

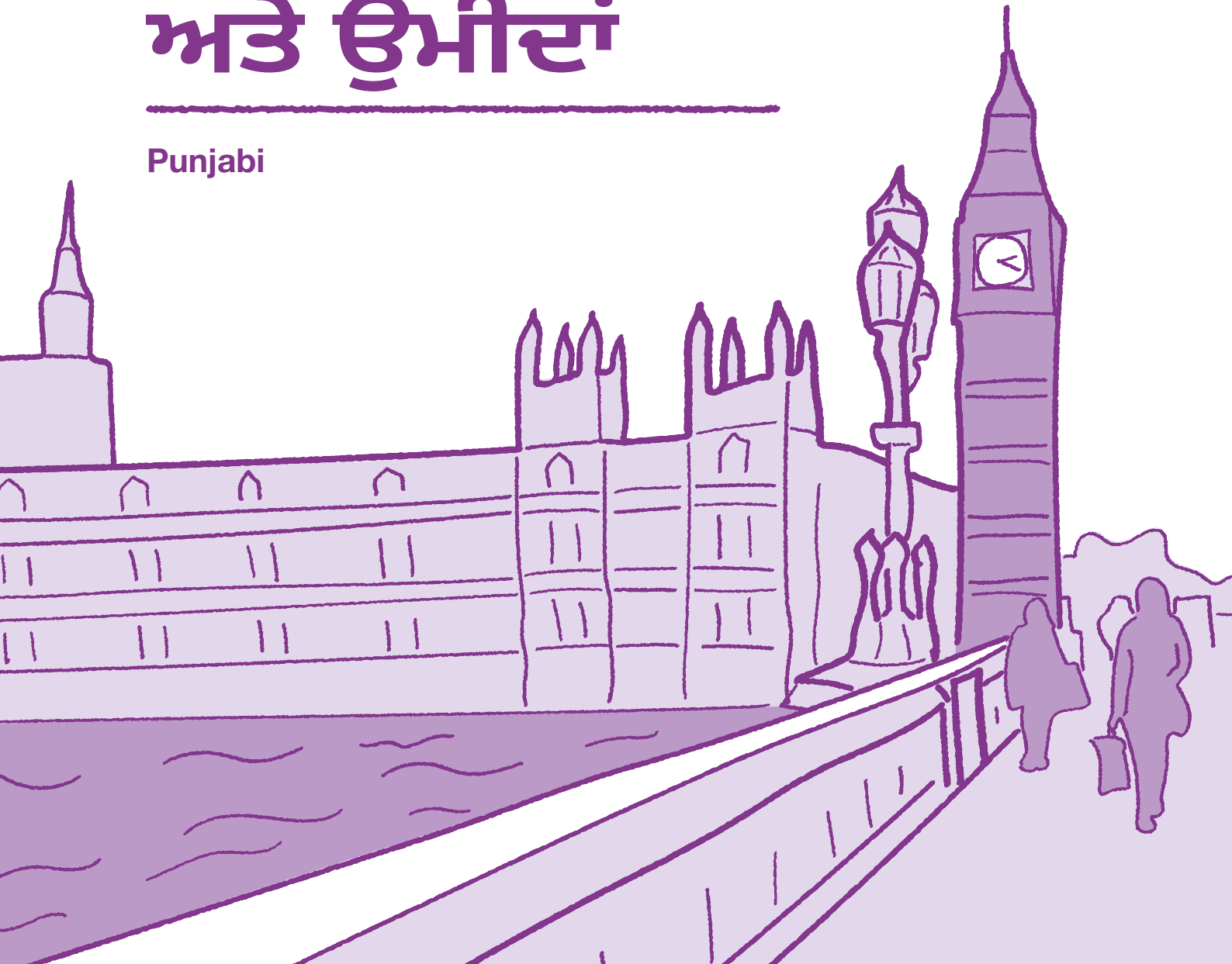


UK Visas
& Immigration

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਗਾਈਡ

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ

Punjabi



ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਉਦੇਸ਼

ਇਹ ਗਾਈਡ ਸ਼ਰਣ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ:

- ਯੂਕੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹਾਈਲਾਈਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈ ਸਕੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਿਆ, ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।
- 'A Guide to Living in Asylum Accommodation' ਕਿਤਾਬਚਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਸ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

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

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

ਉਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੌਣ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

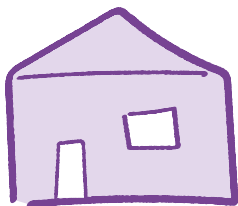


Home Office

ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਜੋ ਆਖਰਕਾਰ ਉਸ ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ।



Migrant Help ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਸਲਾਹ, ਮਸਲਾ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ (AIRE) ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹਨ। ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ, ਕਿਸੇ ਮੁੱਦੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ **0808 8010 503** 'ਤੇ Migrant Help ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਤਾ। ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਵਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਇਵੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਹਾਉਸਿੰਗ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਏਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ **ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ** ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਪੂਰੇ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਖੇਤਰ ਸਬੰਧਤ ਖਾਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਪੈਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ **999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਓਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ – **ਅੱਗ, ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ**। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾ ਪਤਾ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਬਾਰੀਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। 999 'ਤੇ ਕਾਲਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਪੁਲਿਸ: ਜਦੋਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੇ ਜੁਰਮ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਜਵਾਬ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **101** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅੱਗ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅੱਗ ਜਾਂ ਅੱਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ **999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਇਰ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅੱਗ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮੁੱਲ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਐਂਬੂਲੈਂਸ: ਜੇ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜਖਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ 111 ਸੇਵਾ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ)।



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?

- ਆਪਣੀ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੇਖੋ
- www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum ਜਾਂ www.migranthelpuk.org 'ਤੇ ਜਾਓ
- Migrant Help ਨੂੰ **0808 8010 503** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀਆਂ

ਸੈਕਸ਼ਨ 1: ਯੂਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	6
ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮ	8
ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਜ਼ੁਰਮ	9
ਨਫਰਤ ਅਪਰਾਧ	12
ਸੈਕਸ਼ਨ 2: ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	13
ਪੈਸਾ	13
ਦੁਕਾਨਾਂ	13
ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ	13
ਸਿੱਖਿਆ	14
ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ	15
ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ	16
ਸਮਾਂ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਡੇਅਲਾਈਟ ਸੇਵਿੰਗ	16
ਹਫਤੇ ਤੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਛੁੱਟੀਆਂ	17
ਇੰਟਰਨੈਟ ਅਕਸੈਸ ਕਰਨਾ	17
ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਪੇਫੋਨ	17
ਟੀਵੀ ਲਾਇਸੰਸ	18
ਪੁਸਤਕਾਲੇ	18
ਡਾਕਘਰ	18
ਸੈਕਸ਼ਨ 3: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ	19
ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	19
ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ	20
ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ	22
ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ	23
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ	24
ਸੈਕਸ਼ਨ 4: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ	26
ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ	27
ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ	28
ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ	33
ਤਸੱਦਦ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ	35
ਸੈਕਸ਼ਨ 5: ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ	36

