



UK Visas  
& Immigration

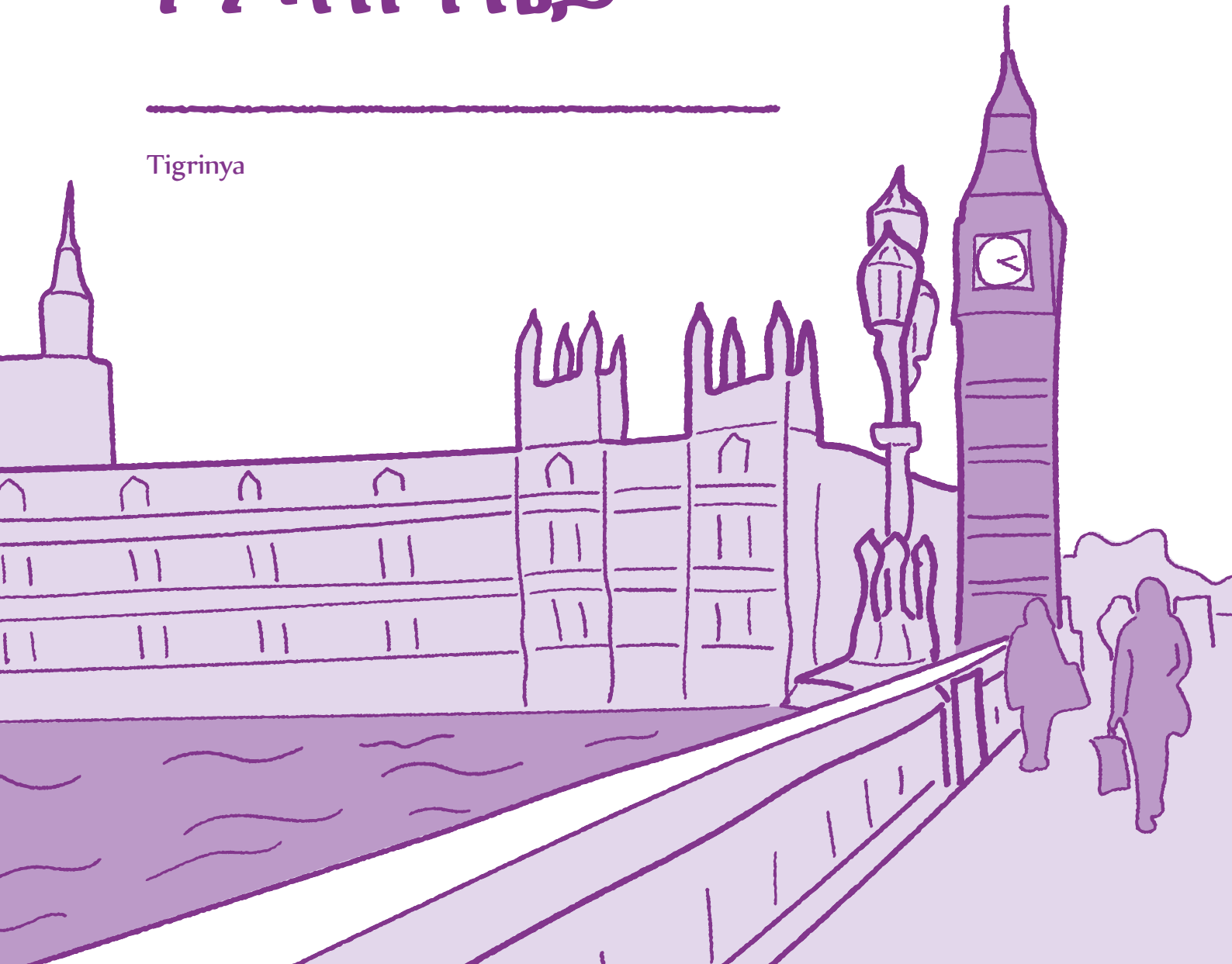
መምርሒ Home Office ን

---

# መሰላትን ትጽቢታ ትን ኣብ ዩኬይ

---

Tigrinya



# ዕላማ ናይዚ መምርሒ

## እዚ መምርሒ ንሓተቲ ዕቕባ ኣብ መንበሪ ሓታቲ ዕቕባን ኣድላዩ ሓበሬታ ዝሓዘን እዩ ብዛዕባ።

- ባህሊ፣ ወግዒን ሕግን ዩኑ
- ኣገልግሎታት ጥዕናን ድሕነትን
- ውሑስ ኮይንካ ምጽናሕን ምርካብ ደገፍን

ብኸብረትካ እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ብጥንቃቄ ኣንቢብካ ዝኾነ ኣገዳሲ ሓበሬታ ኣድምቕ። እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ኣብ ውሑስ ቦታ ኣቐምጦ ንዳሕራይ ክትውከሰሉ።

## ከምኡውን ክትረክብ ይግብኣካ።

- ብእትርድኦ ቋንቋ ብዛዕባ ኣገልግሎታት ከባቢ ሓበሬታ፣ ንኣብነት ጥዕና፣ ትምህርቲ፣ መጓዳዘያን ኣገልግሎታት ደገፍ ዝኣመሰሉ።
- ብዛዕባ ኣብ መንበሪ ሓታቲ ዕቕባ ናይ ምንባር ሓበሬታ ዝሓዘ 'ኣብ መንበሪ ሓታቲ ዕቕባ ናይ ምንባር መምርሒ' ዝገልጽ ንእሽቶ መጽሓፍ።

እዚ እም እንተዘይተሞሃሪሙኻ፣ ብኸብረትካ ብዛዕባ እም ንናይ መንበሪ ኣቕራቢኻ ሕተት። ንእሽቱ መጽሓፍቲ Home Office ኣብ መስመር ክትረክቦም ትክእል ኢኻ ኣብ።

[www.gov.uk/government/publications/living-in-asylum-accommodation](http://www.gov.uk/government/publications/living-in-asylum-accommodation)

[www.gov.uk/government/publications/asylum-support-UK-rights-and-expectations](http://www.gov.uk/government/publications/asylum-support-UK-rights-and-expectations)

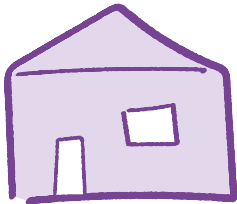
## መን እየም እቶም አገደሱቲ ትካላት ናይ መንበሪን ሓገዛትን ዝህቡኒ፤



ሆም ኦፊስ Home Office ሓላፍነት ናይ ትነብረሉ ዘለኻ መንበሪን ፋናንሳዊ ድጋፍን ይወስድ።



Migrant Help ብ Home Office ዝተመደበ ናይ ምኽሪ፣ ጉዳይት መመልከትን ብቅዓትን (AIRE) አቕራቢቲ እየም። ገበርቲ ሰናይ ካብ Home Office ዝተፈልዩ ዝተፈላልዩ ምኽርታት ዝህቡ ኣለዉ። ሓበሬታ ብዛዕባ ሓገዛትካ፣ ጉዳይካ ንምምልካት፣ ወይ'ውን Home Office ምቅይያራት ኣብ ጉዳይካ ክትነግር ምስ ትደሊ ን Migrant Help ብናጻ ተለፎን **0808 8010 503** ክትሕብር ኣለካ። ተርጎምቲ ኣለው።



ናይ መንበሪካ ቀራቢ። Home Office ንክቅሪበልካ ናይ ውልቂ ትካላት ይጥቀም። ክትኣቱ እንኮለኻ ዝኾኑ ዘለውኻ ሕቶታትካ ንምምላስን ምስ GP ከመይ ከምትምዝገብን ናይ ከባቢ ካርታ ሓበሬታ ዘጠቓልል ናይ ንብረትካ ኢንዱስትሪን ናይ ከባቢ ኢንዱስትሪን ጥቕላል ንምቕራብን ናይ ገዛውቲ ኤፌሰር ምሳኻ ክህልው እዩ።

ኣብዚ መምርሒ ዘለው ዝርዝር ትካላት ኣብ **ጠቐምቲ ኣድራሻታት** ክርከቡ ይኽእሉ እየም። ብክብረትካ ኣስተውዕል ነዚ እም ትካላት ናይ ትርጉም ኣገልግሎታት ከይህልውዎም ይኽእሉ እየም እም ሓድ ሓድ ትካላት ኣብ ሙሉእ ዩናይትድ ኪንግደም ኣገልግሎት ኣይህቡን እየም። ብክብረትካ ንዘባዊ ውሱናት ትካላት ከባቢያዊ ናይ ምርካብ ጥቕላል ተመልከት።

## ህጹጽ አገልግሎታት ንምርካብ

ኣብ ህጹጽ ግዜ ብቀጥታ ናብ 999 ብምድዋል ን ኣፕሪተር ዘድልዮካ አገልግሎት ክትሕብር ኣለካ- መጥፋእቲ ሓዊ፣ ፖሊስ ወይ ኣምቡላንስ። ኣብ ህጹጽ ግዜ ጥራይ ናብዘን ቁጽራታት ከምትድውል ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ።

ቋንቋ እንግሊዝ ዘይትዛረብ እንተዳኣ ኮይንካ፣ መጀመሪያ ናብ 999 ክትድውል እንኮለኻ እቲ ክትዛረቦ እትደሊ ቋንቋ ሽም ብምጽዋዕ፣ ኣድራሻ ናይ ህጹጽ ግዜ ብምኽታል ኣስተርጓሚ እንተዳኣ ሃልዩ ሓደ ክዋሃበካ እዩ። ናብ 999 ደወል ናጻ እዩ።

**ፖሊስ፡** ዓመጽ ወይ ታህዲድ ምፍርራሕ ወይ ድማ ገበን ክፍጸም ምስ ትዕዘብ፣ ናብ 999 ደዊልካ ን ፖሊስ ሓብር። ጸብጻብ ናይ ገበን ክትሕብር ወይ ከኣ ግዳይ ናይ ህጹጽ ግብረመልሲ ዘድልዮ ገበን ምስ ትኸውን፣ ናብ 101 ደውል።

**ባርዕ፡** ባርዕ፡ ሓደገኛ ባርዕ ወይከኣ ምልክታት ናይ ባርዕ ከም ትኪ ምስ ትዕዘብ ብቀጥታ ናብ 999 ብምድዋል ናይ መጥፋእቲ ሓዊ ተወከስ። ናብ ሓደገኛ ባርዕ ክትቐርብ ወይ ከተጥፍእ ኣይትፈትን።

**ኣምቡላንስ፡** ህጹጽ ዝኾነ ሕክምናዊ ኩነተ-ሓደጋ ምስ ዝህሉ ወይውን ዝኾነ ሰብ ብከቢድ ምስ ዝሓምም ወይከኣ ዝቕስል ሂወቱ ውን ኣብ ሓደጋ (ርክሳ) ምስ ዝህሉ፣ ናብ 999 ደዊልካ ንኣምቡላንስ ተወከስ። ህጹጽ ሕክምናዊ ኩነታት ግን ከኣ ኣምቡላንስ ዘድልዮ ምስ ዝኸውን ናብ 111 ደውል። (ኣስተውዕል ኣገልግሎት 111 ኣብ ኣየርላንድ የለን)።



## ዝኾነ ሕቶ ኣለካ ድዩ፡

- ኣብቲ ዝወሃበካ መሓበሪ ደብተርካ ተመልከት
- ኣብዚ ርኣይ [www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum](http://www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum) ወይ ከኣ [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org)
- Migrant Help ናብዚ ቁጽሪ 0808 8010 503 ደውል

# ትሕዝቶታት

---

<b>ክፍሊ 1፥ ሌላ ምስ ዩኪ</b>	<b>6</b>
ባህሊ፣ ክብርታትን ሃይማኖትን	8
ሕግን ገበንን	9
ገበናት ጽልኢ	12

---

<b>ክፍሊ 2፥ ጠቕምቲ ሓበሬታታት</b>	<b>13</b>
ገንዘብ	13
መደበራት	13
ናይ ህዝቢ መንግሥቲ	13
ትምህርቲ	14
ዝለዓለ ትምህርቲ፥	15
ኣብ ናይ ግበረ ሰናይ ምንቅስቃሳት ክሳተፍ ከ ይኽእል ዶ?	15
ናይ ሕጊ ምክሪ	16
ናይቲ ሰሙን መጨረሻን ናይ ባንኪ በዓላትን	17
ናይ ኢንተርኔት ኣቕራቢ	17
ናይ ሞባይል ስልኪን ናይ ክፍሊት ስልኪን	17
ናይ ቴሌቪዥን ፈቓድ	18
ቤተ መጽሓፍቲ	18
ፖስታ ቤት	18

---

<b>ክፍሊ 3፥ ኣገልግሎታት ጥዕናን ድሕነትን</b>	<b>19</b>
ናይ ጥዕና ግልጋሎታት	19
ዶክተር ምርኣይ	20
ጥንሲ	22
ማሕበራዊ ጥዕና	23
ኣገልግሎታት ጥዕና ኣእምሮ	24

---

<b>ክፍሊ 4፥ ውሑስ ኮይንካ ምጽናሕን ምርካብ ደገፍን</b>	<b>26</b>
ቆልዑ ምክልኻልን ምክንኻንን	27
ኣብ ጾታ መሰረት ዝገበረ ዓመጽ	28
ዘመናዊ ባርነትን ጭውያን	33
ግዳያት ስቓይ	35

---

<b>ክፍሊ 5፥ ጠቕምቲ ኣድራሻታት</b>	<b>36</b>
---------------------------	-----------

# ክፍሉ 1፣

## ሌላ ምስ ዩኳይ



ዩናይትድ ኪንግደም (UK)፣ ብወግጥዩ ዩናይትድ ኪንግደም ኦቭ ዓባይ ብሪጣንያን ስሜን አየርላንድን ተባሂሉ ዝጽዋዕ ኮይኑ ብ 4 ሃገራት፣ ማለት እንግሊዝ፣ ስኮትላንድ፣ ዌልስን ስሜን አየርላንድን ዝቆመ እዩ። ሓድ ሓደ ግዜ ብሪጣንያ ተባሂሉ ይጥቀስ።

እቲ ዩኳይ 

በዝሒ ህዝቢ: 66 ሚልዮን  
ዋና ቋንቋ: ኢንግሊሽ

ስሜን አይርላንድ 

በዝሒ ህዝቢ: 1.9 ሚልዮን  
ዋና ከተማ: ቤልፋስት  
ዝፍለጡ ቋንቋታት:  
ኢንግሊሽ፣ አይሪሽን  
ኡልስተር ስኮትስ

ስኮትላንድ 

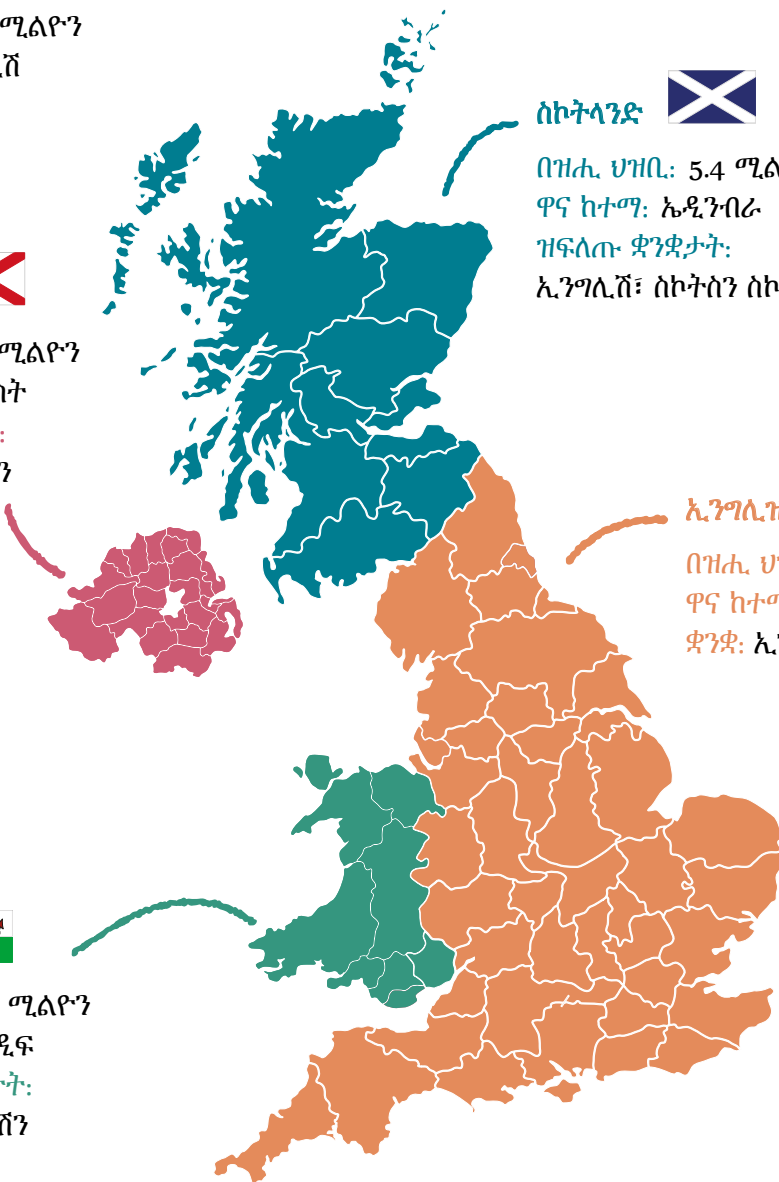
በዝሒ ህዝቢ: 5.4 ሚልዮን  
ዋና ከተማ: ኤዲንቦራ  
ዝፍለጡ ቋንቋታት:  
ኢንግሊሽ፣ ስኮትስን ስኮትስ ጋይሊክ

ኢንግሊዝ 

በዝሒ ህዝቢ: 55 ሚልዮን  
ዋና ከተማ: ለንደን  
ቋንቋ: ኢንግሊሽ

ዌልስ 

በዝሒ ህዝቢ: 3 ሚልዮን  
ዋና ከተማ: ካርዲፍ  
ዝፍለጡ ቋንቋታት:  
ኢንግሊሽን ዌልሽን



ዩኬይ ቅዋማዊ ዘውዳውን ፓርላማንታዊ ዲሞክራሲ እዩ። እዚ ማለት እቲ ዘውዳዊ (ሕጂ ንግስቲ ኤልሳቤጥ II) መራሒ ናይታ ሃገር እዩ፤ ይኹንምበር እቲ ስልጣን ብዲሞክራሲያዊ ምርጫ ዝተመርጸ ፓርላማ እዩ። ቀዳማይ ሚኒስትር መንግስቲ ይመርሕ። እቲ መንግስቲ መብዛሕትኡ ግዜ ዝቀውም ብናጻን ፍትሓውን ምርጫታት ዝተመርጹ ዓበይቲ ናይ ፖለቲካ ፓርቲታት እዩ።

ስኮትላንድ፣ ዌልስን ሰሜን ኣየርላንድን ነፍስወከፈን ነፍተን መንግስታት ኣለውን ክምኡውን ሓላፍነታትን ዘተፈለዩ እንዳሃለወ ከም ክንክን ጥዕናን ትምህርትን ዝኣመሰሉ ጉዳያት ሓላፍነት ኣለዎም። ስኮትላንድን ሰሜን ኣየርላንድን ናይ ፖሊሲ ሓላፍነት ድማ ኣለዎን።

ናይ ከባቢ ሰበ ስልጣናት፣ ቤት ምክሪ ተባሂሎም ዝፍለጡ፣ ንህዝባዊ ኣገልግሎታትን ኣብ ከባቢ መሳሪቲታትን ሓላፍነት ኣለዎም። ብከባቢ ሕዝቢ ድማ ይምረጹ። ኣገልግሎታት መብዛሕትኡ ግዜ ብቤት ምክርታት ይቐርቡ፤

