



UK Visas
& Immigration

ایک ہوم آفس گائیڈ برائے

یو کے میں حقوق اور توقعات

Urdu



اس گائیڈ کا مقصد

یہ رہنما کتابچہ ایک پناہ گاہ میں رہنے کے سلسلہ میں پناہ کے متلاشیوں کے لیے ہے اور اس میں درج ذیل کے بارے میں اہم معلومات موجود ہیں:

- برطانیہ کی ثقافت، اقدار اور قانون
- صحت اور بہبود کی خدمات
- محفوظ رہنا اور معاونت حاصل کرنا

براہ کرم اس کتابچے کو دھیان سے پڑھیں اور کسی بھی اہم معلومات پر نشان لگائیں۔ اس کتابچے کو کسی محفوظ جگہ پر رکھیں تاکہ آپ بعد میں اس کا حوالہ دے سکیں۔

آپ کو یہ بھی حاصل ہونا چاہیے:

- مقامی خدمات کے بارے میں معلومات، مثال کے طور پر صحت، تعلیم، ٹرانسپورٹ لنکس اور معاون خدمات، ایک ایسی زبان میں جو آپ سمجھتے ہیں۔
- 'پناہ گزینی میں رہائش کے لیے گائیڈ' کتابچہ، جس میں پناہ گاہ کی رہائش میں رہنے کے بارے میں معلومات شامل ہیں۔

اگر آپ کو یہ نہیں دیا گیا ہے، تو براہ کرم اپنے رہائش فراہم کنندہ سے ان کے بارے میں دریافت کریں۔ آپ آن لائن بھی ہوم آفس کے کتابچے تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں:

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

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

وہ تنظیمیں کون سی ہیں جو مجھے رہائش اور معاونت فراہم کرتی ہیں؟

ہوم آفس جو بالآخر اس رہائش کے لیے جس میں آپ رہ رہے ہیں اور آپ کی مالی اعانت کے لیے ذمہ دار ہے۔

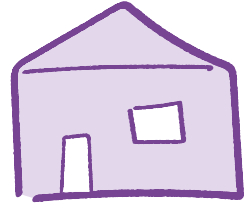


Home Office

ہوم آفس **Migrant Help** کی طرف سے مقرر کردہ مشورہ، معاملہ کی رپورٹنگ اور اہلیت (AIRE) فراہم کنندہ ہے۔ یہ ہوم آفس سے علیحدہ ایک خیراتی ادارہ ہے جو آزاد مشورہ کی پیشکش کرتا ہے۔ اگر آپ کو اپنی حمایت، کسی مسئلے کی رپورٹ کرنے، یا اپنے حالات میں تبدیلی کے بارے میں ہوم آفس کو بتانے کے بارے میں معلومات درکار ہے، تو آپ کو **0808 8010 503** پر فون کے ذریعے Migrant Help سے رابطہ کرنا چاہیے، جس پر کال کرنا مفت ہے۔ مترجم دستیاب ہیں۔



آپ کا رہائش فراہم کنندہ۔ آپ کو رہائش فراہم کرنے کے لیے ہوم آفس نجی کمپنیوں کا استعمال کرتا ہے۔ جب آپ کو منتقل کیا جائے گا تو آپ کے لیے ایک ہاؤسنگ آفیسر تفویض کیا جائے گا جو آپ کے کسی بھی سوالات کے جوابات دینے کے لیے دستیاب ہو گا جو آپ کے پاس ہو سکتے ہیں اور آپ کو اپنی املاک کا تعارف اور مقامی انڈکشن پیک مہیا کرے گا، جس میں اس طرح کی معلومات شامل ہوتی ہیں جیسے ایک GP کے پاس کیسے رجسٹر کریں اور مقامی علاقے کا ایک نقشہ۔



اس رہنما کتابچہ میں تنظیموں کی تفصیلات **مفید رابطے** براہ کرم نوٹ کریں کہ ان تنظیموں کے لیے ترجمانی کی خدمات دستیاب نہیں ہو سکتی ہیں اور کچھ تنظیمیں پورے برطانیہ میں خدمات فراہم نہیں کرتی ہیں۔ براہ کرم علاقائی مخصوص تنظیموں کے لیے اپنے مقامی انڈکشن پیکس کو دیکھیں۔

ایمرجنسی خدمات سے رابطہ کرنا

کسی ایمرجنسی صورتحال میں، آپ کو براہ راست **999** پر کال کرنا چاہیے اور سروس آپریٹر کو بتانا چاہیے کہ آپ کو کون سی خدمت درکار ہے – **فائر، پولیس یا ایمبولینس**۔ یہ اہم ہے کہ آپ ان نمبروں کو صرف ایمرجنسی صورتحال میں ڈائل کریں۔

اگر آپ انگریزی نہیں بولتے ہیں، تو جب آپ پہلی بار 999 کو کال کریں تو آپ کو اس زبان کا نام بتانا چاہیے جس میں آپ بات کرنا چاہتے ہیں، جس کے بعد ایمرجنسی کا پتہ اور آپ کے لیے ایک ترجمان فراہم کیا جائے گا، اگر کوئی دستیاب ہوا تو۔ 999 پر کالز مفت ہیں۔

پولیس: جب تشدد کا استعمال کیا جا رہا ہو یا دھمکی دی جا رہی ہو، یا اگر آپ کوئی جرم ہوتے ہوئے دیکھیں، تو آپ کو **999** پر کال کر کے پولیس بلانا چاہیے۔ اگر آپ کسی جرم کی رپورٹ کرنا چاہتے ہیں یا کسی جرم کا شکار ہوئے ہیں جس میں کسی ایمرجنسی ردعمل کی ضرورت نہیں ہے، تو آپ کو **101** پر کال کرنی چاہیے۔

آگ: اگر آپ ایک ممکنہ طور پر خطرناک آگ یا آگ کی علامات جیسے دھواں دیکھتے ہیں، تو آپ کو فوراً **999** پر کال کرنا اور فائر کو بلانا چاہیے۔ آپ کو کسی خطرناک آگ کے پاس جانے یا اسے بجھانے کی کوشش نہیں کرنا چاہیے۔

ایمبولینس: اگر کوئی طبی ایمرجنسی صورتحال ہو جب کوئی سنگین طور پر بیمار یا زخمی ہو اور اس کی زندگی خطرے میں ہو، تو آپ کو **999** پر کال کرنا اور ایمبولینس بلانا چاہیے۔ فوری طبی خدشات کے لیے جس میں ایمبولینس کی ضرورت نہ ہو، آپ کو **111** پر کال کرنا چاہیے۔ (براہ کرم نوٹ فرمائیں 111 کی سروس شمالی آئرلینڈ میں دستیاب نہیں ہے)۔



کوئی سوال ہے؟

- اپنے تعارفی اور معلوماتی کتابچوں میں دیکھیں
- ملاحظہ کریں www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum یا www.migranthehelpuk.org
- Migrant Help کو **0808 8010 503** پر کال کریں

6	سیکشن 1: یو کے کا ایک تعارف
8	ثقافت، اقدار اور مذہب
9	قانون اور جرم
12	نفرت انگیز جرائم
13	سیکشن 2: مفید معلومات
13	رقم
13	دکانیں
13	عوامی ٹرانسپورٹ
14	تعلیم
15	کام کرنا اور رضاکارانہ کام
16	قانونی مشورہ
16	ٹائم زون اور دن کی روشنی کی بچت
17	اختتام یافتہ اور بینک تعطیلات
17	انٹرنیٹ تک رسائی حاصل کرنا
17	موبائل فون اور پے فون
18	ٹی وی لائسنس
18	لائبریریاں
18	ڈاک خانہ
19	سیکشن 3: صحت اور بہبود کی خدمات
19	صحت کی خدمات
20	ڈاکٹر سے ملنا
22	حمل
23	سماجی نگہداشت
24	دماغی صحت کی خدمت
26	سیکشن 4: محفوظ رہنا اور معاونت حاصل کرنا
27	بچوں کی حفاظت اور نگہداشت کرنا
28	صنف پر مبنی تشدد
33	جدید غلامی اور انسانی اسمگلنگ
35	اذیت کا شکار افراد
36	سیکشن 5: مفید رابطے



سیکشن 1:

یو کے کا ایک تعارف

سلطنت متحدہ (یو کے)، جسے باضابطہ طور پر عظیم برطانیہ اور شمالی آئرلینڈ کی سلطنت متحدہ کہا جاتا ہے، 4 ممالک پر مشتمل ہے، انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ۔ اس کا بعض اوقات بطور برطانیہ حوالہ دیا جاتا ہے۔



برطانیہ (یو کے)

آبادی: 66 ملین
بنیادی زبان: انگریزی



اسکاٹ لینڈ

آبادی: 5.4 ملین
دارالحکومت: ایڈنبرگ
پہچانی جانی والی زبانیں:
انگریزی، اسکاٹس اور
اسکاٹس گائیک



شمالی آئرلینڈ

آبادی: 1.9 ملین
دارالحکومت: بیلفاست
پہچانی جانی والی زبانیں:
انگریزی، آئرش اور
السٹرسکاٹس



انگلینڈ

آبادی: 55 ملین
دارالحکومت: لندن
زبان: انگریزی



ویلز

آبادی: 3 ملین
دارالحکومت: کارڈف
پہچانی جانی والی زبانیں:
انگریزی اور ویلش

برطانیہ ایک آئینی بادشاہت اور پارلیمانی جمہوریت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بادشاہ (فی الوقت ملکہ الزبتھ دوئم) ریاست کی سربراہ ہیں، لیکن اقتدار جمہوری طور پر منتخب پارلیمنٹ کے پاس موجود ہوتا ہے۔ وزیراعظم حکومت کی قیادت کرتا ہے۔ حکومت عام طور پر سب سے بڑی سیاسی جماعت کے ذریعہ تشکیل دی جاتی ہے جسے آزادانہ اور منصفانہ انتخابات کے ذریعے منتخب کیا جاتا ہے۔

اسکاٹ لینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں بھی، ہر ایک کی اپنی حکومت ہوتی ہے، اور جبکہ ان کی ذمہ داریوں میں فرق ہوتا ہے، عام طور پر ان کے پاس نگہداشت صحت اور تعلیم جیسے امور کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ اسکاٹ لینڈ اور شمالی آئرلینڈ کے پاس پولیسنگ کے لیے ذمہ داریاں بھی عائد ہوتی ہیں۔

مقامی حکام، جسے کونسلوں کے طور پر جانا جاتا ہے، مقامی علاقے میں عوامی خدمات اور سہولیات کے لیے ذمہ دار ہیں۔ ان کا انتخاب مقامی آبادی کی جانب سے کیا جاتا ہے۔ کونسلوں کی جانب سے فراہم کردہ خدمات میں عام طور پر شامل ہیں:

- رہائشی خدمات
- تعلیم اور اسکول
- سماجی نگہداشت
- ماحولیاتی خدمات
- کوڑے دان، فضلہ اور ری سائیکلنگ
- لائبریریاں
- تفریحی خدمات
- سڑکیں اور پارکنگ
- بہبود اور فوائڈ
- عوامی صحت

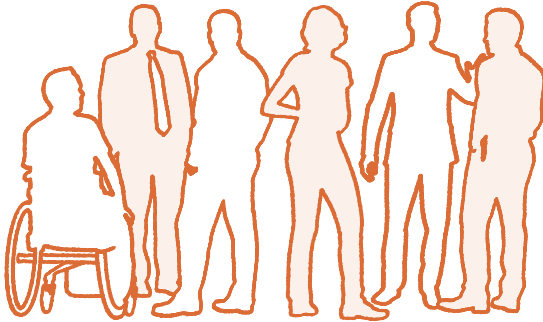
فراہم کردہ مقامی خدمات اور کون انہیں فراہم کرتا ہے اس کا انحصار اس پر ہے کہ آپ کہاں رہتے ہیں۔ آپ کا مقامی انڈکشن پیک آپ کو اپنے علاقے میں حکام کی جانب سے فراہم کردہ خدمات کے بارے میں بتائے گا۔

نگہداشت صحت متعدد الگ تنظیموں کی جانب سے فراہم کی جاتی ہے جو نیشنل ہیلتھ سروس (NHS) تشکیل دیتی ہیں۔ برطانیہ میں نگہداشت صحت کے بارے میں مزید معلومات **سیکشن 3** میں تلاش کی جا سکتی ہے۔

ثقافت، اقدار اور مذہب

قانون میں محفوظ حقوق اور آزادیوں کی بنیاد پر، یوکے میں، ہمارے پاس مشترک اقدار ہیں جن میں شامل ہیں:

- قانون کا احترام اور اس کی پابندی کرنا
 - دوسروں کے حقوق کا احترام کرنا، بشمول اپنی آراء کے سلسلے میں ان کا حق
 - دوسروں کے ساتھ منصفانہ سلوک کرنا۔
- یوکے میں بولنے کی آزادی اور اظہار کی آزادی کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے ساتھ ہی ان بنیادی حقوق کے تحفظ کے لیے قانون سازی موجود ہے۔ تاہم، یہ آزادی نقصان پہنچانے یا نفرت پھیلانے کے بہانے کے طور پر استعمال نہیں ہو سکتی ہے۔
- مشترک اقدار کے ساتھ ہم آہنگی میں، کسی محفوظ خصوصیت کی وجہ سے لوگوں کے ساتھ امتیازی سلوک برتنا اور ان کے ساتھ کم تر سلوک کرنا قانون کے منافی ہے، جیسا کہ:
- **نسل:** برطانیہ نمائندگی کردہ بہت سی ثقافتوں کے ساتھ نسلی طور پر متنوع ہونے پر فخر کرتا ہے۔ برطانیہ کے کچھ علاقے، خاص طور پر بڑے شہر دوسروں کے مقابلے میں زیادہ متنوع ہیں۔
 - **مذہب اور عقیدہ:** تمام افراد اپنے عقائد پر عمل کر سکتے اور انہیں ادا کر سکتے ہیں بشرطیکہ وہ دوسروں کے عقائد کا احترام کریں اور وہ برطانیہ کے قوانین سے متصادم نہ ہوں۔ عبادت گاہیں جیسا کہ چرچ، مساجد اور عبادت خانے بہت سے قصبوں اور شہروں میں پائے جاتے ہیں۔
 - **جنس:** مرد اور خواتین کے مساوی حقوق ہیں اور ان کے ساتھ یکساں سلوک کیا جانا چاہیے۔ مرد اور خواتین کے مابین مساوات برطانیہ کی ثقافت کا ایک کلیدی حصہ ہے۔
 - **جنسی رجحان:** ہم جنس تعلقات کو برطانیہ میں خوش آمدید کہا جاتا اور قبول کیا جاتا ہے اور قانون کی جانب سے بھی تحفظ کیا جاتا ہے۔ ایک ہی جنس کے جوڑے شادی کر سکتے ہیں، اور ایک جیسی جنس کے جوڑے سول شراکت داری بھی تشکیل دے سکتے ہیں۔
 - **صنفي تفویض نو:** لوگوں کے پاس اپنی جنس کو تبدیل کرنے اور قبول کیے جانے اور اس انداز میں معاونت کیے جانے کا قانونی حق موجود ہے جس طرح سے وہ شناخت کرتے ہیں۔
 - **عمر:** لوگوں سے ان کی عمر کی وجہ سے بدسلوکی کرنا ناقابل قبول ہے خواہ وہ جوان ہوں یا بوڑھے۔
 - **معذوری:** برطانیہ میں، تنظیموں سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ معذور افراد کے لیے معقول ایڈجسٹمنٹ کریں (رکاوٹوں جیسا کہ ریمپ پر قابو پانے میں مدد کے لیے تبدیلیاں، یا اشاروں کی زبان کی ترجمانی)، اور پبلک ٹرانسپورٹ اکثر رعایتی شرح پر یا مفت میں دی جاتی ہے۔

