

# Welcome

## A guide for new refugees



مرحبًا بكم

دليل للاجئين الجدد



# The purpose of this guide

This guide is for adults who have recently been granted refugee or Humanitarian Protection status after claiming asylum. This guide is relevant to new refugees living in England. Refugees in Scotland can find information at [www.gov.scot/publications/new-scots-refugee-integration-strategy-2018-2022/](http://www.gov.scot/publications/new-scots-refugee-integration-strategy-2018-2022/) and refugees in Wales can find information at [www.gov.wales/sanctuary](http://www.gov.wales/sanctuary).

The Government published an Integrated Communities Strategy action plan in February 2019. This recognised that integration is a two-way process and everyone has a part to play in upholding our shared values, both people already here and those looking to make the UK their home. Information about life in the UK is important in helping refugees and other new migrants to take advantage of the opportunities that the UK offers, and to understand the responsibilities we all have to other groups in our society.

We hope this guide will help you find your way more easily. It contains useful information about how to make contact with the services that can help you after you have been granted refugee or Humanitarian Protection status. This information is intended as a helpful starting point. More detailed information about specific services in your local area will be available through local authorities and charities.



# الغرض من هذا الدليل

هذا الدليل مخصص للبالغين الذين حصلوا مؤخرًا على وضع اللاجئ أو الحماية الإنسانية بعد طلب اللجوء. هذا الدليل معني باللاجئين الجدد الذين يعيشون في إنجلترا. يمكن للاجئين في أسكتلندا العثور على معلومات على

[www.gov.scot/publications/new-scots-refugee-integration-strategy-2018-2022/](http://www.gov.scot/publications/new-scots-refugee-integration-strategy-2018-2022/)

ويمكن للاجئين في ويلز العثور على معلومات على

[www.gov.wales/sanctuary](http://www.gov.wales/sanctuary)

نشرت الحكومة خطة عمل لإستراتيجية المجتمعات المتكاملة في فبراير/شباط 2019. اعترفت هذه الإستراتيجية بأن التكامل هو عملية ثنائية الاتجاه وأن لكل فرد دورًا يلعبه في الحفاظ على قيمنا المشتركة، سواء الأشخاص الموجودين هنا بالفعل أو أولئك الذين يتطلعون في أن تصبح المملكة المتحدة وطنهم. إن المعلومات المتعلقة بالحياة في المملكة المتحدة مهمة في مساعدة اللاجئين وغيرهم من المهاجرين الجدد على الاستفادة من الفرص التي تقدمها المملكة المتحدة، وفهم المسؤوليات التي تقع على عاتقنا جميعًا تجاه الفئات الأخرى في مجتمعنا.

ونأمل أن هذا الدليل سيساعدكم في العثور على ما تريدون بشكل أكثر سهولة. فهو يحتوي على معلومات مفيدة حول كيفية التواصل مع مزودي الخدمات التي يمكن أن تساعدكم بعد حصولكم على وضع اللاجئ أو الحماية الإنسانية. تهدف هذه المعلومات إلى أن تكون نقطة انطلاق مفيدة. سنتوفر معلومات أكثر تفصيلاً حول خدمات محددة في منطقتكم المحلية من خلال السلطات والمؤسسات الخيرية المحلية.



## In this booklet you will find sections on:

A general introduction to the UK including things you may find helpful such as what money is used, how transport works and what the weather is like	
Relevant information once you've been recognised as a refugee	
Preparing you for the move on period: what you should do and how to access support, employment and housing	
Employment: how to find a job and apply for support while you search	
Finding accommodation	
Accessing education	
What rights and responsibilities you have, what is legal and illegal, and how to get help from the police	
How to see a doctor and other healthcare needs	

## ستجدون في هذا الكتيب أقسامًا تتناول الموضوعات التالية:



مقدمة عامة عن المملكة المتحدة تشتمل على معلومات مفيدة عن العملة المتداولة، وخطوط النقل والمواصلات، وأحوال الطقس



معلومات ذات صلة بمجرد الاعتراف بكم كلاجئين



إعدادكم لفترة المضي قدمًا: ما يجب عليكم فعله وكيفية الوصول إلى الدعم والتوظيف والإسكان



التوظيف: كيفية العثور على وظيفة والتقدم بطلب للحصول على الدعم اللازم أثناء فترة بحثكم



العثور على محل إقامة



الحصول على التعليم



الحقوق والمسؤوليات التي تتمتعون بها، والأمور القانونية المسموح بها وتلك الأمور غير القانونية غير المسموح بها، وطريقة الحصول على مساعدة الشرطة



كيفية زيارة الطبيب والحصول على خدمات الرعاية الصحية الأخرى

# Contents

**Chapter 1**  
**Introduction to the UK**

**Chapter 2**  
**Once you've been recognised as a refugee**

**Chapter 3**  
**The first month**

**Chapter 4**  
**Employment and Benefits**

**Chapter 5**  
**Housing and Services**

**Chapter 6**  
**Education**

**Chapter 7**  
**Legal Rights and Responsibilities**

**Chapter 8**  
**Healthcare**

**Chapter 9**  
**Contacts and Further Information**

# المحتويات

الفصل الأول  
مقدمة عن المملكة المتحدة

الفصل الثاني  
بمجرد الاعتراف بكم كلاجئين

الفصل الثالث  
الشهر الأول

الفصل الرابع  
الوظائف والإعانات

الفصل الخامس  
الإسكان والخدمات

الفصل السادس  
التعليم

الفصل السابع  
الحقوق والمسؤوليات القانونية

الفصل الثامن  
الرعاية الصحية

الفصل التاسع  
جهات الاتصال وغيرها من المعلومات

# Chapter 1

## Introduction to the UK

In this chapter you will learn about:

- ✓ The people, language and culture in the UK
- ✓ The political system



# الفصل الأول

## مقدمة عن المملكة المتحدة

الناس، واللغة والثقافة في المملكة المتحدة



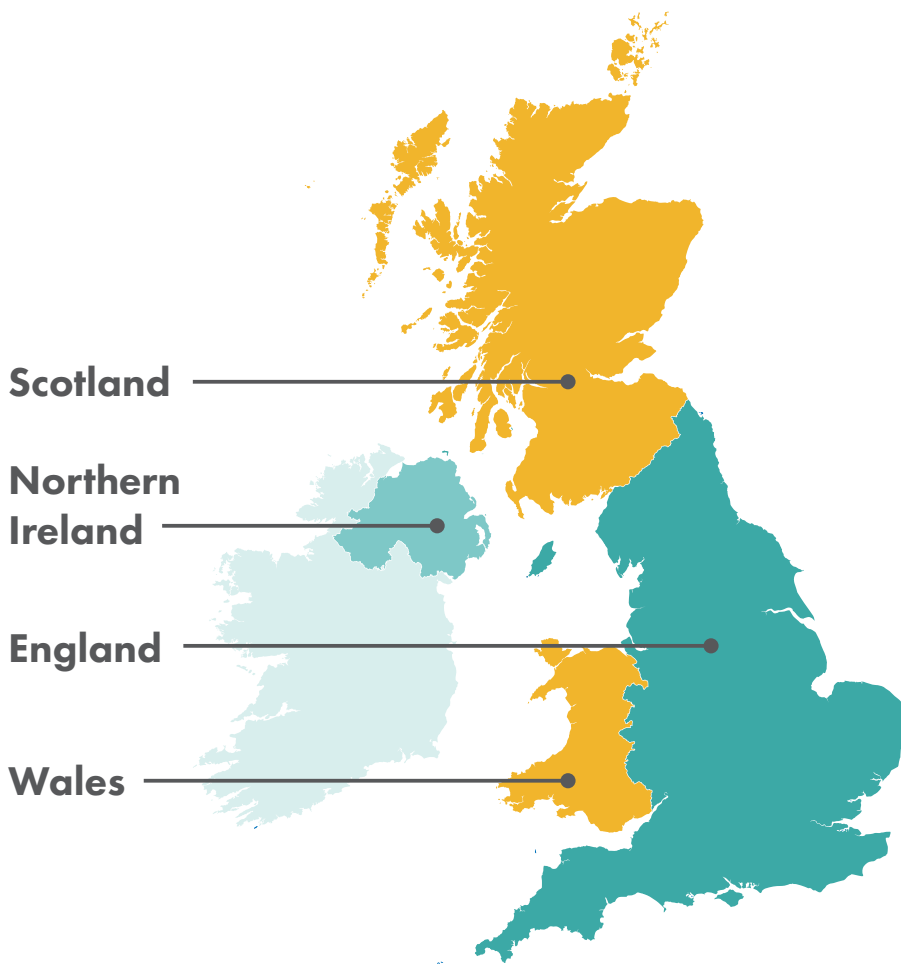
النظام السياسي



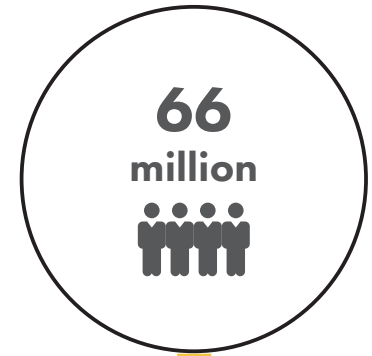
# Population, culture and religion

Around 66 million people live in the UK. 55 million people live in England, while around 5.4 million people live in Scotland, 3 million in Wales and 1.9 million in Northern Ireland.

The UK is ethnically diverse with a multi-cultural and multi-faith society. Some areas of the UK are more diverse than others, especially larger cities. In 2011, over 14% of the population identified themselves as being part of an ethnic group other than white. This includes mixed ethnic groups, Asian, African and Arab people. The largest religion in the UK is Christianity, with 33.2 million people (59% of the population). The second largest religion is Islam, with 2.7 million people (5% of the population). Around a quarter of the UK population practise no religion.



## UK population



### England



### Scotland



5.4 million

### Wales



3 million

### Northern Ireland



1.9 million

يبلغ عدد سكان المملكة المتحدة نحو 66 مليون نسمة. ويعيش 55 مليون نسمة في إنجلترا، في حين يعيش نحو 5.4 مليون نسمة في أسكتلندا، و3 ملايين نسمة في ويلز و1.9 مليون نسمة في أيرلندا الشمالية.

يتسم مجتمع المملكة المتحدة بالتنوع العرقي وتعدد الثقافات والأديان. ويزداد التنوع في بعض مناطق المملكة المتحدة عنه في المناطق الأخرى، لا سيما في المدن الكبيرة. في 2011، عرّف ما يزيد على 14% من السكان أنفسهم بوصفهم ينتمون إلى مجموعات عرقية بخلاف الجنس الأبيض. وكان من بينهم مجموعات عرقية مختلطة آسيوية وأفريقية وعربية. المسيحية هي أكبر الديانات بالمملكة المتحدة، ويبلغ عدد معتقليها 33.2 مليون نسمة (59% من تعداد السكان). أما عن ثاني أكبر ديانة فهي الإسلام، ويعتقها 2.7 مليون نسمة (5% من عدد السكان). بينما لا يعتنق نحو ربع سكان المملكة المتحدة أي دين.



إنجلترا



أسكتلندا



5.4  
ملايين

ويلز

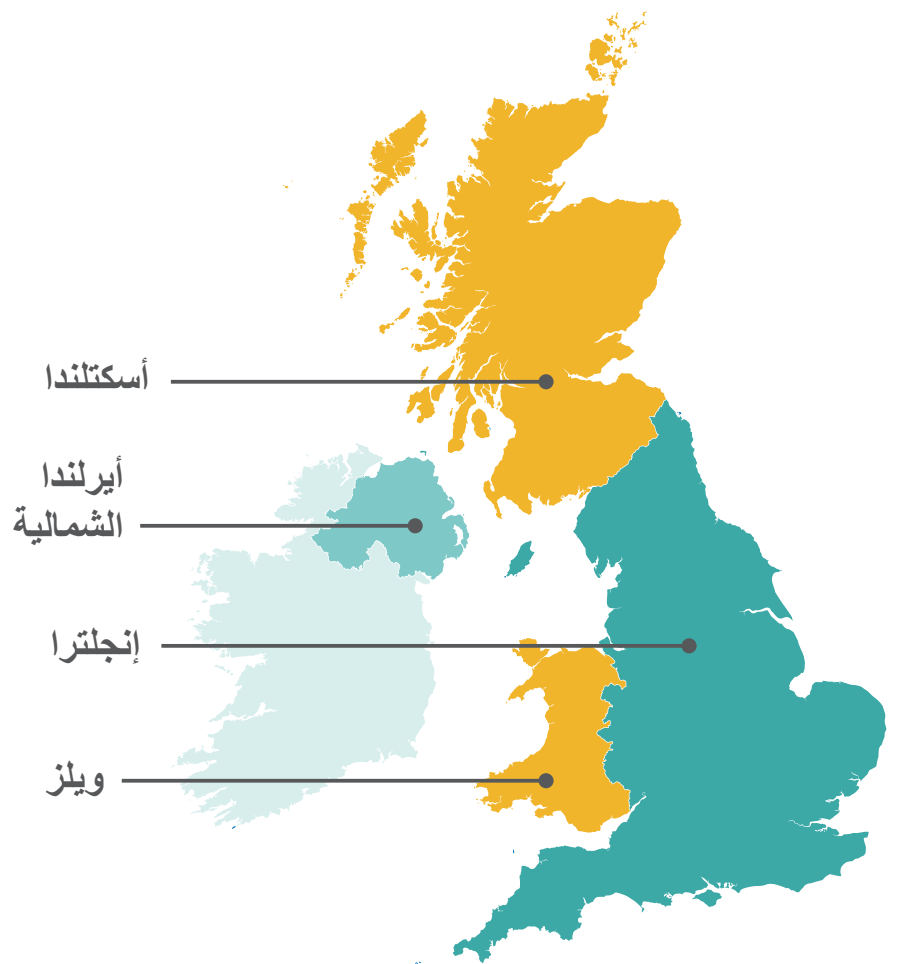


3  
ملايين

أيرلندا الشمالية



1.9  
مليون



Cultural and religious differences, tolerance and fairness are important values. People are allowed to practise or celebrate their beliefs or identity, provided they respect the belief or identity of others and are not in conflict with UK laws.

You are free to practise your religion. You can find churches, mosques, synagogues or other places of worship in many towns and cities, though there are fewer in rural areas. Christianity is the official religion and festivals such as Christmas and Easter are widely celebrated.

People must respect each other's views, religion and dress, even if it is different from what they are used to. It is illegal to treat people in a bad or different way because of where they come from, their gender, sexuality, religion, political views, age, disability or other characteristics.

## Languages

The main language in the UK is English. The UK uses British spelling, which differs slightly to American English. There are many different regional accents across the UK.

Welsh is also widely used and taught in Wales and there are other recognised regional languages such as Scots Gaelic, Scots, Irish/Gaelic and Cornish.



**Main language:  
English**



**Regional dialects**

People must respect each other's views, religion and dress, even if it is different from what they are used to. It is illegal to treat people in a bad or different way because of where they come from, their gender, sexuality, religion, political views, age, disability or other characteristics.



وتولى أهمية للاختلافات الثقافية والدينية، ولقيمتي التسامح والعدالة. ويُسمح للأفراد بممارسة طقوس معتقداتهم أو هوياتهم أو الاحتفال بها، شريطة أن يحترموا معتقدات أو هويات الآخرين وألا يكونوا في موضع تعارض مع قوانين المملكة المتحدة.

لديكم حرية ممارسة شعائركم الدينية. فيمكنكم العثور على الكنائس والمساجد والمعابد اليهودية أو دور العبادة الأخرى في العديد من المدن والبلدات، غير أن أعدادها تكون أقل في المناطق الريفية. المسيحية هي الديانة الرسمية في المملكة، ويجري الاحتفال بأعياد مثل رأس السنة الميلادية وعيد الفصح على نطاق واسع.



اللغة الرئيسية:  
الإنجليزية

يتعين على الأفراد احترام آراء الآخرين ودياناتهم وهياتهم، حتى وإن كانت مختلفة عما هو معتاد بالنسبة لهم. فالقوانين تحظر معاملة الآخرين بشكل سيئ أو مختلف بسبب أصولهم أو نوعهم أو ميلهم الجنسي أو دينهم أو آرائهم السياسية أو أعمارهم أو إعاقاتهم أو غير ذلك من الخصائص الأخرى.

## اللغات

اللغة الرسمية في المملكة المتحدة هي الإنجليزية. وتستخدم المملكة المتحدة لهجات البريطاني، الذي يختلف قليلاً عن الإنجليزية الأمريكية. وتمتلى المناطق المختلفة في المملكة المتحدة بالعديد من اللهجات الإقليمية.

فمثلاً تُستخدم اللهجة الويلزية وتُدرس على نطاق واسع في ويلز، في حين تنتشر العديد من اللغات الإقليمية الأخرى المعترف بها مثل اللغة الغيلية الأسكتلندية والأسكتلندية والأيرلندية/الغيلية والكورنوالية.



اللهجات المحلية

يتعين على الأفراد احترام آراء الآخرين ودياناتهم وهياتهم، حتى وإن كانت مختلفة عما هو معتاد بالنسبة لهم. فالقوانين تحظر معاملة الآخرين بشكل سيئ أو مختلف بسبب أصولهم أو نوعهم أو ميلهم الجنسي أو دينهم أو آرائهم السياسية أو أعمارهم أو إعاقاتهم أو غير ذلك من الخصائص الأخرى.



# Political system and law

The UK is a constitutional monarchy and a parliamentary democracy. This means that the monarch is the head of state, but power rests in the democratically elected parliament.

The Prime Minister leads the government. The government is usually formed by the largest political party who are elected through free and fair elections.

The power to make laws rests in the two Houses of Parliament: the House of Commons and House of Lords. The House of Commons is made up of 650 representatives (Members of Parliament or MPs) from geographical constituencies, elected every five years by the general public. The House of Lords is made up of appointed members.

Scotland, Wales and Northern Ireland also each have their own government, and while their responsibilities differ, typically they have responsibility for issues such as healthcare and education. Scotland and Northern Ireland also have responsibility for policing. Local councils (also called local authorities) are elected by the local population and are responsible for local services such as social services, libraries and sports centres, rubbish collection, roads and other local issues.

The legal system is independent of the government and parliament. See Chapter 7 – Rights and Responsibilities for more details.

# النظام السياسي والقانون

المملكة المتحدة هي ملكية دستورية ذات نظام ديمقراطي برلماني. وهذا يعني أن الملكة هي رئيسة الدولة، غير أن السلطة الفعلية تكون بيد البرلمان المنتخب ديمقراطيًا.

يرأس رئيس الوزراء الحكومة. وتتشكل الحكومة غالبًا من أكبر حزب سياسي منتخَب عبر انتخابات حرة ونزيهة.

بينما يمتلك مجلسا البرلمان سلطة سن القوانين، وهما: مجلس العموم ومجلس اللوردات. يتكون مجلس العموم من 650 نائبًا (عضو برلمان) عن الدوائر الانتخابية الجغرافية المختلفة، يتم انتخابهم كل خمس سنوات من قِبَل عموم الناس. بينما يتكون مجلس اللوردات من أعضاء مُعينين.

ولكلٍ من أسكتلندا وويلز وأيرلندا الشمالية حكومات خاصة بها، وبينما تختلف مسؤولياتها، غير أنها عادة ما تتولى مسؤولية أمور مثل الرعاية الصحية والتعليم. كذلك تحمل أسكتلندا وأيرلندا الشمالية على عاتقهما مسؤولية إصدار السياسات. تُنتخب المجالس المحلية (تُعرف أيضًا بالسلطات المحلية) من قِبَل عامة الناس وهي مسؤولة عن توفير الخدمات المحلية، مثل الخدمات الاجتماعية والمكتبات والمراكز الرياضية وجمع النفايات والطرق وغيرها من الشؤون المحلية.

ويحظى النظام القانوني بالاستقلالية عن الحكومة والبرلمان. راجع الفصل السابع بعنوان "الحقوق والمسؤوليات" للتعرف على المزيد من التفاصيل.



The law is enforced by the police, who treat everyone fairly and ensure the safety of all citizens. If you are the victim of a crime or suspect a crime, you should contact the police immediately. The police are required to perform their duties in line with standards of professional behaviour for police officers. If you are not satisfied with the service you have received from the police, you can complain.



## Queen Elizabeth II and the Monarchy

The UK has a royal family and Queen Elizabeth II has been the head of state since 1952, which makes her the longest-reigning monarch in the history of the UK. She is married to Prince Philip, who is also known as the Duke of Edinburgh.



Her son Prince Charles, Prince of Wales, is next in line to the throne, followed by Prince William, the son of Prince Charles. Prince William and his wife Catherine hold the title of the Duke and Duchess of Cambridge.







الشرطة هي الجهة المنوط بها تنفيذ القوانين، وتتعامل مع الجميع بعدالة، وتضمن السلامة لجميع المواطنين. فإذا وقعت ضحية لإحدى الجرائم وكنت تشتهبه في وقوع جريمة ما، يتعين عليك الاتصال بالشرطة على الفور. هذا، وتمارس الشرطة مهامها وفقاً لمعايير السلوك المهني لضباط الشرطة. إذا لم تكن راضياً عن الخدمة التي تلقيتها من الشرطة، فيمكنك تقديم شكوى.

## الملكة إليزابيث الثانية والنظام الملكي



تترجع على عرش المملكة المتحدة عائلة ملكية، وتترأس الملكة إليزابيث الثانية الدولة منذ العام 1952، وبذلك تكون قد أمضت أطول فترة في الحكم في تاريخ المملكة. وهي متزوجة من الأمير فيليب الشهير بدوق إدنبره.

ويحتل نجلها الملك تشارلز، أمير ويلز، الترتيب التالي كوريث للعرش، يليه الأمير ويليام نجل الأمير تشارلز. ويحمل الأمير ويليام وزوجته كاثرين لقب دوق ودوقة كمبردج.



# Other important information

## Money

The currency in the UK is the Pound Sterling (£).  
£1 (one pound) = 100p (100 pennies, or pence).

Cash is accepted in most places but increasingly people use debit/credit cards to pay for goods and services.



## Public transport

There is an extensive train and bus network across the country.

To use public transport, you usually have to buy a ticket before travelling. For national trains or buses, tickets are usually much cheaper if bought in advance. Times and ticket prices vary across the UK; you can find out more information on the national rail website:

[www.nationalrail.co.uk](http://www.nationalrail.co.uk) or in your local train or bus station.



# معلومات مهمة أخرى

## المال

العملة المتداولة في المملكة المتحدة هي الجنيه الإسترليني (£).  
جنيه إسترليني واحد (£1) = 100 بنس (100p).



تُقبل الأموال النقدية في معظم الأماكن، ولكن يتزايد استخدام الأشخاص لبطاقات الخصم/الائتمان للدفع مقابل السلع والخدمات.

## المواصلات العامة

تتوفر شبكة ممتدة من القطارات والحافلات في عموم أنحاء البلاد.

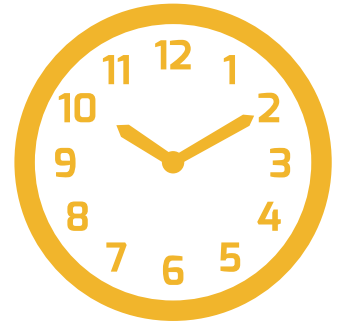


وحتى يمكنكم استخدام المواصلات العامة، يجب عليكم في الغالب شراء تذكرة قبل الانتقال. وتنخفض أسعار تذاكر القطارات أو الحافلات الوطنية بدرجة كبيرة عادةً إذا تم شراؤها مسبقاً. تختلف الأوقات وأسعار التذاكر عبر المملكة المتحدة؛ يمكنك معرفة مزيد من المعلومات على موقع السكك الحديدية الوطنية: [www.nationalrail.co.uk](http://www.nationalrail.co.uk) أو في محطة القطارات أو الحافلات المحلية لديك.



## Timezone and daylight saving

The UK time zone is Greenwich Mean Time (GMT) during winter months and GMT +1 (also called British Summer Time or BST) during the summer. In order to make the most of sunlight hours, the UK (along with the rest of Europe) moves its clocks forward by one hour in late March, and then moves them back in late October.

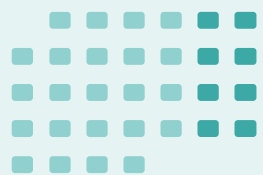


## Weekends and bank holidays

The UK weekend falls on Saturday and Sunday, when most offices close. Banks and post offices are usually open Monday-Friday and on Saturday morning, but close on Saturday afternoon and Sunday. However, most shops and restaurants remain open on Saturday and for much of Sunday.

There are a number of public holidays throughout the year. Some apply across the entire UK and some are specific to England and Wales, Scotland or Northern Ireland. Most businesses close, but shops, restaurants and leisure facilities usually remain open.

### • Calendar •



## المنطقة الزمنية والتوقيت الصيفي



المنطقة الزمنية للمملكة المتحدة هي توقيت غرينتش (GMT) خلال شهور الشتاء و GMT + 1 (تُعرف أيضاً باسم التوقيت الصيفي البريطاني أو BST) خلال شهور الصيف. فتلجأ المملكة المتحدة (إلى جانب باقي الدول الأوروبية) لتقديم الساعة بمقدار ساعة واحدة في أواخر مارس، ثم تعيدها مرة أخرى في أواخر أكتوبر، لتحقيق أقصى استفادة ممكنة من ساعات النهار.

## عطلات نهاية الأسبوع وعطلات البنوك

عطلة نهاية الأسبوع في المملكة المتحدة هي يومي السبت والأحد، حيث تغلق أغلب الدوائر الحكومية أبوابها. وتعمل البنوك ومكاتب البريد غالباً خلال أيام الاثنين إلى الجمعة وصباح السبت، في حين تُغلق ظهر السبت والأحد. غير أن أغلب المتاجر والمطاعم تظل مفتوحة أيام السبت وأغلب فترات أيام الأحد.

وهناك عدد من العطلات الرسمية خلال العام. بعضها يسري على المملكة المتحدة بالكامل، والبعض الآخر على إنجلترا وويلز، أو أسكتلندا أو أيرلندا الشمالية. وتُغلق أغلب الشركات خلال هذه العطلات، بينما تظل المتاجر والمطاعم والمرافق الترفيهية مفتوحة.



# Summary

The UK is a constitutional monarchy and a parliamentary democracy



English is the main language in the UK



The UK is multi-cultural and multi-faith. You must respect other people's views and beliefs and abide by UK law





المملكة المتحدة هي ملكية دستورية ذات نظام ديمقراطي برلماني



الإنجليزية هي اللغة الرسمية في المملكة المتحدة.



يتسم مجتمع المملكة المتحدة بتعدد الثقافات والمعتقدات. وينبغي عليكم احترام آراء الآخرين ومعتقداتهم، والالتزام بقانون المملكة المتحدة

# Chapter 2

## Once you have been recognised as a refugee

### In this chapter you will learn about:

- ✓ Your immigration status and if your family can join you in the UK
- ✓ Your biometric residence permit and travelling outside the UK
- ✓ Opening a bank account
- ✓ Learning English



# الفصل الثاني

## بمجرد الاعتراف بكم كلاجئين

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

حالة الهجرة الخاصة بكم وما إذا كان بوسع عائلاتكم الانضمام إليكم في المملكة المتحدة أم لا



تصريح الإقامة البيومتري والسفر إلى خارج المملكة المتحدة



فتح حساب بنكي



تعلم الإنجليزية



# Your status

If you have refugee or Humanitarian Protection status in the UK, it means that:

- You may legally remain in the UK for five years from the date you are recognised as a refugee or in need of Humanitarian Protection
- You can access public services e.g. healthcare and schools
- You can apply to stay permanently in the UK (known as 'indefinite leave to remain') after five years
- You may work
- You may apply for social-welfare benefits to support you to live and find work

People granted Humanitarian Protection or refugee status have a number of the same entitlements. However, refugee status has some differences to Humanitarian Protection, for example in relation to university applications and education support (see further information on page 118) and travelling to other countries (see further information on page 34).



**You may work**

---



**You may apply  
for benefits until you  
are able to work**

---

## وضعكم

إذا كان وضعكم في المملكة المتحدة وضع لاجئ أو حماية إنسانية، فهذا يعني أنه:



يحق لكم العمل

- يحق لكم من الناحية القانونية البقاء في المملكة المتحدة لمدة خمس سنوات من تاريخ الاعتراف بكم كلاجئين أو محتاجين إلى الحماية الإنسانية

- يكون بإمكانكم الاستفادة من الخدمات العامة، مثل الرعاية الصحية والمدارس



يحق لكم تقديم طلبات لتلقي الإعانات حتى تتمكنكم من العمل

- يمكنكم تقديم طلب للبقاء بشكل دائم في المملكة المتحدة (يُعرف بتصريح البقاء لأجل غير مُسمى (indefinite leave to remain)) بعد مرور خمس سنوات

- يحق لكم العمل

- يجوز لكم تقديم طلب للحصول على إعانات الرفاه الاجتماعي للحصول على الدعم من أجل العيش والعثور على العمل

يشارك الأشخاص الذين مُنحوا وضع الحماية الإنسانية أو وضع اللاجئين في عدد من الاستحقاقات المتماثلة. ومع ذلك، فإن وضع اللاجئين به بعض الاختلافات عن الحماية الإنسانية، فعلى سبيل المثال فيما يتعلق بطلبات الالتحاق بالجامعة ودعم التعليم (راجعوا الصفحة 118 لمزيد من المعلومات)، والسفر إلى بلدان أخرى (راجعوا الصفحة 34 لمزيد من المعلومات).

# Family links

Where possible, the aim is for refugees to be resettled as a family group but sometimes families can become separated. Opportunities for other family members to join you in the UK may be very limited and there is no guarantee that they will be able to join you. These opportunities may include family reunion under the immigration rules, Family Migration routes and resettlement.

If you have family based in one of the UK's resettlement host countries and they wish to join you in the UK, this may be possible but there is no guarantee. Resettlement is only available to a very small number of refugees and places are therefore reserved for the most vulnerable cases only.

You should advise them:

- To register with UNHCR in one of the UK's resettlement host countries
- To tell UNHCR that they wish to be reunited with you in the UK, providing your UNHCR reference number if you know this
- UNHCR may assess if resettlement is the appropriate solution for your family and whether they can be prioritised for resettlement based on their needs
- Even if UNHCR refer your family members to the UK under the resettlement scheme, the UK might reject the application or not be able to find suitable accommodation
- If the UK accepts them, we will try our best to locate families close to each other, but this is not always possible and they may be resettled in a different area of the UK



**Register with  
UNHCR**



**UNHCR will decide**



**Family may be  
resettled in a  
different area**

## الروابط العائلية



التسجيل لدى مفوضية الأمم  
المتحدة السامية لشؤون  
اللاجئين (UNHCR)



المفوضية تتخذ القرار



قد يعاد توطين العائلة في  
منطقة مختلفة

إن إعادة توطين اللاجئين كمجموعة عائلية هو ما نهدف إليه قدر الإمكان، غير أن العائلات قد تتفرق في بعض الأحيان. وتصبح فرص أفراد العائلة الآخرين للانضمام إليكم في المملكة المتحدة محدودة للغاية وربما لا يوجد ضمان لقدرتهم على الانضمام إليكم. من بين تلك الفرص مبادرات لم الشمل بمقتضى قواعد الهجرة ومسارات الهجرة العائلية (Family Migration) وإعادة التوطين.