ਸੈਕਸ਼ਨ 1:


ਯੂਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ



ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ (ਯੂ.ਕੇ.), ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਆਫ ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੇ 4 ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਬਣਦਾ ਹੈ; ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

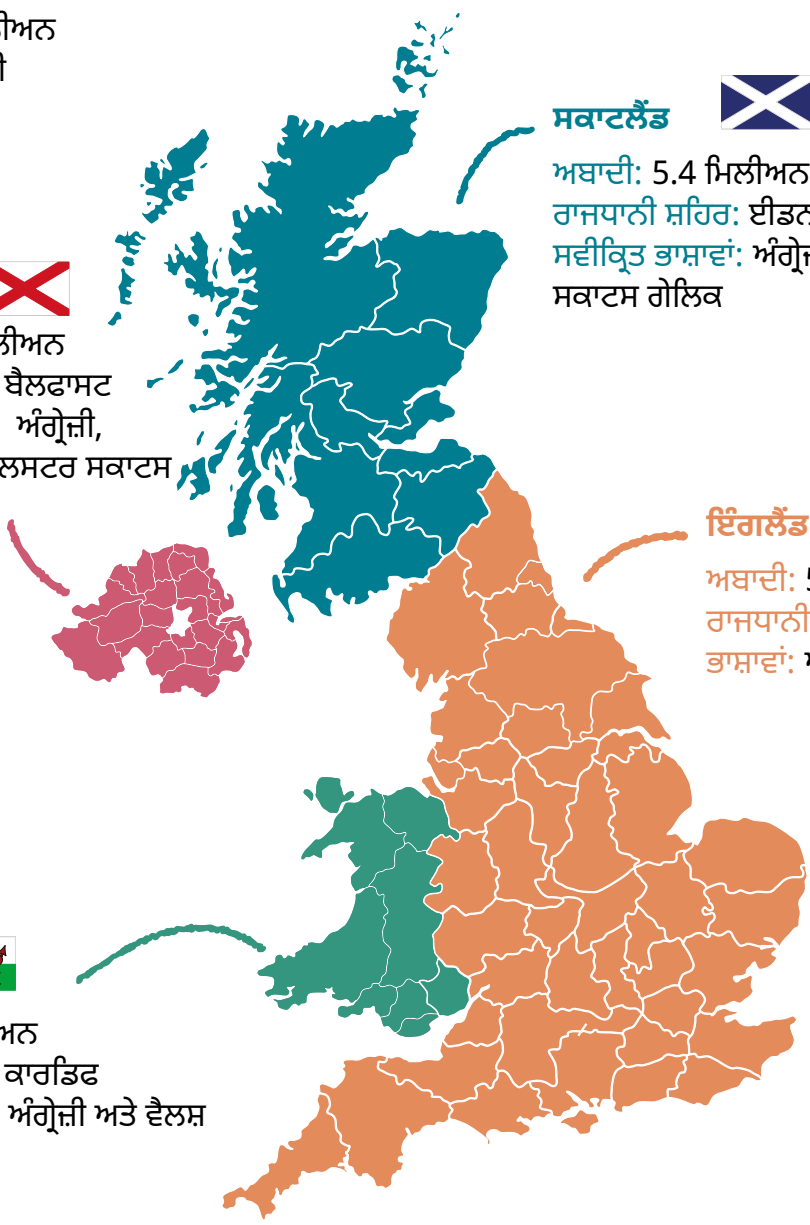
ਯੂਕੇ 
 ਅਬਾਦੀ: 66 ਮਿਲੀਅਨ
 ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਾ: ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ 
 ਅਬਾਦੀ: 1.9 ਮਿਲੀਅਨ
 ਰਾਜਧਾਨੀ ਸ਼ਹਿਰ: ਬੈਲਫਾਸਟ
 ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਆਇਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਅਲਸਟਰ ਸਕਾਟਸ

ਸਕਾਟਲੈਂਡ 
 ਅਬਾਦੀ: 5.4 ਮਿਲੀਅਨ
 ਰਾਜਧਾਨੀ ਸ਼ਹਿਰ: ਈਡਨਬਰਗ
 ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਸਕਾਟਸ ਅਤੇ ਸਕਾਟਸ ਗੇਲਿਕ

ਇੰਗਲੈਂਡ 
 ਅਬਾਦੀ: 55 ਮਿਲੀਅਨ
 ਰਾਜਧਾਨੀ ਸ਼ਹਿਰ: ਲੰਡਨ
 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ

ਵੇਲਸ 
 ਅਬਾਦੀ: 3 ਮਿਲੀਅਨ
 ਰਾਜਧਾਨੀ ਸ਼ਹਿਰ: ਕਾਰਡਿਫ
 ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਵੈਲਸ਼



ਯੂਕੇ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਰਾਜਤੰਤਰ ਅਤੇ ਸੰਸਦੀ ਲੋਕਤੰਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜਾ (ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਮਹਾਰਾਣੀ ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ II) ਰਾਜ ਦੀ ਮੁੱਖੀ ਹੈ, ਪਰ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁਣੀ ਗਈ ਸੰਸਦ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਟਿਕੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰਾਜਨੀਤਕ ਪਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਚੋਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੀ ਵੀ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਰਕਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੱਦ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਹੈ।

ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਸ਼ਦ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਆਬਾਦੀ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਸ਼ਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਾਉਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਕੂਲ
- ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ
- ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਕੂੜੇਦਾਨ, ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ
- ਪੁਸਤਕਾਲੇ
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ
- ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ

ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਪੈਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ।

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (NHS) ਬਣਦਾ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਸੈਕਸ਼ਨ 3** ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮ

ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੇਠਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਂਝੇ ਮੁੱਲ ਹਨ:

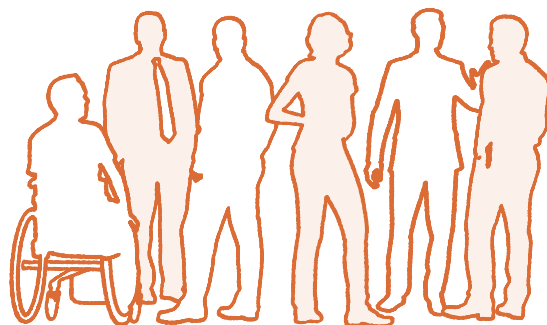
- ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਆਦਰ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸਮੇਤ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਨਫਰਤ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੁਣ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਵਧੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- **ਨਸਲ:** ਯੂਕੇ ਨਸਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਿੰਨ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ।
- **ਧਰਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ:** ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਸ਼ਰਤ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਟਕਰਾਉਣ। ਕਈ ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾਂ, ਮਸਜਿਦਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਥਾਨਾਂ ਵਾਂਗ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਲਿੰਗ:** ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਨਤਾ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- **ਲਿੰਗੀ ਰੁਝਾਨ:** ਸਮਲਿੰਗੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਲਿੰਗ ਦਾ ਜੋੜਾ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਲਿੰਗ ਦੇ ਜੋੜੇ ਵੀ ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਲਿੰਗ ਮੁੜ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ:** ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰਣ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।
- **ਉਮਰ:** ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਵਾਨ ਜਾਂ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ।
- **ਅਯੋਗਤਾ:** ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਸੰਗਠਨਾਂ ਤੋਂ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਾਜਬ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਰੈਂਪ, ਜਾਂ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ), ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਅਕਸਰ ਛੂਟ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਦਾ ਹੈ, ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



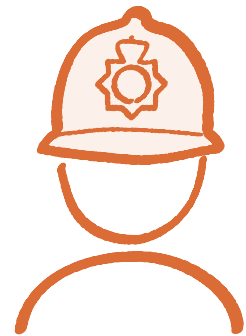
ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਜੁਰਮ

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅੰਤਰ ਵੀ ਹਨ, ਸਥਾਨਕ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਪੁਲਿਸ

ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਉੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੋ, ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਚ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 999 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਥਾਣੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ
- ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ **Crime Stoppers** ਦੁਆਰਾ ਗੁਮਨਾਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। Crime Stoppers ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੋਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, 100% ਗੁਮਨਾਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ **ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ** ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਗਿਰਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਉੱਚਿਤ ਬਾਲਗ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।



ਉਮਰ ਦਾ ਸਬੂਤ:

ਜੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 18 ਸਾਲ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਛਾਣ ਕਾਰਡ, ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦਿਖਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਸਾਬਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



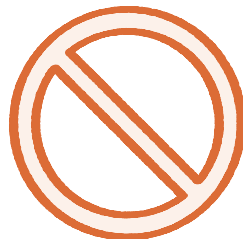
ਸ਼ਰਾਬ:

ਸ਼ਰਾਬ ਸਿਰਫ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਵੇਚੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਖਰੀਦਣਾ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ, ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।



ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ:

ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਲਈ, ਈ-ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸਿਗਾਰ ਸਮੇਤ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਾਂ ਨੋਟਿਸਾਂ ਲਈ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਨਸ਼ੇ:

ਨਸ਼ੇ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ, ਸਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਸਾਇਕੋਐਕਟਿਵ ਪਦਾਰਥ ਜੋ "ਕਾਨੂੰਨੀ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ" ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਕੱਟੜਵਾਦੀ ਵਿਵਹਾਰ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਰਗਰਮੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਤਵਾਦ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਬੱਸ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ **0800 789 321** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਗੁੱਪਤ ਤੌਰ 'ਤੇ www.gov.uk/ACT 'ਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਜਿਨਸੀ ਸਹਿਮਤੀ:

ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਉਮਰ ਦਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

ਸਮਾਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਵਹਾਰ:

ਸਮਾਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੁਰਮ ਦਾ ਡਰ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਜਨਤਕ ਵਿਕਾਰ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੌਲਾ ਅਤੇ ਧਮਕੀ ਭਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਨਤਕ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

- ਕੂੜਾ ਸੁੱਟਣਾ
- ਭੀਖ ਮੰਗਣਾ
- ਲੜਾਈ ਕਰਨਾ
- ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਹਥਿਆਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ
- ਜਨਤਕ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ
- ਥੁੱਕਣਾ
- ਅਨੁਚਿਤ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹੋਰ ਮੁੱਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਫੋਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੁਲਿਸ ਨੰਬਰ 101 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਨਫਰਤ ਅਪਰਾਧ

ਨਫਰਤ ਦਾ ਅਪਰਾਧ ਕੀ ਹੈ?

ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਪਰਾਧ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਉਹ ਅਪਰਾਧ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਨਫਰਤ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੁਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨਾ ਗੁਨਾਹ ਹੈ।

ਨਫਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ
- ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਭੰਨਤੋੜ, ਅੱਗ ਲਗਾਉਣਾ।
- ਡਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਭਰੇ ਵਿਵਹਾਰ
- ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਪੱਤਰ, ਪਰਚੇ ਅਤੇ ਪੋਸਟਰ
- ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ
- ਆਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ
- ਕਤਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਫਰਤ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਫਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.gov.uk/report-hate-crime ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਨਫਰਤ ਸਬੰਧੀ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- www.stophateuk.org, ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
- www.report-it.org.uk/scotland ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ
- www.galop.org.uk/hatecrime ਕਿਸੇ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਦੇ-ਲਿੰਗੀ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ (LGBT) ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਨਫਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ

Victim Support ਵਲੋਂ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਫਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਦੁਆਰਾ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। Victim Support (VS) ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ [ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ](#) ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



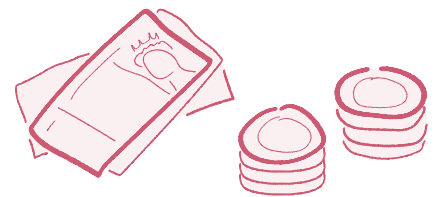
ਸੈਕਸ਼ਨ 2:

ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਪੈਸਾ

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕਰੰਸੀ ਪੌਂਡ ਸਟਰਲਿੰਗ (£) ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਕਦੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਲੋਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡੈਬਿਟ/ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਕਦ 1p, 2p, 5p, 10p, 20p, 50p, £1 ਅਤੇ £2 ਦੇ ਸਿੱਕਿਆਂ ਅਤੇ £5, £10, £20 ਅਤੇ £50 ਦੇ ਨੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। £1 (ਇੱਕ ਪੌਂਡ) = 100p (100 ਪੈਨੀ, ਜਾਂ ਪੈਨਸ)।



ਦੁਕਾਨਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਛੋਟੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਕਸਰ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਬੈਗਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।



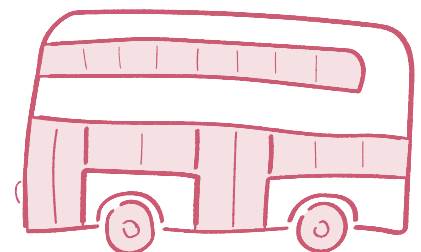
ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੇਲ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਿਕਟ ਖਰੀਦਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਟਿਕਟ ਦੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਟਿਕਟ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟਿਕਟਾਂ ਅਕਸਰ ਸਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਟਿਕਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਪੂਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੇਲ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.nationalrail.co.uk.

