکننده، خشونت یا بدرفتاری است که بین شرکای یک رابطه یا اعضای خانواده به وقوع می‌پیوندد.

چنانچه قربانی آزار و اذیت خانگی هستید، مجبور نیستید که کماکان نزد فرد آزار دهنده باقی بمانید. مقامات با رعایت ادب و احترام با شما رفتار خواهند کرد. وزارت کشور اطمینان می‌دهد که محل زندگی و پشتیبانی مناسب برای شما به دور از فرد آزار دهنده تامین خواهد کرد یا شخص آزار دهنده را از محل زندگی شما دور خواهد کرد تا شما در امنیت باقی بمانید و شما می‌توانید از طریق ارائه یک درخواست مهاجرت مجزا و همچنین با توجه به قوانین حقوق خانواده کمک‌های لازم را دریافت کنید. حتی اگر مایل به ترک شخص آزار دهنده نیستید، اقداماتی وجود دارد که می‌توان برای محافظت از شما در پیش گرفت. ما نیز متوجه هستیم که اتخاذ تصمیم صحیح برای شخصی که در چنین موقعیت آزار و اذیت قرار دارد چه اندازه مشکل است و به شدت توصیه می‌کنیم که در رابطه با بهترین راهکار موجود از خدمات مشاوره کمک بگیرید.

برای دریافت خدمات مشاوره و پشتیبانی با کجا تماس بگیریم؟

تعدادی سازمان خیریه وجود دارد که حمایت و پشتیبانی اختصاصی برای قربانیان آزار و اذیت خانگی ارائه می‌کنند و برای هر گروه از قربانیان مرد، زن، همجنس‌گرای زن، همجنس‌گرای مرد، دوجنس و تراجنس اطلاعات تماس مجزایی ارائه می‌کنند. شماری خانه امن ویژه نیز برای قربانیانی که نیازمند پشتیبانی در محل و همچنین مکانی برای سکونت هستند، موجود است.

برای زنان ساکن انگلیس:

وبسایت: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

تلفن: ۰۸۰۸ ۲۰۰۰ ۲۴۷

ایمیل: helpline@womensaid.org.uk

برای زنان ساکن اسکاتلند:

وبسایت: www.womensaid.scot

تلفن: ۰۸۰۰ ۰۲۷ ۱۲۳۴

ایمیل: helpline@sdafmh.org.uk

برای زنان ساکن ولز:

وبسایت: www.livefearfree.gov.wales

تلفن: ۰۸۰۸ ۸۰۱۰ ۸۰۰

پیامک: ۰۷۸۶۰۰ ۷۷۳۳۳

ایمیل: info@livefearfreehelpline.wales

خدمات مختص مردان:

مشاوره تلفنی مردان برای مردان:

تلفن: ۰۸۰۸ ۸۰۱ ۰۳۲۷ (دوشنبه تا جمعه، ۹ ق.ض تا ۵ب.ظ)

ایمیل: info@mensadvice.org.uk

مشاوره تلفنی مردان:

تلفن: ۰۱۸۲۳ ۳۳۴۲۴۴

برای زنان ساکن ایرلند شمالی:

وبسایت: www.womensaidni.org

تلفن: ۰۸۰۸ ۸۰۱ ۱۴۱۴

پیامک: ۰۷۷۹۷ ۸۰۵ ۸۳۹

ایمیل: 24hrsupport@dvhelpline.org

تلفن مشاوره ویژه +LGBT:

تلفن: ۰۸۰۰ ۹۹۹ ۵۴۲۸

ایمیل: help@galop.org.uk

در صورتی که بابت رفتار خود نگران هستید با Respect Phoneline تماس بگیرید. این سرویس تاکنون به هزاران شخص مرتکب آزار و اذیت خانگی اعم از زن و مرد به صورت تلفنی، ایمیلی و چت اینترنتی کمک کرده است. خدمات Respect Phoneline مخصوص افرادی است که در رابطه با رفتار خود یا رفتار شخصی دیگر با شریک زندگی (مرد، زن، روابط دگرجنس‌گرایانه یا همجنس‌گرایانه) نگران هستند. اطلاعات بیشتر از طریق وبسایت www.respectphoneline.org.uk قابل دسترسی است.

تلفن: ۰۸۰۸ ۸۰۲ ۴۰۴۰. دوشنبه تا جمعه ساعت ۹ ق.ظ الی ۵ ب.ظ.

ایمیل: info@respectphoneline.org.uk

آزار و اذیت جنسی

آزار و اذیت جنسی چیست؟

آزار و اذیت جنسی (Sexual Abuse) به معنای هر نوع اقدام بے تماس تعمدانه جنسی با شخصی است که رضایت به انجام آن ندارد یا رضایت وی، وجاهت قانونی ندارد. سن رضایت برای رابطه جنسی در بریتانیا ۱۶ سال است. چنانچه با شخصی که سن وی کمتر از این است، رابطه جنسی داشته باشید، حتی اگر با رضایت وی باشد، باز هم جرم سنگینی مرتکب شده‌اید. برخی نمونه‌های آزار و اذیت جنسی عبارتند از:

- تماس جنسی با شخصی کوچکتر از ۱۶ سال، ولو اینکه با رضایت او باشد
- تماس جنسی قهری (تهدید یا اعمال زور)
- تماس جنسی با شخصی که خواب، غیر هوشیار، دچار نشتگی یا مستی پس از نوشیدن الکل است
- تماس جنسی بدون رضایت با یک شریک حتی شخصی که با وی در رابطه ازدواج باشید
- اشتراک‌گذاری تصاویر دارای ماهیت جنسی بدون رضایت و اشتراک‌گذاری تصاویر جنسی کودکان
- هر شخصی با هر سن و جنسیتی می‌تواند قربانی آزار و اذیت جنسی باشد