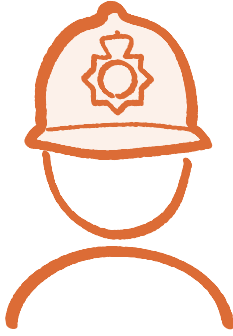


ایک فرد کس طرح دیکھتا ہے، سوچتا اور برتاؤ کرتا ہے وہ ایک یا زیادہ محفوظ خصوصیات سے منسلک ہو سکتا ہے اور اس کا احترام کیا جانا چاہیے: مثال کے طور پر، اس کے لباس پہننے کا طریقہ ان کے مذہب سے متعلق ہو سکتا ہے۔

قانون اور جرم

برطانیہ میں ہر شخص کا قانون کی جانب سے تحفظ کیا جاتا ہے۔ قانون توڑنے والوں کے خلاف فوجداری انصاف کے نظام کے تحت قانونی چارہ جوئی کی جا سکتی ہے اور انہیں جرمانہ کیا جا سکتا ہے یا وہ جیل جا سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ دوسرے ممالک میں مخصوص سرگرمیاں برطانیہ میں قابل قبول نہ ہوں اور قوانین کی پابندی کرنا آپ کی ذمہ داری ہے۔ اسی طرح سے، کچھ سرگرمیاں جن کی دوسرے ممالک میں اجازت نہیں دی جا سکتی ہے وہ یو کے میں قانونی ہو سکتی ہیں۔ انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں قوانین کے مابین کچھ فرق بھی موجود ہیں، مقامی انڈکشن مواد میں کلیدی فرق کو اجاگر کیا گیا ہے۔

پولیس



پولیس آپ کی مدد کرنے، معاونت اور تحفظ کرنے کے لیے موجود ہے۔ اگر آپ کسی جرم کا شکار ہوئے ہیں، کسی جرم کو ہوتا دیکھتے ہیں، یا اگر آپ کو عمومی معاونت کی ضرورت ہے، مثال کے طور پر، اگر آپ گم ہو گئے ہیں، تو آپ کو پولیس کے پاس جانے یا ان سے رابطہ کرنے سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے۔ آپ درج ذیل طریقوں سے پولیس سے رابطہ کر سکتے ہیں:

- ایمرجنسی میں 999 پر فون کرنا
- اپنے مقامی پولیس اسٹیشن جانا یا انہیں فون کرنا
- متبادل طور پر، آپ **Crime Stoppers** کے ذریعے گمنام طور پر کسی جرم کی اطلاع دے سکتے ہیں۔ Crime Stoppers ایک آزاد خیراتی ادارہ ہے جو آپ کو جرم روک سکنے کے لیے، 100% گمنامی کے ساتھ آواز اٹھانے کی طاقت دیتا ہے۔ ان کے رابطے کی تفصیلات [مفید رابطے](#) میں تلاش کی جا سکتی ہیں۔

اگر آپ کو کبھی گرفتار کیا جاتا ہے، تو آپ کو عام طور پر پولیس اسٹیشن لے جایا جائے گا۔ پولیس کے لیے لازمی ہے کہ آپ کے حقوق ایسی زبان میں آپ کے سامنے واضح کریں جسے آپ سمجھتے ہیں۔ ان حقوق میں شامل ہیں:

- مفت قانونی مشورہ
- کسی کو بتاتا کہ آپ کہاں ہیں
- اگر آپ بیمار ہیں تو طبی امداد حاصل کرنا
- اگر آپ زدپذیر ہیں تو پولیس اسٹیشن میں موجود ہوتے ہوئے کسی مناسب بالغ کی درخواست کریں۔

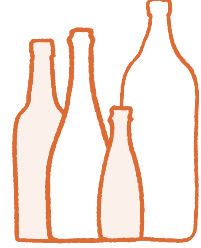
عمر کا ثبوت:

یو کے میں بعض مصنوعات خریدنے کے لیے، آپ کو یہ ثابت کرنے کی ضرورت ہو گی کہ آپ کی عمر خاص طور پر 18 سال سے زیادہ ہے۔ اس میں شراب اور سگریٹ شامل ہیں۔ آپ ایک سرکاری دستاویز، جیسا کہ پاسپورٹ، قومی شناختی کارڈ، یا ڈرائیونگ لائسنس دکھا کر اپنی عمر ثابت کر سکتے ہیں۔



شراب نوشی:

شراب صرف لائسنس یافتہ عمارت میں فروخت کی جا سکتی ہے۔ اگر آپ شراب خریدنا چاہتے ہیں تو آپ کی عمر 18 سال سے زیادہ ہونی چاہیے۔ 18 سال سے کم عمر شخص کے لیے شراب خریدنا جرم ہے۔ نشے میں ہونا اور کسی عوامی جگہ پر ابتری پھیلانا بھی جرم ہے۔ کچھ قصبوں اور شہروں میں، عوامی مقامات پر شراب پینا غیر قانونی ہے۔



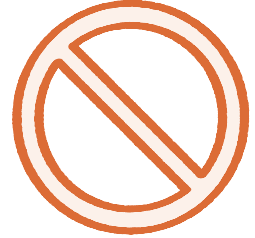
تمباکو نوشی:

سگریٹ اور تمباکو کی دیگر مصنوعات خریدنے کے لیے، بشمول ای سگریٹ اور سگار، ایک فرد کی عمر 18 سال سے زیادہ ہونی چاہیے۔ کسی بھی عوامی جگہوں (جیسا کہ ریستوران، دکانوں، پبلک ٹرانسپورٹ اور اسپتال) میں اندرون خانہ سگریٹ نوشی کرنا غیر قانونی ہے۔ عوامی مقامات پر تمباکو نوشی کرنے پر آپ پر جرمانہ عائد کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ نہیں جانتے کہ آیا آپ کسی مخصوص جگہ پر سگریٹ نوشی کر سکتے ہیں، تو اردگرد علامات یا نوٹسز موجود ہونے کی جانچ کریں۔



ممنوعہ ادویات:

منشیات لینا آپ کی صحت کو سنگین طور پر متاثر کر سکتا ہے اور اس کے نتیجے میں موت واقع ہو سکتی ہے۔ پابندی والی ادویات کی فراہمی یا اس میں ملوث ہونا غیر قانونی ہے۔ فعال نفسی مادے جنہیں "لیگل ہائی" کے نام سے جانا جاتا ہے، وہ بھی بہت خطرناک ہیں، اور آپ قانون توڑیں گے، اگر آپ ان کی فراہمی کرتے ہیں یا انہیں اپنے قبضے میں رکھتے ہیں۔



انتہا پسندانہ رویہ:

اگر آپ کسی ایسے رویے کا مشاہدہ کرتے ہیں جس سے آپ کو تشویش لاحق ہوتی ہے، بشمول ایسی سرگرمی جسے دہشت گردی سے جوڑا جا سکتا ہے، تو آپ پولیس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ فکر نہ کریں، دیر نہ کریں، بس عمل کریں۔ 0800 789 321 پر رازدارانہ کال کر کے پولیس کو مشکوک سرگرمی کی اطلاع دیں یا www.gov.uk/ACT پر رابطہ رکھیں۔

جنسی رضامندی:

برطانیہ میں رضامندی دینے کی عمر 16 سال ہے۔ یہ کم از کم عمر ہے جسے کسی فرد کے لیے قانونی طور پر کافی عمر کا حامل سمجھا جاتا ہے کہ وہ جنسی سرگرمی میں حصہ لینے پر رضامندی دے سکتا ہے۔ 16 سال سے کم عمر لڑکے اور لڑکیاں قانونی طور پر جنسی سرگرمی پر رضامندی دینے کے قابل نہیں ہو سکتے ہیں۔ ان کے ساتھ ایسی کوئی بھی سرگرمی قانونی لحاظ سے زیادتی کا سنگین جرم ہے۔

سماج-مخالف رویہ:

سماج-مخالف رویہ ناقابل قبول سرگرمی کے ایک وسیع سلسلے کا احاطہ کرتا ہے جو کسی فرد، ان کی برادری یا ان کے ماحول کو نقصان پہنچاتا ہے۔ یہ کسی اور کی جانب سے کیا گیا ایک عمل ہو سکتا ہے جس سے آپ پریشان، حیرت زدہ یا فکرمندی محسوس کرتے ہیں۔ اس میں جرم کا خوف یا عوامی حفاظت، عوامی ہنگامہ یا عوامی تکلیف کے لیے تشویش بھی شامل ہے۔

اس میں براساں کرنا، ضرورت سے زیادہ شور اور دھمکی آمیز رویہ شامل ہو سکتا ہے۔ اس طرح کا رویہ دکھانے والے کسی بھی فرد کو پولیس کے حوالے کیا جا سکتا ہے۔ ہوم آفس کی رہائش میں رہنے والے افراد، اپنے رہائش اور ہوم آفس سے تعاون کا حق بھی کھو سکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل سرگرمیاں عوامی نظم و ضبط کے جرائم کی مثالیں ہیں:

- گندگی چھوڑ دینا
- بھیک مانگنا
- لڑائی کرنا
- دھمکی آمیز یا ناجائز سلوک کا استعمال کرنا
- ہتھیار ساتھ لے کر چلنا
- عوام میں ننگاپن
- تھوکانا
- نامناسب یا ناگوار زبان استعمال کرنا

اگر آپ کو سماج-مخالف رویے کے ساتھ پریشانی کا سامنا ہوتا ہے، یا اس سے متعلق، یا معاشرتی تحفظ کے مسائل سے متعلق کوئی تشویش ہے، تو آپ کو اپنی مقامی پولیس فورس سے رابطہ کرنا چاہیے یا غیر-ہنگامی پولیس نمبر 101 پر فون کرنا چاہیے۔ کسی ہنگامی صورتحال میں، ہمیشہ 999 پر کال کریں۔

نفرت انگیز جرائم

نفرت انگیز جرم کیا ہے؟

نفرت انگیز جرم ایسا جرم ہے جسے کسی فرد یا املاک کے خلاف سرزد کیا جاتا ہے جو کچھ تحفظ کردہ گروہوں کے تئیں غصہ یا نفرت سے تحریک پاتا ہے۔ یہ ایک محفوظ خصوصیت کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ نفرت انگیز جرم کا ارتکاب کرنا ایک جرم ہے۔

نفرت انگیز جرائم کئی اشکال میں ہو سکتے ہیں، جن میں شامل ہیں:

- جسمانی حملہ
- املاک کو نقصان جیسا کہ توڑ پھوڑ، آتش زنی۔
- دھمکانے والا یا دھمکی آمیز رویہ
- جارحانہ خطوط، کتابچے اور پوسٹر
- زبانی گالم گلوچ
- آن لائن بدمعاشی اور بدسلوکی
- قتل

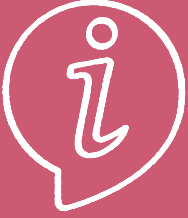
اگر آپ نے کسی نفرت انگیز واقعہ یا جرم کا تجربہ یا اس کا مشاہدہ کیا ہے تو آپ پولیس کو اس کی اطلاع دے سکتے ہیں۔ کسی نفرت انگیز جرم کی اطلاع دینے کی معلومات www.gov.uk/report-hate-crime پر تلاش کی جا سکتی ہے۔

متبادل طور پر، آپ درج ذیل پر نفرت انگیز جرم کی اطلاع دے سکتے ہیں:

- www.stophateuk.org، آپ کے محل وقوع پر منحصر
- اسکاٹ لینڈ میں www.report-it.org.uk/scotland
- ہم جنس پرست خواتین، ہم جنس پرست مرد، دوجنسیہ یا بین الجنس (LGBT) شخص کے خلاف نفرت انگیز جرم کی اطلاع دینے کے لیے www.galop.org.uk/hatecrime

اگر آپ کسی نفرت انگیز جرم کا شکار ہوئے ہیں یا متاثر ہوئے ہیں تو Victim Support سے عملی اور جذباتی معاونت دستیاب ہے۔ Victim Support (VS) ایک آزاد خیراتی ادارہ ہے جو جرم کے متاثرین کی معاونت کے لیے وقف ہے۔ ان کے رابطے کی تفصیلات [مفید رابطے](#) میں تلاش کی جا سکتی ہیں۔

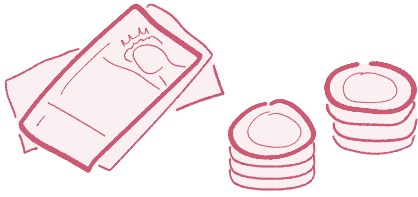




سیکشن 2:

مفید معلومات

رقم



یو کے میں کرنسی پاؤنڈ سٹرلنگ (£) ہے۔ اکثر جگہوں پر نقد رقم قبول کی جاتی ہے لیکن زیادہ تر لوگ سامان اور خدمات کی ادائیگی کے لیے ڈیبٹ / کریڈٹ کارڈ کا استعمال کرتے ہیں۔ نقد رقم 1p، 2p، 5p، 10p، 20p، 50p، £1 اور £2 سکے میں اور £5، £10، £20 اور £50 کے نوٹ میں بھی دستیاب ہے۔ £1 (ایک پاؤنڈ) = 100p (100 پینیز، یا پینس)۔

دکانیں



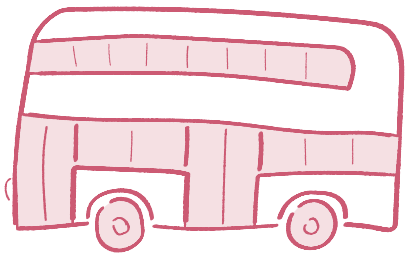
آپ کی گروسری کی خریداری کے لیے بہت ساری سپر مارکیٹس موجود ہیں۔ کھانے کے اوقات مختلف ہوتے ہیں، اور بڑی بڑی سپر مارکیٹس چھوٹے مقامی لوگوں کی نسبت اکثر سستی ہوتی ہیں جو زیادہ دیر تک کھلی بھی رہتی ہیں۔ عام طور پر آپ کو کیریئر بیگ کی قیمت ادا کرنی ہو گی، لہذا ان کو دوبارہ استعمال کرنا ایک اچھا خیال ہے۔

عوامی ٹرانسپورٹ

بہت سی ٹرین سروسز پر، سفر کرنے سے قبل آپ کو ٹکٹ خرید لینا چاہیے، اگر آپ بغیر ٹکٹ کے سفر کرتے ہیں تو آپ کو جرمانہ ہو سکتا ہے۔ پیشگی خریدے جانے پر ٹکٹ اکثر سستا ہوتا ہے۔ یو کے میں اوقات اور ٹکٹ کی قیمتیں مختلف ہوتی ہیں۔ آپ اپنے مقامی ٹرین اسٹیشن یا قومی ریل کی ویب سائٹ پر مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں: www.nationalrail.co.uk۔

ٹرین میں سفر کرنے کا ایک متبادل آپشن کوچ سے سفر کرنا ہے۔ کوچ کے ذریعے سفر کرنا عام طور پر ایک سستا آپشن ہوتا ہے لیکن آپ کی منزل تک پہنچنے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ آپ درج ذیل پر یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ آپ کا قریب ترین کوچ کا اسٹاپ کہاں ہے اور آپ کہاں کا سفر کر سکتے ہیں: www.nationalexpress.co.uk یا www.megabus.co.uk۔