- ኣገልግሎታት ኣባይቲ
- ትምህርትን ቤት ትምህርትታትን
- ማህበራዊ ጥዕና
- ከባቢያዊ ኣገልግሎታት
- መጉሓፊታት፣ ጉሓፍን ዳግመ ምስራሕን
- ቤተ መጽሓፍቲ
- ኣገልግሎታት መዘናግዒ
- ጽርጊያታትን ፓርኪን
- ጥቕማ ጥቕምን ረብሓታትን
- ሕዝባዊ ሕክምናን

ዝቐርብ ከባቢያዊ ኣገልግሎትን መን ከም ዘዳልዎምን ኣብ ትነብረሉ ቦታ ይምርኮስ። እቲ ጥቕላል ኢንዱስትሪን ከባቢ ኣብ ከባቢኻ ዘለው ሰበሰልጣናት ብዛዕባ ዝሞሃቡ ኣገልግሎታትን ክነግረካ እዩ።

ክንክን ጥዕና ሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (NHS) ብዘቐም ብዝተፈላለዩ ትካላት ዝቐርብ እዩ። ብዛዕባ ክንክን ጥዕና ኣብ ዩኬይ ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ [ክፍሊ 3](#) ክርከብ ይኽእል እዩ።

# ባህሊ፣ ክብርታትን ሃይማኖትን

አብ ሕጊ ብዝተሓለወ መሰላትን ነጻነታትን መሰረት፣ አብ ዩኔይትድ ክብርታት ኣለውና።

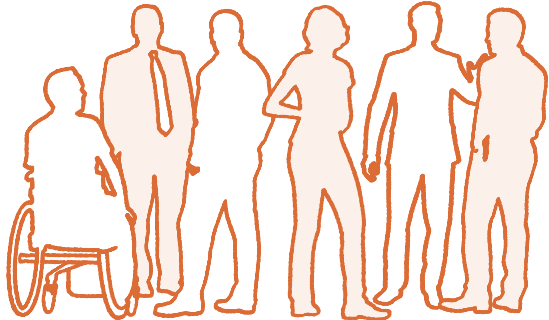
- ሕጊ ምክባርን ምእዛዝን
- ናይ ገዛእ ርእሶም መሰል እምነታት ወሲኽካ መሰላት ካልኣት ምክባር
- ካልኣት ብፍትሓዊ ምሓዝ።

እዚ እም መሰረታዊ መሰላት ንምሕላው ብሕጊ ብዝተቐመጠ መሰረት ናይ ምዝራብን ምግላጽ ሓሳባትን ነጻነት ኣብ ዩኔይትድ ይተባብዑ እዮም። ይኹንምበር፣ እዚ ናጽነት ጉድኣት ንምስዓብን ወይ ጽልዒ ንምዝርጋሕን ኣይኻእልን እዩ።

ምስቲ ዝተማቐርሐ ክብርታት ዝቐደ፣ አብ ሰባት ኣፈላላዪ ምግባርን ብዝተሓለወ ባህሪያት ምክንያት ብትሑት ምስትንጋድን ኣንጻር ሕጊ እዩ፣ ከም

- **ዓሌት፦** ብዙሕነት ዓሌታት ምስ ብዙሕ ባህራታት ዝውክል ብምህላው ዩኔይትድ ኩርዕቲ እዩ። ሓድ ሓደ ክባቢታት ዩኔይትድ ካብ ካልኣት ብዙሕነት ኣለዎ፣ ብፍላይ ኣብ ዓባይቲ ከተማታት።
- **ሃይማኖትን እምነትን፦** ኩሎም ሰባት ናይ ካልኣት እምነታትን ምስ ሕግታት ዩኔይትድ ብዘይጸረር ብምክባር እምነታቶም ከልካይዱን ከብዕሉን ይኽእሉ እዮም። ቦታታት ኣምልኾ ከም ኣብያተ ክርስትያን፣ መሳሪድን ምኩራባትን ኣብ ብዙሓት ንኣሽሱን ዓባይትን ከተማታት ይርከቡ።
- **ጾታ፦** ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ማዕረ መሰላት ኣለዎም ከምኡውን ብማዕረ ይስተናገዱ። ኣብ መንጎ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ማዕርነት ዋና ኣካል ባህሊ ዩኔይትድ እዩ።
- **ጾታዊ ኣቃውማ፦** ዝምድናታት ተመሳሳሊ-ጾታ ብጽቡቕ ይስተናገዱን ከምኡውን ኣብ ዩኔይትድ ቅቡልን ብሕጊ ዝተሓለወን እዩ። መጻምዲ ተመሳሳሊ ጾታ ከምርዓውን ተመሳሳሊ ጾታ መጻምዲ ስቪላዊ ዕርክነት ከቐምን ይኽእሉ እዮም።
- **ጾታዊ ምቕያር፦** ሰባት ጾቶም ናይ ምልዋጥ ሕጋዊ መሰል ኣለዎም ከምኡውን ብሰብ ቦቲ ዝርእይዎ ተቐባልነት ክህልዎምን ክድገፉን ኣለዎም።
- **ዕድመ፦** ሰባት ብሰንኪ ዕድሜኦም መንእሰይ ይኹን ዓብዪ ሕማቕ ኣቀባብላ ቅቡል ኣይኮነን።
- **ስንክልና፦** ኣብ ዩኔይትድ ትካላት ምኽኑይ ዝኾነ ምትዕርራያት ንስንክልና ዘለዎም ሰባት (ከም ዕቕብት ወይ ምትርጓም ምልክት ቋንቋ ዝኣመሰለ ጸገማት ንምፍታሕ ዝሕግዝ ለውጥታት) ከምኡውን ሕዝባዊ መጓዳዘያታት መብዛሕትኡ ግዜ ዝሓሰረ ወይ ናጻ መጓዳዘያ ክገብሩ ትጽቢት ይግበር።

ሓደ ሰብ እንታይ ከምዝመስል፣ ከምዝሓሰብን ዘርእዮ ባህሪያት ካብ ሓደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ሓለዎ ካብዘለዎም ባህሪያት ዝተራኸቡ ብምኻኑ ክኸበር ኣለዎ። ንኣብነት ኣክዳድንኣም ምስ ሃይማኖቶም ክመሳሰል ይኽእል እዩ።





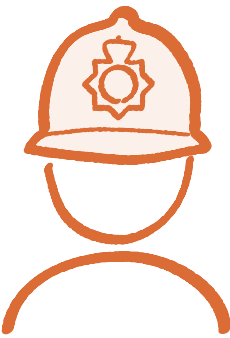
# ሕግን ገበንን

ኩሉ ሰብ ኣብ ዩኬይ ብሕገ ሓለዎ ኣለዎ። ሕገ ዝጥሕስ ብገበን ፍትሓዊ ስርዓት መሰረት ክሲ ክምስረቶን መቐጻዕቲ ክዋሃዥ ወይ ናብ ቤት ማእሰርቲ ክኣቱ ይኸእል። ኣብ ካልኣት ሃገራት ዝተፈቐዱ ዝተወሰኑ ተግባራት ኣብ ዩኬይ ተቐባልነት የብሎምን፤ ሕግታት ምኽባር ናትካ ሓላፍነት እዩ። ኣብ ተመሳሳሊ፣ ኣብ ካልኣት ሃገራት ዘይተፈቐዱ ዝተወሰኑ ተግባራት ኣብ ዩኬይ ሕጋዊ ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ኣብ እንግሊዝ፣ ኣብ ስኮትላንድ፣ ኣብ ዌልስን ኣብ ሰሜን ኣየርላንድ ሕግታት ማእኸል ሓድ ሓድ ፍልልያት ኣለው፣ ዋና ፍልልያት ኣብ ማተሪያላት ከባቢያዊ ኢንዱስትሪ ተገሊጾም ኣለው።

## እቲ ፖሊስ

ንዓኻ ንምሕጋዝ፣ ንምትሕብባርን ምሕላውን ፖሊስ ኣለው። ናይ ገበን ተጠያቂ እንተድኣ ኮይንካ፣ ገበን ክፍጸም እንተድኣ ርኢኻ ወይ ሓፈሻዊ ድጋፍ እንተደሊኻ ንኣብነት እንተዳኣ ጠፊእኻ ናብ ፖሊስ ምቕራብ ወይ ምዝርራብ ክትፈርሕ የብልካን። በዞም ዝስዕቡ መንገድታት ምስ ፖሊስ ክትራኽብ ትኸእል ኢኻ።

- ኣብ ህጹጽ ጊዜ ናብ 999 ምድዋል
- ናብ ከባቢያዊ መበደር ፖሊስ ምብጻሕ ወይ ናብኦም ምድዋል
- ከም ኣማራጺ፣ ብ **Crime Stoppers** ብምስጢር ገበን ክትሕብር ትኸእል ኢኻ። **Crime Stoppers** ገበናት ደው ንምባል ዘኸእል ናይ ምዝርራብ ሓይሊ ዝህብ ሓደ ናጻ ግብረሰናይ ኮይኑ 100% ሸም ኣልቦ እዩ። ዝርዝራት ኣድራሻታቶም ኣብ **ጠቐምቲ ኣድራሻታት** ክርከቡ ይኸእሉ እዮም።



ኣብ ዝኾነ ጊዜ ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ኣብ ትውዕለሉ መብዛሕትኡ ጊዜ ናብ መደበር ፖሊስ ክትውሰድ ኢኻ። ፖሊስ መሰላትካ ብእትርድኦ ቋንቋ ክገልጸልካ ኣለዎ። እዚኦም እዚ ዝስዕቡ መሰላት የጠቓልል።

- ናጻ ሕጋዊ ምኽሪ
- ኣባይ ከምዘለኻ ንዝኾነ ሰብ ንገር
- እንተድኣ ሓሚምካ ሕክምናዊ ሓገዝ ክትረክብ
- እንተድኣ ተጠቂዕካ ኣብ መደበር ፖሊስ እንዳሃለኻ ግቡእ ዓቢ ሰብ ክትሓትት።



### መረጋገጫ ዕድሜ፡

ኣብ UK ዝተወሰኑ ፍርያት ንምዕዳግ፣ ዕድሜኻ ካ 18 ዓመት ንላዕሊ ምዃኑ ምርግጋጽ የድልዎካ። እዚ ኣልኮላዊ መስተን ሽጋራታትን የጠቓልል። ከም ፓስፖርት፣ ሃገራዊ መንነት ካርድ ወይ ባይተንቲ ዝኣመሰለ ሕጋዊ ሰነድ ብምርኣይ ከተረጋግጽ ትክእል ኢኻ።



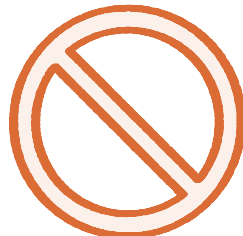
### ኣልኮላዊ መስተ፡

ኣልኮላዊ መስተ ዝሸየጠሉ ኣብ ሕጋዊ ፍቓድ ዘለዎ ከባቢታት ጥራይ እዩ። ኣልኮላዊ መስተ ክትዕድግ እንተደሊኻ፣ ልዕሊ 18 ዕድሜ ንላዕሊ ክትከውን ይግብኣካ። ትሕቲ 18 ዓመት ዕድሜ ዘለዎ ሰብ ኣልኮላዊ መስተ ክዕድግ ገበን እዩ። ኣብ ሕዝባዊ ቦታ ክትሰከር ወይ ብዘይ ስርዓት ክትከይድ ገበን እዩ። ኣብ ሓድ ሓድ ንኣሽቱን ዓባይትን ከተማታት፣ ኣብ ሕዝባዊ ቦታታት ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ዘይሕጋዊ እዩ።



### ምትካኽ ሽጋራ፡

ሽጋራታትን ካልኦት ፍርያት ትምባኹታትን፣ ኢ-ሽጋራታትን ሲጋር ወሲኽካ፣ ሓደ ሰብ ዕድሜኡ ካብ 18 ዓመት ንላዕሊ ክኸውን ኣለዎ። ኣብ ዝኾኑ ናይ ሕዝቢ ቦታታት (ከም ቤት መግቢ፣ ዱካናት፣ ህዝባዊ መጓዳዝያታትን ሆስፒታላትን) ኣብ ውሽጢ ገዛ ምትካኽ ሽጋራ ዘይ ሕጋዊ እዩ። ኣብ ሕዝባዊ ቦታታት ሽጋራ ምትካኽ ከቕጽዓካ ይክእል እዩ። ኣብ ውሱን ቦታታት ሽጋራ ከተትክኹሉ ትክእል ከምዘይትክእል ርግጻኛ እንተኾይንካ፣ ኣብ ከባቢኻ ምልክትታት ወይ ምልክታታት ምህላዎም ፈትሽ።



### ዝተኸልከሉ ሓሽሻት፡

ሓሽሽ ንምውሳድ ጥዕናኻ ዝጎድእ ኮይኑ ሞት ከስዕበልካ ይክእል እዩ። ቁጽጽር ዝተገብረሎም ድራጋት ምሓዝ፣ ምቕራብ ወይ ኣብ ምስርሑ ምስታፍ ሕጋዊ ኣይኮነን። 'ዝላዓሉ ሕጊ' ተባሂሉ ዝጽዋዕ ናይ ስነ ልቦና ንጥረ ነገራት ከምኡውን ኣዝዮም ሓደገኛ ዝኾኑ ከምኡውን ንስኻ እንተድኣ ኣቕራብካ ወይ እንተድኣ ሒዝካ ምጥሓስ ሕጊ ይኸውን።

### ሕሉፍ ባህሪ፡

ምስ ግብረ ሽበራ ዝተትሓሓዘ ምንቅስቃስ ወሲኹ ዝኾነ ዘተሓሳስበካ ባህሪ እንተራኢኻ ፖሊስ ከተዘራርብ ትክእል ኢኻ። ኣይትጨነቅ፣ ኣትደንጉይ፣ ስጉምቲ ውሰድ። ዘጠራጥር ምንቅስቃስ ንፖሊስ ብምስጢር ሓብር። 0800 789 321 ወይ ብ [www.gov.uk/ACT](http://www.gov.uk/ACT).

## ወሲባዊ ስምምዕ፥

አብ ዩናይትድ ኪንግደም ዘሎ ዕድመ ስምምዕ 16 ዓመት እዩ። ሓደ ሰብ ኣብ ወሲባዊ ምንቅስቃስ ንክሳተፍ ፍቓደኛ እተኾይኑ ከም ሕጋዊ ዕድመ ዝቁጸረሉ ዝተሓተ ዕድም እዚ እዩ። ዕድሚኡም ካብ16 ዓመት ንታሕቲ ዝኾኑ ኣወዳትን ኣዋልድን ወሲባዊ ተግባር ንምፍጻም ፍቓድ የብሎምን። ምስኡም ከምዚ ዓይነት ምፍጻም ብሕጊ ዝተደንገገ ኣገዲድካ ምድፋር ከቢድ ገበን እዩ።

## ኣንጻር-ማሕበራዊ ባህሪ፥

ኣንጻር-ማህበራዊ ባህሪ ተቀባልነት ዘይብሎም ኣብ ሓደ ውልቀሰ፣ ኣብ ልዕሊ ማሕበረሰቡ ወይ ከባቢኡ ጉድኣት ዘምጽኡ ብዙሓት ተግባራት ይሸፍን። እዚ ኣብ ልዕሊኻ ንምፍርራሕ፣ ምትንኳል ወይ ጭንቀት ክስምዓካ ዝግበር ክኸውን ዝኸእል እዩ። ከምኡውን ፍርሓት ገበን ወይ ናይ ሕዝቢ ድሕነት፣ ናይ ሕዝቢ ህውከት ወይ ምርባሽ የጠቓልል።

እዚ ግፍዒ፣ ካብ ልክዕ ዝሓለፈ ድምጺን ምፍርራሕ ባህሪ የጠቓልል። ከምዚ ዓይነት ባህሪ ዘርእይ ዝኾነ ሰብ ናብ ፖሊስ ሪፈር ክበሃል ይክኣል። ኣብ Home Office መንበሪ ውሽጢ ዘለው ኩሎም ናይ መንበርን ናይ ምንባር መሰላቶም ካብ Home Office ክስእኑ ይኸእሉ እዮም።

ዝስዕቡ ተግባራት ምጥሓስ ገበናት ኣብነታት እዮም፥

- ጉሓፍ ምድርባይ
- ምልማን
- ምብኣስ
- ምፍርራሕ ወይ ናይ ምጥቃዕ ባህሪ ምጥቃም
- ብረት ምሓዝ
- ተጋላጽነት
- ቱፍ ምባል
- ግቡእ ወይ ኣጸያፊ ቋንቋ ምጥቃም

ኣንጻር-ማሕበራዊ ባህሪ ጸገማት ዘካጥሙኻ እንተኾይኖም ወይ ብዛዕብኡ ዘተሓሳስበካ ነገር ኣሎ ኮይኑ ወይ ካልኣት ናይ ማሕበረሰብ ውሕስነት ጉዳያት እንተልዮም ናይ ከባቢኻ ፖሊስ ከተዘራርብ ወይ ህጹጽ ግዜ ዘይኮነ ቁጽሪ ፖሊስ 101 ደውል። ኣብ ህጹጽ ግዜ ኩሎግዜ 999 ደውል።

# ገበናት ጽልኢ

## ገበናት ጽልኢ እንታይ እዮም፤

ገበናት ጽልኢ ኣብ ሓደ ሰብ ወይ ኣብ ልዕሊ ንብረት ዝተፈጸመ ገበን ብዝተወሰኑ ዝተሓለው ጉጅለታት ብሕርቃን ወይ ጽልኢ ዝፍጸም ገበን እዩ። እዚ ድማ ብዝተሓለው ባህሪያት ምኽንያት ክኸውን ይኸእል እዩ። ገበን ጽልኢ ምፍጻም ገበን እዩ።

ገበናት ጽልኢ ብዙሓት ዓይነታት ክህልው ይኸእሉ እዮም፤

- ኣካላዊ መጥቃዕቲ
- ኣብ ልዕሊ ንብረት ጉድኣት ምብጻሕ ንኣብነት ምዕናው፣ ምቅጻል ዝኣመሰሉ።
- ምፍርራህ ወይ ታህዲድ።
- ኣጻያፊ ቃላት፣ ሊፍለትን ፖስተራትን።
- ናይ ቃላት መጥቃዕቲ
- ኣብ ኣንላይን ምድሃልን ምዕማጽን
- ቅትለት

ገበን ጽልኢ እንተጋጠምዎ ወይ ንምርኣይ እንተኸኢልኩ ንፖሊሲ ክትሕብር ትኸእል ኢኻ። ናይ ጽልኢ ገበን ሪፖርት መግቢሪ ሓበሬታ ኣብ

[www.gov.uk/report-hate-crime](http://www.gov.uk/report-hate-crime). ምርኣብ ይከኣል።

ከም መማረጺ ድማ፣ ብዝስዕብ ኣደራሻ ገበን ጽልኢ ሪፖርት ምግባር ትኸእሉ፤

- [www.stophateuk.org](http://www.stophateuk.org)፣ ከም ከባቢኦም ዝውሰን እዩ
- [www.report-it.org.uk/scotland](http://www.report-it.org.uk/scotland) ኣብ ስኮትላንድ ውሽጢ
- [www.galop.org.uk/hatecrime](http://www.galop.org.uk/hatecrime) በግብረ ሰዶማዊነት፣ ሰዶማውያን፣ ወይ ድማ ጾትኦም ኣብ ዝቐየሩ (LGBT) ሰባት ዝበጽሑ ናይ ጽልኢት ገበናት ሪፖርት ንምግባር።