برای دریافت خدمات مشاوره و پشتیبانی با کجا تماس بگیریم؟

- در انگلستان و ولز (تنها زنان و دختران):
از طریق مراجعه به وبسایت
www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre، نزدیکترین مرکز حمایت از قربانیان تجاوز و اطلاعات تماس آنها را پیدا کنید

در اسکاتلند:

وبسایت: www.rapecrisscotland.org.uk
تلفن: ۰۸۰۸۸ ۰۱ ۰۳ ۰۲ (پاسخگو از ساعت ۶ ب.ظ تا نیمه شب)
ایمیل: support@rapecrisscotland.org.uk

در ایرلند شمالی:

یک سرویس تلفن مشاوره خشونت خانگی و جنسی ۲۴ ساعته برای تمامی زنان و مردانی که مورد تجاوز یا خشونت جنسی قرار گرفته‌اند و همچنین دوستان و اعضای خانواده قربانیان و بازماندگان این قبیله روابط در نظر گرفته شده است. با خیال راحت، با شماره ۰۸۰۸ ۸۰۲ ۱۴۱۴ تماس بگیرید یا به آدرس 24hrsupport@dvhelpline.org ایمیل بفرستید. جهت کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت زیر بازدید کنید: www.belfastdvp.co.uk/get-help

برای مردان - Safeline:

Safeline یک نهاد خیریه ویژه است که در راستای جلوگیری از آزار و اذیت جنسی و حمایت از قربانیان این روابط برای بازگشت به زندگی عادی فعالیت می‌کند. آنها یک تلفن مشاور اختصاصی برای بازماندگان مرد در نظر گرفته‌اند. لطفاً توجه داشته باشید که Safeline یک سرویس خدمات پشتیبانی و نه سرویس مداخله بحرانی است. جهت دریافت اطلاعات بیشتر از وبسایت www.safeline.org.uk بازدید کنید یا به یکی از روش‌های زیر با آنها تماس بگیرید:
ایمیل: support@safeline.org.uk
تلفن: ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۵۰۰۵

خشونت "ناموسی"

خشونت "ناموسی" چیست؟

خشونت "ناموسی" (Honour based violence) نوعی آزار و اذیت محسوب می‌شود و برای معرفی یک جرم یا رویداد اعمال خشونت یا قتل به کار برده می‌شود که برای حفظ و دفاع از آبروی خانواده و/یا جامعه صورت گرفته

است یا ممکن است صورت گرفته باشد. این نوع خشونت عمدتاً اما نه همیشه بر علیه زنان و دختران و توسط اعضای خانواده یا عموم جامعه انجام می‌گیرد.

افرادی که "جرائم ناموسی" را رقم می‌زنند، اغلب به این دلیل آن را انجام می‌دهند که معتقدند قربانی(ان) کاری انجام دادند که باعث آبروریزی خانواده یا جامعه می‌شود. خشونت ناموسی جرم محسوب می‌گردد و به هیچ وجه توسط قانون به عنوان دفاع مشروع شناخته نمی‌شود.

برای دریافت خدمات مشاوره و پشتیبانی با کجا تماس بگیریم؟

• Karma Nirvana

Karma Nirvana یک موسسه خیریه داخلی است که از قربانیان خشونت ناموسی و ازدواج اجباری حمایت به عمل می‌آورد. اطلاعات تماس آنها در قسمت [اطلاعات تماس مفید](#) موجود است.

ازدواج اجباری

ازدواج اجباری چیست؟

این حق شماست که انتخاب کنید با چه کسی در چه زمانی ازدواج کنید و آیا اصلاً ازدواج کنید یا خیر. ازدواج اجباری هنگامی است که شما برای ازدواج تحت فشار جسمی (برای مثال تهدید، خشونت جسمی یا خشونت جنسی) یا فشار عاطفی و روانی قرار می‌گیرید (برای مثال، به شما گفته می‌شود که در غیر این صورت باعث بی‌آبرویی خانواده خواهید شد).

ازدواج اجباری در بریتانیا امری غیرقانونی است. این موارد عبارتند از:

- بردن شخصی به خارج از کشور با هدف ازدواج کردن اجباری (اعم از اینکه ازدواج اجباری صورت بگیرد یا خیر)
- ازدواج با شخصی که فاقد ظرفیت عقلی جهت ابراز رضایت با ازدواج است (اعم از اینکه تحت فشار باشد یا خیر)

در صورتی که در نظر دارید از ازدواج اجباری جلوگیری کنید یا برای نجات از ازدواج اجباری که برای شما در نظر گرفته شده است نیاز به کمک دارید، با **Forced Marriage Unit** (واحد جلوگیری از ازدواج اجباری) **(FMU)** تماس بگیرید.

Forced Marriage Unit

ایمیل: fmu@fco.gov.uk

تلفن: ۰۲۰ ۷۰۰۸ ۰۱۵۱

دوشنبه تا جمعه، ۹ ق.ظ تا ۵ ب.ظ

ساعات غیرکاری: ۰۲۰ ۷۰۰۸ ۱۵۰۰

در صورتی که شخصی از آشنایان شما در معرض خطر است:

اگر شخصی را می‌شناسید که برای وادار کردن به ازدواج اجباری او را از کشور خارج کرده‌اند موضوع را به **FMU** اطلاع دهید.