ਰੇਲ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਚੋਣ ਕੋਚ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਚ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਸਤਾ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੋਚ ਸਟਾਪ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.nationalexpress.co.uk ਜਾਂ www.megabus.co.uk.

ਜੇ ਸਥਾਨਕ ਬੱਸ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟਿਕਟ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਕੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸੀ ਟਿਕਟ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਲੰਡਨ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ www.tfl.gov.uk 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਸ ਅੱਡਿਆਂ 'ਤੇ ਬੱਸ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਕੰਪਨੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਯਾਤਰਾ ਟਿਕਟ ਖਰੀਦਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਸਤੇ ਮੁੱਲ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਈ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਰਿਆਇਤੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਟਿਕਟ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਜਾਂ ਟਿਕਟ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ। Migrant Help ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ

ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 5-16 (ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 5-18) ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ। ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਸ਼ਦ ਤੋਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਫਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਕੂਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਕੂਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੋਂ ਸ਼ਰਣ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਸਕੂਲ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਵਰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਕੂਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



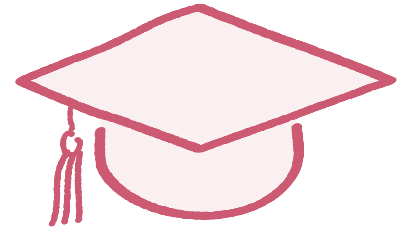
ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ:

ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਦਿਅਕ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ (ESOL) ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਪਾਠ।

- ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ, ESOL ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਰਡਿਫ, ਨਿਊਪੋਰਟ, ਸਵਾਨਸੀ ਅਤੇ ਰੇਕਸਹੈਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ REACH ਹੱਥ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਲਸ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, Scottish Funding Council ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਐਡਵਾਂਸਡ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਫੀਸਾਂ ਮੁਆਫ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ESOL ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ 50% ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਪੱਤਰ ਹੋਵੋਗੇ।

ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ (IELTS) ਦੀ ਪਰੀਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਪਦੰਡ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਜਾਂ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਜਾਂ ਵਜ਼ੀਫਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਪੱਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: www.refugeesupportnetwork.org/pages/25-access-to-higher-education।



ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ARC ਕਾਰਡ ਜਾਂ Bail 201 ਫਾਰਮ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਅਵਾ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਾਅਵੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀ UKVI ਸ਼ਰਣ ਕੇਸਵਰਕ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਪਈ ਘਾਟ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤਕ ਸੀਮਤ ਰਹੋਗੇ: www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ 'ਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰਣ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਨੀ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੀ ਕੋਈ ਠੇਕੇਦਾਰੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ) ਜਾਂ ਪਤਾਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।



ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਣ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਚਾਹੁਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

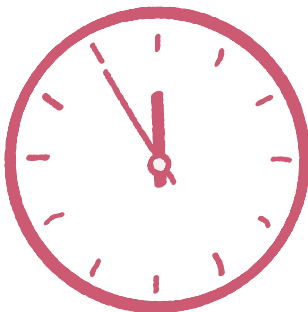
Legal Aid ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ, ਵਿਚੋਲਗੀ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਵਿੱਚ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ Legal Aid ਸਿੱਧੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ Legal Aid ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਲਾਹ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ Legal Aid ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Legal Aid ਦੁਆਰਾ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਫੰਡ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Legal Aid ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਮਲਾ ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ।

www.righttoremain.org.uk/toolkit ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਰ ਚਰਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਕਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

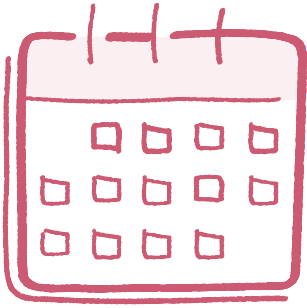
Legal Aid ਸਲਾਹਕਾਰ ਲੱਭੋ:

- ਲਾਅ ਸੈਂਟਰਸ ਨੈਟਵਰਕ: www.lawcentres.org.uk. ਯੂਕੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਸ਼ਰਣ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਮੇਤ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ Legal Aid ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਥੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭੋ: www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you.
- ਇੱਥੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲੱਭੋ: www.gov.uk/find-a-legal-adviser ਜਾਂ www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/find-a-solicitor/ ਤੇ।



ਸਮਾਂ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਡੇਅਲਾਈਟ ਸੇਵਿੰਗ

ਯੂਕੇ ਟਾਈਮ ਜ਼ੋਨ ਗ੍ਰੀਨਵਿਚ ਮੀਨ ਟਾਈਮ (GMT) ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ GMT +1 (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਮਰ ਟਾਈਮ ਜਾਂ BST ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਲਈ, ਯੂਕੇ (ਬਾਕੀ ਯੂਰਪ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ) ਮਾਰਚ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਹਫਤੇ ਤੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਛੁੱਟੀਆਂ

ਯੂਕੇ ਦਾ ਵੀਕੈਂਡ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਫਤਰ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਡਾਕਘਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਕਈ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੂਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਜਾਂ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਲਈ ਖਾਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

Migrant Help, ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿਨ ਭਰ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਕਸੈਸ ਕਰਨਾ



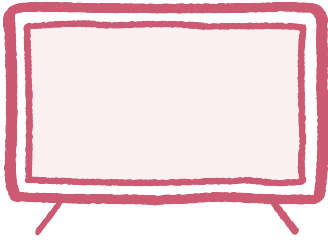
ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਕਸੈਸ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ 4G ਡਾਟਾ ਕਵਰੇਜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਗਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਪਬਲਿਕ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਵੀ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੁਸਤਕਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੈਫੇ 'ਤੇ ਵੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਕਸੈਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਪੇਫੋਨ



ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਮੁਢਲਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ £10 ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਮਾਰਟਫੋਨ, ਜੋ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੌਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ਏਜੰਟਸ 'ਤੇ ਪੇ-ਐਂਜ-ਯੂ-ਗੋ ਸਿਮ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਟੌਪ ਅਪ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਯੂਕੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਰਿਫ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