ናይ ጽልኢት ገበን ግዳይ እንተኾይንካ ካብ ናይ ግዳያት ሓገዝ ናይ ተግባርን ስምዒትን Victim Support ምርኣብ ይከኣል እዩ። Victim Support (VS) ግዳያት ገበን ንዝኾኑ ሓገዝ ንምሃብ ዝተወፈየ ናጻ ግብረሰናይ እዩ። ዝርዝራት ኣድራሽኦም ኣብ [ጠቐምቲ ኣድራሻታት](#) ኸርከብ ይከኣል እዩ።

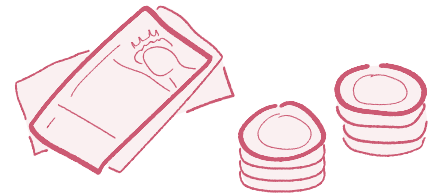


# ክፍሉ 2፣ ጠቅምቲ ሓበሬታታት



## ገንዘብ

ናይ UK ገንዘብ ሸርፊ ፓውንድ ስተርሊንግ (£) እዩ። ጥረ ገንዘብ ምጥቃም ኣብ ብዙሕ ቦታታት ተቐባሊነት ኣለዎ እነተኾነ ግን እንዳወሰኸ ዝመጽእ ዘሎ ነገር ሰባት ኣቑሑን ንምዕዳግን ንኣገልግሎቶም ዝኸፍሉ ብዴቢት/ ክሬዲት ካርድታት እዮም ዝጥቀሙ። ጥረ ገንዘብ ብ 1፣ 2፣ 5፣ 10፣ 20፣ 50፣ £ 1 ከምኡውን £ 2 ሳናቲምን ብ £ 5፣ £ 10፣ £ 20 ን £ 50 ናይ ወረቓት ገንዘብ ኣሎ። £ 1 (ሓደ ፓውንድ) = 100p (100 ሳንቲምቶ ወይ ፐንስ)።



## መደበራት

ሸቐጣ ሸቐጣን ዕዳጋ ንምግባር ብዙሃት ሱፐር ማርኬታት ኣለዉ። መኸፊቲ ሰዓታት ዝተፈላለዩ እዮም። ዓባይቲ ሱፐር ማርኬታት ግን ኣብ ከባቢኹም ካብ ዝርከቡ ኣናእሽተይ መደብራት ዋግኡም ይሓስር ንዝነውሐ ግዘ ድማ ተኸፊቶም ይጸንሑ። መብዛሕትኡ ግዘ ንናይ ግልጋሎት መቐረብቲ ሳንጣታት ክትከፍል ኢኻ፣ ስለዚ ድማ ደጋጊምካ ንዕኡም ምጥቃም ጽቡቕ ሓሳብ እዩ።



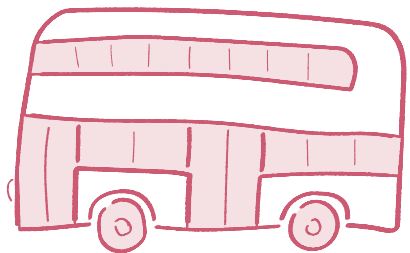
## ናይ ህዝቢ መጎዓዓዚ

ኣብ ብዙሕ ናይ ባቡር ግልጋሎታት ቅድሚያ ምጎዓዓዝ ትኬት ክትገዝእ ኣለካ፣ ብዘይ ትኬት ትጎዓዝ እንተኾይንካ ቅጽዓት ክትቅጸዕ ኢኻ። እቶም ቲኬታት ቅድም ኢልካ ዝተገዘኡ እንተኾይኖም መብዛሕትኡ ግዘ ርካቫት እዮም። ና ጊዜን ናይ ትኬታትን ዋጋ ኣብ መላእ ዩኬይ ይፈላለዩ እዮም። ንተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ መደበር ባቡር ወይ መርበብ ሓበሬታ ሃገራዊ ባቡር ክትረኽቡ ትኽእል ኢኻ። [www.nationalrail.co.uk](http://www.nationalrail.co.uk)

ብባቡር ምጎዓዓዝ ቅያር መማረጺ ናይ ሃገር መቋቋሚቲ ኣውቶቡሳት ምጥቃም እዩ። ናይ ሃገር መቋቋሚቲ ኣውቶቡሳት ምጥቃም ዋግኡ ርኽብ ዝበለ እዩ እንተኾነ ግን ናብ እትደልዩ ቢታ ንክትበጽሑ ንውሕ ዝበለ ግዘ ይወስደልካ። ነዊሕ ጉዕዞ ዝጓዓዝ ኣውቶቡሳት ደው ዝብላሉን ዝርከባሉን ቦታን ናባይ መዝጓዓዝ ምፍላጥ ትኽእል ኢኻ። [www.nationalexpress.co.uk](http://www.nationalexpress.co.uk) ወይም [www.megabus.co.uk](http://www.megabus.co.uk)

ብናይ ሃገር ውሽጢ ኣውቶቡሳት ትጎዓዝ እንተኾይንካ ድማ ኣብቲ ኣውቶቡስ ትኬትካ ግዛእ ነቲ ሸፈር ድማ ናባይ ከምትኸይድ ንገሮ ኣብ ውሽጢ ለንደን ዘይትነብር እንተኾይንካ ተመላሲ ትኬት ከምትደሊ ነቲ ሸፈር ንገሮ። ናይ ለንደን መጎዓዓዚ ሓበሬታ ኣብ [www.tfl.gov.uk](http://www.tfl.gov.uk) ምርካይ ይከኣል። ናይ ኣውቶቡስ ናይ ግዜ ሰሌዳታት ኣብ መብዛሕትኡም ናይ ኣውቶቡስ ደው መበሊ ቦታታት ምርካብ ይከኣል።

ኣብ ትነብሩሉ ከባቢ መሰረት ብምግባር ዝተፈላለዩ ትካላትናይ ትራንስፖርት ግልጋሎታት ይህቡ፣ ስለዚ ሕድሕድ ትካል ነናይ ባዕሉ ዝኾነ ናይ ኣጠቓቕማን ኣክፋፍላን ረቛሒታት ክህልውዎ ይኽእሉ። ዝተፈላለዩ ጉጅለታት ኣብ ሓደ መዓልቲ ብጉጅለ ክጎዓዙ ወይ ድማ ናብ ዝተፈላለዩ ቦታታት ኣብ ሓደ መዓልቲ ንክጎዓዙ ናይ ጉጅለ ትኬት ምግዛእ ይከኣል እዩ፣ እዚ ድማ ዋግኡ ሕጻን እዩ። ኣካል ጉድኣት እንተኾይኖም ወይ ድማ ሸማግለ እንተኾይኖም ንናይ ነጻ ወይ ድማ ንናይ ቅናሽ ጉዕዞ ብቐዕ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። እዞም መሰላት እዚእም ከከምክልሉ ይፈላለዩ እዮም።



ብዛዕባ መጓጓዣያን ትኬትን ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ንናይ ኣውቶቡስ ኣውቲስታ ወይ ቤት ጽሕፈት ትኬት ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ዝተፈለዩ ረጅሒታት እንተሃሊዩም ኣብ ከባቢኹም ኢንዱስትሪ ጥቕልል ኣረጋግጹ ኣብ ከባቢኻ። ካብ Migrant Help ብተወሳኺ ምኽሪን ሓበሬታን ክህበካ ይኽእል እዩ።

## ትምህርቲ

ኩሎም ካብ 5-16 ዕድሜኦም ዘለዉ ቆልዑ (ኣብ ኢንግሊዝ 5-18) ኣብ ናይ ሙሉእ ግዜ ትምህርቲ ክኾኑ ኣለዎም። ደቅኹም ቤት ትምህርቲ ምእታዎም ምርግጋጽ ናይ ወላዲ ወይ ናይ ሓብሓቢኦም ሓላፍነት እዩ። ንደቆም ትምህርቲ እንተዘይሂብኩም ክኸሰሱ ይኽእሉ እዮም። ብስሩዕ መጠንቀቓታትን ናይ ሓገዝ ቅናሻትን ካብ ናይቲ ከባቢ ቤት ምኽሪ ይረኽቡ።

### ውላዲይ ብኸመይ ኣብ ቤት ትምህርቲ ክመዝግብ ይኽእል ?

ውላዲካ ከመይ ኣብ ቤት ትምህርቲ ክምተመዝገብ ናይ ገዛውቲ ሓላፊኻ ከማኸረካ እዩ። እቲ ዝተመደበ ቤት ትምህርቲ ንመንበሪ ገዛኻ ቀረባ ዘይከኾን ይኽእል። ካብ Home Office ናይ ዕቕባን መንበሪን ድጋፍ ክትረክብ እንተኽኢልካ መብዛሕትኡ ግዜ ውላዲካ ናይ ናጻ ናይ ቤት ትምህርቲ ምግቢ ምርካብ ይኽእል። ብዛዕባ እዚ፣ ናይ መጎዓዓዝያምድላዎትን ዲቪዥን ነቲ ቤት ትምህርቲ የዘራርብዎ ምኽንያቱ ክሕግዞም ስለዝኽእል። ንውላዲም ዘድልይዎም ዝኾኑ ካልኣት ነገራት ኣብ ዝምዘቡሉ ግዜ እውን ነቲ ቤት ትምህርቲ የዘራርብዎ።



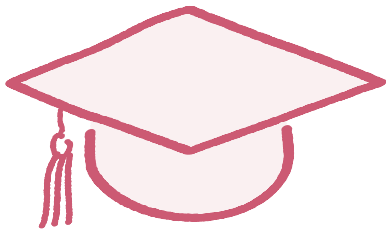
### ትምህርቲ ንዓባይቲ

ናይ ዓባይቲ ትምህርቲ ብቐጥታ ኣብናይ ዕቕባ ሓተትቲ ክፍሊ ኣይርከብን፣ እንተኾነ ግን ብዙሓት ኮሌጃትን ናይ ግብረ ሰናተይ ድርጅታትን ናይ ትምህርቲ ዕድል ይህቡ እዮም፣ ንኣብነት ናይ ኢንግሊዝኛ ቋንቋ ንካልእ ቋንቋ ተዛራብቲ (ESOL)።

- ኣብ ዌልስ፣ ESOL ን ካልኣት ናይ ኣገደስቲ ክእለታት ትምህርቲታትን ንታሕተዎት ደረጃ ዘለዎም ሰባት ብዘይ ክፍሊት የምህሩ ኣብ ከባቢያዊ ኮሌጃት ከምኡ ውን ኣብ ናይ ማሕበረሰብ ጉጅለታት ምርካብ ይከኣል። ኣብ ካርዲፍ፣ ኒውፖርት፣ ስዋንሲን ሬክስሃምን ምዝገባ ብ REACH ሕምብርቲ እዩ። ዌልሽ ናይ ምምሃር ዕድል እውን ክህልወኩም ይኽእል እዩ።
- ኣብ ውሽጢ ስኮትላንድ ናይ Scottish Funding Council ኣብ ኮሌጅ ንዝመሃሩ ናይ ዕቕባ ሓተቲ ናይ ትርፌ ሰዓት ወይ ናይ ዝለዓለ ናይ-ትምህርቲ ምክትታል ክፍሊት ይፍጽም።
- ብካልኣት ዘፍሪታት ናይቲ ከባቢ ረጅሒ ፈትሽ። እዚ እንተዘይኮይኑ ግን ሕቶ ዕቕባኻ ካብ ናትካ ጌጋ ዘይኮነ እንተኾይኑ ድሕሪ 6 ወርሒ ፍታሕ እንተዘይረጅብካ ን ናይ ESOL ትምህርትታት 50% ሓገዝ ገንዘብ ክትረክብ ኢኻ።

## ዝለዓለ ትምህርቲ፦

ናይ ኣካዳሚያዊ ረጅሒታት ተማልእ እንተኾይንካ፣ ናይ ላዕለዎይ ደረጃ ትምህርቲ ክትረከብ ክትክእል ትኸውን ኢኻ። ናይ ላዕለዎይ ደረጃ ትምህርቲ ንምእታው ጽቡቕ ናይ ኢንግሊዝኛ ደረጃ የድሊ እዩ፣ እቲ ናይ ዓለም ለኸ ናይ ኢንግሊዝኛ ፈተና ሰዓት (IELTS) ተቐባሊነት ዘለዎ ናይ ብቕዓት ደረጃ እዩ። እንተኾነ ግን፣ ናይ ተመሃሪ ድጋፍ ንምርካብ ብቑዕ ስለዘይኮንካ፣ ንባዕልታ ብገንዘብ ምሕጋዝ ወይ ድማ ናይ ስኮላርሺፕ ዕድል ክትረከብ ኣለካ። ተበጻሕነት ላዕለዎይ ትምህርቲ ፍሉይ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ ክትረከብ ትኸእል ኢኻ፣ [www.refugeesupportnetwork.org/pages/25-access-to-higher-education](http://www.refugeesupportnetwork.org/pages/25-access-to-higher-education).



# ምስራሕን ግበረ ሰናይን

## ናይ ምስራሕ መሰል ኣለኒ ዶ?

ናይ ARC ካርድኻ ወይ ናይ Bail 201 ቅጥዒ ክትሰርሕ ትኸእል ኢኻ እንተዘይኢሉ ክትሰርሕ ኣይትኸእልን። እዚ ንግዲ ምክያድ እውን የካትት። ናይ ይግባይ ሕቶኻ ብዘይ ናትካ ጥፍኣት ን 12 ኣዋርሕ ዝጸንሐ ኮይኑ እንተተረኺቡ፣ ሕቶኻ ብዝምልከቶ ናይ UKVI ዕቑባ ጉዳይ ጉጅለ ናይ ሰስራሕ ፈቓድ ምሕታት ትኸእል። እንተድኣ ዕውት ኮይኑ ኣብዚ ኣብ ዝተረኸቡ ንኣሸቱ ናይ ስራሕ ምውፋር ኣብ ዝርዝራት ዘለው ስርሓት ጥራይ ይምደብ፣ [www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list](http://www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list). ብዘይሕጋዊ መንገዲ እንዳሰራሕካ ምንባርካ እንተተረጋገጹ ንስኻን መስርሒኻን ናብ ፍርዲ ክትቀርቡ ኢኹም። ብናይ ዕቑባ ሕቶኻ ግዘ ብፍጹም ናይ ውልቀ ስራሕ ወይ ክይተገፈልካ ምስራሕ ኣይፍቀድን።

## ኣብ ናይ ግበረ ሰናይ ምንቅስቃሳት ክሳተፍ ከ ይኸእል ዶ?

ኣብ ናይ ግበረ ሰናይ ወይ ናይ መንግስቲ ኣካላት ትካላት ናይ ግበረ ሰናይ ምንቅስቃሳት ንክትሳተፍ ናይ Home Office የበረታትዕ እዩ። ግበረ ሰናይ ኣብ ናይ ከባቢኻ ማሕበረሰብ ኣስተዋጽኦ ንምውፋይን ሓቢርካ ንምስታፍን ጠቓሚ ኣጋጣሚ ይህብ። ግበረ ሰናይ ስራሕ ናይ ኮንትራት ግዴታ የብሉን (ንኣብነት፣ ዝተወሰኑ ሰዓታት ንምስራሕ ዘድሊ ግዴታ) ናይ ዝግበኣካን ከምኡውን እዞም ስራሓቲ ንምስራሕ ካብ እትረኽቦ ኣበል ወጻኢ ዝኸፈለካ ነገር የለን።



### ናይ ሕገ ምክሪ

ምስ ናይ ዕቕባ ሕቶኻ ዝተተሓሓዘ ናይ ሕገ ምክሪን/ ወይ ውክልናን ትደሊ ትኸውን ትኸእል። ኣብ ካልኣት ነገራት እውን ናይ ሕገ ድጋፍ ከድልዎካ ይኸእል እዩ።

Legal Aid ኣብ ቤት ፍርዲ ወይ ኣብ ፍሉይ ቤት ፍርዲ ናይ ሕገ ምክሪ፣ ከገልግልን ናይ ውክልና ወጻኢ ኣብ ምክፋልን ክሕግዝ ይኸእል። መንግስቲ ንዚ ዕላማ ገንዘብ ይምድብ እዩ ናይ Legal Aid ድማ በቐጥታ ንሕገ ምክሪ መቐረቢ ይኸፍሎ እዩ። ዋላ እኳ እዚ ብናይ መንግስቲ ዝተኸፈለ እንተኾነ ናይ Legal Aid መቐረቢ ሙሉእ ብሙሉእ ካብ Home Office ነጻ እዩ። ናይ Legal Aid ድጋፍ ምርካብ ዝከኣል እንተኾይኑ፣ ንምክሪ ክትከፍል የብልካን።

ኩሎም ናይ ሕገ ጉዳያት ብ Legal Aid ዝድገፉ ኣይኮኑን ስለዚ ድማ በዚ ጉዳይ እዚ ምክሪ ክትደሊ ትኸእል ኢኻ። እንተኾነ ግን፣ ናይ ዕቕባ ድጋፍ ኣብ ትቐበለሉ ግዜ፣ ጉዳይካ ቐዕ እንተኾይኑ ናይ Legal Aid ምርካብ ትኸእል ኢኻ።

[www.righttoremain.org.uk/toolkit](http://www.righttoremain.org.uk/toolkit) ዓርሱ ዝኸኣለ መምርሒ እዩ። ናይቲ ሕገ ስርዓት ጠቐላላ ኣረኣእያ ከምኡውን መሰልካን መማሪጺታትካን ኣብ ሕድ ሕድ ደረጃ ካብ ጠበቓኻ ወይ ናይ ዕቕባ ስርዓትካ እንታይ ከምትጽብ ክንገረካ እዩ። እዚ ምንጩ ብብዙሕ ዝተፈላለዩ ቋንቋታት እውን ይርከብ።

### ኣማኻሪ Legal Aid ርኽብ፦

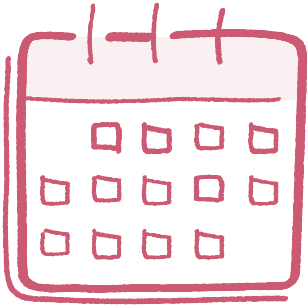
- ናይ ሕገ ማእኸላት ኔትዎርክ [www.lawcentres.org.uk](http://www.lawcentres.org.uk) ኣብ ዩኤይ ከባቢ ዘለዉ ናይ ማእከሪ ሰብ ማእኸላት ዕቕባ፣ ስደተኛነት፣ ደሕንነትን መንበሪን ሓዊሱ ኣብ ብዙሓት ጉዳያት ናይ Legal Aid ምክሪ ይህቡ።
- ከባቢያዊ ናይ ሕገ ምክሪ ክሊኒክ ድላ [www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you](http://www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you).
- ኣማኻሪ ሕገ ድላ፣ [www.gov.uk/find-a-legal-adviser](http://www.gov.uk/find-a-legal-adviser) or at [www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/find-a-solicitor/](http://www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/find-a-solicitor/).