تا جایی که می‌توانید اطلاعات کامل‌تر ارائه دهید، برای مثال:

- شخص مورد نظر را به کجا برده‌اند
- چه زمانی قرار است برگردند
- آخرین خبری که از آنها در دست دارید چیست

FMU با سفارت مربوطه تماس خواهد گرفت. جهت دریافت اطلاعات بیشتر از وبسایت زیر دیدن کنید

www.gov.uk/stop-forced-marriage

برای دریافت خدمات حمایتی با چه کسی تماس بگیریم؟

- **Karma Nirvana**
Karma Nirvana یک موسسه خیریه داخلی است که از قربانیان خشونت ناموسی و ازدواج اجباری حمایت به عمل می‌آورد. اطلاعات تماس آنها در قسمت **اطلاعات تماس مفید** موجود است.
- علاوه بر این، در اسکاتلند می‌توانید با مشاوره تلفنی آزار و اذیت خانگی و ازدواج اجباری اسکاتلند به شماره ۰۸۰۰ ۰۲۷ ۱۲۳۴ تماس بگیرید یا از وبسایت www.sdafmh.org.uk دیدن کنید.

ختنه دختران (FGM)

FGM چیست؟

ختنه دختران (که در برخی موارد "بریدن" یا "قطع قسمت‌های بیرونی آلت تناسلی زنانه" نیز نامیده می‌شود) به عمل خاصی اطلاق می‌شود که می‌تواند اندام تولیدمثلی زنانه را تغییر داده یا باعث بروز آسیب به آن شود، بدون اینکه هیچ گونه ضرورت پزشکی برای انجام آن در میان باشد. صرفنظر از زادگاه قومی و فرهنگی شما، این عمل در بریتانیا غیرقانونی است. FGM می‌تواند سبب بروز مشکلات جدی سلامت هم در زمان انجام عمل، هم در زندگی آتی شخص شود. هماهنگی برای انجام FGM در خارج از کشور نیز اقدامی غیرقانونی محسوب می‌گردد.

در صورتی که FGM روی شما انجام شده است یا خود شما یا شخصی که می‌شناسید در معرض خطر انجام آن هستید، از شما حمایت به عمل می‌آید. به خاطر داشته باشید که هیچ کس حق آسیب رساندن جسمی یا عاطفی به دیگران را ندارد و FGM در کشور ما امری غیرقانونی است.

- در صورتیکه نگرانی در معرض خطر انجام FGM قرار داشته باشید، باید موضوع را به یک شخص مطمئن مانند یک معلم یا پرستار مدرسه در میان بگذارید. آنها قادر خواهند بود به شما کمک کرده و از شما محافظت نمایند.
- اگر شخصی در شرایط خطر فوری قرار دارد، با پلیس تماس بگیرید.
- اگر برای انجام FGM بر روی دختر خود تحت فشار هستید، برای دریافت کمک، موضوع را با پزشک عمومی، بازرس بهداشت یا سایر متخصصین خدمات بهداشت و درمان در میان بگذارید.
- اگر FGM قبلاً بر روی شما انجام شده است، این موضوع را به پزشک عمومی یا سایر متخصصین خدمات بهداشت و درمان اطلاع دهید.

برای دریافت خدمات مشاوره و پشتیبانی با کجا تماس بگیریم؟

- **Daughters of Eve**
Daughters of Eve (دختران هوا) یک سازمان غیرانتفاعی است که در راستای ترویج و محافظت از حقوق سلامت جسمی، روانی، جنسی و آمیزشی دختران/زنان جوان در جوامعی که ختنه دختران را انجام می‌دهند، فعالیت می‌کند.
وبسایت: www.dofeve.org/get-help-now
پيامک: ۰۷۹۸۳۰۳۰۴۸۸

- **National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC)**
آزار کودکان (NSPCC)
NSPCC دارای سرویس تلفن مشاوره FGM است که در هر زمانی می‌توانید با آن تماس بگیرید - تماس با آن رایگان است و نیازی به ذکر نام خود ندارید. همچنین می‌توانید برای آنها ایمیل بفرستید. برای کسب اطلاعات بیشتر، از وبسایت آنها دیدن کنید.
ایمیل: fgmhelp@nspcc.org.uk
تلفن: ۰۸۰۰ ۰۲۸ ۳۵۵۰
وبسایت: www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/female-genital-mutilation-fgm

برده‌برداری نوین و قاچاق انسان

برده‌برداری نوین چیست؟

قاچاق انسان به معنای بکارگیری، جابجایی یا گماشتن اشخاص در موقعیت‌های بهره‌برداری از طریق راهکارهای فریبکارانه یا تهدید و ارباب است. برای مثال، ممکن است به شما گفته شده باشد که برای اشتغال در یک کار موجه و قانونی به بریتانیا می‌روید، اما به محض ورود به بریتانیا شما را وادار به انجام کاری مانند خدمتکار منزل یا فحشا می‌کنند، در صورتیکه مخالفت کنید با تهدید و خشونت با شما رفتار خواهند کرد.

قربانیان قاچاق انسان اغلب متوجه نمی‌شوند که در حال قاچاق شدن هستند. برده‌برداری نوین می‌تواند به اشکال متعددی از قبیل قاچاق اشخاص، کار اجباری، خدمتکاری و بردگی انجام گیرد. حتی اگر به عنوان یک پناهجو در محل اسکان ویژه وزارت کشور سکونت دارید باز هم ممکن است یکی از قربانیان فعال برده‌برداری نوین باشید.