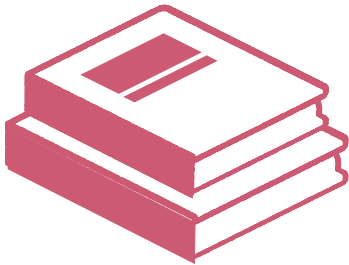
ਪੇਫੋਨ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਲੈਂਡਲਾਈਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਾਲ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਕਾਲ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਕੀਤੀ ਹੈ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਟੀਵੀ ਲਾਇਸੰਸ

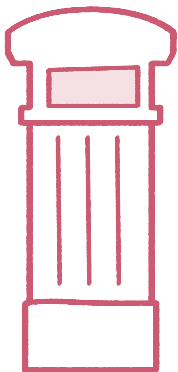
ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ (ਟੀਵੀ) ਲਾਇਸੰਸ ਖਰੀਦਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਵੀ ਲਾਇਸੰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੈਪਟਾਪ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ ਕੈਚ-ਅਪ ਟੀਵੀ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਵੀ ਲਾਇਸੰਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਟੀਵੀ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟੀਵੀ ਲਾਇਸੰਸ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਘਰ ਜਾਕੇ।
- ਟੀਵੀ ਲਾਇਸੰਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 0845 567 567 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਕੇ।
- www.gov.uk/tv-licence ਤੇ ਜਾਕੇ।



ਪੁਸਤਕਾਲੇ

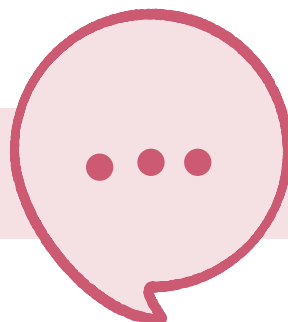
ਪੁਸਤਕਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਸ਼ਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੁਸਤਕਾਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਧਾਰ ਲੈਣ, ਇੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਇੱਕ ਪੁਸਤਕਾਲੇ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ID ਅਤੇ ਪਤੇ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਕੁਝ ਪੁਸਤਕਾਲੇ ਮੁਫਤ ਕਲਾਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, CV ਲਿਖਣ ਅਤੇ IT ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਡਾਕਘਰ

ਡਾਕਘਰ ਯੂਕੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਘਰ ਡਾਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੈਂਕਿੰਗ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਘਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ 17:30 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਾਕਘਰ ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ www.postoffice.co.uk ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸੈਕਸ਼ਨ 3:

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁੱਦੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚਿਤ ਚੈਨਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ GP (ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਯੂਕੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (NHS) ਹੈ ਜੋ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ GP ਸਰਜਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਹਨ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਰੂਟੀਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। NHS ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ, ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। NHS ਵੈਬਸਾਈਟ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਇੰਗਲੈਂਡ: www.nhs.uk

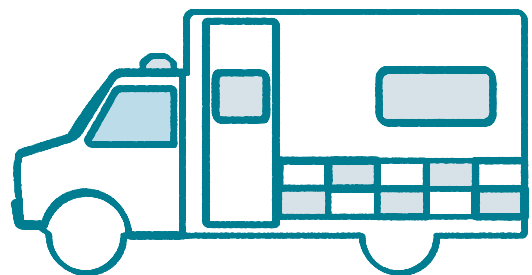
ਵੇਲਸ: www.wales.nhs.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ: www.scot.nhs.uk

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ: www.hscni.net

ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੈਂਟਰ (A&E, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੈਜ਼ੁਅਲਟੀ ਵਿਭਾਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲੈ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ A&E ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਮੂਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ A&E ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।



A&E ਵਿਭਾਗ ਅਸਲ ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਹਾਨੀ
- ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਹਨ ਜੋ ਰੁੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ
- ਗੰਭੀਰ ਸਾੜ ਜਾਂ ਸਾੜ ਨਾਲ ਛਾਲੇ
- ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਗੰਭੀਰ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ
- ਵੱਡਾ ਸਦਮਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੜਕ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਹਾਦਸਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗੀ। ਇਹ NHS ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਮਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰੇਗਾ।

ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ

ਸ਼ਰਣ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਮੁਫਤ NHS ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਕੁਸ਼ਲ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹਨ। GP ਸਰਜਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ GP ਰੈਫਰਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ।



GP ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6.30 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਰਜਰੀਆਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ GP ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹਣ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਈ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਸੇ GP ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਚਾਰਿਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਬੰਧਤ NHS ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ GP ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੈਣਗੇ (ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇਮਤ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਮਾ, ਮਿਰਗੀ, ਹੀਮੋਫਿਲੀਆ, TB; HIV; ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ) ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਾਰਿਤ ਪਤੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ 5 ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ GP ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਪੈਕ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਮੈਨੂੰ GP ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। GP ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣਾ।

ਮੈਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ?

ਕਿਸੇ GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ GP ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ GP ਸਰਜਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ।
- ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਹਰੇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਹੀ ਵੇਖ ਸਕਣਗੇ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਣ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ NHS ਨੁਸ਼ਕਿਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨੁਸ਼ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ GP ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਆਪਣੇ HC2 ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ HC2 ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ HC2 ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ HC1 ਫਾਰਮ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ Migrant Help ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ

ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜਣੇਪਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਜਣੇਪਾ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਠੀਕ ਰਹੋ। ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਣਗੇ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ
- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ, ਪ੍ਰਸਵ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਣਗੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ 111 'ਤੇ NHS ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ।

ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਹਫਤੇ £3 ਵਾਧੂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ਼ਨ 4 ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ £300 ਜਣੇਪਾ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਜਾਂ £250 ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ 8 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ Migrant Help ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂਲ MATB1 ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ MATB1 ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸਵ-ਪੂਰਵ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਯੂਕੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਪਵਾਦ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਰਜ਼ੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ?

ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਅਭਿਆਸਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ www.gov.uk/register-birth 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ Migrant Help ਨੂੰ ਅਸਲ ਲੰਬੇ ਜਨਮ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਨਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਹਫਤੇ £5 ਵਾਧੂ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ £3 ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ।

ਵਾਧੂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਵਾਂ?