### ናይ ሰዓት ዞንን ናይ መዓልቲ ቁጠባን

ናይ UK ናይ ሰዓት ዞን ኣብ ክረምቲ ኣዋርሕ ናይ ግሪንዊች ማእኸላይ ግዜ (GMT) ከምኡውን GMT +1 (ናይ ሓጋይ ናይ ብሪታንያ ሰዓት ወይ BST ተባሂሉ እውን ይጽዋዕ)። ናይ ጸሓይ ብርሃን ሰዓታት ብኣግባቡ ንምጥቃም፣ ኢንግሊዝ (ዝተረፈ ኣውሮፓ ሓዊስካ) ኣብ መጋቢት መጨረሻ ሰዓቲ ሓደ ሰኣት ንቅድሚት ይድፋእ፣ ብድሕሪኡ ድማ ኣብ ጥቅምቲ ወርሒ መጨረሻ ድማ ንድሕሪት ይምለስ።





### ናይቲ ሰሙን መጨረሻን ናይ ባንኪ በዓላትን

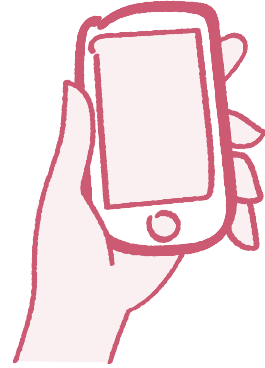
ናይ ዩኬይ ናይ ዕረፍቲ መዓልቲታት ቀዳምን ሰንበትን እዮም መብዛሕትኦም ቢሮታት ዕጹዋት እዮም። ባንኪታትን ፖስታ ቤታታትን መብዛሕትኦ ግዝ ካብ ሶኒ - ዓርቢ ከምኡውን ቀዳም ንጉሆ ክፍቲ እዩ፤ እንተኾነ ግን ቀዳም ድሕሪ ሰዓትን ሰንበትን ዕጹዋት እዮም። እንተኾነ ግን፤ መብዛሕትኦም ሱቓትን ምግቢ ቤታትን ቀዳምን ሰንበትን እውን ክፍቲ እዮም።

ዓመት ሙሉእ ናይ ባንኪ በዓላት ተባሂሎም ዝፈልጡ ዝተፈላለዩ ናይ ህዝቢ በዓላት ኣለዉ። ዝተወሰኑ ኣብ መላእ ዩኬይ ዝምልከቱ እንትኾኑ፤ ሓደ ሓዲኦም ድማ ኣብ ኢንግሊዝን ዌልስን፤ ስኮትላንድ ወይ ሰሜን ኤርላንድ እዮም ዘመልከቱ። ቤት ትምህርቲታትን መብዛሕትኦም ንግዲታትን ይዕጸዉ፤ እንተኾነ ግን ሱቓት፤ ምግቢ ቤታትን ናይ መዝናነቶ ስፍራታትን ብዙሕ ግዝ ክፍቲ ኮይኖም ይጸንሑ። ናይ Migrant Help፤ ናይ መንበሪ ገዛ ኣቕራቢኻን ናይ ሃንደበታዊ ግዝ ግልጋሎታትንን 24 ሰዓታት ኣብ መዓልቲ ክፍቲ እዮም።



### ናይ ኢንተርኔት ኣቕራቢ

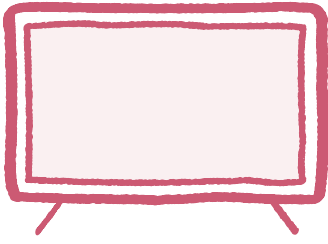
ኣብ ውሽጢ UK ኢንተርኔት መጥቀሚ ብዙሓት መንገዲታት ኣለዉ። ዘመናዊ ስልኪ እንተሃሊካ መብዛሕትኦን ክፍለ ሃገራት ናይ 4G ዳታ ሸፋን ኣለወን እንተኾነ ግን እዚ ምጥቃም ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ ስለዚ ኣተቓቓማኻ ምክትታልን ብግልጋሎት መቕረቢኻ ወጻኢኻ ክተረጋግጽን ኣለካ። ናይ ህዝቢ Wi-Fi ኣብ UK ብብዝሓት እዩ ዝርከብ። ኣብ ቤተ ንባብ ወይ ኣብ ኢንተርኔት ካፌ ናይ ነጻ ኢንተርኔት ምርካብ ትኽእል። ኣብ ኢንተርኔት ካፌ ውሽጢ ኮምፒዩተር ንትጥቀም ግዜ መጠን ክፍሊቱ ይውሰን።



### ናይ ሞባይል ስልኪን ናይ ክፍሊት ስልኪን

ናይ ሞባይል ስልኪታት ዋጋ ክፈላለ ይኽእል እዩ፤ መሰረታዊ ሞባይል ስልኪታት ግን ክሳብ £ 10 ምርካብ ይከኣል። ኢንተርኔት ንምጥቃም ዘኽእሉ ዘመናዊ ስልኪታት ክባራት እዮም። ንትጥቀሙሉ ነገር ብዝኸፍሉሉ ወይ ብተንቀሳቓሲ ስልኪ ንምጥቃም በቢወርሑ ብትኸፍሉሉ ውዕሊ ክፍሊት ምርካብ ትኽእል፤ እዚ መማረጺ ግን ናይ ባንኪ ሒሳብ ይሓትት እዩ። ሲም ካርድኻ ኣብ መብዛሕትኦም ሱፐር ማርኬታትን ናይ ጋዜጣ መሸጢታትን 'ሓፍ ምባል' ትኽእል። ካብ UK ወጻኢ ንዘለው ከባቢታት ዝግበሩ ጻውዒታትን ኣጠቓቕማ ኢንተርኔት ካብ ታሪፍካ ወጻኢ ክቡራት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ንሓደ ሰብ ንምዝርራብ ሞባይል ተሌፎን ወይ ናይ ገዛ ተሌፎን እንተዘይብልካ ብገንዘብ ክፍሊት ዝድወላ ተለፎናት ጠቐምቲ መንገዲ እዮን። እቲ ናይ ምድዋል ክፍሊትን ብርሕቕቱን ክንደየኛይ ግዝ ከምዝተጠቐምካ ይፈሊ።



### ናይ ቴሌቪዥን ፈቓድ

ናይ ቴሌቪዥን ፕሮግራማት ንምቕባል ወይ ንምቕዳሕ ሕድሕድ ቤተ ሰብብ ናይ ቴሌቪዥን (TV) ፈቓድ ክህልዎ ኣለዎ። ናይ መንበሪ ገዛ ኣቕራቢኻ ቴሌቪዥን ክቕርበልካ ትጽቢት ኣይግበርን፤ እንተኾነ ግን ቴሌቪዥን እንተረኺብካ ወይ ናይ TV ፕሮግራማት ኣብ ኣንላይን ትርኢ እንተኾይንካ ናይ TV ፈቓድ ክድልዎካ እዩ። እዚ ድማ ኣብ ላፕቶፕ ወይ ሞባይላት ዋላ ዝተተሓዘ ቴሌቪዥን እውን የካትቱ። ብዘይ ናይ TV ፈቓድ TV ትርኢ እንተኾይንካ፣ ክትከሰስ ትክእል ኢኻ። ናይ TV ፈቓድካ ናብ ፡

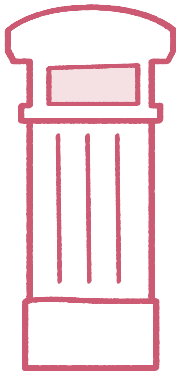
- ናብቲ ከባቢያዊ በት ጽሕፈት ቦስጣ ብምኻድ ክትገዝእ ትክእል።
- ወይ ናብ እቲ ናይ TV ፈቓድ ሓገዝ መስመር ብ 0845 567 567 ብምድዋል።
- ዑደት ኣብ ምግባር [www.gov.uk/tv-licence](http://www.gov.uk/tv-licence).

### ቤተ መጽሓፍቲ



ቤተ መጽሓፍቲታት መብዛሕትኡ ግዜ ናይ ከባቢያዊ ምኽሪ ይልግሱ። ኣብ ውሽጢ ቤተ መጽሓፍቲ መጽሓፍ ወይ መጽሕፍት ብነጻ ክትልቃሕ፣ ኮምፒዩተር ክትጥቀምን ኢንተርኔት ምጥቃምን ካልኣት ምኻቲታት እውን ምጥቃም ትክእል። ኣብ ቤት መጽሓፍቲ ንምምዝብ ዝተለመደ መለለዪ መንነት ወይ ናይ ኣድረሻ መረጋገጺ ክተርኢ ኣለካ። ሓደ ሓደ ቤተ መጽሓፍቲታት ከም ኢንግሊዝኛ፣ ሲቪ ምጽሓፍንናይ ኣይቲ ክእለታትን ዝኣመሰሉ ብዙሃት ትምህርቲታት ይህቡ ብዙሃት ድማ ንቆሎው ንጥፈታት የቐርቡ።

### ፖስታ ቤት



ናይ ፖስታ ቢሮታት ኣብ ዩኤይ ኣብ ዝርከቡ መብዛሕትኦም ከተማታትን ክፍለ ሃገራትን ውሽጢ ይርከቡ። ናይ ፖስታ ግልጋሎት መውሃቢ ቢሮታት ንናይ ባንኪ ግልጋሎት እውን ሓዊሱ ብዙሓት ግልጋሎታት ይህቡ።

ቤት ጽሕፈት ቦስጣ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ሰኑይ ክሳብ ቀዳም ካብ ሰዓት 09:00 ክሳብ 17:30 ከባቢ ክፉታት እዮም። ኣብ ሓደ ሓደ ቢታታት መኸፈቲ ሰዓታት ሕጽር ዝበሉ እዮም። ብዙሓት ፖስታ ቤታት ሰንበትን ኣብ ናይ ባንክ ባዓላትን ይዕጸዉ እዮም። ተወሳኺ ዝርዝር ሓበሬታ ኣብ [www.postoffice.co.uk](http://www.postoffice.co.uk) ክትረከብ ትክእል ኢኻ።



# ክፍሉ 3፣

## አገልግሎታት ጥዕናን ድህነትን



ውልቀ ጥዕናንም ምሕላውን ደህንነት ምሕላውን ኢድላዩን ብዋናነት ናይ ባዕልኻ ሓላፊነት እዩ። ንሓደ ጉዳይ ወይ ናይ ጥዕና ጉዳይ ፈሊኻ እንተፈሊጥካ፣ ብዛዕባ እዚ ሓበሬታ ን GP (ሓፈሻዊ ሓኪም) ቆጸሮ ብምሓዝ ወይ ኣብ ግብረ ሰናይ ትካላት ብምዝርራብ ግቡእ ክንክን ክትረክብ ኣለካ።

## ናይ ጥዕና ግልጋሎታት

ዩኬይ ናይ ነጻ ብሄራዊ ጥዕና ግልጋሎታት (NHS) ኣለዋ። እዚ ናይ መጀመርያ ደረጃ ሕክምና ዝህቡ GP ክሊኒካትን ናይ ሃንደበታዊን መደበኛን ካልኣይ ደረጃ ግልጋሎት ዝህቡ ሆስፒታላትን እውን ዘጠቓለሉ እዮም። NHS ሕክምና ንዘድልዮም ሰባት ግልጋሎት ይህብ ከምኡ እውን ናይ ወሊድ መቆጻጸሪ፣ ናይ ቤተ ሰብ ምጣነ፣ ጥዕነኡ ዝሓለወ ኣመጋግባን ናይ ኣእምሮ ጥዕባ ንዝምልከቶም ቦታታት እውን ድጋፍ ይህብ። NHS መርበብ ሓበሬታ ናይ እትረኽቦ ጥዕና ግልጋሎታትን ድጋፋትን ዝርዝር ይህብ። ብትነብረሉ ከባቢ ብምምስራት ግልጋሎታቶም ክፈላለዩ ይኽእሉ እዮም።

እንግሊዝ: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

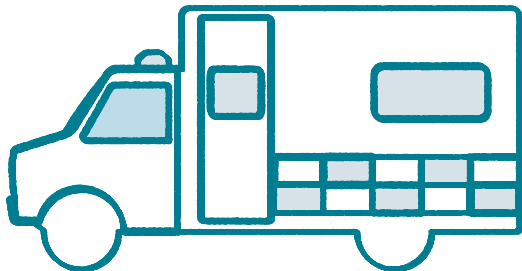
ዌልስ: [www.wales.nhs.uk](http://www.wales.nhs.uk)

ስኮትላንድ: [www.scot.nhs.uk](http://www.scot.nhs.uk)

ሰሜናዊ ኣይሮፓንድ: [www.hscni.net](http://www.hscni.net)

### ኣብ ሃንደበታዊ ናይ ጥዕና ኩነታት ውሽጢ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ንስኻ ወይ ካልእ ሰብ ዝሓመመ ወይ ዝተጎድኦ ወይ ሂወቱ ንሓደጋ ዝተጋለጸ እንተኾይኑ ናብ 999 ደዊልካ ኣምቡላንስ ሕተት። እቲ ኣምቡላንስ ነቲ ሰብ ኣብ ቀረብኡ ናብ ዘሎ ናይ ሓደጋ ወይ ሃንደበታዊ ሓደጋ ማእኸል ይወስዶም። (A&E፣ ሓደጋ ክፍሊ ተባሂሉ ይፍለጥ) ኣምቡላንስ ዘደልዩካ እንተኾይኑ ኣብ ቀረባኻ ናብ ዘሎ A&E ብምኻድ ዝርዝር ሓበሬታ ኣብ NHS መርበብ ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል። ንቀለልቲ ናይ ሕክምና ጸገማት A&E ተጠቐም።



ናይ “A&E” ክፍሊ ናይ ብሃቂ ንሂወት ኣስጋእቲ ንዝኾኑ ነገራት ይምልከት።

- ዓርስኻ ምስሓት።
- ናይ ሃጺር ግዘ ናይ ግራ ምትእታው ኩነታትን ደው ዘይክብል ከሎን
- ናይ ኣፍልቢ ቃንዛ
- ጸገም ምትንፋስ
- ከበድቲ ኣለርጂታት
- ከበድቲ ሓዊ ቅጻልን ምቁርራጽን
- ስትሮክ
- ደው ክብል ዘይኸእል ከቢድ ደም ምፍሳስ
- ከም ናይ መንገዲ ትራፊክ ሓዲጋ ዝበሉ ከበድቲ ሓዲጋታት።

ህጹጽ ናይ ሕክምና ዘድልዩኻ እንተኾይኑ ግን ንህይወት ኣስጋኢ ዘይኮነ እንተኾይኑ ናብ ሳገራ ደውል፣ እዚ ድማ ናቲ ዝበለጸ ከባቢያዊ ግልጋሎት ክመርሐካ እዩ። እዚ ምናልባት ናይ NHS ኣጻዳሬ ሕክምና ወይ ከሊኒክ ክኸውን ይኸእል፣ እዚ ድማ ብዘይ ቆጻሮ ኣናእሽተይ ሕማማት ይሕክም።

ህጹጽ ዝኾነ ሕክምና ንምርካብ ምስ GP ቆጻሮ ምሓዝ ትኸእል።

እንታይ ዓይነት ግልጋሎት ከምትደሊ ርግጸኛ እንተዘይኮይንካ NHS ሳገራ ደውሉ።

### ዶክተር ምርኣይ

ከም ናይ ዕቕባ ሓታቲ፣ ኣብ GP ቆጻሮ ብምሓዝ ንምምርማርን ነጻ ናይ NHS ክንከን ናይ ምርኣን መሰል ኣለካ። እቲ GP ሓኪምካ ናይ ቤተ ሰብካ ሓኪም እዩ። ንሶም ልዑል ክእለት ዘለዎምን ኣብ ኩሉ ናይ ጥዕና ሓለዋ ዘርፍታት ዝሰልጠኑን እዮም። GP ሓኪማት ዝተፈለለዩ ናይ መጥባሕቲ ግልጋሎታት ይህቡ እዮም። ናይ ሆስፒታል ክንከን እንተደሊኻ፣ GP ሪፈራል ከመቻቻዎልካ እዩ።



ሓፈሻዊ ሓኪም ብሓፈሻ ካብ ሰነይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ንግሆ ሰዓት 8:30 ክሳብ ምሽት ሰዓት 6:30 ክፋታት እዮም ከምኡውን ሓድ ሓድ መጥባሕቲ ዝገብሩ ቀዳም ክፍታት እዮም። እንተኾነ ግን፣ እዚ ኣብ ከባቢኻ ኣብ ዘሎ ናይ GP ግልጋሎት ዝተመሰረተ እዩ። ኣብ ናይ መጥባሕቲ ግዘታት መኸፈቲ ዓቱ መዓዝ ከምዝኾነ ረኣ።

### ኣብ GP ከመይ ከምዝገብ ይኸእል ?

ናይ መንበሪ ገዛ መቐረቢኻ ኣብ ከባቢኻ ኣብ ዘሎ GP ከመይ ክትምዝገብ ከምትኸእል ሓበሬታ ክህበካ እዩ። ኣብ ዝተሓደሱ መንበሪ ገዛውቲ በዓሕካ ኣብ ሓድ መዓልቲ ውሽጢ ናይ NHS ከምኡውን ኣብ ቀረባኻ ዘሎ ናይ GP ግልጋሎትን ኣንላይን ምርኣይ ይከኣል እዩ።

ናይ መንበሪ ገዛ ኣቐረብቲ ህጹጽ ናይ GP ቆጻሮ ንዘደልዩ ሰባት ከምኡውን ንጥኑሳት፣ ትሕቲ 9 ኣዋርሕ ዝኾኑ ህጻውንቲን ሕፃናት ናይ ጥዕና ጸገም ዘለዎምን ( ስሩዕ ሕክምና ዘድልዮም ናይነዊሕ ግዘ ኩነታት ንኣብነት ሸኮርያ፣ ናይ ልቢ ጸገም፣ ኣስሚ፣ ዘውድቕ ሕማም፣ ደም ዋሕዲ፣ ቲቢ፣ ኤቶ ኣይ ቪነን ከቢድ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጸገምን) ወይ ነቶም ብህጹጽ GP ዘድልዮም ናብ ዝተመደብዎ ኣድራሻ ምስ በጽሑ ኣብ ውሽጢ 5 መዓልቲ ናብ GP ብምውሳድ ክምዝገቡ ይግባሩ።

ኣብ ናይ ከባቢኻ GP ንምምዝጋብ ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ ብኸብረትካ ናይ ከባቢያዊ ኢንፎርሜሽን ጥቕልልካ ረኣ።

## ምስ GP ሓኪም መዓስ እየ ከራኹብ ዘለኒ ?

ሃንደበታዊ ዘይኮነ እንተኾነ ግን ብዛዕባ ጥዕናኻ ዶክተር ወይ ነርስ ክትርእ እንተደሊኻ GP ንብኒ። ኣብ GP ቆጻሮ ቅድሚ ምሓዝካ ናይ ከባቢኻ ፋርማሲስት ምጉብናይ ከምመማረጺ ሕሰብ።

## ብኸመይ ቆጻሮ ትሕዝ ?

GP ወይ ነርስ ንምርኣይ ቆጻሮ ክትሕዝ ኣለካ። እዚ ድማ ብኣካል ናብቲ GP ሓኪም ብምኻድ፣ ብስልኪ ወይ ድማ ብኦንላይን ክካየድ ይኸእል። ንመጀመርያ ግዜ ክትምዝገብ ከለኻ ብኸብረትካ ናይ GP መጥባሕቲ ሓኪም ምርጫኻ ኣረጋግጸ።

- ተባዕታይ ወይ ኣንስተይቲ GP ወይ ነርስ ክቐርቡልካ ምሕታት ትኸእል ናይ GP ሓኪምካ ድማ እዚ ንምስትእንጋድ ዝከኣሎ ኩሉ ክገብር እዩ።
- ህጹጽ ዘይኮነ ቆጻራ ንምሓዝ ዝተወሰኑ መዓልቲ ምጽባይ ሀግድን ክህልወካ ይኸእል። ቆጻሮ ክትሕዝ ከለኻ ናይ ሃንደበታዊ ጊዜ ቆጻሮ እንተደሊካ ሓኪም ብህጹጽ ክትርእ ከምዘለካ ንጋሻ ተቐባሊ ኣፍልጥ።
- ኣብ ሕድ ሕድ ቆጻሮ ሓደ ሓኪም ወይ ነርስ ጥራሕ ምርኣይ ስለዝከኣል ሕድሕድ ኣባል ቤተ ሰብ ዝተፈላለዩ ቆጻሮ ክሕዝ ኣለዎ።
- ኣብ ቆጻሮኻ ኣብ ሰዓትካ ምብጻሕካ ኣረጋግጽ ክትርከብ ዘይትኸእል እንተኾይንካ ድማ ሰርዝ።