افرادی که در زمینه قاچاق انسان یا برده‌برداری نوین فعالیت می‌کنند مرتکب جرم سنگینی شده و ممکن است به حبس طولانی‌مدت محکوم شوند.

لطفاً به خاطر داشته باشید با رو در رو شدن با قاچاقچیان یا اطلاع دادن به آنها یا سایر قربانیان در خصوص اینکه کار آنها را گزارش می‌دهید، زندگی خود یا دیگران را به خطر نیاندازید.

وقتی به عنوان یک قربانی بالقوه قاچاق انسان تشخیص داده شوید، به سرویس **National Referral Mechanism** (سازوکار ارجاع ملی) معرفی خواهید شد. حمایت‌های بیشتر از طریق این فرآیند به عمل خواهد آمد که از آن میان می‌توان به کمک‌های مالی، محل اسکان امن، دسترسی به خدمات بهداشتی و مشاوره و برقراری تماس با نهادهای اجرایی قانون اشاره کرد.

اگر مشکوک شدید که شما یا شخصی که می‌شناسید، ممکن است قربانی قاچاق انسان یا برده‌برداری نوین شده باشد، از طریق شماره ۹۹۹ با پلیس تماس بگیرید. اگر مایل نیستید با پلیس تماس بگیرید، می‌توانید از طریق شماره ۰۸۰۰ ۰۱۲۱ ۷۰۰ **Modern Slavery Helpline** (تلفن مشاوره برده‌برداری نوین) تماس بگیرید یا فرم تلفن مشاوره برده‌برداری نوین را تکمیل کنید.

همچنین می‌توانید با **Migrant Help** نیز صحبت کنید. تمامی مشاورین آنها برای تشخیص نشانه‌های برده‌برداری نوین آموزش کافی دیده‌اند و قادر خواهند بود شخص را به پلیس معرفی کنند.

چنانچه اطلاعاتی در دست دارید که می‌تواند زمینه شناسایی، کشف و بازگرداندن قربانیان به زندگی عادی در بریتانیا را فراهم سازد، موضوع را از طریق شماره ۰۸۰۰ ۰۱۲۱ ۷۰۰ **Modern Slavery Helpline** در میان بگذارید.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر از وبسایت زیر دیدن کنید www.unseenuk.org

برای دریافت خدمات مشاوره و پشتیبانی با کجا تماس بگیریم؟

• Salvation Army

Salvation Army پشتیبانی اختصاصی برای تمام قربانیان بزرگسال برده‌داری نوین در انگلستان و ولز ارائه می‌دهد. آنها یک سرویس تلفن مشاوره ارجاع محرمانه دارند که به صورت ۲۴ ساعته در ۷ روز هفته برای همگان قابل دسترس است تا قربانی شدن احتمالی خویش یا هر شخص دیگر در برده‌برداری نوین را گزارش داده و درخواست کمک کنند. جهت دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانید از وبسایت آنها دیدن کنید.

وبسایت: www.salvationarmy.org.uk/modern-slavery

تلفن: ۰۳۰۰ ۳۰۳ ۸۱۵۱

• در اسکاتلند – Trafficking Awareness Raising Alliance (TARA)

TARA یک سرویس حمایتی از بازماندگان قاچاق انسان است که در زمینه شناسایی و پشتیبانی از زنانی که ممکن است با هدف بهره‌برداری جنسی تجاری قاچاق شده باشند، فعالیت می‌کند. جهت دریافت اطلاعات بیشتر از وبسایت www.glasgow.gov.uk/TARA دیدن کنید، با شماره ۰۱۴۱ ۲۷۶ ۷۷۲۴ تماس بگیرید یا برای آدرس زیر پیام بفرستید CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk.

شکنجه چیست؟

مقصود از شکنجه ایراد ضرب و جرح جسمی و آسیب روحی و روانی شدید تعمدی با اهداف خاص (تنبیه و مجازات، کسب اطلاعات یا وادار کردن به انجام کاری خاص)، توسط مقامات دولتی یا با رضایت آنها یا توسط عوامل غیردولتی مانند گروه‌های شورشی و خلافکاران می‌باشد.

برای دریافت خدمات مشاوره و پشتیبانی با کجا تماس بگیرم؟

• Freedom from Torture

Freedom from Torture خدمات درمان و پشتیبانی برای بازماندگان شکنجه در بریتانیا ارائه می‌دهد. خدمات آنها در بریتانیا و از طریق مراکزی در شهرهای لندن، منچستر، بیرمنگام، نیوکاسل و گلاسکو ارائه می‌شوند. آنها درمان‌های متمرکز بر آسیب جسمی/روحي در راستای کاهش اثرات شکنجه ارائه می‌دهند. این امر می‌تواند شامل بهبود علائم اختلال استرسی متعاقب ضایعه روانی از قبیل کابوس‌های شبانه و یادآوری خاطرات ناگوار باشد. آنها می‌توانند در زمینه نیازهای پیچیده بهبود آسیب جسمی/روحي، افسردگی و سایر نیازهای سلامت روان نیز کمک کنند. آنها خدمات دیگری نیز برای کمک به مراجعین خود جهت بازیابی سلامت پس از این تجارب ناگوار و از سرگیری زندگی مجدد معمول خویش ارائه می‌دهند. از جمله این خدمات می‌توان به تشکیل گروه‌های خلاقانه از قبیل گروه‌های موسیقی و باغبانی، گروه‌های اجتماعی و ورزش‌درمانی اشاره کرد.