اگر آپ لوکل بس کے ذریعے سفر کرتے ہیں، تو آپ بس میں سوار ہوتے وقت، ڈرائیور کو یہ بتاتے ہوئے کہ آپ کہاں جارہے ہیں اپنا ٹکٹ خریدتے ہیں، اور آیا آپ ریٹرن ٹکٹ چاہتے ہیں، بجز اس کے کہ آپ لندن میں رہتے ہوں۔ لندن کے لیے ٹرانسپورٹ کی معلومات www.tfl.gov.uk سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔ زیادہ تر بس اسٹاپ پر بس کا ٹائم ٹیبل مل سکتا ہے۔



مختلف کمپنیوں کی جانب سے ٹرانسپورٹ کی خدمات فراہم کی جاتی ہیں، جس کا انحصار اس پر ہے کہ آپ کہاں رہتے ہیں، اور ہر کمپنی کے اس بارے میں مختلف تقاضے ہو سکتے ہیں، کہ آپ ان کی خدمات کا استعمال یا ان کی ادائیگی کیسے کرتے ہیں۔ ایک ٹریول کارڈ یا گروپ ٹریول ٹکٹ خریدنا بھی ممکن ہو سکتا ہے، جو گروپوں کو ایک دن میں سستی قیمت پر سفر کرنے یا کئی دورے کرنے کی سہولت فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ معذور فرد یا بزرگ ہیں تو آپ مفت یا مراعاتی سفر کے بھی اہل ہو سکتے ہیں۔ یہ استحقاق بلحاظ علاقہ مختلف ہوتے ہیں۔

ٹرانسپورٹ اور ٹکٹ سے متعلق معلومات کے لیے آپ بس ڈرائیور یا ٹکٹ آفس سے پوچھ سکتے ہیں۔ اپنے مقامی انڈکشن پیک میں چیک کریں کہ آیا آپ کے علاقے میں کوئی مخصوص تقاضے موجود ہیں۔ Migrant Help مزید مشورے اور معلومات فراہم کرنے کے لیے دستیاب ہو سکتا ہے۔

تعلیم

کل وقتی تعلیم میں تمام بچوں کی عمر 5-16 (انگلینڈ میں 5-18) سال ہونی چاہیے۔ یہ یقینی بنانا والدین یا سرپرست کی ذمہ داری ہے کہ ان کے بچے اسکول جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچے کو تعلیم نہیں دلواتے ہیں تو آپ کے خلاف قانونی کارروائی کی جا سکتی ہے۔ آپ کو عام طور پر پہلے مقامی کونسل سے انتباہات اور مدد کی پیش کش ملے گی۔

میں اسکول میں اپنے بچے کو کیسے رجسٹر کروں؟



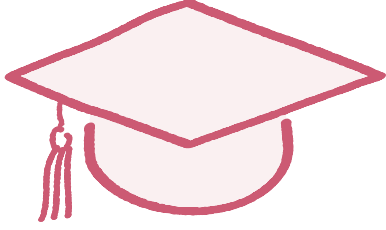
آپ کا ہاؤسنگ آفیسر آپ کو اس بارے میں مشورہ دے گا کہ اسکول میں اپنے بچے کو کیسے رجسٹر کرائیں۔ مختص کردہ اسکول ہو سکتا ہے آپ کی رہائش کا قریب ترین اسکول نہ ہو۔ اگر آپ کو ہوم آفس سے پناہ کی امداد اور رہائش مل رہی ہے، تو آپ کا بچہ عام طور پر اسکول کے مفت کھانے کا حقدار ہو گا۔ اس کے بارے میں، نیز سفری انتظامات اور یونیفارم سے متعلق اسکول سے بات کریں، کیونکہ وہ ہو سکتا ہے اسکول بھی اس بارے میں آپ کی مدد کرنے کے قابل ہو۔ جب آپ اپنے بچے کی اضافی ضروریات کے بارے میں اندراج کراتے ہیں تو اسکول سے بات کریں۔

تعلیم بالغاں:

تعلیم بالغاں پناہ گزینوں کے لیے خود بخود دستیاب نہیں ہوتی ہے، تاہم، مزید بہت سے تعلیمی کالج اور رہابی تنظیمیں تعلیمی مواقع مہیا کرتی ہیں، مثال کے طور پر، دوسری زبان بولنے والوں کے لیے انگریزی کے اسباق (ESOL)۔

- ویلز میں، ESOL اور دیگر ضروری مہارتوں کی کلاسیں نچلے سطح کے لیے مفت میں دستیاب ہیں اور مقامی کالجوں کے ساتھ ساتھ کمیونٹی گروپس کی جانب سے بھی دستیاب ہیں۔ کارڈف، نیوپورٹ، سوانسی اور ریکسہیم میں داخلہ REACH ص ب کے ذریعے ہوتا ہے۔ آپ کو ویلز سیکھنے کا موقع بھی مل سکتا ہے۔
- اسکاٹ لینڈ میں، Scottish Funding Council، جز وقتی یا نان-ایڈوانسڈ نصاب تعلیم حاصل کرنے کے لیے کالج جانے والے پناہ گاہ کے متلاشیوں کی فیس معاف کرتی ہے۔
- دیگر علاقوں میں مقامی معیارات چیک کریں۔ بصورت دیگر، اگر آپ کی پناہ گزینی کے دعویٰ کو 6 مہینوں میں حل نہیں کیا جاتا ہے جس میں آپ کا کوئی قصور نہ ہو، تو آپ ESOL کورسز کے سلسلے میں 50% فنڈز کے اہل ہوں گے۔

اعلیٰ تعلیم:



اگر آپ تعلیمی تقاضوں کو پورا کرتے ہیں، تو آپ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ اعلیٰ تعلیم پر آگے بڑھنے کے لیے انگریزی کے اچھے لیول کی ضرورت ہوتی ہے، اور بین الاقوامی انگلش لینگویج ٹیسٹنگ سسٹم (IELTS) امتحانات قابلیت کا قبول شدہ اقدام ہے۔ تاہم، آپ کو اپنی ہی مالیاتی مدد کرنے یا ایک اسکالرشپ یا برسری کو محفوظ رکھنے کی ضرورت ہو گی، کیونکہ آپ سٹوڈنٹ سپورٹ کے لیے درخواست دینے کے اہل نہیں ہیں۔ اعلیٰ تعلیم تک رسائی کے بارے میں آزادانہ معلومات ذیل پر دستیاب ہیں:

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

کام کرنا اور رضاکارانہ کام

کیا مجھے کام کرنے کا حق حاصل ہے؟

آپ کو کام کرنے کی اجازت نہیں ہے جب تک کہ آپ کے ARC کارڈ یا Bail 201 فارم پر یہ لکھا نہ ہو کہ آپ کر سکتے ہیں۔ اس میں ایک کاروبار چلانا بھی شامل ہے۔ اگر آپ کا اپنا دعویٰ 12 مہینوں سے موجود رہا ہے جس میں آپ کی اپنی کوئی غلطی نہیں ہے، تو آپ اپنے دعوے سے نمٹنے والی UKVI اسٹائلیم کیس ورک ٹیم کے ذریعے کام کرنے کی اجازت کی درخواست کر سکتے ہیں۔ اگر کامیابی ہوتی ہے، تو آپ کو یہاں دستیاب کمی والے پیشوں کی فہرست پر ملازمتوں تک محدود رکھا جائے گا: www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list۔ اگر آپ غیرقانونی طور پر کام کرتے ہوئے پائے جاتے ہیں، تو آپ اور آپ کے آجر کے خلاف قانونی کارروائی کی جا سکتی ہے۔ آپ کی پناہ کے دعوے کے دوران کسی بھی وقت آپ خود سے ملازمت نہیں کر سکتے ہیں یا بلا معاوضہ کام انجام نہیں دے سکتے ہیں۔

کیا میں رضاکارانہ سرگرمیوں میں حصہ لے سکتا ہوں؟

ہوم آفس آپ کو خیراتی یا عوامی شعبے کی تنظیموں میں رضاکارانہ سرگرمیوں میں حصہ لینے کی ترغیب دیتا ہے۔ رضاکارانہ خدمات اپنی مقامی کمیونٹی میں شراکت داری کرنے اور اس میں شامل ہونے کا ایک قیمتی موقع فراہم کر سکتی ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ رضاکاری کے لیے کوئی بھی معاہدہ نہ ہو (جیسا کہ مخصوص گھنٹوں تک کام کرنے کی ضرورت) یا استحقاق نہ ہو اور آپ کو یہ کام انجام دینے کے دوران ہونے والے اخراجات کے علاوہ اور کوئی ادائیگی موصول نہ ہو۔

قانونی مشورہ

آپ کے اپنی پناہ کے دعوے کے سلسلے میں قانونی مشورہ اور/یا نمائندگی جو آپ چاہتے ہیں، ملنے کا امکان ہے۔ آپ کو دوسری چیزوں کے لیے بھی قانونی مدد مل سکتی ہے۔



Legal Aid، عدالت یا ٹریبونل میں قانونی مشورے، ثالثی اور نمائندگی کے اخراجات ادا کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ حکومت اس مقصد کے لیے فنڈز مختص کرتی ہے، اور Legal Aid براہ راست قانونی مشورہ دینے والے کو ادا کی جاتی ہے۔ اگرچہ اس کی ادائیگی سرکاری رقوم سے ہوتی ہے، لیکن Legal Aid فراہم کرنے والے مکمل طور پر ہوم آفس سے آزاد ہیں۔ آپ کو اس مشورے کے لیے ادائیگی کرنے کی ضرورت نہیں ہے، جہاں Legal Aid دستیاب ہے۔

Legal Aid کی جانب سے ہر قسم کے قانونی مقدمات کے لیے مالی اعانت نہیں کی جاتی ہے اور آپ کو اس بارے میں مشورہ کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ تاہم، جب آپ کو پناہ کی معاونت مل رہی ہو، اور اگر آپ کا کیس اس کا اہل ہوا تو آپ Legal Aid کے حقدار ہوں گے۔

یہ www.righttoremain.org.uk/toolkit ایک آزادانہ رہنما کتابچہ ہے۔ یہ قانونی نظام کے ساتھ ساتھ ہر مرحلے میں آپ کے حقوق اور اختیارات کا ایک مجموعی جائزہ پیش کرتے ہوئے، آپ کو بتاتا ہے کہ آپ اپنے وکیل سے اور پناہ کے نظام سے کیا توقع کریں۔ یہ وسائل کئی مختلف زبانوں میں بھی دستیاب ہیں۔

Legal Aid کا مشیر تلاش کریں:

- لاء سینٹرز نیٹ ورک: www.lawcentres.org.uk۔ برطانیہ کے آس پاس کمیونٹی مراکز پناہ، امیگریشن، فلاح و بہبود اور رہائش سمیت متعدد امور پر Legal Aid کے مشورے پیش کرتے ہیں۔
- ایک مقامی قانونی مشورہ کلینک تلاش کریں: www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/ind-legal-advice-clinic-near-you۔
- ایک قانونی مشیر تلاش کریں: www.gov.uk/find-a-legal-adviser یا [www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/](http://www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/find-a-solicitor/) پر۔

ٹائم زون اور دن کی روشنی کی بچت

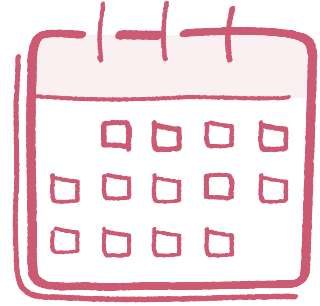
یو کے کا ٹائم زون موسم سرما کے مہینوں میں گرین وچ مین ٹائم (GMT) اور موسم گرما کے دوران GMT+1 (جسے برٹش سمر ٹائم یا BST بھی کہا جاتا ہے) ہوتا ہے۔ سورج کی روشنی کے بیشتر اوقات کا استعمال کرنے کے لیے، برطانیہ (بقیہ یورپ کے ساتھ ساتھ) مارچ کے آخر میں اپنی گھڑیاں ایک گھنٹہ آگے بڑھاتا ہے، اور پھر اکتوبر کے آخر میں ان کو واپس لے جاتا ہے۔



اختتام ہفتہ اور بینک تعطیلات

یو کے کا اختتام ہفتہ اور اتوار کے دن ہوتا ہے جب زیادہ تر دفاتر بند ہوتے ہیں۔ بینک اور ڈاکخانے عام طور پر پیر-جمعہ اور ہفتہ کی صبح کے وقت کھلے رہتے ہیں، لیکن ہفتے کی سہ پہر اور اتوار کو بند رہتے ہیں۔ تاہم، زیادہ تر دکانیں اور ریستوران ہفتے کے روز اور اتوار کے اواخر میں کھلے رہتے ہیں۔

یہاں سال بھر میں متعدد سرکاری تعطیلات ہوتی ہیں، جنہیں بینک تعطیلات بھی کہا جاتا ہے۔ کچھ پورے برطانیہ میں لاگو ہوتی ہیں اور کچھ انگلینڈ اور ویلز، اسکاٹ لینڈ یا شمالی آئرلینڈ کے لیے مخصوص ہیں۔ اسکول اور زیادہ تر کاروبار بند ہوتے ہیں، لیکن دکانیں، ریستوران اور تفریحی سہولیات عام طور پر کھلی رہتی ہیں۔ Migrant Help، آپ کا رہائش فراہم کنندہ اور ہنگامی خدمات، دن بھر میں 24 گھنٹے اور پورے سال دستیاب رہیں گی۔



انٹرنیٹ تک رسائی حاصل کرنا

یو کے میں انٹرنیٹ تک رسائی حاصل کرنے کے بہت سارے طریقے ہیں۔ اگر آپ کے پاس سمارٹ فون ہے تو زیادہ تر قصبوں اور شہروں میں 4G ڈیٹا کی کوریج موجود ہوتی ہے لیکن اس کا استعمال مہنگا پڑ سکتا ہے لہذا یہ یقینی بنائیں کہ آپ اپنے استعمال کی نگرانی کریں اور اپنے سروس فراہم کنندہ کے ساتھ کسی بھی لاگت کی جانچ پڑتال کریں۔ پورے یو کے میں اب عام طور پر عوامی وائی-فائی دستیاب ہونے لگے ہیں۔ آپ لائبریریوں میں یا انٹرنیٹ کیفے میں بھی انٹرنیٹ تک مفت رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ انٹرنیٹ کیفے میں کمپیوٹر استعمال کرنے کی قیمت عام طور پر اس پر منحصر ہوتی ہے کہ آپ اسے استعمال کرنے میں کتنا وقت خرچ کرتے ہیں۔



موبائل فون اور بے فون

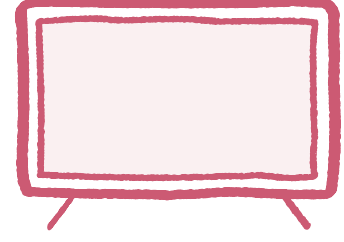
موبائل فون بلحاظ لاگت مختلف ہوں گے، لیکن بنیادی موبائل فون £10 تک کی کم قیمت میں دستیاب ہیں۔ انٹرنیٹ تک رسائی حاصل کرنے والے اسمارٹ فونز زیادہ مہنگے ہوتے ہیں۔ آپ استعمال سے پہلے ادائیگی کر سکتے ہیں جہاں آپ اپنے استعمال کے مطابق ادائیگی کرتے ہیں یا ایک معاہدہ جہاں آپ موبائل استعمال کرنے کے لیے ماہانہ ادائیگی کرتے ہیں، لیکن اس اختیار کے لیے ایک بینک اکاؤنٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ زیادہ تر سپر مارکیٹس اور نیوز ایجنٹس کے پاس جتنا-چلائیں-اتنی-ادائیگی کریں سم کارڈ کو 'ٹاپ اپ' کرنے کے قابل ہوں گے۔ یو کے سے باہر کے مقامات پر کال کرنا اور آپ کے ٹیرف سے باہر انٹرنیٹ کا استعمال بہت مہنگا پڑ سکتا ہے۔