## ብናይ ባዕለይ ቋንቋ ናይ ሕክምና ድጋፍ ክረከብ ይኸእል ዶ ?

ቅድም ኢልካ እትደልዮ ቋንቋ ወይ መረዳድኢ መንገዲ ን NHS ግልጋሎት ብምፍላጥ ብዝተኸኣለ መጠን ድማ ሌትካ ከማልኣልካ እዩ። እዚ ንስኻ ብዝርደኣካ ቋንቋ ንምንባብ ኣስተርጓሚ ወይ ሰነዳት ብምቕራብ ክኾን ይኸእል።

## ንዓይ ካልኣት ግልጋሎታት እንታይ ኣለዉኒ ?

ከምኡውን ነጻ ናይ NHS መድሓኒታት፣ ናይ ስኒን ናይ ዓይኒን ሕክምናታት እውን ክትቐበል ትኸእል። ብሓኪም ዝተኣዘዘልካ መኣዘዚ ምድሓኒትን ካብ HC2 ወረቐት ምስክርን ሒዝካ ናብ ፋርማሲ ውሰዶ። ናይ HC2 ምስክር ወረቐት ነዘም ግልጋሎታት ዘለካ መሰል የረጋግጽ። ምስክር ወረቐት HC2 ዘይተቐበልካ እንተኾይንካ ኣብ ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም ልምምድካ ቅጥዒ HCl ክትሓትት ኣሎካ ወይ እዚ ንምሕታት Migrant Helpኣዘራርብ።

# ጥንሲ

ዕቅድ ላይ ስራዎች ላይ ወሊድ ግልጋሎት ብዙ ይከፈላቸዋል። ጥንሲ ምስ ኮንኪ ወደያው ምስ GP ቆይታ ክትሕዘሉ ኣለኩ። GP ንኛ ቅድመ ወሊድ ክንክን ወይ ከባቢያዊ ናይ ኣደታት ግልጋሎት ክልእኹኹ እዩ። ክንክን ቅድመ-ሕርሲ ዝህበኩ እቲ መወልዳን ወይ ሓኪም ንስኽን ውላድክን ጽቡቕ ከምዘለኹም የረጋግጽ። ንሳቶም፦

- ናትክን ናይ ውላድክን ጥዕና ይፍትሽ
- ጥዕይ ጥንሲ ክህልወኩ (ብዛዕባ ጥዕይ ኣመጋግባን ልምምድን ዘጠቓለለ ምኽሪ) ንኸሕግዘኩ ጠቓሚ ሓበሬታ ይህበኩ
- ኣብ ግዜ ጥንሲ፣ ሕርሲን ወሊድን ብዛዕባ ክንክን ኣማራጺታትን ምርጫታትክን ይመዘገቡ
- ንዝህልወኩ ዝኾነ ሕቶ ይምልሱ።

ኣብ ግዜ ሕርሲ ዝኾኑ ጸገማት ምስዘጋጥም፣ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምኩ ቆይታ ክትገብሩ ኣለኩ ወይ እንታይ ዓይነት ዝቕጽል ደረጃታት ክትገብሩ ከምዘለኩ ክመኽረኩ ብ III ናብ NHS ደውሊ።

## ጥንሲ እንተኾይን ንተወሳኺ ሓገዝ ብቕዕቲ ድዩ፤

ጥንሲ እንተደኣ ኮይንኩ ኣብ እዋን ጥንሲ ሰሙናዊ £3 ዝያዳ ክትቐበሉ ይግባእኩ። ንውላድኩ ነገራት ክትዕድግሉ £300 ናይ ኣደነት ክፍሊት ወይ እንተደኣ ሓገዝ ክፍሊ 4 ትቐበሉ ኮይንኩ £250 ከመልከቲ ትኸእሉ ኢኹ። ኣብ መንጎ 8 ሳምንታት ቐድሚኡ ህጻንኩ ምውላዱ ከምኡውን 6 ሳምንታት ድሕሪ ምውላዱ ከተመልከቲ ኣለኩ።

- ቐድሚኡ ህጻን ምውላዱ ከተመልከቲ፣ ኦሪጅናል ምስክር MATBI ን Migrant Help ወይ ካልእ ጥንሲ ምዃንኩ ናይ ሕክምና መረጋገጺ ከተቐርቢ ኣለኩ። ምስክር MATBI ክንክን ቅድመ-ሕርሲ ዝገበረልኩ ካብ መወልዳንኩ ወይ ሓኪምኩ ክትዋሃቡ ትኸእሉ ኢኹ።
- ብተወሳኺ ህጻንካ ካብ ዓባይ ብሪጣንያ ወጻኢ እንተደኣ ተወሊዱ ምዕድመ ህጻንኩ ትሕቲ 3 ወርሒ እንተኾይኑ ወይ ብኸልእ ፍሉይ ጉዳያት ከተመልከቲ ትኸእሉ።

## ውላደይ ከውላድ እንከሎ ተወሳኺ ፋይናንሳዊ ሓገዝ ክረከብ ይኸእልድ፤

ውላድኩ ምስተወልደ ሽው ውላድ ከምዝወለድኩ ከተመዘገቢ ይግባእኩ። ብዛዕባ ምዝገባ ውላድ ከመይ ክትምዘገቢ ከምትኸእሉ ዝሕብር መምርሒ ኣብ [www.gov.uk/register-birth](http://www.gov.uk/register-birth) ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹ። ሓገዝኩ ቅቡል መታን ክኸውን እቲ ኦሪጅናል ምስክር ወረቐት ናብ Migrant Help ከተቐርቢ የድልየኩ። ከምኡውን ንወላድካ ከሳብ ንኣካለ መጠን ዝበጽሕ ከምኡውን ካብ 1 ዓመት ንታሕቲ ዝኾነ ቆልዓ ኣብ ሰሙን ተወሳኺ £ 5 ከምኡውን ካብ 1 ክሳብ 3 ዓመት ዕድመ ዘለዎም ነፍስወከፍ ቆልዑ £ 3 ይቐበሉ።

## ንተወሳኺ ፋይናንሳዊ ሓገዝ ከመይ ከመልከት ይኸእል፤

ብ 0808 8010 503 ን Migrant Help ወይ ብኢ-ሜይል ናብ: [as@migranthelpuk.org](mailto:as@migranthelpuk.org) ተራኽቢ



# ማሕበራዊ ጥዕና

አብ መዓልታዊ ናብራኻ ዓብዩ ጸገም ብዝፈጥር ሕማም ወይ ኣካለ ስንኩልነት ምኽንያት ማሕበራዊ ክንክን ዘድልዩካ እንተኾይኑ፣ መብዛሕትኡ ግዜ ብከባቢዊ ካውንስልካ እዩ እቲ ድጋፍ ዝቐርበልካ፣ ካብቲ ናይ NHS ናይ ሕክምና ግልጋሎት ድማ ዝተፈለየ እዩ። ማሕበራዊ ክንክን ዘጠቓልሎ ነገራት ከም፡

- ከም መንቀሳቀሲ ፍሬም ወይ ውልቃዊ መጠንቀቕታ ዝኣመሰሉ መሳርሒ
- ከም ደረጃ ዘይብሎም መሕጸቢ ክፍሊ (walk-in shower) ዝኣመሰሉ ለውጥታት መንበሪኺ
- ካብ ዝኸፈል ሓብሓቢ ግብራዊ ሓገዝ
- ንዓኺ ወይ ንዓኺ ዝሕብሕብ ሰብ ዕረፍቲ ንምሃብ ዝውዕሉ መውዓሊ ማእከላት።

ማሕበራዊ ክንክን ንምርካብ መጀመሪያ ደረጃታት ካብ ከባቢያዊ ቤት ምኽሪ ዳህሳስ ድሌት ምርካብ እዩ። ዝኾነ ሰብ ብዛዕባ ዳህሳስ ድሌታት ከመልከት ይኸእል እዩ። ናትካ ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ሆስፒታል ናብ ሓደ ሪፈር ክገብረካ ይኸእል እዩ ወይ ኣብቲ መምርሒ ቀሪቦም ዘለው ኣገልግሎታት ደገፍ ብዛዕብኡ ክሕግዡኻ ይኸእሉ እዮም። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ [www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services](http://www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services) ክርከብ ይኸእል እዩ።

ድሕሪ እቲ ዳህሳስ፣ ዝኾነ እትደልዩ ድጋፍ ከም መደብ ክንክን ጥዕናን ድጋፍን ክጽሓፍ እዩ። ኣየናይ ይሰርሕ ኣየናይ ኣይሰርሕን ከምዘሎ ከምኡውን እቲ ዝበለጸ ደገፍ ምዃኑን ንምርካይ ብስሩዕ ድማ ክግምገም እዩ።

አብ መንበሪ ሓታቲ ዕቑባ ትነብር እንተድኣ ሃሊኻን ለውጥታት ውን ተደልዮም፣ ናይ መንበሪ ኣቕራቢኻ ኣብ ናይ ዳህሳስ ቤት ምኽሪ ንምውሳኔ ከድልዩ እዩ።

እንተድኣ ካብ ናይ መንበሪ ሓታቲ ዕቑባ ንላዕሊ ኣብ መቃን ክንክን መንበሪ ዝዛ ዝበለጸ ዝማላእ ዝለዓለ ደረጃ ድሌታት ኣሎካ ኮይኑ፣ እዚ ኣብ ዳህሳስ ድሌታት ዝልለ ኮይኑ እቲ ቤት ምኽሪ ክንክን መንበሪ ዝዛ ክቐርበልካ እዩ። ቤት ምኽሪ ከባቢያዊ ኣብ ምጅማር መስርሕ ሓታቲ ዕቑባ ብህጹጽ ዳህሳስ ድሌታት ከካይድ ከምዘለዎ ሓላፍነት ኣለዎ፣ ስለዚ ኣብ [www.gov.uk/government/publications/asylum-seekers-with-care-needs-process](http://www.gov.uk/government/publications/asylum-seekers-with-care-needs-process) ከምዘተቐመጠ ምቹእ መንበርን ድጋፍን ክወሃብ ይኸእል። ብኻልእ ጉዳይ እዚኦም ኣገልግሎታት ብዙሕ ጠለብ ስለዘጋጥሞም መብዛሕትኡ ግዜ ምጽባይ ዳህሳስ ድሌታት የጋጥሞም።

# አገልግሎታት ጥዕና አእምሮ

## ጥዕና አእምሮ ማለት እንታይ ማለት እዩ፤

ብብዙሕ መንገድታት ጥዕና አእምሮ ማለት ልክዕ ከም ኣካላዊ ጥዕና እዩ፤ ዝኾነ ሰብ ኣለዎ ስለዚ ድማ ብዛዕብኡ ከንግደስ የድልየና። ጥዕይ ጥዕና አእምሮ ማለት ብሓፈሻ ክትሓስብ ምኽእል፤ ከምቲ ትደልዮ መንገዲ ክስምዓካን ክትዋሳእን ከምኡውን ናብራኻ ክትነብርን እዩ። ይኹንምበር ንውሱን ግዜ እንተድኣ ብድኹም ጥዕና አእምሮ ተጓዲዝካ፤ እቲ ብተደጋጋሚ ትሓስቦ፤ ዝስምዓካ ወይ ትዋስኦ ኣጸጋሚ ወይ ክትቆጻጸር ኣብ ዘይትኽእል ክበጽሕ ይኽእል እዩ። ኩነታት ካብ ምጭንናቕ ክሳብ ዝነውሓ ኣስጋኢ ኩነታት ከም መዓልታዊ ኣካል ህይወትና ከጋጥመና ይኽእል እዩ። ጭንቀት፣ ድሕረ ስምባደ ጸቕጢ ምዝንባዕን ሃሚን ሙብዛሕትእም ልሙዳት ጸገማት እዮም። ከምኡውን ናይ ምብላዕን ምድቓስን ጸገማት ናይ ኩነታት ጥዕና አእምሮ ምልክታት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

## ብዛዕባ ጥዕና አእምሮይ ዘተሓሳስበኒ ኮይኑ እንታይ ክገብር ኣሎኒ፤

ካብ ውሑዳት ሰሙናት ንላዕሊ ዝሕቱል ከነተ ስምዒት ኣሎካን ድኹም ጥዕናዊ አእምሮኻ መዓልታዊ ህይወትካ ዝጸሉ እንተድኣ ኮይኑ፤ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ንምዝርራብ ቆጻሮ ግበር። እቲ ሓፈሻዊ ሓኪም ምስ እዚአም ጸገማት ብቐጥታ ክሕግዘካ ወይ ንተወሳኺ ሓገዝ ሪፈር ክገብረካ ይኽእል እዩ። ምስ ዓርክኻ ወይ ኣባል ቤተሰብ ንክትዘራረብ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ምኽሪ ኣብ መርበብ ሓበሬታ NHS ከምኡውን ካብ ግብረሰናዖት ክርከብ ይኽእል እዩ።

- ንህጹጽ ሕክምናዊ ምኽሪ፣ ንኣብነት ንነብስኻ እንተጎዲእኻ ወይ ንነብስኻ ከይትጎድእ እንተተጨኒቐካ፣ ናይ መስመር ሓገዝ III ጌርካ ናብ NHS ክትድውል ትኽእል ኢኻ።
- ንህጹጽ ዘይኮኑ ነገራት፣ ናይ ከባቢኻ ሓፈሻዊ ሓኪም ክትዘራረብ ወይ ምስ ትካል ግብረሰናይ ክትራኹብ ትኽእል ኢኻ።





## ንደገፍን ምክርን ምስ መን ከዘራረብ ይኸእል፤

- **እቲ NHS**

ተወሳኺ ኣድራሻታት ምክርን ሓገዝን ኣብ መርቡብ ሓበሬታ NHS ክርከብ ይኸእል እዩ።

[www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/](http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/)

- **Mind**

Mind ብዙሕ ምክርን ሓገዝን ዝህብ ናይ ጥዕና ኣእምሮ ግብረሰናይ እዮም። ጉጅለታቶም ኣብ ዝተፈላለዩ ኣርእስታት ሓበሬታ ክህቡ ይኸእሉ እዮም። ኣብ ዓይነታት ጥዕና ኣእምሮ፣ ኣቢይ ሓገዝ፣ ሕክምናን ኣማራጺ ክንክንን ከምትረከብ የጠቓልል። ተወሳኺ ንምርካብ፣ በዞም ዝስዕቡ መንገድታት ምስ Mind ክትራኽብ ትኸእል ኢኻ።

መስመራት Mind ንግሆ ስዓት 9 ክሳብ ምሽት ስዓት 6 ካብ ሰኔይ ክሳብ ዓርቢ (ብጀካ ናይ ባንኪ በዓላት) ክፉታት እዮም።

ተሌፎን፡ 0300 123 3393

ብጽሑፍ፡ 86463

ኢሜይል፡ [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

መርቡብ ሓበሬታ፡ [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

- **እቶም Samaritans**

Samaritans ብናትካ መንገዲ- ብዛዕባ ንዓኻ ዘጋጠመካ ኣብ ዝኾነ ግዜ ክትዛረብ ውሑስ ቦታ ይህቡኻ። ምንባር ዘይደልዩ ሰባት ንምዝርራብ ፍሉይ ሙያ ዘለዎም ኪኢላታት እዮም፣ ይኹንምበር ከተዕልል እንተድኣ ደሊኻ ክስምዓካ የብሉን። ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓታት፣ ኣብ ዓመት 365 መዓልታት ብዞም ዝስዕቡ መንገድታት ብናጻ ክትራኽቦም ትኸእል ኢኻ።

መርቡብ ሓበሬታ፡ [www.samaritans.org/how-we-can-help-you](http://www.samaritans.org/how-we-can-help-you)

ተሌፎን፡ 116 123.

ኢሜይል፡ [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

- **Refugee Council**

Refugee Council ኣብ ሙሉእ ዩኒይት ኪንግደም ኣብ ብዙሓት ከባቢታት ኣገልግሎት ሕክምና ዝህብ ግብረሰናይ ትካል እዩ። ንተወሳኺ ሓበሬታን ኣብ ከባቢኻ ኣገልግሎት ምህላውን ንምርካብ፣ ኣብ መርቡብ ሓበሬታኡም ዑደት ግበር

[www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health/](http://www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health/)



# ክፍሉ 4፣

## ውሑስ ኮይንካ ምጽናሕን ምርካብ ደገፍን



**መን ይኹኑ ወይ ኩነታቶም ዝኾነ ይኹን ዝኾነ ሰብ ውሑስ ክኸውን መሰል ኣለዎ።  
ንግዳያት ገበን ዝኾኑ ሰባት ውሑን ደገፍ ኣሎ፣ ኣብ ጾታ መስረት ዝገበረ ዓመጽ፣ ጭውያን ሰቃይን ዘጠቓለለ። ግዳይ ገበን ዝኾነ እንተድኣ ሃልዩካ ብዙሓት ሃገራዊ ትካላት ኣለውኻ። ባህሊ፣ ሃይማኖትን ወግዲታት ገበናት ንምፍጻም ቅቡላት ኣይኮኑን።**

ንስኻ ወይ ንስኻ ትፈልጦ ዝኾነ ሰብ ኣብ ህጹጽ ሓዲጋ ምህላውኩም ኣሚንካ፣ ብዝተኻእለ መጠን ናብ 999 ናይ ኣገልግሎታት ህጹጽ ጊዜ ኩሎግዜ ክትድውል ይግብኣካ።

እንተዘይኮይኑ፣ ንምኽርን ደገፍን ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዘለው ትካላት ክትራኸቦም ትኽእል ኢኻ ወይ ንፖሊስ ኣብ ናይ ህጹጽ ሓዲጋ ዘይኮነ ቁጽሪ ተሌፎኖም (101) ክትድውል ትኽእል ኢኻ። ንእትፈልጦ ወይ ትኣምኖ ሰብ ክትነግር ሓጋዚ ይኸውን፣ ንኣብነት ንመምህር፣ ንሓኪም ወይ ንናይ ገዛውቲ ኣፈሰር።

ምስ Migrant Help እውን ክትራኸብ ትኽእል ኢኻ። በዚ ክፍሊ ብዝተጠቐሰ ብዝኾነ ነገር እንተድኣ ተነዲእኻ ኮይንካ ወይ ካብ ደገፍ ወይ ምኽሪ ፍሉይ ኪኢላ ክጥቀም ይኽእል እየ ኢልካ ሓሲብካ፣ Migrant Help ክሕግዘካ ናብ ዝኽእል ትካል ሪፈር ክገብረካ ይኽእል እዩ።

Home Office፣ ናይ መንበሪ ኣቕራብትን፣ ፖሊስን ከባቢያዊ ቤት ምኽርን ንስኻ ኣብ ዩኬይ እትጸንሓሉ ግዜያት ውሑስ ምዃንካ ንምርግጋጽ ክሕግዙ ኩሎም ሓላፍነት ኣለዎም።

### **ምክልኻል እንታይ እዩ፣**

ምክልኻል ዝብል ቃል ጥዕናዊ፣ ህይወትን ሰብኣዊ መሰላት ነፍስወከፍ ንምክልኻል ዝውሰዱ ተግባራት ንምውካል ኣብ ጥቕሚ ዝውዕል ቃል እዩ፣ ብፍላይ ቆልዑ፣ መንእሰያትን ዝተቐልዑ ዓበይቲ ሰባት ካብ ዓመጽ፣ ጉድኣትን ምንጻግን ብናጻ ክነብሩን ዝፈቅድ እዩ።