همچنین برای آن دسته از مراجعین که درصدد ارائه تقاضای پناهندگی هستند نیز مشاوره عملی ارائه می‌دهند. برای مثال، اطلاعاتی در خصوص دسترسی خدمات محل سکونت و بهداشت و درمان. پزشکان متخصص آنها برای افرادی که به دنبال ارائه تقاضای پناهندگی در بریتانیا هستند، مدارک مستقل تایید کننده شکنجه ارائه می‌دهند.

وبسایت: www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors

تلفن: ۰۲۰ ۷۶۹۷ ۷۷۷۷

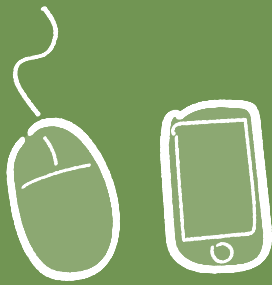
• The Helen Bamber Foundation

The Helen Bamber Foundation یک بنیاد خیریه دفاع از حقوق بشر است که از پناهجویان و پناهندگانی که بازمانده اعمال خشونت‌بار ضدبشری هستند حمایت می‌کند. افرادی که این بنیاد از آنها حمایت می‌کند اعمال خشونت‌باری از قبیل شکنجه، قاچاق انسان، آزار و اذیت‌های مذهبی و سیاسی، کار اجباری، بهره‌برداری جنسی، خشونت‌های مبتنی بر جنسیت و ناموسی را تجربه کرده‌اند. بنیاد یک برنامه مراقبتی جامع شامل درمان، رفاه و امور قضایی، پشتیبانی مقابله با قاچاق انسان، خدمات مشاوره پزشکی و برنامه ادغام در جامعه ارائه می‌دهد.

بنیاد The Helen Bamber Foundation در کامدن لندن واقع است و به واسطه ظرفیت محدود تنها مراجعه‌کنندگان ساکن لندن را می‌پذیرد. با این حال، در برخی موارد خاص آن‌ها قادر هستند برای سایر مراجعه‌کنندگان نیز صرفاً مسئولیت تهیه گزارش پزشکی-حقوقی را برعهده بگیرند. این موضوعی است که لازم است با وکیل حقوقی خود در میان بگذارید.

ارجاع می‌تواند از طریق وبسایت زیر انجام شود: www.helenbamber.org/referrals/

تلفن: ۰۲۰۳ ۰۵۸ ۲۰۲۰



بخش ۵:

اطلاعات تماس مفید

اطلاعات تماس اضطراری:

خدمات اضطراری (آتش‌نشانی/پلیس/آمبولانس): ۹۹۹
پلیس در موارد غیر-اورژانسی: ۱۰۱
NHS در موارد غیر-اورژانسی: ۱۱۱ (در ایرلند شمالی در دسترس نیست)
خدمات اضطراری شبکه ملی گاز:

انگلیس، اسکاتلند و ولز: ۰۸۰۰ ۱۱۱ ۹۹۹
ایرلند شمالی: ۰۸۰۰ ۰۰۲ ۰۰۱

ارائه‌دهنده خدمات مشاوره، گزارش مشکلات و تعیین واجد شرایط بودن متقاضیان (AIRE):

Migrant Help:

Migrant Help یک سازمان خیریه است که یک سرویس ملی تحت عنوان مشاوره، گزارش مشکلات و تعیین واجدالشرایط بودن متقاضیان (AIRE) را به صورت مستقل از وزارت کشور به پیش می‌برد. Migrant Help می‌تواند خدمات مشاوره و راهنمایی مستقل در رابطه با فرآیند پناهندگی و حقوق شما ارائه دهد. همچنین، آنها می‌توانند شما را به سایر خدماتی که در بریتانیا موجود هستند معرفی نمایند. خط مشاوره رایگان Migrant Help می‌تواند خدمات مشاوره حل مشکلات را به زبان شما ارائه دهد. آنها می‌توانند در زمینه‌های زیر به شما کمک کنند:

- نحوه ارائه تقاضای پناهندگی
- پشتیبانی مالی
- یافتن وکیل
- فرآیندهای تقاضای پناهندگی
- دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی درمانی
- پشتیبانی اسکان
- هر نوع مسئله دیگر مرتبط با پناهندگی

جهت کسب اطلاعات بیشتر و مشاوره ترجمه شده به ۱۰ زبان مختلف از وبسایت www.migranthehelpuk.org دیدن کنید یا به یکی از روش‌های زیر با Migrant Help تماس بگیرید:

تلفن: ۰۸۰۸ ۸۰۱۰ ۵۰۳

ایمیل: as@migranthehelpuk.org

آدرس: Migrant Help

Charlton House

Dour Street

Dover

CT16 1AT

سازمان های خیریه:

:Refugee Action

Refugee Action یک نهاد خیریه است که در سراسر انگلستان فعالیت می‌کند. خدمات آنها برای پناهجویان شامل ارائه اطلاعات و مشاوره لازم پیرامون مسائل متعدد از قبیل موارد زیر می‌باشد:

- فرآیند پناهندگی
- تقاضای پناهندگی
- دریافت خدمات حمایتی که حین تقاضای پناهندگی به شما تعلق می‌گیرند
- پشتیبانی از افراد بی‌خانمان

آنها از طریق دفاتر خود در شهرهای بیرمنگام، برادفورد، لیورپول، لندن و منچستر به ارائه خدمات به پناهجویان می‌پردازند. جهت دریافت اطلاعات بیشتر، به وبسایت زیر مراجعه کنید www.refugee-action.org.uk

:Refugee Council

Refugee Council خدمات حمایتی برای افرادی که رسیدگی به پرونده تقاضای پناهندگی آنها در جریان است، ارائه می‌کند. آنها می‌توانند خدمات حمایتی زیر را در اختیار شما قرار دهند:

- **Health Access for Refugees Programme (برنامه دسترسی به خدمات سلامت برای پناهندگان (HARP))** – به پناهجویان و پناهندگان کمک می‌کند به سیستم بهداشت و درمان بریتانیا دسترسی پیدا کنند.
- **Barnsley Advice Project (پروژه مشاوره Barnsley)** – خدمات پشتیبانی و مشاوره برای افرادی که رسیدگی به پرونده تقاضای پناهندگی آنها در جریان است، از طریق مراجعه حضوری همه هفته روزهای دوشنبه، سه‌شنبه و پنج‌شنبه.
- **London Destitution Service (خدمات حمایت از نیازمندان لندن)** – حمایت‌های رویدادهای بحرانی و مشاوره عملی برای افرادی که تقاضای پناهندگی آنها رد شده و اوضاع مالی آنها نامساعد است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به وبسایت آنها مراجعه کنید:

www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/

همچنین Refugee Council خدمات پشتیبانی اختصاصی برای فرزندان پناهجویان متارکه کرده (UASC نیز نامیده می‌شوند) ارائه می‌کند و اطلاعات مربوطه را می‌توانید در اینجا کسب کنید:

www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/

چنانچه مجوز پناهندگی به شما اعطا شده است، Refugee Council طیف گسترده‌ای از خدمات ادغام در جامعه و اشتغال برای افرادی که به تازگی با پناهندگی آنها موافقت شده است، در شهرهای لندن، هرتفوردشایر و یورکشایر و هامبرساید ارائه می‌دهد. این خدمات عبارتند از:

- **پشتیبانی نقل‌مکان** – در برخی مناطق کشور، خدمات مشاوره برای پناهندگانی که اخیراً پرونده آنها پذیرش شده است و فاقد محل سکونت هستند یا در خطر مشکلات مالی قرار دارند.
- **خو گرفتن با جامعه محلی** – طیف گسترده‌ای از رویدادهای دوستانه، کارگاه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی مخصوص بزرگسالان و خانواده‌ها برای کمک به آنها جهت برقراری ارتباط با جوامع محلی.
- **اشتغال** – تیم‌های متخصص کاریابی آنها راهنمایی و مشاوره لازم برای افرادی که به دنبال یافتن کار در بریتانیا هستند، ارائه می‌دهند.

جهت کسب اطلاعات دقیقتر درباره هر کدام از خدمات Refugee Council، از وبسایت زیر دیدن کنید:

www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

Scottish Refugee Council (فقط در اسکاتلند)

Scottish Refugee Council (شورای حمایت از پناهندگان اسکاتلند) از طریق دفتر مرکزی خود در گلاسکو با پناهجویان و پناهندگان در سراسر اسکاتلند همکاری می‌کند. چنانچه به اطلاعات و خدمات مشاوره‌ای در رابطه با مسائل پناهندگی و پناهجویی نیاز دارید، آنها می‌توانند در این زمینه نیز به شما کمک کنند. جهت کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت زیر بازدید کنید: www.scottishrefugeecouncil.org.uk یا از طریق شماره ۰۱۴۱ ۲۲۳ ۷۹۷۹ با خدمات مشاوره تلفنی تماس بگیرید که روزهای کاری هفته از ساعت ۱۰ ق.ظ تا ۱۲ ب.ظ و از ساعت ۲ ب.ظ تا ۴ ب.ظ پاسخگو خواهد بود، غیر از روزهای چهارشنبه که ساعت ۲ ب.ظ تا ۴ ب.ظ (صبح تعطیل است) کار می‌کند.

Welsh Refugee Council (فقط در ولز)

Welsh Refugee Council (شورای حمایت از پناهندگان ولز) می‌تواند به افراد ساکن در ولز کمک کند از حقوق خود مطلع شده و به آنها دسترسی یابد. همچنین در زمینه‌های دیگری مانند پیدا کردن پشتیبانی مالی و وکیل حقوقی، دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی، محل سکونت و مسائل متعدد دیگر پناهجویان نیز به مراجعین کمک می‌کنند. آنها می‌توانند از طریق جلسات حضوری، تماس تلفنی یا ارتباط اینترنتی که در صورت لزوم با همراهی یک مترجم صورت خواهد گرفت، اطلاعات را به صورت اختصاصی ارائه دهند. جهت دریافت اطلاعات بیشتر از وبسایت زیر دیدن کنید www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylum

British Red Cross

British Red Cross (صلیب سرخ بریتانیا) می‌تواند در رابطه با نیازهای فوری پناهندگان، پناهجویان و سایر مهاجرین آسیب‌پذیر کمک کند. کمک‌های آنها بسته به محل سکونت شما متفاوت می‌باشند.

برخی نمونه‌های آن عبارتند از:

- بسته‌های غذایی و بن غذا
- مبلغ کمی وجه نقد
- پوشاک
- لوازم بهداشتی
- پتو
- وسایل نوزاد.