اگر آپ کے پاس موبائل فون یا لینڈ لائن کی رسائی نہیں ہے تو کسی سے رابطہ کرنے کے لیے بے فون ایک مفید طریقہ ہے۔ کال کے اخراجات فاصلہ اور کال کتنی طویل ہوتی ہے اس پر منحصر ہوتے ہیں۔

ٹی وی لائسنس

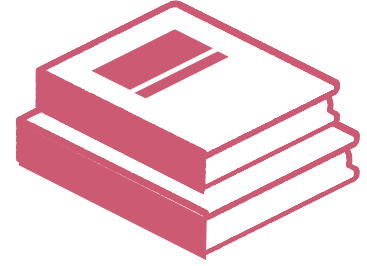
ٹی وی پروگراموں کو موصول کرنے یا ریکارڈ کرنے کے لیے ہر گھرانہ کے لیے ٹی وی یا کوئی دوسرے آلات استعمال کرنے سے پہلے ٹیلی ویژن (ٹی وی) لائسنس خریدنا لازمی ہے۔ آپ کے رہائشی فراہم کنندہ سے توقع نہیں کی جاتی ہے کہ وہ آپ کو ٹیلی ویژن فراہم کرے گا، لیکن اگر آپ ایک ٹیلی ویژن حاصل کرتے ہیں یا آن لائن ٹی وی پروگرام دیکھتے ہیں، تو آپ کو ایک ٹی وی کا لائسنس لینے کی ضرورت ہو گی۔ اس میں لیپ ٹاپ یا موبائل آلات پر کیچ اپ ٹی وی دیکھنا بھی شامل ہے۔ اگر آپ ٹی وی لائسنس کے بغیر ٹی وی دیکھتے ہیں تو آپ کے خلاف قانونی کارروائی ہو سکتی ہے۔ آپ درج ذیل کے ذریعہ ٹی وی لائسنس خرید سکتے ہیں:



- مقامی پوسٹ آفس جا کر۔
- 0845 567 567 پر ٹی وی لائسنس کی ہیلپ لائن کو فون کر کے۔
- www.gov.uk/tv-licence پر جا کے۔

لائبریریاں

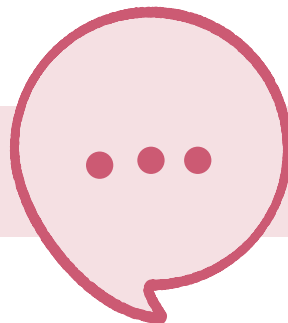
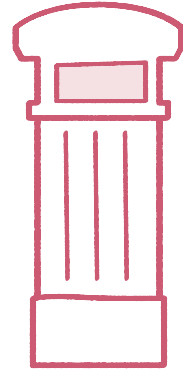
لائبریریاں عام طور پر مقامی کونسلوں کی جانب سے مہیا کی جاتی ہیں۔ کسی لائبریری میں آپ کوئی کتاب یا میگزین مستعار لے سکیں گے، کمپیوٹر استعمال کر سکیں گے اور انٹرنیٹ سے جڑنے کے ساتھ ساتھ دوسرے وسائل تک رسائی حاصل کرنے کے قابل ہوں گے۔ کسی لائبریری میں رجسٹر کرنے کے لیے، آپ کو عام طور پر شناخت کی کوئی شکل اور پتہ کا ثبوت دکھانا ہو گا۔ کچھ لائبریریاں مفت کلاسز کی پیشکش کرتی ہیں، جیسے کہ انگریزی، سی وی لکھنا اور آئی ٹی مہارت اور بچوں کے لیے بہت سی سرگرمیوں کی پیش کش۔



ڈاک خانہ

ڈاک خانے برطانیہ کے آس پاس کے زیادہ تر قصبوں اور شہروں میں پائے جاتے ہیں۔ ڈاک خانے پوسٹل سروسز اور بینکنگ سمیت متعدد خدمات مہیا کرتے ہیں۔

ڈاک خانے عام طور پر پیر سے ہفتہ تک 09:00 بجے تا 17:30 بجے تک کھلے رہتے ہیں۔ کچھ علاقوں میں، کھلنے کے اوقات مختصر ہوتے ہیں۔ زیادہ تر ڈاک خانے اتوار اور بینک کی چھٹیوں پر بند رہتے ہیں۔ آپ www.postoffice.co.uk پر مزید تفصیلی معلومات تلاش کر سکتے ہیں۔





سیکشن 3:

صحت اور بہبود کی خدمات

اپنی ذاتی صحت اور سلامتی کا خیال رکھنا اہم ہے اور بنیادی طور پر آپ کی اپنی ذمہ داری ہے۔ اگر آپ کسی مسئلے یا صحت سے متعلق تشویش کی نشاندہی کرتے ہیں، تو فراہم کردہ معلومات کا استعمال کرتے ہوئے آپ کو مناسب چینل تک پہنچنا چاہیے، چاہے اس میں ایک GP (جنرل پریکٹیشنر) کے پاس اپائنٹمنٹ لینا یا کسی رفاہی تنظیم سے رابطہ کرنا شامل ہو۔

صحت کی خدمات

برطانیہ میں ایک نیشنل ہیلتھ سروس (NHS) ہے جو مفت ہے۔ اس میں GP سرجری شامل ہیں جو بنیادی نگہداشت فراہم کرتے ہیں، اور اسپتال جو ایمرجنسی اور معمول کی ثانوی نگہداشت دونوں فراہم کرتے ہیں۔ NHS ان لوگوں کو خدمات فراہم کرتا ہے جن کے لیے طبی علاج کی ضرورت ہوتی ہے اور ان سے مانع حمل، خاندانی منصوبہ بندی، صحت مند کھانے اور دماغی صحت جیسے شعبوں میں بھی مدد مل سکتی ہے۔ NHS ویب سائٹ صحت کی خدمات اور دستیاب مدد کی تفصیلات فراہم کرتی ہے۔ آپ کی رہائش کے لحاظ سے یہ خدمات مختلف ہو سکتی ہیں۔

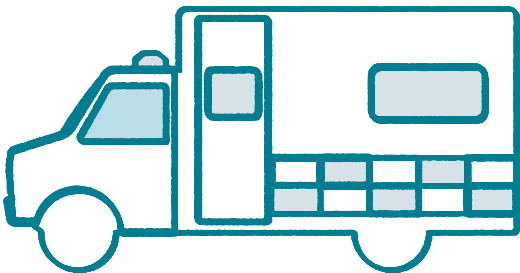
انگلینڈ: www.nhs.uk

ویلز: www.wales.nhs.uk

اسکاٹ لینڈ: www.scot.nhs.uk

شمالی آئرلینڈ: www.hscni.net

صحت کی ہنگامی صورتحال میں مجھے کیا کرنا چاہیے؟



اگر آپ یا کوئی اور شدید بیمار یا زخمی ہیں اور ان کی جان کو خطرہ ہے تو 999 پر فون کریں اور ایمبولینس کی درخواست کریں۔ ایمبولینس شخص کو قریب ترین حادثہ اور ایمرجنسی سنٹر (A&E)، جسے شعبہ حادثات بھی کہا جاتا ہے) میں لے جائے گی۔ اگر وہاں پہنچنے کے لیے آپ کو ایمبولینس کی ضرورت نہیں ہے تو آپ اپنے قریب ترین A&E کی تفصیلات NHS ویب سائٹ سے حاصل کر سکتے ہیں۔ معمولی طبی پریشانیوں کے لیے A&E کا استعمال نہ کریں۔

محکمہ A&E حقیقی جان لیوا ہنگامی صورتحال سے نمٹتا ہے، جیسے کہ:

- بے ہوش ہو جانا
 - شدید الجھن والی حالت اور دورے جو رک نہ رہے ہوں
 - سینے کا درد
 - سانس لینے میں دشواری
 - شدید الرجک ردعمل
 - شدید طور پر جل جانا یا جلنے کے آبلے
 - فالج
 - شدید خون بہنا جسے روکا نہ جا سکے
 - بڑا صدمہ جیسے کہ روڈ ٹریفک حادثہ۔
- اگر آپ کو فوری طور پر طبی امداد کی ضرورت ہے لیکن یہ جان لیوا صورتحال نہیں ہے تو 111 پر فون کریں، جو آپ کو بہترین مقامی خدمات کی طرف رہنمائی کرے گا۔ یہ NHS کا فوری علاج یا واک ان سینٹر ہو سکتا ہے، جو کہ بنا کسی اپائنٹمنٹ کے معمولی بیماریوں کا بھی علاج کرے گا۔
- غیر فوری طبی امداد کے لیے، آپ کو اپنے GP کے ساتھ ملاقات کا وقت مقرر کرنا چاہیے۔
- اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ کو کس خدمت کی ضرورت ہے، تو 111 NHS پر فون کریں۔

ڈاکٹر سے ملنا



ایک پناہ گزین کی حیثیت سے، آپ کسی GP کے ساتھ اندراج کرانے اور NHS کی مفت نگہداشت حاصل کرنے کے اہل ہیں۔ آپ کا GP آپ کا فیملی ڈاکٹر ہے۔ وہ انتہائی ہنرمند ہیں اور نگہداشت صحت کے تمام پہلوؤں میں تربیت یافتہ ہیں۔ GP سرجری مختلف خدمات پیش کرتی ہیں۔ اگر آپ کو اسپتال کی دیکھ بھال کی ضرورت ہے، تو GP ریفرل کا بندوبست کرے گا۔

GP سرجریاں عام طور پر پیر سے جمعہ صبح 8.30 سے شام 6.30 بجے کے درمیان کھلی رہتی ہیں، اور بعض سرجریاں ہفتے کے روز بھی کھلی رہتی ہیں۔ تاہم، اس کا انحصار آپ کے مقامی علاقے میں GP خدمات پر ہو گا۔ براہ کرم سرجری کے کھلنے کے اوقات چیک کرنے کو یقینی بنائیں۔

میں GP کے لیے کیسے اندراج کروں؟

آپ کا رہائشی فراہم کنندہ آپ کو مقامی GP کے ساتھ رجسٹریشن کرنے کے بارے میں معلومات فراہم کرے گا۔ آپ منتشر رہائش پر پہنچنے کے ایک دن کے اندر متعلقہ NHS ویب سائٹ پر اپنے قریب ترین GP پریکٹیسز کو بھی آن لائن تلاش کر سکتے ہیں۔

رہائش فراہم کنندہ حاملہ خواتین، 9 ماہ سے کم عمر بچوں اور پہلے سے موجود حالت کے حامل افراد (طویل مدتی کیفیات جن میں باقاعدگی سے ادویات لینے کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً ذیابیطس، دل کے مسائل، دمہ، مرگی، بيموفیلیا، ٹی بی؛ ایچ آئی وی اور شدید ذہنی صحت کے مسائل) کو بھی لیں گے یا جنہیں نئے علاقوں کے پتے پر پہنچنے کے 5 ایام کار کے اندر GP کے ساتھ رجسٹر کرنے کے لیے فوری طور پر GP اپائنٹمنٹ حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔

اپنے مقامی علاقے میں GP کے ساتھ اندراج کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ کرم اپنے مقامی انڈکشن پیک سے رجوع کریں۔

مجھ کب GP سے ملنا چاہیے؟

اگر کوئی ایمرجنسی نہیں ہے تو GP سے ملنے جائیں اور آپ کو اپنی صحت کے بارے میں ڈاکٹر یا نرس سے ملنے کی ضرورت ہے۔ GP ملاقات سے پہلے متبادلات پر غور کریں، جیسے کہ اپنے مقامی فارماسسٹ سے ملنا۔

میں ملاقات کا اپائنٹمنٹ کیسے کروں؟

کسی GP یا نرس سے ملنے کے لیے، آپ کو لازمی طور پر ایک اپائنٹمنٹ کرنا ہو گا۔ ایسا GP سرجری میں ذاتی طور پر جا کر یا ٹیلیفون یا آن لائن طور پر کیا جا سکتا ہے۔ جب آپ پہلی بار رجسٹر کرئیں تو براہ کرم اپنے GP سرجری کی ترجیح چیک کریں۔

- آپ ایک مرد یا خاتون GP یا نرس سے ملنے کی درخواست کر سکتے ہیں اور آپ کی GP سرجری اس پر عمل کرنے کی پوری کوشش کرے گی۔
- غیر-فوری اپائنٹمنٹ کے لیے آپ کو کچھ دن انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ڈاکٹر سے فوری طور پر ملاقات کرنے کی ضرورت ہے تو ملاقات کے لیے اپائنٹمنٹ لیتے وقت استقبالیہ پر بتائیں کہ آپ کو ہنگامی ملاقات کی ضرورت ہے۔
- ہر خاندانی رکن کے لیے الگ اپائنٹمنٹ لیں کیونکہ GP یا نرس ہر ملاقات میں صرف ایک مریض دیکھ پائیں گے۔
- اپنی ملاقات کے لیے وقت پر پہنچنے کو یقینی بنائیں اور اگر آپ اس میں شرکت کرنے سے قاصر ہوں تو اسے منسوخ کر دیں۔

کیا میں اپنی زبان میں طبی مدد حاصل کر سکتا ہوں؟

NHS خدمات کے لیے جلد از جلد ممکنہ موقع پر کسی بھی زبان یا مواصلاتی انتظام کی ضرورت کو واضح کریں اور آپ کی ضروریات کو ہر ممکن حد تک پورا کیا جائے گا۔ ایسا کسی ترجمان کے ذریعہ یا آپ کو سمجھ میں آنے والی زبان میں پڑھنے کے لیے دستاویزات فراہم کر کے کیا جا سکتا ہے۔

میرے لیے اور کیا خدمات دستیاب ہیں؟

آپ مفت NHS نسخے، دانتوں اور آپٹیکل دیکھ بھال کی خدمات بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ نسخے آپ کے GP کی جانب سے لکھے اور فراہم کیے جاتے ہیں جو آپ کو اپنے HC2 سرٹیفکیٹ کے ساتھ کسی فارمیسی میں لے جانا چاہیے۔ ایک HC2 سرٹیفکیٹ ان خدمات کے آپ کے استحقاق کی تصدیق کرتا ہے۔ اگر آپ کو HC2 سرٹیفکیٹ نہیں ملا ہے، تو آپ کو اپنے GP پریکٹس میں HC1 فارم کی درخواست کرنا چاہیے یا اس کی درخواست کے لیے Migrant Help سے رابطہ کرنا چاہیے۔

پناہ کی متلاشی پر فرد کو زچگی کی خدمات مفت حاصل کرنے کا حق حاصل ہے۔ جیسے ہی آپ کو معلوم ہو کہ آپ حاملہ ہیں تو آپ کو اپنے GP کے ساتھ ملاقات کا وقت مقرر کر لینا چاہیے۔ قبل از پیدائش دیکھ بھال کے لیے آپ کی GP آپ کو مقامی زچگی کی سروس کا ریفرل دے گی۔ آپ کی قبل از پیدائش کی دیکھ بھال فراہم کرنے والی دایہ یا ڈاکٹر یہ یقینی بنائے گی کہ آپ اور آپ کا بچہ جس قدر ممکن ہوں اچھے اور تندرست رہیں۔ وہ:

- آپ اور آپ کے بچے کی صحت کی جانچ کریں گی
 - صحت مند حمل میں مدد کے لیے آپ کو مفید معلومات دیں گی (بشمول صحت مند کھانے اور ورزش سے متعلق مشورے)
 - حمل، دردر زہ اور پیدائش کے دوران آپ کی دیکھ بھال کے لیے آپ کے اختیارات اور انتخاب پر بات کریں گی
 - آپ کے کسی بھی سوالات کا جواب دیں گی۔
- اگر حمل کے دوران آپ کو کسی بھی طرح کی پیچیدگیوں کا سامنا ہوتا ہے، تو آپ کو اپنی GP سے ملاقات کا وقت مقرر کرنا چاہیے یا 111 پر NHS کو کال کرنی چاہیے جو مشورہ دے گا کہ آگے کیا اقدامات کیے جائیں۔

اگر میں حاملہ ہوں تو کیا میں اضافی مدد کی اہل ہوں؟

اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ اپنے حمل کے دوران فی ہفتہ اضافی £3 حاصل کرنے کی مقدار ہیں۔ اگر آپ سیکشن 4 کی سپورٹ وصول کر رہی ہیں، تو آپ اپنے بچے کے لیے چیزیں خریدنے کے لیے £300 میٹرنٹی ادائیگی یا £250 کی ادائیگی کے لیے بھی درخواست دے سکتی ہیں۔ آپ کو اپنے بچے کی پیدائش سے 8 ہفتے پہلے اور پیدائش کے 6 ہفتوں کے بعد کے درمیان درخواست کرنی چاہیے۔

- بچے کی پیدائش سے پہلے درخواست کرنے کے لیے، آپ کو Migrant Help کو اصل MATB1 سرٹیفکیٹ یا اپنی حمل کے دیگر طبی ثبوت دکھانے کی ضرورت ہوگی۔ آپ قبل از پیدائش دیکھ بھال فراہم کرنے والی اپنی دایہ یا ڈاکٹر سے MATB1 کی سند حاصل کر سکتی ہیں۔
- آپ اس صورت میں بھی درخواست کر سکتی ہیں اگر آپ کا بچہ برطانیہ کے باہر پیدا ہوا تھا اور آپ کے بچے کی عمر 3 مہینے سے کم ہے یا دیگر مستثنیٰ صورتوں میں۔

کیا میرے بچے کے پیدا ہونے پر مجھے مزید مالی اعانت ملے گی؟

آپ کو عملی طور پر جلد از جلد اپنے بچے کی پیدائش کا اندراج کرانا چاہیے۔ پیدائش کا اندراج کرنے کے طریقے پر رہنمائی www.gov.uk/register-birth پر مل سکتی ہے۔ اس کے بعد آپ کو اپنی امداد ایڈجسٹ کرانے کے لیے Migrant Help کو اصل پیدائش کا سرٹیفکیٹ فراہم کرنا ہو گا۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کے بچے کے لیے معیاری فرد کی شرح سمیت، جبکہ آپ کا بچہ 1 سال سے کم عمر کا ہو، آپ کو ہر ہفتے £5 اور 1 سے 3 سال تک کے ہر بچے کے لیے £3 وصول ہوں گے۔

اضافی مالی مدد کے لیے میں کس طرح درخواست دوں؟

Migrant Help سے **0808 8010 503** پر رابطہ کریں یا ای میل کریں:

as@migranhelpuk.org



سماجی نگہداشت

اگر آپ کو کسی بیماری یا معذوری کی وجہ سے معاشرتی نگہداشت کی ضرورت ہے جو آپ کے روزمرہ کی زندگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے، تو یہ عام طور پر آپ کی مقامی کونسل کی جانب سے فراہم کی جاتی ہے، جو NHS کے ذریعہ فراہم کردہ طبی علاج سے علیحدہ ہے۔ معاشرتی نگہداشت میں یہ چیزیں شامل ہیں:

- واکنگ فریم یا ذاتی الارم جیسے سامان
- آپ کی رہائش میں تبدیلیاں جیسے کہ واک-ان شاؤر
- ادا کردہ کیریئر سے عملی مدد
- ڈے سینٹرز جو آپ کو یا اس شخص کو جو آپ کی دیکھ بھال کرتا ہے ایک وقفہ دے سکتے ہیں۔

معاشرتی نگہداشت حاصل کرنے کا پہلا قدم اپنی مقامی کونسل کی جانب سے ضروریات کی تشخیص کرانا ہے۔ ضروریات کی تشخیص کے لیے کوئی بھی درخواست دے سکتا ہے: آپ کا GP یا ہسپتال آپ کو کسی کے لیے بھیج سکتا ہے، یا گائیڈ میں شامل کئی معاونتی خدمات آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ مزید معلومات www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services پر مل سکتی ہیں۔

تشخیص کے بعد، آپ کو جو بھی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے، اسے نگہداشت اور تعاون کی منصوبہ بندی کے طور پر تحریر کیا جاتا ہے۔ یہ دیکھنے کے لیے باقاعدگی سے جائزہ لیا جائے گا کہ کیا کام کر رہا ہے اور کیا کام نہیں کر رہا ہے، اور آیا یہ اب بھی آپ کے لیے بہترین سہارا ہے۔

اگر آپ پناہ کی رہائش میں رہ رہے ہیں اور تبدیلیوں کی ضرورت ہے، تو آپ کے رہائش فراہم کنندہ کو کونسل کی تشخیص پر عمل کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ ضروریات کا ایک اعلیٰ درجہ رکھتے ہیں جن کو پناہ کی رہائش کے مقابلے میں رہائشی نگہداشت کے ماحول میں زیادہ احسن طور پر پورا کیا جا سکتا ہے، تو اس کی نشاندہی ضروریات کے جائزے میں کی جائے گی اور کونسل رہائشی نگہداشت فراہم کرے گی۔ پناہ گزین عمل کے آغاز میں جہاں ضرورت ہو وہاں مقامی کونسلوں پر ضروریات کا فوری طور پر جائزہ لینے کی ذمہ داری ہوتی ہے تاکہ مناسب رہائش اور مدد فراہم کی جا سکے، جیسا کہ www.gov.uk/government/publications/asylum-seekers-with-care-needs-process میں بیان کیا گیا ہے۔ دیگر صورتوں میں عام طور پر ضروریات کی تشخیص کرنے کے لیے انتظار ہوتا ہے کیونکہ ان خدمات کو اس وقت سے حد طلب یا مانگ کا سامنا ہے۔

دماغی صحت کی خدمت

دماغی صحت کیا ہے؟

بہت سے طریقوں میں، ذہنی صحت، جسمانی صحت کی طرح ہی ہوتی ہے: ہر شخص کو ہوتا ہے اور ہمیں اس کا خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اچھی ذہنی صحت کا مطلب ہے کہ عام طور پر ان طریقوں سے سوچنے، محسوس کرنے اور ان کا ردعمل ظاہر کرنے کے قابل ہونا، جس کی آپ کو ضرورت ہے اور اپنی زندگی گزارنا چاہتے ہیں۔ لیکن اگر آپ خراب ذہنی صحت کے دور سے گزرتے ہیں تو آپ کو ایسے طریقے مل سکتے ہیں جس طرح آپ اکثر سوچتے ہیں، محسوس کرتے یا جن سے نمٹنے کے سلسلے میں ردعمل دکھانا مشکل ہے، یا حتیٰ کہ ناممکن ہو جاتا ہے۔ حالات میں وہ پریشانیاں جن کا ہم روزمرہ کی زندگی کے ایک حصے کے طور پر روزانہ ہی سامنا کرتے ہیں، سے لے کر سنگین طویل مدتی حالات تک تجربہ کرتے ہیں۔ پریشانی، پوسٹ-ٹرامیٹک تناؤ کا عارضہ اور افسردگی عام ترین مسائل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ، کھانے اور سونے میں دشواری کا سامنا کرنا ذہنی صحت کی حالت کی علامت ہو سکتا ہے۔

اگر میں اپنی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کچھ ہفتوں سے زیادہ عرصے سے موڈ میں تبدیلی محسوس کر رہے ہیں اور آپ کی ناقص ذہنی حالت روزمرہ زندگی کو متاثر کر رہی ہے، تو اپنے GP سے بات کرنے کے لیے ملاقات کا وقت طے کریں۔ GP ان مسائل میں براہ راست آپ کی مدد کرنے کے قابل ہو سکتا ہے یا مزید مدد کے لیے آپ کو ریفر کر سکتا ہے۔ اس سے کسی دوست یا کنبہ کے ممبر سے بات کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ NHS ویب سائٹ اور خیراتی اداروں سے بھی مشورے دستیاب ہیں۔

- فوری طبی مشورے کے لیے، مثال کے طور پر اگر آپ خود کو نقصان پہنچا چکے ہیں یا خود کو نقصان پہنچانے سے متعلق پریشان ہیں، تو آپ 111 پر NHS ہیلپ لائن پر کال کر سکتے ہیں۔
- غیر-فوری معاملات کے لیے، آپ اپنے مقامی GP سے رابطہ کر سکتے ہیں یا کسی رہابی تنظیم سے رابطہ کر سکتے ہیں۔



میں مدد اور مشورے کے لیے کس سے رابطہ کر سکتی/سکتا ہوں؟

• NHS سے

مزید مشورے اور معاون رابطے NHS کی ویب سائٹ پر مل سکتے ہیں۔

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

• Mind

Mind، دماغی صحت کا خیراتی ادارہ ہے جو مختلف مشوروں اور مدد کی پیش کش کرتا ہے۔ ان کی ٹیم متعدد موضوعات پر معلومات فراہم کر سکتی ہے جس میں شامل ہیں: دماغی صحت کی اقسام، مدد، ادویات اور متبادل علاج کہاں سے حاصل کریں۔ مزید معلومات کے لیے، آپ درج ذیل طریقوں سے Mind سے رابطہ کر سکتی/سکتے ہیں:

Mind کی فون لائن صبح 9 سے شام 6 بجے، پیر سے جمعہ تک (بینک تعطیلات کے علاوہ) کھلی رہتی ہیں۔

فون: 0300 123 3393

ٹیکسٹ: 86463

ای میل: info@mind.org.uk

ویب سائٹ: www.mind.org.uk

• Samaritans

Samaritans آپ سے، آپ کے انداز میں، کسی بھی وقت جب آپ پسند کریں، بات کرنے کے لیے ایک محفوظ جگہ کی پیشکش کرتا ہے – کسی بھی بارے میں جس پر آپ کو پریشانی محسوس ہو رہی ہو۔ وہ ان لوگوں سے بات کرنے میں مہارت رکھتے ہیں جو مزید زندہ نہیں رہنا چاہتے ہیں، تاہم، اگر آپ چیٹ کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو اس طرح محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ان سے مندرجہ ذیل طریقوں سے، دن میں 24 گھنٹے، سال میں 365 دن مفت رابطہ کیا جا سکتا ہے:

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

فون: 116 123۔

ای میل: jo@samaritans.org

• Refugee Council

Refugee Council ایک رفاہی تنظیم ہے جو یو کے بھر میں کئی مقامات پر علاج معالجے کی پیش کش کرتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے اور یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کے علاقے میں ایک خدمت دستیاب ہے یا نہیں، ان کی ویب سائٹ www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health/ ملاحظہ کریں۔





سیکشن 4:

محفوظ رہنا اور معاونت حاصل کرنا

ہر فرد کو حق حاصل ہے کہ محفوظ رہے، اس سے قطع نظر کہ وہ کون ہیں یا ان کے حالات کیسے ہیں۔ ان لوگوں کے لیے خصوصی معاونت دستیاب ہے جو صنف پر مبنی تشدد، انسانی سمگلنگ اور تشدد سمیت جرائم کا شکار ہوئے ہوں۔ بہت سی قومی تنظیمیں موجود ہیں جو آپ کو معاونت فراہم کر سکتی ہیں اگر آپ کسی جرم کا شکار رہے ہوں۔ جرائم کے لیے ثقافت، مذہب اور روایات قابل قبول عذر نہیں ہیں۔

اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ یا آپ کے واقف شخص کو فوری طور پر خطرہ ہے، تو آپ کو جتنی جلدی ہو سکے **999** پر ہنگامی خدمات کو کال کرنا چاہیے۔

بصورت دیگر، آپ مشورے اور مدد کے لیے نیچے درج تنظیموں سے رابطہ کر سکتے/سکتے ہیں، یا پولیس سے ان کے غیر ہنگامی نمبر (101) پر رابطہ کر سکتے ہیں۔ کسی ایسے فرد کو بتانا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے جسے آپ جانتے ہوں اور اعتماد رکھتے ہوں، مثال کے طور پر استاد، ڈاکٹر یا ہاؤسنگ آفیسر۔

آپ Migrant Help سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اس سیکشن میں ذکر کردہ کسی بھی چیز سے متاثر ہوئے ہیں یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ماہرانہ معاونت یا مشورے سے فائدہ حاصل ہو گا، تو Migrant Help آپ کو کسی ایسی تنظیم کا حوالہ بھی دے سکتا ہے جو مدد کرنے کے قابل ہو سکتی ہے۔

ہوم آفس، ہمارے رہائش فراہم کرنے والے، پولیس اور مقامی کونسل، سب کی ذمہ داریاں ہیں جو یہ یقینی بنانے میں مدد کرتے ہیں کہ یو کے میں آپ کے وقت کے دوران آپ با حفاظت رہیں۔

حفاظت کرنا سے کیا مراد ہے؟

سیف گارڈنگ/حفاظت کرنا ایک اصطلاح ہے جو افراد کی صحت، فلاح و بہبود اور انسانی حقوق کے تحفظ کے اقدامات کی نمائندگی کے لیے استعمال ہوتی ہے، جس سے لوگوں — خاص طور پر بچوں، نوجوانوں اور کمزور بڑوں — کو زیادتی، نقصان اور نظرانداز سے آزاد رہنے کی سہولت ملتی ہے۔

بچوں کی حفاظت اور نگہداشت کرنا

بچے سے بدسلوکی:

بچوں کے ساتھ بدسلوکی کسی بالغ یا بچے کی جانب سے کی جانے والی کوئی بھی کارروائی ہے جس سے بچے کو نقصان ہوتا ہے۔ اس میں شامل ہو سکتی ہیں:

- جنسی زیادتی
 - غفلت
 - زنانہ جنسی اعضا کو بگاڑنا
 - جسمانی بدسلوکی
 - جذباتی بدسلوکی
 - ایک بچے کو زیادتی کے لیے تیار کرنا
 - دوسروں کی جانب سے وہ کاروائیاں جو کسی بچے کی جانب سے دیکھی جاتی یا ان پر اثر انداز ہوتی ہیں، مثال کے طور پر اگر بچے کے گھر میں، گھریلو تشدد یا منشیات کا بیجا استعمال کیا گیا ہو
 - ایک بچے، شیر خوار بچے یا چھوٹے بچے کو گھر پر اکیلا چھوڑنا
- اگر والدین یا سرپرست کسی بچے کو مارتے، تھیڑ لگاتے، نقصان پہنچاتے یا نظرانداز کرتے ہیں، تو سماجی خدمات مداخلت کر سکتی ہیں۔ سنگین معاملات میں، ایک بچے کو مقامی کونسل کی نگہداشت میں لیا جا سکتا ہے۔

بچوں کو تنہا چھوڑنا:

والدین یا سرپرست پر اپنے بچوں کے تحفظ، دیکھ بھال اور ان کی فلاح و بہبود کی قانونی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ اگر کسی بچے کو کوئی خطرہ لاحق ہو تو اسے تنہا چھوڑنا جرم ہے۔ اس میں بچوں کو دوسرے بچوں کی دیکھ بھال میں تنہا چھوڑنا بھی شامل ہے۔ بچے کو تنہا چھوڑنے، جیسا کہ گھر میں یا ایک گاڑی میں، کا فیصلہ کرنے سے پہلے والدین کو اپنی قوت فیصلہ استعمال کرنی چاہیے کہ بچہ کس قدر بالغ النظر اور سمجھدار ہے۔

