

Welcome

A guide for new refugees



خوش آمدید
راهنمای پناهندگان جدید



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/ and refugees in Wales can find information at 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.



هدف از این راهنما

این راهنما برای افراد بالغی است که متعاقب درخواست پناهندگی، اخیراً وضعیت پناهندگی یا محافظت بشردوستانه به آنها تعلق گرفته است. هدف آن راهنمایی پناهندگان جدید ساکن انگلستان است.

پناهندگان ساکن اسکاتلند می‌توانند اطلاعات بیشتری را در www.gov.scot/publications/new-scots-refugee-integration-strategy-2018-2022

کسب کنند و پناهندگان ساکن ولز می‌توانند از طریق www.gov.wales/sanctuary. به این اطلاعات دسترسی پیدا کنند.

دولت یک طرح اقدام راهبرد جوامع هماهنگ را در فوریه ۲۰۱۹ منتشر کرد. طبق این طرح اقدام، همزیستی فرآیندی دو طرفه است و همه باید نقشی در حفظ ارزش‌های مشترک داشته باشند. منظور از همه، کسانی است که اینجا سکونت دارند و کسانی است که قصد دارند انگلستان را به عنوان خانه خود انتخاب کنند. اطلاعات مربوط به زندگی در انگلستان در کمک به پناهجویان و سایر مهاجران جدید در زمینه استفاده از فرصت‌های موجود در انگلستان و نیز درک مسئولیت‌هایی که همه در قبال سایر گروه‌های جامعه داریم، اهمیت دارد.

امیدواریم این راهنما بتواند در یافتن آسان‌تر مسیر زندگی‌تان به شما کمک کند. اطلاعاتی مفید در رابطه با نحوه تماس با خدماتی که می‌تواند پس از دریافت وضعیت پناهندگی یا محافظت بشردوستانه به شما کمک کند در این راهنما قرار دارد. هدف از این اطلاعات این است که به عنوان نقطه شروعی مفید مورد استفاده قرار گیرند. اطلاعات مفصل‌تر در مورد خدمات خاص منطقه‌تان از طریق خیریه‌ها و مقامات محلی به شما ارائه خواهد شد.



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	



آشنایی کلی با بریتانیا، شامل مطالب مفید مانند پول رایج، نحوه حمل و نقل و وضعیت آب و هوا



اطلاعات مربوطه پس از آنکه رسماً به عنوان پناهنده شناخته شدید



آماده کردن شما برای دوره انتقال: آنچه باید انجام دهید و نحوه دسترسی به حمایت، اشتغال و اسکان



اشتغال: نحوه پیدا کردن کار و درخواست حمایت در زمان جستجوی کار



اسکان‌یابی



دسترسی به آموزش



چه حقوق و مسئولیت‌هایی دارید، چه چیز قانونی و چه چیز غیرقانونی است و چگونه از پلیس کمک بگیرید



نحوه ویزیت توسط پزشک و دریافت خدمات مربوط به سایر نیازهای مراقب سلامت

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

فهرست مطالب

فصل ۱

آشنایی با بریتانیا

فصل ۲

پس از آنکه رسماً به عنوان پناهنده شناخته شدید

فصل ۳

ماه نخست

فصل ۴

اشتغال و مزایا

فصل ۵

اسکان و خدمات

فصل ۶

آموزش

فصل ۷

حقوق و مسئولیت‌های قانونی

فصل ۸

مراقبت سلامت

فصل ۹

اطلاعات تماس و اطلاعات بیشتر

Chapter 1

Introduction to the UK

In this chapter you will learn about:

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

فصل ۱

آشنایی با بریتانیا

در این فصل، اطلاعاتی را در خصوص موضوعات زیر کسب خواهید کرد:

مردم، زبان و فرهنگ بریتانیا



نظام سیاسی



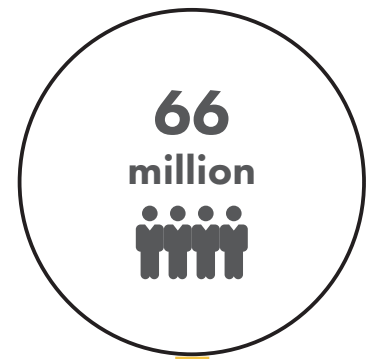
Population, culture and religion

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

جمعیت، فرهنگ و دین

جمعیت بریتانیا



انگلستان



اسکاتلند



۵.۴
میلیون

ولز



۳
میلیون

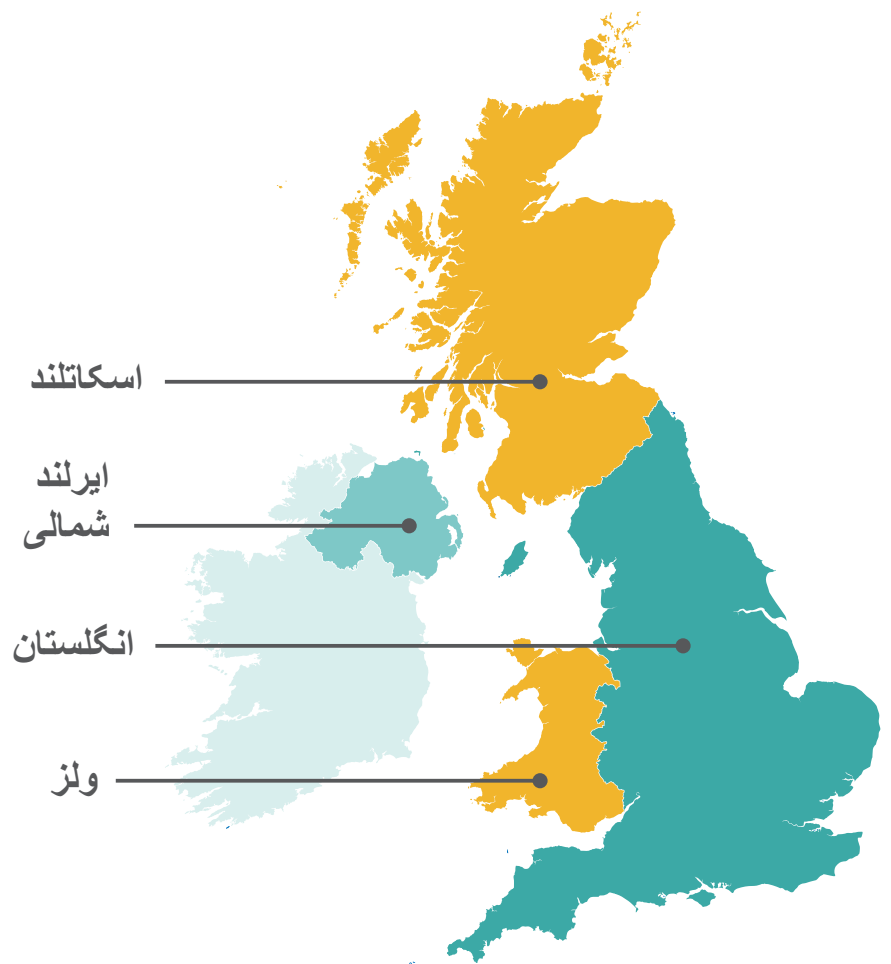
ایرلند شمالی



۱.۹
میلیون

حدود ۶۶ میلیون نفر در بریتانیا زندگی می‌کنند. ۵۵ میلیون نفر در انگلستان زندگی می‌کنند، در حالی که حدود ۵.۴ میلیون از مردم در اسکاتلند، ۳ میلیون در ولز و ۱.۹ میلیون در ایرلند شمالی هستند.

بریتانیا با جامعه چند فرهنگی و چند مذهبی خود به لحاظ قومیتی متنوع محسوب می‌شود. برخی از نواحی بریتانیا، به خصوص در شهرهای بزرگتر، متنوع‌تر از نواحی دیگر هستند. در سال ۲۰۱۱، بالغ بر ۱۴ درصد از جمعیت بریتانیا خودشان را بخشی از یک گروه نژادی به غیر از گروه سفیدپوستان قلمداد می‌کردند. این تنوع قومیتی شامل گروه‌های قومیتی مختلفی چون آسیایی‌ها، آفریقایی‌ها و عرب‌ها می‌شود. فراگیرترین دین در بریتانیا مسیحیت است که ۳۳.۲ میلیون نفر (۵۹ درصد جمعیت) جزء پیروان آن هستند. دومین دین فراگیر در بریتانیا اسلام است که ۲.۷ میلیون نفر (۵ درصد جمعیت) جزء پیروان آن به شمار می‌آیند. حدود یک چهارم جمعیت بریتانیا پیرو هیچ دینی نیستند.



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.



تفاوت‌های فرهنگی و مذهبی، خویشن‌داری و عدالت جزء ارزش‌های مهم بریتانیا هستند. مردم مجاز هستند هویت یا باورهای خود را داشته باشند و به آن‌ها عمل کنند، به شرطی که به باور یا هویت دیگران احترام بگذارند و این هویت یا باورها در تضاد با قوانین بریتانیا نیز نباشد.



زبان اصلی: انگلیسی

شما آزاد هستید دین خود را داشته باشید. در بسیاری از شهرها و شهرستان‌های بریتانیا می‌توانید کلیسا، مسجد، کنیسه یا سایر مکان‌های مخصوص عبادت را پیدا کنید، هر چند که این قبیل مکان‌ها در نواحی روستایی کمتر وجود دارد. مسیحیت دین رسمی بریتانیا است و مراسم‌هایی مانند کریسمس و عید پاک به صورت گسترده در بریتانیا جشن گرفته می‌شوند.

مردم باید به دیدگاه‌ها، دین و پوشش یکدیگر احترام بگذارند، حتی اگر اینکار با آنچه قبلاً انجام می‌داده‌اند متفاوت باشد. بدرفتاری یا رفتار متفاوت با دیگران به خاطر قومیت، جنسیت، گرایش جنسی، دین، دیدگاه‌های سیاسی، سن، معلولیت یا سایر ویژگی‌های فردی آن‌ها غیر قانونی است.

زبان

انگلیسی زبان اصلی بریتانیا است. در بریتانیا از گویش بریتانیایی استفاده می‌شود که اندکی با انگلیسی آمریکایی تفاوت دارد. لهجه‌های محلی بسیار متفاوتی در سرتاسر بریتانیا وجود دارد.

گویش ولزی به صورت گسترده در ولز استفاده و تدریس می‌شود و زبان‌های محلی به رسمیت شناخته شده دیگری هم مانند گیلیک اسکاتلندی، اسکاتلندی، ایرلندی/گیلیک و کورنی نیز در بریتانیا وجود دارد.



گویش‌های منطقه‌ای

مردم باید به دیدگاه‌ها، دین و پوشش یکدیگر احترام بگذارند، حتی اگر اینکار با آنچه قبلاً انجام می‌داده‌اند متفاوت باشد. بدرفتاری یا رفتار متفاوت با دیگران به خاطر قومیت، جنسیت، گرایش جنسی، دین، دیدگاه‌های سیاسی، سن، معلولیت یا سایر ویژگی‌های فردی آن‌ها غیر قانونی است.



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.

نظام سیاسی و قانون

بریتانیا یک پادشاهی مشروطه و دارای دموکراسی پارلمانی است. این بدان معنا است که مقام سلطنت بالاترین مقام کشور است، اما قدرت در پارلمانی است که اعضای آن به صورت دموکراتیک انتخاب می‌شوند.

نخست‌وزیر مسئولیت دولت را بر عهده دارد. دولت معمولاً توسط بزرگترین حزب سیاسی که اعضای آن از طریق انتخابات آزاد و عادلانه انتخاب می‌شوند، تشکیل می‌شود.

قدرت قانون‌گذاری در اختیار دو مجلس پارلمانی قرار دارد: مجلس عوام و مجلس اعیان. مجلس عوام متشکل از ۶۵۰ نماینده (اعضای پارلمان یا MPها) از حوزه‌های انتخاباتی در مناطق جغرافیایی مختلف است که هر پنج سال یک بار توسط عموم مردم انتخاب می‌شوند. مجلس اعیان از اعضای انتصابی تشکیل می‌شود.

اسکاتلند، ولز و ایرلند شمالی نیز هر یک دولت‌های خودشان را دارند و اگر چه مسئولیت‌هایشان متفاوت است، معمولاً مسئولیت‌های در حوزه مراقبت سلامت و آموزش دارند. اسکاتلند و ایرلند شمالی مسئولیت‌هایی در زمینه سیاست‌گذاری نیز دارند. شوراهای محلی (که با عنوان مراجع محلی نیز شناخته می‌شوند) توسط مردم منطقه انتخاب می‌شوند و مسئول خدمات محلی مانند خدمات اجتماعی، کتابخانه‌ها و مراکز ورزشی، جمع‌آوری زباله، راه‌ها و سایر موضوعات محلی هستند.

نظام حقوقی مستقل از دولت و پارلمان است. برای اطلاعات بیشتر، فصل ۷ - حقوق و مسئولیت‌ها را ببینید.



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.





قانون توسط پلیس اجرا می‌شود، پلیس با همگان رفتاری عادلانه دارد و از امنیت تمام شهروندان اطمینان حاصل می‌کند. اگر قربانی جرم یا مشکوک باشید جرمی انجام می‌شود، باید فوراً با پلیس تماس بگیرید. پلیس باید وظایف خود را همسو با استانداردهای رفتار حرفه‌ای تعریف‌شده برای افسران پلیس انجام دهد. اگر از خدمات دریافتی خود از پلیس راضی نیستید، می‌توانید شکایت کنید.

ملکه الیزابت دوم و سلطنت



بریتانیا یک خانواده سلطنتی دارد و ملکه الیزابت دوم از سال ۱۹۵۲ رئیس دولت بوده است که همین موضوع باعث شده وی طولانی‌ترین سلطنت در تاریخ بریتانیا را به نام خود ثبت کند. وی با شاهزاده فیلیپ، که با عنوان دوک ادینبورگ نیز شناخته می‌شود، ازدواج کرده است.

پسر وی شاهزاده چارلز، شاهزاده ولز، نیز در صف رسیدن به تاج و تخت است و پس از او شاهزاده ویلیام، پسر شاهزاده چارلز، قرار دارد. شاهزاده ویلیام و همسرش کاترین عنوان دوک و بانوی دوک کمبریج را دارند.



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 or in your local train or bus station.



سایر اطلاعات مهم

پول

پول رایج بریتانیا پوند استرلینگ (£) است.
£1 (یک پوند) برابر 100 p (۱۰۰ پنی یا پنس) است.

پول نقد در اکثر مکان‌ها پذیرفته می‌شود، اما مردم هر روز بیش از پیش از کارت‌های اعتباری/بانکی برای پرداخت بهای کالاها و خدمات استفاده می‌کنند.



حمل و نقل عمومی

شبکه ریلی و اتوبوسرانی گسترده‌ای در سرتاسر کشور وجود دارد.

برای استفاده از حمل و نقل عمومی، معمولاً باید پیش از سفر بلیط خریداری کنید. در مورد قطارها یا اتوبوس‌های دولتی، معمولاً در صورت پیش خرید بهای بسیار کمتری برای بلیط خواهید پرداخت. زمان حرکت قطارها و قیمت بلیط آن‌ها در نقاط مختلف بریتانیا متفاوت است؛ می‌توانید اطلاعات بیشتری را در وبسایت شبکه ریلی کشور به آدرس

www.nationalrail.co.uk یا در ایستگاه قطار/اتوبوس

محلی خود پیدا کنید.

TICKET 429



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.

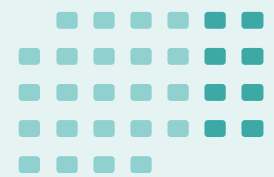


Weekends and bank holidays

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 •



منطقه زمانی و صرفه‌جویی در مصرف انرژی



منطقه زمانی بریتانیا در طول ماه‌های زمستان GMT (ساعت گرینویچ) و در طول تابستان GMT +1 (یا ساعت تابستانی بریتانیا یا BST) است. برای دستیابی به بیشترین بهره‌مندی از ساعت‌های روز، بریتانیا (همگام با سایر کشورهای اروپا) ساعت خود را در آخر ماه مارس یک ساعت به جلو می‌کشد و سپس در آخر ماه اکتبر آن را به جای خود بر می‌گرداند.

تعطیلات آخر هفته و تعطیلات بانکی

تعطیلات آخر هفته بریتانیا در روزهای شنبه و یکشنبه است که اغلب ادارات در این دو روز بسته است. بانک‌ها و اداره‌های پست معمولاً دوشنبه تا جمعه و صبح شنبه باز است، اما بعدازظهر شنبه و یکشنبه تعطیل است. با این حال، اغلب فروشگاه‌ها و رستوران‌ها در روز شنبه و زمان زیادی از روز یکشنبه باز است.

چندین تعطیل عمومی در طول سال وجود دارد. برخی از آن‌ها شامل تمام بریتانیا می‌شود و برخی هم مربوط به انگلستان و ولز، اسکاتلند یا ایرلند شمالی است. اغلب کسب و کارها در این روزها تعطیل است، اما فروشگاه‌ها، رستوران‌ها و مجموعه‌های تفریحی معمولاً باز است.



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



خلاصه



بریتانیا یک پادشاهی مشروطه و دارای دموکراسی پارلمانی است.



انگلیسی زبان اصلی بریتانیا است.



بریتانیا یک کشور چند فرهنگی و چند مذهبی است. شما باید به باورها و دیدگاه‌های دیگران احترام بگذارید و از قانون بریتانیا پیروی کنید

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

فصل ۲

پس از آنکه رسماً به عنوان پناهنده شناخته شدید

در این فصل، اطلاعاتی را در خصوص موضوعات زیر کسب خواهید کرد:

وضعیت مهاجرت شما و اینکه آیا خانواده‌تان می‌توانند در بریتانیا به شما ملحق شوند یا خیر



مجوز سکونت بیومتریک شما و سفرها به خارج از بریتانیا



افتتاح حساب بانکی



یادگیری زبان انگلیسی



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**

وضعیت شما

بهرمند بودن از وضعیت پناهندگی یا محافظت بشردوستانه در بریتانیا بدان معنا است که:



می‌توانید کار کنید

- از تاریخی که به عنوان پناهنده یا نیازمند محافظت بشردوستانه شناخته می‌شوید، به لحاظ قانونی می‌توانید به مدت پنج سال در بریتانیا بمانید

- می‌توانید به خدمات عمومی مانند مراقب سلامت و تحصیل در مدرسه دسترسی داشته باشید

- پس از پنج سال می‌توانید برای اقامت دائمی در بریتانیا (که تحت عنوان «اقامت نامحدود» شناخته می‌شود) درخواست بدهید

- می‌توانید کار کنید

- می‌توانید برای پشتیبانی در هزینه‌های زندگی خود و پیدا کردن شغل، برای دریافت مزایای رفاه اجتماعی درخواست بدهید

افرادی که وضعیت پناهنده یا تحت محافظت بشردوستانه به آن‌ها اعطا شده است از تعدادی از این خدمات بهره‌مند می‌شوند. با این حال، وضعیت پناهنده تفاوت‌هایی با وضعیت تحت محافظت بشردوستانه دارد؛ برای مثال، در زمینه درخواست تحصیل در دانشگاه و پشتیبانی تحصیلی (برای اطلاعات بیشتر، صفحه ۱۱۸ را ببینید). در زمینه سفر به کشورهای دیگر (برای اطلاعات بیشتر صفحه ۳۴ را ببینید) نیز تفاوت وجود دارد.