# ቆልዑ ምክልካልን ምክንኻንን

## ዓመጽ ቆልዓ፥

ኣብ ልዕሊ ቆልዓ ጉድኣት ዘስዕብ ብዓቢይቲ ወይ ቆልዓ ዝካየድ ዝኾነ ተግባር ዓመጽ ቆልዓ እዩ። ከጠቓልል ይኸእል፥

- ጾታዊ ዓመጽ
- ምንጻግ
- ምክንኻብ ጓል ኣንስተይቲ
- ኣካላዊ ዓመጽ
- ዓመጽ ስምዒት
- ቆልዓ ንዓመጽ ምምልማል
- ብቆልዓ ዝምስከሩ ወይ ኣብ እቲ ቆልዓ ዝበጽሑ ጉድኣታት፣ ንኣብነት ዘቤታዊ ጥቕዓት ወይ ናይ ንጥረ ነገራት ብዘይ ኣግባብ ምጥቃም ኣብ ናይቲ ቆልዓ ዝእንተሃልዩ
- ህጻን፣ እግሪ ተኸሊ ቆልዓ ወይ ንእሽቶ ቆልዓ ኣብ ገዛ ባይኑ ምግዳፍ

ቆልዓ ብወላዲ ወይ ሞግዚት እንተድኣ ተሃሪሙ፣ ተጻፊዑ፣ ተጎዲኡ ወይ ተነጺጉ ኣገልግሎታት ማሕበራዊ ጣልቃ ክኣትው ይኸእሉ። ኣብ ከበድቲ ጉዳያት፣ እቲ ቆልዓ ኣብ ትሕቲ ክንክን ከባቢያዊ ቤት ምክሪ ክኣቱ ይኸእል እዩ።

## ቆልዑ በይኖም ምግዳፍ፥

ወላዲ ወይ ሞግዚት ናይ ቆልዑ ሓለዋ፣ ክንክንን ጥዕናን ሕጋዊ ሓላፍነት ኣለዎም። እንተድኣ ኣብ ሓደጋ ዘውድቆም ኮይኑ ቆልዓ በይኑ ምግዳፍ ገበን እዩ። እዚ ድማ እቲ ቆልዓ ኣብ ትሕቲ ክንክን ካልእ ቆልዑ በይኑ ገዲፍካዮ ምስትኸይድውን የጠቓልል። ቅድሚኒ ንዕኡም በይኖም ገዲፍካዮም ምክንኻ ንኣብነት ኣብ ገዛ ወይ ኣብ መኪና ወላዲ ውላዱ ክሳብ ክንደይ እኹል ምዃኑ ናቱ ውሳኔ ክጥቀም ኣለዎ።

ናይ ቆልዑ ጭካነ ንምክልካል ሃገራዊ ማህበር (NSPCC) ይብል

- ዕድሚኡም ካብ 12 ዓመት ንታሕቲ ዝኾኑ ቆልዑ ንነዊሕ ጊዜ በይኖም ብቁዓት ኣይኮኑን
- ዕድሚኡም ካብ 16 ንታሕቲ ዝኾኑ ቆልዑ በይኖም ምግዳፍ ኣይግብኡን
- ህጻናት፣ እግሪ ተኸሊ ቆልዑ፣ ንኣሽቱ መንእሰያት ብፍጹም በይኖም ክግደፉ የብሎም

ወላዲ ንውላዶም ክትትል ከይገበሩሉ ዘይተደልየ ስቓይ ወይ ናይ ጥዕና ጉድኣት ክኸትል ዝኸእል መነገዲ ገዲፎም እንተወጺኡም ብሕጊ ይኸሰሱ።

ተወሳኺ ሓበሬታን ምክርን ኣብ [www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/](http://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/) ክርከብ ይኸእል እዩ።

## ንደገፍን ምክርን ምስ መን ከዘራረብ ይኸእል።

- NSPCC (ናይ ቆልዑ ጭካነ ንምክልኻል ሃገራዊ ማህበር)

NSPCC ህጻናት ንምሕላው፣ ዓመጽ ንምክልኻልን ዓመጽ ህጻናት ዝሓለፈ ታሪኽ ክኸውን ይሰርሖ። ብዛዕባ ሕጻናት ግዳስ ዓቢ ሰብ እንተኸይንካ ናይ ሓገዝ መስመርም ክትራኹብ ትኸእል ኢኻ ወይ ቆልዓ እንተኸይንካ ንምስጢራዊ ሓገዝን ድጋፍን ናይ Childline ምርኻብ ትኸእል ኢኻ።

## ዝርዝራት ኣድራሻ።

መርበብ ሓበሬታ፡ [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

NSPCC መስመር ሓገዝ፡ 0808 800 500

Childline ፡ 08 08 16 89 111 (24 ሰዓታት)

# ኣብ ጾታ መሰረት ዝገበረ ዓመጽ

ኣብ ጾታ ዝተመሰረተ ዓመጽ ዘቤታዊ ዓመጽ፣ ትንኮሳን ምህራም፣ ኣገዲድካ ምድፋርን ወሲባዊ መጥቃዕቲን፣ ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ፣ ግዳድ መርዓ፣ ክብሪ መሰረት ዝገበረ ቢደልን ጭውያን ወሲክኻ ዝተፈላለዩ ዓመጽ የጠቓልል።

## ዘቤታዊ ዓመጽ

### ዘቤታዊ ዓመጽ ማለት እንታይ ማለት እዩ።

ዘቤታዊ ዓመጽ ምግዳድ፣ ናይ ምፍርራህ ባህሪ፣ ህውከት ወይ ዝብ መንጎ ናይ ቀረባ ኣዝማድ ወይ ኣባላት ቤተሰብ ዝተፈጸመ ዓመጽ የጠቓልል።

ዘቤታዊ መጥቃዕቲ ግዳይ እንተድኣ ኮይንካ ምስቲ ዓማጺኻ ክትከውን የብልክና። ሰበሰልጣናት ብክብሪ ከተኣናግዱኻ እዮም። ካብቲ ዓማጺኻ ርሒቐኻ መንበርን ድገፍን ከምዝተዋህበካ Home Office ከረጋግጽ ይኸእል እዩ ወይ ውሕስነትካ ዝተሓለወ ክኸውን ዓማጺኻ ካብቲ መንበሪ ቦታኻ ክእለን ዝተፈለየ ምልክታ ኢሚግሬሽን ከምኡውን ብቤተሰባዊ ጉዳይ ሕገ ሓገዝ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ። ዓማጺኻ ክትገድፎ እኳ እንተዘይደለኻ፣ ንዓኻ ንምሕላው ክውሰዱ ዝኸእሉ ስጉምታት ኣለው። ኣብ ኩነታት ዓመጽ እንተድኣ ኮይንካ እንታይ ክግበር ንምውሳኔ ኣዝዩ ኣጸጋሚ ምዃኑ ንርዳእ ኢና እሞ ብዝሓሸ መንገዲ ምኽሪ ክትረክብ ኣትሪርና ንመኽረካ።

**ንደገፍን ምክርን ምስ መን ከዘራረብ ይኸእል።**

ዘቤታዊ ዓመጽ ግዳያት ንዝኾኑ ፍሉይ ናይ ሰብ ሙያ ደገፍን ሓገዝን ዝህቡ ግብረሰናይ ትካላት ኣለዎ፣ ንኣወዳት፣ ንደቂ ኣንስትዮ፣ ንግብረ ሰደማውያንንን ንጾትኣም ዝቐየሩን። ከምኡውን ኣብ ቦትኡ ደገፍን መንበርን ክጥቀሙ ዝክእሉ ግዳያት ፍሉይት ስደተኛታት ኣለው።

**ኣብ ዝረከባ ደቂ ኣንስትዮ።**

መርበብ ሓበሬታ፡ [www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk](http://www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk)

Phone: 0808 2000 247

ኢሜይል፡ [helpline@womensaid.org.uk](mailto:helpline@womensaid.org.uk)

**ኣብ ስኮትላንድ ዝረከባ ደቂ ኣንስትዮ።**

መርበብ ሓበሬታ፡ [www.womensaid.scot](http://www.womensaid.scot)

ተሌፎን፡ 0800 027 1234

ኢሜይል፡ [helpline@womensaid.org.uk](mailto:helpline@womensaid.org.uk)

**ኣብ ዌልስ ዝረከባ ደቂ ኣንስትዮ።**

መርበብ ሓበሬታ፡ [www.livefearfree.gov.wales](http://www.livefearfree.gov.wales)

ተሌፎን፡ 0808 8010 800

ጽሑፍ፡ 078600 77333

ኢሜይል፡ [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)

**ንደቂ ተባዕትዮ ዝተወሰኑ ኣገልግሎታት።**

ንደቂ ተባዕትዮ መስመር ምክሪ ደቂ ተባዕትዮ።

ተሌፎን፡ 0808 801 0327 (ካብ ስኩይ ክሳብ ዓርቢ፣ 9-5)

ኢሜይል፡ [info@mensadvice.org.uk](mailto:info@mensadvice.org.uk)

መስመር ሓገዝ ደቂ ተባዕትዮ።

ተሌፎን፡ 01823 334244

**ኣብ ስሜን ኣየርላንድ ዝርከባ ደቂ ኣንስትዮ።**

መርበብ ሓበሬታ፡ [www.womensaidni.org](http://www.womensaidni.org)

ተሌፎን፡ 0808 801 1414

ጽሑፍ፡ 07797 805 839

ኢሜይል፡ [24hrsupport@dvhelpline.org](mailto:24hrsupport@dvhelpline.org)

**LGBT+ ፍሉይ መስመር ሓገዝ።**

ተሌፎን፡ 0800 999 5428

ኢሜይል፡ [help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

ባህሪኻ ዘተሓሳስበካ እንተዳኣ ኮይኑ ብኸብሪ ክትዘራረብ ትኸእል ኢኻ። ብኣሽሓት ዝቁጸሩ ኣወዳትን ኣዋልድን፣ ብኢሜይልን ብመርበብ ዕላልን ገበን ዝፈጸሙ ዝሓገዝ **Respect Phonenumber** እዩ። Respect Phonenumber ብዛዕባ ናቱ ወይ ብዛዕባ ካልእ ሰብ (ወዲ፣ ጓል፣ ግብረ-ሰደማዊ ወይም ተመሳሳሊ ጾታዊ ርክብ) ዝጭነው ዝኾነ ሰብ እዩ። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ [www.respectphonenumber.org.uk](http://www.respectphonenumber.org.uk) ክርከብ ይኸእል እዩ

ተሌፎን፡ 0808 802 4040። ስኩይ-ዓርቢ ንግሆ ሰዓት 9 - ምሽት ሰዓት 5።

ኢሜይል፡ [info@respectphonenumber.org.uk](mailto:info@respectphonenumber.org.uk)

## ጾታዊ ዓመጽ

### ጾታዊ ዓመጽ እንታይ እዩ፤

ጾታዊ ዓመጽ ካብቲ ውልቀሰብ ፍቓድ ወጻኢ ወይ ብሕጋዊ ፍቓድ እንተዘይተፈቐዱልካ ምስ ዝኾነ ሰብ ጾታዊ ርክብ ምፍጻም ማለት እዩ። ኣብ UK ሕጋዊ ዕድመ ጾታዊ ስምምዕ 16 እዩ። ካብዚ ዕድመ ንታሕቲ ምስ ዘሎ ሰብ ወሲባዊ ርክብ ዝፍጽም ሰብ ብስምምዕ ዋላ እንተኾነ ኸቢድ ገበን እዩ። ኣብነታት ጾታዊ ዓመጽ፡

- ካብ ትሕቲ 16 ዓመት ዕድመ ዝኾነ ሰብ ጾታዊ ርክብ ምፍጻም፣ ብናቶም ፍቓድ ዋላ እንተኾነ
- ወሲባዊ ምትንኻፍን ምህዳድን (ብምፍርራሕ ወይ ብጉልበት)
- ሃለዋቱ እንተኣጥፊኡ፣ ሓሽሽ እንተወሲዱ ወይ ብኣልኮል ምስ ዝደንዘዘ ሰብ ወሲባዊ ርክብ ምግባር
- ምስ መጻምዲ ስምምዕ ዘይብሉ ወሲባዊ ርክብ፣ ኣብ ሓዳር ወሲኽካ
- ብዘይ ስምምዕ ወሲባዊ ባህሪ ዘለዎም ምስልታት ምምቕራህን ናይ ቆልዑ ወሲባዊ ምስልታት ዘለዎም ምምቕራሕ
- ዝኾነ ዕድመ ወይ ጾታ ግዳይ ወሲባዊ ዓመጽ ክኸውን ይኽእል እዩ

### ንደገፍን ምኽርን ምስ መን ከዘራረብ ይኽእል፤

- **ንእንግሊዝን ዌልስን (ደቂ ኣንስትዮን ኣዋልድን ጥራይ)፡**  
እብ ጥቓኻ ዘሎ ማእከል ግርጭት ዓመጽ ድለይ እሞ ናብ [www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre](http://www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre) ዑደት ብምግባር ዝርዝራት ርኽብ
- **ንስኮትላንድ፡**  
መርብብ ሓበሬታ፡ [www.rapecrisisscotland.org.uk](http://www.rapecrisisscotland.org.uk)  
ተሌፎን፡ 08088 01 03 02 (ካብ ስዓት 6 ናይ ምሽት ክሳብ ፍርቂ ለይቲ)  
ኢሜይል፡ [support@rapecrisisscotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisscotland.org.uk)
- **ንሰሜን ኣየርላንድ፡**  
ናይ 24 ሰዓት መስመር ሓገዝ ዘቤታውን ወሲባዊ ዓመጽን ንኣዕሩኽን ቤተሰብን ካብ ግዳያትን ካብ ግዳይ ዝደሓኑን ወሲኽካ ብዓመጽ ወይ ወሲባዊ ጎንጸ ዝተጎድኡ ንኹሎም ደቂ ኣንስትዮን ደቂ ተባዕትዮን ክፉት እዩ። ኣብ 0808 802 1414 ብሙሉእ ተኣማንነት ደውል ወይ ናብ [24hrsupport@dvhelpline.org](mailto:24hrsupport@dvhelpline.org) ኢሜይል ግበር። ንተወሳኺ ሓበሬታ ዑደት ግበር። [www.belfastdvp.co.uk/get-help](http://www.belfastdvp.co.uk/get-help)
- **ንደቂ ተባዕትዮ – Safeline፡**  
Safeline ኣብ ምክልኻል ጾታዎ ዓመጽን ግዳያት ኣብ ንቡር ንምምላስ ንምሕጋዝን ዝሰርሑ ግብረሰናይ እዮም። ንደቂ ተባዕትዮ ናይ መድሕን መስመር ሓገዝ የካይዱ። ኣስተውዕል Safeline ኣገልግሎት ቅልውላው ዘይኮነስ ኣገልግሎት ድጋፍ እዩ። ንተወሳኺ ሓበሬታ ናብ [www.safeline.org.uk](http://www.safeline.org.uk) ዑደት ግበር ወይ ምስኣም ተራኽብ ብ፡ ኢሜይል፡ [support@safeline.org.uk](mailto:support@safeline.org.uk)  
ተሌፎን፡ 0808 800 5005

## ‘ክብሪ መሰረት ዝገበረ’ ዓመጽ

### ‘ክብሪ መሰረት ዝገበረ’ ዓመጽ እንታይ ማለት እዩ፤

‘ክብሪ መሰረት ዝገበረ’ ዓመጽ ሓደ ዓይነት ዓመጽ ኮይኑ ንኣብነት ተግባራት ዓመጽ ወይ ቅትለት ዝኣመሰለ ንክብሪ ቤተሰብ ን/ወይ ማሕበረሰብን ንምሕላው ወይ ንምክልኻል ዝተፈጸመ ገበን ወይ ፍጻመ ንምግላጽ ዝጥቀስ ቃል እዩ። ብቐንዲ፣ ይኹንምበር ኩል ግዜ ዘይኮነ፣ ብስድራቤተን ወይ ብማሕበረሰብን ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮን ኣዋልድን ዝካየድ እዩ።

እዚ ዓይነት 'ገበናት ክብሪ' ሙብዛሕትኡ ግዜ ዝካየድ እቶም ግዳያት ዝገበርዎ ዝኾነ ነገር ነቲ ቤተሰብ ወይ ማሕበረሰብ ክብሪ ዝቐንስ ተግባራት ጌሮም ኢሎም ስለዝኣምኑ እዩ። ክብሪ መሰረት ዝገበረ ዓመጽ ገበን ኮይኑ ኣብ ቅድሚ ሕጊ ንምክልኻል ተቐባልነት የብሉን።

### ንደገፍን ምኽርን ምስ መን ክዘራረብ ይኽእል፤

- Karma Nirvana

Karma Nirvana ሃገራዊ ግብረሰናይ ኮይኑ ክብሪ መሰረት ዝገበረ ዓመጽ ዝበጽሖም ግዳያትን ግዳድ መርዓን ንዝገበሩ ይሕግዝ። ዝርዝራት ኣድራሽኦም ኣብ [ጠቐምቲ ኣድራሻታት](#) ክርከብ ይካኣል እዩ።

### ግዳድ መርዓ

#### ግዳድ መርዓ ማለት እንታይ ማለት እዩ፤

መን ክትምርዓው ከምዘለካ ናይ ምምራጽ፣ መዓስ ከምትምርዖን ወይ ብጭራሽ ከይትምርዖ እንተደሊኻ መሰልካ እዩ። ግዳድ መርዓ ማለት ንኸትምርዖ ኣካላዊ ድፍኢት ከጋጥመካ እንከሎ (ንኣብነት፣ ምፍርራሕ፣ ኣካላዊ መጥቃዕቲ ወይ ጾታዊ መጥቃዕቲ) ወይ ስምዒታዊን ስነ ልቦናዊ ጸቕጢ (ንኣብነት ኣብ ቤተሰብካ ውርደት የሰዕብ እዩ ኢልካ ክስመዓካ እንተተደፊኻ) እዩ።

ግዳድ መርዓ ኣብ ዩኤይ ዘይሕጋዊ እዩ። እዚ ድማ የጠቓልል፤

- ንኸትምርዓው ከገድድዎ ምስ ካልእ ሰብ ኣብ ደገ ዘሎ ምዝርራ (እቲ ግዳድ መርዓ ይካየድ ዋላ ኣይካየድ)
- ንምምርዓው ዓቕሚ ኣእምሮ ዘይብሉ ሰብ ምምርዓው (ተጽዕኖ ይገበር ኣይገበር ብዘየገድስ)

Forced Marriage Unit ንምባል ትፍትን እንተድኣ ሃሊኻ ወይ ንስኻ ተገዲድካ ዝኣተኻዮ መርዓ ንምግዳፍ ሓገዝ እንተደሊኻ ምስ ክፍሊ ግዳድ መርዓ (FMU) ተራኽብ።

#### Forced Marriage Unit

ኢሜይል፡ [fmu@fco.gov.uk](mailto:fmu@fco.gov.uk)

ተሌፎን፡ 020 7008 0151

ካብ ስራሕ ወጻኢ ካብ ሰነይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ንግሆ ሰዓት 9 ክሳብ

ምሽት ሰዓት 5፡ 020 7008 1500

#### ንስኻ እትፈልጦ ዝኾነ ሰብ ኣብ ሓደጋ እንተድኣ ሃልዩ፤

ንስኻ እትፈልጦ ንግዳድ መርዓ ንወጻኢ ዝኸደ ዝኾነ ሰብ እንተሎ ምስ FMU ተራኽብ።

ብዝተኸለለካ መጠን ብዙሕ ዝርዝር ሓበረታ ሃበና፣ ንኣብነት፤

- እቲ ሰብ ናበይ ከይዱ፤
- መዓስ ክምለሱ እዮም
- ካብኦም ናይ መጨረሻታ ግዜ ዝሰማዕካሎም

FMU ምስ ዝምልከቶም ኤምባሲታት ክራኽብ እዩ። ንተወሳኺ ሓበረታ ናብ [www.gov.uk/stop-forced-marriage](http://www.gov.uk/stop-forced-marriage) ዕድት ግበር