ممکن است قادر باشند سطح بیشتری از خدمات از شما به عمل بیاورند. بسته به شرایط و محل زندگی شما ممکن است ارقام زیر نیز در اختیارتان قرار گیرند:

- بن‌های سفر
- مشاوره کمک‌هزینه‌ها و اشتغال
- خدمات بهداشتی درمانی - ثبت‌نام نزد یک پزشک عمومی یا دندان‌پزشک
- همراهی شما در جلسات معاینه
- مطابقت دادن خود با زندگی در بریتانیا
- گشت‌وگذار - معرفی ناحیه محلی به شما
- پشتیبانی عاطفی
- پیوستن مجدد به خانواده.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر و یافتن خدمات پناهندگی محلی خود از وبسایت زیر دیدن کنید www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages

همچنین در صورتی که به واسطه جنگ، بلایای طبیعی یا مهاجرت از بستگان خود جدا شده‌اید، ممکن است The Red Cross قادر باشد از طریق سرویس بین‌المللی ردیابی خانواده به شما در پیدا کردن بستگان گم شده در خارج از کشور کمک کند. ممکن است که The Red Cross بتواند شما را در یافتن اعضای گمشده خانواده، ارسال پیام برای خانواده خود (اما نه پول یا بسته‌های پستی) و دریافت گواهی حبس برای افرادی که در حبس به سر می‌برند، کمک کند. این خدمات رایگان و محرمانه با هدف پیوستن مجدد اعضای خانواده با یکدیگر ارائه می‌شوند. آنها اطلاعات شما را بدون کسب اجازه در اختیار هیچ شخص دیگر قرار نخواهند داد. جهت دریافت اطلاعات بیشتر، از وبسایت آنها دیدن کنید: www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family

در وبسایت به آدرس زیر می‌توانید بررسی کنید آیا خانواده شما به دنبالان می‌گردند و می‌توانید عکس خود را اضافه کنید: www.familylinks.icrc.org/europe/en/Pages/Home.aspx

Doctors of the World

چنانچه برای دریافت خدمات بهداشت و درمان با مشکل مواجه هستید، تیم آنها می‌تواند حمایت‌های رایگان و محرمانه از شما به عمل بیاورد - صرف نظر از اینکه وضعیت مهاجرت شما به چه صورت است و در کجای بریتانیا زندگی می‌کنید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا:

- از حقوق خود برای دسترسی به خدمات بهداشت و درمان مطلع شوید
- با یک پزشک و پرستار صحبت کنید (چنانچه قبلاً نزد یک پزشک عمومی ثبت‌نام نشده باشید)
- نزد یک پزشک عمومی ثبت‌نام کنید
- به خدمات تخصصی دسترسی پیدا کنید
- نسخه دارویی، آزمایشات چشم‌پزشکی و مراقبت دندان‌پزشکی رایگان دریافت کنید
- از نظر بیماری‌های HIV و STI غربالگری شوید
- به خدمات تنظیم خانواده دسترسی پیدا کنید.

تلفن مشاوره کلینیک: ۰۸۰۸ ۱۶۴۷ ۶۸۶ (تلفن رایگان).
این تلفن از ساعت ۱۰ ق.ظ تا ۱۲ ظهر روزهای دوشنبه تا جمعه پاسخگو است.

برای افرادی که به زبان انگلیسی صحبت نمی‌کنند، خدمات مترجم نیز ارائه می‌شوند

جهت کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت زیر دیدن کنید

www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/?nabm=1#

The UK Lesbian and Gay Immigration Group (UKLGIG)

UKLGIG حمایت‌های عاطفی و خدمات مشاوره حقوقی برای همجنس‌بازان زن، مرد، دوجنس، ترانزجس، دگرباش و بیناجنس (+LGBTQI) که تقاضای پناهندگی دارند ارائه می‌دهد. آنها می‌توانند به شما در زمینه یافتن یک سازمان حمایت از LGBTQI در محل زندگی خود که از افراد متقاضی پناهندگی حمایت می‌کنند نیز کمک کنند. جهت کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت www.uklgig.org.uk دیدن کنید یا از طریق تلفن ۰۲۰ ۷۹۲۲ ۷۸۱۱ یا ایمیل admin@uklgig.org.uk با آنها تماس بگیرید.

Galop

Galop خدمات مشاوره و حمایتی برای افرادی ارائه می‌کند که دوجنس‌گرا هراسی (biphobia)، همجنس‌گرا هراسی (homophobia)، ترانزجس‌گرا هراسی (transphobia)، خشونت جنسی یا آزار و اذیت خانگی را تجربه کرده‌اند. آنها به همجنس‌بازان زن، مرد، دوجنس، ترانزجس و دگرباش که با پلیس دچار مشکل شدند یا در رابطه با سیستم قضایی کیفری سوالاتی دارند نیز کمک می‌کنند.

Galop به صورت کاملاً مستقل فعالیت می‌کند - آنها یک گروه جامعه‌محور هستند و هیچ ارتباطی با پلیس ندارند. در صورت تمایل می‌توانید مشکل خود را به صورت ناشناس با آنها در میان بگذارید. جهت دریافت اطلاعات بیشتر درباره Galop، از وبسایت www.galop.org.uk دیدن کنید یا برای آنها به ایمیل help@galop.org.uk پیام بفرستید

Galop همچنین خدمات تلفن ملی مشاوره آزار و اذیت خانگی LGBT+ را نیز ارائه می‌دهد که از طریق شماره ۰۸۰۰ ۹۹۹ ۵۴۲۸ قابل دسترسی است. این خدمات روزهای دوشنبه و پنجشنبه از ساعت ۱۰ ق.ظ تا ۸ ب.ظ، چهارشنبه و سهشنبه ساعت ۱۰ ق.ظ تا ۸ ب.ظ ارائه می‌شود و روز سهشنبه ۱ ب.ظ تا ۵ ب.ظ خدمات خاص ترانجسیتی‌ها را ارائه می‌دهد.

همچنین، برای دریافت مشاوره مستقل درباره جرم ناشی از نفرت نیز می‌توانید از طریق شماره ۰۲۰۷ ۷۰۴ ۲۰۴۰ یا ایمیل advice@galop.org.uk با Galop تماس بگیرید.