Migrant Help ਨਾਲ **0808 8010 503** 'ਤੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ as@migranthehelpuk.org 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਣ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇ NHS ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵਾਕਿੰਗ ਫ੍ਰੇਮ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਅਲਾਰਮ ਵਰਗੇ ਉਪਕਰਣ
- ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਕ-ਇਨ ਸ਼ਾਵਰ
- ਕਿਸੇ ਅਦਾਇਗੀ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਤੋਂ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇਣ ਲਈ ਡੇਅ ਸੈਂਟਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਸ਼ਦ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਡਾ GP ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਨੇਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਕਿ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਪਰਿਸ਼ਦ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਸ਼ਦ ਸ਼ਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰੰਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਢੁੱਕਵੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ www.gov.uk/government/publications/asylum-seekers-with-care-needs-process ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਿਲਕੁਲ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਮਿਲ ਸਕਣ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਤਕ ਵੀ, ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਲਾਤ ਸਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ, ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ। GP ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਲਾਹ NHS ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਚੈਰੀਟੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 111 'ਤੇ NHS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- **NHS**

ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਪਰਕ NHS ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

- **Mind**

Mind ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਇਲਾਜ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ Mind ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

Mind ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤਕ (ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਖੁੱਲੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ: **0300 123 3393**

ਟੈਕਸਟ: **86463**

ਈਮੇਲ: info@mind.org.uk

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.mind.org.uk

- **Samaritans**

Samaritans ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਜੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਵਿੱਚ 365 ਦਿਨ ਮੁਫਤ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

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

ਫੋਨ: **116 123**

ਈਮੇਲ: jo@samaritans.org

- **Refugee Council**

Refugee Council ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਯੂਕੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health/ 'ਤੇ ਜਾਓ



ਸੈਕਸ਼ਨ 4:

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ



ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਲਾਤ ਕੁਝ ਵੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਅਤੇ ਤਸ਼ੱਦਦ ਸਮੇਤ, ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ। ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਦੇ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਬਹਾਨੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 999 'ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ (101) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ, ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਧਿਕਾਰੀ।

ਤੁਸੀਂ Migrant Help ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ, ਤਾਂ Migrant Help ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਮ ਆਫਿਸ, ਸਾਡੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਸ਼ਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ।

ਸੁਰੱਖਿਤ ਰੱਖਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਪਾਅ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਲਗਾਂ - ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ:

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ
- ਅਣਗੌਲਣਾ
- ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਭੰਗ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਵੇਖੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ, ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣਾ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ, ਮਾਰਿਆ, ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂ ਅਣਗੌਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੀਠੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣਾ:

ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡਣਾ ਗੁਨਾਹ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਿਰਣਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਸਿਆਣਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਆਫ ਕਰੂਅਲਟੀ ਟੂ ਚਿਲਡਰਨ (NSPCC) ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ:

- 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਆਣੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ
- 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ, ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਮਾਪਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਪੀੜਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ'।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- **NSPCC (ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਆਫ ਕਰੂਅਲਟੀ ਟੂ ਚਿਲਡਰਨ)**

NSPCC ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਤੀਤ ਦੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਪਤ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ Childline ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਹੋ।

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nspcc.org.uk

NSPCC ਹੈਲਪਲਾਈਨ **0808 800 500**

Childline: **0800 1111** (24 ਘੰਟੇ)

ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ

ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਕੁੱਟਮਾਰ, ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਯੌਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਔਰਤ ਦੇ ਜਣਨ-ਅੰਗ ਭੰਗ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ, ਸਨਮਾਨ-ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਤਸਕਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ

ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀ ਹੈ?

ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ, ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਭਰੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੇਮ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਗੇ। ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਾਇਦਾਦ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਰਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੁਝ ਕਦਮ ਵੀ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਪੁਰਸ਼ਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਸ਼ਰਣ ਸਥਾਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣਗੇ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

ਫੋਨ: 0808 2000 247

ਈਮੇਲ: helpline@womensaid.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.womensaid.scot

ਫੋਨ: 0800 027 1234

ਈਮੇਲ: helpline@sdaafmh.org.uk

ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.livefearfree.gov.wales

ਫੋਨ: 0808 8010 800

ਟੈਕਸਟ: 078600 77333

ਈਮੇਲ: info@livefearfreehelpline.wales

ਮਰਦ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ:

ਫੋਨ: 0808 801 0327 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, 9-5)

ਈਮੇਲ: info@mensadviceline.org.uk

ਮੈਨ ਕਾਈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:

ਫੋਨ: 01823 334244

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.womensaidni.org

ਫੋਨ: 0808 801 1414

ਟੈਕਸਟ: 07797 805 839

ਈਮੇਲ: 24hrsupport@dvhelpline.org

LGBT+ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਫੋਨ: 0800 999 5428

ਈਮੇਲ: help@galop.org.uk

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **Respect Phoneline** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਅਪਰਾਧੀ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਵੈਬਚੈਟ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। Respect Phoneline ਉਸ ਹਰੇਕ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ (ਮਰਦ, ਔਰਤ, ਹੈਟ੍ਰੋਸੈਕਸੁਅਲ ਜਾਂ ਸਮਲਿੰਗੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ)। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.respectphoneline.org.uk 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 0808 802 4040. ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ।

ਈਮੇਲ: info@respectphoneline.org.uk

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਰਾਦਤਨ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਉਹ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਉਮਰ 16 ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਵੀ, ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਵੇ
- ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ (ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜੋ ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ, ਨਸ਼ੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੁਆਰਾ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ
- ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਸਮੇਤ, ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ-ਰਹਿਤ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ
- ਕਿਸੇ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕਾਮੁਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਮੁਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- **ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਲਈ (ਸਿਰਫ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ):**
www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- **ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਲਈ:**
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.rapecrisisscotland.org.uk
ਫੋਨ: **08088 01 03 02** (ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ)
ਈਮੇਲ: support@rapecrisisscotland.org.uk
- **ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਲਈ:**
24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ **0808 802 1414** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ 24hrsupport@dvhelpline.org ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.belfastdvp.co.uk/get-help 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ – Safeline:**
Safeline ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਜੌਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਸਰਵਾਈਵਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ Safeline ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.safeline.org.uk 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
ਈਮੇਲ: support@safeline.org.uk
ਫੋਨ: **0808 800 5005**

'ਸਤਿਕਾਰ ਅਧਾਰਿਤ' ਹਿੰਸਾ

'ਸਤਿਕਾਰ ਅਧਾਰਤ' ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

'ਸਤਿਕਾਰ ਅਧਾਰਤ' ਹਿੰਸਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਕਤਲ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨਮਾਨ ਦੀ

ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ 'ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਜੁਰਮਾਂ' ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਤਿਕਾਰ ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- **Karma Nirvana**

Karma Nirvana ਇੱਕ ਕੌਮੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸਤਿਕਾਰ-ਅਧਾਰਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ [ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ](#) ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਧਮਕੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ) ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ)।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ (ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)
- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ)

ਤੁਹਾਨੂੰ Forced Marriage Unit (FMU) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Forced Marriage Unit

ਈਮੇਲ: fmf@fco.gov.uk

ਟੈਲੀਫੋਨ: **020 7008 0151**

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ

ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: **020 7008 1500**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੈ:

FMU ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦੇਸ਼ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਵੇਰਵੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦਿਓ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੱਥੇ ਗਿਆ ਹੈ
- ਉਹ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਸਨ
- ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਿਆ ਸੀ

FMU ਸਬੰਧਤ ਦੂਤਾਵਾਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.gov.uk/stop-forced-marriage 'ਤੇ ਜਾਓ

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- **Karma Nirvana**

Karma Nirvana ਇੱਕ ਕੌਮੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸਤਿਕਾਰ-ਅਧਾਰਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ [ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ](http://www.karmanirvana.org.uk) ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 027 1234** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ www.sdafmh.org.uk 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਭੰਗ ਕਰਨਾ (FGM)

FGM ਕੀ ਹੈ?