بچوں پر ظلم کی روک تھام کے لیے قومی سوسائٹی (NSPCC) کا کہنا ہے:

- 12 سال سے کم عمر کے بچے بہت ہی کم پختہ ہوتے ہیں کہ انہیں بہت زیادہ دیر تک تنہا چھوڑ دیا جائے
 - 16 سال سے کم عمر بچوں کو راتوں میں تنہا نہیں چھوڑنا چاہیے
 - ننھے بچوں، شیر خوار بچوں اور چھوٹے بچوں کو کبھی تنہا نہیں چھوڑنا چاہیے
- والدین کے خلاف قانونی چارہ جوئی کی جا سکتی ہے اگر وہ ایک بچے کو ایسے انداز میں بنا نگرانی چھوڑ کر جاتے ہیں جس سے غیر ضروری طور پر کوئی تکلیف یا چوٹ پہنچنے کا خدشہ ہو۔

مزید معلومات اور مشورہ www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/ پر تلاش کیا جا سکتا ہے۔

میں مدد اور مشورے کے لیے کس سے رابطہ کر سکتی/سکتا ہوں؟

• NSPCC (بچوں پر ظلم کی روک تھام کے لیے قومی سوسائٹی)

NSPCC بچوں کے تحفظ، بدسلوکی کو روکنے اور بچوں کے ساتھ بدسلوکی کو ماضی کی بات بنانے کے لیے کام کرتا ہے۔ اگر آپ کسی بچے کے بارے میں فکر مند بالغ ہیں تو آپ ان کی ہیلپ لائن پر رابطہ کر سکتی/سکتے ہیں، یا اگر آپ ایک رازدارانہ مدد اور معاونت چاہتی/چاہتے ہیں تو Childline سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

رابطہ کی تفصیلات:

ویب سائٹ: www.nspcc.org.uk

NSPCC ہیلپ لائن: 0808 800 500

Childline: 0800 1111 (24 گھنٹے)

صنف پر مبنی تشدد

صنفی تشدد میں مختلف قسم کی بدسلوکیوں کا احاطہ کیا گیا ہے جس میں گھریلو تشدد، ہراساں کرنا اور پیچھا کرنا، عصمت دری اور جنسی حملہ، خواتین/لڑکیوں کے جنسی اعضاء کو بگاڑنا، زبردستی کی شادی، غیرت کے نام پر زیادتی اور اسمگلنگ شامل ہیں۔

گھریلو بدسلوکی

گھریلو بدسلوکی کیا ہے؟

گھریلو بدسلوکی میں قابو پانے، زور زبردستی یا دھمکی آمیز رویہ، تشدد کے کوئی بھی واقعات شامل ہیں یا ان کے درمیان جو ایک دوسرے کے شناسا ساتھی یا خاندانی اراکین ہوں یا رہے ہوں۔

اگر آپ گھریلو بدسلوکی کا شکار ہیں تو آپ کو اپنے ساتھ بدسلوکی کرنے والے کے ساتھ رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ حکام آپ سے باوقار اور احترام کے ساتھ برتاؤ کریں گے۔ ہوم آفس یقینی بنا سکتا ہے کہ آپ کو زیادتی کرنے والے سے دور رہائش اور مدد فراہم کی جائے، یا آپ سے زیادتی کرنے والے کو املاک یا مکان سے ہٹایا جا سکے تاکہ آپ امن و سلامتی سے رہیں، اور آپ ایک علیحدہ امیگریشن کی درخواست دے کر، اس کے ساتھ ساتھ خاندانی قانون کے معاملات سے بھی مدد حاصل کر سکتی/سکتے ہیں۔ ایسے اقدامات بھی کیے جا سکتے ہیں جنہیں آپ کے تحفظ کے لیے عمل میں لایا جا سکتا ہے، حتیٰ کہ اگر آپ اپنے بدسلوکی کرنے والے کو چھوڑنا نہیں چاہتی ہیں۔ ہم اس بات کو سراہتے ہیں کہ اگر آپ کسی بدسلوکی کی صورتحال میں ہوں تو یہ فیصلہ کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے کہ کیا کرنا چاہیے اور ہم آپ کو تاکید سے مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنے لیے آگے بڑھنے کے بہترین راستے پر صلاح لیں۔

میں مدد اور مشورے کے لیے کس سے رابطہ کر سکتی/سکتا ہوں؟

گھریلو بدسلوکی کا نشانہ بننے والے متاثرین کے لیے خصوصی مدد اور معاونت فراہم کرنے والے بہت سارے خیراتی ادارے موجود ہیں، ان میں مردوں، ہم جنس پرست خواتین کے لیے خواتین، دوجنسیہ، بین الجنس لوگوں کے لیے مخصوص رابطے ہیں۔ متاثرین کے لیے خصوصی پناہ گاہیں بھی موجود ہیں جنہیں آن سائٹ کے ساتھ ساتھ رہائش میں ہونے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔

انگلینڈ میں موجود خواتین کے لیے:

ویب سائٹ: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

فون: 0808 2000 247

ای میل: helpline@womensaid.org.uk

اسکاٹ لینڈ میں موجود خواتین کے لیے:

ویب سائٹ: www.womensaid.scot

فون: 0800 027 1234

ای میل: helpline@sdaafmh.org.uk

ویلز میں موجود خواتین کے لیے:

ویب سائٹ: www.livefearfree.gov.wales

فون: 0808 8010 800

ٹیکسٹ: 078600 77333

ای میل: info@livefearfreehelpline.wales

مردوں کی مخصوص خدمات:

مردوں کے لیے مردوں کی مشورہ لائن:

فون: 0808 801 0327 (پیر سے جمعہ، 5-9)

ای میل: info@mensadviceline.org.uk

میں کائنڈ ہیلپ لائن:

فون: 01823 334244

شمالی آئرلینڈ میں موجود خواتین کے لیے:

ویب سائٹ: www.womensaidni.org

فون: 0808 801 1414

ٹیکسٹ: 07797 805 839

ای میل: 24hrsupport@dvhelpline.org

LGBT + مخصوص ہیلپ لائن:

فون: 0800 999 5428

ای میل: help@galop.org.uk

اگر آپ کو اپنے طرز عمل سے تشویش ہے تو آپ **Respect Phoneline** سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ جس نے فون، ای میل اور ویب چیٹ کی مدد سے ہزاروں مجرموں، مرد اور خواتین کی مدد کی ہے۔ Respect Phoneline پر اس شخص کے لیے ہے جو اپنے ساتھی (مرد، عورت، ہم جنس پرست یا ہم جنس تعلقات میں) کے ساتھ اپنے یا کسی دوسرے کے رویہ کے بارے میں فکرمندی محسوس کرتا/کرتی ہے۔ مزید معلومات www.respectphoneline.org.uk پر تلاش کی جا سکتی ہے۔

فون: 0808 802 4040۔ پیر - جمعہ صبح 9 بجے - شام 5 بجے۔

ای میل: info@respectphoneline.org.uk

جنسی زیادتی

جنسی زیادتی کیا ہے؟

جنسی زیادتی کسی ایسے شخص کے ساتھ جان بوجھ کر جنسی عمل انجام دینا ہے جس نے رضامندی نہ دی ہو یا جو قانونی لحاظ سے رضامند نہیں دے سکتا/سکتی ہے۔ برطانیہ میں جنسی رضامندی کے لیے قانونی عمر 16 سال ہے۔ اگر آپ کے اس عمر سے کم عمر کے کسی فرد کے ساتھ جنسی تعلقات ہیں، یہاں تک کہ اس کی رضامندی سے، تو بھی یہ ایک سنگین جرم ہے۔ جنسی استحصال کی کچھ مثالیں یہ ہیں:

- کسی 16 سال سے کم عمر کے ساتھ جنسی عمل، چاہے اس کی رضامندی سے ہو
- جنسی عمل جس میں زور زبردستی شامل ہو (دھمکیاں یا طاقت)
- کسی ایسے فرد کے ساتھ جنسی تعلق جو سویا ہوا ہو، بے ہوش ہو، منشیات یا شراب سے دھت پڑا/پڑی ہو
- پارٹنر کے ساتھ غیر-رضامندی میں جنسی تعلق، بشمول شادی میں
- بغیر کسی رضامندی کے جنسی نوعیت کی تصاویر کا اشتراک، اور بچوں کی جنسی تصاویر کا اشتراک کرنا
- کسی بھی عمر یا جنس کا کوئی بھی شخص جنسی استحصال کا شکار ہو سکتا ہے

میں مدد اور مشورے کے لیے کس سے رابطہ کر سکتی/سکتا ہوں؟

- انگلینڈ اور ویلز (صرف خواتین اور لڑکیوں) کے لیے: www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre ملاحظہ کر کے اپنے قریب ترین ریپ کرائسز یا عصمت دری کے بحران کے مرکز اور رابطے کی تفصیلات تلاش کریں

اسکاٹ لینڈ کے لیے:

ویب سائٹ: www.rapecrisisscotland.org.uk
فون: 08088 01 03 02 (شام 6 بجے سے آدھی رات کے درمیان کھلا)
ای میل: support@rapecrisisscotland.org.uk

شمالی آئرلینڈ کے لیے:

ایک 24 گھنٹے گھریلو اور جنسی تشدد سے متعلق ہیلپ لائن ان تمام خواتین اور مردوں کے لیے کھلی رہتی ہے جو عصمت دری یا جنسی تشدد سے متاثر ہوتے ہیں، بشمول متاثرہ افراد اور زندہ بچ جانے والوں کے دوست احباب اور اہل خانہ بھی۔ اعتماد کے ساتھ 0808 802 1414 پر کال کریں، یا 24hrsupport@dvhelpline.org پر ای میل کریں۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں۔
www.belfastdvp.co.uk/get-help

مردوں کے لیے – Safeline:

Safeline ایک خصوصی چیریٹی ہے جو جنسی استحصال کو روکنے اور متاثرین کی بازیابی میں مدد فراہم کرنے کے لیے مصروف عمل ہے۔ وہ مردوں کے لیے زندہ بچ جانے والوں کی ایک ہیلپ لائن چلاتے ہیں۔ براہ کرم نوٹ فرمائیں کہ Safeline ایک معاون خدمت ہے نا کہ بحرانی خدمت۔ مزید معلومات کے لیے www.safeline.org.uk ملاحظہ کریں یا ان سے درج ذیل کی مدد سے رابطہ کریں:
ای میل: support@safeline.org.uk
فون: 0808 800 5005

'غیرت کی بنیاد پر' تشدد

'غیرت کی بنیاد پر' تشدد کیا ہے؟

'غیرت کی بنیاد پر' تشدد زیادتی کی ایک قسم ہے اور یہ اس جرم یا واقعے کو بیان کرنے کے لیے اصطلاح ہے مثال کے طور پر تشدد یا قتل کی کارروائیاں، جس کا ارتکاب خاندان اور/یا کمیونٹی کی جانب سے تصور کردہ عزت کی حفاظت یا دفاع کے طور پر کیا گیا ہو۔ یہ بنیادی طور پر، لیکن ہمیشہ نہیں، خواتین اور

لڑکیوں کے خلاف، ان کے خاندان یا اپنی برادری کی جانب سے انجام دیا جاتا ہے۔

وہ لوگ جو 'غیرت کے نام پر جرائم' سرانجام دیتے ہیں وہ اکثر ایسا کرتے ہیں کیونکہ انہیں یقین ہوتا ہے کہ متاثرہ افراد نے کنبے یا معاشرے کو شرمندہ کرنے کے لیے کوئی غلط کام کیا ہے۔ غیرت کی بنیاد پر تشدد ایک جرم ہے اور قانون میں قابل قبول دفاع نہیں ہے۔

میں مدد اور مشورے کے لیے کس سے رابطہ کر سکتی/سکتا ہوں؟

• Karma Nirvana

Karma Nirvana ایک قومی خیراتی ادارہ ہے جو غیرت کی بنیاد پر زیادتی اور جبری شادی کے متاثرین کی مدد کرتا ہے۔ ان کے رابطے کی تفصیلات مفید رابطے میں تلاش کی جا سکتی ہیں۔

جبری شادی

جبری شادی کیا ہے؟

آپ کو یہ چننے کا حق حاصل ہے کہ آپ کس سے شادی کرتی/تے ہیں، کب آپ شادی کرتی/کرتے ہیں یا آیا آپ شادی کرتی/کرتے بھی ہیں یا نہیں۔ جبری شادی اس وقت ہوتی ہے جب آپ کو شادی کے لیے جسمانی دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے (مثال کے طور پر دھمکیاں، جسمانی تشدد یا جنسی تشدد) یا جذباتی اور نفسیاتی دباؤ (جیسے کہ آپ کو ایسا محسوس کرایا جاتا ہو کہ آپ اپنے گھرانے کے لیے شرمندگی کا باعث بن رہی ہیں)۔

زبردستی شادی یو کے میں غیر قانونی ہے۔ اس میں شامل ہے:

- کسی کو بیرون ملک جانے پر مجبور کرنا کہ وہ شادی پر مجبور ہو جائے (چاہے جبری شادی ہوتی یا نہیں ہوتی ہے)
- کسی سے شادی کرنا جس میں شادی کی رضامندی دینے کے لیے ذہنی صلاحیت کا فقدان ہو (چاہے اس پر دباؤ ڈالا گیا ہو یا نہیں)
- اگر آپ جبری شادی روکنے کی کوشش کر رہے ہیں یا آپ کو جبری شادی سے نکلنے میں مدد کی ضرورت ہے تو آپ کو Forced Marriage Unit (FMU) سے رابطہ کرنا چاہیے۔

Forced Marriage Unit

ای میل: fmufco.gov.uk

ٹیلیفون: 020 7008 0151

پیر سے جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک

بعد کے گھنٹوں میں: 020 7008 1500

اگر آپ کسی ایسے فرد کو جانتے ہیں جسے خطرہ لاحق ہے:

FMU سے رابطہ کریں اگر آپ کسی ایسے فرد کو جانتے ہیں جس کو بیرون ملک لے جایا گیا ہے تا کہ اسے ایک جبری شادی کے لیے مجبور کیا جائے۔

جتنی تفصیلات ہو سکے دیں، مثال کے طور پر:

- وہ شخص کہاں چلا گیا ہے
- کب ان کو واپس آنا تھا
- آپ نے آخری بار کب ان سے بات کی تھی

FMU متعلقہ سفارتخانے سے رابطہ کرے گا۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں

www.gov.uk/stop-forced-marriage

معاونت کے لیے میں کس سے رابطہ کر سکتا ہوں؟

- **Karma Nirvana** ایک قومی خیراتی ادارہ ہے جو غیرت کی بنیاد پر زیادتی اور جبری شادی کے متاثرین کی مدد کرتا ہے۔ ان کے رابطے کی تفصیلات [مفید رابطے](#) میں تلاش کی جا سکتی ہیں۔
- مزید برآں، اسکاٹ لینڈ کے لیے آپ اسکاٹ لینڈ کے گھریلو بدسلوکی اور جبری شادی ہیلپ لائن **0800 027 1234** پر رابطہ کر سکتے ہیں یا www.sdafmh.org.uk ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

زنانہ جنسی اعضا کو بگاڑنا (FGM)