تا زمانی که بتوانید مشغول به

کار شوید، می‌توانید

برای دریافت مزایا

درخواست بدهید

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**

پیوندهای خانوادگی



ثبت‌نام نزد UNHCR

در مواردی که امکان‌پذیر باشد، هدف ما این است که پناهندگان در قالب گروه‌های خانوادگی اسکان مجدد پیدا کنند، اما برخی اوقات ممکن است خانواده‌ها از هم جدا شوند. امکان اینکه سایر اعضای خانواده به شما در بریتانیا ملحق شوند ممکن است بسیار اندک باشد و هیچ تضمینی وجود ندارد که آن‌ها بتوانند به شما بپیوندند. امکان ملحق شدن اعضای خانواده به یکدیگر تابع مقررات مهاجرت، مسیرهای مهاجرت خانوادگی و اسکان مجدد آن‌ها است.

اگر خانواده شما در یکی از کشورهای میزبان اسکان مجدد بریتانیا باشند و بخواهند در بریتانیا به شما ملحق شوند، این کار می‌تواند انجام شود اما هیچ تضمینی برای انجام آن وجود ندارد. اسکان مجدد تنها برای تعداد بسیار اندکی از پناهندگان امکان‌پذیر است و از این رو، مکان‌های مربوطه تنها برای آسیب‌پذیرترین افراد رزرو می‌شوند.

باید به آن‌ها بگویید که:

- در یکی از کشورهای میزبان اسکان مجدد بریتانیا، نزد UNHCR ثبت‌نام کنند.
- به UNHCR بگویند می‌خواهند در بریتانیا به شما ملحق شوند و در صورتی که شماره ارجاع UNHCR خود را می‌دانید، آن را در اختیار آن‌ها قرار دهند.
- UNHCR ممکن است به ارزیابی این موضوع بپردازد که آیا اسکان مجدد راهکار مناسبی برای خانواده شما است یا خیر و آیا بر مبنای نیازهای آن‌ها این اسکان مجدد جزء اولویت‌ها به حساب می‌آید یا خیر.
- حتی در صورتی که UNHCR اعضای خانواده شما را تحت طرح اسکان مجدد به بریتانیا ارجاع دهد، بریتانیا می‌تواند این درخواست را نپذیرد یا امکان دارد نتواند محل مناسبی پیدا کند.
- اگر بریتانیا آن‌ها را بپذیرد، نهایت سعی‌مان را خواهیم کرد تا خانواده‌ها نزدیک یکدیگر اسکان داده شوند، اما این امر همیشه امکان‌پذیر نیست و ممکن است آن‌ها در ناحیه دیگری از بریتانیا اسکان داده شوند.



UNHCR ممکن است تصمیم بگیرد



خانواده در ناحیه دیگری اسکان پیدا کنند

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 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

اگر متأهل هستید یا شریک دارید و/یا فرزند زیر ۱۸ سال دارید، مجوز اقامتی که به شما داده شده این حق را ایجاد می‌کند که همسر یا شریک شما و کودکان زیر سن قانونی شما در بریتانیا به شما بپیوندند، به شرطی که پیش از آنکه کشور مبدأ خود را برای پناهندگی ترک کرده باشید، بخشی از خانواده‌تان بوده باشند. آن‌ها باید از شرایط خاصی که در سیاست وزارت کشور در خصوص جمع شدن مجدد خانواده و مقررات مهاجرت بیان شده، برخوردار باشند. می‌توانید سیاست مذکور را در [GOV.UK](http://www.gov.uk) مشاهده کنید:

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

ویزاهای مربوط به جمع شدن مجدد خانواده رایگان است. خانواده شما باید به صورت آنلاین در www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion

درخواست بدهند و یک قرار ملاقات در مرکز برون‌مرزی درخواست ویزای بریتانیا ترتیب دهند تا اطلاعات بیومتریک آن‌ها ثبت شود. ویزا در صورتی صادر می‌شود که دفتر ویزا بر مبنای مدارک ارائه‌شده متقاعد شود که متقاضی دارای پیوند خانوادگی ادعا شده با فردی است که می‌خواهد در بریتانیا به او بپیوندد. این فرایند ممکن است منجر به بررسی مجدد وضعیت پناهندگی یا محافظت بشردوستانه شما در بریتانیا شود.

اگر همسر یا شریک و کودکان زیر سن قانونی شما در بریتانیا نیستند و می‌خواهند برای جمع شدن مجدد خانواده درخواست بدهند، آن‌ها باید پیش از سفر برای مجوز ورود به بریتانیا درخواست بدهند. اطلاعات مربوط به نحوه درخواست در [GOV.UK](http://www.gov.uk)

در دسترس است: <http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion>

اگر برخی از اعضای خانواده‌تان می‌خواهند برای مدت کوتاه‌تری برای دیدن شما به بریتانیا بیایند، می‌توانند برای ویزای توریستی درخواست بدهند، هر چند ممکن است با آن موافقت نشود. اطلاعات بیشتر را می‌توانید در [GOV.UK](http://www.gov.uk) پیدا کنید

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.



مجوز سکونت بیومتریک

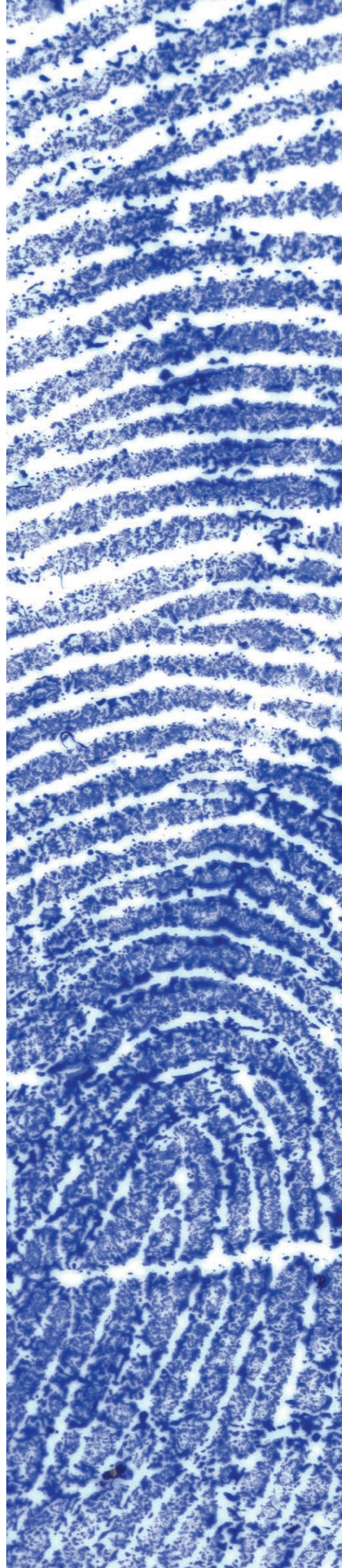
پس از آنکه به عنوان پناهنده شناخته شدید، یک مجوز سکونت بیومتریک (BRP) از طریق پست دریافت می‌کنید که شماره بیمه ملی شما نیز در پشت آن کارت درج شده است.

لطفاً این سند مهم را در جای امن و مطمئنی نگهداری کنید، زیرا این سند نشان‌دهنده وضعیت حقوقی و قانونی شما در بریتانیا است و نشان می‌دهد تا چه زمانی اجازه دارید در بریتانیا بمانید.

همچنین، این سند نشان می‌دهد که شما اجازه دارید در بریتانیا کار کنید. این سند برای استفاده از مزایا، مراقبت سلامت، درخواست کار و موارد دیگر نیاز است (فصل ۴ - اشتغال و مزایا را ببینید).

نیازی نیست هزینه‌ای برای BRP پردازید.

BRP شما شبیه این تصویر خواهد بود.



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



سفر به خارج از بریتانیا

شما می‌توانید به خارج از بریتانیا سفر کنید. با این حال، نباید به کشور مبدأ خود و/یا کشوری که از آن برای پناهندگی درخواست داده‌اید سفر کنید، زیرا این کار می‌تواند هنگام بازگشت‌تان به بریتانیا منجر به ابطال وضعیت پناهندگی یا محافظت بشردوستانه شما بشود. مقررات مربوط به سفر به خارج از بریتانیا بسته به این است که وضعیت پناهندگی دارید یا محافظت بشردوستانه.



محافظت بشردوستانه

اگر تحت محافظت بشردوستانه هستید:

- اگر هنوز گذرنامه ملی‌تان معتبر باشد، می‌توانید با گذرنامه ملی خود سفر کنید
- باید BRP خود را نیز هنگام سفر به همراه ببرید، زیرا باید آن را به مأمور مهاجرت نشان دهید تا مشخص شود که از حق ورود به بریتانیا و اقامت در آن برخوردارید
- اگر گذرنامه ندارید، باید برای دریافت سند سفر وزارت کشور درخواست بدهید (بخش پایین را ببینید)



وضعیت پناهندگی

اگر وضعیت پناهندگی دارید:

- نمی‌توانید حتی در صورت دارا بودن گذرنامه‌ای معتبر، با گذرنامه ملی خود سفر کنید، زیرا چنین کاری می‌تواند بر وضعیت پناهندگی شما تأثیر بگذارد
- باید برای دریافت سند مسافرت به وزارت کشور درخواست بدهید

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

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.

درخواست اسناد مسافرت

اگر سند مسافرت وزارت کشور برای شما صادر شود، این سند برای سفر شما به کشور مبدأتان معتبر نخواهد بود.

اطلاعات مربوط به نحوه درخواست و هزینه سند سفر وزارت کشور را می‌توانید در

www.gov.uk/apply-home-office-travel-document/overview مشاهده کنید.

ممکن است برای سفر به کشورهای دیگر به ویزا نیاز داشته باشید. پیش از خرید بلیت یا اقدام به سفر، لطفاً الزامات مربوط به ویزا و سایر الزامات ورود به کشور مقصد را از طریق سفارت آن کشور در لندن بررسی کنید.

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'.



افتتاح حساب بانکی



هنگامی که به عنوان پناهنده شناخته می‌شوید، افتتاح حساب بانکی اهمیت بالایی دارد: تا بتوانید پولهای خود را در محلی امن نگه دارید و همچنین پول دریافت کنید. واریز معمولاً به صورت مستقیم به حساب بانکی شما انجام می‌شود و هنگامی، که مشغول به کار شدید، پرداخت بانکی آسان‌ترین راه برای پرداخت حقوق شما توسط کارفرما خواهد بود.



بانک‌های مختلفی در بریتانیا وجود دارد و شما می‌توانید بانک مناسب خود را انتخاب کنید. همچنین، برخی از ارائه‌دهندگان خدمات در این زمینه فقط به صورت آنلاین فعالیت می‌کنند که می‌توانید از آن‌ها نیز استفاده کنید.

برای افتتاح حساب بانکی، معمولاً به نوعی سند شناسایی مانند گذرنامه یا BRP و نیز سند احراز آدرس خود مانند قرارداد اجاره (فصل ۵ - اسکان و خدمات را ببینید) یا قبض گاز، برق یا تلفن نیاز دارید. برخی بانکها مشاهده حساب اعتبار جهانی شما را به عنوان مدرک شناسایی می‌پذیرند.



شما باید هنگام افتتاح حساب بانکی در خصوص هزینه‌های مرتبط سؤال کنید. بسته به شرایط و ضوابط حساب‌تان، در صورتی که بیش از پولی که در حساب دارید خرج کنید یا از حساب برای خدمات دیگر استفاده کنید، جریمه خواهید شد.



پس از باز کردن حساب بانکی، معمولاً یک کارت بانکی برای شما صادر می‌شود که می‌توان از آن برای خرید از اغلب فروشگاهها استفاده کرد. همچنین، با استفاده از «direct debit» می‌توانید ترتیبی دهید که قبض‌ها مستقیماً از حساب شما پرداخت شود.



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.

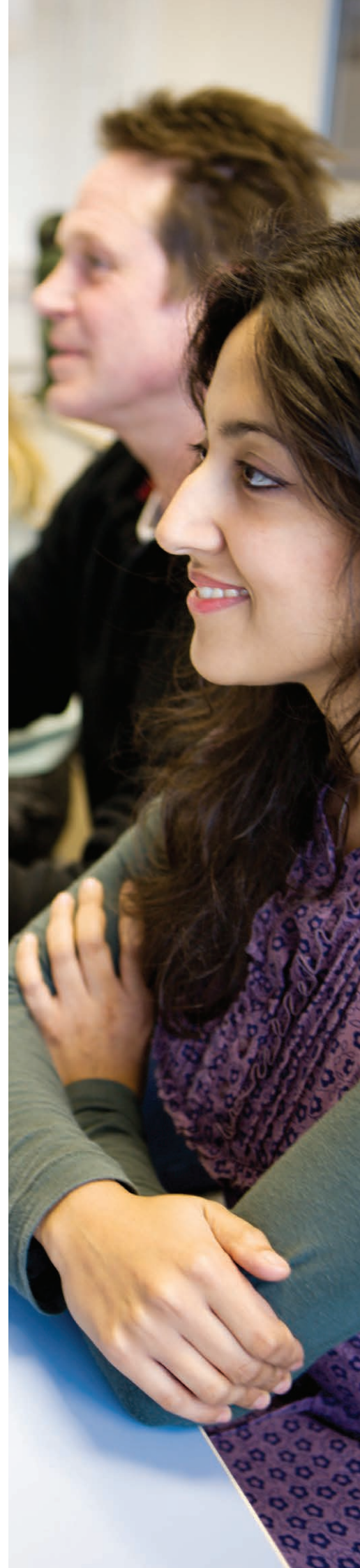
یادگیری زبان انگلیسی

یادگیری زبان انگلیسی اهمیت زیادی دارد و به شما کمک می‌کند زندگی جدید خود را سر و سامان دهید و مستقل زندگی کنید، به تنهایی نزد پزشک بروید، در کارهای مدرسه به فرزندان خود کمک کنید، کار پیدا کنید یا ادامه تحصیل دهید.

اگر بیکار باشید و در مرحله کاریابی باشید، از یادگیری زبان انگلیسی به صورت رایگان برخوردار خواهید شد. اگر در جلسات مرکز کاریابی حضور پیدا می‌کنید (فصل ۴ - اشتغال و مزایا را ببینید)، مربی شما ممکن است شما را به یک کلاس زبان انگلیسی معرفی کند.

همچنین، می‌توانید اطلاعات مربوط به کلاس‌های انگلیسی را از طریق تماس با شورای محلی نزدیک محل زندگی خود پیدا کنید. پیش از شرکت در یک کلاس، مدرس سطح زبان شما را بررسی می‌کند تا بیشتر با مهارت زبانی شما آشنا شود و بتواند شما را در کلاسی قرار دهد که شرکت‌کنندگان آن در سطح مشابه شما باشند و کلاس مناسب نیازهای زبانی شما باشد. اگر نوزاد یا کودک کم سن و سالی دارید، ممکن است نیاز باشد از شخصی بخواهید هنگام حضور شما در کلاس‌ها از او مراقبت کند یا کلاسی پیدا کنید که مهد کودک داشته باشد.

برای شرکت در یک دوره زبان انگلیسی، اصلاً نیازی نیست که از قبل انگلیسی بلد باشید. کلاس‌ها می‌توانند بسیار جالب و جذاب باشند و مکانی بسیار مناسب برای آشنایی با افراد دیگر و دوستیابی به حساب می‌آیند.



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



خلاصه



می‌توانید به خدمات عمومی و کار دسترسی داشته باشید و برای دریافت مزایا درخواست بدهید



پیوندهای خانوادگی



شما یک مجوز سکونت بیومتریک (BRP) دریافت خواهید کرد که به شما اجازه می‌دهد در بریتانیا بمانید و کار پیدا کنید - لطفاً آن را در مکانی امن نگهداری کنید



باید هر چه زودتر یک حساب بانکی باز کنید تا بتوانید پول خود را بهتر مدیریت کنید



یادگیری زبان انگلیسی بسیار مهم است و باید هر چه زودتر از کلاس‌های موجود در محل خود مطلع شوید

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

فصل ۳

ماه نخست

در این فصل، اطلاعاتی را در خصوص موضوعات زیر کسب خواهید کرد:

انتقال از حمایت پناهندگی به خدمات دیگر



خدمات کمک به مهاجرین



اسکان یابی



وام‌های ادغام



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.



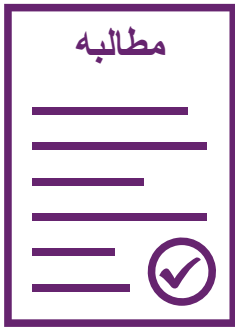
Home Office support stops

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

مطالبات موفق



پس از آنکه توسط وزارت کشور به عنوان پناهنده شناخته شدید، باید نامه حکم خود را به دقت مطالعه کنید. این نامه حاوی اطلاعات مهمی درباره حمایت‌هایی که مستحق دریافت آن هستید و کارهایی که باید در مرحله بعدی انجام دهید، خواهد بود.

توقف حمایت‌های وزارت کشور



ظرف ۵ تا ۷ روز کاری پس از مشخص شدن پناهندگی یا محافظت بشردوستانه پس از مشخص شدن شما، مجوز سکونت بیومتریک خود را دریافت خواهید کرد. اگر از وزارت کشور حمایتی دریافت می‌کرده‌اید، این حمایت‌ها ۲۸ روز پس از ارسال BRP به شما متوقف خواهد شد. این بدان معنا است که شما باید در مرکز کاریابی محلی خود با وزارت کار و بازنشستگی بریتانیا (DWP) بگیرید تا از آن‌ها برای پیدا کردن کار و مطالبه کمک هزینه‌های دولتی که مستحق آن هستید، کمک بگیرید. همچنین، باید برای اسکان خود نیز اقداماتی را انجام دهید.

این موضوع بسیار مهم است که به سرعت از DWP وقت بگیرید تا هر چه زودتر امکان پرداخت کمک هزینه دولت به شما وجود داشته باشد.

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.

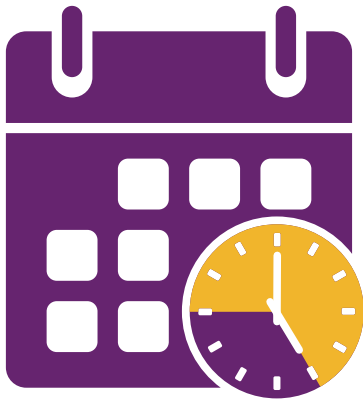
The Home Office will notify Migrant Help about the outcome of your asylum claim and Migrant Help will contact you within one working day. They will advise of the support they can provide and if you wish to receive their assistance, they will schedule a follow-on appointment.

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

Tel: 0808 8010 503

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





پشتیبانی خدمات کمک به مهاجرین

اگر شما حمایت پناهجویی از وزارت کشور «Home Office» دریافت نموده اید، خدمات کمک به مهاجرین می تواند در مورد دسترسی به مزایا، مسکن، و سایر خدمات تا پایان مدت 28 روزه که حمایت پناهجویی شما به پایان می رسد به شما کمک کند. آنها می توانند به شما در تعیین قرار ملاقات در مرکز کاریابی «Jobcentre» محلی شما به منظور دسترسی به مزایا و دریافت مشاوره در زمینه اشتغال کمک کنند.

وزارت کشور نتیجه درخواست پناهندگی شما را به خدمات کمک به مهاجرین اعلام می کند و خدمات کمک به مهاجرین نیز شما را ظرف یک روز کاری مطلع خواهد کرد. آنها زمینه هایی که می توانند کمک کنند را اطلاع می دهند و اگر مایل باشید از کمک آنها استفاده کنید، قرار ملاقات بعدی را برنامه ریزی می کنند.

قرار ملاقات به صورت تلفنی و یا به صورت حضوری ارائه می شود:

تلفن: 0808 8010 503

وب سایت: <https://www.migranthelpuk.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.

ترک محل اسکان خود

اگر در زمانی که منتظر تصمیم‌گیری در خصوص پناهندگی‌تان بوده‌اید در محل اسکان دولتی پناهجویان زندگی می‌کرده‌اید، این حمایت پایان خواهد یافت. شما باید جای دیگری را برای سکونت پیدا کنید. این مکان جدید می‌تواند یک مسکن اجاره‌ای خصوصی، محل کار دارای محل سکونت، خوابگاه، آپارتمان یا خانه مشترک باشد. همچنین، می‌توانید از دپارتمان مسکن مرجع محلی خود مشاوره و کمک بگیرید.