إذا كانت عائلتكم تعيش في إحدى دول المملكة المتحدة المستضيفة للمعاد توطينهم وكانت ترغب في الانضمام إليكم في المملكة المتحدة، ربما يكون ذلك ممكناً ولكن لا يوجد أي ضمان عليه. وذلك لأن إمكانية إعادة التوطين تتوفر فقط لعدد محدود للغاية من اللاجئين ومن ثم تُحجز الأماكن للحالات الأكثر عرضة للخطر فقط.

يتعين عليكم تقديم النصائح التالية لهم:

- التسجيل لدى مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين (UNHCR) في إحدى الدول المستضيفة للمعاد توطينهم في المملكة المتحدة.
- إعلام المفوضية برغبتهم في لم شملهم معكم في المملكة المتحدة، من خلال توفير رقمكم المرجعي لدى المفوضية إذا كنتم على علم بهذا
- قد تُجري المفوضية تقييماً للوقوف على ما إذا كانت إعادة التوطين هي الحل المناسب لعائلتكم وما إذا كان يمكن منحهم أولوية إعادة التوطين بناءً على احتياجاتهم
- قد تحيل المفوضية أفراد عائلتكم إلى المملكة المتحدة بمقتضى مخطط إعادة التوطين، غير أن المملكة المتحدة قد ترفض الطلب أو لا تتمكن من العثور على محل الإقامة المناسب
- إذا قبلتهم المملكة المتحدة، فسنبذل قصارى جهدنا لتوطين أفراد العائلة بالقرب من بعضهم البعض، غير أن هذا ليس ممكناً في كل الأحوال وقد يعاد توطينهم في منطقة مختلفة بالمملكة

If you are married or have a partner and/or children under the age of 18, the leave you have been granted entitles your spouse or partner and minor children to join you in the UK, providing they were part of your family unit before you left your country of origin to seek asylum. They will need to meet certain conditions which are set out in the Home Office policy on Family Reunion and the Immigration Rules. You can find the policy on GOV.UK at: <http://www.gov.uk/government/collections/asylum-decision-making-guidance-asylum-instructions>

Family Reunion visas are free of charge. Your family must apply online at [www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion](http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion) and make an appointment at a UK Visa Application Centre overseas to enrol their biometrics. The visa will be issued if the Visa Officer is satisfied, from the evidence presented, that the applicant is related as claimed to the person they are applying to join in the UK. This may lead to a review of your entitlement to refugee or Humanitarian Protection status in the UK.

If your spouse or partner and minor children are not in the UK and want to apply for family reunion, they will need to make an application for entry clearance to the UK before they travel. Details on how to apply are available on GOV.UK at: <http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion>

If your family members wish to visit you in the UK for a shorter period of time, they may be able to apply for a visit visa although this may not be successful. More information can be found on GOV.UK

إذا كنتم متزوجين أو لديكم عشير و/أو أطفال تقل أعمارهم عن 18 عامًا، فإن التصريح الممنوح لكم يمنح أزواجكم أو عشراكم وأطفالكم القاصرين الحق في الانضمام إليكم في المملكة المتحدة، شريطة أن يكونوا جزءًا من وحدة أسرتم قبل مغادرتكم لموطنكم الأصلي لطلب اللجوء. وسيتعين أن يستوفوا بعض الشروط المنصوص عليها في سياسة وزارة الداخلية بشأن لم شمل الأسرة وقواعد الهجرة. يمكنكم إيجاد السياسة على موقع GOV.UK من خلال الرابط التالي:

<http://www.gov.uk/government/collections/asylum-decision-making-guidance-asylum-instructions>

تصدر تأشيرات لم الشمل (Family Reunion) مجانًا. ويجب أن تقدم عائلتكم طلبًا عبر الإنترنت على الموقع [www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion](http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion) وتتفق على موعد للحضور إلى مركز طلبات التأشيرات بالمملكة المتحدة (UK Visa Application Centre) لتسجيل قياساتهم الحيوية. تصدر التأشيرة في حالة تأكد مسؤول التأشيرات أن مقدم الطلب من ذوي القربى للأفراد الذين يقدم طلبًا للانضمام إليهم في المملكة المتحدة، وذلك حسب الأدلة المقدمة له. قد يؤدي هذا إلى مراجعة استحقاقكم لوضع اللجوء أو الحماية الإنسانية في المملكة المتحدة.

إذا لم يكن أزواجكم أو عشراؤكم وأطفالك القاصرون في المملكة المتحدة ويريدون التقدم بطلب لم شمل الأسرة، فسيتعين عليهم تقديم طلب للحصول على تصريح بالدخول إلى المملكة المتحدة قبل سفرهم. تتوفر تفاصيل حول كيفية التقديم على موقع GOV.UK من خلال الرابط التالي: <http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion>

إذا رغب أفراد عائلتكم في زيارتكم بالمملكة المتحدة لمدة قصيرة، فقد يتسنى لهم تقديم طلب للحصول على تأشيرة زيارة غير أن ذلك الأمر قد لا ينجح. يمكن العثور على مزيد من المعلومات على GOV.UK

# Biometric Residence Permit

Once you have been recognised as a refugee you will receive a Biometric Residence Permit (BRP) in the post which will have your national insurance number on the reverse of the card.

Please keep this important document safe as it is evidence of your legal status in the UK and shows how long you may stay in the UK for.

It will also say that you are allowed to work in the UK. This document is required to access benefits, healthcare, apply for jobs, and so on (see Chapter 4 – Employment and Benefits).

You do not need to pay for the BRP.

This is what your BRP will look like.





# تصريح الإقامة البيومتري

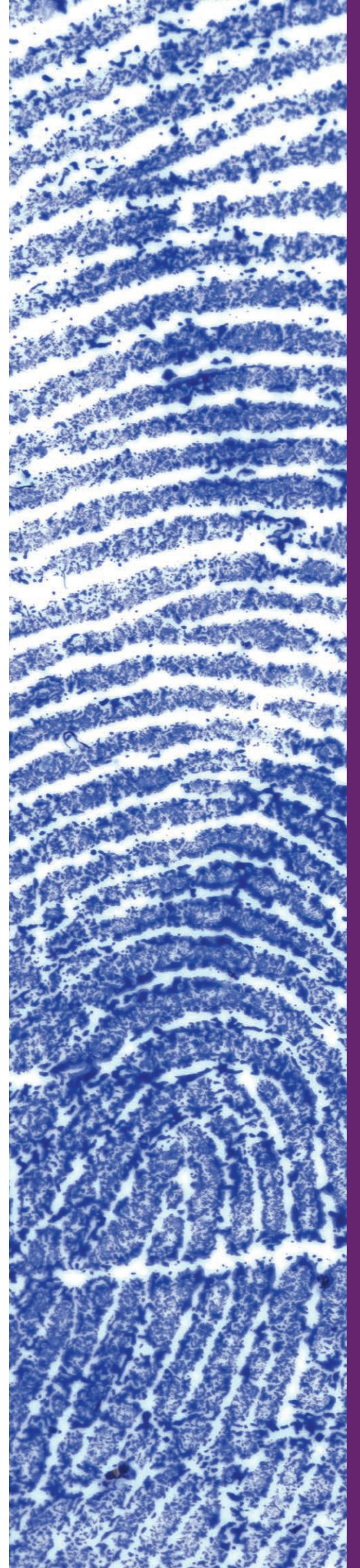
بمجرد الاعتراف بكم كلاجئين، ستتلقون تصريح إقامة بيومتري (BRP) في الموضع الذي سيكون به رقم التأمين الوطني الخاص بكم على ظهر البطاقة.

يُرجى المحافظة على هذا المستند الهام لأنه بمثابة الدليل على إقامتكم بشكل قانوني في المملكة المتحدة كما أنه يُبين مدة إقامتكم في المملكة.

بالإضافة إلى ذلك، يحدد التصريح ما إذا كان مُصرح لكم بالعمل في المملكة المتحدة من عدمه. يكون هذا المستند مطلوبًا حتى تتمكنوا من الحصول على الإعانات وخدمات الرعاية الصحية والتقدم لشغل الوظائف وما إلى ذلك (راجعوا الفصل الرابع بعنوان "التوظيف والإعانات").

لا يتطلب الحصول على تصريح الإقامة البيومتري (BRP) منكم سداد أي رسوم.

هذا ما سيبدو عليه تصريح الإقامة البيومتري (BRP) خاصتكم.



# Travelling outside the UK

You can travel outside the UK. However, you should not travel to your country of origin and/or the country from which you sought refuge as this could result in the withdrawal of your refugee or Humanitarian Protection status when you return to the UK. The rules relating to travelling outside the UK depend on whether you have Humanitarian Protection or refugee status.



## Humanitarian Protection

If you have Humanitarian Protection you:

- Can travel on your national passport if you still hold a valid national passport
- Must take your BRP with you if you travel, as you will need to show this to an immigration officer to demonstrate that you have the right to enter and stay in the UK
- If you don't have a passport you should apply for a Home Office Travel Document (see below)



## Refugee Status

If you have refugee status you:

- Cannot travel on your national passport, even if you still hold a valid passport, as this may impact your refugee status
- Will need to apply to the Home Office for a travel document



## السفر خارج المملكة المتحدة

يمكنكم السفر خارج المملكة المتحدة. ومع ذلك، يتعين ألا تسافروا إلى موطنكم الأصلي و/أو البلد الذي التمستم اللجوء منه؛ لأن هذا قد يؤدي إلى سحب وضع اللاجئ أو الحماية الإنسانية خاصتكم عند عودتكم إلى المملكة المتحدة. تعتمد القواعد المتعلقة بالسفر خارج المملكة المتحدة على ما إذا كنتم تتمتعون بوضع الحماية الإنسانية أو وضع اللاجئ.



## وضع الحماية الإنسانية

إذا كنتم تتمتعون بالحماية الإنسانية:

- يمكنكم السفر بجوازات سفركم الوطنية إذا كان ما زال لديكم جوازات سفر وطنية سارية.
- يجب عليكم اصطحاب تصريح الإقامة البيومتري (BRP) معكم عند السفر، حيث ستحتاجون إلى إبرازه لمسؤول الهجرة لبيان حقكم في دخول المملكة المتحدة والإقامة فيها.
- إذا لم يكن لديكم جوازات سفر، ينبغي أن تتقدموا بطلب للحصول على مستند سفر من وزارة الداخلية (راجعوا الوارد أدناه)



## وضع اللاجئ

إذا كنتم تتمتعون بوضع اللاجئ:

- لا يمكنكم السفر بجوازات سفركم الوطنية، حتى إذا كان لا يزال لديكم جوازات سفر سارية؛ لأن ذلك قد يؤثر على وضع اللاجئ خاصتكم
- فستحتاجون إلى التقدم بطلب إلى وزارة الداخلية للحصول على مستند سفر

# Applying for travel documents

If you are issued with a Home Office Travel Document, this will not be valid for travel back to your home country.

Details of how to apply and the cost of a Home Office travel document can be found at:

**[www.gov.uk/apply-home-office-travel-document/overview](https://www.gov.uk/apply-home-office-travel-document/overview)**

You may need a visa to travel to other countries. Please check the visa and other entry requirements of the country you wish to visit via the relevant embassy for that country in London before buying a ticket or attempting to travel.

## التقدم لشغل الوظائف

إذا أُصدر لكم مستند سفر من وزارة الداخلية، فلن يكون صالحًا للعودة إلى بلدكم الأم.

يمكنكم العثور على تفاصيل حول كيفية التقدم بطلب وتكلفة مستند السفر الذي يمكنكم استخراجَه من وزارة الداخلية على هذا الموقع:

[www.gov.uk/apply-home-office-travel-document/overview](http://www.gov.uk/apply-home-office-travel-document/overview)

بالإضافة إلى ما سبق، قد يلزم الأمر حصولكم على تأشيرة للسفر إلى البلدان الأخرى. فيُرجى فحص التأشيرة والمتطلبات الأخرى التي تفرضها الدولة التي ترغبون في زيارتها من خلال سفارة هذه الدولة في لندن قبل شراء التذاكر أو محاولة السفر.

# Opening a bank account

Opening a bank account is important when you are recognised as a refugee: to keep your money safe and to enable you to receive payments. Benefit payments will usually be paid directly into your bank account and it is also the easiest way for employers to pay you when you get a job.

There are a range of banks and you can choose one that suits you best. There are also online-only providers which you can use.

In order to open a bank account you will usually need to show a form of identification such as your passport or BRP as well as proof of your address, such as your tenancy agreement (see Chapter 5 – Housing and Services) or a gas, electric or phone bill. Some banks will accept sight of your Universal Credit account as proof of identification.

You should ask about any charges when you open a bank account. Depending on the terms and conditions of your account, you may be charged if you spend more money than you have or for other services that may be included.

Once you open your account, you will usually be issued with a debit card which can be used to pay for things in most shops. You can also arrange for bills to be paid directly from your account using 'direct debit'.



## فتح حساب بنكي



يُعد فتح حساب بنكي أمرًا مهمًا عند الاعتراف بكم كلاجئين: للحفاظ على أموالك آمنة وتمكينكم من تلقي المدفوعات. وذلك لأنه عادةً ما يتم دفع مبالغ الإعانات بشكل مباشر في حساباتكم البنكية وهي كذلك أسهل وسيلة لأصحاب العمل لسداد رواتبكم عند شغلكم للوظائف.

هناك مجموعة من البنوك ويمكنك اختيار واحد يناسبكم. هناك أيضًا مزودو خدمات متاحون عبر الإنترنت فقط يمكنكم استخدامهم.



من أجل فتح حساب بنكي، يجب عليكم غالبًا اظهار أحد مستندات تحديد الهوية مثل جواز السفر أو تصريح الإقامة البيومتري (BRP) فضلاً عن دليل إثبات لعنوان إقامتكم، مثل عقد الإيجار (راجعوا الفصل الخامس بعنوان "الإسكان والخدمات") أو فاتورة الغاز أو الكهرباء أو الهاتف. بعض البنوك ستقبل رؤية حسابك الائتماني العالمي كإثبات للهوية.



احرصوا على السؤال عن أية رسوم مرتبطة بفتح حساب بنكي. حيث إنه قد يُطلب منكم دفع رسوم إذا أنفقتم مبالغ مالية أكثر مما هو بحوزتكم أو نظير خدمات أخرى متعلقة بذلك حسب شروط وأحكام الحساب.

وبمجرد فتح الحساب البنكي، ستصدر لكم بطاقة خصم يمكن استخدامها لسداد ثمن مشترياتكم في أغلب المتاجر. علاوة على ذلك يمكنكم إجراء الترتيبات اللازمة لدفع الفواتير مباشرةً من حسابكم باستخدام ميزة الخصم المباشر.





# Learning English

Learning to speak English is very important and will help you to settle into your new life and live independently, enable you to go to the doctor on your own, help your children at school and help you get a job or study further.

You are entitled to free English language tuition if you are unemployed and looking for work. If you are attending appointments at the Jobcentre (see chapter 4 on Employment and Benefits), your work coach may refer you to an English language class.

You can also find information about English classes by contacting the local council where you live. Before you join a class, a teacher will check your level and find out more about you, so that you can join a class with people who are at a similar level as you, and which is suitable for your needs. If you have a baby or young children, you may need to arrange for someone to care for them while you attend classes, or find a class with a creche.

You do not need to know any English to join an English course. Classes can be a lot of fun and are a good place to meet people and make friends.



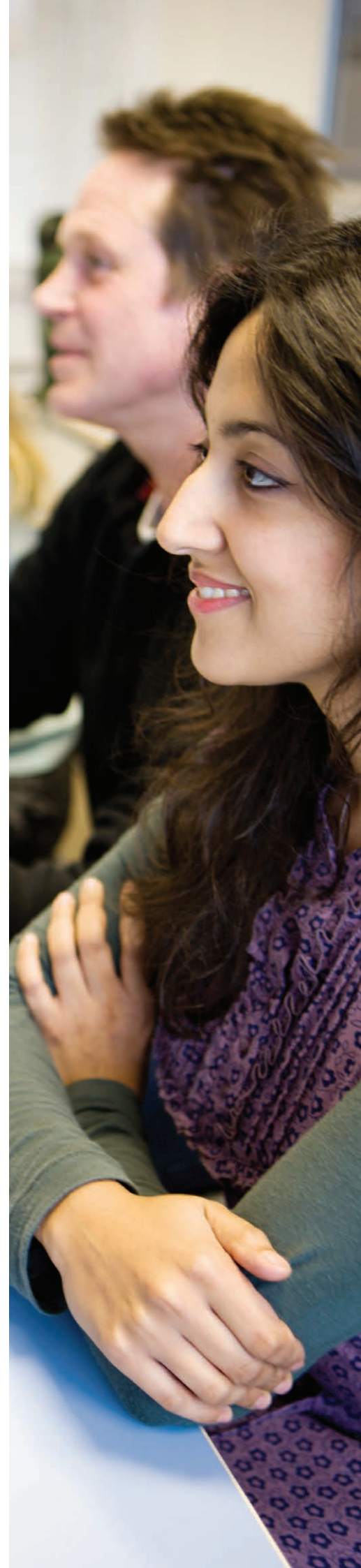
# تعلّم الإنجليزية

تعلّم التحدث بالإنجليزية أمر مهم للغاية ومن شأنه مساعدتكم في الاستقرار وبدء حياة جديدة والتمتع بقدر كبير من الاستقلالية، هذا إلى جانب ومساعدتكم من الذهاب للطبيب بمفردكم، أو مساعدة أطفالكم في المدرسة، أو الحصول على وظيفة أو استكمال دراستكم.

يحق لكم الحصول على تعليم مجاني للغة الإنجليزية إذا كنتم عاطلين عن العمل وتبحثون عن وظيفة. إذا كنتم تحضرون مواعيد في مركز الوظائف (Jobcentre) (راجعوا الفصل 4 بعنوان "التوظيف والإعانات")، فقد يحيلكم المدرب المهني الخاص بكم إلى فصل دراسي للغة الإنجليزية.

يمكنكم أيضاً العثور على معلومات حول الفصول الدراسية للغة الإنجليزية من خلال الاتصال بالمجلس المحلي حيث تعيشون. قبل انضمامكم إلى أحد الفصول الدراسية، سيقوم معلم بالتحقق من مستواكم ومعرفة المزيد عنكم، بحيث يمكنكم الانضمام إلى فصل دراسي مع أشخاص ذوي مستوى مماثل لكم، ومناسب لاحتياجاتكم. إذا كان لديكم رضع أو أطفال صغار، فقد تحتاجون إلى اتخاذ الترتيبات اللازمة ليقوم شخص برعايتهم أثناء حضوركم للفصول الدراسية، أو العثور على فصل دراسي مزود بدار حضانة.

لستم بحاجة إلى معرفة أي قدر من اللغة الإنجليزية للانضمام إلى دورة تدريبية للغة الإنجليزية. يمكن أن تكون الفصول الدراسية ممتعة للغاية ومكاناً جيداً للقاء آخرين وتكوين صداقات.



# Summary

You can access public services, work and claim benefits



Family links



You will receive a Biometric Residence Permit (BRP), which allows you to remain in the UK and find work – please keep this safe



You should open a bank account as soon as possible to help manage your money



Learning to speak English is very important and you should find out about classes available in your local area as soon as possible



# ملخص



يمكنكم الوصول إلى الخدمات العامة والعمل والمطالبة بتلقي الإعانات



الروابط العائلية



ستتلقون تصريح الإقامة البيومتري (BRP) الذي يتيح لكم البقاء في المملكة المتحدة والعتور على عمل - يُرجى الاحتفاظ به في مكان آمن



يتعين عليكم فتح حساب بنكي في أقرب وقت ممكن ليساعدكم في إدارة أموالكم



إن تعلم التحدث باللغة الإنجليزية أمر مهم للغاية ويجب عليكم معرفة الفصول الدراسية المتاحة في منطقتكم المحلية في أقرب وقت ممكن

# Chapter 3

## The First Month

In this chapter you will learn about:

- Moving from asylum support to other services
- Migrant Help services
- Finding accommodation
- Integration loans

# الفصل الثالث

## الشهر الأول

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

الانتقال من دعم اللجوء إلى الخدمات الأخرى



خدمة مساعدة المهاجرين



العثور على محل إقامة



قروض الإدماج



# Successful Claims

Once you are recognised as a refugee by the Home Office you should read your decision letter carefully. It contains important information about the support you are entitled to, and what you need to do next.



# Home Office support stops

You will receive your Biometric Residence Permit within 5 to 7 working days from when you have been granted refugee or Humanitarian Protection status. If you have been receiving support from the Home Office this will stop 28 days after your BRP has been sent to you. This means that you will need to make an appointment with the Department for Work and Pensions (DWP) at your local Jobcentre to ask for help in finding employment, and to claim the benefits you are entitled to. You will also need to arrange your own housing.



It is very important that you make an appointment with DWP quickly, so that your benefits can be paid to you as soon as possible

## المطالبات الناجحة

بمجرد الاعتراف بكم كلاجئين من قبل وزارة الداخلية، يجب عليكم قراءة خطاب القرار خاصتكم بعناية. حيث يحتوي على معلومات مهمة حول الدعم الذي يحق لكم الحصول عليه وما عليكم القيام به بعد ذلك.



## توقف دعم وزارة الداخلية

سوف تتلقون تصريح الإقامة البيومتري الخاص بكم في خلال من 5 إلى 7 أيام عمل من وقت منحكم وضع اللاجئ أو الحماية الإنسانية. إذا كنتم تتلقون الدعم من وزارة الداخلية، فسيتوقف هذا بعد 28 يومًا من إرسال تصريح الإقامة البيومتري إليكم. وهذا يعني أنه سيتعين عليكم تحديد موعد مع إدارة العمل والمعاشات (DWP) في مركز الوظائف (Jobcentre) المحلي لديكم لطلب المساعدة في العثور على عمل، والمطالبة بالإعانات التي يحق لكم الحصول عليها. سيتعين عليكم أيضًا اتخاذ ترتيبات لمسكنكم الخاص.

من المهم جدًا تحديد موعد مع إدارة العمل والمعاشات على وجه السرعة، بحيث يمكن دفع إعاناتكم إليكم في أقرب وقت ممكن



# Support from Migrant Help

If you have received asylum support from the Home Office, Migrant Help can provide advice about accessing benefits, housing and other services before the end of the 28 day period when your asylum support will end. They can help you book an appointment at your local Jobcentre to access benefits and receive advice on employment.

The Home Office will notify Migrant Help about the outcome of your asylum claim and Migrant Help will contact you within one working day. They will advise of the support they can provide and if you wish to receive their assistance, they will schedule a follow-on appointment.

Appointments will be provided either via telephone or face to face:

Tel: 0808 8010 503

Website: <https://www.migranthelpuk.org/contact>







## الدعم من مساعدة المهاجرين

إذا تلقيت دعم اللجوء من وزارة الداخلية، فيمكن لمساعدة المهاجرين أن تقدم المشورة فيما يتعلق بالحصول على الدعم المادي والسكن والخدمات الأخرى قبل نهاية فترة الـ 28 يوماً التي ينتهي فيها دعم اللجوء الخاص بك. يمكنهم مساعدتك في حجز موعد في مركز التوظيف المحلي لديك للوصول إلى الدعم وتلقي المشورة بشأن التوظيف.

سوف تقوم وزارة الداخلية بإخطار "مساعدة المهاجرين" بنتيجة طلب اللجوء الخاص بك وستتصل "مساعدة المهاجرين" بك في غضون يوم عمل واحد. ثم سيقومون بتقديم المشورة بشأن الدعم الذي يمكنهم تقديمه، وإذا كنت ترغب في تلقي مساعدتهم، فسوف يقومون بتحديد موعد لاحق.

سيتم إجراء المواعيد إما عبر الهاتف أو وجهاً لوجه:

هاتف: 0808 8010 503

الموقع الإلكتروني:

<https://www.migranthehelpuk.org/contact>

# Leaving your accommodation

If you have been in government asylum accommodation while you have been waiting for your asylum decision this support will come to an end. You will need to find somewhere else to live. This could be private rented accommodation, a live-in job, hostel, flat, or house-share. You can also ask your Local Authority's Housing Department for advice and help.

Whichever option you choose, finding a new home once you leave your asylum accommodation is likely to take time. We strongly advise you to think about this as soon as possible, and to contact your Housing Officer who can advise you.

On the day you leave, you must take all your belongings with you, and leave your accommodation in the same condition as it was when you first moved in; clean and tidy.

If you have any problems or questions about your accommodation, you should contact Migrant Help. Your letter from the Home Office tells you the name of your accommodation provider and gives details of your support.

You can also discuss this at your appointment with DWP, who may be able to advise you further.

## ترك مكان إقامتكم

إذا كنتم في مكان إقامة حكومي للاجئين بينما كنتم في انتظار قرار اللجوء الخاص بكم فسوف ينتهي هذا الدعم. وسيتعين عليكم إيجاد مكان آخر للعيش فيه. قد يكون هذا سكنًا خاصًا مستأجرًا أو وظيفة مزودة بسكن أو نزل أو شقة أو حصة مشتركة في منزل. يمكنكم أيضًا طلب المشورة والمساعدة من إدارة الإسكان التابعة للهيئة المحلية لديكم.

وأما كان الخيار الذي تختارونه، فمن المرجح أن يستغرق الأمر وقتًا للعثور على منزل جديد بمجرد مغادرتكم مكان إقامة اللاجئين خاصتكم. ننصحكم بشدة بالتفكير في هذا في أقرب وقت ممكن، والاتصال بمسؤول الإسكان الذي يمكنه تقديم المشورة لكم.

في يوم مغادرتكم، يجب أن تأخذوا معكم جميع متعلقاتكم، وأن تتركوا مكان إقامتكم على نفس الحالة التي كان عليها عند انتقالكم لأول مرة؛ أي نظيف ومرتب.

إذا كانت لديكم أي مشكلات أو أسئلة حول مكان إقامتكم، يجب عليكم الاتصال بخدمة المهاجرين. يعلمكم خايطكم من وزارة الداخلية باسم الجهة الموفرة لمكان إقامتكم ويقدم تفاصيل حول الدعم الخاص بكم.

يمكنكم أيضًا مناقشة ذلك في موعدكم مع إدارة العمل والمعاشات، والتي قد تكون قادرة على تقديم المشورة لكم.

# Integration loans

You are entitled to apply for an integration loan if you are 18 years of age or over. Integration loans have to be paid back but they are interest free. Loan applications can be made for items or activities that will help your integration into society. This could be help with housing, getting a job or education.

Information on the loan and an application form can be found on GOV.UK at

[www.gov.uk/government/publications/application-for-an-integration-loan](http://www.gov.uk/government/publications/application-for-an-integration-loan) or you can request a form from the contact details provided in the accompanying paperwork with your decision letter.



**Receive loans**

Don't forget to read the following chapter – Employment & Benefits.

# قروض الإدماج



تلقي القروض

يحق لكم التقدم بطلب للحصول على قرض إدماج إذا كنتم تبلغون من العمر 18 عامًا أو أكثر. يتعين إعادة سداد قروض الإدماج ولكنها خالية من الفوائد. يمكن تقديم طلبات القروض مقابل العناصر أو الأنشطة التي ستساعد على إدماجكم في المجتمع. ويمكن أن يكون هذا مساعدة فيما يتعلق بالإسكان، أو الحصول على وظيفة، أو التعليم.

يمكن العثور على معلومات حول القرض ونموذج الطلب على GOV.UK من خلال الرابط

[www.gov.uk/government/publications/application-for-an-integration-loan](http://www.gov.uk/government/publications/application-for-an-integration-loan) أو يمكنك طلب نموذج من تفاصيل جهة الاتصال المقدمة في الأوراق المرفقة مع خطاب القرار خاصتكم.

# Summary

Jobcentre Plus can help you find employment and access benefits



Home Office support stops



Migrant Help can help you make an appointment at the Jobcentre



If you have been in Government asylum accommodation, you will need to find somewhere else to live and your local authority can help



# ملخص



يمكن لمركز الوظائف (Jobcentre Plus) مساعدتكم في العثور على عمل والوصول إلى الإعانات



توقف دعم وزارة الداخلية



يمكن أن تساعدكم خدمة المهاجرين في تحديد موعد في مركز الوظائف (Jobcentre)



إذا كنتم في مكان إقامة حكومي للاجئين، فسيتعين عليكم إيجاد مكان آخر للعيش فيه ويمكن للسلطة المحلية لديكم تقديم المساعدة

# Chapter 4

## Employment and Benefits

**In this chapter you will learn about:**

- Work in the UK
- How to find a job
- Paying taxes
- Financial support while you are not working or you are on a low income
- Your employment rights and how the law protects you at work



# الفصل الرابع الوظائف والإعانات

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

العمل في المملكة المتحدة



كيفية العثور على وظيفة



سداد الضرائب



الدعم المالي في حالة عدم ممارستكم لأي عمل أو حصولكم على دخل منخفض



حقوق العمال وكيف يوفر لكم القانون الحماية في العمل



# Employment opportunities

Finding a job will not only increase your income but will help you settle into your new life. There are many different kinds of jobs. Major industries in the UK include agriculture, production and services.

Some jobs will require qualifications or skills including speaking English. It may take time to build your skills and gain experience until you find a suitable job.

Many jobs require you to work 'normal working hours', often 9am to 5pm Monday to Friday. Your normal working hours will be fixed by your employment contract. For some jobs you may be expected to work in the evenings, weekends or at night.

Part-time jobs are also available. Some people may choose to work part-time in order to look after children, support themselves while studying or alongside another part-time job to increase their earnings.

Most people between 18 and 65 years old are expected to find work unless they are studying, caring for children or other family members or unable to work due to health issues. From the age of 16, it is possible to start to work for a few hours alongside studies, or take on an apprenticeship.

**You have the right to work as soon as you have been granted refugee or Humanitarian Protection status in the UK. However, you will not automatically be given a job.**

**16 – 65 years old**  
Working age



**9:00am to 5:00pm**  
Normal working hours





## فرص التوظيف

إن العثور على وظيفة ليس من شأنه فقط زيادة دخلكم وإنما سيساعدكم أيضًا في الاستقرار في حياتكم الجديدة. هناك العديد من أنواع الوظائف المختلفة. وتأتي الزراعة والإنتاج والخدمات على رأس الصناعات الكبرى في المملكة المتحدة.

ستتطلب بعض الوظائف مؤهلات أو مهارات تشمل التحدث بالإنجليزية. وقد يستغرق الأمر منكم بعض الوقت لتنمية المهارات وكسب الخبرات حتى يمكنكم العثور على وظيفة مناسبة.

9 صباحًا إلى 5 مساءً  
ساعات العمل المعتادة

تتطلب أغلب الوظائف العمل خلال ساعات العمل المعتادة، والتي غالبًا ما تبدأ 9 صباحًا حتى 5 مساءً أيام الإثنين إلى الجمعة. وسيحدد عقد العمل ساعات العمل المعتادة بالنسبة لكم. وقد تتطلب بعض الوظائف العمل خلال المساء أو في عطلات نهاية الأسبوع أو ليلاً.

هذا وتتوفر أيضًا الوظائف بدوام جزئي. فقد يختار بعض الأشخاص العمل بدوام جزئي لرعاية الأطفال، أو لإعالة أنفسهم أثناء الدراسة أو العمل جنبًا إلى جنب مع وظيفة أخرى بدوام جزئي لزيادة دخلهم.