## ንሓገዝ ምስ መን ክራኹብ ይኸእል፤

- **Karma Nirvana**  
Karma Nirvana ሃገራዊ ግብረሰናይ ኮይኑ ክብሪ መሰረት ዝገበረ ዓመጽ ዝበጽሖም ግዳያትን ግዳድ መርዓን ንዝገበሩ ይሕግዝ። ዝርዝራት ኣድራሻኦም ኣብ [ጠቐምቲ ኣድራሻታት](#) ክርከብ ይካኣል እዩ።
- ብተወሳኺ፣ ንስኩትላንድ መስመር ሓገዝ ዘቤታዊ ዓመጽን ግዳድ መርዓን ብ **0800 027 1234** ብምድዋል ወይም ናብ [www.sdafmh.org.uk](http://www.sdafmh.org.uk) ዑደት ብምግባር ክትራኹብ ትኸእል ኢኻ።

## ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ (FGM)

### (FGM) እንታይ እዩ፤

ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ (ሓድ ሓድ ግዜ 'ምቕራጽ' ወይ 'ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ' በዘይ ሕክምና ምኽንያት መትሎ ጓል ኣንስተይቲ ንምቕያር ወይ ጉድኣት ከብጽሕ ዝኸእል ዝተወሰነ ኣሰራርሓ የመልከት። ባህላዊ መበገሲኻ ዝኾነ ይኹን ኣብ ዩኬይ ዘይሕጋዊ ተግባር እዩ። ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ ኣብ መሰርሕ ሕክምና ይኹን ኣብ መጻኢ ሂወት ከቢድ ጉድኣት ጥዕና የኸትል። ከምኡውን ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ ኣብ ወጻኢ ሃገር ክግበር ምድላዎት ምግባር ዘይሕጋዊ እዩ።

ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ እንተገርካ ወይ ንስኻ ወይ ንስኻ እትፈልጦ ሰብ ኣብ ሓደጋ እዩ ዘሎ ኢልካ እንተኣሚንካ ሓገዝ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ። ኣስተውዕል፣ ዝኾነ ሰብ ብኣካል ወይ ኣብ ስምዒትካ ጉድኣት ከብጽሕ ኣይፍቀድሉን እዩ እሞ ኣብዛ ሃገር ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ኣይፍቀድን እዩ።

- ኣብ ሓደጋ ምኽንሻብ እዩ ኢልኪ ትጭነቂ እንተሊኺ ንመምህርኪ ወይ ነርስ ቤት ትምህርቲ ንትኣምንዮ ሰብ ተዛረቢ። ንሳቶም ክሕግዡኻን ክሕልውኻን ይኸእሉ እዮም።
- ሓደ ሰብ ኣብ ህጹጽ ሓደጋ እንተኾይኑ ንፖሊስ ሓብር።
- ኣብ ጓልካ ናይ ምኽንሻብ ጸቕጢ ይግብረልካ ሃልዩ እንተኮይኑ፣ ንሓገዝ ንሓፈሻዊ ሓኪምካ፣ ናይ ጥዕና በጻሒ ወይ ካልእ ብዓል ሙያ ክንክን ጥዕና ሕተት።
- ተኸንሺብኪ ኔርኪ እንተኾይኒ ንሓፈሻዊ ሓኪምካ፣ መዋልዳን ወይ ካልኣት ሰብ ሙያ ክንክን ጥዕና ንገራ።

## ንደገፍን ምኽርን ምስ መን ክዘራረብ ይኸእል፤

- **Daughters of Eve**  
Daughters of Eve ጉድኣት ወሲባዊ ኣካላት ካብ ዝፍጽሙ ማህበረሰባት መንእሰያት ኣካላዊ፣ ወሲባዊን ናይ ስነ ተዋልዶ ጥዕና መሰላት ንምሕላውን ዝሰርሕ ግብረሰናይ ትካል እዩ።  
መርበብ ሓበሬታ፡ [www.dofeve.org/get-help-now](http://www.dofeve.org/get-help-now)  
ጽሑፍ፡ **07983030488**
- **ናይ ቆልዑ ጭካነ ንምክልኻል ሃገራዊ ማህበር (NSPCC)**  
NSPCC ኣብ ዝኾነ ግዜ ብዛዕባ ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ ክትድውልሉ እትኸእሉ ናጻ መስመር ሓገዝ እዩ እሞ ሽምካ ክትነግር የብልካን። ኢሜይል ክትገብረሎም ትኸእል ኢኻ። ተወሳኺ ሓበሬታ ንክትረክብ፣ ናብ መርበብ ሓበሬታኦም ዑደት ክትገብር ትኸእል ኢኻ።  
ኢሜይል፡ [fgmhelp@nspcc.org.uk](mailto:fgmhelp@nspcc.org.uk)  
ተሌፎን፡ **0800 028 3550**  
መርበብ ሓበሬታ፡ [www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/female-genital-mutilation-fgm](http://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/female-genital-mutilation-fgm)



# ዘመናዊ ባርነትን ጭውያን

## ዘመናዊ ባርነት እንታይ ማለት እዩ፤

ጭውያን ሓደ ሰብ ብምትላል ወይ ብምግዳድ ናብ ናይ ጉልበት ምዝመዛ፤ ምንቅስቃስ ወይ ምቕባል እዩ። ንኡብነት፣ ንUK ስራሕ ክትሰርሒ ክትመጺ ክንገረኪ ይኸእል ይኸውን፤ ይኹንምብር ሓንሳብ ኣብ UK ምስ ኣተኺ ናይ ገዛ ሰራሕተኛ ወይ ኣመንዝራ ኮይንኪ ብሓይሊ ምፍርራህ ክትሰርሒ ክትግደዲ ትኸእሊ ትኹኒ።

ግዳያት ጭውያን ከምተጨወዩ መብዛሕትኡ ግዜ ኣይፈልጥዎን እዮም። ዘመናዊ ባርነት ከም ምጭዋይ፣ ግዳድ ስራሕ፣ ባርነትን ግሊያነትን ወሲኽካ ብብዙሕ መልክዕ ክካየድ ይኸእል። ሓታቲ ዕቑባ ዋላኳ እንተኾንካ ኣብ Home Office መንበሪ ዋላ እንተሃለወካ፣ ሕጂውን ናይ ዘመናዊ ባርነት ተጠቃዕቲ ክትከውን ትኸእል ኢኻ።

ጭውያን ውይ ዘበናዊ ንግዲ ጊላነት ዝተትሓዙ ሰባት ከቢድ ገበን ዝፈጸሙ ብዕድመ ልክዕ ማእሰርቲ ክፍረዱ ይኸእሉ።

ብኸብረትካ ጨወይቲ ብምግላጽ ወይ ብዛዕብኦም ሪፖርት ብምግባርካ ንዓኻ ወይ ኣብ ካልእ ዝኾነ ሰብ ኣብ ሓደጋ ከይበጽሕ ኣስተውዕል።

ንስኻ ግዳይ ጨወይቲ ምኽናካ እንተተለሊኻ፣ ናብ National Referral Mechanism ክትምራሕ ኢኻ። ከም ፋይናንሳዊ ሓገዝ፣ ውሑስ መንበሪ፣ ዕድል ናይ ኣገልግሎታት ጥዕናን ኣገልግሎት ማዕዳን ምስ ኣኸባሪ ሕጊ ናይ ምርኻብ ድጋፍ ዝኣመሰሉ በዚ መስርሕ ተወሳኺ ደገፍ ክርከብ እዩ።

ንስኻ ወይ ንስኻ እትፈልጡ ሰብ ብጭውያን ወይ ዘመናዊ ጊላነት ተጠቃዒ እዩ ኢልካ ትጠራጠር እንተኾይንካ ብ ቁጽሪ 999 ንፖሊስ ደውል። ምስ ፖሊስ ምርኻብ እንተዘይደሊኻ፣ Modern Slavery Helpline ብ 0800 0121 700 ምዝርራብ ወይ ናይ Modern Slavery Helpline ቅጥዒ ክትመልእ ትኸእል ኢኻ።

ን Migrant Help ክትዘራረብ ትኸእል ኢኻ። ኩሎም ኣማኸርቶም ናይ ዘመናዊ ባርነት ምልክታት ንምፍላዩ ዝሰልጠኑን ናብ ፖሊስ ሪፈራል ክገብሩ ዝኸእሉን እዮም።

ኣብ ዩኬይ ግዳያት ንምልላይ፣ ንምፍላጥን ናብ ዝነበርዎ ኩነት ምምላሶምን ሓበሬታ እንተሓዘኻ፣ Modern Slavery Helpline ብ 0800 0121 700 ክትራኽብ ትኸእል ኢኻ።

ንተወሳኺ ሓበሬታ ናብ [www.unseenuk.org](http://www.unseenuk.org) ዑደት ግበር

## ንደገፍን ምክርን ምስ መን ከዘራረብ ይኸእል።

- **The Salvation Army**

The Salvation Army ኣብ እንግሊዝን ዌልስን ንኹሎም ብዘበናዊ ባርነት ግዳያት ዝኾኑ ዓቢይቲ ሙያዊ ሓገዝ ይህብ። ንሳቶም ወይ ዝኾነ ሰብ ንሳቶም ዝፈልጥዎ ግዳይ ዘመናዊ ግሊያነት ኮይኑ ሓገዝ ዝደሊ ምስ ትጥርጥር ንዝኾነ ሰብ ክረኽቦም ዝኸእል ኣብ መዓልቲ ን 24 ሰዓታት፣ ኣብ ሰሙን ን 7 መዓልታት ምስጢራዊ መልእኽቲ መተሓላለፊ መስመር ኣለዎም። ንተወሳኺ ሓበሬታ ናብ መርበብ ሓበሬታኦም ዑደት ክትገብር ትኸእል ኢኻ።

መርበብ ሓበሬታ፡ [www.salvationarmy.org.uk/modern-slavery](http://www.salvationarmy.org.uk/modern-slavery)

ተሌፎን፡ 0300 303 8151

- **ለስኮትላንድ – ናይ ጭውያ ግንዛብ ፈጠርቲ ሕብረት (TARA)**

TARA ዕላምኡም ብዘይ ሕጋዊ ጭውያ ደቂ ኣንስትዮን ወሲባዊ ብዝበዛን ንምፍላይን ንምሕጋዝን ኣገልግሎት ድጋፍ እዮም። ንተወሳኺ ሓበሬታ ናብ [www.glasgow.gov.uk/TARA](http://www.glasgow.gov.uk/TARA) ዑደት ግበር፣ ናብ 0141 276 7724 ደውል ወይ ናብ [CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk](mailto:CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk) ኢሜይል ግበር።

# ግዳያት ስቃይ

## ስቃይ እንታይ እዩ፤

ምስቃይ ማለት ብሓደ ዝተወሰነ ዕላዊ ገበን (ከም መቅጻዕቲ፣ ምርካብ ሓበሬታ ወይ ሓደ ስጉምቲ ምግዳድ) ኣብቲ ግዝኣት ዘለው ሰበሰልጣን ወይ መንግስታዊ ዘይኮኑ ተዋሳኔቲ ኮነ ኢልካ ከቢድ ናይ ኣካል ወይ ናይ ኣእምሮ ሕመም ወይ ስቃይ ተባሂሉ ክግለጽ ዝኸኣል ከም ዓምጽ ወይ ገበን ጭፍራ እዩ።

## ንደገፍን ምኽርን ምስ መን ክዘራረብ ይኸኣል፤

- **Freedom from Torture**

Freedom from Torture ኣብ UK ዘለው ካብግፍዒ ዝደሓኑ ሰባት ሕክምናውን ደገፍን ዝህብ እዩ። ኣገልግሎታቶም ካብ ማእከላት ለንደን፣ ማንቸስተር፣ በርሚንግሃም፣ ኒውካስልን ግላስጎውን ኣብ ዩኬይ ይርከቡ። ውጽኢት ግፍዒ ንምሕጋዝ ድሕረ ስንባደ ዘተኮረ ሕክምናዊ ሓገዝ ይህቡ። እዚ ከም ስምባደን ተዝካርን ዝኣመሰሉ ምልክታት ምዝንባዕ ድሕረ-ስንባደ ጸቕጢ የጠቓልል። ከምኡውን ዝተሓዋወሰ ስምባደ፣ ጸቕጥን ካልኣት ድሌታት ጥዕና ኣእምሮ ክሕግዝ ይኸኣል። ዓማዊሎም ካብ ዘጋጠሞም ንምምላስን ህይወቶም ዳግም ንምህናጽን ንምሕጋዝ ተወሳኺ ኣገልግሎታት ይህቡ። እዚኦም ከም ሙዚቃን ምስራሕ ጀርዲንን ዝኣመሰሉ ማሕበራዊ ጉጅለታትን ኣካልዊ ሕክምናን የጠቓልሉ።

ንዕቕባ ዝሓቱ ዓማዊሎም፣ ግብራዊ ምኽሪ ክህቡ ይኸኣሉ። ንኡብነት፣ ዝዛን ክንክን ጥዕናን ናይ ምርካብ ሓበሬታ። ናቶም ስፔሺያሊስት ዝኾነ ሓኪም ኣብ ዩኬይ ዕቕባ ንዝደልዩ ሰባት ናጻ ዝኾነ መርትዖ ይህቡ።

መርበብ ሓበሬታ፡ [www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors](http://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors)  
ተሌፎን፡ 020 7697 7777

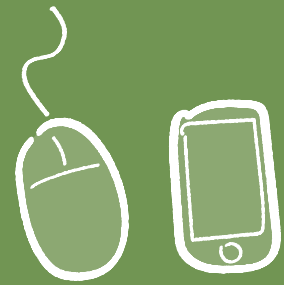
- **The Helen Bamber Foundation**

The Helen Bamber Foundation ናይ ሰብኣዊ መሰላት ግብረሰናይ ኮይኑ ካብ ከቢድ ሰብኣዊ ጭካነ ፍዛመ ዝተረፉ ስደተኛታትን ሓተቲ ዕቕባን ዝድግፍ ግብረሰናይ እዩ። ሓቢርካ እትሰርሓሎም ሰባት፣ ግፍዒ፣ ጭውያ፣ ሃይማኖታውን ፖለቲካውን ስደት፣ ግዳድ ስራሕ፣ ኣብ ወሲባዊ ብዝበዛ፣ ኣብ ጾታ ዝተሰረተን 'ክብሪ መሰረት ዝገበረ' መጥቓዕቲ ኣብ ዝተፈጸመ ጽካነ ዘለዎ ፍጻመ። እቲ ትካል ረዲኤት ሕክምና፣ ውሕስነትን ሕግን፣ ጭውያን፣ ኣገልግሎት ምኽሪ ሕክምናን ማሕበረሰብን ፕሮግራም ውህደትን ዝተውሃሃደ ክንክንን ይህቡ።

The Helen Bamber Foundation ኣብ ካምደን፣ ለንደን ውሽጢ ዝተመሰረተ ክኸውን እንከሎ ውሱን ዓቕሚ ዘለዎ ኣብ ለንደን ውሽጢ ዓማዊል ንምቕባል ጥራይ እዩ። ይኹንምበር ኣብ ዝተወሰኑ ጉዳያት ማዲኩ-ሕጋዊ ጸብጻብ ጥራይ ንምቕራብ ዓማዊሎም ምቕባል ይኸኣሉ። እዚ ድማ ምስ ሕጋዊ ወኪልካ ክትዘራረቡ ዝግባኣካ ነገር እዩ።

ኣብዚ [www.helenbamber.org/referrals/](http://www.helenbamber.org/referrals/) ሪፈራል ክግበር ይኸኣል እዩ  
ተሌፎን፡ 0203 058 2020

# ክፍሉ 5፣ ጠቅምቲ አድራሻታት



## አድራሻታት ህጹጽ ግዜ፣

ህጹጽ አገልግሎታት (መጥፋት፣ ሐዊ/ፖሊስ/አምቡላንስ)፣ 999

ፖሊስ ህጹጽ ግዜ ዘይኮነ፣ 101

ህጹጽ ግዜ ዘይኮነ NHS፣ 111 (ብ NI ኣይቀረበን)

ብሄራዊ ርብብ ናይ ጋዝ ሃደባታዊ ሓደጋ:

እንግሊዝ፣ ስኮትላንድ፣ ዌልስ፣ 0800 111 999

ስሜን አየርላንድ፣ 0800 002 001

## ምክሪ፣ ጸገማት ምሕባርን ኣቕራቢ ብቑዕነት (AIRE)፣

### Migrant Help

Migrant Help ካብ Home Office ዝተፈለየ ምክሪ፣ ጸገማት ምሕባርን ኣቕራቢ ብቑዕነት (AIRE) ተባሂሉ ዝጽዋዕ ሃገራዊ አገልግሎት ዝሰርሕ ግብረሰናይ ትካል እዩ። Migrant Help ናይ ነጻ ምክሪ ከምኡውን መምርሒታት ኣብ ናይ ዑቕባ መስርሕን መሰልካን ከዳልወልካ ይክእል። ብተወሳኪ ውን ኣብ ዩኒቨርሲቲ ዘሎ ካልእ አገልግሎታት ብቐጥታ ይመርሑ። ናጻ መስመር Migrant Help ኣብ ጸገማት ብቋንቋኻ ምክሪ ከገብረልካ ይክእል እዩ። እቶም ኣርእስታት ክሕግዙኻ ይክእሉ እዮም ኣብ።

- ዕቑባ ከመይ ከምትሓትት
- ፋይናንሳዊ ሓገዝ
- ሕጋዊ ወኪል ምርካብ
- ምስርሕ ዕቑባ
- ምርካብ ክንክን ጥዕና
- ደገፍ መንበሪ
- ዝኾነ ካልእ ጸገማት ዕቑባ

ንተወሳኺ ሓበሬታን ንዝተተርጎመ ምክሪ ኣብ 10 ቋንቋታት ንምርካብ ናብ [www.migranthehelpuk.org](http://www.migranthehelpuk.org) ዑደት ግበር ወይ ምስ Migrant Help ተራኽብ ብ።

ተሌፎን፣ 0808 8010 503

ኢሜይል፣ [as@migranthehelpuk.org](mailto:as@migranthehelpuk.org)

አድራሻ፣ Migrant Help

Charlton House

Dour Street

Dover

CT16 1AT

## ግብረሰናይ ትካላት፦

### Refugee Action፦

Refugee Action ኣብ ሙሉእ ዓዲ እንግሊዝ ዝሰርሕ ግብረሰናይ እዩ። ንሓተቲ ዕቕባ ኣገልግሎታቶም ሓበሬታትን ኣብ ብዙሓት ጸገማት ምኽርን ምሃብ ክሕግዝ ይኽእል እዩ፤ ኣጠቓሊልካ፦

- መስርሕ ዕቕባ
- ሕቶ ዕቕባ
- ዕቕባ ክትሓትት እንኮለኻ ዝግብኣካ ደገፍ ኣብ ምርካብ
- ደገፍ መንበሪ ገዛ ምስኣን

ኣብ በርሚንግሃም፣ ብራድፎርድ፣ ሊቨርፑል፣ ለንደንን ማንቸስተርን ዝርከቡ ቤት ጽሕፈታቶም ምስ ሓተቲ ዕቕባ ይሰርሑ። ንተወሳኺ ሓበሬታ ናብ [www.refugee-action.org.uk](http://www.refugee-action.org.uk) ኪድ