مهم نیست چه گزینه‌ای را انتخاب می‌کنید، پیدا کردن یک خانه جدید پس از ترک مسکن پناهجویی احتمالاً زمان‌بر خواهد بود. اکیداً توصیه می‌کنیم هر چه زودتر در این رابطه چاره‌اندیشی کنید و با مأمور اسکان خود تماس بگیرید تا به شما کمک کند.

روزی که محل اسکان خود را ترک می‌کنید، باید اسباب و وسایل خودتان را نیز همراهتان ببرید و سکونت‌گاه خود را مانند روزی که وارد آن شده‌اید تحویل بدهید؛ تمیز و مرتب.

اگر هر سوال یا مشکلی درباره محل اقامت خود دارید، باید با خدمات کمک به مهاجرین تماس بگیرید. در نامه وزارت کشور، نام ارائه‌دهنده محل سکونت شما و اطلاعات پشتیبانی شما ذکر شده است.

می‌توانید در این خصوص در جلسه خود با DWP نیز صحبت کنید تا بتوانند کمک و مشورت بیشتری به شما ارائه کنند.

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 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.

وام‌های ادغام



دریافت وام

اگر ۱۸ سال به بالا باشید، می‌توانید برای دریافت وام ادغام درخواست بدهید. وام‌های ادغام باید بازپرداخت شوند، اما بدون بهره هستند. درخواست وام می‌تواند برای اقلام یا فعالیت‌هایی باشد که به ادغام شما در جامعه و همزیستی با افراد آن کمک می‌کند. از این رو، وام ادغام می‌تواند برای اسکان، پیدا کردن کار یا تحصیل باشد.

اطلاعات مربوط به وام و فرم درخواست را می‌توانید در
GOV.UK به آدرس

[www.gov.uk/government/publications/
application-for-an-integration-loan](http://www.gov.uk/government/publications/application-for-an-integration-loan) پیدا کنید یا از
اطلاعات تماس پیوست‌شده به نامه حکم خود بخواهید فرم را در
اختیارتان قرار دهند.

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



خلاصه



مرکز کاریابی می‌تواند در پیدا کردن کار و دستیابی به مزایا به شما کمک کند



توقف حمایت‌های وزارت کشور



خدمات کمک به مهاجرین می‌تواند به شما کمک کند در مرکز کاریابی قرار ملاقات هماهنگ کنید



اگر در مرکز اسکان دولتی مخصوص پناهجویان بوده‌اید، باید جای دیگری را برای سکونت پیدا کنید و مقامات محلی‌تان می‌تواند به شما کمک کند

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

فصل ۴

اشتغال و مزایا

در این فصل، اطلاعاتی را در خصوص موضوعات زیر کسب خواهید کرد:

اشتغال در بریتانیا	<input checked="" type="checkbox"/>
نحوه پیدا کردن کار	<input checked="" type="checkbox"/>
پرداخت مالیات	<input checked="" type="checkbox"/>
حمایت مالی در زمانی که بیکار هستید یا درآمد کمی دارید	<input checked="" type="checkbox"/>
حقوق اشتغال شما و نحوه حمایت قانون از شما در زمان اشتغال	<input checked="" type="checkbox"/>

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



فرصت‌های اشتغال

۱۶ تا ۶۵ سال
سن کار



پیدا کردن کار نه تنها درآمد شما را افزایش خواهد داد، بلکه به تطبیق پیدا کردن شما با زندگی جدیدتان نیز کمک خواهد کرد. مشاغل بسیار متنوعی وجود دارد. صنایع اصلی در بریتانیا عبارتند از کشاورزی، تولید و خدمات.

برخی مشاغل نیازمند دارا بودن مدرک یا مهارت‌هایی مانند صحبت کردن به زبان انگلیسی هستند. ممکن است کسب مهارت و تجربه برای یافتن شغل مناسب مدتی طول بکشد.

۹ صبح تا ۵ بعدازظهر
ساعات کاری عادی



بسیاری از کارها نیازمند آن است که شما در «ساعات کاری عادی»، اغلب اوقات ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر دوشنبه تا جمعه، کار کنید. ساعات کاری عادی شما در قرارداد استخدامتان مشخص می‌شود. برای برخی مشاغل، ممکن است از شما انتظار برود که بعدازظهرها، تعطیلات آخر هفته یا در شب کار کنید.

مشاغل پارموقت نیز وجود دارد. برخی از افراد ممکن است تمایل داشته باشند به صورت پارموقت کار کنند تا بتوانند از فرزندانشان مراقبت کنند، هزینه تحصیلشان را تأمین کنند یا کار پارموقت دیگری را به صورت همزمان داشته باشند تا درآمدشان را افزایش دهند.

انتظار می‌رود اغلب افراد ۱۸ تا ۶۵ ساله شغل پیدا کنند، مگر اینکه در حال تحصیل باشند، از فرزندان یا سایر اعضای خانواده مراقبت کنند یا به خاطر مشکلات جسمی نتوانند کار کنند. از سن ۱۶ سالگی، امکان کار کردن در بازه‌های زمانی محدود چند ساعته در کنار تحصیل یا شرکت در دوره کارآموزی وجود دارد.

پس از آنکه وضعیت پناهندگی یا محافظت بشردوستانه در بریتانیا برای شما در نظر گرفته شد، حق کار کردن دارید. با این حال، به صورت خودکار شغلی به شما داده نخواهد شد.



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**



پیدا کردن شغل



مراجعه به مراکز کاریابی



جستجوی روزنامه‌ها یا
وبسایت‌های درج آگهی
استخدامی



ثبت‌نام در آژانس‌های
کاریابی

برای کار کردن در بریتانیا، باید شماره بیمه ملی (NINO یا شماره NI) داشته باشید که روی BRP شما چاپ می‌شود. این شماره ترکیب منحصر به فردی از اعداد و حروف برای هر فرد است. بدین ترتیب، مشارکت‌های مالیاتی و بیمه ملی شما که برای مراقبت سلامت و سایر خدمات عمومی پرداخت می‌کنید ثبت می‌شود. بدون شماره NI نمی‌توانید کار کنید یا مزایای خود را دریافت کنید.

برای دریافت کمک در زمینه کاریابی باید:

- به مرکز کاریابی محلی خود مراجعه نمایید - این مرکز می‌تواند در پیدا کردن کار به شما کمک کند یا شما را به مراکز آموزشی بفرستد تا راحت‌تر بتوانید کار پیدا کنید
- در وبسایت‌های کاریابی یا روزنامه‌های محلی و کشوری که آگهی‌های کاری درج می‌شوند، جستجو کنید
- در یک آژانس کاریابی ثبت‌نام کنید تا برای شما کار پیدا کنند
- از دوستان و بستگان خود بخواهید اگر در جایی که کار می‌کنند فرصت شغلی وجود دارد به شما اطلاع دهند
- به شرکت‌های محلی خود مراجعه کنید تا از فرصت‌های شغلی آنها مطلع شوید



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.



درخواست کار

پس از آنکه شغل مد نظر خود را پیدا کردید، باید برای آن درخواست بدهید. باید اطلاعاتی را که کارفرما درخواست کرده است، به دقت مطالعه کنید. معمولاً این اطلاعات در قالب یک فرم درخواست یا یک رزومه (CV) و یک معرفی‌نامه درخواست می‌شوند.

رزومه شامل لیست رسمی توانمندی‌ها و تجربه‌های شما است. معرفی‌نامه نیز توضیح مختصری است که بیان می‌کند چرا برای کار مربوطه درخواست داده‌اید و چرا فکر می‌کنید الزامات بیان‌شده در آگهی شغلی را برآورده می‌کنید. مربی مرکز کاریابی شما می‌تواند در صورت نیاز در آماده‌سازی این موارد به شما کمک کند.

پس از ارسال درخواست، ممکن است از شما برای مصاحبه دعوت شود. قالب مصاحبه‌ها می‌تواند با هم متفاوت باشد. برای مثال، ممکن است در یک جلسه چهره به چهره چندین سؤال از شما پرسیده شود یا شیفت آزمایشی برای شما در نظر گرفته شود تا کار مد نظر را به مدت یک روز یا بخشی از روز انجام دهید. باید به دستورالعمل‌های مربوط به هر مصاحبه که در اختیار شما قرار داده می‌شود به دقت توجه کنید.

همچنین، ممکن است کارفرماها درخواست کنند که مستندات شما را مشاهده کنند. به همراه داشتن اسناد اصلی مانند BRP شما که سند بهر‌مندی شما از حق اشتغال در بریتانیا است، مدارک تحصیلی و سایر اسناد نشان‌دهنده توانمندی‌ها و تجربه‌های شما برای ارائه به کارفرما می‌تواند بسیار مفید باشد. همچنین، ممکن است کارفرماها درخواست کنند که توصیه‌نامه‌هایی از افراد دیگر (مانند مدیران، معلمان یا همکاران قبلی خود) ارائه کنید تا تأیید شود مناسب آن شغل هستید. همچنین، می‌توانید به آدرس

www.gov.uk/prove-the-right-to-work بروید تا به کارفرمای مد نظر خود اجازه بدهید به اطلاعات شما دسترسی پیدا کند و بدین طریق از حق قانونی شما برای کار کردن در بریتانیا اطمینان پیدا کند.

Skills and language

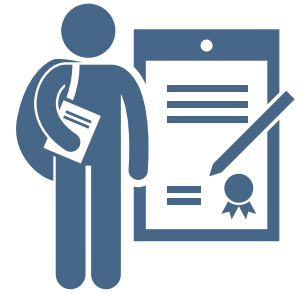
Many newcomers face challenges in finding employment. There are other people in your area also looking for jobs, and you will face competition for jobs you apply for.

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

مهارت‌ها و زبان



ممکن است برخی مدارک در
بریتانیا به رسمیت شناخته
شوند

بسیاری از افرادی که تازه وارد بریتانیا می‌شوند با چالش‌هایی در زمینه کاریابی روبرو می‌شوند. افراد دیگری هم در منطقه شما وجود دارند که به دنبال کار می‌گردند و شما برای دستیابی به کارهایی که برای آن‌ها درخواست داده‌اید رقابت خواهید کرد.

هر مهارت و تجربه‌ای که داشته باشید در رسیدن به شغل مد نظر به شما کمک خواهد کرد. برای حرفه‌های خاصی مانند پزشکی، حقوق و مهندسی محدودیت‌های خاصی اعمال می‌شود. ممکن است برای دریافت مجوز مورد نیاز برای شروع به کار نیاز باشد آزمون‌هایی را پشت سر بگذارید. اگر قبلاً در زمینه‌ای آموزش دیده‌اید یا توانمندی‌های خاصی در یک حرفه دارید، به شرطی که توانمندی‌هایتان در بریتانیا تأیید شوند ممکن است بتوانید در آن زمینه در بریتانیا کار کنید.



صحبت کنید با
مربی مرکز کاریابی

مدارک تحصیلی کشور مبدأ شما به صورت خودکار در بریتانیا به رسمیت شناخته نمی‌شود؛ از این رو، باید با یک کارفرمای بالقوه تماس بگیرید یا از مربی مرکز کاریابی خود سؤال کنید آیا مدارک شما پذیرفته خواهند شد یا خیر.



به کلاس‌های انگلیسی
بروید یا برای مهارت‌های
خاص آموزش ببینید

انگلیسی زبان کاری رایج در انگلیس است. اغلب مشاغل به کارمندی نیاز دارند که حداقل سطح انگلیسی را بلد باشند. یادگیری و بهبود زبان انگلیسی باعث افزایش فرصت‌های شغلی مناسب شما می‌شود و در تطبیق پیدا کردن با زندگی جدیدتان نیز به شما کمک خواهد کرد.

مربی مرکز کاریابی شما می‌تواند در زمینه آموزش مهارت‌های مشخص به شما کمک کند تا راحت‌تر کار پیدا کنید.



انگلیسی یاد بگیرید و
انگلیسی خود را بهبود
دهید

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

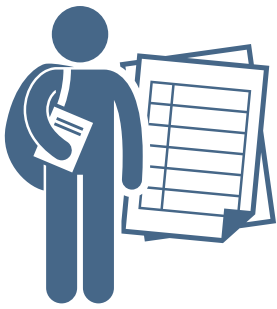


Receive support



Receive benefits

مزایا - حمایت از شما برای کار پیدا کردن



فعالانه به دنبال کار
گشتن



تأیید شده



دریافت پشتیبانی



دریافت مزایا

زمانی که به عنوان پناهنده شناخته شوید می‌توانید برای دریافت مزایا تقاضا دهید. باید این کار را فوراً انجام دهید، تاخیر نکنید.

«مزایا» همان کمک‌های مالی است که دولت برای کمک به زندگی شما و خانواده‌تان در انگلستان پرداخت می‌کند.

برای راهنمایی در خصوص اینکه واجد شرایط به‌رهمندی از چه مواردی هستید، و نحوه تقاضا می‌توانید از طریق

[https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/search-for-your-local-](https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/search-for-your-local-citizens-advice/)

[citizens-advice](https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/search-for-your-local-citizens-advice/) با مرکز مشاوره شهروندان شهروندان محلی خود تماس بگیرید.

Universal Credit

از تاریخ اول فوریه ۲۰۱۹، تمام مطالبات جدید برای یونیورسال کرديت (Universal Credit) خواهد بود. همان پرداخت‌های مالی دولت بریتانیا است تا به شما و خانواده‌تان برای زندگی در بریتانیا کمک شود. این کمک‌ها به صورت ماهیانه پرداخت می‌شود و برای Universal Credit باید به صورت آنلاین درخواست بدهید. ممکن است لازم باشد با خط کمک اعتبار عمومی نیز تماس بگیرید تا یک مصاحبه با مربی کاریابی در Jobcentre هماهنگ کنید. پس از تقاضا به شما گفته میشود که نیاز به این کار دارید یا نه.

برای دریافت Universal Credit، قراردادی به نام «تعهد مطالبه‌گر» را با مربی مرکز کاریابی خود امضا می‌کنید. اقدام شما وابسته به وضعیت‌تان خواهد بود؛ اینکه آیا به دنبال کار می‌گردید یا مسئولیت نگهداری از افراد دیگری را دارید یا شرایط سلامتی شما به گونه‌ای است که نمی‌توانید کار کنید. ممکن است نیاز باشد فعالیت‌هایی مانند موارد زیر را انجام دهید: نوشتن رزومه، جستجو برای کار و درخواست دادن برای آن یا طی کردن دوره‌های آموزشی.

پرداختی Universal Credit شما متشکل از مقرری معمول شما و سایر مبالغ اضافه‌ای است که شامل شما می‌شود؛ برای مثال، اگر فرزند داشته باشید، دچار معلولیت باشید یا شرایط سلامتی‌تان اجازه کار کردن را به شما ندهد، یا برای اجاره مسکن به کمک نیاز داشته باشید، مشمول اضافه پرداخت خواهید شد.

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.

می‌توانید از Universal Credit برای پرداخت هزینه‌های زندگی مانند خوراک، پوشاک، حمل و نقل، قبض‌های خانوار (فصل ۵ - اسکان و خدمات را ببینید) و خرید موارد دیگر مد نظرتان استفاده کنید.

همچنین، می‌توانید برای بهره‌مندی از مزایای اسکان نیز درخواست بدهید (فصل ۵ - اسکان و خدمات را ببینید).

در این شرایط با خط کمک اعتبار عمومی تماس بگیرید:

- اگر اصلاً نمیتوانید از خدمات دیجیتال استفاده کنید، این مساله ممکن است به دلیل معلولیت یا شرایط شما باشد

- اگر در مورد درخواست خود سوالی دارید اما نمی‌توانید به درخواست آنلاین خود دسترسی داشته باشید.

خط کمک اعتبار عمومی:

تلفن: 0800 328 5644

زبان ولزی: 0800 328 1744

بازپخش متن NGT - اگر با تلفن نمی‌توانید بشنوید یا صحبت کنید: 18001 سپس 0800 328 5644

تلفن متنی: 0800 328 1344

دوشنبه تا جمعه، 8 صبح تا 6 بعد از ظهر

Help to Claim

«خدمات کمک برای درخواست» (Help to Claim) می‌تواند به شما در مراحل ابتدایی درخواست اعتبار عمومی خود کمک کند، از تقاضای آنلاین تا کمک به تقاضای شما پیش از اولین پرداخت کامل به شما. این خدمات خدماتی رایگان، مستقل، محرمانه، و بی طرفانه توسط مشاورین آموزش دیده ای است که برای مرکز مشاور شهروندان کار می‌کنند. آنها در زمینه‌هایی مثل نحوه آماده کردن مستندات برای تقاضای شما یا نحوه آماده شدن برای اولین مصاحبه خود در Jobcentre می‌توانند به شما کمک کنند.

بازنشستگی

اشخاصی که به سن بازنشستگی دولتی رسیده‌اند

سن بازنشستگی دولتی در حال حاضر ۶۵ سال است. سنی که در آن می‌توانید واجد شرایط بازنشستگی دولتی و اعتبار بازنشستگی شوید بر اساس تاریخ تولد شما تعیین می‌شود. می‌توانید تاریخ بازنشستگی خود را در GOV.UK مشاهده کنید. اگر در سن بازنشستگی دولتی باشید، نیاز ندارید دنبال کار بگردید. می‌توانید برای اطلاعات بیشتر و مشاوره در خصوص بهره‌مندی از مزایا، با خدمات بازنشستگی تماس بگیرید.

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

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.

پرداخت مالیات

اگر شاغل هستید، مسئولیت دارید که مبلغ قانونی مربوط به مالیات بر درآمد را بپردازید. مالیات بر درآمد درصد مشخصی از درآمد سالیانه شما است. اگر توسط فرد دیگری استخدام شده‌اید، این مالیات به صورت مستقیم از حقوق ماهیانه شما و از طریق سیستمی به نام PAYE (پرداخت مالیات همزمان با کسب درآمد) کسر می‌شود.

اگر توسط شخص یا شرکت دیگری استخدام نشده‌اید اما درآمد دارید، مسئولیت دارید که درآمد خود را اعلام و مقدار صحیح مالیات را پرداخت کنید.

مقدار مالیاتی که می‌پردازید به میزان درآمدهای بستگی دارد. می‌توانید این مورد را در www.gov.uk/estimate-income-tax مشاهده کنید.

کار داوطلبانه

کار داوطلبانه به معنای کار کردن برای هر سازمانی بدون دریافت حقوق است. این سازمان می‌تواند یک مؤسسه خیریه، سازمان داوطلبانه یا انجمن جمع‌آوری کمک‌های مردمی یا نهاد قانونی باشد.

کار داوطلبانه می‌تواند برای فردی که به دنبال افزایش مهارت‌ها و تجربه‌های خود است بسیار مفید باشد تا بدین ترتیب، شانس کاریابی خود را نیز افزایش دهد. کار داوطلبانه به خصوص برای افرادی که در بریتانیا کار نکرده‌اند و همزمان به دنبال افزایش اعتماد به نفس و مهارت‌های خود هستند بسیار مفید خواهد بود.



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.

حقوق و حمایت‌های قانونی شما در محل کار

در صورت اشتغال، حق کار کردن در شرایط منصفانه و محیط ایمن را دارید. همچنین، این حق را دارید که بتوانید بدون ترس و هراس از کارفرما، همکاران یا مشتریان‌تان کار کنید.

کارگران بالای ۱۸ سال معمولاً مستحق بهرماندی از سه نوع مرخصی هستند: مرخصی استراحت در سر کار، مرخصی روزانه و مرخصی هفتگی.