يُتوقع أن يعثر أغلب الأشخاص بين 18 و65 عامًا على وظائف ما لم يكونوا قيد الدراسة أو منشغلين برعاية أطفال أو أفراد العائلة الآخرين أو غير قادرين على العمل بسبب ظروف صحية. ويمكن بدء العمل بدءًا من عمر 16 سنة لعدة ساعات إلى جانب الدراسة، أو تلقي التدريب المهني.



**لديكم الحق في العمل في أقرب وقت ممكن من حصولكم على وضع اللجوء أو الحماية الإنسانية في المملكة المتحدة. غير أنكم لن تحصلوا على وظيفة بشكل تلقائي.**



# Getting a job

In order to work in the UK, you will need your National Insurance number (NINO or NI number), which will be printed on your BRP. This is a unique set of letters and numbers for each person. It records the tax and National Insurance contributions you make, which pay for your healthcare and other public services. You cannot work or receive benefits without your NI number.

To get help to find a job, you should:

- Visit your local Jobcentre Plus – the Jobcentre can help you find jobs or direct you to training to help you get a job
- Look in local and national newspapers or recruitment websites where jobs are advertised
- Register with a recruitment agency who can find jobs for you
- Ask friends and relatives if they know of any available jobs where they work
- Visit local companies to enquire about job vacancies



**Visit Jobcentre Plus**



**Look in newspapers  
or recruitment  
websites**



**Register with  
recruitment agency**



# الحصول على وظيفة



تفضلوا بزيارة مركز الوظائف  
Jobcentre Plus



طالعوا الصحف أو مواقع  
الويب الخاصة بالتوظيف



سجلوا لدى وكالة توظيف

للعمل في المملكة المتحدة، ستكونون بحاجة إلى رقم التأمين الوطني (NINO أو رقم NI)، وهو مطبوع على تصريح الإقامة البيومتري (BRP). وهذا الرقم هو مجموعة فريدة من الحروف والأرقام لكل شخص. وعليه يتم تسجيل الضرائب وأقساط التأمين الوطني التي تسددونها، والتي تُستخدم لسداد تكاليف خدمات الرعاية الصحية وغيرها من الخدمات العامة الأخرى التي تحصلون عليها. ونرجو منكم الانتباه إلى أنه لن يتسنى لكم العمل أو تلقي الإعانات من دون رقم التأمين الوطني.

وحتى تحصلوا على المساعدة للعثور على وظيفة، يتعين عليكم:

- زيارة مركز الوظائف (Jobcentre Plus) في المنطقة التي تعيشون بها – من شأن هذا المركز مساعدتكم في العثور على الوظائف، أو توجيهكم للتدريب الملائم الذي يساعدكم في الحصول على الوظائف
- مطالعة الصحف المحلية والقومية أو المواقع الإلكترونية الخاصة بالتوظيف حيث يتم الإعلان عن الوظائف
- تسجيل بياناتكم لدى إحدى وكالات التوظيف للعثور على الوظائف المناسبة لكم
- سؤال الأصدقاء والأقارب عن أية وظائف شاغرة في الأماكن التي يعملون بها
- زيارة الشركات المحلية للاستعلام عن الوظائف الشاغرة



# Applying for a job

Once you have identified a job you want to do, you must submit an application. You must carefully read what information the employer has asked for. Usually this is either an application form, or a CV (curriculum vitae) and a covering letter.

A CV is a formal list of your qualifications and experience. A covering letter is a short description that states why you are applying for the job and why you think you meet the requirements in the job description advertised. Your Jobcentre Plus work coach can arrange help for you to prepare these if required.

Once the application is submitted, you may be invited to an interview. The format of interviews can vary. For example, you may be asked a series of questions in a face-to-face meeting or you may be given a trial shift where you do the job for a day or part of a day. You should pay close attention to the instructions for any interview you are offered.

Employers may also ask to see your documentation. It will help if you can bring your original documents such as your BRP which is evidence of your right to work in the UK, college diplomas and any other proof of your qualifications and experience to show to employers. Employers may also ask for references from people who can verify your suitability for employment (such as a former manager, teacher or colleague). You can also go online onto <https://www.gov.uk/prove-right-to-work> which allows you to authorise an employer to access your data to prove that you have the right to work in the UK.



# التقدم لشغل الوظائف

بمجرد الاستقرار على الوظيفة التي ترغبون في شغلها، يتعين عليكم تقديم الطلب لذلك. ويجب عليكم قراءة المعلومات التي طلبها صاحب العمل بعناية. ويتخذ الطلب غالبًا صيغة استمارة الطلب أو السيرة الذاتية (CV) ورسالة تفسيرية.

السيرة الذاتية هي عبارة عن قائمة رسمية بمؤهلاتكم وخبراتكم. أما الرسالة التفسيرية فهي وصف موجز يحدد سبب تقدمكم للوظيفة والسبب في اعتقادكم بأنكم تستوفون المتطلبات الواردة في وصف الوظيفة المعلن عنها. يمكن للمدرّب المهني في مركز الوظائف (Jobcentre Plus) الترتيب لمساعدتكم في إعداد ما سبق عند الحاجة.

وبعد تقديم الطلب، قد تتم دعوتكم لحضور مقابلة شخصية. وتتخذ المقابلات الشخصية صيغًا مختلفة. فعلى سبيل المثال، قد تُطرح عليكم سلسلة من الأسئلة خلال اجتماع ثنائي أو تمضون نوبة عمل تجريبية تُودون خلالها الوظيفة لمدة يوم واحد أو جزء من اليوم. فيجب عليكم الانتباه جيدًا للتعليمات عند إجراء أي مقابلة تُعرض عليكم.

وفي حالات أخرى، قد يطلب أصحاب العمل الاطلاع على وثائقكم. وسوف يكون من المفيد إحضار المستندات الأصلية مثل تصريح الإقامة البيومتري (BRP) الذي يعد دليلًا على حقكم في العمل في المملكة المتحدة، فضلًا عن الشهادات الجامعية وأي إثباتات أخرى لمؤهلاتكم وخبراتكم التي تُودون عرضها لأصحاب العمل. وقد يطلب أصحاب العمل أيضًا الرجوع إلى أشخاص قادرين على تأكيد صلاحيتكم لشغل الوظائف (مثل مدير أو معلم أو زميل سابق). يمكنكم أيضًا الدخول عبر الإنترنت على [www.gov.uk/prove-the-right-to-work](http://www.gov.uk/prove-the-right-to-work) الذي يسمح لكم بتحويل صاحب عمل للوصول إلى بياناتكم لإثبات أنكم تتمتعون بالحق في العمل في المملكة المتحدة.

# Skills and language

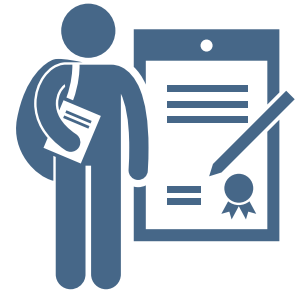
Many newcomers face challenges in finding employment. There are other people in your area also looking for jobs, and you will face competition for jobs you apply for.

Any skills and experience you have will help you to apply for jobs. Restrictions will apply to certain professions such as medicine, law and engineering. You may have to take exams to obtain the required licence to practise. If you are already trained or have qualifications in a profession, you may be able to practise in the UK as long as your qualifications are recognised in the UK.

Diplomas from your country are not automatically recognised in the UK. So you should contact a potential employer or seek advice from your Jobcentre Plus work coach to ask if your qualifications will be accepted.

English is the usual working language in England. Most jobs will need employees to speak a minimum level of English. Learning and improving your English will increase job opportunities for you and will also help you to settle into your new life.

**Your Jobcentre Plus work coach can help arrange specific skills training to help you find a job.**



**Some qualifications may be recognised in the UK**

---



**Speak to Jobcentre Plus advisor**

---



**Receive English classes or training for specific skills**

---



**Learn and improve your English**



## المهارات واللغة



قد تكون بعض المؤهلات  
معترف بها في المملكة  
المتحدة

يواجه العديد من الوافدين الجدد تحديات في العثور على وظائف. فهناك الكثيرون في منطقتكم يبحثون أيضًا عن وظائف، ومن ثم فإنكم ستواجهون منافسة على الوظائف التي تتقدمون لشغلها.

سوف تساعدكم أية مهارات وخبرات تتحلون بها في التقدم للوظائف. بيد أن هناك قيودًا تنطبق على مهن معينة مثل الطب والقانون والهندسة. فقد يلزم الأمر خضوعكم لاختبارات من أجل الحصول على الإجازة المطلوبة لممارسة المهنة. إذا كنتم مدربين بالفعل أو حاصلين على مؤهلات لممارسة مهن معينة، فقد يكون بإمكانكم ممارسة المهن ذات الصلة في المملكة المتحدة طالما كانت مؤهلاتكم معترف بها في المملكة.



تحدثوا إلى  
مستشار مركز الوظائف  
(Jobcentre Plus)

ونود أن ننوه إلى أن الشهادات التي حصلتم عليها في بلدانكم لا يتم الاعتراف بها تلقائيًا في المملكة المتحدة، ولذلك ينبغي عليكم الاتصال بصاحب العمل المحتمل أو طلب المشورة من المدرب المهني بمركز الوظائف (Jobcentre Plus) لمعرفة ما إذا كانت مؤهلاتكم مقبولة أم لا.

الإنجليزية هي لغة العمل المعتادة في إنجلترا. وتتطلب أغلب الوظائف من الموظفين تحدث المستوى الأدنى من اللغة الإنجليزية. ولذلك فإن تعلم اللغة الإنجليزية وتحسينها سيؤدي إلى زيادة فرص العمل بالنسبة لكم كذلك سيساعدكم في الاستقرار في حياتكم الجديدة.



احضروا فصول تعليم اللغة  
الإنجليزية أو احصلوا على  
التدريب على مهارات معينة

يمكن أن يساعدكم المدرب المهني في مركز  
الوظائف (Jobcentre Plus) في  
الترتيب لتلقي التدريب على مهارات محددة  
لمساعدتكم في العثور على الوظائف.



تعلموا الإنجليزية واسعوا  
لتحسينها

# Benefits – supporting you to find work

When you have been recognised as a refugee, you can apply for benefits. You should do this straightaway, do not delay.

‘Benefits’ are monetary payments from the government to help you and your family live in the UK.

You can contact your local Citizens Advice Centre at <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/search-for-your-local-citizens-advice/> for guidance on how to apply and for a better idea of whether you’re eligible.

## Universal Credit

From 1st February 2019, all new claims will be for Universal Credit. Universal Credit is a payment from the UK government to help you and your family live in the UK. Universal Credit is paid monthly, and you apply for it online. You might also need to phone the Universal Credit helpline to book an interview with a work coach at a Jobcentre. You’ll be told if you need to do this after you apply.

To receive Universal Credit, you’ll make an agreement called a ‘Claimant Commitment’ with your Jobcentre work coach. What you do depends on your situation, whether you are looking for work, or whether you have a caring responsibility or a health condition that prevent you from working. You might need to do activities such as: write a CV; look and apply for jobs; or go on training courses.

Your Universal Credit payment is made up of a standard allowance and any extra amounts that apply to you, for example if you: have children; have a disability or health condition which prevents you from working; or need help paying your rent.

Age 18 – 65



**Actively looking for work**



**Approved**

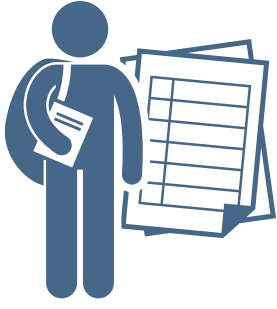


**Receive support**



**Receive benefits**

## الإعانات – تقديم الدعم لكم للعثور على الوظائف



البحث الدؤوب عن  
وظيفة



معتمد



تلقي الدعم



تلقي الإعانات

عندما يتم الاعتراف بكم كلاجئين، يمكنكم التقدم بطلب للحصول على إعانات. يجب أن تفعل هذا على الفور، ولا تتأخر.

و"الإعانات" هي مدفوعات مالية تقدمها الحكومة لمساعدتكم وعائلتكم على العيش في المملكة المتحدة.

يمكنكم التواصل مع خدمة مركز توعية المواطنين المحلية لديكم على <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/search-for-your-local-citizens-advice/> للحصول على إرشادات حول كيفية تقديم الطلبات و للحصول على فكرة أفضل عما إذا كنتم مؤهلين أم لا.

الائتمان العام

اعتبارًا من 1 فبراير/شباط 2019، ستكون جميع المطالبات الجديدة مخصصة للائتمان العام. الائتمان العام هو مدفوعات تقدمها حكومة المملكة المتحدة لمساعدتكم وعائلتكم على العيش في المملكة المتحدة. يتم دفع الائتمان العام شهريًا، يتعين عليكم التقدم بطلب عبر الإنترنت للحصول على الائتمان العام.

للحصول على ائتمان عام؛ ستقومون بإبرام اتفاقية تسمى "التزام المُطالب" مع المدرب المهني الخاص بكم في مركز الوظائف (Jobcentre). يعتمد ما تفعلونه على حالتكم، سواء كنتم تبحثون عن عمل، أو ما إذا كان لديكم مسؤولية رعاية أو تعاون من حالة صحية تمنعكم من العمل. قد تحتاجون إلى القيام بأنشطة مثل: كتابة سيرة ذاتية؛ البحث عن وظائف والتقدم لشغلها؛ أو الالتحاق بدورات تدريبية.

تتكون مدفوعات الائتمان العام الخاصة بكم من بدل قياسي وأي مبالغ إضافية تنطبق عليكم، على سبيل المثال إذا: كان لديكم أطفال؛ كنتم تعاونون من إعاقة أو حالة صحية تمنعكم من العمل؛ أو كنتم بحاجة إلى مساعدة في دفع الإيجار.

Universal Credit can be used to pay for your living expenses such as food, clothing, transport, household bills (See Chapter 5 – Housing and Services) and anything you want to buy.

You will also be eligible to apply for housing benefit (see Chapter 5 – Housing and Services).

Contact the Universal Credit helpline if:

- You cannot use digital services at all, this might be due to disability or your circumstances
- You have a question about your claim and cannot access your online claim

Universal Credit helpline:

Telephone: 0800 328 5644

Welsh language: 0800 328 1744

NGT text relay – if you cannot hear or speak on the phone: 18001 then 0800 328 5644

Textphone: 0800 328 1344

Monday to Friday, 8am to 6pm

Help to Claim

Help to Claim can support you in the early stages of your Universal Credit claim, from the online application, through to support with your application before your first full payment. It's a free, independent, confidential and impartial service provided by trained advisers from Citizens Advice. They can help with things like how to gather evidence for your application or how to prepare for your first Jobcentre appointment.

## Pensions

### Persons who have reached state pension age

The state pension age is currently 65 years old. The age at which you may become entitled to both State Pension and Pension Credit is determined by your date of birth. You can check the date at which you may qualify at GOV.UK. If you are of state pension age you do not have to look for work. You can contact the Pension Service for information and advice about entitlement to benefits.

يمكن استخدام الائتمان العام لسداد نفقات المعيشة، مثل الغذاء والملبس والنقل والمواصلات والفواتير المنزلية (راجعوا الفصل 5 بعنوان "الإسكان والخدمات") وأي أغراض تريدون شراءها.

فضلاً عن ذلك، ستكونون مؤهلين أيضاً للتقدم بطلب للحصول على إعانة الإسكان (راجعوا الفصل 5 بعنوان "الإسكان والخدمات").

اتصل بخط المساعدة الخاص ب (Universal Credit) إذا:

- لا يمكنك استخدام الخدمات الرقمية على الإطلاق، قد يكون هذا بسبب إعاقة أو بسبب ظروفك
- لديك سؤال حول مطالبتك ولا يمكنك الوصول إلى مطالبتك عبر الإنترنت

خط المساعدة الخاص بالائتمان العام (Universal Credit):

هاتف: 0800 328 5644

اللغة الويلزية: 0800 328 1744

NGT text relay (رسائل نصية "الجيل التالي") - إذا كنت لا تستطيع السماع أو التحدث في الهاتف:

18001 ثم 0800 328 5644

الهاتف النصي: 0800 328 1344

من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحاً حتى 6 مساءً

Help to Claim (مساعدة على المطالبة)

يمكن أن تساعدك Help to Claim في المراحل الأولى لمطالبة Universal Credit الخاصة بك، ابتداءً من الطلب عبر الإنترنت، حتى تدعم طلبك قبل أول دفعة كاملة. إنها خدمة مجانية ومستقلة وسرية ونزيهة يقدمها مستشارون مدربون من مشورة المواطنين. يمكنهم المساعدة في أشياء مثل كيفية جمع الأدلة لدعم طلبك أو كيفية الاستعداد لموعدك الأول في Jobcentre.

## المعاشات

الأشخاص الذين وصلوا إلى سن المعاش الحكومي

يبلغ سن المعاش الحكومي حالياً 65 عامًا. يُحدد العمر الذي يحق لكم فيه الحصول على كل من المعاش الحكومي وائتمان المعاش حسب تاريخ ميلادكم. يمكنكم التحقق من التاريخ الذي قد تكونون مؤهلين فيه على GOV.UK. إذا كنتم تبلغون عمر المعاش الحكومي، فلا يتعين عليكم البحث عن عمل. يمكنكم الاتصال بخدمة المعاشات للحصول على معلومات ونصائح حول استحقاقكم للإعانات.

# Paying tax

If you work you have a responsibility to pay the right amount of income tax. Income tax is a set percentage of your yearly income. If you are employed by someone else, it is often deducted directly from your monthly salary through a system called Pay As You Earn (PAYE).

If you are not employed by a company or another person but earn an income, you have a responsibility to declare that income and pay the right amount of tax.

The amount of tax you pay depends on how much you earn. You can check this at

[www.gov.uk/estimate-income-tax](http://www.gov.uk/estimate-income-tax)

# Voluntary work

Voluntary work is working for any organisation without being paid a wage. This could be a charity, voluntary organisation or associated fund-raising body or statutory body.



**Voluntary work can be very useful for a person who is looking to develop skills and experience in order to increase their chance of getting a job. It is particularly useful for someone who has not worked in the UK and is looking to build up their confidence and skills at the same time.**

## سداد الضرائب

يحمل كل فرد يمارس عملاً على عاتقه مسؤولية سداد المبلغ الملائم من ضريبة الدخل. وضريبة الدخل هي نسبة معينة من دخلكم السنوي. إذا كنتم تشغلون وظيفة لدى شخص آخر، فيتم غالباً اقتطاع مبلغ الضرائب مباشرةً من راتبكم الشهري من خلال نظام يُعرف باسم اقتطاع الضرائب من المنبع (Pay As You Earn - PAYE).

أما إذا لم تكونوا تشغلون وظيفة في شركة ما أو تعملون لدى شخص ما ولكنكم تحصلون على دخل، فإنكم مسؤولون عن الإفصاح عن هذا الدخل وسداد مبلغ الضرائب الملائم.

ويتوقف مبلغ الضرائب الذي تسددونه على مقدار دخلكم. يمكنك التحقق من هذا على الرابط

[www.gov.uk/estimate-income-tax](http://www.gov.uk/estimate-income-tax)

## العمل التطوعي

العمل التطوعي هو العمل لصالح أية مؤسسة من دون الحصول على أجر. وقد تكون هذه المؤسسة جمعية خيرية أو منظمة تطوعية أو كيان لجمع التبرعات ذا صلة أو هيئة قانونية.

قد يعود العمل التطوعي بالكثير من النفع على أي فرد يرغب في تنمية مهاراته وكسب خبرات إضافية لزيادة فرصه في الحصول على وظيفة. وهو مفيد على وجه الخصوص لأي شخص لم يمارس عملاً من قبل في المملكة المتحدة ويرغب في كسب الثقة وتنمية المهارات في الوقت ذاته.



# Your rights and protection at work

When you go to work, you have the right to be treated fairly and work in a safe environment. You also have the right to be able to work without fear or harassment from your employer, colleagues or customers.

Workers over the age of 18 are usually entitled to three types of break – rest breaks at work, daily rest and weekly rest.

If you work more than six hours in a day, you have the right to one uninterrupted 20 minute rest break during your working day. The break doesn't have to be paid – it depends on your employment contract.

You also have the right to 11 hours rest between working days (e.g. if you finish work at 8pm, you shouldn't start work again until 7am the next day) and the right to either:

- An uninterrupted 24 hours without any work each week
- An uninterrupted 48 hours without any work each fortnight

Almost all workers are legally entitled to 5.6 weeks paid holiday per year (known as statutory leave entitlement or annual leave). An employer can include bank holidays (also known as public holidays) as part of statutory annual leave.



# حقوقكم وحمايتكم في العمل

عندما تتوجهون إلى العمل، فإن لكم الحق في تلقي معاملة عادلة والعمل في بيئة آمنة. كما أن لكم الحق أيضًا في العمل من دون الشعور بالخوف أو التعرض للمضايقة من قبل صاحب العمل أو الزملاء أو الزبائن.

يحق للعمال فوق سن 18 عامًا غالبًا أخذ ثلاثة أنواع من الاستراحات، وهي الاستراحة خلال ساعات العمل، والاستراحة اليومية والاستراحة الأسبوعية.

إذ إن لكم الحق في أخذ استراحة واحدة لمدة 20 دقيقة من دون مقاطعة خلال يوم العمل، إذا كانت ساعات عملكم تزيد على ست ساعات يوميًا. ولا يُشترط أن تكون الاستراحة مدفوعة الأجر، ويعتمد ذلك على عقد عملكم.

ولكم الحق أيضًا في الحصول على 11 ساعة راحة بين أيام العمل، فعلى سبيل المثال، إذا أنهيتم العمل في الساعة 8 مساءً، فلا يجب عليكم بدء العمل مجددًا إلا في الساعة 7 صباحًا في اليوم التالي، ولكم الحق في أي مما يلي:

• 24 ساعة دون أي عمل من دون أية مقاطعة كل أسبوع

• 48 ساعة دون أي عمل من دون أية مقاطعة كل أسبوعين

هذا، ويحق لجميع العمال تقريبًا من الناحية القانونية الحصول على إجازة مدفوعة الأجر لمدة 6-5 أسابيع (تعرف باسم حق الإجازة القانونية أو الإجازة السنوية). ويحق لصاحب العمل احتساب أيام عطلات البنوك (تعرف أيضًا باسم العطلات الرسمية) ضمن الإجازة السنوية القانونية.



Every employer in the country must pay their employees a minimum amount per hour. How much this is depends on how old you are.

**The rates in place until 31st March 2021 are shown below. After this date, some rates may change.** Please check [www.gov.uk/national-minimum-wage-rates](http://www.gov.uk/national-minimum-wage-rates) for the most up-to-date information.

Age	Rate per hour
25 and over	£8.72
21 to 24	£8.20
18 to 20	£6.45
Under 18	£4.55
Apprentice	£4.15

The terms and conditions of your work will be outlined in your contract. Make sure you read this carefully, with an interpreter if necessary, before you sign.

**You can get further advice about your rights and Employer's responsibilities by contacting ACAS on 0300 123 1100.**

## Minimum wage:

25 and over



**£8.72**

21-24



**£8.20**

18-20



**£6.45**

Under 18



**£4.55**

Apprentice



**£4.15**

## الحد الأدنى للأجر:

25 عامًا وأكثر



8.72 جنيهات إسترلينية

21-24



8.20 جنيهات إسترلينية

18-20



6.45 جنيهات إسترلينية

تحت 18 عامًا



4.55 جنيهات إسترلينية

متدرب



4.15 جنيهات إسترلينية

يجب على كل صاحب عمل أن يدفع لموظفيه مبلغًا يمثل الحد الأدنى لكل ساعة عمل. ويعتمد هذا المبلغ على أعماركم.

الأسعار السارية حتى 31 مارس/آذار 2021 مبيّنة أدناه. وقد تتغير بعض الأسعار بعد هذا التاريخ. تفضلوا بزيارة الموقع [www.gov.uk/national-minimum-wage-rates](http://www.gov.uk/national-minimum-wage-rates) للاطلاع على أحدث المعلومات.

السعر لكل ساعة	السن
8.72 جنيهات إسترلينية	25 عامًا وأكثر
8.20 جنيهات إسترلينية	21 إلى 24
6.45 جنيهات إسترلينية	18 إلى 20
4.55 جنيهات إسترلينية	تحت 18 عامًا
4.15 جنيهات إسترلينية	متدرب

يتضمن عقد العمل خاصتكم شروط وأحكام العمل المحددة. فاحرصوا على قراءتها بعناية، والاستعانة بمترجم إذا لزم الأمر ذلك، قبل التوقيع عليها.

يمكنكم الحصول على نصائح إضافية بشأن حقوقكم ومسؤوليات أصحاب العمل عن طريق الاتصال بخدمة ACAS على الرقم **0300 123 1100**.



# Equality and discrimination in the workplace

Organisations and businesses have a legal duty to treat everyone fairly in the workplace and in the way they recruit people for jobs. Men and women have the right to work. Men and Women have equal rights and duties in employment.

You have the right to be safe at work and be free from threat or violence. You should also keep your passport or ID – your employer does not have the right to keep them.

It is illegal to discriminate against anyone applying for a job or in the workplace or in applying for a job on the basis of gender, race, religion, being married or in a civil partnership, disability, age, sexual orientation or if they are pregnant.

Employers must therefore respect the needs of an employee as long as it does not interfere with the work they are employed to do. For example, Muslim women will be allowed to wear a hijab and employers must make reasonable adjustments to accommodate disabled people.

# المساواة والتمييز في مكان العمل

تلتزم المنظمات والشركات من الناحية القانونية بمعاملة الجميع بشكل عادل في مكان العمل وفي طريقة اختيارها للأفراد لشغل الوظائف. فالعمل حق للرجال والنساء، ويتساوى الرجال والنساء في حقوق وواجبات العمل.

إن لديكم الحق في ممارسة العمل في مكان آمن وخالٍ من التهديدات أو العنف. كما أن لكم الحق في الاحتفاظ بجوازات سفركم أو بطاقات هويتكم، ولا يحق لصاحب العمل الاحتفاظ بها.

يحظر القانون التمييز ضد أي فرد في مكان العمل أو عند التقدم للحصول على الوظائف على أساس النوع أو العرق أو الدين أو الحالة الاجتماعية أو الإعاقة أو السن أو التوجه الجنسي أو الحمل.

ومن ثم يتعين على أصحاب العمل احترام احتياجات الموظف طالما أنها لا تتعارض مع العمل الذي تم توظيفه لأدائه. فعلى سبيل المثال، يُسمح للمسلمات بارتداء الحجاب بل ويتعين على أصحاب العمل إجراء التعديلات الملائمة لاستيعاب ذوي الإعاقات.



If you think you have been unfairly discriminated against you can:

- Complain directly to the person or organisation
- Use someone else to help you sort it out (called mediation or alternative dispute resolution)
- Make a claim in a court or tribunal

You can get further advice and support from the Equality Advisory Service: [www.equalityadvisoryservice.com](http://www.equalityadvisoryservice.com)

If you are being forced to work or your employer isn't willing to respect your rights, you can also get advice from the Modern Slavery Helpline by calling **0800 0121 700**.



إذا كنتم تعتقدون أنكم تتعرضون لتمييز غير عادل، فيمكنكم:

- تقديم شكوى مباشرة للشخص أو المؤسسة
- الاستعانة بشخص آخر لمساعدتكم في حل هذه المسألة (يعرف ذلك بالوساطة أو الحل البديل للنزاع)
- رفع قضية أمام محكمة أو مجلس قضائي

يمكنكم الحصول على المزيد من النصائح والدعم من قبل خدمة

استشارات المساواة (Equality Advisory Service):

[www.equalityadvisoryservice.com](http://www.equalityadvisoryservice.com)

وفي حالة إجباركم على العمل أو عدم استعداد صاحب العمل لاحترام حقوقكم، يمكنكم أيضاً الحصول على النصائح من خط المساعدة الخاص بالعبودية الحديثة (Modern Slavery Helpline) على رقم

**.0800 0121 700**



# Summary

Finding a job will raise your income to help support you and your family



You must have a National Insurance number to work



You can visit your Jobcentre Plus for advice and support to find a job, as well as to apply for benefits



Improving your skills, particularly your English, will increase the opportunities available to you



If you are earning a salary, you must make sure you pay any tax you owe



You are protected by law in the workplace – employers have a responsibility towards you, and you should not experience discrimination in the workplace





# ملخص



إن العثور على وظائف يرفع دخلكم ويساعدكم في تدبير أموركم المالية أنتم وعائلاتكم



يجب أن يكون لديكم رقم تأمين وطني للتمكن من العمل



يمكنكم زيارة مركز الوظائف (Jobcentre Plus) للحصول على النصائح والدعم من أجل العثور على وظيفة، إلى جانب تقديم الطلبات لتلقي الإعانات



إن من شأن تحسين مهاراتكم، لا سيما استخدام اللغة الإنجليزية، زيادة فرص العمل المتاحة أمامكم



إذا كنتم تتلقون رواتب، فيجب أن تحرصوا على سداد الضرائب المستحقة عليكم



أنتم محميون بموجب القانون في مكان العمل - حيث يتحمل أصحاب العمل المسؤولية تجاهكم، وينبغي ألا تتعرضوا للتمييز في مكان العمل

# Chapter 5

## Housing and Services

In this chapter you will learn about:

- Types of housing
- Your tenancy agreement
- Paying your rent
- How to access utilities and services
- Your local area

# الفصل الخامس

## الإسكان والخدمات

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

أنواع الإسكان



عقد الإيجار



سداد الإيجار



كيفية الوصول إلى المرافق والخدمات



المنطقة التي تعيشون بها



In Chapter 3 you read about having 28 days to secure your own accommodation once you are recognised as a refugee. There are different ways you can do this. Two of the main options are social housing provided by the local authority or privately rented housing. Depending on which path you take different people can help you with this. If you have received asylum support, Migrant Help can direct you to the relevant local authority housing team, in the area in which you live.



**Housing in the UK varies greatly depending on where you live – from individual houses for a single family that are more common in rural areas or the outskirts of cities, to large apartment blocks close to the centre of towns and cities.**



في الفصل 3 ، ستقرأ ان لديك 28 يومًا لتأمين سكنك الخاص بمجرد الاعتراف بك كلاجئ. هناك طرق مختلفة للقيام بذلك. اثنان من الخيارات الرئيسية هي الإسكان الاجتماعي الذي توفره السلطة المحلية أو المساكن المستأجرة بشكل خاص. وحسب المسار الذي تسلكونه، يمكن لأشخاص مختلفين مساعدتكم في ذلك. إذا تلقيت دعم اللجوء، يمكن لخدمة المهاجرين أن توجهكم إلى فريق الإسكان التابع للسلطات المحلية، في المنطقة التي تعيشون فيها.

تختلف أنواع الإسكان بدرجة كبيرة في المملكة المتحدة حسب مكان إقامتكم، فهناك المنازل الفردية المخصصة لعائلة واحدة والتي تنتشر بصورة أكبر في المناطق الريفية أو على مشارف المدن، ناهيك عن بنايات الشقق الكبيرة والقريبة من مراكز البلدات والمدن.

# Types of housing

## Private housing

Privately rented housing is an alternative to social housing. You can find it through local lettings agents and on property listings websites. The types of privately rented housing available is different across the country.