### Refugee Council፦

Refugee Council ኣብ መስርሕ ዕቕባ ንዘለው ሰባት ደገ ይህብ። እዚ ዝሰዕብ ሓገዝ ክህቡኻ ይኽእሉ፦

- **ናይ ጥዕና ምብጻሕ ናይ ስደተኛታት ፕሮግራም (HARP)** – ዕቕባ ንዝሓቱ ሰባትን ስደተኛታትን ናይ ዩኤይ ስርዓተ ጥዕና ንኸረኽቡ ይሕግዝ።
- **Barnsley Advice Project** – ኣብ መስርሕ ዕቕባ ንዘለው ሰባት ነፍስወከፍ ሰኑይ፣ ስሉስን ሓሙስን ንሓጺር ግዜ ደገፍን ምኽርን ይህብ።
- **London Destitution Service** – ሕቶ ዕቕብኣም ዝተነጸጉን ዝነደዩን ደገፍ ቅልውላውን ግብራዊ ምኽርን ይህብ።

ብኸብረትካ ንተወሳኺ ሓበሬታ ናብ መርበብ ሓበሬታኣም፦ [www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/](http://www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/) ዑደት ግበር።

ናይ Refugee Council ናይ ዕቕባ ሕቶ ንዝቐረቡ ዝተፈላለዩ ቆልዑ ( UASC ተባሂሎም ዝጽውዑ) ደገፍ ይህብ ከምኡውን ተዛማዲ ሓበሬታ ኣብዚ [www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/](http://www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/) ክትረከብ ትኽእል ኢኻ።

ዕቕባ እንተተሞሂብካ፣ ናይ Refugee Council ንሓደስቲ ቅቡላት ስደተኛታት ኣብ ለንደን፣ ሃርትፎርድሻየርን ዮክሻየርን ሃምበርሳይድን ብዙሕ ምውህሃድን ኣገልግሎታት ስራሕን ይህብ። እዚኦም ኣገልግሎታት የጠቓልሉ፦

- **ደገፍ ምቅልጣፍ** – ኣብ ውሉን ከባቢታት ናይታ ሃገር፣ መነበሪ ገዛ ዘይብሎም ወይ ኣብ ሓደጋ ንድየት ዘለው ንሓደስቲ ቅቡላት ስደተኛታት ኣገልግሎታት ምኽሪ ይህብ።
- **ማሕበራዊ ምውህሃድ** – ሰባት ምስ ከባቢያዊ ኮማት ንኸራኽቡ ንምሕጋዝ ብዙሕ መጠን ናይ ዓባይትን ቤተሰብን ዕርክነታዊ ፍጻሜታት፣ ምርክሮባትን ማህበራዊ ንጥፈታትን የዳሉ።
- **ምቕጻር ስራሕ** – ናቶም ሰብ ሙያ ጉጅለታት ምቕጻር ስራሕ ኣብ ዩኤይ ዝኸፈል ስራሕ ንምርካብ ንዝደልዩ ሓገዝን ምኽርን ይህብ።

ኣብ ናይ ኣገልግሎታት ናይ Refugee Council ንተወሳኺ ዝርዝራት፣ ናብ [www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services) ዑደት ግበር

**ናይ Scottish Refugee Council (ስኮትላንድ ጥራይ)**

ናይ Scottish Refugee Council ካብ ማእከላይ ቤት ጽሕፈት ግላሰጎው ኣብ ሙሉእ ስኮትላንድ ምስ ስደተኛታትን ሓተቲ ዕቑባን ይሰርሕ። ኣብ ጉዳያት ስደተኛታትን ሓተቲ ዕቑባን ምኽርን ሓበሬታን እንተድኣ ትደሊ ኮይንካ ክሕግዮኻ ይኽእሉ እዮም። ንተወሳኺ ሓበሬታ ናብ [www.scottishrefugeecouncil.org.uk](http://www.scottishrefugeecouncil.org.uk) ዑደት ግበር ወይ ናይ ኣገልግሎት ምኽሪ ተሌፎን ቁጽርም 0141 223 7979 ርኽቦም፤ ብዘይካ ርቡዕ ዝርከቡሉ ካብ ሰዓት 2 ድሕሪ ቀትሪ-ሰዓት 4 ድሕሪ ቀትሪ(ናይ ንግሆ ዕጹው)ካብ ንግሆ ሰዓት 10 – 12 ድሕሪ ቀትሪ ኣብ ቀዳመ ሰንበት ይርከቡ።

**ናይ Welsh Refugee Council (ኣብ ዌልስ ጥራይ)**

ናይ Welsh Refugee Council መሰላትካ ንክትፈልጥን ኣብ ዌልስ ትነበር እንተኾይንካ ከመይ ጌርካ ክትረኽቦም ከምትኽእልን ክሕግዮኻ ይኽእሉ። ፋይናንሳዊ ሓገዝ ክተርከብን ሕጋዊ ወኪል፣ ክንክን ጥዕና ምርካብ፣ መንበሪን ካልኣት ብዙሓት ጉዳያት ሓታቲ ዕቑባ ክሕግዮኻ ይኽእሉ። ሓደ-ንሓደ ሓበሬታ፣ ፊት-ን-ፊት ርክብ ምኽሪን ሓገዝን፣ ብተሌፎን ወይ እንተድኣ ኣድላይ ኮይኑ ኢንተርነት ምስ ተርጓሚ ክቕርቡልካ ይኽእሉ። ንተወሳኺ ሓበሬታ ዑደት ግበር ናብ [www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylum](http://www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylum).

**British Red Cross**

British Red Cross ንህጹጽ ድሌታት ስደተኛታት፣ ሓተቲ ዕቑባን ካልኣት ተጠቕዕቲ ስደተኛታትን ሓገዝ ይህብ። እቲ ዝህቡኻ ሓገዝ ባቲ ዘለኻዮ ቦታ ይውሰን።

የጠቓልል፡

- ናይ ምግብ ፓርሰልን ሻውቸራትን
- ቁሩብ መጠን ጥረ ገንዘብ
- ክዳውንቲ
- መጻራራይ
- ኮበርታታት
- ናይ ህጻን ኣቕሑ

ተወሳኺ ሓገዝውን ክህቡኻ ይኽእሉ እዮም። ኣብ ኩነታትካ ብምምርኳስ እትነበረሉ ቦታን የጠቓልል፡

- ናይ ጉዕዞ ሻውቸራት
- ጥቕማጥቕምን ምኽሪ ሙያን
- ክንክን ጥዕና – ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምን ሓኪም ሰንን ምምዝጋብ
- ናብ ቆጸራታት ምሳኻ ምምጻእ
- ኣብ ዩ.ኤይ ህይወት ምምዕርራይ
- ኣፍልጦ – ምስ ከባቢኻ ምልላይ
- ሓገዝ ስምዒት
- ምጽንባር ስድራቤት።

ንተወሳኺ ሓበሬታን ናይ ከባቢኻ ኣገልግሎት ስደተኛ ንምርካብን ናብ [www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages](http://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages) ዑደት ግበር።

እንተደክላ ብኹናት፣ ባህሪያዊ ሓደጋ ወይ ስደት ተፈላሊኻ Red Cross ብናይ ዓለምለኸዊ ናይ ቤተሰብ ክትትል ኣግለግሎቶም ኣብ ደገ ዝጠፍኡ ኣዝማድ ንምርካብ ይሕግዝ። Red Cross ዝጠፍኡ ቤተሰብካ ክትረከብ፣ ናብ ቤተሰብካ መልእኽቲ ክትልእኽ (ገንዘብ ወይ ጥቕላል ዘይኮነ) ወይ ኣብ ቤት ማእሰርቲ ንዘለው ሰባት ምስክር ወረቀት ማእሰርቶም ክትረከብ ይሕግዝ። እዚ ኣገልግሎት ናዳን ምስጢራውን ዝኾነ ቤተሰብ ንክራኹቡ ንምሕጋዝ እዩ። ብዘይ ፍቓድካ ሓበሬታኻ ናብ ዝኾነ ሰብ ኣየማሓላልፉልካን እዮም። ንተወሳኺ ሓበሬታም መርቡብ ሓበሬታኡም ርክ።

[www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family](http://www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family)

ቤተሰብካ ንዓኻ ይደልዩኻ ምህላዎም ክትፍትሽን ስእልካ ናብ ናቶም መርቡብ ሓበሬታ Trace the Face።

[www.familylinks.icrc.org/europe/en/Pages/Home.aspx](http://www.familylinks.icrc.org/europe/en/Pages/Home.aspx) ክትውሰኽን ትክእል ኢኻ

### Doctors of the World

ክንክን ጥዕና ናይ ምርካብ ጸገማት እንተደክላ ሃልዩኻ – ኩነተ ስተደኛኻ ዝኾነ ይኹን ከምኡውን ኣብ ዩኬይ ኣብ ዝኾነ ንበር ጉጅልኡም ናጻ ሕክምናን ምስጢራዊ ደገፍን ክህበካ ይክእል እዩ። ክሕግዡኻ ይክእሉ እዮም።

- ክንክን ጥዕና ንምርካብ መሰላትካ ክትርዳእ
- ምስ ሓኪምካን ነርስኻን ክትዘራረብ (ኣቕዲምካ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪም እንተዳኣ ዘይተመዘኒብካ ኮይንካ)
- ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ክትምዝገብ
- ኣገልግሎታት ብዓል ሙያ ክትረከብ
- ናጻ ትእዛዝ ሓኪም፣ ምርመራታት ዓይኒን ክንክን ስንን ክትረከብ
- ናይ ኤች ኣይቪን STI ምርመራን ክትረከብ
- ውጥን ስድራቤት ክትረከብ።

መስመር ምክሪ ክለኒክ፡ 0808 1647 686 (ናጻ መስመር ተሌፎን)።  
እዚ መስመር ካብ ንግሆ ሰዓት 10 ክሳብ ሰዓት 12 ቀትሪ፣ ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ።

ቋንቋን እንግሊዝ ንዘይዛረቡ ሰባት ኣገልግሎት ናይ ጽሑፍ ትርጉም ይቀርቡሎም

ንተወሳኺ ሓበሬታ [www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/?nabm=i#](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/?nabm=i#) ዑደት ግበር።

### ናይ The UK Lesbian and Gay Immigration Group (UKLGIG)

UKLGIG ንግብረሰዶማዊት፣ ግብረሰዶማዊ፣ ፍናፍንቲ፣ ጾታ ምቕያር፣ ፍሉይ ጾታን ተመሳሳሊ ጾታዊ (LGBTQI+) ርክብን ዘለዎም ሓተቲ ዕቕባ ሰባት ደገፍ ስምዒትን ሕጋዊ ምክርን ይህብ። ከምኡውን ኣብ ከባቢኻ ናይ LGBTQI+ ትካል ዕቕባ ዝሓቱ ሰባት ዝሕግዡ ንክትረከብ ይሕግዡካ። ንተወሳኺ ሓበሬታ ዑደት ግበር ናብ [www.uklgig.org.uk](http://www.uklgig.org.uk) ወይ ብቁጽሪ ተሌፎን 020 7922 7811 ደውል ወይ ብኢሜይል [admin@uklgig.org.uk](mailto:admin@uklgig.org.uk) ተራኹብ።

### Galop

Galop ንባይፎቢያ፣ ሆሞፎቢያ፣ ትራንስፎቢያ፣ ጾታዊ ዓመጽ ወይ ዘቤታዊ ዓመጽ ዘጋጠሞም ሰባት ምክርን ሓገዝን ይህብ። ከምኡውን ምስ ፖሊስ ጸገማት ዘለዎም ወይ ብዘዕባ ስርዓት ገበናዊ ፍትሒ ሕቶታት ዘለዎም ግብረሰዶማዊት፣ ግብረሰዶማዊ፣ ፍናፍንቲ፣ ጾታ ምቕያር፣ ፍሉይ ጾታን ተመሳሳሊ ጾታዊ ሰባት ደገፍ ይህብ።

Galop ሙሉእ ብሙሉእ ናጻ እዩ – ብኮማዊ-ዝመሓደሩ ጉጅለ እዮም ወይ ኣይራኹቡን እዮም ምስ ፖሊስ። እንተደክሎም ሕግ-ብምስጢር ከተዘራርቡም ትክእል ኢኻ።

ንተወሳኺ ሓበሬታ ናይ Galop፣ ናብ [www.galop.org.uk](http://www.galop.org.uk) ዑደት ግበር ወይ ብኢሜይል ክትራኹቡም ትክእል ኢኻኣብ [help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

Galop ሃገራዊ LGBTQ+ ውሽጣዊ ዓመጽ መስመር ሓገዝ፣ ኣብ 0800 999 5428 ይርከብ። ካብ ሰኑይ ክሳብ ሓሙስ ካብ ንግሆ ሰዓት 10 ክሳብ ምሽት ሰዓት 8፣ ሮቡዕን ሰሉስን ንግሆ ሰዓት 10 ክሳብ ናይ ምሽት ሰዓት 8 ንፍሉይ ኣገልግሎት ትራንስ ካብ ሰሉስ 1 ናይ ምሽት - 5 ናይ ምሽት ክፉት እዩ።

ብዛዕባ ገበን ጽልኢ ንውልቃዊ ምኽሪ ምስ Galop 0207 704 2040 ብምድዋል ወይ ኢሜይል ናብ [advice@galop.org.uk](mailto:advice@galop.org.uk) ብምልክኽ ክትራኽብ ትኽእል ኢኻ።

**Micro Rainbow**

Micro Rainbow ግብረሰዶማዊት፣ ግብረሰዶማዊ፣ ፍናፍንቲ፣ ጾታ ምቕያር፣ ፍሉይ ጾታን ተመሳሳሊ ጾታዊ (LGBTI) ዝኾኑ ሓተቲ ዕቕባን ስደተኛታትን ብፍሉይ ይሕግዝ። ከምኡ ዝገብሩ ብሰለስተ ፕሮግራማት እዮም፡

1. ውሑስ መንበሪ፣ ን LGBTI ሓተቲ ዕቕባ ጥራይ ዝተወሰነ ዝዛውቲ የካይዱ። ኣድራሻ፡ [housing@microrainbow.org](mailto:housing@microrainbow.org)
2. ማሕበራዊ ጽምባረ፣ ሓተቲ ዕቕባ LGBTI ርክባት ክሃንጹን ጥዕና ኣእምሮኦም ንምምሕያሽን ዝሕግዝ ትያትር፣ ዳንስን ተግባራት ኣእምሮ የካይዱ። ኣድራሻ፡ [social@microrainbow.org](mailto:social@microrainbow.org)
3. ተቆጻርነት ስራሕ፣ ዩኒቨርሳል ክረዲትን ክእለት ንስራሕ ምቕያር ዝረኽቡሉ ዝኣመሰሉ ምብግጋሳት ይሕግዙ። ኣድራሻ፡ [movingon@microrainbow.org](mailto:movingon@microrainbow.org)

Micro Rainbow ኣብ ለንደን፣ በርሚንግሃም፣ ማንቸስተር፣ ሊድስን ሊቨርፑልን ይሰርሑ ከምኡውን ብመሰመር ሓገዝ 020 3096 7869 ብሃገር ደረጃ ንሓተቲ ዕቕባን ስደተኛታትን LGBTI ይሕግዙ። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ መርበብ ሓበሬታኦም [www.microrainbow.org](http://www.microrainbow.org) ክርከብ ይከኣል እዩ።

**Karma Nirvana**

Karma Nirvana ሃገራዊ ግብረሰናይ ኮይኑ ክብሪ መሰረት ዝገበረ ዓመጽ ዝበጽሖም ግዳያትን ግዳድ መርዓን ንዝገበሩ ይሕግዝ። ገበናት ክብሪ ብዕድመ፣ እምነት፣ ጾታ ወይ ጾታዊ ደረጃ ኣይውሰኑን እዮም፣ ንኹሎም ግዳያት ይሕግዙን ይሰርሑን።

ንግዳያትን ሱብ ሞያታትን ብቀጥታ ደገፍን መምርሕን ዝህብ ሃገራዊ መስመር ሓገዝ የካይዱ።

ንተወሳኺ ሓበሬታ ናብ [www.karmanirvana.org.uk](http://www.karmanirvana.org.uk) ዑደት ግበር። ምስ Karma Nirvana ክትራኽብ መስመር ሓገዝ ናቶም ብ 0800 599 9247 ደውል (ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ንግሆ ሰዓት 9 ክሳብ ምሽት ሰዓት 5) ወይ ናብ [info@karmanirvana.org.uk](mailto:info@karmanirvana.org.uk) ኢሜይል ግበረሎም።

**City of Sanctuary**

ናይ City of Sanctuary ኣብ ሃገረ እንግሊዝ መቀደሲ ቦታ ንዝደልዩ ኩሉ ቅቡልነት ምርካቦም ንምርግጋጽ ዓብይ ማሕበራዊ ምንቅስቃስ ንምህናጽ ኣበርክቶ ዝገብሩ ናጻ ዝኾኑ ጉጅለታትን ውልቀሰባትን እኩብ እዩ።

ንተወሳኺ ሓበሬታን ጉጅለ ከባቢያዊ ሓገዝን ንምርኻብ ኣብ [www.cityofsanctuary.org](http://www.cityofsanctuary.org) ዑደት ግበር

**Victim Support**

Victim Support (VS) ግዳያት ገበን ንዝኾኑ ሓገዝ ንምሃብ ዝተወፈዩ ናጻ ግብረሰናይ እዩ። ዕላምኦም ሰባት ናብ ንቡር ህይወቶም ከምዝተመልሱ ኣብ ዝስምዖም ደረጃ ንምብጻሕን መሊሶም ከገግሙን ክሕግዙ ሱብ መያታት ንምሕጋዝ እዩ።



**እንግሊዝን ዌልስን**

መርበብ ሓበሬታ፡ [www.victimsupport.org.uk](http://www.victimsupport.org.uk)

ተሌፎን፡ 08 16 111 (24 ሰዓታት)

**ስኮትላንድ**

መርበብ ሓበሬታ፡ [www.victimsupportsco.org.uk](http://www.victimsupportsco.org.uk)

ተሌፎን፡ 0800 160 1985 (ሰኑይ - ዓርቢ፣ 8ጎግሆ-8ድቀት)

**ሰሜን አየርላንድ**

መርበብ ሓበሬታ፡ [www.victimsupportni.com](http://www.victimsupportni.com)

**Crime Stoppers**

Crime Stoppers ደው ንምባል ዘኸኸል ናይ ምዝራብ ሓይሊ ዝህብ ሓደ ናጻ ግብረሰናይ ኮይኑ 100% ሽም ኣልቦ እዩ። ሽምኡውን ኩሉ ሰብ ውሕስነት ክስምዖ ዝደልዩ ሰባት ካብ ገበን ከመይ ክምዝከላኸል ምኽሪ ይህቡ። ግዳይ ገበን እንተድኣ ኮይንካ ባዕሎም ሓበሬታ ንምምስራሕ ኣይክእሉን እዮም።

**ዝርዝራት ኣድራሻ፡**

መርበብ ሓበሬታ፡ [www.crimestoppers-uk.org](http://www.crimestoppers-uk.org)

ተሌፎን፡ 0800 555 111 (24 ሰዓታት)

**Citizens Advice**

ኣብ መሰላትን ሓላፍነታትን ውልቀሰባት ናጻ፣ ዓርሱ ዝኸኸሉ፣ ምስጢራዊን ኣድልዎ ዘይብሉ ምኽሪ ምሃብ። ከምኡውን ብዛዕባ መጥቃዕቲ ጾታ፣ ኣብ ልዕሊ ሕጻናት ዝበጽሖ ወይን ሓገዝ ክህቡ ዝኸኸሉ ተወሰኸቲ ትካላት ዝምከት ተወሳኺ ሓበሬታ ክህቡ ይኸኸሉ። ኣብ መርበብ ሓበሬታኦም ተወሳኺ ክትረከቡ ትኸኸል ኢኻ፡ [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk). ንስኮትላንድ ኣብ [www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk) ዑደት ግበር።