اگر بیش از شش ساعت در روز کار می‌کنید، حق آن را دارید که از ۲۰ دقیقه مرخصی بدون وقفه برای استراحت در طول روز کاری خود استفاده کنید. این مرخصی لزوماً از نوع مرخصی با حقوق نخواهد بود و به قرارداد استخدامی شما بستگی دارد.

همچنین، شما دارای حق بهرماندی از ۱۱ ساعت مرخصی بین روزهای کاری هستید (برای مثال، اگر کار شما در ساعت ۸ بعدازظهر پایان می‌یابد، نباید روز کاری بعدی شما تا قبل از ۷ صبح آغاز شود) و همچنین حق دارید که یکی از دو مورد زیر را انتخاب کنید:

- ۲۴ ساعت مرخصی بدون وقفه و بدون هر گونه کاری در هر هفته
- ۴۸ ساعت مرخصی بدون وقفه و بدون هر گونه کاری هر دو هفته یکبار

تقریباً تمام کارگران به لحاظ قانونی مستحق ۵.۶ هفته مرخصی با حقوق در طول هر سال هستند (که تحت عنوان مرخصی قانونی یا مرخصی سالانه شناخته می‌شود). کارفرما می‌تواند تعطیلات بانکی (که تحت عنوان تعطیلات عمومی نیز شناخته می‌شود) را به عنوان بخشی از مرخصی قانونی سالانه در نظر بگیرد.



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 31 st March 2021 are shown below. After this date, some rates may change. Please check 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

حداقل حقوق:

۲۵ و بیشتر



£8.72

۲۱-۲۴



£8.20

۱۸-۲۰



£6.45

زیر ۱۸



£4.55

کارآموز



£4.15

تمام کارفرماهای کشور موظفند حداقل حقوق ساعتی را پرداخت کنند. میزان این حداقل حقوق به سن شما بستگی دارد.

نرخ‌های حداقل حقوق تا ۳۱ مارس ۲۰۲۱ به شرح زیر هستند. پس از این تاریخ، ممکن است تغییراتی در نرخ‌ها ایجاد شود. لطفاً برای دستیابی به جدیدترین اطلاعات، به www.gov.uk/national-minimum-wage-rates مراجعه کنید.

سن	نرخ به ازای هر ساعت
۲۵ و بیشتر	£8.72
۲۱ تا ۲۴	£8.20
۱۸ تا ۲۰	£6.45
زیر ۱۸	£4.55
کارآموز	£4.15

شرایط و ضوابط کاری شما در قراردادتان تبیین خواهند شد. حتماً قرارداد کاری خود را پیش از امضا کردن با دقت و در صورت نیاز با کمک یک مترجم مطالعه کنید.

از طریق تماس با ۰۳۰۰ ۱۲۳ ۱۱۰۰ می‌توانید اطلاعات بیشتری در خصوص حقوق خود و مسئولیت‌های کارفرما کسب کنید.



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.

برابری و تبعیض در محل کار

سازمان‌ها و کسب و کارها به لحاظ قانونی وظیفه دارند با همه افراد در محل کار و در فرایند استخدام افراد برای مشاغل مختلف به صورت منصفانه و عادلانه برخورد کنند. مردان و زنان این حق را دارند که کار کنند. مردان و زنان از حقوق و وظایف برابری در زمینه اشتغال برخوردارند.

این حق را دارید که در محل کار خود امنیت داشته باشید و به دور از تهدید یا خشونت کار کنید. همچنین، باید گذرنامه یا کارت شناسایی‌تان را نزد خودتان نگه دارید - کارفرمای شما حق ندارد آن‌ها را نزد خود نگه دارد.

تبعیض قائل شدن بین افراد در محل کار یا در فرایند استخدام و به خاطر مواردی مانند جنسیت، نژاد، دین، متأهل بودن یا فعالیت در مشارکت‌های مدنی، معلولیت، سن، گرایش جنسی یا بارداری غیر قانونی است.

بنابراین، کارفرمایان باید به نیازهای کارمندان‌شان، مادامی که خللی در کاری که برای آن استخدام شده‌اند ایجاد نمی‌کند، احترام بگذارند. برای مثال، زنان مسلمان مجازند حجاب داشته باشند و کارفرمایان باید شرایط مناسب و معقولی برای بکارگیری افراد معلول به نحو مناسب در نظر بگیرند.



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

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**.



اگر فکر می‌کنید که تبعیض غیر منصفانه‌ای در مورد شما صورت گرفته است، می‌توانید:

- مستقیماً به آن فرد یا سازمان شکایت کنید
- از فرد دیگری بخواهید در این زمینه به شما کمک کند (واسط، میانجی یا شخص/نهاد مناسب برای حل و فصل اختلافات)
- یک دعوی در دادگاه یا دیوان مطرح کنید

کمک‌ها و مشورت‌های بیشتری را از خدمات مشاوره عدالت و برابری دریافت کنید: www.equalityadvisoryservice.com

اگر مجبور به انجام کار شدید یا کار فرمای شما به حقوق‌تان احترام نمی‌گذارد، می‌توانید از خط تلفنی بردگی مدرن به شماره ۰۸۰۰ ۰۱۲۱ ۷۰۰ کمک و مشورت بگیرید.



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



خلاصه



پیدا کردن کار در آمد شما را افزایش خواهد داد و به شما کمک می‌کند از خود و خانواده‌تان پشتیبانی کنید



برای کار کردن باید شماره بیمه ملی داشته باشید



جهت دریافت کمک و مشورت در پیدا کردن کار و نیز برای ثبت درخواست دریافت مزایا می‌توانید به مرکز کاریابی خود مراجعه کنید



بهبود مهارت‌ها، به خصوص مهارت‌های زبان انگلیسی، فرصت‌های شغلی در دسترس شما را افزایش خواهد داد



اگر حقوق دریافت می‌کنید، باید حتماً مالیات آن را پرداخت کنید



شما در محل کار مورد حمایت و محافظت توسط قانون هستید - کارفرماها وظایفی در قبال شما دارند و شما نباید هیچ‌گونه تبعیضی را در محیط کار تحمل کنید

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

فصل ۵

اسکان و خدمات

در این فصل، اطلاعاتی را در خصوص موضوعات زیر کسب خواهید کرد:

انواع اسکان	<input checked="" type="checkbox"/>
قرارداد اجاره شما	<input checked="" type="checkbox"/>
پرداخت اجاره	<input checked="" type="checkbox"/>
نحوه دسترسی به امکانات و خدمات	<input checked="" type="checkbox"/>
منطقه محلی شما	<input checked="" type="checkbox"/>

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.



در فصل ۳ خواندید که، ۲۸ روز از تاریخی که به عنوان پناهنده شناخته می‌شوید فرصت دارید برای خودتان مسکن پیدا کنید. روش‌های مختلفی برای انجام این کار وجود دارد. دو مورد از گزینه‌های اصلی در این زمینه عبارتند از مسکن اجتماعی فراهم‌شده توسط مرجع محلی و مسکن شخصی اجاره‌ای. بسته به مسیری که انتخاب می‌کنید، افراد مختلفی وجود دارند که می‌توانند در این مورد به شما کمک کنند. خدمات کمک به مهاجرین می‌تواند مورد شما را به تیم مسکن مقامات محلی شما، در منطقه ای که زندگی می‌کنید، اطلاع دهد.

اسکان در انگلیس، بسته به محل زندگی‌تان، وضعیت متفاوتی دارد - از خانه‌های شخصی برای یک خانواده که بیشتر در نواحی روستایی یا حومه شهرها رایج هستند تا مجموعه‌های آپارتمانی بزرگ در مرکز شهرها و شهرستان‌ها.

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.

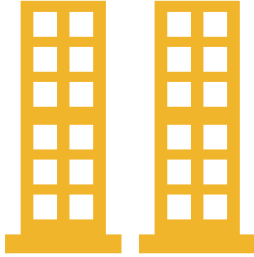


انواع اسکان

مسکن شخصی



مسکن‌های شخصی اجاره‌ای یکی از گزینه‌های جایگزین مسکن اجتماعی هستند. می‌توان آن‌ها را از طریق دفاتر اجاره مسکن و وبسایت‌های مسکن پیدا کرد. در هر نقطه از کشور، نوع مختلفی از مسکن اجاره‌ای شخصی وجود دارد.



هنگامی که خانه یا آپارتمانی پیدا کردید، احتمالاً باید پس از آن "قرارداد اجاره" امضاء نمایید. مبلغی را به عنوان ودیعه قرار دهید. این قرارداد یک قرارداد قانونی بین شما و صاحب‌خانه است.

قرارداد اجاره شما موارد زیر را مشخص می‌کند:

- تاریخی که می‌توانید وارد منزل شوید،
- مدت زمان قرارداد،
- میزان اجاره
- و زمان پرداخت آن توسط شما.



مسکن اجتماعی

مسکن اجتماعی توسط شوراهای محلی و انجمن‌های مسکن فراهم می‌شود.



برای دستیابی به مسکن اجتماعی باید به شورای محلی که می‌خواهید در آن زندگی کنید (مرجع اسکان محلی) درخواست دهید تا در لیست انتظار آن‌ها ثبت شوید. معمولاً باید یک فرم درخواست پر کنید و می‌توانید این کار را به صورت آنلاین انجام دهید.

بسیاری از انجمن‌های اسکان، برخی از املاک خود یا تمام آن‌ها را از طریق لیست انتظار شورا تحویل می‌دهند. با این حال، در برخی از مناطق ممکن است بتوانید مستقیماً به خود انجمن‌های اسکان درخواست دهید و خود شورا می‌تواند به شما اطلاع دهد که آیا چنین کاری امکان‌پذیر است یا خیر.



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.

افرادی که وضعیت پناهندگی به آن‌ها اعطا شده است، واجد شرایط دریافت مسکن اجتماعی هستند. با این حال، برای ثبت‌نام در لیست انتظار شورا، باید از شرایط بیان شده در مجموعه مقررات خود شورای محلی نیز برخوردار باشید. شوراهای محلی باید طرحی داشته باشند (طرح ویژه خود برای تخصیص مسکن) که سیاست‌ها و دستورالعمل‌های تخصیص مسکن اجتماعی را بیان کند، البته اغلب شوراها این طرح را به صورت آنلاین منتشر می‌کنند. در این طرح باید توضیح داده شده باشد که چه افرادی واجد شرایط ثبت‌نام در لیست انتظار هستند و شورا متقاضیان را چگونه اولویت‌بندی می‌کند.

اغلب شوراها در انگلیس به عنوان بخشی از معیارهای خود برای اثبات واجد شرایط بودن برای ثبت‌نام در لیست انتظار، آزمون اقامت یا آزمون پیوند محلی را معیار قرار می‌دهند. «پیوند محلی» معمولاً از طریق زندگی یا کار کردن در یک منطقه یا از طریق زندگی کردن اقوام نزدیک در یک منطقه حاصل می‌شود.

همچنین، شوراها می‌توانند اولویت‌های محلی خاص خودشان را تنظیم کنند که لازم است این موارد نیز در طرح تخصیص‌شان قید شوند.

مدت زمان انتظار شما در لیست انتظار به منطقه‌ای که می‌خواهید در آن زندگی کنید، نوع و اندازه خانه‌ای که نیاز دارید و نیز اولیوی که به شما تخصیص می‌شود، بستگی دارد. در بسیاری از مناطق، مسکن اجتماعی کافی برای پاسخگویی به متقاضیان وجود ندارد. شورای محلی می‌تواند در خصوص زمان انتظار احتمالی اطلاعاتی در اختیارتان قرار دهد.

Your tenancy agreement

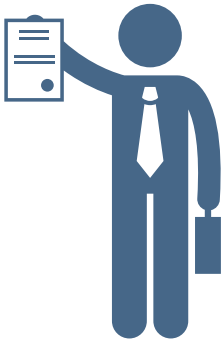
For private accommodation, there will be a landlord who owns the property – this may be a private individual, the local authority or a housing association. You will need to sign a written agreement in the form of a document known as a tenancy agreement.

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



قرارداد اجاره شما



در خصوص مسکن شخصی، شما با صاحب‌خانه به عنوان مالک ملک طرف هستید - صاحب‌خانه می‌تواند یک فرد، یک مرجع محلی یا یک انجمن اسکان باشد. باید یک قرارداد کتبی که در قالب سندی به نام قرارداد اجاره تنظیم می‌شود امضا کنید.

قرارداد اجاره به لحاظ قانونی تعهدآور است و حقوق و مسئولیت‌های صاحب‌خانه و مستأجر را بیان می‌کند. باید حتماً قرارداد اجاره را با دقت مطالعه کنید - در صورتی که شک و تردید داشتید، از یک مترجم کمک بگیرید. باید موارد زیر را بررسی کنید:

- مبلغی که به عنوان ودیعه و اجاره می‌پردازید و زمان پرداخت آن

- زمان شروع و مدت زمان اجاره

- اینکه آیا می‌توانید قرارداد اجاره را زودتر لغو کنید یا شرایط آن را تغییر دهید یا خیر

- لیست نگهداری‌ها و تعمیراتی که جزء مسئولیت شما هستند و آن‌هایی که جزء مسئولیت‌های صاحب‌خانه به حساب می‌آیند

- هر قاعده یا محدودیت دیگری مانند داشتن حیوان خانگی یا محدودیت‌های مربوط به استعمال دخانیات



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

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

Landlord	Tenant
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.

می‌توانید مسئولیت‌ها و حقوق خود به عنوان یک مستأجر را در «راهنمای اجاره» منتشر شده توسط دولت در آدرس www.gov.uk/government/collections/housing-how-to-guides مشاهده کنید

به طور کلی، صاحب‌خانه و مستأجر دارای این مسئولیت‌ها هستند:

صاحب‌خانه	مستأجر
دریافت اجاره	پرداخت کامل و به موقع اجاره
امن و تمیز نگه داشتن ساختمان	تمیز نگه داشتن خانه و عدم سوءاستفاده از آن یا وسایل موجود در آن
فراهم کردن تمام مواردی که در قرارداد اجاره شما بیان شده است (شامل مبلمان در صورت توافق)	تماس با صاحب‌خانه در صورت نیاز به هر گونه تعمیرات یا سایر موضوعات مرتبط با خانه
پرداخت هزینه‌های مربوط به تعمیرات خانه و لوازم آن به نحوی که در قرارداد اجاره آمده است	اجازه دادن به صاحب‌خانه برای ورود به منزل جهت انجام تعمیرات یا جهت بررسی‌های موردی و در بازه‌های زمانی توافق شده در قرارداد اجاره

پرداخت اجاره

قرارداد اجاره شما بیان خواهد کرد باید چه مقدار اجاره و هر چند وقت یکبار پرداخت شود - زمان پرداخت اجاره معمولاً ماهیانه است. هنگامی که ابتدا به عنوان پناهنده شناخته می‌شوید، ممکن است هیچ درآمدی نداشته باشید؛ از این رو، واجد شرایط آن هستید که برای دریافت مزایا درخواست بدهید تا در پرداخت بخشی از اجاره یا تمام آن و پوشش هزینه‌هایی مانند خوراک و قبض‌ها به شما کمک شود (فصل ۴ - اشتغال و مزایا را ببینید).

میزان مزایایی که دریافت می‌کنید بسته به شرایط شخصی شما است. برای مطالبه مزایا باید به مرکز کاریابی محلی خود (Jobcentre Plus) مراجعه کنید (فصل ۴ - اشتغال و مزایا را ببینید). مزایای رفاهی معمولاً به صورت مستقیم به خود شما پرداخت خواهد شد و شما مسئول پرداخت هزینه‌های زندگی و اسکان خود با پولی که دریافت می‌کنید، خواهید بود.

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).



گاز، برق، آب و سایر خدمات



هنگامی که به خانه جدید می‌روید، آب و برق شما باید از قبل وصل باشد. لزوماً در تمام خانه‌ها گاز وجود ندارد، اما در مواردی که لوازم منزل گازی وجود داشته باشد، صاحب‌خانه موظف است گواهی ایمنی گاز را به شما ارائه کند. اگر مشکلی داشتید، باید با تأمین‌کننده ذکر شده در قرارداد اجاره خود تماس بگیرید تا اقدامات لازم برای تبیین نحوه پرداخت هزینه‌های انرژی و آب را انجام دهد.



گاز و برق ممکن است گران باشد؛ از این رو، انجام کارهایی مانند خاموش کردن سیستم گرمایش هنگام ترک منزل یا بسته نگه داشتن پنجره‌ها هنگام روشن بودن سیستم گرمایشی باعث صرفه‌جویی در هزینه‌ها می‌شود. از خاموش بودن چراغ‌ها اطمینان حاصل کنید و لوازم برقی را روشن رها نکنید. بدین ترتیب، به حفظ محیط زیست نیز کمک می‌کنید، زیرا مواد زائد و آلودگی کمتری تولید می‌شود.



احساس بوی گاز می‌تواند یکی از نشانه‌های نشتی خطرناک گاز باشد. اگر به وجود نشتی گاز در ساختمان مشکوک بودید، باید فوراً با ۰۸۰۰ ۱۱۱ ۹۹۹ تماس بگیرید.

حسگرهای دود و منوکسید کربن:

تمام ملک‌ها باید هشدار دود فعال (در تمام طبقاتی که به عنوان محل زندگی استفاده می‌شوند) و هشدار منوکسید کربن (در اتاق‌های دارای سوخت جامد مانند اجاق ذغالی یا چوبی) داشته باشند.

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.



دریافت خط تلفن و اینترنت



می‌توانید برای دریافت خط زمینی (تلفن ثابت) که در منزل شما نصب می‌شود درخواست دهید و برای استفاده از آن مبلغی را که اجاره خط نامیده می‌شود، به صورت ماهیانه پرداخت کنید. تلفن ثابت معمولاً برای دسترسی به اینترنت مورد نیاز است. بسته به نوع قراردادی که انتخاب می‌کنید، ارائه‌دهنده یا تجهیزات را برای شما ارسال می‌کند تا خودتان نصب کنید یا فردی به محل شما اعزام می‌شود تا در نصب آن به شما کمک کند. شرایط بسیار متنوعی برای بسته‌های اینترنتی وجود دارد؛ از این رو، باید پیش از خرید، تعدادی از ارائه‌دهندگان خدمات اینترنتی را بررسی کنید.



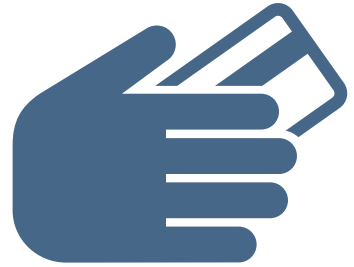
اغلب افراد برای خودشان تلفن همراه شخصی هم دارند. هزینه تلفن‌های همراه با یکدیگر متفاوت است، اما تلفن‌های همراه معمولی با هزینه اندکی نزدیک به ۱۰ پوند در دسترس هستند. تلفن‌های همراه هوشمند، که امکان دسترسی به اینترنت دارند، گران‌تر هستند.



شما می‌توانید برای استفاده از تلفن همراه یا بسته ماهیانه خریداری کنید یا هزینه میزان مصرف‌تان را پرداخت کنید.

- در حالتی که بسته ماهیانه خریداری می‌کنید می‌توانید به میزان تعداد دقیق مشخص شده تماس تلفنی داشته باشید، تعداد مشخصی پیامک ارسال کنید و از مقدار معینی داده اینترنتی استفاده کنید. شما هر ماه مبلغ ثابتی را پرداخت خواهید کرد، مگر آنکه از تعداد دقیق، پیامک‌ها یا مقدار داده‌های تعریف شده در بسته خود تجاوز کنید که در این صورت باید مبلغ مربوط به استفاده مازاد خود را بپردازید. این موارد ممکن است بسیار گران باشند؛ از این رو، مهم است مراقب باشید از مقدار مصرف مجاز خود تجاوز نکنید. برای خرید این قبیل خدمات باید حساب بانکی داشته باشید و تأییدیه آدرس خود (برای مثال، کپی قرارداد اجاره‌تان) را ارائه کنید. هزینه‌های این قبیل خدمات نیز می‌تواند بسیار متنوع باشد، از مبالغ اندکی مانند ۵ پوند در ماه برای یک سیم‌کارت تا بیش از ۶۰ پوند برای بسته‌هایی که همراه با آن‌ها جدیدترین و گران‌قیمت‌ترین تلفن‌ها نیز ارائه می‌شود.