When you find a house or flat you will probably need to pay a deposit. You will then need to sign a 'tenancy agreement'. This is a legal contract between you and the landlord.

Your tenancy agreement will state;

- The date you can move in
- How long the contract is for
- How much the rent is
- When you must pay the rent

## Social housing

Social housing is provided by local councils and housing associations.

To access social housing you will need to apply to the council (local housing authority) where you wish to live in order to go onto their housing waiting list. You will usually need to fill in an application form, and you may be able to do this online.

Many housing associations let some or all of their properties through the council waiting list. However, in some areas you may also be able to apply to housing associations directly, and the council should be able to inform you if this is the case.

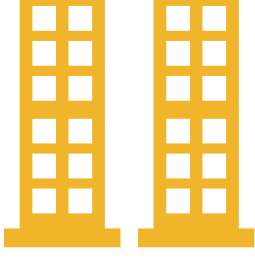




# أنواع الإسكان

## الإسكان الخاص

المسكن المستأجر بشكل خاص هو بديل للإسكان الاجتماعي، ويمكن العثور عليه من خلال وكلاء الإيجارات المحليين ومواقع الويب التي تحمل قوائم العقارات. سوف تختلف أنواع المساكن المستأجرة بشكل خاص في جميع أنحاء البلاد.



عندما تعثرون على منزل أو شقة، فستحتاجون على الأرجح إلى دفع ودیعة قبل التوقيع على "اتفاقية إيجار". هذا عقد قانوني بينكم وبين مالك العقار.

ستشير اتفاقية الإيجار الخاصة بك إلى؛

- التاريخ الذي يمكنك الانتقال إليه
- مدة العقد
- مقدار الإيجار
- متى يجب عليك دفع الإيجار



## الإسكان الاجتماعي

يتم توفير الإسكان الاجتماعي من قبل المجالس المحلية وجمعيات الإسكان.



للوصول إلى الإسكان الاجتماعي؛ سوف تحتاجون إلى التقدم بطلب إلى المجلس (هيئة الإسكان المحلية) حيث ترغبون في العيش لوضعكم على قائمة انتظار الإسكان الخاصة به. وستحتاجون عادة إلى ملء نموذج طلب، وقد تتمكنون من القيام بذلك عبر الإنترنت.

تسمح العديد من جمعيات الإسكان بتوفير بعض عقاراتها أو كلها من خلال قائمة انتظار المجلس. ومع ذلك، في بعض المناطق، قد يمكنكم أيضاً التقدم بطلب إلى جمعيات الإسكان بشكل مباشر، وينبغي أن يكون المجلس قادراً على إبلاغكم إذا كان الأمر كذلك.



People who have been granted refugee status are eligible to be considered for social housing. However, to get onto the council waiting list, a person must also qualify under rules set by the local council itself. Local councils must have a scheme (their allocation scheme) setting out their policies and procedures for allocating social housing and most councils publish it on line. This should explain who qualifies to go onto the waiting list, and how the council prioritise applicants.

Most councils in England apply a residency test, or wider local connection test, as part of their qualification criteria to go on the waiting list. A 'local connection' may usually be established through living or working in an area, or through have close family living in an area.

Councils can also set their own local priorities which must be set out in their allocation scheme.

Your length of time on the waiting list will depend on the area you wish to live in, the type and size of house you require, as well as any priority you may have. In many areas there is not enough social housing to meet demand. The local council will be able to give you advice on the possible waiting time.



يكون الأشخاص الذين مُنحوا وضع اللاجئ مؤهلين لوضعهم في الاعتبار فيما يتعلق بالإسكان الاجتماعي. ومع ذلك، ليتم وضعكم على قائمة انتظار المجلس، يجب أن يتأهل الشخص أيضاً بموجب القواعد التي حددها المجلس المحلي نفسه. يجب أن يكون لدى المجالس المحلية مخطط (مخطط التخصيص) يحدد سياساته وإجراءاته لتخصيص الإسكان الاجتماعي وتقوم معظم المجالس بنشره على الإنترنت. يجب أن يوضح ذلك الشخص المؤهل لأن يتم وضعه على قائمة الانتظار، والكيفية التي يقوم بها المجلس بتحديد أولويات المتقدمين بطلبات.

تطبق معظم المجالس في إنجلترا اختبار إقامة أو اختبار رابطة محلية أوسع نطاقاً، كجزء من معايير التأهل الخاصة بها للوضع على قائمة الانتظار. عادة ما يتم إنشاء "رابطة محلية" من خلال العيش أو العمل في منطقة ما، أو من خلال وجود أسرة قريبة تعيش في منطقة ما.

يمكن للمجالس أيضاً تحديد الأولويات المحلية الخاصة بها والتي يجب تحديدها في مخطط التخصيص الخاص بها.

تعتمد المدة التي تستغرقونها على قائمة الانتظار على المنطقة التي ترغبون في العيش فيها، ونوع المنزل الذي تحتاجونه وحجمه، بالإضافة إلى أي أولوية قد تكون لديكم. في العديد من المناطق، لا يوجد ما يكفي من الإسكان الاجتماعي لتلبية الطلب. سيتمكن المجلس المحلي من تقديم المشورة لكم بشأن وقت الانتظار المحتمل.

# Your tenancy agreement

For private accommodation, there will be a landlord who owns the property – this may be a private individual, the local authority or a housing association. You will need to sign a written agreement in the form of a document known as a tenancy agreement.

The tenancy agreement is a legally binding document which sets out the rights and responsibilities of both landlord and tenant. It is important to read any tenancy agreement carefully – use an interpreter if you have any doubts. You should check:

- The amount you must pay in your deposit and rent, and when this must be paid
- What date your tenancy will run from and to
- Whether you can cancel your tenancy agreement early or change the terms
- A list of repairs and maintenance that are your responsibility, and which are the landlord's responsibility
- Any other rules or restrictions, e.g. having pets or smoking restrictions



## عقد الإيجار



لأماكن الإقامة الخاصة، سيوجد مالك لهذا العقار والذي قد يكون فردًا مستقلًا أو السلطة المحلية أو إحدى جمعيات الإسكان. وسيتعين عليكم التوقيع على اتفاقية مكتوبة على هيئة مستند يُعرف باسم اتفاقية الإيجار.

يعتبر عقد الإيجار مستندًا قانونيًا ملزمًا وهو يحدد حقوق ومسؤوليات المالك والمستأجر. ومن المهم قراءة أي اتفاقية إيجار بعناية قبل التوقيع عليها، ونوصيكم بالاستعانة بمترجم فوري لإزالة أي شكوك لديكم. ينبغي عليكم التحقق مما يلي:

- المبلغ الواجب عليكم دفعه في وديعتكم و الإيجار الخاص بكم وموعد استحقاق دفعه
- تاريخ بدء وانتهاء مدة الإيجار
- تمتعكم بصلاحية إلغاء عقد الإيجار في وقت مبكر أو تغيير بنوده
- قائمة أعمال الإصلاح والصيانة التي تتحملون مسؤوليتها، فضلاً عن مسؤوليات مالك العقار
- أية قواعد أو قيود أخرى، مثل القيود التي قد تكون مفروضة على اقتناء الحيوانات الأليفة أو التدخين



You can find out about your responsibilities and rights as a tenant in the Government's 'How to Rent Guide', which is at [www.gov.uk/government/collections/housing-how-to-guides](http://www.gov.uk/government/collections/housing-how-to-guides)

**In general, a landlord and tenant have the following responsibilities:**

<b>Landlord</b>	<b>Tenant</b>
Collecting rent	Paying your rent in full and on time
Keeping your building safe and in good condition	Keeping the house clean and not mis-using it or any furniture included
Providing everything set out in your tenancy agreement (including furniture if agreed)	Contacting the landlord if there are any repairs needed or any issues with the house
Handling or paying for repairs to the house and appliances covered by the tenancy agreement	Allowing the landlord to enter to repair your home or to do an inspection at a time and frequency agreed in the tenancy agreement

## **Paying your rent**

Your tenancy agreement will set out how much rent needs to be paid and how often – this will usually be monthly. When you are first recognised as a refugee, it is likely you will have no income, so you will be entitled to claim benefits to help pay all or part of your rent and to cover expenses such as food and bills (see Chapter 4 – Employment and Benefits).

The amount of benefits you will receive is dependent on your personal circumstances. You should go to your local Jobcentre Plus to claim benefits (see Chapter 4 – Employment and Benefits). Welfare benefits will usually be paid directly to you and you are responsible for paying your housing and living costs with the money you receive.

يمكنكم معرفة مسؤولياتكم وحقوقكم كمستأجرين في "دليل الإيجار" الحكومي، الموجود على الرابط  
[www.gov.uk/government/collections/housing-how-to-guides](http://www.gov.uk/government/collections/housing-how-to-guides)

يتحمل مالك العقار والمستأجر بوجه عام المسؤوليات التالية:

المستأجر	مالك العقار
سداد مبلغ الإيجار بالكامل في الموعد المحدد	تحصيل الإيجار
المحافظة على نظافة المسكن وعدم إساءة استخدامه أو إساءة استخدام أي من الأثاث الذي يشتمل عليه	المحافظة على سلامة المبنى والإبقاء عليه في حالة جيدة
الاتصال بمالك العقار إذا تطلب الأمر إجراء أية إصلاحات مطلوبة أو لحل أية مشكلات متعلقة بالمسكن	تنفيذ كل ما ورد في عقد الإيجار (ويشمل ذلك الأثاث إن كان متفقاً عليه)
السماح لمالك العقار بالدخول لإصلاح المنزل أو إجراء التفتيش في الوقت ولعدد المرات المحدد في عقد الإيجار	إجراء أو سداد تكلفة الإصلاحات التي تجرى على المسكن والأجهزة والتي يغطيها عقد الإيجار

## سداد الإيجار

يحدد عقد إيجاركم مبلغ الإيجار المطلوب سداه و عدد مرات السداد، وفي العادة يتم ذلك مرة شهرياً. عند الاعتراف بكم كلاجئين، فمن المرجح ألا يكون لديكم أي مصدر للدخل؛ لذلك سيحق لكم المطالبة بالحصول على إعانات لمساعدتكم في سداد مبلغ الإيجار بالكامل أو جزء منه ولتغطية نفقات مثل الطعام والفواتير (راجعوا الفصل الرابع بعنوان "الوظائف والإعانات").

يتوقف مبلغ الإعانات الذي ستحصلون عليه على أحوالكم الشخصية. ويتعين عليكم التوجه إلى مركز الوظائف (Jobcentre Plus) المحلي لديكم للمطالبة بالإعانات (راجعوا الفصل الرابع بعنوان "الوظائف والإعانات"). وتُدفع إعانات الضمان الاجتماعي لكم مباشرةً ويجب أن تخصصوا هذه المبالغ لسداد تكاليف المسكن والعيش.

# Gas, electricity, water and other services

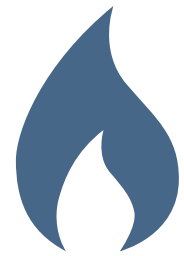
When you move in, your water and electricity should already be working. There won't necessarily be gas in all properties, but where there are gas appliances landlords are required to provide you with a gas safety certificate. If you have a problem you should contact the supplier stated in your tenancy agreement who will make necessary arrangements to set up how you will pay for your energy and water.

Gas and electricity can be expensive, so doing things like turning the heating off when you leave the house or keeping windows closed when you have the heating on can save you money. Make sure that you turn off lights and do not leave electrical appliances on. This also helps to protect the environment, as it creates less waste and pollution.

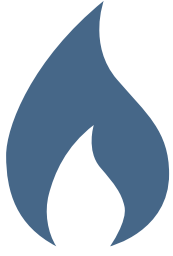
If you smell gas, this could be a sign of a dangerous gas leak. You should call **0800 111 999** immediately if you suspect there is a gas leak in your building.

## Smoke and Carbon Monoxide detectors:

All properties must have working smoke alarms (on every floor used as living accommodation) and a carbon monoxide alarm (in rooms using solid fuels – such as a coal fire or wood burning stove).



# الغاز والكهرباء والمياه والخدمات الأخرى



عندما تنتقلون للعيش في مكان الإقامة، ينبغي أن تكون المياه والكهرباء لديكم قيد العمل بالفعل. لن يكون هناك بالضرورة غاز في جميع العقارات، ولكن عندما يكون هناك أجهزة تعمل بالغاز، يتعين على أصحاب العقارات تزويدكم بشهادة سلامة لاستخدام الغاز. وإذا واجهتم أي مشكلات، ينبغي لكم الاتصال بمزود الخدمة المذكور في اتفاقية الإيجار خاصتكم، والذي سوف يتخذ الترتيبات اللازمة لتحديد كيفية سدادكم لفواتير الطاقة والمياه.



ومن الجدير بالذكر أن تكلفة الغاز والكهرباء قد تكون مرتفعة؛ لذا فإن الالتزام ببعض الأمور مثل إغلاق جهاز التدفئة عند مغادرة المنزل أو إبقاء النوافذ مغلقة أثناء تشغيل جهاز التدفئة يمكن أن يوفر لكم المال. احرصوا على إطفاء الأنوار وعدم ترك الأجهزة الكهربائية قيد التشغيل. حيث إن ذلك إلى جانب توفير الاستهلاك يساعد في حماية البيئة لأنه يؤدي إلى خفض معدل النفايات والتلوث.



إذا شمتم رائحة غاز، فقد تكون تلك إشارة على حدوث تسرب خطير للغاز. وفي هذه الحالة يتعين عليكم الاتصال برقم **0800 111 999** على الفور إذا اشتبهتم في حدوث تسرب للغاز في المبنى محل إقامتكم.

## كاشفات الدخان وأول أكسيد الكربون:

يجب أن تحتوي جميع العقارات على أجهزة إنذار بالدخان قيد العمل (في كل طابق مستخدم كمحل إقامة) وجهاز إنذار بأول أكسيد الكربون (في الغرف التي تستخدم أنواع الوقود الصلبة - مثل موقد الفحم أو موقد الحطب).

# Getting a telephone and the internet

You can arrange to have a land line (fixed phone) installed at your home and pay a monthly fee to use it, known as line rental. A land line is usually needed in order to receive internet access. Depending on the deal you choose, the provider will either send you the equipment to set up yourself or somebody will visit to help you install it. There are a wide range of deals, so you should check with a number of providers before buying.

Most people will also have their own personal mobile phone. Mobile phones will vary in cost, but basic mobile phones are available for as little as £10. Smartphones, which can access the internet, are more expensive.

You can get a contract where you pay monthly to use a mobile, or a pay as you go deal where you pay for what you use.

- Pay monthly contracts are where you can make calls on your phone for a fixed number of minutes, send a number of texts and use a certain amount of internet data. You will pay a fixed amount each month unless you exceed the number of minutes, texts or data set out in your contract, in which case you must pay for what you use. These can be very expensive, so it is important to be careful and check that you have not exceeded your allowance. It is necessary to have a bank account and provide proof of address (for example a copy of your tenancy agreement) to take out a contract. Contracts can vary greatly in cost, from as little as £5 per month for a SIM card only to £60+ for contracts with the latest and most expensive phones included.





# الحصول على الهاتف والاتصال بالإنترنت



يمكنكم الترتيب للحصول على خط أرضي (هاتف ثابت) في منزلكم وسداد رسوم شهرية نظير استخدامه تعرف بـ "إيجار الخط". يستخدم خط الهاتف الأرضي للحصول على الاتصال بالإنترنت. وحسب العرض التي يقع اختياركم عليه، سيرسل لكم مزود الخدمة المعدات لتركيبها بأنفسكم أو سيزوركم فني لمساعدتكم في تركيبها. وهناك مجموعة متنوعة من العروض المتاحة، ولذا ينبغي عليكم فحصها مع عدد من مزودي الخدمات قبل الشراء.



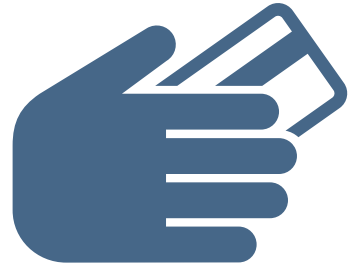
يقتني أغلب الأفراد هواتف محمولة شخصية. وتختلف الهواتف المحمولة من حيث التكلفة، ومع ذلك تتوفر الهواتف المحمولة الأساسية بسعر يبدأ فقط من 10 جنيهات إسترليني. وبالطبع تكون الهواتف الذكية التي تتصل بالإنترنت أكثر تكلفة.



ويمكنكم إبرام عقد تسددون بمقتضاه قسطاً شهرياً لاستخدام هاتف محمول، أو اختيار عرض "الدفع أولاً بأول" (pay as you go) للدفع مقابل استهلاككم الفعلي.

- أما إذا أبرمت عقود "الدفع الشهري" (Pay monthly)، يمكنكم إجراء المكالمات عبر الهاتف بعدد ثابت من الدقائق وإرسال عدد معين من الرسائل النصية واستخدام قدر معين من بيانات الإنترنت. ستسددون مبلغاً ثابتاً كل شهر ما لم تتجاوزا عدد الدقائق أو الرسائل النصية أو البيانات المحدد في العقد، وإلا فيتعين عليكم سداد قيمة استهلاككم الفعلي. وقد تكون التكلفة باهظة، فيجدر بكم إذا توخي الحرص والتحقق من عدم تجاوز الحد المسموح به. ويجب أن يكون لديكم حساب بنكي وأن تقدموا إثباتاً لعنوانكم (على سبيل المثال نسخة من عقد الإيجار) من أجل التمكن من إبرام العقد. وتختلف العقود بشكل كبير من حيث التكلفة، حيث تبدأ من 5 جنيهات إسترليني شهرياً نظير بطاقة الهاتف وتصل إلى أكثر من 60 جنيهًا إسترليني للعقود التي تشمل الحصول على أحدث الهواتف وأعلىها سعرًا.

- You can also buy a pay as you go SIM card which means you pay for the minutes, texts or data you use. This means you can control how much you spend more easily. In some cases, a phone company will offer a deal where if you top-up, or add a minimum amount of money each month, they will give you a certain amount of minutes, texts and data to use. You can top-up whatever amount you want but to get a good deal from a phone company you usually need to top up around £10 each month.



## Council Tax

You are liable for paying Council Tax for your property. This is a set amount for the financial year which runs from April to March, and you can pay this monthly. Council Tax is a tax which goes to your local authority for local services such as care, social services, police and local facilities.

If you are on a low income or out of work you may be eligible for financial help towards your Council Tax bill – this is called Council Tax Reduction. Each local authority has its own scheme and you need to apply to your local authority.

## Homelessness/Crisis support

If you are concerned that you may become homeless the following services can advise you on what to do:

- Your local authority, you can find this at [www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council)
- Shelter Tel: 0808 800 4444
- Crisis Tel: 0800 038 4838
- Refugee Council [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)



**COUNCIL TAX**



COUNCIL TAX

- ويمكنكم أيضاً شراء بطاقة SIM للهاتف بنظام "الدفع أولاً بأول" (pay as you go) مما يعني أنكم تدفعون نظير عدد الدقائق أو الرسائل النصية أو البيانات التي تستخدمونها. وهو ما يعني أيضاً قدرتكم على التحكم في نفقاتكم بسهولة أكبر. وفي بعض الحالات، ستقدم إحدى شركات الهاتف عرضاً لكم، حيث إنكم إن قمتم بإعادة شحن رصيدكم أو أضفتكم مبلغاً أدنى من المال كل شهر، فستمنحكم الشركة عدداً معيناً من الدقائق والرسائل النصية والبيانات التي يمكنكم استخدامها. ويمكنكم إعادة شحن رصيدكم بأي مبلغ تريده، ولكن لكي تحصلوا على عرض جيد من إحدى شركات الهاتف؛ يتعين عليكم شحن رصيدكم بمبلغ 10 جنيهات إسترلينية تقريباً كل شهر.

## ضريبة المجلس المحلي

أنتم مسؤولون عن سداد "ضريبة المجلس المحلي (Council Tax) عن ممتلكاتكم. وهو مبلغ محدد للعام المالي الذي يمتد من أبريل/ نيسان حتى مارس/آذار، ويمكنكم سداه شهرياً. وضريبة المجلس المحلي هي نوع من الضرائب يوجه إلى السلطة المحلية لتغطية الخدمات المحلية، مثل خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية والشرطة والمرافق العامة.

إذا كان دخلكم منخفضاً ولا تمارسوا أي عمل، فربما تكونون مؤهلين لتلقي المساعدة المالية بخصوص فاتورة ضرائب المجلس المحلي، ويعرف ذلك باسم تخفيض ضريبة المجلس المحلي (Council Tax Reduction). لكل سلطة محلية مخططها الخاص ويجب عليكم تقديم طلب بذلك للسلطة المحلية خاصتكم.

## دعم التشرد/الأزمات

إذا كنتم تشعررون بالقلق من احتمالية أن تصبحوا بلا مأوى، يمكن للخدمات التالية أن تنصحكم بما يجب عليكم فعله:

- سلطتكم المحلية، يمكنكم العثور على هذا على الرابط

[www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council)

• هاتف المأوى: 0808 800 4444

• الهاتف الخاص بالأزمات: 0800 038 4838

• مجلس اللاجئين (Refugee Council)

[www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

# Your local neighbourhood

Your local area will likely have a leisure centre where you can play sport or exercise, local parks and libraries where you can borrow books and access the internet if you do not have it at home. Libraries and parks are free to everyone and leisure centres are often cheap to use.

You should also familiarise yourself with the local transport links and bus stops and learn how to use transport to reach places further away. You may not live very close to a doctor, school or Jobcentre Plus and may need to travel to get there.



# منطقتكم المحلية

سيوجد بمنطقتكم المحلية على الأرجح مركز ترفيهي يمكنكم التوجه إليه لممارسة الرياضات أو التمارين، ومنتزهات ومكتبات محلية حيث يمكنكم استعارة الكتب والاتصال بالإنترنت إن لم يكن متاحًا لديكم في المنزل. هذا ويمكن للجميع دخول المكتبات والمنتزهات مجانًا كما تتميز المراكز الترفيهية بانخفاض أسعارها.

كذلك ينبغي أن تكونوا على دراية بوسائل المواصلات المحلية ومحطات الحافلات ومعرفة كيفية استقلال وسائل المواصلات للوصول إلى أماكن بعيدة. فقد لا يقع محل إقامتكم بالقرب من طبيب أو مدرسة أو مركز الوظائف (Jobcentre Plus) ويتعين عليكم الانتقال إليه.



# Places of worship

The UK is a multi-faith society and there are mosques, churches, synagogues and other places of worship in larger towns or cities.

Many newcomers to the UK have found that they have had support and help through their place of worship and have also made friends who have helped them to adapt and made them feel welcome.



# دور العبادة

يحظى مجتمع المملكة المتحدة بالتنوع العقائدي، فهناك المساجد والكنائس والمعابد اليهودية وغيرها من دور العبادة الأخرى في البلدات أو المدن الكبيرة.

ونطمئنكم إلى أن العديد من الوافدين الجدد إلى المملكة المتحدة قد نالوا الدعم والمساعدة في دور العبادة خاصتهم وقد كونوا صداقات جديدة كذلك ساعدتهم في التأقلم والشعور بالترحاب.



# Summary

You are eligible to receive benefits which can pay for your rent and other essential living costs



If you are renting a house or a flat, you will have a tenancy agreement with your landlord that sets out the rights and responsibilities for both landlord and you, the tenant



You must manage your money with care and ensure you pay for all bills and living expenses – you should open a bank account



Look out for local services and places of worship in your local area





# ملخص



أنتم مؤهلون لتلقي إعانات سداد إيجار مكان إقامتكم وغير ذلك من تكاليف المعيشة الضرورية



إذا كنتم تستأجرون منزلاً أو شقة، فسوف تبرمون عقد إيجار مع صاحب العقار، ويحدد هذا العقد حقوق ومسؤوليات مالك العقار إلى جانب حقوقكم ومسؤولياتكم كمستأجرين



يجب عليكم إدارة أموالك على نحو رشيد والحرص على سداد كافة الفواتير وتكاليف المعيشة – يتعين عليكم فتح حساب بنكي



الاطلاع على الخدمات المحلية وأماكن العبادة في منطقتكم المحلية

# Chapter 6

# Education

**In this chapter you will learn about:**

- The education system
- Types of school
- The subjects that you can study

# الفصل السادس

## التعليم

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

نظام التعليم	<input checked="" type="checkbox"/>
أنواع المدارس	<input checked="" type="checkbox"/>
المواد التي يمكنكم دراستها	<input checked="" type="checkbox"/>

# Overview of education

If you have children, they may already be attending school and you may have some existing knowledge of the education system. This chapter is intended to give a helpful overview of the education system, including adult learning.

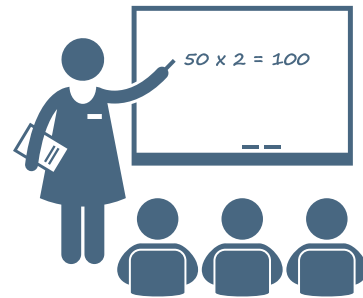
Education is important in the UK and there is a strong culture of lifelong learning. This means that education does not finish at school but continues throughout a person's working life through professional or personal development.

The school system encourages children to question and think for themselves rather than simply learning facts and figures. Parents are expected to take a prominent and supportive role in their children's education, meeting with teachers regularly for a progress report, helping children with their homework and ensuring they arrive at school clothed, fed and ready to learn.

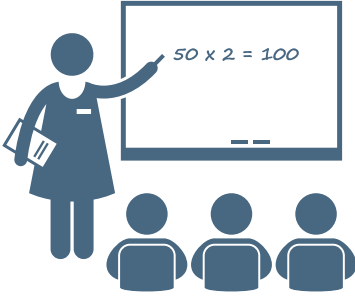
As a parent you are responsible for ensuring that your children of compulsory school age receive a full-time education. Local authorities have powers to enforce school attendance, including the power to prosecute parents who fail to ensure their child's regular attendance at school. This guidance sets out how schools, local authorities and the police can deal with poor attendance and behaviour in school.

Education for children is free and compulsory. In England, the statutory school age is from 5 years to 16 years and individuals aged 16 to 18 must be in either full-time education or work (with an educational component).

The UK has some of the world's finest and oldest universities and is a world leader in research and innovation.



# نظرة عامة على التعليم



إذا كان لديكم أطفال، فقد يكونون يذهبون إلى المدرسة بالفعل وقد تكون لديكم بعض المعرفة القائمة فيما يتعلق بنظام التعليم. يهدف هذا الفصل إلى تقديم نظرة عامة مفيدة على نظام التعليم، بما في ذلك تعليم الكبار.

إن التعليم مهم في المملكة المتحدة وهناك ثقافة متأصلة بالتعلم طوال الحياة. وهو ما يعني أن التعليم لا ينتهي في المدرسة ولكنه يستمر خلال رحلة عمل الأفراد من خلال التنمية المهنية أو الشخصية.

يُشجع النظام المدرسي في المملكة المتحدة الأطفال على طرح الأسئلة والتفكير بأنفسهم عوضًا عن مجرد تعلم الحقائق والأرقام. ويُتوقع أن يؤدي الآباء دورًا بارزًا وداعمًا لأطفالهم خلال رحلة التعلم، وذلك من خلال مقابلة المعلمين بصفة منتظمة للاطلاع على تقرير التقدم، إلى جانب مساعدة الطلاب في أداء الواجبات المنزلية والحرص على وصولهم إلى المدرسة وهم يرتدون الزي المدرسي وقد تناولوا غذاءهم وعلى أهبة الاستعداد للتعلم.

بصفتكم أولياء أمور، فأنتم مسؤولون عن ضمان حصول أطفالكم في عمر التعليم المدرسي الإلزامي على تعليم بدوام كامل. تتمتع السلطات المحلية بسلطات لفرض الحضور إلى المدرسة، بما في ذلك سلطة مقاضاة أولياء الأمور الذين لا يضمنون حضور أطفالهم المنتظم إلى المدرسة. يحدد هذا التوجيه الكيفية التي يمكن بها للمدارس والسلطات المحلية والشرطة التعامل مع ضعف الحضور والسلوك في المدرسة.

من الجدير بالذكر أن التعليم مجاني وإلزامي للأطفال. وفي إنجلترا، يكون عمر المدرسة القانوني من 5 سنوات إلى 16 سنة ويتعين على الأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 و18 سنة أن يلتحقوا بالتعليم أو العمل (الذي يتضمن أيضًا مكونًا تعليميًا) بدوام كامل.

إن من دواعي فخر المملكة المتحدة وجود بعض من أقدم وأعرق الجامعات في العالم على أرضها وهي رائدة في مجال البحوث والإبداع على مستوى العالم.





# Joining the education system

You should get in touch with your local authority to ensure your children are registered in an age appropriate school. Your local authority will have more information about schools in your area. We recommend you review this GOV.UK webpage ([www.gov.uk/schools-admissions](http://www.gov.uk/schools-admissions)) which provides general information for parents about school admissions and how to apply for a school place. If you don't know your local authority, you can find out through this website: [www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council). You should enrol your child at school and familiarise yourself with what support is expected from parents. These include taking an active part in your child's education such as ensuring that they attend school, complete their homework and get enough sleep.

If you have a child of nursery age (under 5 years old) the local authority Family Information Service can help you find a nursery place for them. Once you know your local authority, you can check your Family Information Service here: [findyourfis.familyandchildcaretrust.org](http://findyourfis.familyandchildcaretrust.org). Similarly, if your child has additional learning needs, you should liaise with your local authority to ensure that their needs are met.

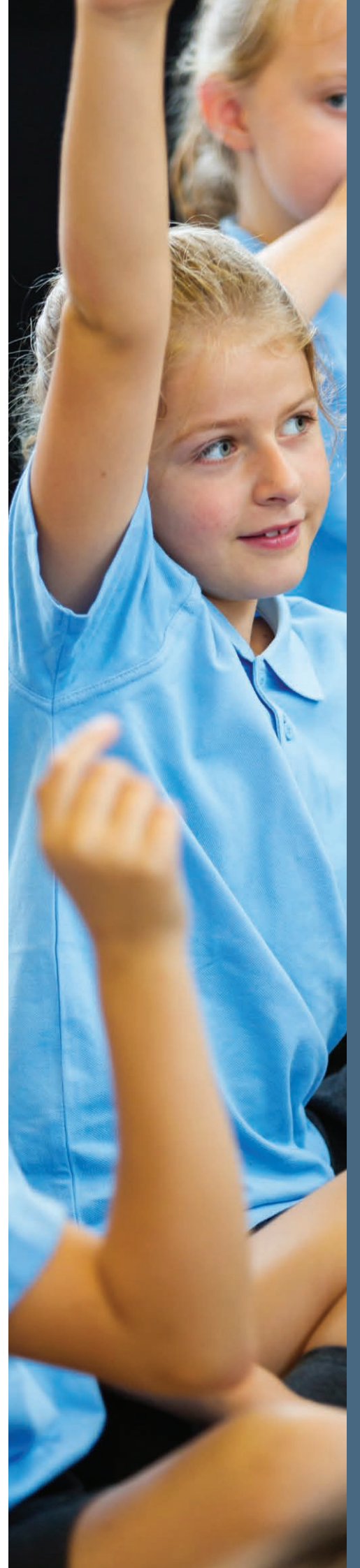
Your child will be given additional support to meet the requirements of education, such as additional English language support. These opportunities will not only enable them to re-engage with their education as quickly as possible, but also help the whole family to adjust.