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਭੰਗ ਕਰਨਾ (ਕਈ ਵਾਰ "ਕੱਟਣਾ" ਜਾਂ "ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੁੰਨਤ" ਵਜੋਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਔਰਤ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੂਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। FGM ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ FGM ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਵੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ FGM ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ FGM ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ FGM ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਰਸ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਧੀ 'ਤੇ FGM ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP, ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ FGM ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP, ਦਾਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- **Daughters of Eve**

Daughters of Eve ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ, ਜੋ FGM ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਜਣਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.dofeve.org/get-help-now

ਟੈਕਸਟ: **07983030488**

- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਆਫ ਕਰੂਅਲਟੀ ਟੂ ਚਿਲਡਰਨ (NSPCC)**

NSPCC ਦੀ ਇੱਕ FGM ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਈਮੇਲ: fgmhelp@nspcc.org.uk

ਫੋਨ: **0800 028 3550**

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

ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ

ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਕੀ ਹੈ?

ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਇੱਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਧੋਖਾਧੜੀ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਰਤੀ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂਕੇ ਆ ਰਹੇ ਸੀ, ਪਰ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਨੌਕਰ ਜਾਂ ਵੇਸਵਾ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਨਾਲ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ।

ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ, ਤਾਬੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਗੁਲਾਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਜਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ, ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤਸਕਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਪੀੜਤ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ National Referral Mechanism ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਜਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **0800 0121 700** 'ਤੇ Modern Slavery Helpline ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ Modern Slavery Helpline ਫਾਰਮ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ Migrant Help ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Modern Slavery Helpline ਨੂੰ **0800 0121 700** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.unseenuk.org 'ਤੇ ਜਾਓ

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- **The Salvation Army**

The Salvation Army ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗੁੱਪਤ ਰੈਫਰਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

ਫੋਨ: **0300 303 8151**

- **ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਲਈ - ਟ੍ਰੈਫਿਕਿੰਗ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਅਲਾਇੰਸ (TARA)**

TARA ਵਪਾਰਕ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਤਸਕਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਸਕਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.glasgow.gov.uk/TARA 'ਤੇ ਜਾਓ, **0141 276 7724** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਤਸ਼ੱਦਦ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ

ਤਸ਼ੱਦਦ ਕੀ ਹੈ?

ਤਸ਼ੱਦਦ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਜਾ ਦੇਣਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨਾ) ਲਈ ਰਾਜ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਰਾਜਨੀਤਕ ਅਦਾਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਜਾਣ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਵਿਦਰੋਹੀ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧਕ ਗਿਰੋਹ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- **Freedom from Torture**

Freedom from Torture ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਤਸ਼ੱਦਦ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੰਡਨ, ਮੈਨਚੇਸਟਰ, ਬਰਮਿੰਘਮ, ਨਿਊਕੈਸਲ ਅਤੇ ਗਲਾਸਗੋ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੋਂ, ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਹ ਤਸ਼ੱਦਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਦਮਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਦਮੇ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਜਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਸਮਾਜਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਵਰਗੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹਾਉਸਿੰਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਸ਼ੱਦਦ ਦੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors
ਫੋਨ: 020 7697 7777

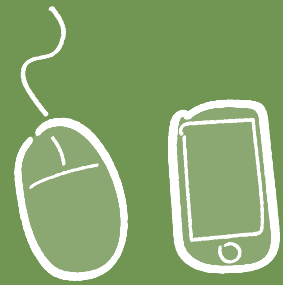
- **Helen Bamber Foundation**

Helen Bamber Foundation ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਸ਼ੱਦਦ, ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਅੱਤਿਆਚਾਰ, ਜਬਰੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ, ਯੌਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ 'ਸਤਿਕਾਰ-ਅਧਾਰਤ' ਹਿੰਸਾ ਸਮੇਤ ਘੋਰ ਅੱਤਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਬੋਤਮ ਨਮੂਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿਕਿਤਸਾ, ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

Helen Bamber Foundation ਕੈਮਡੇਨ, ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ ਲੰਡਨ ਵਿਚਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕੋ-ਲੀਗਲ ਰਿਪੋਰਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਰੈਫਰਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: www.helenbamber.org/referrals/
ਫੋਨ: 0203 058 2020

ਸੈਕਸ਼ਨ 5: ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ



ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸੰਪਰਕ:

ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਅੱਗ/ਪੁਲਿਸ/ਐਂਬੂਲੈਂਸ): **999**

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੁਲਿਸ: **101**

ਗੈਰ-ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ NHS: **111** (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਗ੍ਰਿਡ ਗੈਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ:

ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ: **0800 111 999**

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ: **0800 002 001**

ਸਲਾਹ, ਮੁੱਦੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ (AIRE) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ:

Migrant Help:

Migrant Help ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਲਾਹ, ਮੁੱਦੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ (AIRE) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੈ। ਮਾਇਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਣ ਪਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। Migrant Help ਦੀ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸ਼ਰਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ
- ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ
- ਸ਼ਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ਰਣ ਮੁੱਦੇ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ 10 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਸਲਾਹ ਲਈ www.migranthelpuk.org 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੁਆਰਾ Migrant Help ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ: **0808 8010 503**

ਈਮੇਲ: as@migranthelpuk.org

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

ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:

Refugee Action:

Refugee Action ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸ਼ਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
- ਸ਼ਰਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ
- ਬੇਘਰਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਉਹ ਬਰਮਿੰਘਮ, ਬ੍ਰੈਡਫੋਰਡ, ਲਿਵਰਪੁਲ, ਲੰਡਨ ਅਤੇ ਮੈਨਚੇਸਟਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਦਫਤਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਣ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.refugee-action.org.uk 'ਤੇ ਜਾਓ

Refugee Council:

Refugee Council ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਹੈਲਥ ਐਕਸੈਸ ਫਾਰ ਰਫਿਊਜੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (HARP)** – ਸ਼ਰਣ ਮੰਗ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਯੂਕੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **Barnsley Advice Project** – ਸ਼ਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।
- **London Destitution Service** – ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਜੋ ਸ਼ਰਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/ ਦੇਖੋ।

Refugee Council ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਜੋ UASC ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਢੁਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ Refugee Council ਲੰਡਨ, ਹਰਟਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਯੌਰਕਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਹੰਬਰਸਾਈਡ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਏਕੀਕਰਣ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ** – ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਵੇਂ ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਬੇਘਰ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹਨ।
- **ਸਮਾਜਕ ਏਕੀਕਰਣ** – ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰੇਂਜ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **ਰੁਜ਼ਗਾਰ** – ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਹਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਟੀਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Refugee Council ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

Scottish Refugee Council (ਸਿਰਫ ਸਕਾਟਲੈਂਡ)

Scottish Refugee Council ਆਪਣੇ ਗਲਾਸਗੋ ਦੇ ਮੁੱਖ-ਦਫਤਰਾਂ ਤੋਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.scottishrefugeecouncil.org.uk 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਨਾਲ **0141 223 7979** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੋ ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ 12 ਵਜੇ ਤਕ, ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਿਰਫ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਉਪਲਬਧ (ਸਵੇਰੇ ਬੰਦ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Welsh Refugee Council (ਸਿਰਫ ਵੈਲਸ਼)

Welsh Refugee Council ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਲੱਭਣ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਰਣ ਮਸਲਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਆਮੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਮੀਟਿੰਗ, ਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylum 'ਤੇ ਜਾਓ।

British Red Cross

British Red Cross ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ, ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਉਹ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਾਰਸਲ ਅਤੇ ਵਾਉਚਰ
- ਨਕਦ ਦੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ
- ਕੱਪੜੇ
- ਟਾਯਲੇਟਰੀਜ਼
- ਕੰਬਲ
- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।

ਉਹ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯਾਤਰਾ ਵਾਉਚਰ
- ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਸਲਾਹ
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ - ਕਿਸੇ GP ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਉਣਾ
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ
- ਰੁਝਾਨ - ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੋੜਣਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਲਈ, www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages 'ਤੇ ਜਾਓ

Red Cross ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਇਬ ਹੋਏ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਟ੍ਰੇਸਿੰਗ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੁੱਧ, ਕੁਦਰਤੀ ਬਿਪਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਸ ਨਾਲ ਵੱਖ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। Red Cross ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੰਮਸ਼ੁਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਪੈਸਾ ਜਾਂ ਪੈਕੇਜ ਨਹੀਂ) ਜਾਂ ਕੈਦ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੋੜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁੱਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਣਗੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟਰੇਸ ਦਾ ਫੇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.familylinks.icrc.org/europe/en/Pages/Home.aspx

Doctors of the World

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁੱਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੋ)
- ਇੱਕ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਮੁਫਤ ਨੁਸਖੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਵਿੱਚ
- HIV ਅਤੇ STIs ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

ਕਲੀਨਿਕ ਅਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ: **0808 1647 686** (ਮੁਫਤਫੋਨ)।
ਇਹ ਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ 12 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/?nabm=1# 'ਤੇ ਜਾਓ

ਯੂਕੇ ਲੈਸਬੀਅਨ ਅਤੇ ਗੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਮੂਹ (UKLGIG)

UKLGIG ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਏ-ਲਿੰਗੀ, ਟ੍ਰਾਂਸ, ਕਵੀਰ ਅਤੇ ਇੰਟਰਸੈਕਸ (LGBTQI+) ਸ਼ਰਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ LGBTQI + ਸੰਗਠਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.uklgig.org.uk 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **020 7922 7811** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ admin@uklgig.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Galop

Galop ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਾਈਫੋਬੀਆ, ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ, ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬੀਆ, ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਏ-ਲਿੰਗੀ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਕਵੀਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਪਰਾਧਕ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ।

Galop ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ - ਉਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਹਨ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਗੁਮਨਾਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। Galop 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.galop.org.uk 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ help@galop.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Galop ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ LGBT+ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ **0800 999 5428** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸੋਮਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ, ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ Galop ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹ ਲਈ **0207 704 2040** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ advice@galop.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Micro Rainbow

Micro Rainbow ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਦੇ-ਲਿੰਗੀ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਇੰਟਰਸੈਕਸ (LGBTI) ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼: ਉਹ ਸਿਰਫ LGBTI ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਘਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ: housing@microrainbow.org
2. ਸਮਾਜਕ ਸ਼ੁਕਲੀਅਤ: ਉਹ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ LGBTI ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਥੀਏਟਰ, ਨਾਚ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ: social@microrainbow.org
3. ਰੁਜ਼ਗਾਰਯੋਗਤਾ: ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਸੰਪਰਕ: movingon@microrainbow.org

Micro Rainbow ਲੰਡਨ, ਬਰਮਿੰਘਮ, ਮੈਨਚੇਸਟਰ, ਲੀਡਜ਼ ਅਤੇ ਲਿਵਰਪੁਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ **020 3096 7869** 'ਤੇ ਇਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ LGBTI ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.microrainbow.org 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Karma Nirvana

Karma Nirvana ਇੱਕ ਕੌਮੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸਤਿਕਾਰ-ਅਧਾਰਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਉਮਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀਅਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.karmanirvana.org.uk 'ਤੇ ਜਾਓ Karma Nirvana ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 599 9247** (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ info@karmanirvana.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

City of Sanctuary

City of Sanctuary ਸੁਤੰਤਰ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਇੱਕਜੁਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮਾਜਕ ਲਹਿਰ ਉਸਾਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣ ਲਈ www.cityofsanctuary.org 'ਤੇ ਜਾਓ

Victim Support (ਪੀੜਤ ਸਹਾਇਤਾ)

Victim Support (VS) ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਹਨ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.victimsupport.org.uk

ਫੋਨ: **08 08 16 89 111** (24 ਘੰਟੇ)

ਸਕਾਟਲੈਂਡ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.victimsupportsco.org.uk

ਫੋਨ: **0800 160 1985** (ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 - ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ)

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.victimsupportni.com

Crime Stoppers

Crime Stoppers ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੋਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, 100% ਗੁਮਨਾਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜੁਰਮ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ।

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.crimestoppers-uk.org

ਫੋਨ: **0800 555 111** (24 ਘੰਟੇ)

Citizens Advice

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ, ਗੁੱਪਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.citizensadvice.org.uk. ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਲਈ www.cas.org.uk 'ਤੇ ਜਾਓ।