- 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

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**
- Shelter Tel: 0808 800 4444
- Crisis Tel: 0800 038 4838
- Refugee Council **www.refugeecouncil.org.uk**



COUNCIL TAX

- همچنین، می‌توانید سیم‌کارتی بخرید که هزینه پرداختی برای آن به میزان مصرفتان باشد و این بدان معنا است که به میزان دقیق مکالمه‌تان، تعداد پیام‌های ارسالی‌تان یا داده‌های اینترنتی که مصرف می‌کنید هزینه پرداخت کنید. این یعنی شما می‌توانید میزان مصرف و هزینه‌های خود را راحت‌تر کنترل کنید. در برخی موارد، شرکت‌های مخابراتی بسته‌ها و طرح‌هایی را پیشنهاد می‌دهند که اگر خط خود را شارژ کنید یا هر ماه حداقل مبلغی را اضافه کنید، مقدار مشخصی مکالمه، پیامک و داده اینترنت به شما تعلق می‌گیرد. شما می‌توانید خطتان را به میزان دلخواه خود شارژ کنید، اما برای دریافت شرایط مناسب از شرکت‌های مخابراتی معمولاً لازم است که خط خود را هر ماه به میزان ۱۰ پوند شارژ کنید.

مالیات شهرداری

شما مسئول پرداخت مالیات شهرداری برای ملک هستید. این مالیات مقدار مشخصی برای یک سال مالی از آوریل تا مارس است که می‌توانید آن را به صورت ماهیانه پرداخت کنید. مالیات شورایی مالیاتی است که برای خدمات محلی مانند مراقبت، خدمات اجتماعی، پلیس و امکانات محلی به مرجع محلی پرداخت می‌شود.

اگر درآمد کمی دارید یا شاغل نیستید، ممکن است واجد شرایط بهره‌مندی از کمک مالی در قبض مالیات شهرداری خود باشید - این کمک مالی تخفیف در مالیات شهرداری نامیده می‌شود. هر یک از مراجع محلی طرح مخصوص خود را دارند و شما باید به مرجع محلی خود درخواست بدهید.

پشتیبانی بحران/بی‌خانمانی

اگر نگران آن هستید که بی‌خانمان شوید، خدمات زیر می‌توانند به شما بگویند چه کاری انجام دهید:

- مرجع محلی شما، می‌توانید آن را در www.gov.uk/find-local-council پیدا کنید
- تلفن سرپناه: ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۴۴۴۴
- تلفن بحران: ۰۸۰۰ ۰۳۸ ۴۸۳۸
- شورای پناهندگی 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.



محله شما

منطقه محلی شما احتمالاً شامل موارد زیر خواهد بود: یک مرکز تفریحی که در آن می‌توانید ورزش کنید، پارک‌های محلی و کتابخانه‌های محلی که می‌توانید از آن کتاب قرض بگیرید و در صورتی که در منزل اینترنت ندارید در آنجا به اینترنت دسترسی داشته باشید. کتابخانه‌ها و پارک‌ها برای همه رایگان هستند و استفاده از مراکز تفریحی در اغلب موارد ارزان است.

همچنین، شما باید با حمل و نقل محلی و ایستگاه‌های اتوبوس آشنا شوید و یاد بگیرید چگونه از حمل و نقل عمومی برای رسیدن به مکان‌های دیگر استفاده کنید. ممکن است محل زندگی شما نزدیک پزشک، مدرسه یا مرکز کاریابی نباشد و نیاز باشد برای رسیدن به آنجا از سیستم حمل و نقل عمومی استفاده کنید.



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.



مکان‌های عبادت

بریتانیا یک جامعه چند دینی است و مساجد، کلیساها، کنیسه‌ها و سایر مکان‌های عبادت در شهرستان‌ها یا شهرها وجود دارند.

بسیاری از افراد تازه وارد به بریتانیا مشاهده کرده‌اند که از طریق مکان‌های عبادی که در آن حاضر می‌شوند کمک و پشتیبانی دریافت کرده‌اند و دوستانی پیدا کرده‌اند که برای تطبیق پیدا کردن با محیط جدید به آن‌ها کمک کرده‌اند.



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



خلاصه



شما واجد شرایط دریافت مزایایی هستید که با استفاده از آن‌ها می‌توانید اجاره خود و سایر هزینه‌های ضروری زندگی را پرداخت کنید



اگر خانه یا آپارتمانی را اجاره می‌کنید، یک قرارداد اجاره با صاحب‌خانه منعقد می‌کنید که حقوق و مسئولیت‌های صاحب‌خانه و شما (مستأجر) در آن بیان می‌شود



باید پول خود را با دقت مدیریت کنید و از پرداخت تمام قبضه‌ها و هزینه‌های زندگی اطمینان حاصل کنید - شما باید یک حساب بانکی افتتاح کنید



خدمات محلی و مکان‌های عبادت محل خود را پیدا کنید

Chapter 6

Education

In this chapter you will learn about:

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

فصل ۶

آموزش

در این فصل، اطلاعاتی را در خصوص موضوعات زیر کسب خواهید کرد:

نظام آموزشی

انواع مدارس

موضوعاتی که می‌توانید مطالعه کنید

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.

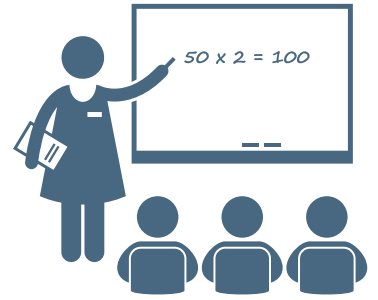
Education is important in the UK and there is a strong culture of lifelong learning. This means that education does not finish at school but continues throughout a person's working life through professional or personal development.

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.

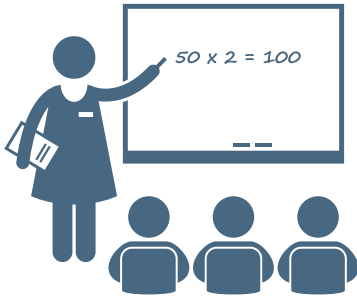
As a parent you are responsible for ensuring that your children of compulsory school age receive a full-time education. Local authorities have powers to enforce school attendance, including the power to prosecute parents who fail to ensure their child's regular attendance at school. This guidance sets 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.



بررسی کلی نظام آموزش



اگر فرزندی دارید، احتمالاً قبلاً به مدرسه رفته‌اند و شما نیز اطلاعاتی در خصوص نظام آموزشی دارید. در این فصل به دنبال آن هستیم که بررسی سودمندی از نظام آموزشی، از جمله آموزش بزرگسالان، ارائه کنیم.

آموزش در بریتانیا از اهمیت زیادی برخوردار است و فرهنگ خوبی در زمینه یادگیری در تمام طول عمر وجود دارد. این بدان معنا است که آموزش در مدرسه به پایان نمی‌رسد، بلکه از طریق رشد فردی یا حرفه‌ای در سرتاسر زندگی کاری شخص ادامه پیدا می‌کند.



نظام مدرسه کودکان را تشویق می‌کند به صورت مستقل فکر کنند و سؤال بپرسند، نه اینکه صرفاً حقایق و اعداد به آن‌ها آموزش داده شود. از والدین انتظار می‌رود که نقش برجسته و حمایتی در آموزش فرزندان خود داشته باشند، به صورت منظم با معلمان دیدار کرده و گزارش پیشرفت را دریافت کنند، در تکلیف منزل به کودکان کمک کنند و مطمئن شوند که فرزندانشان با لباس و تغذیه مناسب و آماده یادگیری به مدرسه می‌روند.

به عنوان والدین دانش‌آموز، مسئول آن هستید که اطمینان حاصل کنید فرزندی که در سن تحصیل اجباری در مدرسه قرار دارند به صورت تمام وقت تحت آموزش قرار بگیرند. مراجع محلی قدرت و اختیار لازم برای اجرایی کردن حضور در مدرسه را دارند که این مورد شامل قدرت جریمه کردن والدینی که نتوانند فرزندانشان را به صورت منظم به مدرسه بفرستند نیز می‌شود. در این راهنما بیان می‌شود که چگونه مدارس، مراجع محلی و پلیس می‌توانند با حضور ضعیف و رفتار نامناسب در مدرسه برخورد کنند.

آموزش برای کودکان رایگان و اجباری است. در انگلیس، سن قانونی مدرسه از ۵ سال تا ۱۶ سال است و افراد ۱۶ تا ۱۸ ساله یا باید مشغول تحصیل تمام‌وقت باشند یا به کاری بپردازند که اهداف آموزشی داشته باشد.

بریتانیا تعدادی از بهترین و قدیمی‌ترین دانشگاه‌های دنیا را دارد و یکی از پیشگامان جهانی پژوهش و نوآوری است.

A young girl with blonde hair, wearing a light blue school polo shirt, is sitting in a classroom. She has her right hand raised high in the air, looking towards the right of the frame with a focused expression. Another child's hand is visible in the foreground, also raised. The background is dark, suggesting a classroom setting.

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) 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. 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. Similarly, if your child has additional learning needs, you should liaise with your local authority to ensure that their needs are met.

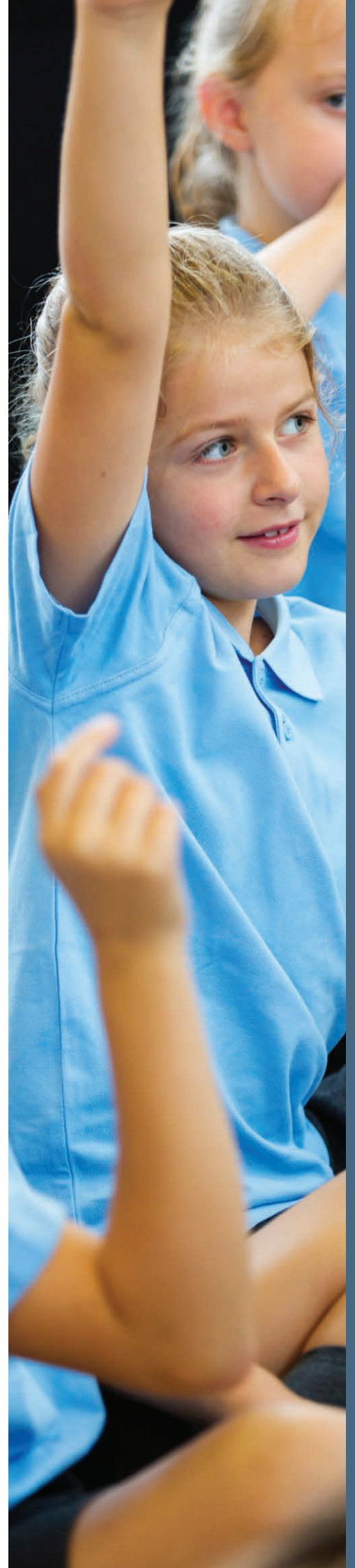
Your child will be given additional support to meet the requirements of education, such as additional English language support. These opportunities will not only enable them to re-engage with their education as quickly as possible, but also help the whole family to adjust.

پیوستن به نظام آموزشی

برای اطمینان از ثبت‌نام فرزندان‌تان در مدرسه مناسب سن آن‌ها باید با مرجع محلی خود تماس بگیرید. مرجع محلی شما اطلاعات بیشتری را در خصوص مدارس منطقه شما ارائه خواهد کرد. توصیه می‌کنیم که وبسایت GOV.UK و صفحه (www.gov.uk/schools-admissions) را مرور کنید تا اطلاعات عمومی مناسبی در خصوص پذیرش در مدرسه و نحوه درخواست برای ثبت‌نام در مدرسه پیدا کنید. اگر مرجع محلی خود را نمی‌شناسید، می‌توانید آن را از طریق وبسایت زیر پیدا کنید: www.gov.uk/find-local-council شما باید فرزند خود را در مدرسه ثبت‌نام کنید و در مورد اینکه چه پشتیبانی‌هایی از والدین انتظار می‌رود، اطلاع پیدا کنید. این پشتیبانی‌ها شامل مشارکت فعال در آموزش فرزندان‌تان می‌شود؛ برای مثال، اطمینان از اینکه در مدرسه حاضر می‌شوند، تکلیف‌های خود را انجام می‌دهند و به اندازه کافی می‌خوانند.

اگر کودکی دارید که در سن مهد کودک است (زیر ۵ سال)، سرویس اطلاعات خانواده مرجع محلی می‌تواند در یافتن مهد کودک مناسب برای او به شما کمک کند. پس از آنکه مرجع محلی خود را شناختید، می‌توانید سرویس اطلاعات خانواده در آدرس زیر بررسی کنید: findyourfis.familyandchildcaretrust.org. به طور مشابه، اگر فرزند شما نیازهای بیشتری در زمینه یادگیری دارد، باید با مرجع محلی خود ارتباط برقرار کنید تا اطمینان حاصل شود که نیازهای وی برآورده می‌شوند.

فرزند شما پشتیبانی بیشتری دریافت خواهد کرد تا نیازمندی‌های آموزشی وی مانند پشتیبانی اضافی در زمینه زبان انگلیسی برآورده شود. این فرصت‌ها نه تنها به آن‌ها اجازه می‌دهد که هر چه سریع‌تر به مسیر آموزشی خود بازگردند، بلکه به کل خانواده کمک می‌کند دوباره مسیر اصلی خود را پیدا کنند.



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

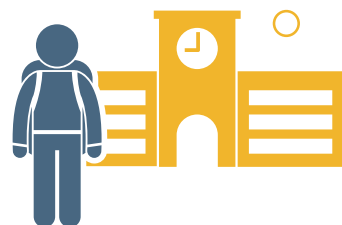
Primary education is taught at primary schools. These teach the fundamental basics of reading, writing, arithmetic and science. They are attended by children aged 5 to 11 years old.

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).



Primary education

Secondary education



Secondary education

Further education



Further education

Higher education



Higher education

آموزش در مهد کودک



آموزش در مهد کودک

کودکان سنین ۳ تا ۴ سال می‌توانند از آموزش اولیه رایگان استفاده کنند. برخی کودکان ۲ ساله نیز واجد شرایط این آموزش‌ها هستند. سرویس اطلاعات خانواده مرجع محلی می‌تواند اطلاعات و توصیه‌های مناسبی در خصوص ارائه‌دهندگان محلی خدمات مراقبت از کودکان و تعداد ساعات بهره‌مندی شما از آموزش اولیه رایگان در اختیار شما قرار دهد.



آموزش ابتدایی

کودکان در مهد کودک از طریق بازی آموزش می‌بینند و طیف وسیعی از آگاهی‌ها و مهارت‌ها به آن‌ها ارائه می‌شود تا بنیان مناسبی برای پیشرفت آتی آن‌ها در مدرسه و در طول زندگی ایجاد شود.

آموزش ابتدایی



آموزش متوسطه

آموزش ابتدایی در مدارس ابتدایی صورت می‌پذیرد. این آموزش شامل تدریس اصول پایه‌ای خواندن، نوشتن، ریاضیات و علوم است. آموزش ابتدایی برای کودکان ۵ تا ۱۱ سال است.

مدارس ابتدایی برخی اوقات به مدارس نونهالان (سنین ۴ تا ۶ سال) و مدارس کودکان (سنین ۷ تا ۱۱ سال) تقسیم می‌شوند و ممکن است به شما گفته شود که فرزندان در یکی از این نوع مدارس حضور می‌یابد (هر چند که برخی کودکان می‌توانند دوره ابتدایی خود را از ۴ سالگی آغاز کنند).



آموزش تکمیلی



آموزش عالی



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
- Volunteer (for 20 hours or more a week) while in part-time education or training

آموزش متوسطه

آموزش متوسطه در مدارس متوسطه صورت می‌پذیرد. آموزش متوسطه بر مبنای آموزش دوره ابتدایی است و دوره آموزشی آکادمیکتری در رشته‌های مختلف (مانند علوم، ریاضیات، زبان انگلیسی و ادبیات و زبان‌های خارجی) و رشته‌های عملی (مانند موسیقی، طراحی و فناوری، تربیت بدنی و فناوری اطلاعات) ارائه می‌شود. این مدارس مخصوص فرزندان ۱۱ تا ۱۶ سال هستند.

مدارس متوسطه در مراجع محلی مختلف متفاوت هستند و نوع مدرسه‌ای که فرزند شما در آن حضور می‌یابد ممکن است یک مدرسه جامع، یک آکادمی یا یک مدرسه گرامر باشد.

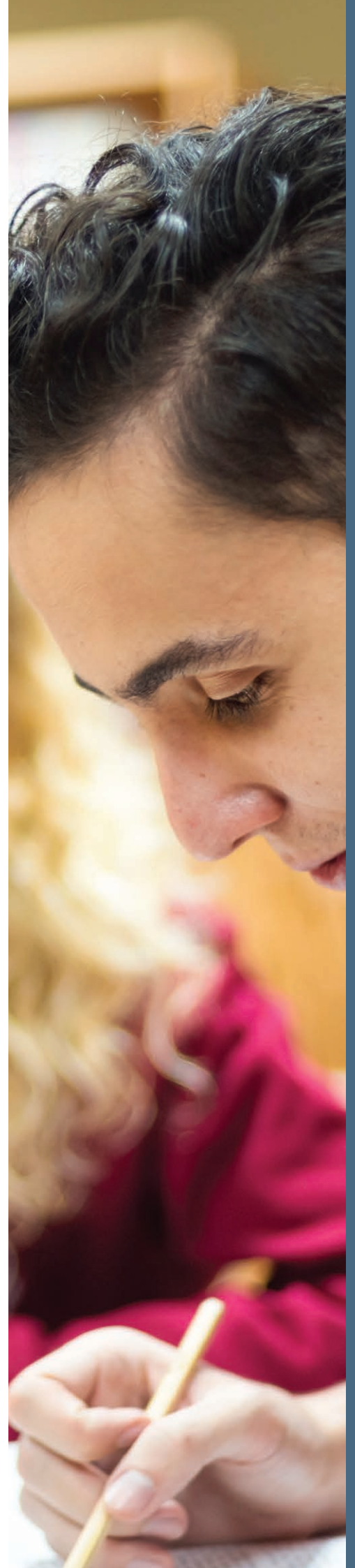
در سن ۱۶ سالگی، دانش‌آموزان در انگلستان در امتحانات عمومی در تمامی دروس شرکت می‌کنند که این امتحانات تحت عنوان امتحانات گواهی عمومی آموزش متوسطه (GCSE) شناخته می‌شوند. این آموزش‌ها و نتایج امتحانات آن‌ها برای کاریابی، ادامه تحصیل و آموزش عالی کاربرد خواهند داشت.

سن فراغت از مدرسه

اگر تا پایان تعطیلات تابستان ۱۶ ساله می‌شوید، می‌توانید در آخرین جمعه ماه ژوئن مدرسه را ترک کنید.