FGM کیا ہے؟

- خواتین کے جنسی اعضاء میں بگاڑ (جسے بعض اوقات "کاٹنا" یا "خواتین کی ختنہ" کے طور بتایا جاتا ہے) سے مراد ایک خاص طریقہ کار ہے جس سے غیر طبی وجوہات کی بناء پر خواتین کے جنسی اعضاء کو تبدیل کیا یا چوٹ پہنچائی جا سکتی ہے۔ آپ کی ثقافتی اصلیت سے قطع نظر یہ عمل یو کے میں غیر قانونی ہے۔ اس عمل کے دوران اور بعد کی زندگی دونوں میں، FGM صحت کے سنگین مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ بیرون ملک FGM انجام دینے کا انتظام کرنا بھی غیر قانونی ہے۔
- اگر آپ FGM کا شکار ہیں یا آپ کو خدشہ ہے کہ آپ یا آپ کی جان پہچان کے کسی شخص کو خطرہ لاحق ہے تو مدد دستیاب ہے۔ یاد رکھیں کہ کسی کو بھی اجازت نہیں کہ آپ کو جسمانی یا جذباتی طور پر تکلیف پہنچائے، اور اس ملک میں FGM کی اجازت نہیں ہے۔
- اگر آپ پریشان ہیں کہ آپ کو FGM کا خطرہ ہو سکتا ہے، تو آپ کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ اعتماد کرتی ہیں جیسا کہ ٹیچر یا اسکول کی نرس۔ وہ آپ کی مدد اور حفاظت کر سکیں گے۔
 - اگر کسی کو فوری خطرہ ہے تو پولیس سے رابطہ کریں۔
 - اگر آپ اپنی بیٹی پر FGM یا جبری شادی کرنے کے دباؤ میں ہیں، تو اپنے GP، صحت سے متعلق وزیٹر یا دیگر صحت سے متعلق پیشہ ور سے مدد طلب کریں۔
 - اگر آپ کی جبری شادی/FGM ہوئی ہے، تو اپنے GP، دایہ یا دیگر صحت سے متعلق پیشہ ور افراد کو بتائیں۔

میں مدد اور مشورے کے لیے کس سے رابطہ کر سکتی/سکتا ہوں؟

- **Daughters of Eve** ایک غیر منافع بخش تنظیم ہے، جو FGM پر عمل کرنے والی کمیونٹی کے نوعمر افراد کی جسمانی، ذہنی، جنسی اور تولیدی صحت کے حقوق کو آگے بڑھانے اور ان کے تحفظ کے لیے کام کرتی ہے۔
ویب سائٹ: www.dofeve.org/get-help-now
ٹیکسٹ: **07983030488**
- **بچوں پر ظلم کی روک تھام کے لیے قومی سوسائٹی (NSPCC)** NSPCC کے پاس ایک FGM ہیلپ لائن ہے جس پر آپ کسی بھی وقت کال کر سکتی/سکتے ہیں۔ یہ مفت ہے اور آپ کو اپنا نام بتانے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ انہیں ای میل بھی کر سکتی/سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔
ای میل: fgmhelp@nspcc.org.uk
فون: **0800 028 3550**
ویب سائٹ: www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/female-genital-mutilation-fgm

جدید غلامی اور انسانی اسمگلنگ

جدید غلامی کیا ہے؟

انسانوں کی اسمگلنگ، استحصال کی صورتحال میں دھوکہ دہی یا جبر کے ذریعے کسی شخص کی بھرتی، نقل و حرکت یا وصولی کرنا ہے۔ مثال کے طور پر، آپ کو بتایا گیا ہو گا کہ آپ قانونی طور پر کام کرنے کے لئے یو کے آ رہی ہیں، لیکن ایک بار یو کے میں پہنچ جانے کے بعد آپ کو گھریلو ملازم یا طوائف کی حیثیت سے کام کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے، اگر آپ انکار کرتی ہیں تو آپ کو تشدد کی دھمکیاں دی جاتی ہیں۔

اسمگلنگ کے شکار افراد اکثر یہ نہیں جانتے ہیں کہ ان کی اسمگلنگ کی گئی ہے۔ جدید غلامی لوگوں کی اسمگلنگ، جبری مشقت، محکومی اور غلامی سمیت متعدد اشکال اختیار کر سکتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ پناہ کے متلاشی ہیں اور بوم آفس رہائش میں رہ رہے ہیں، تو پھر بھی یہ ممکن ہے کہ آپ جدید غلامی کا ایک فعال شکار ہو سکتے ہیں۔

جو لوگ انسانی اسمگلنگ یا جدید غلامی کے ذمہ دار ہیں وہ ایک سنگین جرم کر رہے ہیں اور انہیں عمر قید کی سزا کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

براہ کرم یاد رکھیں کہ اسمگلروں کا مقابلہ کر کے یا انہیں یا کسی ممکنہ مظلوم کو مطلع کر کے کہ آپ نے رپورٹ کی ہے، خود کو یا کسی اور کو خطرے میں نہ ڈالیں۔

ایک بار جب آپ کی انسانی اسمگلنگ کے ایک ممکنہ شکار کے طور پر شناخت کر لی جاتی ہے، تو آپ کو National Referral Mechanism کے پاس بھیج دیا جائے گا۔ اس عمل کے ذریعے اضافی مدد دستیاب ہے، جیسے کہ مالیاتی اعانت، محفوظ رہائش، صحت کی خدمات تک رسائی اور مشاورت اور قانون نافذ کرنے والے اداروں کے ساتھ بات کر سکنے میں مدد۔

اگر آپ کو شک ہے کہ آپ یا کوئی فرد جسے آپ جانتے ہیں، انسانی اسمگلنگ یا جدید غلامی کا شکار ہو سکتا ہے، تو پولیس کو 999 پر فون کریں۔ اگر آپ پولیس سے رابطہ نہیں کرنا چاہتے تو آپ Modern Slavery Helpline 0800 0121 700 پر رابطہ کر سکتے ہیں یا Modern Slavery Helpline فارم کو پُر کر سکتے ہیں۔

آپ Migrant Help سے بھی بات کر سکتے ہیں۔ ان کے تمام مشیران جدید غلامی کی نشانیوں کو پہچاننے کے لیے تربیت یافتہ ہیں اور وہ پولیس کے پاس ایک ریفرل پیش کر سکیں گے۔

اگر آپ کے پاس ایسی معلومات موجود ہے جو یو کے میں متاثرین کی شناخت، دریافت اور بازیافت کا باعث بن سکتی ہیں، تو آپ Modern Slavery Helpline 0800 0121 700 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں www.unseenuk.org

میں مدد اور مشورے کے لیے کس سے رابطہ کر سکتی/سکتا ہوں؟

• Salvation Army

Salvation Army انگلینڈ اور ویلز میں جدید غلامی کے شکار تمام بالغ افراد کے لیے خصوصی مدد فراہم کرتی ہے۔ ان کے پاس ایک خفیہ ریفرل ہیلپ لائن ہے، جو دن میں 24 گھنٹے، ہفتہ میں 7 دن، ہر ایک کے لیے دستیاب ہوتی ہے، جس کو شبہ ہے کہ وہ، یا جس سے ان کی ملاقات ہوئی ہے، جدید غلامی کا شکار ہو سکتے ہیں اور انہیں مدد کی ضرورت ہو۔ مزید معلومات کے لیے آپ ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

ویب سائٹ: www.salvationarmy.org.uk/modern-slavery

فون: 0300 303 8151

• اسکاٹ لینڈ کے لیے – ٹریفکنگ ایوائرنیس ریزنگ الائنس (TARA)

TARA اسمگلنگ سے بچ جانے والوں کے لیے ایک معاون خدمت ہے جو خواتین کو شناخت کرنے اور ان کی اعانت کرنے میں مدد کرتا ہے جنہیں تجارتی جنسی استحصال کے مقصد سے اسمگل کیا گیا ہو۔ مزید معلومات کے لیے www.glasgow.gov.uk/TARA ملاحظہ فرمائیں، 0141 276 7724 پر کال کریں یا CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk پر ای میل کریں۔

اذیت کا شکار افراد

اذیت کیا ہے؟

تشدد کی تعریف، کسی خاص مقصد کے لیے (جیسے سزا، معلومات حاصل کرنا یا کسی کام پر مجبور کرنا) شدید جسمانی یا ذہنی درد یا تکلیف کی جان بوجھ کر ایذا رسانی کے طور پر کی جا سکتی ہے، جسے ریاستی حکام یا غیر ریاستی عمل کاروں کی جانب سے رضامندی سے کیا جاتا ہے، جیسے کہ باغی یا مجرم گروہ۔

میں مدد اور مشورے کے لیے کس سے رابطہ کر سکتی/سکتا ہوں؟

• Freedom from Torture

Freedom from Torture یو کے میں تشدد سے بچ جانے والے افراد کے لیے تھراپی اور معاونت فراہم کرتا ہے۔ ان کی خدمات یو کے میں لندن، مانچسٹر، برمنگھم، نیو کیسل اور گلاسگو کے مراکز سے دستیاب ہیں۔ وہ اذیت کے اثرات زائل کرنے میں مدد کے لیے صدمہ-پر-مرکوز تھراپی پیش کرتے ہیں۔ اس میں پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر جیسے ڈراؤنے خواب اور دل میں بول اٹھنا کی علامات شامل ہو سکتی ہیں۔ وہ پیچیدہ صدمہ، افسردگی اور دماغی صحت کے دیگر تقاضوں میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔ وہ مزید خدمات پیش کرتے ہیں تاکہ ان کے کلائنٹس اپنے تجربات سے بازیاب ہونے اور اپنی زندگی کی تعمیر نو میں مدد حاصل کر سکیں۔ ان میں تخلیقی گروپ جیسے موسیقی اور باغبانی، سماجی گروپس اور جسمانی تھراپی شامل ہو سکتی ہیں۔

ایسے کلائنٹس جو پناہ کے متلاشی ہیں، ان کے لیے بھی وہ عملی مشورہ پیش کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، رہائش اور نگہداشت صحت تک رسائی کے بارے میں معلومات۔ ان کے اسپیشلسٹ ڈاکٹر یو کے میں پناہ حاصل کرنے والے افراد کو تشدد کا آزاد ثبوت فراہم کرتے ہیں۔

ویب سائٹ: www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors

فون: 020 7697 7777

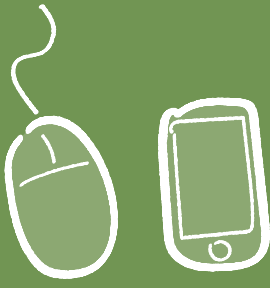
• Helen Bamber Foundation

Helen Bamber Foundation ایک انسانی حقوق کی فلاحی تنظیم ہے جو پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشی افراد کی مدد کرتی ہے جو انتہائی انسانی ظلم و زیادتی کا شکار ہوئے ہوں۔ وہ جن لوگوں کے ساتھ کام کرتے ہیں انہیں تشدد، انسانی اسمگلنگ، مذہبی اور سیاسی ظلم و ستم، جبری مشقت، جنسی استحصال، صنف پر مبنی اور 'غیرت کی بنیاد پر' تشدد جیسے مظالم کا نشانہ بنایا گیا ہوتا ہے۔ فاؤنڈیشن ایک مربوط نگہداشت کا ایک جامع ماڈل مہیا کرتی ہے جس میں تھراپی، فلاح و بہبود اور قانونی، انسداد اسمگلنگ کی معاونت، ایک میڈیکل ایڈوائزری سروس اور ایک کمیونٹی اور انضمام کا پروگرام شامل ہے۔

Helen Bamber Foundation کیمپڈن، لندن میں قائم شدہ ہے اور محدود صلاحیت کی وجہ سے، صرف لندن کے اندر موجود کلائنٹس کو ہی قبول کرنے کے قابل ہے۔ تاہم، کچھ معاملات میں وہ کلائنٹس کو صرف طبی-قانونی رپورٹ فراہم کرنے کے لیے قبول کر سکتے ہیں۔ یہ ایک ایسی چیز ہے جس بارے میں آپ کو اپنے قانونی نمائندے سے بات کرنی چاہیے۔

ایک ریفرل یہاں سے حاصل کیا جا سکتا ہے: www.helenbamber.org/referrals/

فون: 0203 058 2020



سیکشن 5:

مفید رابطے

ایمرجنسی رابطے:

ایمرجنسی سروسز (آگ/پولیس/ایمبولینس): **999**
غیر ایمرجنسی پولیس: **101**
غیر ایمرجنسی NHS: **111** (NI میں دستیاب نہیں ہے)

نیشنل گرڈ گیس ایمرجنسی:

انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ اور ویلز: **0800 111 999**
شمالی آئرلینڈ: **0800 002 001**

مشورہ، مسئلے کی اطلاع اور اہلیت (AIRE) فراہم کنندہ:

:Migrant Help

Migrant Help ایک خیراتی ادارہ ہے جو ہوم آفس سے علیحدہ ایک قومی سروس چلا تا ہے جسے مشورہ، مسئلہ رپورٹنگ اور اہلیت (AIRE) کہا جاتا ہے۔ Migrant Help پناہ کے پراسیس اور آپ کے حقوق پر آزاد مشورہ اور رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔ وہ برطانیہ میں دستیاب دیگر خدمات تک بھی آپ کی رہنمائی کر سکتا ہے۔ Migrant Help کی مفت ہیلپ لائن آپ کی زبان میں آپ کو مشورہ دے سکتی ہے۔ جن موضوعات کے سلسلے میں وہ مدد کر سکتے ہیں ان میں شامل ہیں:

- پناہ کا دعویٰ کیسے کریں
- مالیاتی تعاون
- قانونی نمائندگی تلاش کرنا
- پناہ کے طریقہ کار
- نگہداشت صحت تک رسائی
- رہائش کی معاونت
- کوئی دیگر پناہ کے مسائل

مزید معلومات اور 10 زبانوں میں ترجمہ شدہ مشوروں کے لیے www.migranthehelpuk.org ملاحظہ کریں یا Migrant Help سے رابطہ کریں بذریعہ:

فون: **0808 8010 503**

ای میل: as@migranthehelpuk.org

پتہ: Migrant Help

Charlton House

Dour Street

Dover

CT16 1AT

خیراتی تنظیمیں:

:Refugee Action

Refugee Action ایک ایسا چیریٹی ہے جو پورے انگلینڈ میں چلتا ہے۔ پناہ کے متلاشیوں کے لیے ان کی خدمات آپ کو مختلف امور کے بارے میں معلومات اور مشورے فراہم کرنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں، جن میں شامل ہیں:

- پناہ کا پراسیس
 - پناہ کا دعویٰ کرنا
 - جب آپ پناہ کا دعویٰ کرتے ہیں تو معاونت حاصل کرنا جس کے آپ مستحق ہیں
 - بے گھری سے متعلق معاونت
- وہ برمنگھم، بریڈ فورڈ، لیورپول، لندن اور مانچسٹر میں اپنے دفاتر سے پناہ کے متلاشیوں کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے www.refugee-action.org.uk ملاحظہ فرمائیں۔

:Refugee Council

Refugee Council ان لوگوں کو مدد فراہم کرتی ہے جو پناہ کے عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ وہ آپ کو مندرجہ ذیل معاونت مہیا کر سکتے ہیں:

- **صحت تک رسائی برائے تارکین وطن پروگرام (HARP)** – پناہ کے متلاشی افراد اور پناہ گزینوں کو یو کے کے صحت کے نظام تک رسائی میں مدد دیتا ہے۔
- **Barnsley Advice Project** – ہر پیر، منگل اور جمعرات کو ڈراپ ان کے ذریعے پناہ کے عمل سے گزرنے والے لوگوں کے لیے مدد اور مشورے دیتا ہے۔
- **London Destitution Service** – ان لوگوں کے لیے بحرانی معاونت اور عملی مشورے جنہیں پناہ سے انکار کر دیا گیا تھا اور اب وہ لاجر ہیں۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم ان کی ویب سائٹ: www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/ سے رجوع کریں۔