# الالتحاق بنظام التعليم

يجب أن تتصلوا بسلطتكم المحلية لضمان تسجيل أطفالكم في مدرسة ملائمة لعمرهم. سيكون لدى سلطتكم المحلية مزيد من المعلومات حول المدارس في منطقتكم. نوصيك بمراجعة صفحة الويب هذه [www.gov.uk/schools-admissions](http://www.gov.uk/schools-admissions)، والتي توفر معلومات عامة لأولياء الأمور حول القبول بالمدارس وكيفية التقدم للالتحاق بمكان مدرسي. إذا لم تكونوا على دراية بسلطتكم المحلية، يمكنك معرفة ذلك من خلال موقع الويب هذا: [www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council). يجب عليكم إلقاء نظرة على المدارس في المنطقة والتعرف على الدعم المتوقع من أولياء الأمور. ويشمل ذلك المشاركة بدور نشط في تعليم أطفالكم، مثل الحرص على حضورهم إلى المدرسة واستكمال واجباتهم المنزلية والحصول على قسط كافٍ من النوم.

إذا كان لديكم أطفال في عمر الروضة (أقل من 5 سنوات)، يمكن أن تساعدكم خدمة معلومات الأسرة التابعة للسلطة المحلية في العثور على دار حضانة لهم. بمجرد معرفتكم بسلطتكم المحلية، يمكنكم التحقق من خدمة معلومات الأسرة الخاصة بكم هنا: [findyourfis.familyandchildcaretrust.org](http://findyourfis.familyandchildcaretrust.org). وبالمثل، إذا كان لطفلكم احتياجات تعلم إضافية، ينبغي لكم التواصل مع سلطتكم المحلية للتأكد من تلبية احتياجاته.

سيحصل طفلكم على الدعم الإضافي حتى يستوفي متطلبات التعليم، مثل المساعدة الإضافية في تعلم اللغة الإنجليزية. ولن تتمكن هذه الفرص من إعادة الالتحاق بالتعليم الخاص به في أسرع وقت ممكن فحسب، وإنما تساعد الأسرة بأكملها في التأقلم.



# Nursery education

Between the ages of 3 and 4, children can get free early education. Some 2-year-olds are also eligible. The local authority Family Information Service will be able to provide advice about local childcare providers and how many hours of free early education you may be entitled to.

At nursery children will learn through play, giving children the broad range of knowledge and skills that provide the foundation for good future progress through school and life.



**Nursery education**

---



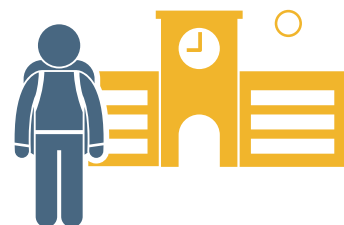
**Primary education**

---

# Primary education

Primary education is taught at primary schools. These teach the fundamental basics of reading, writing, arithmetic and science. They are attended by children aged 5 to 11 years old.

Primary schools are sometimes separated into infant schools (ages 4 to 6) and junior schools (ages 7 to 11), and you may be told that your child is attending one of these types of school (although some children might start when they're 4 years old).



**Secondary education**

---



**Further education**

---



**Higher education**



# التعليم في مرحلة الروضة



التعليم في مرحلة الروضة

يمكن أن يتلقى الأطفال ما بين عمر 3 و 4 سنوات التعليم المبكر المجاني. ويستحق هذه الخدمة أيضًا بعض الأطفال في عمر عامين. وسيتمكن لخدمة معلومات الأسرة التابعة للسلطة المحلية أن توفر لكم مشورة حول مقدمي خدمات رعاية الأطفال في منطقتكم وعدد ساعات التعليم المبكر المجاني التي قد تكونون مستحقين لها.



التعليم الأساسي

في دار الحضانة، سيتعلم الأطفال من خلال اللعب، مما يوفر للأطفال مجموعة واسعة من المعرفة والمهارات التي توفر الأساس للنقدم الجيد في المستقبل عبر المدرسة والحياة.

## التعليم الأساسي



التعليم الثانوي

يتلقى الأطفال التعليم الأساسي في المدارس الابتدائية. وتُعلم هذه المدارس المبادئ الأساسية للقراءة والكتابة والرياضيات والعلوم. ويلتحق بهذه المدارس الأطفال من عمر 5 سنوات إلى 11 سنة.

تنقسم المدارس الابتدائية أحيانًا إلى مدارس للأطفال المبتدئين (من عمر 4 إلى 6 سنوات) ومدارس الصغار (من عمر 7 إلى 11 سنة)، وقد يتم إخباركم بأن أطفالكم سيحضرون واحدًا من هذين النوعين من المدارس (على الرغم من أن بعض الأطفال قد يبدوون عندما يبلغون 4 سنوات).



التعليم الإضافي



التعليم العالي



## Secondary education

Secondary education is taught at secondary schools. These build on the primary curriculum and teach a more academic curriculum across a range of subjects (such as the sciences, mathematics, English language and literature and foreign languages), alongside practical subjects (such as music, design and technology, physical education and information technology). These schools are attended by children aged 11 to 16.

Secondary schools vary across local authorities and the type of school your child may attend could be a comprehensive school, an academy or a grammar school.

At the age of 16 students in England sit public examinations in all their subjects known as the General Certificates of Secondary Education (GCSEs). These qualifications will be used to apply for jobs, further education and higher education.

## School leaving ages

You can leave school on the last Friday in June if you will be 16 by the end of the summer holidays.

You must then do one of the following until you are 18:

- Stay in full-time education e.g. at a college or secondary school
- Start an apprenticeship or traineeship. An apprenticeship is a genuine job, where you spend at least 20% of your time in off the job training. For more information, visit [www.apprenticeships.gov.uk](http://www.apprenticeships.gov.uk)
- Volunteer (for 20 hours or more a week) while in part-time education or training

# التعليم الثانوي

يتلقى الطلاب التعليم الثانوي في المدارس الثانوية. ويعتمد الالتحاق بهذه المدارس على إنهاء مرحلة التعليم الأساسي ويتم بها تدريس منهج أكاديمي عبر مجموعة من المواد (مثل العلوم والرياضيات واللغة الإنجليزية والآداب واللغات الأجنبية)، هذا إلى جانب المواد التطبيقية (مثل الموسيقى والتصميم والتكنولوجيا والتربية الرياضية وتكنولوجيا المعلومات). ويلتحق بهذه المدارس الأطفال من عمر 11 سنة إلى 16 سنة.

تختلف المدارس الثانوية حسب كل سلطة محلية وقد تكون المدرسة التي يلتحق بها طفلكم مدرسة شاملة أو أكاديمية أو مدرسة لتعليم قواعد اللغة.

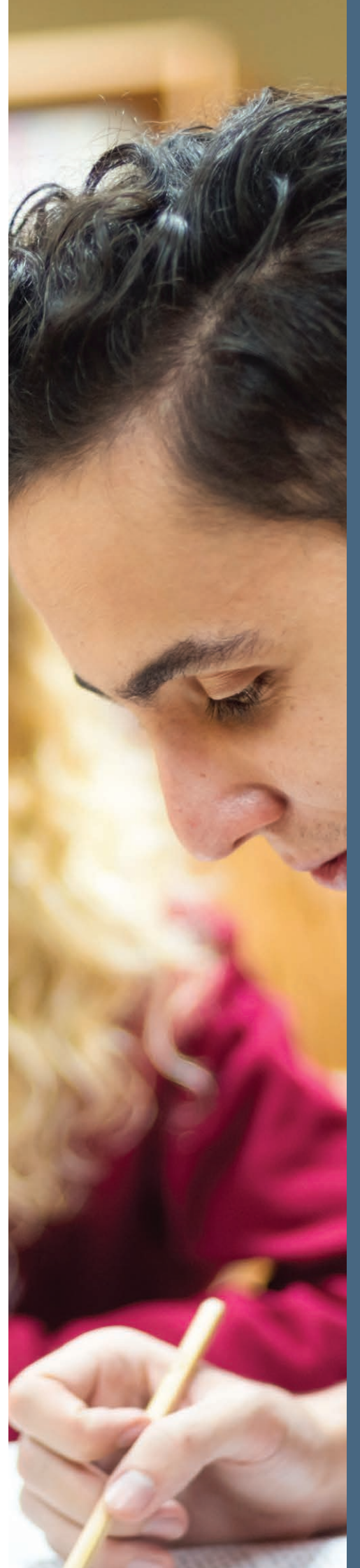
يخضع الطلاب في عمر 16 سنة في إنجلترا لاختبارات عامة في جميع المواد الدراسية تعرف باسم اختبارات الشهادات العامة للتعليم الثانوي (General Certificates of Secondary Education - GCSE). وتستخدم هذه المؤهلات للحصول على الوظائف، وتلقي التعليم الإضافي والتعليم العالي.

## أعمار التخرج من المدارس

يمكنكم التوقف عن الحضور إلى المدرسة في يوم الجمعة الأخير من شهر يونيو/حزيران إذا كنتم ستتمون عامكم السادس عشر بحلول نهاية العطلات الصيفية.

ويجب عليكم عندئذ اتخاذ أحد الإجراءات التالية حتى تتموا عامكم الثامن عشر:

- الاستمرار في التعليم بدوام كامل، مثل الالتحاق بإحدى الكليات أو المدرسة الثانوية
- تلقي التدريب المهني أو منحة للمتدربين. التدريب المهني هو عمل حقيقي، حيث تقضون 20% على الأقل من وقتكم في التدريب الوظيفي. للحصول على المزيد من المعلومات؛ يرجى زيارة [www.apprenticeships.gov.uk](http://www.apprenticeships.gov.uk)
- التطوع (لمدة 20 ساعة أو أكثر أسبوعياً) أثناء إتمام التعليم أو التدريب بدوام جزئي



# Further education

In England, after taking GCSEs young people normally choose between a practical route or an academic route. Further education for young people aged 16-18 can be provided in schools (often as part of a continuous educational journey from the age of 11 to 18), sixth form or FE colleges, or independent training providers.

The most common academic qualifications are called A-Levels and these are often required to go on to university. Students will typically study three or four subjects at A-Level often related to what they want to study at university.

Technical qualifications come in a number of forms, the most common of which are Business and Technician Education Council qualifications (BTECs) and National Vocational Qualifications (NVQs). These develop practical skills such as management, hairdressing or carpentry. Often these are taken in conjunction with, or as a precursor to, apprenticeships (see Chapter 4 – Employment and Benefits).

Further Education is also open to adults. Adult provision is funded through a combination of government funds, employer contributions, learner contributions and learner loans, depending on the type/level of course and learner circumstances. To find out what opportunities are available in your local area, and whether you are eligible for government funding, please contact your local authority, college or training provider, or find out more information at [www.nationalcareersservice.direct.gov.uk](http://www.nationalcareersservice.direct.gov.uk)

# التعليم الإضافي

في إنجلترا، بعد الحصول على شهادة الثانوية العامة (GCSE)، يختار الشباب عادة ما بين طريق عملي أو طريق أكاديمي. يمكن تقديم التعليم الإضافي للشباب الذين تتراوح أعمارهم من 16 إلى 18 سنة في المدارس (غالبًا كجزء من رحلة تعليم المستمرة من عمر 11 سنة حتى 18 سنة) أو خلال آخر سنتين بالمرحلة الثانوية أو في كليات التعليم الإضافي أو مقدمي التدريب المستقلين.

يُطلق على المؤهلات الأكاديمية الأكثر شيوعًا المستويات أ (A-Levels) وهي مطلوبة في الغالب للالتحاق بالجامعة. وعادةً ما سيدرس الطلاب ثلاث إلى أربع مواد في المستوى أ (A-Level)، والتي ترتبط في الغالب بالمواد التي يرغبون في دراستها في الجامعة.

وعلى الجانب الآخر، تتخذ المؤهلات الفنية عدة أشكال، أكثرها شيوعًا هي مؤهلات مجلس التعليم في مجال الأعمال والتكنولوجيا (Business and Technician Education Council – BTEC) والمؤهلات الوطنية المهنية (National Vocational Qualifications - NVQ). وهي تنمي مهارات تطبيقية مثل الإدارة أو تصنيف الشعر أو أعمال النجارة. ويتم تلقي هذا النوع من الدراسة إلى جانب التدريب المهني أو قبله (راجعوا الفصل الرابع – الوظائف والإعانات).

كذلك يكون التعليم الإضافي مفتوحًا أمام البالغين. يتم تمويل توفير خدمات التعليم للبالغين من خلال مجموعة من الأموال الحكومية، ومساهمات أصحاب العمل، ومساهمات المتعلمين وقروض المتعلمين، حسب نوع/مستوى الدورة التعليمية وظروف المتعلم. لمعرفة الفرص المتاحة في منطقتكم المحلية؛ وما إذا كنتم مؤهلين للحصول على تمويل حكومي، يُرجى الاتصال بالسلطة المحلية أو الكلية أو مقدم التدريب لديكم أو تعرفوا على مزيد من المعلومات على الرابط

[www.nationalcareersservice.direct.gov.uk](http://www.nationalcareersservice.direct.gov.uk)



# Higher education

Higher education is taught at universities and individuals will usually begin applying between the ages of 17 and 18. Different universities will offer different subjects and requirements needed to confirm a place (usually certain grades at A-Level sometimes in certain subjects).

Students will receive guidance from their school teachers and careers advisers about where to apply and what to apply for. Applications are submitted through an online system.

University education is not free in all parts of the UK, and individual universities set the level of their fees. These are currently capped at up to £9,250 per year in England. You may be able to apply for a student loan to cover the costs of these fees, and an additional loan to contribute to the costs of living as a student. A careers adviser at your school will provide you with more information.

If you have refugee status you are eligible for home fee status for tuition fees and you are eligible to apply for student loans to help with tuition fees and living costs. If you have Humanitarian Protection status, you will need to satisfy a three year ordinary residency requirement to qualify for home fee status and to be eligible to apply for student loans.

For more information on student finance visit:  
[www.gov.uk/student-finance](http://www.gov.uk/student-finance)

Student Loans Company – [www.slc.co.uk](http://www.slc.co.uk).  
Telephone no: 0300 100 0622.

# التعليم العالي

يُدرس التعليم العالي في الجامعات وسيبدأ الأفراد عادةً في التقدم بطلبات الالتحاق ما بين عمر 17 سنة و18 سنة. وستوفر الجامعات على اختلافها الكثير من المواد والمتطلبات المختلفة اللازمة لضمان مكان بالجامعة (عادةً ما تكون درجات معينة في المستوى أ (A-Level) في مواد معينة).

يتلقى الطلاب الإرشاد من معلمي المدرسة والمستشارين المهنيين حول الجامعات التي يمكنهم الالتحاق بها والمواد التي يتقدمون لدراستها. ويتم تقديم الطلبات من خلال نظام إلكتروني.

لا يتوفر التعليم الجامعي مجاناً في جميع أنحاء المملكة المتحدة، وتحدد كل جامعة مستوى الرسوم التي تحصلها. وتُقدر هذه الرسوم حالياً بمبلغ يصل إلى 9250 جنيه إسترليني سنوياً في إنجلترا. وقد يتسنى لكم تقديم طلب للحصول على قرض طلابي لتغطية تكاليف هذه الرسوم، إلى جانب قرض إضافي للطلاب للمشاركة في تكاليف المعيشة. سيزودكم المستشار المهني في مدرستكم بمزيد من المعلومات.

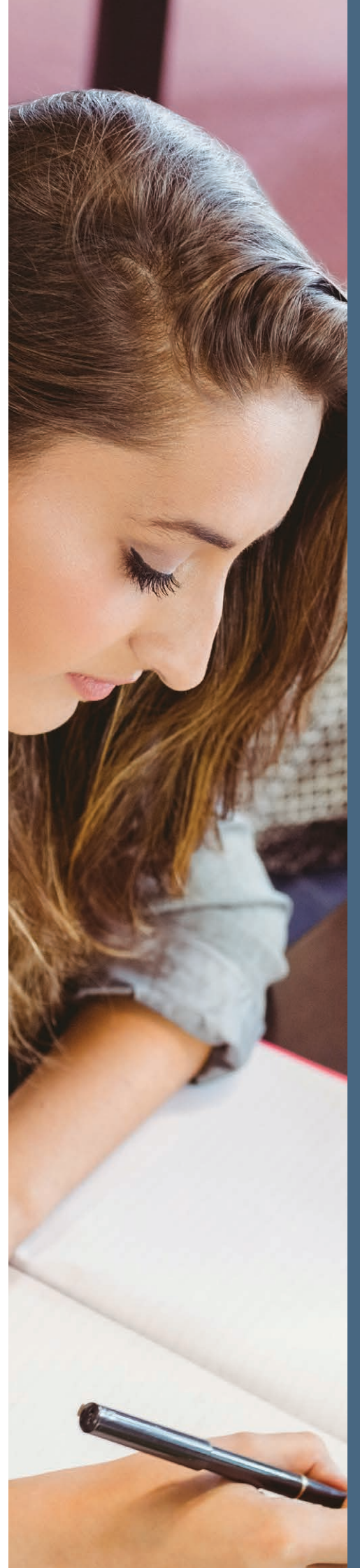
إذا كنتم تتمتعون بوضع اللاجئ، فأنتم مؤهلون للحصول على حالة الرسوم المحلية للرسوم الدراسية وأنتم مؤهلون للتقدم بطلب للحصول على قروض طلابية للمساعدة في الرسوم الدراسية وتكاليف المعيشة. إذا كنتم تتمتعون بوضع الحماية الإنسانية، فسوف تحتاجون إلى تلبية متطلبات الإقامة العادية لمدة ثلاث سنوات للتأهل للحصول على حالة الرسوم المحلية ولكي تكونوا مؤهلين للتقدم بطلب للحصول على قروض طلابية.

لمزيد من المعلومات حول تمويل الطلاب؛ قوموا بزيارة:

[www.gov.uk/student-finance](http://www.gov.uk/student-finance)

شركة القروض الطلابية – [www.slc.co.uk](http://www.slc.co.uk)

رقم الهاتف: 03001000622.





# Adult learning

Adult learning is strongly encouraged and many different courses are available. Colleges, adult education services and other educational institutions in your local area may offer full and part-time adult learning opportunities. These could include taught courses, workshops and online learning on a wide range of subjects including job training and courses for personal development such as IT, gardening, arts and crafts, and well-being. Some courses are specifically designed to support parents and their families. These courses are likely to be available in the daytime, evening and weekends. Some courses, including literacy and numeracy, are free of charge and some courses are fee-paying so adults may be asked to contribute fully or partially towards the cost. To find out what opportunities are available in your local area, and whether you are eligible for government funding, then please try:

- Looking at the website or prospectus of your local authority adult education service, further education college and/or Workers' Educational Association (WEA) branch
- Using the National Careers Service website, <https://nationalcareersservice.direct.gov.uk>, which offers advice on choosing courses and a post code search to help you find a suitable class
- Reading notices in local newspapers or on notice boards in schools, children's centres, doctors' surgeries, community centres, libraries or voluntary groups
- Speaking to friends, neighbours and colleagues to find out what's happening locally and what courses are on offer



# تعليم الكبار

يلقى تعليم الكبار الكثير من التشجيع في المملكة المتحدة وتتوفر العديد من الدورات التعليمية المختلفة. وقد توفر الكليات وخدمات تعليم الكبار وغيرها من المؤسسات التعليمية الأخرى في منطقتكم فرص تعليم الكبار بدوام كلي أو جزئي. وقد تشمل هذه الدورات التعليمية المدرسة وورش العمل والتعلم الإلكتروني فيما يتعلق بنطاق واسع من المواد الدراسية التي تتضمن التدريب الوظيفي والدورات التعليمية الخاصة بالتنمية الذاتية في مجالات مثل تكنولوجيا المعلومات وزراعة الحدائق والفنون والحرف والرفاه. تم تصميم بعض الدورات التعليمية خصيصاً لدعم أولياء الأمور وأسراهم. وتتوفر هذه الدورات التعليمية نهاراً وليلاً وخلال عطلات نهاية الأسبوع. تكون بعض الدورات التعليمية، بما في ذلك معرفة القراءة والكتابة والعمليات الحسابية، مجانية وتكون بعض الدورات التعليمية مقابل رسوم لذلك قد يُطلب من البالغين المساهمة بشكل كامل أو جزئي في التكلفة. لمعرفة الفرص المتاحة في منطقتكم المحلية، وما إذا كنتم مؤهلين للحصول على تمويل حكومي، فعندئذ يُرجى محاولة:

- الاطلاع على موقع الويب أو المنشور الخاص بخدمة تعليم الكبار التابعة للسلطة المحلية بمنطقتكم، و/أو كلية التعليم الإضافي و/أو فرع رابطة تعليم العمال (Workers' Educational Association - WEA) في منطقتكم.
- الاستعانة بموقع الويب الخاص بخدمة الوظائف الوطنية، <https://nationalcareersservice.direct.gov.uk> ، الذي يقدم النصائح حول اختيار الدورات التعليمية والبحث حسب الرمز البريدي لمساعدتكم في العثور على فصل دراسي مناسب
- قراءة الإعلانات في الصحف المحلية أو لوحات الإعلانات في المدارس أو مراكز الأطفال أو عيادات الأطباء أو المراكز المجتمعية أو المكتبات أو المجموعات التطوعية
- التحدث إلى الأصدقاء والجيران والزملاء لمعرفة آخر المستجدات على المستوى المحلي والتعرف على الدورات التعليمية المعروضة



# Summary

Education is important, and all children must attend school from the age of 5 until they turn 16



There are opportunities for adults to undertake further learning



# ملخص



يحتل التعليم أهمية كبيرة، ويجب على جميع الأطفال الالتحاق بالمدرسة من عمر 5 سنوات حتى بلوغهم سن 16 سنة



تتوفر فرص للبالغين لتلقي التعليم الإضافي

# Chapter 7

## Legal Rights and Responsibilities

In this chapter you will learn about:

- ✓ Your rights and responsibilities
- ✓ What is legal and illegal
- ✓ Protecting and caring for your children
- ✓ Gender-based laws
- ✓ Discrimination

# الفصل السابع

## الحقوق والمسؤوليات القانونية

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

حقوقكم ومسؤولياتكم	<input checked="" type="checkbox"/>
ما الأمور القانونية والمسموح بها وتلك الأمور غير القانونية غير المسموح بها	<input checked="" type="checkbox"/>
حماية ورعاية أطفالكم	<input checked="" type="checkbox"/>
القوانين المستندة إلى الجنس	<input checked="" type="checkbox"/>
التمييز	<input checked="" type="checkbox"/>

# Rights and freedoms

Every person in the UK has the same basic human rights and freedoms, which are protected in law. These underpin how people live in the UK. For example:

- Every person has a right to liberty, which means you cannot be unlawfully detained. You also have a right to a fair trial. Everyone must be treated fairly and equally under the law.
- Every person has freedom of thought and the right to practise their religion. However it is illegal if, as part of this, you take part in activities which break UK laws. It is against the law to discriminate against or persecute someone because of their beliefs.
- Every individual has a right to marry whomever they want, regardless of race, or religion. However there are exceptions, for example you cannot be married to more than one person at one time, or marry certain relatives.



**Right to equality**

---



**Right to education**

---



**Right to work**

---

# Values and responsibilities in the UK

Based on the rights and freedoms protected in law, everyone living in or visiting the UK is expected to adhere to a set of shared values and responsibilities. Core values include:

- Respect and obey the law
- Respect the rights of others, including their right to their own opinions
- Treat others with fairness



**Right to marry**

---

## الحقوق والحريات



### الحق في المساواة

يتمتع كل فرد يعيش في المملكة المتحدة بحقوق الإنسان والحريات الأساسية ذاتها وهي محمية بمقتضى القانون. وهي تعزز نوعية حياة أفراد المجتمع في المملكة. على سبيل المثال:

- الحرية حق مكفول لكل فرد، مما يعني أنكم لن تتعرضوا للاحتجاز غير القانوني. كما أن لكم الحق أيضاً في الخضوع لمحاكمة عادلة. ويجب أن يُعامل الجميع بالعدل والمساواة تحت مظلة القانون.
- حرية الفكر وحرية ممارسة الشعائر الدينية هو حق مكفول لكل فرد. ولكن يحظر القانون المشاركة في أية أنشطة تخالف قوانين المملكة المتحدة. ويحظر القانون أيضاً اضطهاد أي فرد أو التمييز ضده بسبب معتقداته.
- يحق لكل فرد الزواج ممن يريد، بصرف النظر عن عرقه أو دينه. غير أن هناك بعض الاستثناءات لتلك القاعدة، ومنها على سبيل المثال عدم الزواج بأكثر من شخص في الوقت نفسه، أو الزواج بأقارب معينين.



### الحق في التعليم



### الحق في العمل

## القيم والمسؤوليات في المملكة المتحدة

بناءً على الحقوق والحريات المحمية بمقتضى القانون، يتوجب على كل فرد يعيش في المملكة المتحدة أو يزورها الالتزام بمجموعة من القيم والمسؤوليات المشتركة. تشمل القيم الأساسية على:

- احترام القانون والامتثال له
- احترام حقوق الآخرين، بما في ذلك حقهم في اعتناق آرائهم الخاصة
- معاملة الآخرين بالعدل



### الحق في الزواج



# The law in the UK

The law applies to everyone in the UK. Cases are decided by judges in a court of law. In every case both sides are treated fairly. Every person can be represented by a lawyer.

Respect for the law is very important in the UK and everyone must obey the law. If you break the law, there are consequences. You could receive a fine or you could go to prison.

It is important to know that some things which may be allowed in other countries are not acceptable in the UK and it is your responsibility to live within the law of the UK. It is also important to understand some things which may not be allowed in other countries may be legal in the UK.

## What is legal and illegal?

There are two types of law in the UK:

- Civil Law, which settles disputes between people
- Criminal Law, which covers crime and punishment

Both govern what you can and cannot do in the UK.

Some specific laws vary between England, Wales, Scotland and Northern Ireland.

The table below applies to England.



# القانون في المملكة المتحدة

يسري القانون على الجميع في المملكة المتحدة. ويتولى القضاة الفصل في القضايا في المحاكم القانونية. ويحظى الطرفان بمعاملة عادلة في كل قضية. ولكل شخص الحق في توكيل محامٍ يمثله.

إن احترام القانون هو أمر مهم للغاية في المملكة المتحدة ويجب على الجميع احترام القانون. وفي حالة مخالفة القوانين، تكون هناك عواقب. فقد تتعرضون لدفع غرامة أو للسجن.

ولذلك يجدر بكم معرفة أن بعض الأمور المباحة في بعض الدول الأخرى قد لا تكون مقبولة في المملكة المتحدة وأنكم تحملون على عاتقكم مسؤولية الامتثال لقوانين المملكة المتحدة. وعلى العكس من ذلك، قد تكون بعض الأمور غير المسموح بها في بعض الدول مباحة وقانونية في المملكة المتحدة.

## ما هي الأمور القانونية والمسموح بها وتلك الأمور غير القانونية غير المسموح بها؟

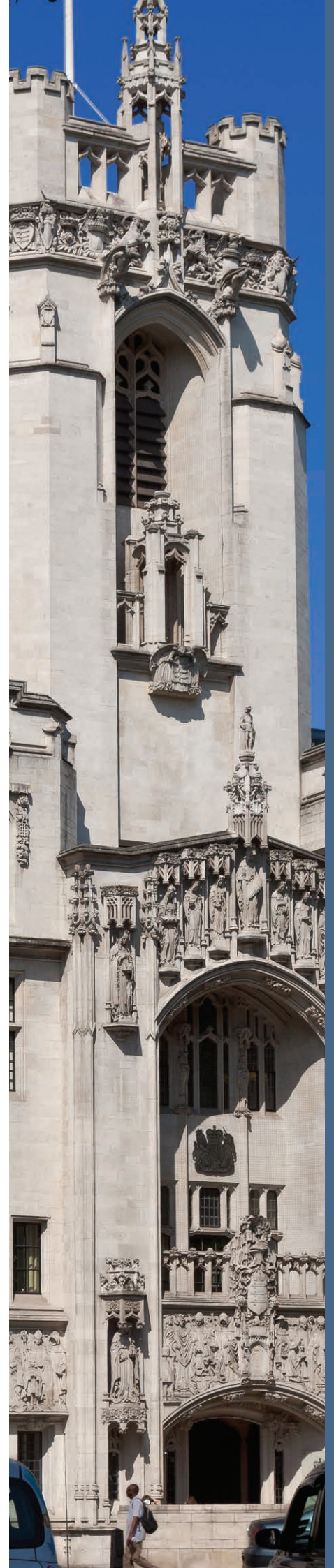
هناك نوعان من القوانين في المملكة المتحدة:

- وهما القانون المدني، الذي يفصل في النزاعات بين الأفراد
- القانون الجنائي، وهو معني بالجرائم والعقاب

ويحدد كلا النوعين الأمور المباحة وغير المباحة في المملكة المتحدة.

تختلف بعض القوانين المحددة بين إنجلترا وويلز وأسكتلندا وأيرلندا الشمالية.

ينطبق الجدول أدناه على إنجلترا.



Below are some examples of issues that are decided in law, and their consequences:

## Civil Law

### **Marriage and divorce**

Anyone can marry whomever they want unless they are closely related (e.g. sibling, half sibling or aunt/uncle) or are already married. People of the same gender can marry each other. Either partner can apply for a divorce. If the couple is unable to agree the terms of the divorce, the courts will decide them.

### **Employment**

The law protects both employers and employees. If an employer asks you to do things you did not agree to in a contract, you can challenge this.

### **Consumer rights**

If a company does not provide the service or product you paid for, you can challenge this.

### **Housing**

Any dispute between a tenant and landlord will be settled through Civil Law. As a tenant you should be fully aware of your rights, please look at chapter 5.

### **Discrimination and harassment**

Discriminating against or harassing another person on the grounds of gender reassignment, colour, national or ethnic origin, religion or belief, age, disability or sexual orientation is prohibited under the equalities legislation. Any conduct that can reasonably be expected to cause harassment, alarm or distress to another person on any grounds is also prohibited under harassment legislation. Anyone who suffers this kind of discrimination or harassment can claim damages or seek an injunction against the perpetrator. This includes verbal insults based on religion.

فيما يلي بعض الأمثلة عن الأمور التي يفصل فيها القانون،  
وعواقب مخالفته:

## القانون المدني

يحق لأي فرد الزواج ممن يريد ما لم يكن من أقارب الدرجة الأولى (مثل الأخوة/الأخوات أو الأخوة/الأخوات غير الأشقاء أو العم/العمة أو الخال/الخالة) أو لم يكن متزوجًا بالفعل. يمكن للأشخاص من نفس الجنس الزواج من بعضهم بعضًا. ويمكن لأي الطرفين رفع دعوى طلاق. وإذا لم يتفق الطرفان على شروط الطلاق، فسوف تحدها المحاكم.

### الزواج والطلاق

يوفر القانون الحماية لأصحاب العمل والموظفين على حد سواء. فإذا طالبك صاحب العمل باتخاذ إجراءات لم توافق عليها في عقد العمل، فيمكنك الطعن في ذلك.

### العمل

إذا لم توفر إحدى الشركات الخدمة أو المنتج الذي سددت ثمنه، فيمكنك الطعن في ذلك.