سپس باید تا ۱۸ سالگی یکی از کارهای زیر را انجام دهید:

- ادامه حضور در تحصیل تمام‌وقت؛ برای مثال، حضور در کالج یا مدارس متوسطه
- آغاز کارآموزی. کارآموزی نوعی شغل واقعی به حساب می‌آید که حداقل ۲۰ درصد وقت خود را در آنجا صرف آموزش شغلی می‌کنید. برای اطلاعات بیشتر به www.apprenticeships.gov.uk مراجعه نمایید.
- داوطلب (برای ۲۰ ساعت در هفته یا بیشتر) و حضور همزمان در تحصیل یا آموزش پاره‌وقت



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

آموزش تکمیلی

در انگلستان، جوانان پس از گرفتن GCSE معمولاً بین مسیر عملی و مسیر آکادمیک یکی را انتخاب می‌کنند. آموزش تکمیلی برای جوانان ۱۶ تا ۱۸ ساله می‌تواند در مدارس (غالباً به عنوان بخشی از یک دوره آموزشی مستمر از ۱۱ تا ۱۸ سالگی)، کلاس ششم یا کالج‌های FE یا ارائه‌دهندگان مستقل خدمات آموزشی ارائه شود.

رایجترین مقطع تحصیلی A-Levels نامیده می‌شود و اغلب برای ورود به دانشگاه الزامی است. دانش‌آموزان معمولاً سه یا چهار درس را در این مقطع انتخاب می‌کنند که این دروس اغلب به رشته انتخابی آنها در دانشگاه مرتبط است.

مدارک فنی در شکل‌های مختلفی ارائه می‌شوند که رایج‌ترین آنها مدرک شورای آموزش فنی و تجارت (BTEC) و مدرک حرفه‌ای ملی (NVQ) است. این دوره‌ها مهارت‌های عملی مانند مدیریت، آرایشگری یا نجاری را تقویت می‌کنند. در اغلب موارد، این امور در ترکیب با کارآموزی یا به عنوان پیش‌نیاز آن ارائه می‌شوند (فصل ۴ - اشتغال و مزایا را ببینید).

آموزش تکمیلی برای بزرگسالان نیز ارائه می‌شود. بسته به نوع/سطح دوره و شرایط مهارت‌آموزان، هزینه آموزش تدارک دیده شده برای بزرگسالان از طریق ترکیب بودجه‌های دولتی، مشارکت‌های کارفرمایان، مشارکت‌های مهارت‌آموزان و وام‌های مهارت‌آموزی تأمین می‌شود. برای اینکه ببینید چه فرصت‌هایی در منطقه شما وجود دارد و اینکه آیا واجد شرایط استفاده از بودجه دولتی هستید یا خیر، لطفاً با مرجع محلی خود، کالج یا ارائه‌دهنده خدمات آموزشی تماس بگیرید یا اطلاعات بیشتری را از

www.nationalcareersservice.direct.gov.uk

کسب کنید.



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

Student Loans Company – www.slc.co.uk.
Telephone no: 0300 100 0622.

آموزش عالی

آموزش عالی در دانشگاه‌ها ارائه می‌شود و افراد معمولاً در سنین ۱۷ تا ۱۸ سالگی برای آن درخواست می‌دهند. دانشگاه‌های مختلف رشته‌های مختلفی را ارائه می‌کنند و برای پذیرفته شدن در آن‌ها الزامات متفاوتی وجود دارد (معمولاً نمرات خاصی در برخی دروس مشخص دوره A-Level).

دانش‌آموزان از معلمان و مشاوران شغلی خود در خصوص جایی که می‌توانند برای آن اقدام کنند و رشته‌هایی که می‌توانند برای آن درخواست بدهند راهنمایی کسب می‌کنند. درخواست‌ها از طریق سیستم آنلاین ثبت و ارسال می‌شوند.

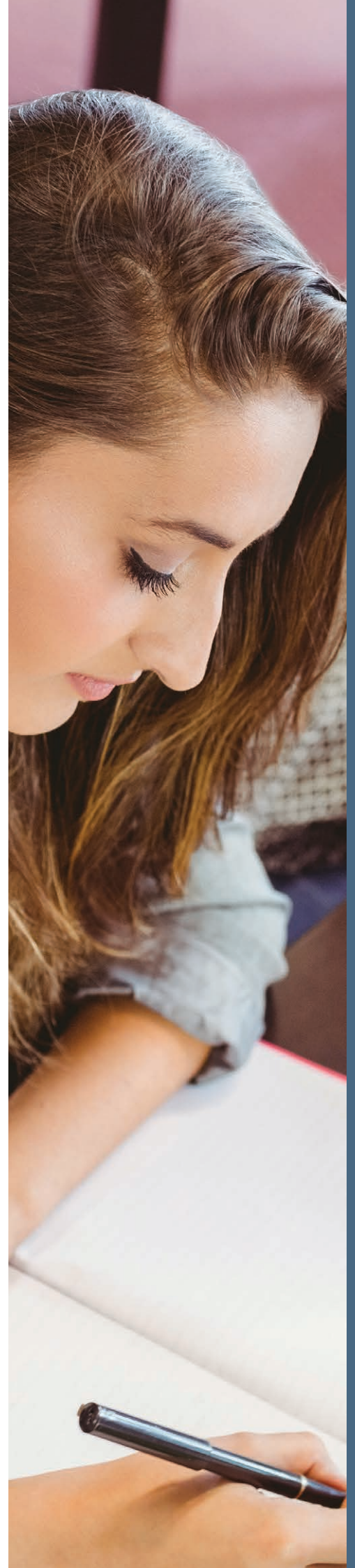
آموزش دانشگاهی در تمام بخش‌های بریتانیا رایگان نیست و برخی دانشگاه‌ها برای خودشان شهریه‌های مشخصی را تعیین می‌کنند. این شهریه‌ها در حال حاضر در انگلستان به حدود ۹۲۵۰ پوند در سال می‌رسد. ممکن است بتوانید برای وام دانشجویی جهت پوشش این هزینه‌ها و یک وام اضافی برای هزینه‌های زندگی دانشجویی درخواست بدهید. مشاور شغلی در مدرسه شما می‌تواند اطلاعات بیشتری را در اختیارتان قرار دهد.

برخوردار بودن از وضعیت پناهندگی به این معناست که شما دارای شرایط بهره‌مندی از کمک‌های مالی برای شهریه‌های تحصیلی و واجد شرایط درخواست وام دانشجویی برای کمک به پرداخت شهریه‌ها و پوشش هزینه‌های زندگی هستید. اگر تحت محافظت بشردوستانه هستید، باید شرط سه سال اقامت عادی را پشت بگذارید تا واجد شرایط دریافت کمک مالی شهریه تحصیلی و درخواست وام دانشجویی شوید.

برای اطلاعات بیشتر در خصوص امور مالی دانشجویی می‌توانید به آدرس زیر مراجعه کنید:

www.gov.uk/student-finance

شرکت وام‌های دانشجویی - www.slc.co.uk
شماره تلفن: ۰۳۰۰ ۱۰۰ ۰۶۲۲





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

آموزش بزرگسالان

از آموزش بزرگسالان به شدت استقبال می‌شود و دوره‌های متعدد و مختلفی برای آن‌ها وجود دارد. کالج‌ها، خدمات آموزش بزرگسالان و سایر مؤسسات آموزشی در منطقه شما ممکن است دوره‌های تمام‌وقت و پاره‌وقت را برای بزرگسالان ارائه دهند. این فرصت‌های آموزشی می‌تواند شامل دوره‌های درسی، کارگاه‌های عملی و یادگیری آنلاین در موضوعات مختلفی شامل آموزش شغلی و دوره‌های توسعه فردی مانند فناوری اطلاعات، باغداری، هنر و صنایع دستی و سبک زندگی سالم باشد. برخی دوره‌ها به طور خاص برای پشتیبانی از والدین و خانواده‌های آن‌ها طراحی شده‌اند. این دوره‌ها معمولاً در طول روز، بعدازظهرها و در اواخر هفته برگزار می‌شود. برخی دوره‌ها شامل سوادآموزی و حسابداری رایگان است و برخی دوره‌ها شهریه دارد؛ بدین ترتیب، بزرگسالان می‌توانند به صورت کامل یا جزئی در هزینه‌ها مشارکت کنند. برای اینکه ببینید چه فرصت‌هایی در منطقه شما وجود دارد و اینکه آیا واجد شرایط دریافت وجوه دولتی هستید یا خیر، می‌توانید موارد زیر را امتحان کنید:

- وبسایت یا اطلاعیه‌های سرویس آموزش بزرگسالان مرجع محلی خود، کالج آموزش تکمیلی و/یا شعبه انجمن آموزش کارگران (WEA) را بررسی کنید
- از وبسایت ملی خدمات مشاغل، <https://nationalcareersservice.direct.gov.uk> ، استفاده کنید؛ این وبسایت توصیه‌هایی را در خصوص انتخاب دوره‌ها ارائه می‌کند و امکان جستجو بر اساس کدپستی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا کلاس مناسب خود را راحت‌تر پیدا کنید
- اطلاعیه‌های روزنامه‌های محلی یا تابلوهای اعلانات مدارس، مراکز کودکان، مراکز جراحی پزشکی، مراکز اجتماعی، کتابخانه‌ها یا گروه‌های داوطلب را مطالعه کنید
- با دوستان، همسایه‌ها و همکاران خود صحبت کنید تا از اوضاع محلی خود و دوره‌هایی که ارائه می‌شود مطلع شوید



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



خلاصه



آموزش و تحصیل اهمیت بسیاری دارد و تمام کودکان باید از سن ۵ تا ۱۶ سالگی به مدرسه بروند



بزرگسالان فرصت خواهند داشت تا تحصیلات خود را ادامه دهند

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

فصل ۷

حقوق و مسئولیت‌های قانونی

در این فصل، اطلاعاتی را در خصوص موضوعات زیر کسب خواهید کرد:

حقوق و مسئولیت‌های شما



آنچه قانونی و غیرقانونی است



محافظت و مراقبت از کودکان



قوانین مربوط به جنسیت



تبعیض



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

حقوق و آزادی‌ها



حق برابری

تمام افراد ساکن بریتانیا از آزادی‌ها و حقوق بشر اصلی یکسانی برخوردارند، که توسط قانون محافظت می‌شود. این پشتیبانی‌کننده نحوه زندگی مردم در بریتانیا است. به عنوان مثال:

- تمام افراد از حق آزادی برخوردارند، به این معنا که نمی‌توانید به طور غیرقانونی بازداشت شوید. همچنین از حق دادرسی عادلانه برخوردار هستید. باید تحت قانون با همه به صورت عادلانه و برابر رفتار شود.
- همه از آزادی اندیشه و آزادی عمل به دستورات دین خود برخوردار هستند. با این وجود، به عنوان بخشی از این آزادی‌ها، شرکت در فعالیت‌هایی مغایر قوانین بریتانیا غیرقانونی است. تبعیض قائل شدن علیه افراد یا ظلم به دیگران به دلیل باورهای [دینی] آنها خلاف قانون است.
- تمام افراد از حق ازدواج با فرد موردعلاقه خود، فارغ از نژاد یا دین، برخوردار هستند. با این حال استثنائاتی وجود دارد، مثلاً نمی‌توانید در آن واحد با بیش از یک نفر ازدواج کنید، یا با اقوام خاصی ازدواج کنید.



حق آموزش



حق اشتغال

ارزش‌ها و مسئولیت‌ها در بریتانیا

بر اساس حقوق و آزادی‌های تحت حفاظت قانون، از تمام افراد ساکن یا مسافر در بریتانیا انتظار می‌رود مجموعه‌ای از ارزش‌ها و مسئولیت‌های مشترک را رعایت کنند. ارزش‌های اصلی شامل این موارد است:

- احترام به قانون و پیروی از آن
- احترام به حقوق دیگران، شامل حق آن‌ها در بیان نظرات خود
- رفتار منصفانه با دیگران



حق ازدواج



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.

قانون در بریتانیا

در بریتانیا، قانون برای همه است. قاضی‌ها در دادگاه به پرونده‌ها رسیدگی می‌کنند. همواره رفتاری عادلانه با هر دو طرف درگیر در پرونده صورت می‌گیرد. تمام افراد می‌توانند برای خود وکیل استخدام کنند.

احترام به قانون در بریتانیا بسیار مهم است و همه باید از قانون پیروی کنند. نقض قانون عواقبی به همراه دارد. ممکن است جریمه یا محکوم به زندان شوید.

مهم است بدانید که بعضی از چیزهایی که در سایر کشورها مجاز است در بریتانیا پذیرفته نیست، و وظیفه شماست که از قوانین بریتانیا پیروی کنید. همچنین مهم است بدانید بعضی از چیزهای غیرمجاز در کشورهای دیگر ممکن است در بریتانیا قانونی باشد.

چه چیز قانونی و چه چیز غیرقانونی است؟

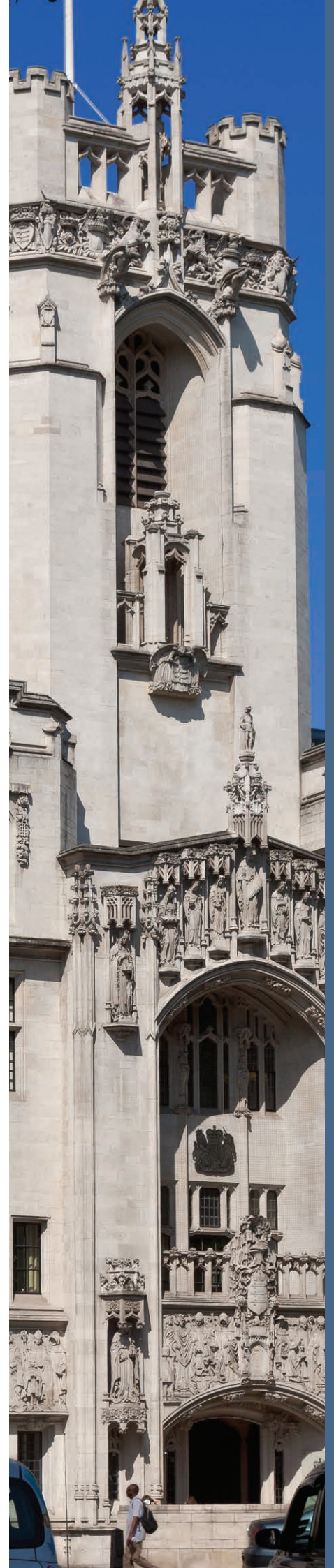
دو نوع حقوق در بریتانیا وجود دارد:

- حقوق مدنی که اختلافات بین مردم را حل و فصل می‌کند
- حقوق کیفری که جرم و مجازات را پوشش می‌دهد

هر دو مورد، آنچه را که می‌توانید و نمی‌توانید در بریتانیا انجام دهید، مشخص کرده است.

بعضی از قوانین خاص در انگلستان، ولز، اسکاتلند و ایرلند شمالی با هم تفاوت دارد.

جدول زیر در رابطه با انگلستان است.



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.

در زیر چند نمونه از مشکلاتی که قانون در مورد آنها مشخص است و عواقب آنها ذکر شده است:

حقوق مدنی

همه می‌توانند با فرد موردعلاقه خود ازدواج کنند، مگر آنکه فرد از نزدیکان (خواهر برادر، خواهر برادر ناتنی یا خاله/عمه/دایی/عمو) یا متأهل باشد. افراد همجنس می‌توانند با هم ازدواج کنند. هر یک از شرکای زندگی (زن یا شوهر) می‌تواند درخواست طلاق بدهد. اگر زوجین نتوانند در مورد شرایط طلاق به توافق برسند، دادگاه در این مورد تصمیم‌گیری می‌کند.

ازدواج و طلاق

قانون هم از کارفرمایان و هم از کارمندان محافظت می‌کند. اگر کارفرمایی از شما خواست کارهایی را انجام دهید که در قرارداد با آنها موافقت نکرده‌اید، می‌توانید نسبت به آن اعتراض کنید.

اشتغال

اگر شرکتی خدمت یا محصولی که هزینه‌اش را پرداختید به شما ارائه نکرد، می‌توانید نسبت به آن اعتراض کنید.

حقوق مصرف‌کننده

اختلاف بین مستأجر و مالک از طریق حقوق مدنی حل و فصل خواهد شد. شما به عنوان مستأجر باید کاملاً از حقوق خود آگاه باشید، فصل ۵ را ببینید.

اسکان

تبعیض قائل شدن یا آزار و اذیت افراد به دلیل تغییر جنسیت، رنگ پوست، ملیت یا قومیت، دین یا باورها، سن، معلولیت یا گرایش جنسی تحت قوانین برابری ممنوع است. تحت قوانین آزار و اذیت، هر اقدامی که به طور معقول انتظار برود که باعث آزار و اذیت، ترس یا رنجش فرد به هر دلیلی شود نیز ممنوع است. هر فردی که از این نوع تبعیض یا آزار و اذیت رنج می‌برد می‌تواند در مورد آسیب‌های وارده به خود دعوی مطرح کند یا حکم قضایی علیه فرد مرتکب این اقدام بگیرد. این موارد شامل توهین لفظی به دلیل دین می‌شود.

تبعیض و آزار و اذیت

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.

به قتل رساندن یا آسیب به فرد یا گروهی از افراد غیرقانونی است و مجازات شدیدی به همراه خواهد داشت. جرائم خشونت‌آمیز که برخلاف قوانین بریتانیا است شامل رفتار یا قرارداد جنسی اجباری، خشونت خانوادگی بین اعضای خانواده در خانه است.

خشونت

رفتار مجرمانه مانند خشونت، بدرفتاری کلامی، زورگویی یا آسیب به اموال در صورتی که به دلیل نژاد یا دین انجام شوند در دسته جرائم نفرت قرار می‌گیرند. این جرائم در شرایطی جرائم نفرت در نظر گرفته می‌شود که باور شود قربانی یا شریک یا دوست او دارای دین یا نژاد خاص است. تشویق نفرت به دلیل دین یا نژاد نیز غیرقانونی است.

جرم نفرت به دلیل تعصب نژادی و دینی

هر اقدامی که به طور معقول انتظار برود که باعث آزار و اذیت، ترس یا رنج فرد به هر دلیلی شود، به عنوان جرم جنایی در نظر گرفته می‌شود. تحت حقوق مدنی، فرد مرتکب می‌تواند به دلیل آسیب‌ها تحت کیفرخواست قرار گیرد یا حکم قضایی برای او صادر شود.

آزار و اذیت

سن رضایت (هنگامی که قانونی است) دو نفر، فارغ از جنسیت یا گرایش جنسی، با هم سکس داشته باشند ۱۶ سال است.

جنسیت

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.

همراه داشتن، حمل یا توزیع مواد کنترل شده خاصی غیرقانونی است. مجازات‌های این اعمال بسیار شدید است و شامل مجازات‌های سالب آزادی است.

مواد

خرید و مصرف مشروبات الکلی برای افراد بزرگسال بالای ۱۸ سال قانونی است. البته رانندگی در زمانی که فرد تحت تأثیر مصرف مشروبات الکلی است، غیرقانونی می‌باشد.

مشروبات الکلی

استعمال دخانیات در فضای بسته اکثر فضاهاى عمومی مانند فروشگاه‌ها، رستوران‌ها و بارها غیرقانونی است. فروش دخانیات به افراد زیر ۱۸ سال غیرقانونی است. در انگلستان، استعمال دخانیات در خودروهایی که فرد زیر ۱۸ در آن قرار دارد نیز غیرقانونی است. تخطی از این قوانین می‌تواند باعث جریمه شدن فرد شود.

استعمال دخانیات

رانندگی بدون گواهینامه رانندگی غیرقانونی است. می‌توانید آموزش‌های رانندگی را از ۱۷ سالگی شروع کنید؛ برای دریافت گواهینامه رانندگی باید آزمون رانندگی را با موفقیت پشت سر بگذارید.

رانندگی

نمی‌توانید بدون مجوز اقدام به خرید یا نگهداری سلاح گرم کنید. حمل چاقو در مکان‌های عمومی نیز مجازات‌هایی به همراه دارد.

اسلحه

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.

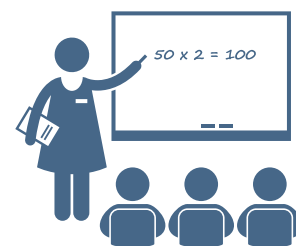
Going to school is very important for the welfare of a child. Helping out with tasks at home must not stop a child from going to school.