Micro Rainbow

Micro Rainbow به طور انحصاری از پناهجویان و پناهندگان همجنس‌گرای زن، مرد، دوجنس، ترانجس و بیناجنس (LGBTI) پشتیبانی می‌کند. آنها خدمات خود را از طریق سه برنامه زیر ارائه می‌کنند:

۱. مسکن امن: آنها خانه‌هایی در اختیار دارند که تنها در اختیار پناهجویان LGBTI قرار می‌دهند. اطلاعات تماس: housing@microrainbow.org

۲. پذیرش اجتماعی: آنها برنامه‌های تئاتر، رقص و فعالیت‌های آگاهانه برای حمایت از پناهجویان LGBTI برگزار می‌کنند تا ارتباطات آنها را تقویت نموده و سلامت روانی آنها را بهبود بخشند. اطلاعات تماس: social@microrainbow.org

۳. قابلیت استخدام: آنها می‌توانند در زمینه‌هایی مانند دسترسی به Universal Credit و کسب مهارت‌های قابلیت استخدام به شما کمک کنند. اطلاعات تماس: movingon@microrainbow.org

Micro Rainbow در شهرهای لندن، بیرمنگام، منچستر، لیدز و لیورپول فعالیت دارد و می‌تواند از پناهجویان و پناهندگان LGBTI در سراسر کشور از طریق تلفن مشاوره ۰۲۰ ۳۰۹۶ ۷۸۶۹ کمک کند. اطلاعات تکمیلی را می‌توانید از طریق مراجعه به وبسایت آنها به آدرس زیر ملاحظه کنید www.microrainbow.org.

Karma Nirvana

Karma Nirvana یک موسسه خیریه داخلی است که از قربانیان خشونت ناموسی و ازدواج اجباری حمایت به عمل می‌آورد. جرائم ناموسی توسط سن، مذهب، جنسیت یا گرایش جنسی مشخص نمی‌شوند و آنها از تمامی قربانیان حمایت می‌آورند.

آنها یک سرویس مشاوره تلفنی سراسری راه‌اندازی کرده و از این طریق پشتیبانی و راهنمایی لازم را در اختیار تمامی قربانیان و متخصصین قرار می‌دهند.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر از وبسایت زیر دیدن کنید www.karmanirvana.org.uk. برای تماس با Karma Nirvana می‌توانید با شماره ۰۸۰۰ ۵۹۹ ۹۲۴۷ (دوشنبه تا جمعه ۹ ق.ظ تا ۵ ب.ظ) تماس بگیرید یا به ایمیل info@karmanirvana.org.uk پیام بگیرید.

City of Sanctuary

City of Sanctuary مجموعه‌ای از گروه‌ها و افراد مستقل است که برای نیل به یک هدف مشترک گرد هم آمده‌اند و در نظر دارند یک حرکت اجتماعی بزرگتر را برای اطمینان از اینکه افراد متقاضی زندگی در یک مأمن پناهندگان (sanctuary) در بریتانیا مورد استقبال قرار می‌گیرند، شکل دهند.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر و دسترسی به گروه‌های پشتیبانی محلی، از وبسایت زیر دیدن کنید www.cityofsanctuary.org

Victim Support

Victim Support (VS) یک موسسه خیریه مستقل مخصوص حمایت از قربانیان این قبیل جرایم است. هدف آنها این است که از طریق ارائه خدمات ویژه به اشخاص آنها را در مقابله با شرایط نامساعد و بازگشت به زندگی عادی کمک کنند.

وبسایت انگلیس و ولز: www.victimsupport.org.uk
تلفن: ۱۱۱ ۸۹ ۱۶ ۰۸ ۰۸ (۲۴ ساعت)

وبسایت اسکاتلند: www.victimsupportscotland.org.uk
تلفن: ۱۹۸۵ ۱۶۰ ۰۸۰۰ (دوشنبه تا جمعه ساعت ۸ ق.ظ الی ۸ ب.ظ.)

وبسایت ایرلند شمالی: www.victimsupportni.com

Crime Stoppers

Crime Stoppers یک موسسه خیریه مستقل است که به شما کمک می‌کند که به صورت ۱۰۰ درصد ناشناس برای توقف جرم صحبت کنید. آنها همچنین خدمات مشاوره‌ای در رابطه با نحوه محافظت از عزیزان شما در برابر جرایم ارائه می‌دهند تا بتوانید احساس امنیت داشته باشید. در صورتی که شخصاً قربانی جرم باشید، آنها قادر نخواهند بود اطلاعات را پردازش نمایند.

اطلاعات تماس:

وبسایت: www.crimestoppers-uk.org
تلفن: ۱۱۱ ۵۵۵ ۰۸۰۰ (۲۴ ساعته)

Citizens Advice

خدمات مشاوره‌ای رایگان، مستقل، محرمانه و بی‌طرفانه درباره حقوق اشخاص و مسئولیت‌های آنها ارائه می‌دهد. آنها همچنین می‌توانند اطلاعات بیشتر در رابطه با خشونت مبتنی بر جنسیت، آزار و اذیت کودکان و معرفی سازمان‌های دیگری که ممکن است قادر به ارائه کمک باشند، در اختیار شما قرار دهند. اطلاعات بیشتر در این خصوص را می‌توانید در وبسایت زیر ملاحظه کنید: www.citizensadvice.org.uk. در رابطه با اسکاتلند از وبسایت زیر دیدن کنید www.cas.org.uk.