### حقوق المستهلكين

يتم حل أي نزاع يقع بين مستأجر ومالك عقار عن طريق القانون المدني. بصفتكم مستأجرين، ينبغي أن تكونوا على دراية تامة بحقوقكم، يُرجى الاطلاع على الفصل الخامس.

### الإسكان

إن التمييز ضد الآخرين أو مضايقتهم على أساس تغيير الجنس، أو اللون، أو الجنسية أو الأصل الإثني، أو الدين أو المعتقدات، أو العمر، أو الإعاقة، أو التوجه الجنسي هي أفعال محظورة بموجب التشريع المعني بمسائل المساواة. أي سلوك يمكن أن يتوقع بشكل معقول تسببه في مضايقة أو ذعر أو ضيق لشخص آخر لأي سبب كان هو محظور كذلك بموجب التشريع المعني بالمضايقة. يمكن لأي شخص يعاني من هذا النوع من التمييز أو المضايقة المطالبة بالتعويض عن الأضرار أو السعي للحصول على إنذار قضائي ضد الجاني. ويشمل ذلك توجيه الإهانات اللفظية بسبب الدين.

### التمييز والتحرش

## Criminal Law

### **Violence**

It is illegal to kill or injure another person or group of people, and this can be punished severely. Violent offences which are against UK law include forced sexual contact or behaviour and domestic violence between family members in the home.

### **Racist and religious hate crime**

Criminal behaviour such as violence, verbal abuse, bullying or damage to property is hate crime if it is carried out because of race or religion. This can include where the victim is believed to be of a particular religion or race, or where their partner or friend is. It is also illegal to encourage religious or racial hatred.

### **Harassment**

Any conduct that can reasonably be expected to cause harassment, alarm or distress to another person on any grounds is a criminal offence. The perpetrator can face criminal charges as well as or instead of damages or an injunction under civil law.

### **Sex**

The age of consent (when it is legal) for two people to have sex is 16, regardless of gender or sexual orientation.

يحظر القانون قتل أو إصابة فرد آخر أو مجموعة أفراد، وقد يتم توقيع عقوبات قاسية على مرتكبي هذه الجرائم. ومن بين جرائم العنف المخالفة لقانون المملكة المتحدة الاتصال أو السلوك الجنسي القسري والعنف الأسري بين أفراد العائلة في المنزل.

العنف

يعتبر السلوك الإجرامي مثل العنف أو الإساءة اللفظية أو التنمر أو إتلاف الممتلكات جريمة كراهية إذا نُفذ بسبب العرق أو الدين. وقد يشمل ذلك اعتقاد الجاني أن الضحية أو شريكه أو صديقه يتبع دين معين أو ينتمي لعرق معين. كما أن التشجيع على الكراهية الدينية أو العنصرية هو أيضاً أمر غير قانوني.

الجرائم العنصرية  
وجرائم الكراهية  
الدينية

أي سلوك يمكن أن يتوقع بشكل معقول تسببه في مضايقة أو زعر أو ضيق لشخص آخر لأي سبب كان هو جريمة جنائية. يمكن أن يواجه مرتكب الجريمة تهماً جنائية بالإضافة إلى تعويض عن الأضرار أو إنذار قضائي بموجب القانون المدني أو بدلاً من ذلك.

التحرش

السن (القانوني) الذي يمكن لبالغيه الموافقة على ممارسة الجنس هو 16 سنة، بصرف النظر عن نوع الجنس أو التوجه الجنسي.

الجنس

## Criminal Law

### Drugs

It is illegal to possess, transport or distribute certain controlled drugs. Punishments can be severe, including custodial sentences.

### Alcohol

It is legal for adults over 18 to purchase and consume alcohol.  
It is illegal to drive under the influence of alcohol.

### Smoking

It is illegal to smoke indoors in most public areas, e.g. shops, restaurants, bars. It is illegal to sell tobacco to anyone under the age of 18. In England it is also illegal to smoke in vehicles with passengers under 18. Breaking these laws could lead to a fine.

### Driving

It is illegal to drive without a driving licence. You can begin learning to drive from 17 years of age and you must pass a driving test in order to obtain a driving licence.

### Weapons

You cannot buy or possess a firearm without a licence. Carrying a knife in public is also punishable.

يحظر القانون حيازة أو نقل أو توزيع أنواع معينة من المخدرات الخاضعة للمراقبة. وقد يتم توقيع عقوبات قاسية على مرتكبي هذه الجرائم، من بينها السجن.

المخدرات

يبيح القانون للبالغين فوق سن 18 سنة شراء وتعاطي الكحول. بيد أنه يحظر القيادة تحت تأثير الكحول.

المشروبات الكحولية

يحظر القانون التدخين داخل معظم الأماكن العامة، مثل المتاجر والمطاعم والحانات. كما يحظر القانون بيع التبغ لأي فرد تحت سن 18 سنة. وفي إنجلترا وويلز يكون من غير القانوني أيضاً التدخين بداخل المركبات التي يستقلها ركاب تحت سن 18 سنة. ومخالفة هذه القوانين قد تكبد مرتكبيها غرامة.

التدخين

يحظر القانون القيادة من دون رخصة قيادة. ويمكنكم البدء في تعلم القيادة من سن 17 سنة ويجب عليكم اجتياز اختبارات القيادة للحصول على رخصة القيادة.

القيادة

لا يحق لكم شراء أو حيازة أي أسلحة نارية من دون ترخيص. كما أن القانون يعاقب أيضاً حامل السكين في الأماكن العامة.

الأسلحة

# Protecting and caring for your children

The UK has signed the UN Convention on the Rights of the Child and other international laws promoting children's rights. The UK takes children's rights seriously and is always trying to improve the situation of all children. For this reason the UK has passed a number of laws that help protect children.

Children have a right to have their views listened to and considered. There are official Children's Commissioners that help make sure that the rights and views of children are considered.

In some circumstances in the UK, children aged 14 and older have a right to make certain decisions for themselves, such as medical decisions.

As a parent you are legally responsible for the protection, care and well-being of your children.

- It is a parent's responsibility to make sure their children attend school. If you do not there can be legal action such as: a Parenting Order, an Education Supervision Order, a School Attendance Order or a fine.
- It is an offence to leave children alone if this will put them at risk. Babies, toddlers and very young children should never be left alone.

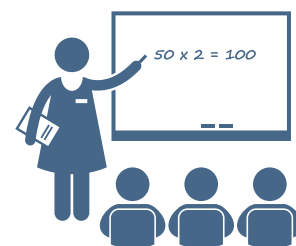
Going to school is very important for the welfare of a child. Helping out with tasks at home must not stop a child from going to school.

When parents are having difficulties caring for their children, the government social services may be able to offer some help or advice. UK laws require social services to investigate allegations of child neglect or abuse.

If you beat, harm or neglect your children social services can intervene. In some severe cases courts can ask social services to take the child to a foster home to make sure they are safe from harm.



**Responsible  
parents**



**Going to school**

**If you are  
worried about  
your child  
or another  
child you can  
contact:**

**National Society for  
the Prevention of  
Cruelty to Children  
(NSPCC) on  
0808 800 5000**

**Childline on  
0800 1111**



# حماية ورعاية أطفالكم

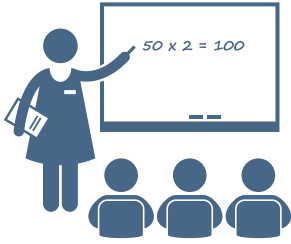


آباء مسؤولون



وقعت المملكة المتحدة على ميثاق الأمم المتحدة حول حقوق الطفل وغيرها من القوانين الدولية الأخرى التي تعزز حقوق الأطفال. وتحرص المملكة المتحدة كل الحرص على حقوق الأطفال، وتحاول دومًا تحسين أوضاع جميع الأطفال. ولهذا السبب، سنت المملكة عددًا من القوانين التي تساعد في حماية الأطفال.

للأطفال الحق في الإنصات لآرائهم وأخذها في الاعتبار. وهناك مفوضون رسميون معينون بالأطفال يساعدون في التأكد من مراعاة حقوق الأطفال وآرائهم.



الحضور إلى المدرسة



في بعض الأحوال، يحق للأطفال في المملكة المتحدة في عمر 14 سنة وأكثر اتخاذ قرارات معينة بأنفسهم، مثل القرارات الطبية. وأنتم كأولياء أمور مسؤولون من الناحية القانونية عن حماية أطفالكم ورعايتهم وعافيتهم.

- يتحمل أولياء الأمور مسؤولية التأكد من حضور أطفالهم إلى المدرسة. إذا لم تقوموا بذلك، يمكن أن يكون هناك إجراءات قانونية مثل: أمر متعلق بتربية الأطفال أو أمر بالإشراف التعليمي أو أمر متعلق بالحضور المدرسي أو غرامة.
- يعد ترك الأطفال بمفردهم خرقًا للقانون إذا كان ذلك يعرضهم للخطر. فلا يجب ترك الرضع والأطفال الصغار وحدهم أبدًا.

يعد الحضور إلى المدرسة أمرًا مهمًا للغاية لمصلحة الأطفال. ويجب ألا تعوق المساعدة في أداء الأعمال المنزلية قدرة الأطفال على الذهاب إلى المدرسة.

إذا كان أولياء الأمور يواجهون صعوبات في رعاية أطفالهم، فقد توفر دوائر الخدمات الاجتماعية الحكومية بعض المساعدة أو المشورة. ولتحقيق هذا الهدف تطالب قوانين المملكة المتحدة دوائر الخدمات الاجتماعية التحقيق في ادعاءات إهمال الأطفال أو إساءة معاملتهم.

قد تتدخل دوائر الخدمات الاجتماعية في حالة الاعتداء على الأطفال بالضرب أو إيذائهم أو إهمالهم. وفي بعض الحالات الجسيمة قد تطالب دوائر الخدمات الاجتماعية بنقل الأطفال إلى أحد بيوت الرعاية للتأكد من أنهم في مأمن من الأذى،

إذا كان يساوركم القلق  
بشأن أطفالكم أو أطفال  
آخرين، فيمكنكم الاتصال

بـ:

الجمعية الوطنية للرفق بالأطفال  
(National Society for)  
the Prevention of  
Cruelty to Children –  
على رقم  
0808 800 5000

خط هاتف الأطفال (Childline)  
على رقم  
0800 1111

# Gender and sex in law

Issues related to gender and sex are taken very seriously in the UK. The law says that you cannot be discriminated against because of your sex or your gender. This means:

- Organisations, including companies and individuals in the UK have a legal duty to treat men and women equally
- Men and women have equal rights and duties in employment and in marriage and in all aspects of private and public life in the UK
- Transgender people have equal rights too

You can also contact the police if you are worried about crime.



# نوع الجنس والجنس في القانون

يتم أخذ القضايا المرتبطة بنوع الجنس والجنس على محمل الجد في المملكة المتحدة. وتقر قوانين المملكة بحقكم في عدم التعرض لأي تمييز بسبب الجنس أو نوع الجنس. وهذا يعني:

- أن المنظمات، ومن بينها الشركات والأفراد في المملكة المتحدة، تلتزم بواجب قانوني يقضي بمعاملة الرجال والنساء على قدم المساواة
  - يتساوى الرجال والنساء في الحقوق والواجبات في الوظائف والزواج وفي جميع نواحي الحياة العامة والخاصة في المملكة المتحدة
  - يحظى المتحولون جنسيًا بحقوق متساوية أيضًا
- كما يمكنكم الاتصال بالشرطة حال اشتباهكم في وقوع جريمة.



# Domestic abuse

Domestic abuse usually occurs in the home and can take many forms:

- It can be physical abuse like hitting, kicking or hair pulling
- It can include emotional abuse like blackmail, mental torture and threats to disown a person or harm those they care about
- It can also be controlling, for example, restricting a person's movements or access to or contact with family or friends or preventing access to money or a chosen career
- It can be coercive behaviour for example threats, humiliation or intimidation that is used to harm, punish or frighten
- It can be rape – being married doesn't mean that a partner has the right to force sex against the will of the other

**Anybody, regardless of gender, nationality or any other distinguishing factor, can find themselves at risk of domestic abuse.**

Domestic abuse is a serious crime in the UK. Anyone who is violent towards their partner, spouse or another family member, whether they are a man or a woman, married or living together, can be prosecuted. If children witness domestic abuse this could be considered child abuse and social services will investigate.



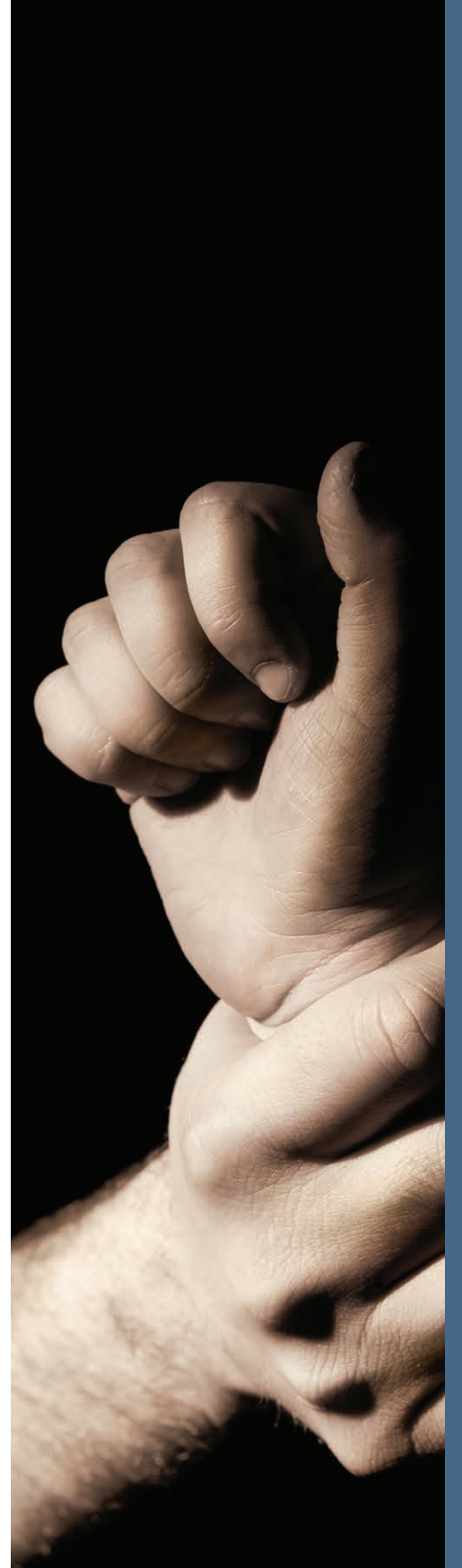
# إساءة المعاملة الأسرية

تحدث إساءة المعاملة الأسرية غالبًا داخل المنزل ويمكن أن تتخذ عدة أشكال:

- قد يكون إيذاءً بدنيًا مثل الضرب أو الركل أو جذب الشعر
- قد ينطوي على إيذاء عاطفي مثل الابتزاز والتعذيب النفسي والتهديد بالتبرؤ من أحد الأشخاص أو إيذاء من يرعاهم
- قد يتمثل أيضًا في السيطرة، مثل تقييد تحركات شخص ما أو الحيلولة دون التقائه بعائلته أو أصدقائه أو الاتصال بهم أو منع حصوله على المال أو شغل وظيفة معينة
- قد يكون سلوكًا تعسفيًا، مثل التهديدات أو الإذلال أو الترهيب المستخدم لأجل إلحاق الأذى أو العقاب أو التخويف
- قد يكون الاغتصاب، فالزواج لا يعني أنه يحق للشريك إجبار الشريك الآخر على ممارسة الجنس ضد رغبته

قد يتعرض أي شخص، بصرف النظر عن نوع جنسه أو جنسيته أو أي عامل مميز آخر لخطر العنف الأسري.

تُعد إساءة المعاملة الأسرية جريمة خطيرة في المملكة المتحدة. وأي شخص يمارس العنف تجاه عشيرته أو زوجه/زوجته أو تجاه أحد أفراد الأسرة الآخرين، سواءً كان رجلاً أو امرأة، أو كانا متزوجين أو يعيشان معًا، يمكن ملاحقته قضائيًا. إذا شاهد الأطفال إساءة المعاملة الأسرية، فقد يعتبر ذلك إساءة معاملة للأطفال وبناءً على ذلك ستجري دوائر الخدمات الاجتماعية التحقيقات.



Anyone, including neighbours, can report domestic abuse and violence. Police will respond to reports and may make arrests or ask one partner to leave the home.

**Conviction of a crime related to domestic abuse can negatively affect your immigration status and your ability to apply to live long term in the UK.**

In some cases courts can order the perpetrators of domestic abuse to stay away from the victim, from the family home and from places where the victim and children normally go, such as school. Violating this order can result in police action.

It is important for anyone facing domestic abuse to get help as soon as possible. There are safe places to go and stay in, called refuges or shelters.

If you experience domestic abuse, you should report it to the police. They can help you find a safe place to stay. You can also phone the 24 hour national Domestic Violence Freephone Helpline on **0808 2000 247** at any time.

## Emergency numbers and Domestic Violence Helpline

- The police, ambulance and fire brigade: **999** (freephone, 24 hours)
- National Domestic Violence Helpline: **0808 2000 247** (freephone, 24 hours) Run in partnership between Women's Aid and Refuge
- Broken Rainbow National LGBT domestic abuse helpline: **0300 999 5428** (not 24 hour freephone line)
- Worldwide: visit **International Directory of Domestic Violence Agencies** for a global list of helplines and crisis centres



**Reporting abuse**



**Police may make arrests**



**Police, ambulance and fire brigade:**  
**999**

**National Domestic Violence Helpline:**  
**0808 2000 247**

**Broken Rainbow National LGBT domestic abuse helpline:**  
**0300 999 5428**



الإبلاغ عن إساءة المعاملة

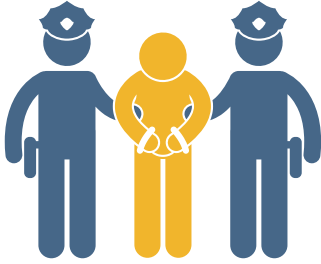
يمكن لأي شخص بما في ذلك الجيران الإبلاغ عن وقائع إساءة المعاملة والعنف الأسري. وسوف تستجيب الشرطة للبلاغات وقد تجري الاعتقالات أو تطالب أحد الشريكين بمغادرة المنزل.

إن الإدانة بارتكاب جرائم ذات الصلة بإساءة المعاملة الأسرية قد يكون لها تأثير سلبي على حالة الهجرة خاصتكم وقدرتكم على طلب العيش لمدة طويلة في المملكة المتحدة.

وقد تصدر المحاكم في بعض الحالات أحكامًا ببقاء مرتكبي جرائم إساءة المعاملة الأسرية بعيدًا عن الضحايا وعن منزل العائلة والأماكن التي يتردد عليها الضحايا والأطفال عادةً، مثل المدرسة. وقد تؤدي مخالفة هذه الأحكام إلى اتخاذ الشرطة لإجراءات معينة.

من المهم حصول أي شخص يواجه إساءة المعاملة الأسرية على المساعدة في أقرب وقت ممكن. وهناك أماكن آمنة يمكن لهؤلاء اللجوء إليها والبقاء فيها تعرف باسم الملاجئ.

إذا تعرضتم لإساءة المعاملة الأسرية، يتعين عليكم إبلاغ الشرطة بذلك. إذ إن بوسعهم مساعدتكم في العثور على مكان إقامة آمن. كما يمكنكم الاتصال بخط المساعدة الهاتفي المجاني الوطني للعنف الأسري والذي يعمل على مدار 24 ساعة على رقم **0808 2000 247** في أي وقت.



قد تجري الشرطة الاعتقالات

## أرقام الطوارئ وخط المساعدة الخاص بالعنف الأسري

- الشرطة والإسعاف والمطافئ: **999** (الاتصال مجاني، والخدمة تعمل على مدار 24 ساعة)
- خط المساعدة الوطني للعنف الأسري:

**0808 2000 247** (الاتصال مجاني، والخدمة تعمل على

مدار 24 ساعة) يُدار بالتعاون بين منظمة مساعدة المرأة

(Women's Aid) واللاجئين (Refuge)

- خط المساعدة الخاص بالعنف الأسري لجمعية Broken

Rainbow National LGBT: **0300 999 5428**

(الاتصال مجاني)

وغير متاح 24 ساعة)

- باقي أنحاء العالم: تفضلوا بزيارة الدليل الدولي للوكالات

المعنية بالعنف الأسري (International Directory of)

Domestic Violence Agencies) للحصول على قائمة

بالخطوط الهاتفية الخاصة بالدعم ومراكز الأزمات



الشرطة والإسعاف والمطافئ:

**999**

خط المساعدة الوطني للعنف

الأسري:

**0808 2000 247**

خط المساعدة الخاص بالعنف

الأسري لجمعية Broken

Rainbow National

:LGBT

**0300 999 5428**

# Honour based violence

In the UK it is illegal to abuse or harm anyone for cultural reasons or reasons of family honour, whether they are a member of the same family or not. For example, it is illegal to punish another family member for what someone considers to be dishonourable behaviour. There are men and women in the UK who have been convicted and sent to prison for harming family members for reasons of honour.

If you are worried about honour based violence you can speak to the police. You can also get confidential advice from an organisation called Karma Nirvana on **0800 5999 247**.



**Karma Nirvana:**  
**0800 5999 247**

# Female Genital Mutilation

Female Genital Mutilation (FGM) also known as cutting or female circumcision is illegal in the UK. Practising FGM or taking a girl or woman abroad for FGM is a criminal offence punishable by law.

If you are a victim of FGM, you need to speak with your doctor. There are doctors who specialise in helping FGM victims. You can also ask for advice from one of several national organisations, such as the NSPCC on **0800 028 3550**.

Children who are worried that they are in danger of FGM can speak to police, teachers, social workers, or Childline on **0800 1111**.



**NSPCC:**  
**0800 028 3550**

**Childline:**  
**0800 1111**



## العنف المرتبط بالشرف



كرمة نيرفانا

:(Karma Nirvana)

0800 5999 247

يُجرم القانون في المملكة المتحدة إساءة معاملة أي شخص أو إيذائه لأسباب ثقافية أو متعلقة بشرف العائلة، سواءً كان فردًا بالعائلة نفسها أم لا. فيحظر القانون على سبيل المثال معاقبة فرد آخر في العائلة على ما يمكن اعتباره سلوكًا مغلًا بالشرف. وقد أُدين بالفعل رجال ونساء في المملكة المتحدة وسُجنوا بسبب إيذاء أفراد من عائلاتهم لأسباب متعلقة بالشرف.

إذا ساورك القلق بخصوص وقوع حالات العنف المرتبط بالشرف فيمكنك إبلاغ الشرطة بمخاوفكم. كما يمكنكم الحصول على النصيحة السرية من منظمة تُسمى كرامة نيرفانا (Karma Nirvana) على رقم 0800 5999 247.

## تشويه الأعضاء التناسلية للإناث



الجمعية الوطنية للرفق بالأطفال

:(NSPCC)

0800 028 3550

خط هاتف الأطفال:

0800 1111

يتخذ تشويه الأعضاء التناسلية للإناث (FGM) مسميات أخرى مثل البتر أو ختان الإناث وهو أمر مخالف للقانون في المملكة المتحدة. وتعتبر ممارسة مثل هذه العملية أو اصطحاب فتاة أو امرأة للخارج من أجل إجرائها جريمة يعاقب عليها القانون.

إذا كنتِ ضحية لعملية تشويه للأعضاء التناسلية، يتعين عليكِ مناقشة الأمر مع طبيبك. فهناك أطباء متخصصون في مساعدة ضحايا عمليات تشويه الأعضاء التناسلية. ويمكنك أيضًا طلب المشورة من واحدة من المنظمات العديدة المعنية بهذه المسألة، مثل NSPCC بالاتصال على رقم 0800 028 3550.

ويمكن للفتيات الصغار اللاتي يتخوفن من مخاطر التعرض لتشويه أعضائهن التناسلية الاتصال بالشرطة أو التحدث إلى المعلمين أو الإخصائيين الاجتماعيين أو الاتصال بخط هاتف الأطفال (Childline) على رقم 0800 1111.

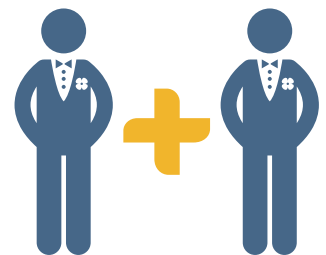
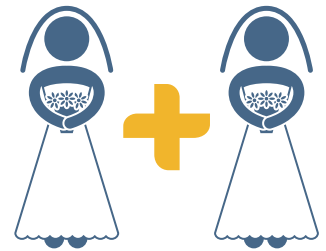
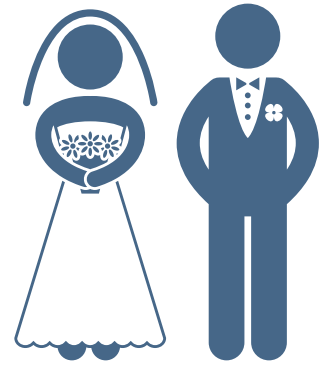
# Marriage

There is a distinction between civil and religious marriages. Religious marriages are not recognised unless they are registered by the state. Some religious marriages are not recognised in the UK and couples entering into them must have a civil marriage as well.

The legal minimum age to marry in the UK is 16. In England you need parental consent to marry between the ages of 16 and 18.

In England it is legal and accepted for men and women to marry, for women and women to marry and for men and men to marry. All of these marriages are protected by law.

A marriage should be entered into with the full and free consent of both people involved.

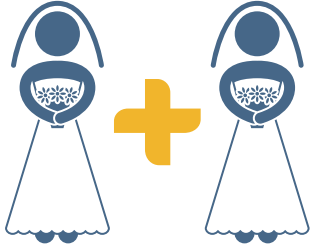


# الزواج



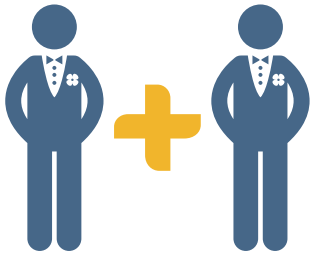
هناك فرق بين الزواج المدني والزواج الديني. ولا يتم الاعتراف بالزيجات الدينية ما لم تكن مسجلة لدى الدولة. ولا يتم الاعتراف ببعض الزيجات الدينية في المملكة المتحدة وفي هذه الحالة يتعين على الأزواج الوافدين إليها إجراء الزواج المدني أيضاً.

يبلغ الحد الأدنى القانوني للزواج في المملكة المتحدة 16 سنة. في إنجلترا وويلز يتعين عليكم الحصول على موافقة الآباء للمقبلين على الزواج في عمر 16 إلى 18 سنة.



وفي المملكة المتحدة، يعتبر الزواج بين الرجال والنساء، وبين النساء والنساء، وبين الرجال والرجال أمرًا قانونيًا ومقبولاً. وجميع هذه الزيجات مشمولة بالحماية القانونية.

ويتعين أن يتم الزواج بالرضا الكامل والموافقة التامة بين الطرفين.



Arranged marriages, where both parties agree to the marriage, are acceptable in the UK.

Forced marriage is where one or both parties do not or cannot give their consent or where duress is a factor. Forcing another person to marry is a criminal offence. Parents cannot force their children to marry. It is also an offence to take someone overseas to force them to marry.

For advice on forced marriage, contact Karma Nirvana on **0800 5999 247** or The Forced Marriage Unit on **020 7008 0151**.



**Karma Nirvana:**  
**0800 5999 247**

**The Forced  
Marriage Unit:**  
**020 7008 0151**

## Racism and discrimination

In the UK it is illegal to treat anyone differently because of their gender, race, religion, age, disability or sexual orientation.

Racism is unacceptable in the UK. It is a serious offence to injure, harass or verbally abuse someone because of their race or to damage their property for that reason. It is also against the law to stir up racial hatred. It is unacceptable to discriminate against another person because of their race, ethnicity or where they came from. You should not be treated any differently because of your race when applying for a job, looking for somewhere to live, using the National Health Service (NHS) or just buying something in a shop.



وتعتبر الزيجات المرتبة حيث يوافق الطرفين على الزواج مقبولة في المملكة المتحدة.

في حين يعتبر الزواج قسريًا إذا لم يوافق أحد الطرفين أو كلاهما على الزواج أو لا يتمكن من إبداء موافقتهم أو ينطوي الأمر على أحد أشكال الإكراه. ويجرم القانون إجبار أي شخص على الزواج. فلا يحق للأباء إجبار أبنائهم على الزواج. وبالمثل فإن اصطحاب شخص ما للخارج لإجباره على الزواج يعد مخالفًا للقانون.

كرمة نيرفانا

(Karma Nirvana):

0800 5999 247

وحدة الزواج القسري:

020 7008 0151

للحصول على النصائح بخصوص الزواج القسري، اتصلوا بمنظمة كرامة نيرفانا (Karma Nirvana) على رقم 0800 5999 247 أو بوحدة الزواج القسري (Forced Marriage Unit) على رقم 020 7008 0151.

## العنصرية والتمييز

تحظر قوانين المملكة المتحدة معاملة أي شخص بصورة مختلفة بسبب نوع جنسه أو عرقه أو دينه أو عمره أو إعاقته أو توجهه الجنسي.

العنصرية أمر غير مقبول في المملكة المتحدة. ويعتبر إلحاق الإصابة بالآخرين أو التحرش بهم أو الاعتداء عليهم لفظيًا بسبب عرقهم أو إتلاف ممتلكاتهم لذات السبب جرائم جسيمة. كما يحظر القانون إثارة الكراهية العرقية. فمن غير المقبول التمييز ضد أي شخص آخر بسبب عرقه أو أصله أو وطنه الأصلي. ويحق لكم ألا تتلقوا معاملة مختلفة بسبب الأصل العرقي عند التقدم للوظائف أو البحث عن مسكن أو عند استخدام خدمة الصحة الوطنية (National Health Service - NHS) أو فقط عند شراء أي أغراض من أحد المتاجر.

You should not experience racial harassment at work, school or in public (where other people make comments about your race or where you come from that are offensive or make you uncomfortable). If you or someone you know is the victim of racism:

**Do** tell the authorities about it.

- You can go to the police. If you don't want to walk into a police station there are many ways you can report a racist crime; for example you can do it online at [www.report-it.org.uk/home](http://www.report-it.org.uk/home)

**Do not** try to deal with racism or racist attackers on your own. Get the authorities involved. If you try to resolve it on your own you could get hurt or even get into trouble with the police yourself.



**Harassment**

---



**Talk to the police**

---



**Report crime online**

---



التحرش

ولا يجب أيضاً أن تتعرضوا لأية مضايقات عنصرية في العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة (كأن يدلي آخرون بتعليقات مهينة أو مزعجة متعلقة بعرقكم أو منشأكم). إذا كنتم أنتم أو أي شخص تعرفونه ضحايا للعنصرية:

**فيجب عليكم إبلاغ السلطات بذلك.**

- يمكنكم التوجه إلى قسم الشرطة. وإذا لم ترغبوا في التوجه إلى قسم الشرطة، تتوفر لكم العديد من الطرق الأخرى للإبلاغ عن جرائم العنصرية، فيمكنكم على سبيل المثال الإبلاغ عن ذلك عبر الإنترنت على الموقع [www.report-it.org/home](http://www.report-it.org/home)



تحدثوا إلى الشرطة

**لا ينبغي** عليكم محاولة التعامل مع حالات العنصرية أو المهاجمين العنصريين من تلقاء أنفسكم. وإنما يتعين عليكم في هذه الحالة طلب تدخل السلطات المعنية. لأنكم إذا حاولتم حل الأمر بأنفسكم، فقد تتعرضون للإيذاء أو تتورطون في مشكلات مع الشرطة.