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

محافظت و مراقبت از کودکان

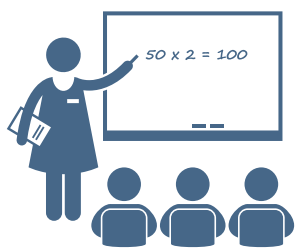


والدین مسئول



بریتانیا کنوانسیون سازمان ملل در مورد حقوق کودکان و سایر قوانین بین‌المللی حمایت از حقوق کودکان را امضا کرده است. بریتانیا حقوق کودکان را بسیار جدی می‌گیرد و همواره تلاش می‌کند شرایط تمام کودکان را بهبود ببخشد. به همین دلیل، بریتانیا چندین قانون جهت کمک به محافظت از کودکان امضا کرده است.

کودکان از این حق برخوردار هستند که دیدگاه‌هایشان شنیده شود و مورد توجه قرار گیرد. کمیسیونرهای رسمی کودکان وجود دارد که هدفشان اطمینان از این است که به حقوق و دیدگاه‌های کودکان توجه شود.



رفتن به مدرسه



در بعضی از شرایط در بریتانیا، کودکان ۱۴ ساله و بزرگتر از حق تصمیم‌گیری در مواردی خاص برای خود، مانند تصمیمات پزشکی، برخوردار هستند.

شما به‌عنوان پدر یا مادر، به طور قانونی مسئول محافظت، مراقبت و رفاه کودکان خود هستید.

- وظیفه والد این است که مطمئن شود فرزندانش در مدرسه حاضر می‌شوند. در صورت قصور از این کار، اقدام قانونی نظیر این موارد می‌تواند صورت گیرد: حکم نگهداری کودکان توسط والدین، حکم نظارت بر آموزش کودک، حکم حضور کودک در مدرسه یا جریمه.
- تنها گذاشتن کودکان در شرایطی که برایشان خطرناک باشد، جرم محسوب می‌شود. نوزادان، خردسالان و کودکان کم سن و سال را نباید هیچگاه تنها گذاشت.

اگر نگران فرزند خود یا فرزند دیگری هستید می‌توانید با موارد زیر تماس بگیرید:

جامعه ملی پیشگیری از خشونت علیه کودکان (NSPCC) به شماره

۰۸۰۸ ۸۰۰ ۵۰۰۰

خط کودکان به شماره

۰۸۰۰ ۱۱۱۱

رفتن به مدرسه برای موفقیت و خوشبختی کودک بسیار مهم است. کمک کردن کودک در کارهای منزل نباید مانع از مدرسه رفتن او شود.

هنگامی که والدین در مراقبت از فرزندان خود مشکل داشته باشند، خدمات اجتماعی دولت می‌تواند به آن‌ها کمک یا مشاوره ارائه دهد. قوانین بریتانیا، خدمات اجتماعی را ملزم به تحقیق در مورد اتهامات مربوط به نادیده‌گیری یا بدرفتاری با کودک می‌کند.

اگر کودکان خود را تنبیه کنید، به آن‌ها آسیب برسانید یا آن‌ها را نادیده بگیرید، خدمات اجتماعی می‌تواند مداخله کند. در بعضی از موارد حادثه، ممکن است دادگاه از خدمات اجتماعی بخواهد کودک را به پرورشگاه منتقل کنند تا اطمینان حاصل شود آسیبی به نخواهد رسید.

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.



جنس و جنسیت در قانون

در بریتانیا، مسائل مربوط به جنس و جنسیت بسیار جدی گرفته می‌شود. طبق قانون، هیچکس نمی‌تواند به دلیل جنس یا جنسیت شما نسبت به شما تبعیض قائل شود. این بدان معناست که:

- سازمان‌ها، شامل شرکت‌ها و افراد بریتانیا دارای وظیفه قانونی برای رفتار برابر در قبال مردان و زنان هستند
- مردان و زنان از حقوق و وظایفی برابر در اشتغال و ازدواج و تمام جنبه‌های زندگی خصوصی و عمومی در بریتانیا برخوردار هستند
- افراد ترانجسیتی نیز دارای حقوق برابری هستند

در صورتی که در مورد جرم نگران هستید، می‌توانید با پلیس تماس بگیرید.



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.



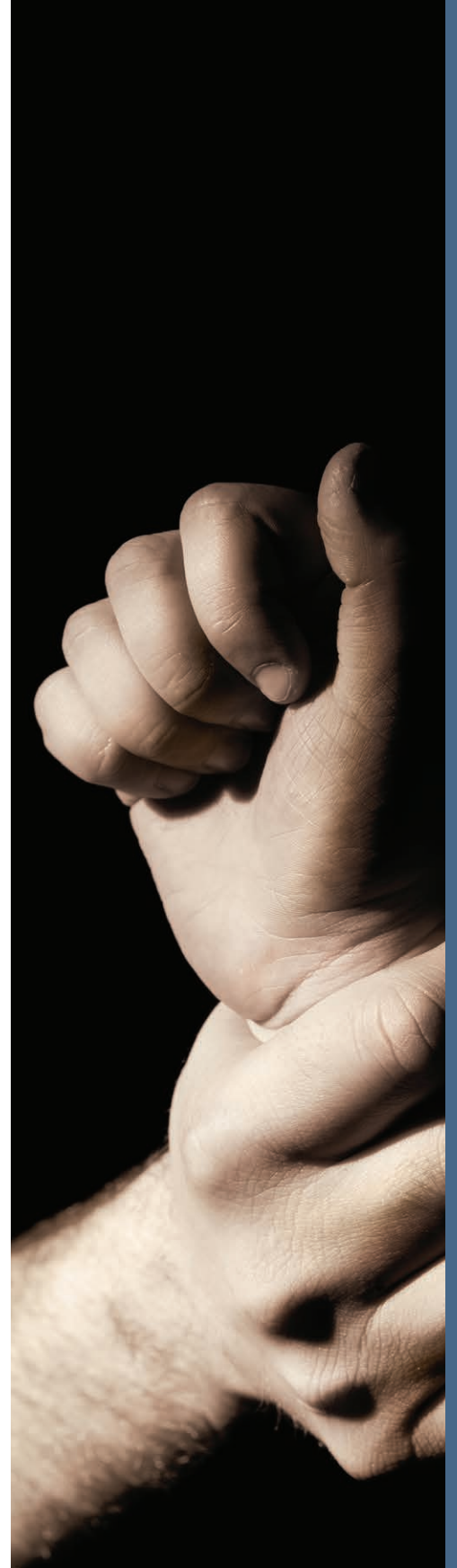
خشونت خانگی

خشونت خانگی معمولاً در خانه رخ می‌دهد و شکل‌های زیادی دارد:

- این خشونت می‌تواند مانند کتک زدن، با لگد ضربه زدن یا کشیدن مو باشد
- این خشونت می‌تواند خشونت عاطفی مانند باج‌گیری، شکنجه ذهنی و تهدید به عاق کردن یا آسیب به عزیزان فرد باشد
- همچنین می‌تواند به شکل کنترل کردن باشد؛ به عنوان مثال، محدود کردن حرکات فرد یا دسترسی به پول یا شغلی که فرد انتخاب کرده است
- همچنین می‌تواند به شکل رفتار قلدرانه مانند تهدید، تحقیر یا به وحشت انداختن باشد که برای آسیب، تنبیه یا ترساندن فرد استفاده می‌شود
- می‌تواند به صورت تجاوز باشد - ازدواج کردن به این معنا نیست که فرد حق داشته باشد طرف دیگر را به زور وادار به انجام سکس کند

همه، فارغ از جنسیت، ملیت یا سایر عوامل متمایزکننده، می‌توانند در خطر خشونت خانگی قرار بگیرند.

در بریتانیا، خشونت خانگی جرمی سنگین به حساب می‌آید. فردی که با شریک، همسر یا سایر اعضای خانواده، چه زن و چه مرد، ازدواج کرده یا در حال زندگی با هم، خشونت کند، می‌تواند تحت پیگرد قرار بگیرد. مواردی که در آن کودکان شاهد بدرفتاری خانگی باشند می‌تواند به عنوان سوءرفتار نسبت به کودکان در نظر گرفته شود، خدمات اجتماعی در مورد این موارد تحقیق و بررسی خواهد کرد.



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



گزارش سوءاستفاده

هر فردی، از جمله همسایه‌ها، می‌تواند خشونت و بدرفتاری خانگی را گزارش کند. پلیس به این گزارش‌ها پاسخ می‌دهد و ممکن است کسی را دستگیر کند یا از یکی از شریک‌ها بخواهد خانه را ترک کند.

محکوم شدن به جرم مرتبط با بدرفتاری خانگی می‌تواند تأثیر منفی بر وضعیت مهاجرت شما و درخواستان برای زندگی طولانی‌مدت در بریتانیا داشته باشد.

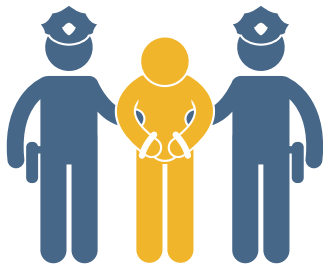
در بعضی موارد ممکن است دادگاه حکم دهد که فرد مرتکب بدرفتاری خانگی، از قربانی، از خانه‌ای که خانواده در آن سکونت دارد و از مکان‌هایی، نظیر مدرسه، که معمولاً قربانی و کودکان به آنجا می‌روند، دور بماند. نقض این حکم می‌تواند باعث دخالت پلیس در ماجرا شود.

مهم است افرادی که با بدرفتاری خانگی روبرو هستند در اسرع وقت کمک بگیرند. مکان‌هایی امن به نام خانه‌های امن یا پناهگاه وجود دارد که فرد می‌تواند به آنجا مراجعه کرده و در آن بماند.

در صورت تجربه کردن بدرفتاری خانگی، باید آن را به پلیس گزارش کنید. آن‌ها می‌توانند در پیدا کردن مکانی امن جهت اقامت به شما کمک کنند. همچنین در هر زمان می‌توانید با تلفن رایگان ۲۴ ساعته خط راهنمای ملی خشونت خانوادگی به شماره ۰۸۰۸ ۲۰۰۰ ۲۴۷ تماس بگیرید.

شماره اضطراری و خط راهنمای خشونت خانگی

- پلیس، آمبولانس و آتش‌نشانی: ۹۹۹ (شماره رایگان ۲۴ ساعته)
- خط راهنمای ملی خشونت خانگی: ۰۸۰۸ ۲۰۰۰ ۲۴۷ (شماره رایگان ۲۴ ساعته) که خدمات خود را با همکاری کمک به زنان (Women's Aid) و Refuge ارائه می‌دهد.
- خط راهنمای بدرفتاری خانگی Broken Rainbow National LGBT: ۰۳۰۰ ۹۹۹ ۵۴۲۸ (خط ۲۴ ساعته رایگان نیست)
- در سطح جهان: برای دسترسی به لیست خطوط راهنما و مراکز بحران در دنیا، از فهرست بین‌المللی سازمان‌های خشونت خانگی بازدید کنید



ممکن است پلیس افرادی را بازداشت کند



پلیس، آمبولانس و آتش‌نشانی: ۹۹۹

خط راهنمای ملی خشونت خانوادگی:

۰۸۰۸ ۲۰۰۰ ۲۴۷

خط راهنمای بدرفتاری خانگی Broken Rainbow National LGBT:

۰۳۰۰ ۹۹۹ ۵۴۲۸

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

خشونت به دلیل شرف



Karma Nirvana:

۰۸۰۰ ۵۹۹۹ ۲۴۷

در بریتانیا، سوءرفتار یا آسیب به فرد به دلایل فرهنگی دلایل مربوط به شرف خانوادگی - بدون توجه به اینکه فرد عضو همان خانواده باشد یا خیر - غیرقانونی است. به عنوان مثال، تنبیه عضو خانواده به دلیل رفتاری که از نظر فرد ناشایست بوده است، غیرقانونی است. مواردی در بریتانیا وجود دارد که زنان و مردان به خاطر آسیب به افراد خانواده به دلیل شرف، محکوم شده و به زندان افتاده‌اند.

اگر نگران خشونت به دلیل شرف هستید، می‌توانید با پلیس صحبت کنید. همچنین می‌توانید توصیه‌هایی محرمانه از سازمانی به نام کارما نیروانا (Karma Nirvana) به شماره ۰۸۰۰ ۵۹۹۹ ۲۴۷ دریافت کنید.

ناقص‌سازی جنسی زنان



NSPCC:

۰۸۰۰ ۰۲۸ ۳۵۵۰

خط کودکان:

۰۸۰۰ ۱۱۱۱

ناقص‌سازی جنسی زنان (FGM) که بریدن آلت تناسلی زنان یا ختنه زنان نیز نامیده می‌شود، در بریتانیا غیرقانونی است. انجام FGM یا بردن دختر یا زن به خارج از کشور و انجام FGM یک جرم جنایی است که مجازات‌هایی در قانون برای آن در نظر گرفته شده است.

اگر قربانی FGM هستید، باید با پزشک خود صحبت کنید. پزشکانی هستند که در کمک به قربانیان FGM تخصص دارند. همچنین می‌توانید از یکی از چندین سازمان ملی مانند NSPCC به شماره ۰۸۰۰ ۰۲۸ ۳۵۵۰ کمک بگیرید.

کودکانی که نگران خطر FGM هستند می‌توانند با پلیس، معلمان، مددکاران اجتماعی یا خط کودک به شماره ۱۱۱۱ ۰۸۰۰ صحبت کنند.

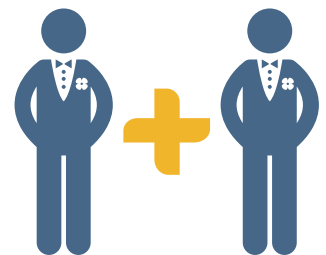
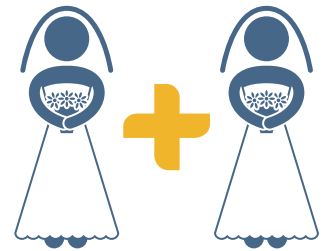
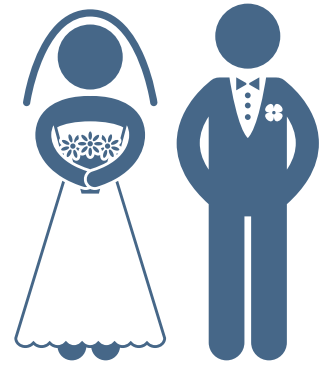
Marriage

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.

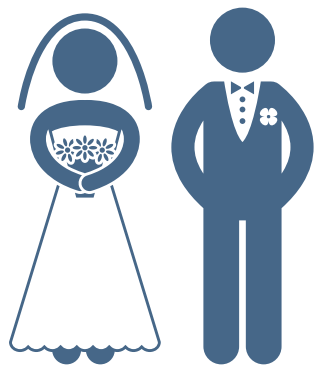
The legal minimum age to marry in the UK is 16. In England you need parental consent to marry between the ages of 16 and 18.

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.

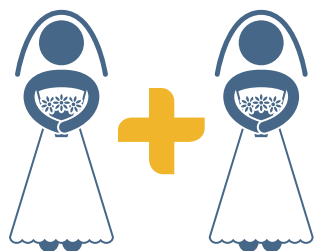


ازدواج



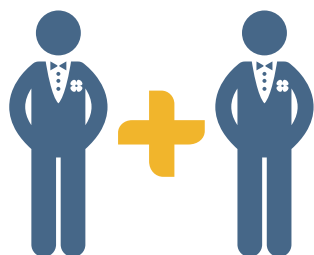
ازدواج مذهبی و ازدواج محضری با هم تفاوت دارد. ازدواج مذهبی فقط در صورت ثبت شدن توسط دولت، به رسمیت شناخته می‌شود. بعضی از ازدواج‌های مذهبی در بریتانیا به رسمیت شناخته نمی‌شوند و زوج‌هایی که اینگونه ازدواج کرده‌اند باید ازدواج محضری نیز داشته باشند.

حداقل سن ازدواج در بریتانیا ۱۶ سال است. برای ازدواج بین سن ۱۶ تا ۱۸ سالگی در انگلستان به رضایت والدین نیاز است.



ازدواج مرد و زن، ازدواج زن و زن و ازدواج مرد و مرد در انگلستان قانونی و قابل قبول است. تمام این ازدواج‌ها تحت محافظت قانون است.

طرفین باید با رضایت کامل و آزاد وارد رابطه ازدواج شوند.



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.



Karma Nirvana:

۰۸۰۰ ۵۹۹۹ ۲۴۷

واحد

ازدواج اجباری:

۰۲۰ ۷۰۰۸ ۰۱۵۱

ازدواج‌های برنامه‌ریزی‌شده، که در آن هر دو طرف با ازدواج موافق هستند، در بریتانیا قابل قبول است.

ازدواج اجباری به ازدواجی گفته می‌شود که در آن یکی از طرفین یا هر دو طرف راضی به ازدواج نیستند یا نمی‌توانند به آن رضایت دهند یا اجبار یک عامل در آن ازدواج است. مجبور کردن فرد به ازدواج یک جرم جنایی است. والدین نمی‌توانند فرزندان خود را مجبور به ازدواج کنند. بردن فردی به خارج از کشور و اجبار وی به ازدواج نیز جرم است.

برای دریافت کمک در رابطه با ازدواج اجباری، از طریق شماره ۰۸۰۰ ۵۹۹۹ ۲۴۷ با کارما نیروانا (Karma Nirvana) یا از طریق شماره ۰۲۰ ۷۰۰۸ ۰۱۵۱ با واحد ازدواج اجباری (The Forced Marriage Unit) تماس بگیرید.

نژادپرستی و تبعیض

در بریتانیا، رفتار متفاوت با فرد به دلیل جنسیت، نژاد، دین، سن، معلولیت یا گرایش جنسی غیرقانونی است.

نژادپرستی در بریتانیا غیرقابل قبول است. صدمه زدن، آزار رساندن یا بدرفتاری کلامی به فرد به دلیل نژاد یا آسیب به اموال ایشان به این دلیل، جرمی شدید در نظر گرفته می‌شود. افزایش نفرت نژادی نیز مغایر با قانون است. تبعیض علیه فرد به دلیل نژاد، قومیت یا ملیت او غیرقابل قبول است. نباید هنگام درخواست شغل، یافتن محل زندگی، استفاده از سرویس سلامت ملی (NHS) یا حتی خرید از فروشگاه به دلیل نژاد خود رفتاری متفاوت با شما انجام شود.

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

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



آزار و اذیت

نباید در محل کار، مدرسه یا مکان‌های عمومی آزار و اذیت نژادی را تجربه کنید (که در آن افراد در مورد نژاد یا ملیت شما نظر می‌دهند و این نظرات توهین‌آمیز بوده یا باعث ناراحتی شما می‌شود). در صورتی که شما یا یکی از آشنایانتان قربانی نژادپرستی بود:

حتماً آن را به مسئولین اطلاع دهید.



صحبت با پلیس

- می‌توانید نزد پلیس بروید. اگر نمی‌خواهید به پلیس مراجعه کنید، راه‌های زیادی برای گزارش کردن جرم نژادپرستی وجود دارد؛ به عنوان مثال می‌توانید این کار را به صورت آنلاین از طریق پیوند www.report-it.org.uk/home انجام دهید

سعی نکنید خودتان به موضوع نژادپرستی یا حمله‌کنندگان نژادپرست رسیدگی کنید. اجازه دهید مسئولین به این موضوع ورود کنند. اگر سعی کنید خودتان این موضوع را حل کنید، ممکن است آسیب ببینید یا حتی با پلیس به مشکل بخورید.



گزارش آنلاین جرم

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.