Refugee Council علیحدہ کردہ پناہ کے متلاشی بچوں (جنہیں UASC بھی کہا جاتا ہے) کے لیے وقف شدہ معاونت فراہم کرتی ہے اور آپ یہاں متعلقہ معلومات حاصل کر سکتے ہیں: www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/

اگر آپ کو پناہ دی جاتی ہے، تو Refugee Council لندن، برٹ فورڈ شائر اور یارکشائر اور بیمبرسائیڈ میں نئے تسلیم شدہ تارکین وطن کو انضمام کرنے اور روزگار کی خدمات کا وسیع سلسلہ پیش کرتی ہے۔ ان خدمات میں شامل ہیں:

- **آگے بڑھنے میں معاونت** – ملک کے کچھ علاقوں میں، نئے تسلیم شدہ پناہ گزینوں کے لیے مشورے کی خدمات جو بے گھر ہیں یا بدحالی کے خطرہ میں ہیں۔
- **سماجی انضمام** – بالغ اور خاندانی دوستانہ ایونٹس، ورکشاپوں اور سماجی سرگرمیوں کا ایک سلسلہ جس سے لوگوں کو ان کی مقامی برادریوں سے رابطہ قائم کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- **روزگار** – ان کی ماہر روزگار ٹیمیں یو کے میں معاوضہ والے کام/ملازمت کو تلاش کرنے والوں کو مدد اور مشورے پیش کرتی ہیں۔

کسی بھی Refugee Council کی خدمات سے متعلق تفصیلات کے لیے، ملاحظہ فرمائیں:

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

Scottish Refugee Council (صرف اسکاٹ لینڈ)

Scottish Refugee Council، گلاسگو میں اپنے ہیڈ کوارٹرز سے پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشی افراد کے لیے مصروف عمل رہتی ہے۔ اگر آپ مہاجر اور پناہ گزینی کے امور سے متعلق مشورے اور معلومات کی تلاش میں ہیں تو وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، www.scottishrefugeecouncil.org.uk ملاحظہ کریں یا ان کی ٹیلیفون مشورہ سروس سے **0141 223 7979** پر رابطہ کریں، اختتام ہفتہ پر صبح 10 بجے - دوپہر 12 بجے اور دوپہر 2 بجے - شام 4 بجے تک دستیاب ہیں ماسوائے بروز بدھ جب یہ صرف دوپہر 2 بجے - شام 4 بجے تک (صبح کے وقت بند) دستیاب ہے۔

Welsh Refugee Council (صرف ویلز)

Welsh Refugee Council اپنے حقوق کو سمجھنے اور اگر آپ ویلز میں رہتے ہیں تو ان تک کیسے رسائی حاصل کی جا سکتی ہے اس سلسلے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ وہ مالی اعانت اور قانونی نمائندگی تلاش کرنے، نگہداشت صحت، رہائش تک رسائی اور پناہ کے بہت سے دیگر امور میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔ وہ ایک مترجم کے ساتھ، اگر ضرورت ہوئی، روبرو ملاقات میں، ٹیلیفون یا انٹرنیٹ کے ذریعہ ایک سے دوسرے فرد کو معلومات، مشورہ اور تعاون فراہم کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylum۔

British Red Cross

British Red Cross تاریکین وطن، پناہ گزینوں اور دیگر کمزور تارکین وطن کی فوری ضروریات کے لیے مدد کی پیش کش کر سکتا ہے۔ وہ جو مدد فراہم کر سکتے ہیں اس کا انحصار اس بات پر ہوگا کہ آپ کہاں ہیں۔

اس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- کھانے کے پارسل اور واؤچرس
- تھوڑی مقدار میں نقدی
- کپڑے
- بیت الخلاء
- کمبل
- بچے کی اشیاء۔

وہ مزید مدد کی پیش کش کر سکتے ہیں۔ آپ کے حالات اور آپ کہاں رہتے ہیں اس بنیاد پر اس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- ٹریول واؤچر
- فوائد اور کیریئر کے مشورے
- نگہداشت صحت - GP یا دانتوں کے ڈاکٹر کے ساتھ رجسٹر کرانا
- آپ کے ساتھ ملاقاتوں پر ہمراہ جانا
- یو کے میں زندگی کو ایڈجسٹ کرنا
- واقفیت - اپنے مقامی علاقے کے بارے میں جاننا
- جذباتی مدد
- کئیے کو دوبارہ متحد کرنا۔

مزید معلومات کے لیے اور اپنی مقامی مہاجر خدمات کی تلاش کے لیے www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages ملاحظہ فرمائیں

اگر آپ جنگ، قدرتی آفت یا نقل مکانی کی وجہ سے الگ یا دور ہو چکے ہیں، تو Red Cross لاپتہ رشتے داروں کو اپنی بین الاقوامی فیملی ٹریسنگ سروس کے ذریعے بیرون ملک لاپتہ افراد کی تلاش میں بھی مدد کرنے کے قابل ہو گا۔ Red Cross آپ کو اپنے لاپتہ گھرانہ کو ڈھونڈنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے، آپ کے اہل خانہ کو پیغام بھیج سکتا ہے (لیکن رقم یا پیکج نہیں) یا جیل میں بند لوگوں کے لیے نظربندی کا سرٹیفکیٹ حاصل کر سکتا ہے۔ یہ ایک مفت اور رازدارانہ سروس ہے جو خاندانوں کو دوبارہ مربوط کرنے میں مدد کرتی ہے۔ وہ بغیر آپ کی اجازت کے آپ کی معلومات کسی اور کو نہیں بھیجیں گے۔ مزید معلومات کے لیے، ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں: www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family

آپ یہ بھی چیک کر سکتے ہیں کہ آیا آپ کے اہل خانہ آپ کو ڈھونڈ رہے ہیں اور اپنی تصویر ان کی ٹریس دی فیس ویب سائٹ میں شامل کر سکتے ہیں: www.familylinks.icrc.org/europe/en/Pages/Home.aspx

Doctors of the World

اگر آپ کو نگہداشت صحت حاصل کرنے میں دشواری کا سامنا ہے تو ان کی ٹیم آپ کو مفت اور رازدارانہ مدد فراہم کر سکتی ہے - خواہ آپ کی امیگریشن کی حیثیت کچھ بھی ہو اور خواہ آپ یو کے میں کہیں بھی رہتے ہیں۔ وہ درج ذیل کے لیے آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- صحت کی نگہداشت تک رسائی کے اپنے حقوق کو سمجھنے میں
- ڈاکٹر اور نرس سے بات کرنے میں (اگر آپ پہلے ہی GP سے رجسٹرڈ نہیں ہیں)
- GP کے ساتھ رجسٹر کرنے میں
- ماہرانہ خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں
- مفت نسخے، آنکھوں کے ٹیسٹ اور دانتوں کی دیکھ بھال حاصل کرنے میں
- HIV اور STIs کی اسکریننگ کرانے میں
- خاندانی منصوبہ بندی تک رسائی حاصل کرنے میں۔
- کلینک ایڈوائس لائن: **0808 1647 686** (مفت فون)۔
- یہ لائن پیر سے جمعہ صبح 10 بجے سے دوپہر 12 بجے تک کھلی رہتی ہے۔
- جو لوگ انگریزی نہیں بول سکتے ان کے لیے ایک ترجمہ کی خدمت فراہم کی جاتی ہے
- مزید معلومات کے لیے www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/?nabm=1# ملاحظہ فرمائیں۔

یو کے لیزبین اور ہم جنس پرست امیگریشن گروپ (UKLGIG)

UKLGIG پناہ کا دعویٰ کرنے والی ہم جنس پرست خواتین، ہم جنس پرست مرد، دو جنسیہ، بین الجنس، کوئٹر اور انٹرسیکس (LGBTQI+) افراد کو جذباتی مدد اور قانونی مشورے دیتا ہے۔ وہ آپ کو اپنے مقامی علاقے میں ایسی LGBTQI+ تنظیم تلاش کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں جو پناہ کے خواہاں لوگوں کی مدد کرتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے www.uklgig.org.uk ملاحظہ کریں یا ان سے **020 7922 7811** پر فون پر یا admin@uklgig.org.uk پر ای میل کے ذریعے رابطہ کریں۔

Galop

Galop ان لوگوں کو مشورے اور تعاون فراہم کرتا ہے جنہوں نے ہائٹوویا، ہم جنس پرستوں سے نفرت، ٹرانسفویا، جنسی تشدد یا گھریلو بدسلوکی کا تجربہ کیا ہے۔ وہ ہم جنس پرست خواتین، ہم جنس پرست مرد، دو جنسیہ، ٹرانس اور کوئٹر لوگوں کی بھی معاونت کرتے ہیں جن کو پولیس سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے یا جو فوجداری نظام کے بارے میں سوالات رکھتے ہیں۔

Galop مکمل طور پر آزاد ادارہ ہے - وہ ایک کمیونٹی کے زیرقیادت گروپ ہیں اور پولیس سے

منسلک نہیں ہیں۔ اگر آپ انتخاب کرتے ہیں تو آپ ان سے گمنامی میں بات کر سکتے ہیں۔

Galop سے متعلق مزید معلومات کے لیے www.galop.org.uk ملاحظہ کریں یا آپ ان سے ای میل کے ذریعے help@galop.org.uk پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

Galop ایک قومی LGBT+ گھریلو بدسلوکی ہیلپ لائن بھی چلاتا ہے، جو **0800 999 5428** پر دستیاب ہے۔ پیر اور جمعرات کو صبح 10 بجے سے رات 8 بجے تک، بدھ اور منگل کو صبح 10 بجے سے رات 8 بجے تک مع منگل کے روز درپہر 1 بجے سے شام 5 بجے ٹرانس مخصوص خدمات کے لیے کھلا ہے۔

آپ Galop سے **0207 704 2040** پر فون کر کے یا advice@galop.org.uk پر ای میل کر کے نفرت انگیز جرم سے متعلق آزادانہ مشورے کے لیے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

Micro Rainbow

Micro Rainbow خصوصی طور پر ہم جنس پرست خواتین، ہم جنس پرست مرد، دو جنسیہ، بین الجنس اور انٹرسیکس (LGBTI) کی مدد کرتا ہے۔ وہ تین پروگراموں کے ساتھ ایسا کرتے ہیں:

1. محفوظ رہائش: وہ مکانات چلاتے ہیں جو صرف LGBTI پناہ گزینوں کے لیے وقف ہیں۔ رابطہ: housing@microrainbow.org

2. سماجی شمولیت: وہ LGBTI پناہ کے متلاشی افراد کی مدد کے لیے تھیٹر، رقص اور ذہن سازی کی سرگرمیاں چلاتے ہیں تاکہ وہ روابط قائم کریں اور اپنی ذہنی صحت کو بہتر بنائیں۔ رابطہ: social@microrainbow.org

3. ملازمت کی قابلیت: وہ یونیورسل کریڈٹ تک رسائی اور ملازمت کی مہارت حاصل کرنے جیسا تعاون حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ رابطہ: movingon@microrainbow.org

Micro Rainbow آپریٹس لندن، برمنگھم، مانچسٹر، لیڈز اور لیورپول میں کام کرتا ہے اور **020 3096 7869** پر اپنی ہیلپ لائن کے ذریعہ قومی طور پر LGBTI پناہ مانگنے والوں اور تاریکین وطن کی مدد کر سکتا ہے۔ مزید معلومات ان کی ویب سائٹ پر تلاش کی جا سکتی ہے www.microrainbow.org۔

Karma Nirvana

Karma Nirvana ایک قومی خیراتی ادارہ ہے جو غیرت کی بنیاد پر زیادتی اور جبری شادی کے متاثرین کی مدد کرتا ہے۔ غیرت کی بنیاد پر جرائم کا تعین عمر، عقیدہ، صنف یا جنسیت سے نہیں ہوتا، وہ تمام متاثرین کے ساتھ تعاون اور کام کرتے ہیں۔

وہ ایک قومی ہیلپ لائن چلاتے ہیں جو متاثرین اور پیشہ ور افراد کو براہ راست مدد اور رہنمائی پیش کرتی ہے۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں www.karmanirvana.org.uk۔ Karma Nirvana سے رابطہ کرنے کے لیے، آپ ان کی ہیلپ لائن **0800 599 9247** (پیر سے جمعہ صبح 9 بجے تا شام 5 بجے) پر کال کر سکتے ہیں یا انہیں info@karmanirvana.org.uk پر ای میل کر سکتے ہیں۔

City of Sanctuary

City of Sanctuary آزاد گروپوں اور افراد کا ایک مجموعہ ہے جو مشترکہ مقصد کے تحت متحد ہے جو ایک بڑی سماجی تحریک کی تشکیل میں شراکت داری کرتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ یو کے کے اندر پناہ گاہ تلاش کرنے والے تمام افراد کو خوش آمدید کہا جاتا ہے۔

مزید معلومات اور مقامی معاونت کے گروپوں تک رسائی کے لیے دیکھیں www.cityofsanctuary.org

Victim Support

Victim Support (VS) ایک آزاد خیراتی ادارہ ہے جو جرم کے متاثرین کی معاونت کے لیے وقف ہے۔ ان کا مقصد لوگوں کو اس مقام پر حالات کا سامنا کرنے اور بازیابی کرنے میں ماہرانہ مدد فراہم کرنا ہے جہاں انہیں لگتا ہے کہ وہ اپنی زندگی کے ساتھ واپس اسی راستے پر آگئے ہیں۔

انگلینڈ اور ویلز
ویب سائٹ: www.victimsupport.org.uk
فون: 08 08 16 89 111 (24 گھنٹے)

اسکاٹ لینڈ
ویب سائٹ: www.victimsupportsco.org.uk
فون: 0800 160 1985 (پیر - جمعہ، صبح 8 بجے - رات 8 بجے)

شمالی آئرلینڈ
ویب سائٹ: www.victimsupportni.com

Crime Stoppers

Crime Stoppers ایک آزاد خیراتی ادارہ ہے جو آپ کو جرم روک سکنے کے لیے، 100% گمنامی کے ساتھ آواز اٹھانے کی طاقت دیتا ہے۔ وہ اس بارے میں مشورہ کا اشتراک بھی کرتے ہیں کہ جن لوگوں کا آپ خیال رکھتے ہیں انہیں کسی جرم سے کیسے محفوظ رکھیں، تاکہ ہر شخص محفوظ محسوس کر سکے۔ اگر آپ جرم کا شکار ہیں تو وہ معلومات کو پراسیس نہیں کر سکتے ہیں۔

رابطہ کی تفصیلات:
ویب سائٹ: www.crimestoppers-uk.org
فون: 0800 555 111 (24 گھنٹے)

Citizens Advice

کسی شخص کے حقوق اور ذمہ داریوں کے بارے میں مفت، آزاد، خفیہ اور غیر جانبدارانہ مشورے فراہم کرتا ہے۔ وہ صنفی تشدد، بچوں سے بدسلوکی اور اضافی تنظیموں کے بارے میں مزید معلومات بھی فراہم کر سکتے ہیں جو ممکنہ طور پر مدد فراہم کر سکتی ہوں۔ آپ ان کی ویب سائٹ پر مزید تلاش کر سکتے ہیں: www.citizensadvice.org.uk۔ اسکاٹ لینڈ کے لیے ملاحظہ کریں www.cas.org.uk۔