أبلغوا عن الجرائم عبر الإنترنت

# The police and their duties

The police in the UK will:

- Protect life and property
- Prevent disturbances
- Prevent and detect crime

The police exist to protect the public, their rights and the law. The police are there to help and assist you and you should not be afraid to approach them if you are the victim of a crime, see a crime happening, or for general assistance for example if you are lost.

If you need the police because of a crime then you should call the following telephone numbers:

**999** – This is the number to call if you have an emergency, for example if you are the victim of an assault or see a crime taking place. When you call, say you need 'police', as this is also the number to call an ambulance or if there is a fire.

**101** – This is the number to call for less urgent situations, for example if your property has been damaged, to give police information about a crime, or any general enquiries.





# الشرطة وواجباتها

تتولى الشرطة في المملكة المتحدة المهام التالية:

- حماية الأرواح والممتلكات
- منع وقوع الاضطرابات
- منع وقوع الجرائم والكشف عنها



إن مهمة الشرطة هي حماية عموم الناس وحقوقهم والتأكد من إنفاذ القوانين. ويتواجد أفرادها لمساعدتكم ولا يجب أن تخشوا طلب المساعدة منهم إذا وقعتم ضحايا للجرائم أو شاهدتم جريمة تحدث، أو إذا كنتم بحاجة للحصول على المساعدة في أمور عامة، مثلما هي الحال إذا ضللتكم الطريق.

وفي حالة ما إذا كنتم تريدون إبلاغ الشرطة عن جريمة ما، فيمكنكم الاتصال بأرقام الهاتف التالية:

**999** – يجب عليكم الاتصال بهذا الرقم إذا تعرضتم لحالات طارئة، على سبيل المثال إذا كنتم ضحايا لهجوم أو شاهدتم جريمة ما. عند اتصالكم بهذا الرقم، اطلبوا التحدث إلى "الشرطة"، حيث إن هذا الرقم مخصص أيضاً للاتصال بالإسعاف أو المطافئ.

**101** – هذا الرقم مخصص للاتصال من أجل الإبلاغ عن حالات لا تتطلب التدخل العاجل، كأن يتعرض عقاركم للتلف، أو للإدلاء بمعلومات للشرطة عن إحدى الجرائم، أو لإجراء أي استعلامات عامة.

# Summary

Everyone in the UK has rights that are protected in law – everyone also has a responsibility to respect the law



The law may be different from where you came from, so you should make sure you understand what is legal and illegal in the UK



If you have children, you have a responsibility for their health and well-being



Issues related to gender are taken very seriously in the UK – domestic violence, FGM, forced marriages, and discrimination based on sex are illegal



Discrimination is illegal in the UK – if you experience racism, you should report it



The police exist to enforce the law, and protect and assist you if needed – you should call 999 in an emergency



# ملخص



يتمتع كل فرد في المملكة المتحدة بحقوق محمية بمقتضى القانون –  
ويتحمل كل فرد أيضاً مسؤولية احترام القانون



قد تختلف القوانين عن تلك السارية في بلدانكم الأصلية، ولذا يجب  
عليكم الحرص على فهم الأمور القانونية المسموح بها وتلك الأمور  
غير القانونية غير المسموح بها في المملكة المتحدة



إذا كان لديكم أطفال، فأنتم مسؤولون عن صحتهم وعافيتهم



يتم أخذ الأمور المرتبطة بنوع الجنس على محمل الجد بدرجة كبيرة  
في المملكة المتحدة، ويعتبر العنف الأسري وتشويه الأعضاء التناسلية  
للإناث والزواج القسري والتمييز القائم على الجنس أموراً غير قانونية



التمييز هو أمر محظور قانوناً في المملكة المتحدة - إذا تعرضتم للتمييز  
العنصري، فيجب عليكم الإبلاغ عن ذلك



مهمة الشرطة هي تنفيذ القانون وتوفير الحماية والمساعدة لكم عند  
الضرورة – يتعين عليكم الاتصال برقم 999 في حالات الطوارئ

# Chapter 8

## Healthcare

In this chapter you will learn about:



Accessing health services



The National Health Service



What other health services are available and how you can access them

# الفصل الثامن

## الرعاية الصحية

في هذا الفصل، ستتعرفون على:

الحصول على الخدمات الصحية	<input checked="" type="checkbox"/>
خدمات الصحة الوطنية	<input checked="" type="checkbox"/>
ما هي الخدمات الصحية الأخرى المتاحة وكيف يمكنكم الحصول عليها	<input checked="" type="checkbox"/>



# A General Practitioner

A General Practitioner (GP) is the first doctor you will usually visit when accessing healthcare in the UK. You may have registered with a GP before you were granted status.

**If someone is seriously ill or injured and their life is at risk call 999.**

You can also visit your nearest hospital with an Accident and Emergency (A&E) Department if there is a genuine life-threatening emergency. If you have phoned 999 an ambulance may take you to the hospital. Do not use A&E for minor medical problems.

**If you urgently need medical help or advice but it's not a life threatening situation call NHS 111 if you are living in England.**

**A General Practitioner (GP) is the first doctor you will usually visit when accessing healthcare in the UK**

## الممارس العام

الممارس العام (GP) هو أول طبيب ستقومون بزيارته غالبًا عند استخدامكم لخدمات الرعاية الصحية في المملكة المتحدة. ربما تكونون قد سجلتم مع طبيب عام قبل منحكم الوضع.

إذا كان هناك شخص يعاني من مرض شديد أو إصابة جسيمة وحياته معرضة للخطر، فاتصلوا برقم 999.

كما يمكنكم زيارة أقرب مستشفى يضم قسمًا للحوادث والطوارئ (A&E) حال وجود حالة طارئة حقيقية تشكل خطرًا على الحياة. وفي حالة الاتصال برقم الهاتف 999، قد تنقلكم خدمة الإسعاف إلى المستشفى. لا تستخدموا قسم الحوادث والطوارئ للمشكلات الطبية البسيطة.

إذا كنتم بحاجة إلى المساعدة أو الاستشارة الطبية العاجلة ولكن لحالة لا تمثل خطرًا على الحياة، فاتصلوا بخدمات الصحة الوطنية (NHS) على رقم 111 إذا كنتم تعيشون في إنجلترا.



الممارس العام (GP) هو أول طبيب ستقومون بزيارته غالبًا عند استخدامكم لخدمات الرعاية الصحية في المملكة المتحدة



# What is the National Health Service?

As a person granted humanitarian protection or refugee status, you are entitled to access the health services provided by the National Health Service (NHS) if you are living in Great Britain.

## You can access the following services for free:

- General Practitioners (GPs), also known as family doctors
- Hospitals
- Maternity services

The NHS provides services to those who need medical treatment and can also help with - contraception, family planning, healthy eating and mental health.

Your health will not affect your immigration status or affect what NHS services are available to you. None of the people who work for the NHS, including doctors, nurses and interpreters will pass on any information about your health to any other person or organisation outside of the NHS without your permission (except in very exceptional circumstances, such as if the doctor believes you may be of harm to yourself or others).



**Visit a GP**



**Visit A&E**



**Call 999 or 111**



## ما هي خدمات الصحة الوطنية؟



زيارة الممارس العام

إنكم بوصفكم مشمولين بالحماية الإنسانية أو حاصلين على وضع اللاجئين يحق لكم الحصول على الخدمات الصحية التي توفرها دائرة خدمات الصحة الوطنية (National Health Service – NHS) إذا كنتم تعيشون في بريطانيا العظمى.

ويمكنكم الحصول على الخدمات التالية مجاناً:

- الأطباء العموميون، ويُطلق عليهم أيضاً اسم أطباء العائلة
- المستشفيات
- خدمات الأمومة



زيارة قسم الحوادث  
والطوارئ (A&E)

توفر دائرة خدمات الصحة الوطنية (NHS) الخدمات لمن هم بحاجة إلى العلاج الطبي ويمكنها تقديم المساعدة أيضاً في منع الحمل وتنظيم الأسرة والغذاء الصحي والصحة العقلية.



اتصلوا برقم 999 أو 111

نود الإشارة إلى أن حالتكم الصحية لن تؤثر على حالة الهجرة خاصتكم أو على خدمات الصحة الوطنية المتاحة لكم. فلن يعمد أي من العاملين في هذه الدوائر، بمن فيهم الأطباء والممرضات والمترجمين الفوريين، إلى الكشف عن أي معلومات متعلقة بحالتكم الصحية لأي شخص آخر أو منظمة خارجها دون إذن منكم (فيما عدا بعض الحالات الاستثنائية للغاية، كأن يعتقد الطبيب بأنكم قد تتسببون في إيذاء أنفسكم أو الآخرين).



# Seeing a General Practitioner (GP)

## What are GP services?

Visit a GP if it is not an emergency and you need to see a doctor or nurse about your health. GPs are highly skilled doctors who are trained in all aspects of general medicine e.g. child health, adult medicine and mental health. Practice nurses are qualified and registered nurses who usually run clinics for long-term conditions e.g. diabetes.

GPs also provide services such as:

- Antenatal care (care for pregnant women and their unborn children)
- Vaccinations
- Advice on smoking and diet

You will not be charged for the majority of GP services.

# زيارة الطبيب العام

## ما هي الخدمات التي يقدمها الطبيب العام؟

توجهوا لزيارة الممارس العام في غير حالات الطوارئ وعند حاجتكم لاستشارة طبيب أو ممرض/ممرضة بشأن حالتكم الصحية. الممارسون العموم على درجة عالية من المهارة وقد تلقوا التدريب في كافة جوانب الطب العام، مثل صحة الأطفال والأدوية الخاصة بالبالغين والصحة العقلية. أما الممرضون/الممرضات الممارسون/ الممارسات، فهم مؤهلون ومعتمدون ويديرون العيادات غالبًا للحالات الصحية طويلة المدى، مثل مرضى السكر.

بالإضافة إلى ما سبق، يقدم الممارس العام خدمات مثل:

- الرعاية السابقة للولادة (رعاية الحوامل والأجنة)
  - التطعيمات
  - الاستشارات بخصوص التدخين والحمية الغذائية
- يُرجى العلم بأنكم لن تسددوا أي رسوم نظير الحصول على أغلب الخدمات التي يوفرها الممارس العام.



## How do I register with a GP?

You will need to register at a GP surgery, also called a practice, near where you are living as soon as possible, even if you are not currently ill.

The NHS Choices website has a list of all GP surgeries in the UK: [www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4](http://www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4). You should check online to see where your nearest surgery is and how you can register there.

GP surgeries are generally open Monday to Friday between 8.30am and 6.30pm, and some surgeries are also open on Saturdays.

To register with a GP you will need to give your name, date of birth, address and telephone number if you have one. GP surgeries may ask to see proof of identity with your name and date of birth (such as your Biometric Residence Permit) and proof of address (such as your tenancy agreement). However, they cannot refuse to register you if these are not available. More information about registering with a GP can be found here:

<https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf>

After you have registered with your new GP you might be asked to have a health check. This will usually be carried out by a nurse. It is important that you go to this appointment even if you are well.

If you move to a different part of the UK you will need to register with a new GP.



**Biometric Residence Permit**



**Proof of address**



**Health check**

## كيف يمكن التسجيل لدى طبيب عام؟

يتعين عليكم التسجيل في عيادة الممارس العام، التي توجد بالقرب من محل إقامتكم، في أقرب وقت ممكن حتى وإن لم تعانوا من أية أمراض.



تصريح الإقامة البيومتري

يتضمن موقع الويب الخاص بخيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS choices) قائمة بجميع عيادات الممارسين العموم في المملكة المتحدة: [www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4](http://www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4) ينبغي أن تتحققوا على الإنترنت من مكان أقرب عيادة لكم والكيفية التي يمكنكم من خلالها التسجيل هناك.

تفتح عيادات الممارسين العموم أبوابها دومًا أيام الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8.30 صباحًا حتى الساعة 6.30 مساءً، وهناك بعض العيادات التي تفتح أيام السبت.



إثبات العنوان

للتسجيل لدى ممارس عام، يجب عليكم قيد أسمائكم وتاريخ ميلادكم وعنوانكم ورقم هاتفكم إن وُجد. وقد تطلب عيادات الممارس العام الاطلاع على إثبات شخصية يضم الاسم وتاريخ الميلاد (مثل تصريح الإقامة البيومتري (Biometric Residence Permit)) وإثبات للعنوان (مثل عقد الإيجار). ومع ذلك ليس مسموحًا لهم برفض قيدكم إن لم تتوفر هذه الإثباتات. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول التسجيل لدى الممارس العام عبر هذا الموقع:

<https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf>

بعد تسجيلكم لدى الممارس العام الجديد خاصتكم فقد يُطلب منكم الخضوع لفحص طبي. ويتم ذلك غالبًا على يد ممرض/ممرضة. ونوصيكم بالذهاب في الموعد المحدد لإجراء هذا الفحص وحتى ولو كنتم بصحة جيدة.

وفي حالة انتقالكم لمنطقة أخرى في المملكة المتحدة يجب عليكم التسجيل لدى ممارس عام جديد.



الفحص الطبي



## What if a GP refuses to register me?

A GP surgery can refuse your application to register if they have reasonable grounds for doing so, but a surgery cannot refuse an application on the grounds of race, gender, social class, age, religion, sexual orientation, appearance, disability or medical condition. A GP surgery cannot refuse to register a patient because they do not have identification or proof of address.

If a GP refuses to register you, they must provide, free of charge, any immediately necessary treatment that is requested for a period of up to 14 days (this can vary according to circumstances).

If a GP surgery refuses to register you the surgery must notify you, in writing, of the refusal and the reason for it, within 14 days of its decision.

A GP surgery may not be able to register you if they have no space, but you will always be able to find another surgery near to your home that can register you.

If you have difficulty registering with a GP you can contact your local NHS England area team:

**[www.nhs.uk/Service-Search/Area-Team/LocationSearch/1839](http://www.nhs.uk/Service-Search/Area-Team/LocationSearch/1839)**

## ماذا لو رفض الممارس العام تسجيلي؟

قد ترفض عيادة الممارس العام طلبكم الخاص بالتسجيل إذا كانت لديهم أسباب مقنعة لذلك، غير أن هذا الطلب يجب ألا يقابل بالرفض على أساس العرق أو نوع الجنس أو الطبقة الاجتماعية أو الدين أو التوجه الجنسي أو المظهر أو الإعاقة أو الحالة الصحية. ولا يحق لعيادة الممارس العام رفض تسجيل أحد المرضى بسبب عدم وجود إثبات شخصية أو إثبات للعنوان بحوزته.

إذا رفض الممارس العام قيديكم لديه، فيتعين عليه توفير أي علاج عاجل مطلوب لمدة تصل إلى 14 يومًا مجانيًا (قد تختلف هذه المدة حسب الأحوال).

كما يتعين عليه في حالة الرفض أيضًا إعلامكم بذلك كتابيًا بالرفض وأسبابه في غضون 14 يومًا من اتخاذ هذا القرار.

من جهة أخرى، قد لا يتسنى تسجيلكم في عيادة الممارس العام في حالة عدم توافر مكان، غير أنه سيتمكن دومًا العثور على عيادة أخرى بالقرب من منزلكم يمكنكم التسجيل لديها.

إذا واجهتم صعوبة في التسجيل لدى الممارس العام، يمكنكم التواصل مع فريق منطقتكم المحلية التابع لخدمات الصحة الوطنية بإنجلترا على:

[www.nhs.uk/Service-Search/Area-Team/LocationSearch/1839](http://www.nhs.uk/Service-Search/Area-Team/LocationSearch/1839)



- Your local Patient Liaison Service: [www.nhs.uk/Service-Search/Patient-advice-and-liaison-services-\(PALS\)/LocationSearch/363](http://www.nhs.uk/Service-Search/Patient-advice-and-liaison-services-(PALS)/LocationSearch/363)
- Doctors of the World: [www.doctorsoftheworld.org.uk/pages/UK-Programme](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/pages/UK-Programme)



**Male or female GP**

## How do I make an appointment?

To see a GP or nurse, you must make an appointment in person in the GP surgery or by telephone or online.

You can ask to see a male or female GP or nurse and your GP surgery will do their best to accommodate this.

You may have to wait a few days for a non-urgent appointment. If you think you need to see the doctor urgently tell the receptionist when you make the appointment that you need an emergency appointment. You will be seen that day if appropriate.

If the GP thinks you are too ill to come to the surgery, they may visit you at home.

GP appointments are usually 10 minutes long and occasionally longer if appropriate.

You must make a separate appointment for each family member as the GP or nurse will only be able to see one patient in each appointment.

Please make sure you arrive on time for your appointment or cancel it if you are unable to attend.



**Appointments  
are usually  
10 minutes long**





ممارس أو ممارسة عامة

• خدمة الاتصال بالمرضى (Patient Liaison Service) في منطقتكم: [www.nhs.uk/Service-Search/Patient-advice-and-liaison-services-\(PALS\)/LocationSearch/363](http://www.nhs.uk/Service-Search/Patient-advice-and-liaison-services-(PALS)/LocationSearch/363)

• مؤسسة أطباء العالم (Doctors of the World): [www.doctorsoftheworld.org.uk/pages/UK-Programme](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/pages/UK-Programme)



تستغرق  
المواعيد غالبًا  
10 دقائق

## كيف أحدد موعدًا؟

لزيارة الممارس العام أو الممرض/الممرضة، يتعين عليكم تحديد موعد بالحضور شخصيًا إلى عيادة الطبيب العام أو الاتصال الهاتفي أو الاتصال عبر الإنترنت.

ويمكنكم أن تطلبوا الخضوع للفحص بواسطة طبيب أو طبيبة عامة أو ممرض أو ممرضة، وسوف تبذل عيادة الممارس العام قصارى جهدها لتحقيق هذا الطلب.

قد يتوجب عليكم الانتظار لبضعة أيام إذا كانت حالتكم الصحية غير عاجلة. أما إذا كنتم ترغبون في زيارة الطبيب بشكل عاجل، فعليكم إخبار موظف الاستقبال أثناء حجز الموعد أنكم ترغبون في تحديد موعد عاجل. وقد تخضعون للكشف على يد الطبيب في ذلك اليوم عند اللزوم.

وإذا رأى الممارس العام أنكم مصابون بمرض شديد يحول دون حضوركم للعيادة، فقد يزوركم في المنزل.

تستغرق مواعيد زيارة الممارس العام عادةً عشر دقائق وقد تطول أحيانًا عند الحاجة لذلك.

نوجه عنايتكم إلى أنه يتعين عليكم تحديد موعد منفصل لكل فرد بالعائلة لأنه يمكن للممارس العام أو الممرض/الممرضة فحص مريض واحد فقط خلال كل موعد.

نرجو منكم الحرص على الوصول في الوقت المحدد لموعدكم أو إلغاء الموعد إن لم تتمكنوا من الحضور.



## What if I do not speak English?

If you need an interpreter you must tell the receptionist when you make the appointment. Tell the staff which language you speak and they will book an interpreter for you or get an interpreter on the phone.

It is important that you and the doctor understand each other so that he/she can make an accurate diagnosis of your problem.

You will not be charged if you require an interpreter. Everything discussed in the consultation is confidential including anything discussed in the presence of an interpreter.

## What do I do if my GP surgery is closed?

If your GP surgery is closed:

- For minor illness or injury (cuts, sprains, or rashes), you can visit a walk-in centre, minor injuries unit or urgent care centre. Visit NHS Choices online ([www.nhs.uk/pages/home.aspx](http://www.nhs.uk/pages/home.aspx)) to find your nearest centre.
- You can also get medical help for problems that cannot wait by calling the NHS non-emergency number, 111. This number is free to call and the service is available 24 hours a day. You will be asked for some details, such as your name and address. If you do not speak English, you will need to either request an interpreter in English at the beginning of the call or ask a friend or relative to make the call for you to ask for an interpreter.

## ماذا إن لم أكن أتحدث الإنجليزية؟

إذا كنتم بحاجة إلى مترجم، فيجب عليكم إعلام موظف الاستقبال بذلك عند تحديد الموعد. أخبروا الموظفين باللغة التي تتحدثونها وسوف يحضرون مترجمًا لكم أو يتصلون به هاتفياً.

فمن المهم للغاية أن تتمكنوا أنتم والطبيب من فهم بعضكم البعض حتى يمكنه تشخيص حالتكم بدقة.

لن تتكبدوا أية رسوم إذا كنتم بحاجة إلى مترجم. ويمكنكم الاطمئنان إلى المحافظة على سرية كل الأمور التي تجري مناقشتها أثناء الاستشارة بما في ذلك أي أمر تتم مناقشته بحضور مترجم.

## ما الذي يتوجب عليّ فعله في حالة إغلاق عيادة الممارس العام؟

إذا كانت عيادة الممارس العام مغلقة:

- للأمراض أو الإصابات البسيطة (الجروح أو الالتواءات أو الطفح الجلدي)، يمكنكم زيارة مراكز الرعاية الصحية التي لا تتطلب موعدًا مسبقًا أو وحدة الإصابات البسيطة أو مركز الرعاية العاجلة. زوروا موقع خيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS Choices) عبر الإنترنت ([www.nhs.uk/pages/home.aspx](http://www.nhs.uk/pages/home.aspx)) للعثور على أقرب مركز لكم.
- يمكنكم أيضًا الحصول على المساعدة الطبية للمشكلات العاجلة من خلال الاتصال على رقم خدمات الصحة الوطنية (NHS) المخصص لغير حالات الطوارئ، وهو 111. الاتصال بهذا الرقم مجاني والخدمة المتاحة 24 ساعة يوميًا. وسيُطلب منكم الإدلاء ببعض البيانات، مثل الاسم والعنوان. إذا لم تكونوا تتحدثون الإنجليزية، فيتعين عليكم طلب مترجم بالإنجليزية في بداية المكالمة أو جعل صديق أو قريب يجري المكالمة بالنيابة عنكم لطلب مترجم.



## How do I access specialist services?

Your GP will decide if you need to see specialist services (for example, a specialist doctor in a hospital). A specialist doctor can also be called a consultant.

Everyone has to wait to see a specialist; the waiting time can vary from two weeks to a number of months.

The hospital will write to you with details of your appointment.

If you need an interpreter, contact the hospital and let them know.

It is very important that you tell your doctor that you have either Humanitarian Protection or refugee status so that you do not get charged for any part of your hospital stay and treatment.



**Specialist**





## الأخصائي

## كيف يمكنني الوصول إلى خدمات الأخصائيين؟

سيحدد الممارس العام ما إذا كنتم بحاجة للحصول على خدمات الأخصائيين (مثل طبيب أخصائي في المستشفى). ويُطلق على الأطباء الإخصائيين أيضًا اسم الاستشاريين.

يجب على الجميع الانتظار للعرض على إخصائي، وقد تتراوح فترة الانتظار ما بين أسبوعين وعدة أشهر.

سوف ترسل إليكم المستشفى رسالة مكتوبة تتضمن تفاصيل موعدكم.

إذا كنتم بحاجة لمترجم، فاتصلوا بالمستشفى وأعلموهم بذلك.

تذكروا أن من المهم للغاية إخبار طبيبك بأنكم مشمولون بالحماية الإنسانية أو تحملون حالة اللاجئ حتى لا تتم مطالبتكم بسداد أي جزء من تكاليف الإقامة بالمستشفى والعلاج.



# Mental Health Services

Mental health problems range from the worries we all experience as part of everyday life to serious long-term conditions. Anxiety, post-traumatic stress disorder and depression are the most common problems. If you have been feeling depressed for more than a few weeks or your anxiety is affecting your daily life, make an appointment to speak to your doctor.

Advice is also available on the NHS website to support you on your way to feeling better. The NHS website also gives details of support organisations and their helplines that you can contact for help and advice.

The helplines are staffed by specially trained volunteers who will listen to you, understand what you are going through and help you through your immediate crisis.

Please visit [www.nhs.uk/livewell/mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx](http://www.nhs.uk/livewell/mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx)

How to access these services:

Help is also available from the Samaritans, a charitable organisation operating a 24-hour service available every day of the year. [www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/](http://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/). You can telephone them on 116 123 or email them at [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org).

You can check on the Directory of Mental Health and Wellbeing Services at to see what your local area offers.

## Further advice can be found at:

[www.nhs.uk/conditions/Suicide/Pages/Getting-help.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/Suicide/Pages/Getting-help.aspx)

Migrant Health

Website: <https://migrant.health/>



# خدمات الصحة العقلية



يمكن أن تتخذ مشكلات الصحة العقلية عدة أشكال تتراوح من الشعور بالقلق الذي يساورنا جميعًا كجزء من حياتنا اليومية إلى الحالات الخطيرة طويلة المدى. ويُعد القلق و اضطراب الكرب التالي للصدمة والاكنتاب المشكلات الأكثر شيوعًا. إذا شعرت بالاكنتاب لمدة تزيد عن بضعة أسابيع أو إذا كان القلق يعكر صفو حياتكم اليومية، فبادروا بحجز موعد لمناقشة طبيبك في هذا الأمر.

تتوفر الاستشارات أيضًا على موقع الويب الخاص بخدمات الصحة الوطنية (NHS) لدعمكم حتى تشعروا بالتحسن. كما يحوي الموقع أيضًا بيانات المنظمات الداعمة وخطوط المساعدة الهاتفية خاصتنا والتي يمكنكم الاتصال بها لطلب المساعدة والمشورة.

يعمل على هذه الخطوط موظفون متطوعون تلقوا التدريب الخاص، وسوف ينصتون إليكم ويفهمون المرحلة التي تمررون بها ويساعدونكم في التغلب على أزمتم الآنية.

تُرجى زيارة [www.nhs.uk/livewell/mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx](http://www.nhs.uk/livewell/mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx)

كيفية الحصول على هذه الخدمات:

توفر منظمة Samaritans الخيرية المساعدة أيضًا، وهي تقدم خدمات على مدار 24 ساعة متاحة خلال جميع أيام السنة.

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

بالمنظمة على رقم 116 123 أو مراسلتها عبر البريد الإلكتروني [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org). بالإضافة إلى ذلك، يمكنكم الاتصال

يمكنكم التحقق من دليل خدمات الصحة العقلية والعافية على لمعرفة ما تقدمه منطقتكم المحلية.

يمكنكم العثور على المزيد من النصائح على الموقع:

[www.nhs.uk/conditions/Suicide/Pages/Getting-help.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/Suicide/Pages/Getting-help.aspx)

منظمة صحة المهاجرين (Migrant Health) موقع الويب: [/https://migrant.health](https://migrant.health)



Mind

Tel: 0300 123 3993

Website: <https://www.mind.org.uk/>

Priory Group

Tel: 0800 6911552

Website: <https://www.priorygroup.com/>

Psychiatry – UK

Tel: 0330 1241980

Website: <https://www.psychiatry-uk.com/>

Refugee Council

Website: <https://www.refugeecouncil.org.uk/>

Traumatic Stress Service – South London and Maudsley

NHS Foundation Trust

Tel: 020 322829 69

Kooth (for children and young people)

Tel: 0845 3307090



Mind

الهاتف: 0300 123 3993

موقع الويب: [/https://www.mind.org.uk](https://www.mind.org.uk)

Priory Group

الهاتف: 0800 6911552

موقع الويب: [/https://www.priorygroup.com](https://www.priorygroup.com)

Psychiatry – UK

الهاتف: 0330 1241980

موقع الويب: [/https://www.psychiatry-uk.com](https://www.psychiatry-uk.com)

مجلس اللاجئين (Refugee Council)

موقع الويب: [/https://www.refugeecouncil.org.uk](https://www.refugeecouncil.org.uk)

خدمة الكرب الصدمي - South London and Maudsley

NHS Foundation Trust

الهاتف: 020 322829 69

(Kooth للأطفال والشباب)

الهاتف: 0845 3307090



## What services do I access in an emergency?

If you or a family member has an accident or a sudden serious illness you should go to your nearest hospital with an A&E department which is free for everyone.

If it is an extreme emergency call 999 and ask for an ambulance to transport you to a hospital. This service is free of charge and should only be used in an emergency.

If you are able to, you may also make your own way to the A&E department.

Do not use A&E for minor medical problems.

Once your medical situation has been stabilised in the Accident and Emergency department you may need to stay in a specialist department of the hospital until you have fully recovered and can return home.

If you are admitted to hospital it is very important that you tell your doctor that you have either Humanitarian Protection or refugee status so that you do not get charged for any part of your hospital stay and treatment.

# ما هي الخدمات التي أحصل عليها في حالة الطوارئ؟

إذا تعرضتم أنتم أو أي فرد من عائلتكم لحادث أو مرض خطير مفاجئ، يجب عليكم التوجه إلى أقرب مستشفى يضم قسمًا للحوادث والطوارئ يقدم خدماته للجميع مجانًا.

في حالات الطوارئ القصوى، اتصلوا برقم 999 واطلبوا خدمة الإسعاف لنقلكم إلى المستشفى. ننوه إلى أن هذه الخدمة مجانية ويجب الاستعانة بها فقط في حالات الطوارئ.

ويمكنكم التوجه بأنفسكم إلى قسم الحوادث والطوارئ إذا كنتم قادرين على ذلك.

لا تستخدموا قسم الحوادث والطوارئ للمشكلات الطبية البسيطة.

بمجرد أن تستقر حالتكم الصحية في قسم الحوادث والطوارئ، قد تحتاجون إلى الإقامة في قسم متخصص بالمستشفى حتى تستردوا عافيتكم تمامًا ويكون بوسعكم العودة إلى المنزل.

إذا أدخلتم المستشفى، فتذكروا أن من المهم للغاية إخبار طبيبك بأنكم مشمولون بالحماية الإنسانية أو تحملون حالة اللاجئ حتى لا تتم مطالبتكم بسداد أي جزء من تكاليف الإقامة بالمستشفى والعلاج.



# How do I access medication from the pharmacy?



Pharmacy

Your GP may want you to take medicines and will write you a prescription. Take your prescription to the pharmacy or chemist.

You can visit NHS Choices to find your local pharmacy: [www.nhs.uk/Service-Search/Pharmacy/LocationSearch/10](http://www.nhs.uk/Service-Search/Pharmacy/LocationSearch/10) or ask for advice at your GP surgery.

The pharmacist can also give free advice on treating minor health problems, such as colds and coughs.

You can buy some medicines from the pharmacy without a prescription, including some painkillers and cough medicines however you will have to pay for these medicines.

You may be charged for prescription medicines (see next section).





الصيدلية

# كيف يمكنني الحصول على الدواء من الصيدلية؟

قد يصف لكم الطبيب العام بعض الأدوية ويكتب لكم وصفة دوائية. اصطحبوا الوصفة إلى الصيدلية أو الكيميائي.

ويمكنكم زيارة موقع خيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS choices) للعثور على الصيدلية الموجودة في منطقتكم: [www.nhs.uk/Service-Search/Pharmacy/LocationSearch/10](http://www.nhs.uk/Service-Search/Pharmacy/LocationSearch/10) أو يمكنكم طلب المشورة في عيادة الممارس العام الخاص بكم.

يمكن أن يقدم لكم الصيدلي أيضًا المشورة المجانية حول علاج المشكلات الصحية البسيطة، مثل نزلات البرد والسعال.

ويمكنكم شراء بعض الأدوية من الصيدلية من دون وصفة طبية، وهي تشمل بعض مسكنات الألم وأدوية علاج السعال ويجب عليكم سداد تكلفتها.

قد تتم مطالبتكم بسداد تكلفة الأدوية التي تتضمنها الوصفة الطبية (راجعوا القسم التالي).



# How do I access financial support for health costs?

Although treatment on the NHS is free at the point of delivery, prescriptions, dental treatment, sight tests, wigs and fabric supports are not free to everyone in some parts of the UK.

Some people are automatically entitled to free prescriptions and dental care including children, pregnant women and people receiving certain benefits. NHS eye tests are also free for some people (for example children or those aged 60 or over).

If you are no longer receiving benefits but have a low income, you can get financial help by filling in an HC1 form. You will be asked to explain your current sources of income and to provide payslips if you have a job. You will then get an HC2 certificate which is normally valid for one year. The HC2 certificate covers:

- Prescription costs
- Dental costs
- Eye care costs
- Healthcare travel costs
- Wig and fabric supports

HC1 forms are available from your GP surgery, Jobcentre Plus, most NHS hospitals and may be available from your dentist or optician. You can also get an HC1 form by calling 0300 123 0849.

Visit NHS Choices for more information: [www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Pages/nhs-low-income-scheme.aspx](http://www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Pages/nhs-low-income-scheme.aspx)



Prescription costs



Dental costs



Eye care costs



Travel costs



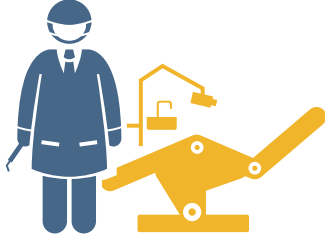
Wig and fabric supports



## تكاليف الوصفات الطبية

# كيف يمكنني الحصول على الدعم المالي لتكاليف الخدمات الصحية؟

على الرغم من أن العلاج يتوفر مجانًا في دوائر خدمات الصحة الوطنية في نقاط التسليم، لا تكون الوصفات الطبية وعلاج الأسنان واختبارات العيون والشعر المستعار والدعائم القماشية مجانية للجميع في بعض مناطق المملكة المتحدة.



## تكاليف العناية بالأسنان

فالبعض يكونوا مؤهلين تلقائيًا للحصول على الوصفات الدوائية وخدمات رعاية الأسنان المجانية بمن فيهم الأطفال والحوامل والأفراد الذين يتلقون إعانات معينة. كذلك تكون اختبارات خدمات الصحة الوطنية للعيون مجانية لبعض الأفراد (مثل الأطفال أو من تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر).

إذا توقفت عن تلقي الإعانات وكنتم تحصلون على دخل منخفض، فيمكنكم الحصول على المساعدة المالية عبر ملء استمارة HC1. وسوف يُطلب منكم توضيح مصادر دخلكم الحالية وتوفير كشوفات الرواتب إذا كنتم تشغلون وظيفة. عندئذ تحصلون على شهادة HC2 وهي صالحة في الغالب لمدة عام واحد. تغطي شهادة HC2:

- تكاليف الوصفات الطبية
- تكاليف العناية بالأسنان
- تكاليف العناية بالعيون



## تكاليف العناية بالعيون

• تكاليف الانتقال للحصول على الرعاية الصحية

• الشعر المستعار والدعائم القماشية



## تكاليف الانتقال

تتوفر استمارات HC1 في عيادة الطبيب العام ومركز الوظائف (Jobcentre Plus) إلى جانب أغلب المستشفيات وقد تتوفر في عيادة طبيب الأسنان أو طبيب العيون. كما يمكنكم أيضًا الحصول على استمارة HC1 من خلال الاتصال برقم 0300 123 0849.

تفضلوا بزيارة موقع خيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS Choices) للحصول على المزيد من المعلومات:

[www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Pages/nhs-low-income-scheme.aspx](http://www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Pages/nhs-low-income-scheme.aspx)



## الشعر المستعار والدعائم القماشية

Service	Description of service	How to access
<b>Dental care</b>	<p>Regular check-ups allow your dentist to see if you have any dental problems and help to keep your mouth healthy. Your dentist will suggest how frequently you should have your next check-up based on how good your oral health is.</p> <p>Dental surgeries provide both private care and care under the NHS. If you are not entitled to a HC2 certificate you will have to pay for NHS dental care.</p>	<p>You can register at a dental surgery as an NHS patient. You can find your nearest dental surgery at <a href="http://www.nhs.uk/pages/home.aspx">www.nhs.uk/pages/home.aspx</a> or ask the organisation supporting you for advice.</p> <p>If you require urgent dental care either:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Call your dentist</li> <li>2) Call NHS 111</li> <li>3) If it is an emergency go to your nearest hospital with an A&amp;E department</li> </ol>
<b>Eye care services</b>	<p>If you need your eyes tested or need new glasses, make an appointment to see an optician.</p> <p>If you are not entitled to a HC2 certificate you will have to pay for eye sight tests and services.</p>	<p>There are opticians in most town centres.</p> <p>If you require urgent eye care either:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Call NHS 111</li> <li>2) If it is an emergency go to your nearest hospital with an Accident and Emergency department.</li> </ol>



الخدمة	وصف الخدمة	كيفية الحصول عليها
العناية بالأسنان	تتيح الفحوصات المنتظمة لطبيب أسنانكم معرفة ما إذا كنتم تعانيون من أية مشكلات في الأسنان ومن ثم المحافظة على أسنانكم بصحة جيدة. وسوف يقترح طبيب الأسنان خاصتكم عدد مرات إجراء الفحوصات والموعد التالي لإجراء الفحص حسب مدى صحة أسنانكم.	يمكنكم التسجيل في عيادة طب الأسنان كمرضى مؤهلين لتلقي خدمات الصحة الوطنية (NHS). ويمكنكم العثور على أقرب عيادة طب أسنان إلى محل إقامتكم على الموقع <a href="http://www.nhs.uk/pages/home.aspx">www.nhs.uk/pages/home.aspx</a> أو طلب المشورة من المنظمة الداعمة لكم.
	توفر عيادات طب الأسنان الرعاية الخاصة إلى جانب الرعاية تحت مظلة خدمات الصحة الوطنية. إذا لم تكونوا مؤهلين للحصول على شهادة HC2، فسيتم عليكم سداد مقابل العناية بأسنانكم ضمن خدمات الصحة الوطنية.	إذا كنتم بحاجة إلى العناية العاجلة بالأسنان: (1) اتصلوا بطبيب الأسنان الخاص بكم (2) اتصلوا بخدمات الصحة الوطنية (NHS) على رقم 111 (3) إذا كانت هناك حالة طوارئ، توجهوا إلى أقرب مستشفى إليكم يضم قسمًا للحوادث والطوارئ
خدمات العناية بالعيون	إذا كنتم بحاجة للخضوع لفحص العيون أو لنظارات جديدة، فحددوا موعدًا لمقابلة إخصائي بصريات. إذا لم تكونوا مؤهلين للحصول على شهادة HC2، فسوف يتعين عليكم سداد تكلفة فحوصات وخدمات العيون التي تحصلون عليها.	يتواجد إخصائيو البصريات في أغلب مراكز المدن. إذا كنتم بحاجة إلى العناية العاجلة بالعيون: (1) اتصلوا بخدمات الصحة الوطنية (NHS) على رقم 111 (2) في حالات الطوارئ، توجهوا إلى أقرب مستشفى يضم قسمًا للحوادث والطوارئ.

## **Sexual health services**

Sexual health services are free and available to everyone regardless of sex, age, ethnic origin and sexual orientation.

Sexual health services are provided by GPs and specialised sexual health clinics. You can visit any sexual health clinic; it doesn't have to be one in your local area. For sexual health services, you do not have to give your real name or tell staff who your GP is if you do not want to.

You can find your nearest sexual health service at [www.nhs.uk/pages/home.aspx](http://www.nhs.uk/pages/home.aspx)

## **Maternity services**

You can access maternity services for free care including during pregnancy, childbirth and postnatal care.

It is very important that you tell your midwife or doctor that you have either Humanitarian Protection or refugee status so that you do not get charged.

After the birth of your child extra support will be given in the form of child health visitors. These are qualified nurses who provide free support and advice to new mothers. They may come to visit you and your baby at your home.

When you first learn that you are pregnant book an appointment to see your GP as soon as possible and your GP will give you the details of NHS help and services available.

## خدمات الصحة الجنسية

تتوفر خدمات الصحة الجنسية مجانًا وهي متاحة للجميع بصرف النظر عن الجنس أو العمر أو الأصل العرقي أو الميل الجنسي.

يوفر الأطباء العموميون والعيادات المتخصصة في الصحة الجنسية خدمات الصحة الجنسية. يمكنكم زيارة أية عيادة للصحة الجنسية، والتي قد لا تكون بالضرورة في المنطقة التي تعيشون فيها. للحصول على خدمات الصحة الجنسية، لن تضطروا إلى الإدلاء باسمكم الفعلي أو إخبار الموظفين باسم طبيبك العام إذا لم تكن ترغب في ذلك.

يمكنكم العثور على أقرب مركز لخدمات الصحة الجنسية على الموقع [www.nhs.uk/pages/home.aspx](http://www.nhs.uk/pages/home.aspx)

## خدمات الأمومة

يمكنكم الحصول على خدمات الأمومة التي توفر الرعاية المجانية خلال فترة الحمل والولادة وما بعد الولادة.

من المهم للغاية إخبار القابلة أو الطبيب بأنكم إما مشمولين بالحماية الإنسانية أو تحملون حالة اللاجئين حتى لا تتم مطالبتكم بسداد أية رسوم نظير هذه الخدمات.

بعد ولادة طفلكم، ستحصلون على الدعم الإضافي الذي يتمثل في قدوم الزائرين الصحيين للعناية بطفلكم. وهم ممرضون/ممرضات مجازون يوفرون الدعم والنصائح المجانية للأمهات. وقد يحضرون إلى منزلكم لزيارة الأم والطفل.

عندما تعلمين أول مرة أنك حامل، فبادري بحجز موعد لدى طبيبك العام في أقرب وقت ممكن وسوف يقدم لك هذا الطبيب تفاصيل حول المساعدة والنصائح التي يمكن أن تتوفر لك ضمن خدمات الصحة العامة (NHS).

## Mental health

Mental health services in England deal with a wide range of issues including depression, anxiety and post traumatic stress disorder. There are services for children, young people and adults including older adults.

How and what services are available in each area may differ.

Your GP will be able to provide information on what services are available in your area. You can also look on NHS Choices: <https://www.nhs.uk/pages/home.aspx>

You can access NHS mental health services for free.

There are a number of ways to access support for mental health problems.

You can make an appointment with your GP and ask them to refer you or a child to a mental health service.

There may be local mental health services provided by the voluntary sector, either ask your GP or look on NHS Choices for what is available in your area.

If you are an adult with depression or anxiety, your local Improving Access to Psychological Therapies services may allow you to refer yourself without seeing your GP. Look on NHS Choices to see what is available in your area:

[www.nhs.uk/pages/home.aspx](https://www.nhs.uk/pages/home.aspx)

If you are dealing with a mental health crisis, you can:

- 1) Look on NHS Choices for crisis services in your area
- 2) Contact NHS 111
- 3) You could go to your nearest hospital with an A&E department

تُعنى خدمات الصحة العقلية في إنجلترا بمجموعة كبيرة من المشكلات الصحية التي تشمل الاكتئاب والقلق واضطراب الكرب التالي للصدمة. وتتوفر الخدمات للأطفال والشباب والبالغين بمن فيهم كبار السن.

تختلف طرق الحصول على الخدمات والخدمات المتاحة في كل منطقة.

سوف يوفر لكم الممارس العام معلومات حول الخدمات المتاحة في منطقتكم. يمكنكم أيضًا الاطلاع على موقع خيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS choices):

<https://www.nhs.uk/pages/home.aspx>

إن بوسعكم الحصول على خدمات الصحة العقلية ضمن خدمات الصحة الوطنية (NHS) مجانًا.

هناك عدد من الطرق للحصول على الدعم لمشكلات الصحة العقلية.

يمكنكم أن تحجزوا موعدًا لدى الممارس العام وتطلبوا منه إحالتكم أنتم أو طفلكم إلى خدمة الصحة العقلية.

قد تتوفر خدمات الصحة العقلية المحلية من قِبل القطاع التطوعي، ويمكنكم سؤال الممارس العام في هذا الشأن أو البحث على موقع خيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS Choices) عن الخدمات المتاحة في منطقتكم.

إذا كنتم بالغيين وتعاونون من الاكتئاب أو القلق، فقد تتيح لكم خدمات برنامج تحسين الوصول إلى العلاجات

النفسية (Improving Access to Psychological Therapies) القدرة على إحالة أنفسكم مباشرة إلى هذه الخدمات دون الحاجة لمقابلة الممارس العام. اطلعوا على موقع خيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS Choices) للتعرف على الخدمات المتاحة في منطقتكم:

[/www.nhs.uk/pages/home.aspx](https://www.nhs.uk/pages/home.aspx)

إذا كنتم تواجهون أزمة متعلقة بالصحة العقلية، يمكنكم:

- (1) الاطلاع على موقع خيارات خدمات الصحة الوطنية (NHS Choices) للتعرف على خدمات الأزمات في منطقتكم
- (2) الاتصال بخدمات الصحة الوطنية (NHS) على رقم 111
- (3) يمكنكم التوجه إلى أقرب مستشفى إليكم يضم قسمًا للحوادث والطوارئ

## **Drugs, alcohol and smoking**

It is illegal to:

- Buy alcohol when under 18, or sell alcohol to anyone under 18
- Sell tobacco products to anyone under 18
- Smoke in an indoors public place or workplace
- Drive or sit in the driving seat of a vehicle when you have been drinking alcohol or taking illegal drugs and some prescribed medicines
- Possess or sell some drugs

There are many organisations that can give you confidential, non-judgemental advice on reducing or stopping the use of alcohol, nicotine or drugs.

You can visit your GP or pharmacy for further support and information.

## المخدرات والكحول والتدخين

يحظر القانون ما يلي:

- شراء الكحول لمن هم في سن 18 سنة أو أقل، أو بيع الكحول لأي فرد تحت سن 18 سنة
- بيع منتجات التبغ لمن هم أقل من 18 سنة
- التدخين في مكان عام أو مكان عمل داخلي
- القيادة أو الجلوس على مقعد القيادة في مركبة أثناء تعاطي الكحول أو تعاطي المخدرات غير القانونية وبعض الأدوية الموصوفة
- حيازة أو بيع بعض أنواع المخدرات

توجد العديد من المنظمات التي من شأنها تقديم المشورة السرية والموضوعية حول تقليل استهلاك الكحول أو النيكوتون أو المخدرات أو الإقلاع عن تعاطيها.

يمكنكم زيارة الممارس العام أو إحدى الصيدليات للحصول على المزيد من الدعم والمعلومات.

# Summary

A General Practitioner (GP) is the first doctor you will usually visit when accessing healthcare – you should register with a GP as soon as possible



If someone is seriously ill or injured and their life is at risk call 999



If you urgently need medical help or advice but it's not a life threatening situation call NHS 111



As a refugee, you will be able to access National Health Services including GPs, hospitals and maternity services without charge





# ملخص



الممارس العام (General Practitioner - GP) هو أول طبيب ستزورونه غالبًا عند رغبتكم في الحصول على الرعاية الصحية – يجب عليكم التسجيل لدى أحد الممارسين العموم في أقرب وقت ممكن



إذا كان هناك شخص يعاني من مرض شديد أو إصابة جسيمة وحياته معرضة للخطر، فاتصلوا برقم 999



إذا كنتم بحاجة إلى المساعدة أو الاستشارة الطبية العاجلة لحالة لا تمثل خطرًا على الحياة، فاتصلوا بخدمات الصحة الوطنية (NHS) على رقم 111



ستتمكنون كلاجئين من الحصول على خدمات الصحة الوطنية (National Health Services) وتشمل زيارة الأطباء العموميين والمستشفيات وخدمات الأمومة من دون تكبد أية رسوم

# Chapter 9

## Contacts and Further Information



الفصل التاسع  
جهات الاتصال  
وغيرها من  
المعلومات





# Emergency contact details

## Emergency services

Call **999** and ask for the police, an ambulance or the fire service

## National Grid

If you smell gas in or near your home, call **0800 111 999**

# Other useful contacts and information

## Police

To report crime and other concerns that do not require an emergency response, please call **101**

Website for England: [www.police.uk](http://www.police.uk)

## Healthcare

If you urgently need medical help or advice but it's not a life-threatening situation, you can contact:

- **NHS England**  
Website: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)  
Tel: **111**

# بيانات الاتصال بخدمات الطوارئ

## خدمات الطوارئ

اتصلوا برقم 999 واطلبوا خدمات الشرطة أو الإسعاف أو المطافئ

## الشبكة الوطنية

إذا شمتم رائحة غاز في منزلكم أو بالقرب منه، فاتصلوا برقم

0800 111 999

## جهات الاتصال الهامة ومعلومات أخرى مفيدة

### الشرطة

للإبلاغ عن الجرائم أو أية مخاوف لا تتطلب الاستجابة الطارئة،  
يُرجى الاتصال برقم 101

موقع الويب الخاص بإنجلترا: [www.police.uk](http://www.police.uk)

### الرعاية الصحية

إذا كنتم بحاجة إلى المساعدة أو الاستشارة الطبية العاجلة لحالة لا  
تمثل خطرًا على الحياة، فيمكنكم الاتصال بـ:

• خدمات الصحة الوطنية في إنجلترا (NHS England)

موقع الويب: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

الهاتف: 111





For less urgent health needs, contact your GP or local pharmacist.

- **Doctors of the World**

Provides help to register with a GP and access healthcare

Website: [www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

Email: [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

Tel: **0808 1647 686**

- **Freedom from Torture**

Medical and social care, practical assistance and psychological and physical therapy for survivors of torture

Website: [www.freedomfromtorture.org](http://www.freedomfromtorture.org)

- **Helen Bamber Foundation**

Medical and social care, practical assistance and psychological and physical therapy for survivors of torture

Website: [www.helenbamber.org](http://www.helenbamber.org)

## **Emotional support**

- **Samaritans**

Support for those in emotional distress or struggling to cope

Website: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Email: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Tel: 116 123

بالنسبة للحالات الصحية الأقل استعجالاً، اتصلوا بطبيبكم العام أو الصيدلي المتواجد في منطقتكم.

### • Doctors of the World

توفر المساعدة بشأن التسجيل لدى ممارس عام والحصول على خدمات الرعاية الصحية

موقع الويب: [www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)  
البريد الإلكتروني:

[clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

الهاتف: 0808 1647 686

### • منظمة الحق في عدم التعرض للتعذيب

(Freedom from Torture)

الرعاية الطبية والاجتماعية والمساعدة العملية والعلاج النفسي  
والبدني للناجين من التعذيب

موقع الويب: [www.freedomfromtorture.org](http://www.freedomfromtorture.org)

### • مؤسسة هيلين بامبر (Helen Bamber Foundation)

الرعاية الطبية والاجتماعية والمساعدة العملية والعلاج النفسي  
والبدني للناجين من التعذيب

موقع الويب: [www.helenbamber.org](http://www.helenbamber.org)

### الدعم المعنوي

#### • منظمة Samaritans

الدعم لمن يشعرون بالمعاناة النفسية أو من يعانون في التأقلم على  
أوضاعهم الجديدة

موقع الويب: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

البريد الإلكتروني: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

الهاتف: 116 123





## Refugee agencies and charities

- **UNHCR UK**

Website: [www.unhcr.org.uk](http://www.unhcr.org.uk)

Tel: **0203 761 9500**

Email: [gbrlo@unhcr.org](mailto:gbrlo@unhcr.org)

- **Refugee Action**

Website: [www.refugee-action.org.uk](http://www.refugee-action.org.uk)

- **Refugee Council**

Website: [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

- **British Red Cross**

Advice and support for family tracing and reunion

Website: [www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees](http://www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees)



## الوكالات والجمعيات الخيرية المعنية بشؤون اللاجئين

- مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين في المملكة المتحدة (UNHCR UK)

موقع الويب: [www.unhcr.org.uk](http://www.unhcr.org.uk)

الهاتف: 0203 761 9500

البريد الإلكتروني: [gbrlo@unhcr.org](mailto:gbrlo@unhcr.org)

- منظمة Refugee Action

موقع الويب: [www.refugee-action.org.uk](http://www.refugee-action.org.uk)

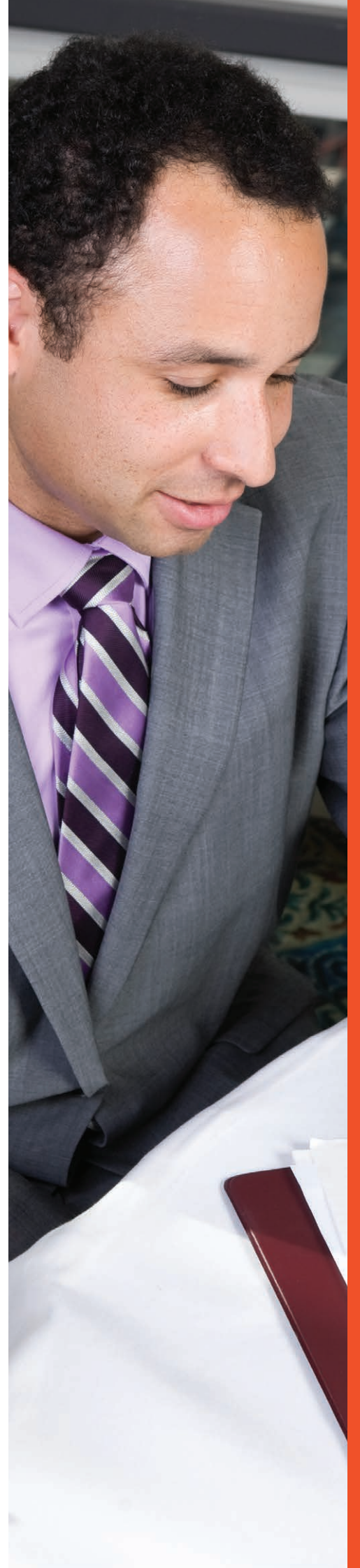
- مجلس اللاجئين (Refugee Council)

موقع الويب: [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

- الصليب الأحمر البريطاني

يقدم المشورة والدعم للبحث عن العائلات ولم شملها

موقع الويب: [www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees](http://www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees)





## Education and employment

- **National Careers Service**  
Information, advice and guidance to help you make decisions on learning, training and work opportunities  
Website: [www.nationalcareersservice.direct.gov.uk](http://www.nationalcareersservice.direct.gov.uk)  
Tel: **0800 100 900**
- **ACAS (Advisory, Conciliation and Arbitration Service)**  
Advice on employment law in Great Britain (Scotland, Wales and England)  
Website: [www.acas.org.uk](http://www.acas.org.uk)  
Tel: **0300 123 1100**
- **Modern Slavery Helpline**  
Website: [www.modernslaveryhelpline.org/](http://www.modernslaveryhelpline.org/)  
Tel: 0330 0552 2200

## Equality

- **Equality Advisory Service**  
Advice and assistance on issues relating to equality and human rights  
Website: [www.equalityadvisoryservice.com](http://www.equalityadvisoryservice.com)  
Tel: **0808 800 0082**

## التعليم والتوظيف

- خدمة الوظائف الوطنية (National Careers Service) تقدم المعلومات والنصائح والتوجيه لمساعدتكم في اتخاذ القرارات المتعلقة بالتعلم والتدريب وفرص العمل  
موقع الويب: [www.nationalcareersservice.direct.gov.uk](http://www.nationalcareersservice.direct.gov.uk)  
الهاتف: 0800 100 900

- ACAS (خدمات الاستشارة والمصالحة والتحكيم) تقدم المشورة المتعلقة بقانون التوظيف في بريطانيا العظمى (أسكتلندا وويلز وإنجلترا)  
موقع الويب: [www.acas.org.uk](http://www.acas.org.uk)  
الهاتف: 0300 123 1100

- خط المساعدة الخاص بالعبودية الحديثة (Modern Slavery Helpline)  
موقع الويب: [www.modernslaveryhelpline.org/](http://www.modernslaveryhelpline.org/)  
الهاتف: 0330 0552 2200

## المساواة

- خدمة استشارات المساواة (Equality Advisory Service) تقدم الاستشارات والمساعدة بخصوص الأمور المتعلقة بالمساواة وحقوق الإنسان  
موقع الويب: [www.equalityadvisoryservice.com](http://www.equalityadvisoryservice.com)  
الهاتف: 0808 800 0082





## Domestic violence

- **England Domestic Violence Helpline**  
Website: [www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk](http://www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk)  
Tel: **0808 2000 247**
- **National Centre for Domestic Violence**  
Website: [www.ncdv.org.uk](http://www.ncdv.org.uk)  
Tel: **0800 970 2070**
- **Men's Advice Line**  
Website: [www.mensadvice.org.uk](http://www.mensadvice.org.uk)  
Tel: **0808 801 0327**

## Sexual violence

- **Rape Crisis England**  
Information and advice for those who are experiencing or have experienced sexual violence in the past  
Website: [www.rapecrisis.org.uk](http://www.rapecrisis.org.uk)  
Tel: 0808 802 9999
- **Survivors UK**  
Help for men who have experienced sexual violence  
Website: [www.survivorsuk.org](http://www.survivorsuk.org)  
Tel: 020 3598 3898  
Text: 020 3322 1860

## العنف الأسري

- خط المساعدة للعنف الأسري في إنجلترا (England) (Domestic Violence Helpline)  
موقع الويب: [www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk](http://www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk)  
الهاتف: 0808 2000 247
- المركز الوطني للعنف الأسري (National Centre for) (Domestic Violence)  
موقع الويب: [www.ncdv.org.uk](http://www.ncdv.org.uk)  
الهاتف: 0800 970 2070
- خط استشارات الرجال (Men's Advice Line)  
موقع الويب: [www.mensadvice.org.uk](http://www.mensadvice.org.uk)  
الهاتف: 0808 801 0327

## العنف الجنسي

- أزمة الاغتصاب في إنجلترا (Rape Crisis England)  
توفر المعلومات والمشورة لمن يتعرضون للعنف الجنسي أو من قد تعرضوا له في الماضي  
موقع الويب: [www.rapecrisis.org.uk](http://www.rapecrisis.org.uk)  
الهاتف: 0808 802 9999
- الناجون في المملكة المتحدة (Survivors UK)  
تقدم المساعدة للرجال الذين تعرضوا للعنف الجنسي  
موقع الويب: [www.survivorsuk.org](http://www.survivorsuk.org)  
الهاتف: 020 3598 3898  
الرسائل النصية: 020 3322 1860





## Forced marriage

- **Karma Nirvana**

Support for victims and survivors of forced marriage and honour based abuse

Website: [www.karmanirvana.org.uk](http://www.karmanirvana.org.uk)

Tel: **0800 5999 247**

- **Forced Marriage Unit**

UK government helpline providing advice and support to victims of forced marriage.

Email: [fmufco.gov.uk](mailto:fmufco.gov.uk)

Tel: **020 7008 0151**

## Children

- **National Society for the Prevention of Cruelty to Children**

Website: [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

Tel: **0808 800 5000**

- **Childline**

Website: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

Tel: **0800 1111**

## LGBT

- **Broken Rainbow (for lesbian, gay, bisexual and transgender people)**

Website: [www.brokenrainbow.org.uk](http://www.brokenrainbow.org.uk)

Tel: **0845 2604 460**

## الزواج القسري

- منظمة كرمة نيرفانا (Karma Nirvana)  
تقدم الدعم لضحايا الزواج القسري والعنف المرتبط بالشرف  
والناجين منه

موقع الويب: [www.karmanirvana.org.uk](http://www.karmanirvana.org.uk)  
الهاتف: 0800 5999 247

- وحدة الزواج القسري (Forced Marriage Unit)  
خط المساعدة الحكومي بالمملكة المتحدة الذي يوفر المشورة  
والدعم لضحايا الزواج القسري.

البريد الإلكتروني: [fmf@fco.gov.uk](mailto:fmf@fco.gov.uk)  
الهاتف: 020 7008 0151

## الأطفال

- الجمعية الوطنية للرفق بالأطفال (National Society for  
the Prevention of Cruelty to Children)

موقع الويب: [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)  
الهاتف: 0808 800 5000

- خط هاتف الأطفال (Childline)

موقع الويب: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)  
الهاتف: 0800 1111

## المثليات والمثليون ومزدوجو الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسية (LGBT)

- جمعية Broken Rainbow (للمثليات والمثليين ومزدوجي  
الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسية)

موقع الويب: [www.brokenrainbow.org.uk](http://www.brokenrainbow.org.uk)  
الهاتف: 0845 2604 460



## General information and advice

- **Migrant Help**

Advice and support for migrants in the UK

[www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org)

**0808 8010 503**

- **GOV.UK**

The UK government website, where you can find further details on topics included within this guide, such as benefits, taxes and your rights and responsibilities: [www.gov.uk](http://www.gov.uk)

- **Education UK**

Information about the UK's weather, food and drink, language, clothing, religion and more:

[www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk/](http://www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk/)

- **Expat Arrivals**

Information on life in the UK for global expats

[www.expattarrivals.com/the-united-kingdom/culture-shock-in-the-united-kingdom](http://www.expattarrivals.com/the-united-kingdom/culture-shock-in-the-united-kingdom)

- **Citizen Advice**

Free, independent, confidential and impartial advice on your rights and responsibilities

Website for England:

[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

Tel for England: **0344 111 444**



## معلومات ونصائح عامة

- **منظمة مساعدة المهاجرين (Migrant Help)**  
تقديم المشورة والدعم للمهاجرين في المملكة المتحدة  
[www.migranthehelpuk.org](http://www.migranthehelpuk.org)  
0808 8010 503
- **GOV.UK**  
موقع ويب تابع لحكومة المملكة المتحدة، حيث يمكنكم أن تعثروا على المزيد من التفاصيل حول المعلومات التي يشتمل عليها هذا الدليل، مثل الإعانات والضرائب فضلاً عن حقوقكم ومسؤولياتكم:  
[www.gov.uk](http://www.gov.uk)
- **Education UK**  
يقدم معلومات حول حالة الطقس والطعام والمشروبات واللغة والملابس والدين وغير ذلك من الأمور في المملكة المتحدة:  
[www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk/](http://www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk/)
- **المغتربون الوافدون (Expatriate Arrivals)**  
يقدم معلومات حول العيش في المملكة المتحدة للمغتربين من جميع أنحاء العالم  
[www.expatriatearrivals.com/the-united-kingdom/culture-shock-in-the-united-kingdom](http://www.expatriatearrivals.com/the-united-kingdom/culture-shock-in-the-united-kingdom)
- **Citizen Advice (نصائح للمواطنين)**  
يقدم نصائح مجانية ومستقلة وسرية وموضوعية حول حقوقكم ومسؤولياتكم  
موقع الويب الخاص بإنجلترا:  
[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)  
الهاتف الخاص بإنجلترا: 0344 111 444