پلیس و وظایف آن

وظایف پلیس در بریتانیا:

- محافظت از جان و مال مردم
- جلوگیری از آشوب
- پیشگیری و تشخیص جرم



هدف پلیس محافظت از عموم مردم، حقوق مردم و قانون است. هدف پلیس کمک و راهنمایی شما است و در صورتی که قربانی جرمی هستید، شاهد وقوع جرمی بودید، یا به کمک پلیس مثلاً هنگام گم شدن نیاز دارید، نباید از روبرو شدن با پلیس بترسید.

اگر به دلیل جرمی به پلیس نیاز داشتید، باید با این شماره‌ها تماس بگیرید:



۹۹۹ – این شماره برای وضعیت اضطراری است، مثلاً زمانی که قربانی آزار هستید یا وقوع جرمی را مشاهده می‌کنید. هنگام تماس، بگویید به «پلیس» نیاز دارید، زیرا این شماره همچنین برای درخواست آمبولانس یا زمانی است که آتش‌سوزی رخ داده است.

۱۰۱ – این شماره برای شرایطی که زیاد اضطراری نیست در نظر گرفته شده است، به عنوان مثال مواقعی که به اموال شما صدمه رسیده است، جهت ارائه اطلاعاتی در مورد جرم به پلیس یا هرگونه پرسش عمومی.

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





همه افراد در بریتانیا دارای حقوقی هستند که قانون از آن‌ها محافظت می‌کند - همچنین همه وظیفه دارند به قانون احترام بگذارند



ممکن است قانون در اینجا با قانون کشور سابق شما تفاوت داشته باشد، پس باید متوجه شوید در بریتانیا چه چیز قانونی و چه چیز غیرقانونی است



اگر کودک دارید، مسئولیت سلامت و رفاه او بر عهده شماست



مشکلات مربوط به جنسیت در بریتانیا بسیار جدی گرفته می‌شوند - خشونت خانوادگی، FGM، ازدواج اجباری و تبعیض به دلیل جنسیت غیرقانونی است



تبعیض در بریتانیا غیرقانونی است - در صورت تجربه کردن نژادپرستی، باید آن را گزارش کنید



وظیفه پلیس اجرای قانون و محافظت و کمک به شما در صورت نیاز است - باید در موارد اورژانسی با ۹۹۹ تماس بگیرید

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

فصل ۸

مراقبت سلامت

در این فصل، اطلاعاتی را در خصوص موضوعات زیر کسب خواهید کرد:

دسترسی به خدمات سلامت



خدمت سلامت ملی



سایر خدمات سلامت در دسترس و نحوه دسترسی شما به آنها





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

پزشک عمومی

پزشک عمومی (GP) اولین پزشکی است که معمولاً در زمان دسترسی به خدمات سلامت در انگلستان شما را ویزیت می‌کند. پیش از اعطای وضعیت به شما، لازم است نام خود را نزد یک GP ثبت کنید.

هنگامی که فردی دچار بیماری یا آسیبی شدید شد و زندگی‌اش در معرض خطر قرار گرفت باید با شماره ۹۹۹ تماس بگیرید.

در صورتی که وضعیت اضطراری تهدیدکننده زندگی وجود دارد می‌توانید به نزدیکترین بیمارستان دارای بخش اورژانس (E&A) مراجعه نمایید. در صورت تماس با ۹۹۹، یک آمبولانس شما را به بیمارستان منتقل می‌کند. هیچگاه هنگام مشکلات پزشکی جزئی از خدمات E&A استفاده نکنید.

اگر نیاز اضطراری به کمک یا توصیه پزشکی دارید، اما این شرایط اضطراری نیست، در صورت زندگی در انگلستان با **NHS 111** تماس بگیرید.



پزشک عمومی (GP) اولین پزشکی است که معمولاً در زمان دسترسی به خدمات سلامت در انگلستان شما را ویزیت می‌کند



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

سرویس سلامت ملی چیست؟



ویزیت GP

شما به عنوان فردی که وضعیت پناهندگی یا محافظت بشر دوستانه به او اعطا شده است می‌توانید در صورت سکونت در بریتانیا، به خدمات سلامت ارائه‌شده توسط سرویس سلامت ملی (NHS) دسترسی داشته باشید.

همچنین می‌توانید به این خدمات رایگان دسترسی داشته باشید:

- پزشک عمومی (GP) که همچنین به عنوان پزشک خانواده شناخته می‌شود

- بیمارستان‌ها

- خدمات مادران



مراجعه به E&A

NHS خدماتی به افراد نیازمند درمان ارائه می‌دهد و می‌تواند در حوزه‌هایی نظیر پیشگیری از بارداری، تنظیم خانواده، تغذیه سالم و سلامت روان نیز به افراد کمک کند.

سلامت‌تان تأثیری بر وضعیت مهاجرت شما یا خدمات قابل ارائه توسط NHS به شما نخواهد داشت. هیچیک از افرادی که با NHS همکاری می‌کنند، از جمله پزشکان، پرستاران و مترجمین شفاهی، اطلاعات سلامت شما را بدون اجازه در اختیار سایر افراد یا سازمان‌های خارج از NHS قرار نخواهند داد (به جز موارد بسیار خاص، مانند زمانی که دکتر به این نتیجه رسیده باشد که ممکن است به خود یا دیگران آسیب برسانید).



تماس با ۹۹۹ یا ۱۱۱



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.

ویزیت توسط پزشک عمومی (GP)

GP چه خدماتی ارائه می‌کند؟

هنگامی که وضعیت اضطراری ندارید و باید در مورد سلامت خود با پزشک یا پرستار صحبت کنید، به GP مراجعه نمایید. GP ها پزشکان توانمندی هستند که آموزش‌های تمام زمینه‌های پزشکی عمومی مانند سلامت کودک، پزشکی بزرگسالان و سلامت روان را پشت سر گذاشته‌اند. پرستاران عملی پرستاران مجاز و دارای پروانه کار هستند که معمولاً کلینیک‌های درمان بیماری‌های بلندمدت مانند دیابت را مدیریت می‌کنند.

GP ها همچنین این خدمات را ارائه می‌دهند:

- مراقبت پیش از زایمان (به خانم‌های باردار و فرزندان متولد نشده آن‌ها)
 - واکسیناسیون
 - مشاوره مصرف دخانیات و رژیم
- هزینه اغلب خدمات GP از شما دریافت نخواهد شد.



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. 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



مجوز سکونت بیومتریک

چگونه نام خود را نزد یک GP ثبت کنم؟

لازم است در اسرع وقت، حتی اگر مریض نیستید، نام خود را در مطب GP نزدیک محل سکونت خود ثبت کنید.

وبسایت NHS Choices حاوی فهرست تمام مطب‌های GP در بریتانیا است: www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4. برای یافتن نزدیکترین مطب و نحوه ثبت نام در آن می‌توانید به این لینک مراجعه نمایید.

مطب‌های GP معمولاً از دوشنبه تا جمعه از ساعت ۸:۳۰ صبح تا ۶:۳۰ عصر باز هستند؛ بعضی از مطب‌ها در روزهای شنبه نیز باز هستند.



تأییدیه آدرس

جهت ثبت‌نام نزد یک GP باید نام، تاریخ تولد، آدرس و شماره تلفن خود را (در صورت وجود) ارائه دهید. ممکن است در مطب GP از شما خواسته شود یک کارت شناسایی دارای نام و تاریخ تولد (مانند مجوز سکونت بیومتریک) و تأییدیه آدرس (مانند اجاره‌نامه) را ارائه دهید. با این حال، آن‌ها نمی‌توانند به دلیل عدم ارائه این مدارک از ثبت‌نام شما خودداری کنند. در پیوند زیر می‌توانید اطلاعات بیشتری در رابطه با ثبت‌نام نزد GP به دست آورید:

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



بررسی سلامت

پس از ثبت‌نام نزد GP جدید خود، ممکن است بررسی سلامت از شما به عمل آید. این بررسی معمولاً توسط پرستار انجام می‌شود. حضور در این وقت ملاقات، حتی هنگامی که سالم هستید، مهم است.

اگر به منطقه دیگری از بریتانیا نقل مکان کردید، باید نزد یک GP جدید ثبت‌نام کنید.



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

اگر GP از ثبت‌نام من خودداری کند چه خواهد شد؟

مطب GP در صورت داشتن دلایل منطقی می‌تواند درخواست ثبت‌نام شما را رد کند، اما نمی‌تواند به دلیل نژاد، جنسیت، کلاس اجتماعی، سن، دین، گرایش جنسی، ظاهر، معلولیت یا شرایط پزشکی، از ثبت‌نام شما خودداری کند. مطب GP نمی‌تواند از ثبت‌نام بیمار به دلیل همراه نداشتن کارت شناسایی یا تأییدیه آدرس خودداری کند.

در صورتی که GP از ثبت‌نام شما خودداری کرد، باید هرگونه درمان ضروری فوری را که برای دوره حداکثر ۱۴ روزه درخواست شده است به صورت رایگان ارائه دهد (ممکن است بسته به شرایط متفاوت باشد).

در صورتی که مطب GP از ثبت‌نام شما خودداری کرد باید ظرف ۱۴ روز از تصمیم خود، این تصمیم را همراه با دلیل آن به صورت کتبی به شما اطلاع دهد.

ممکن است در صورتی که مطب GP ظرفیت نداشته باشد از ثبت‌نام شما خودداری کنند، اما همواره می‌توانید مطب دیگری نزدیک محل سکونتتان پیدا کرده و در آنجا ثبت‌نام نمایید.

اگر هنگام ثبت‌نام نزد GP با مشکلی روبرو شدید، می‌توانید با تیم محلی NHS انگلستان تماس بگیرید:

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



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**



GP مرد یا زن

- خدمات ارتباطی بیمار در منطقه شما: [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)

- سازمان پزشکان دنیا (World Doctors of the): www.doctorsoftheworld.org.uk/pages/UK-Programme

نحوه اخذ وقت قبلی چگونه است؟

برای ویزیت نزد GP یا پرستار، باید به صورت حضوری به مطب GP مراجعه کنید و وقت بگیرید یا این کار را از طریق تلفن یا به صورت آنلاین انجام دهید.

می‌توانید درخواست کنید GP یا پرستار مرد یا زن شما را ویزیت کند؛ مطب GP تمام تلاش خود را برای انجام این درخواست انجام خواهد داد.

شاید لازم باشد برای نوبت غیر اضطراری چند روز منتظر بمانید. اگر فکر می‌کنید پزشک باید شما را فوراً ویزیت کند، هنگام اخذ نوبت به منشی بگویید که به قرار ملاقات اضطراری نیاز دارید. در صورت امکان، در همان روز ویزیت خواهید شد.

اگر GP به این نتیجه برسد که بیماری شما آنقدر شدید است که نمی‌توانید به مطب مراجعه کنید، ایشان شما را در منزل ویزیت می‌کند.

وقت‌های ویزیت GP معمولاً ۱۰ دقیقه، گاهی اوقات بنا به ضرورت، بیشتر از این زمان طول می‌کشد.

لازم است برای سایر اعضای خانواده نوبت جداگانه‌ای بگیرید، زیرا GP یا پرستار می‌توانند فقط یک بیمار را در آن وقت ملاقات ویزیت کنند.

لطفاً به موقع در وقت ملاقات حضور پیدا کنید، و اگر قادر نیستید در آن حاضر شوید، آن را لغو کنید.



ملاقات‌ها معمولاً
۱۰ دقیقه طول می‌کشد.



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) 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.

اگر به زبان انگلیسی صحبت نکنم چه خواهد شد؟

در صورت نیاز به مترجم شفاهی، باید این موضوع را هنگام اخذ نوبت به منشی اطلاع دهید. به کارمندان بگویید به چه زبان صحبت می‌کنید تا مترجم شفاهی برای شما در نظر بگیرند یا مترجم از طریق تلفن گفتگوی شما را ترجمه کند.

درک متقابل شما و پزشک مهم است تا ایشان بتواند تشخیص درستی از مشکل شما داشته باشد.

استفاده از خدمات ضروری مترجم شفاهی هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت. تمام مواردی که هنگام مشاوره مطرح می‌شود، از جمله صحبت‌های رد و بدل شده در حضور مترجم شفاهی، محرمانه باقی خواهد ماند.

در صورت بستن بودن مطب GP باید چکار کنم؟

در صورت بسته بودن مطب GP:

- برای درمان آسیب یا بیماری جزئی (بریدگی، کشیدگی عضله یا التهاب پوستی)، می‌توانید به مرکز گذری [بدون نیاز به وقت قبلی]، مرکز صدمات جزئی یا مرکز مراقبت فوری مراجعه نمایید. برای یافتن نزدیکترین مرکز، از وبسایت NHS Choices به آدرس (www.nhs.uk/pages/home.aspx) بازدید نمایید.
- همچنین می‌توانید برای درمان مشکلاتی که باید فوراً رسیدگی شود، از طریق تماس با ۱۱۱، شماره غیر اورژانسی NHS، کمک پزشکی دریافت کنید. تماس با این شماره رایگان است و خدمات آن ۲۴ ساعت شبانه‌روز ارائه می‌شود. ممکن است اطلاعاتی مانند نام و آدرس از شما پرسیده شود. اگر به زبان انگلیسی صحبت نمی‌کنید، باید یا در شروع تماس درخواست مترجم شفاهی به انگلیسی بدهید یا از یکی از دوستان یا اقوام بخواهید تماس بگیرند و برای شما درخواست مترجم کنند.



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



چگونه به خدمات تخصصی دسترسی پیدا کنم؟



متخصص

GP شما تصمیم می‌گیرید آیا به خدمات تخصصی (مانند ویزیت توسط پزشک متخصص در بیمارستان) نیاز دارید یا خیر. به پزشک متخصص همچنین «مشاور» گفته می‌شود.

همه باید مدتی در نوبت پزشک متخصص بمانند؛ این زمان انتظار می‌تواند بین دو هفته تا چند ماه باشد.

بیمارستان جزئیات قرار ملاقات شما را به صورت کتبی به شما اطلاع خواهد داد.

در صورت نیاز به مترجم شفاهی، با بیمارستان تماس بگیرید و این موضوع را به آنها اطلاع دهید.

بسیار مهم است که به پزشک خود بگویید دارای وضعیت پناهندگی یا محافظت بشردوستانه هستید تا هزینه هیچیک از خدمات بستری در بیمارستان یا درمان برای شما لحاظ نشود.



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

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/. You can telephone them on 116 123 or email them at 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

Migrant Health

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



خدمات سلامت روان



محدوده مشکلات سلامت روان از نگرانی‌های ما به عنوان بخشی از زندگی روزمره تا مشکلات شدید بلندمدت را در بر می‌گیرد. اضطراب، اختلال استرسی پس از آسیب روانی و افسردگی شایع‌ترین مشکلات هستند. اگر بیش از چند هفته احساس افسردگی می‌کنید یا اضطراب شما بر روی زندگی روزانه‌تان تأثیر گذاشته است، وقت ملاقاتی بگیرید تا بتوانید در این موارد با پزشک صحبت کنید.

همچنین می‌توانید توصیه‌هایی در وبسایت NHS مشاهده کنید که به شما در روند بهبودی‌تان کمک می‌کند. وبسایت NHS همچنین اطلاعات سازمان‌های حمایتی و خطوط راهنمای آن‌ها را ارائه داده که می‌توانید برای دریافت کمک و مشاوره با آن‌ها تماس بگیرید.

اپراتورهای این خطوط راهنما افراد داوطلبی هستند که آموزش‌های ویژه را پشت سر گذاشته‌اند، آن‌ها به صحبت‌های شما گوش می‌دهند، آنچه تجربه می‌کنید را درک کرده و در بحران‌های فعلی به شما کمک می‌کنند.



لطفاً از www.nhs.uk/livewell/mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx بازدید نمایید

نحوه دسترسی به این خدمات:

Samaritans، سازمان خیریه‌ای که خدمات ۲۴ ساعته خود را در تمام روزهای سال ارائه می‌کند، نیز می‌تواند به شما کمک کند. www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan. از طریق شماره ۱۲۳ ۱۱۶ یا ایمیل jo@samaritans.org می‌توانید با آنها تماس بگیرید.

جهت اطلاع از خدمات آنها در منطقه خود می‌توانید فهرست خدمات تندرستی و سلامت روان را مشاهده کنید.

ترجمه این کتابچه از طریق این سایت موجود خواهد بود:

www.nhs.uk/conditions/Suicide/Pages/Getting-help.aspx

سلامت مهاجرین

<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

تلفن: ۰۳۰۰ ۱۲۳ ۳۹۹۳

وبسایت: <https://www.mind.org.uk/>

Priory Group

تلفن: ۰۸۰۰ ۶۹۱۱۵۵۲

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

Psychiatry – بریتانیا

تلفن: ۰۳۳۰ ۱۲۴۱۹۸۰

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

شورای پناهجویان (Refugee Council)

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

خدمات استرس پس از حادثه - South London and

Maudsley NHS Foundation Trust

تلفن: ۰۲۰ ۳۲۲۸۲۹ ۶۹

Kooth (برای کودکان و جوانان)

تلفن: ۰۸۴۵ ۳۳۰۷۰۹۰



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.

در موارد اضطراری به چه خدماتی دسترسی خواهیم داشت؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دچار حادثه یا بیماری حاد ناگهانی شوید، باید به نزدیک‌ترین بیمارستان دارای بخش E&A مراجعه کنید که برای همه رایگان است.

در موارد بسیار اضطراری، با ۹۹۹ تماس بگیرید و درخواست آمبولانس یا انتقال به بیمارستان کنید. این خدمت رایگان بوده و باید فقط در شرایط اضطراری استفاده شود.

اگر برایتان امکان‌پذیر است، می‌توانید خودتان به بخش E&A مراجعه نمایید.

هیچگاه هنگام مشکلات پزشکی جزئی از خدمات E&A استفاده نکنید.

پس از پایدار شدن شرایط پزشکی شما در بخش اورژانس، ممکن است لازم باشد تا زمان بهبودی کامل و توانایی بازگشت به خانه، در بخش تخصصی بیمارستان بستری شوید.

در صورت پذیرش در بیمارستان، بسیار مهم است که به پزشک خود بگویید دارای وضعیت پناهندگی یا محافظت بشردوستانه هستید تا هزینه هیچیک از خدمات بستری در بیمارستان یا درمان برای شما لحاظ نشود.



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 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).



چگونه از داروخانه دارو دریافت کنم؟



داروخانه

ممکن است GP از شما بخواهد دارو مصرف کنید و برایتان نسخه‌ای بنویسد. نسخه خود را به داروخانه یا داروساز تحویل دهید.

برای اطلاع از داروخانه‌های نزدیک محل سکونت خود می‌توانید از وبسایت NHS Choices بازدید نمایید:

www.nhs.uk/Service-Search/Pharmacy/LocationSearch/10 یا از مطب GP خود بخواهید شما را راهنمایی کنند.

داروساز می‌تواند در مورد مشکلات سلامت جزئی نظیر سرماخوردگی یا سرفه، به صورت رایگان شما را راهنمایی کند.

می‌توانید بعضی از داروها را بدون نسخه از داروخانه تهیه کنید، این داروها شامل بعضی از مسکن‌ها و داروهای تسکین سرفه است، اما باید هزینه آن‌ها را بپردازید.

ممکن است هزینه داروهای تجویزی از شما گرفته شود (بخش بعدی را مشاهده نمایید).



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



Prescription costs



Dental costs



Eye care costs



Travel costs



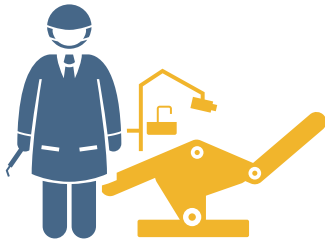
Wig and fabric supports



چگونه می‌توانم در رابطه با هزینه‌های سلامت خود حمایت مالی دریافت کنم؟

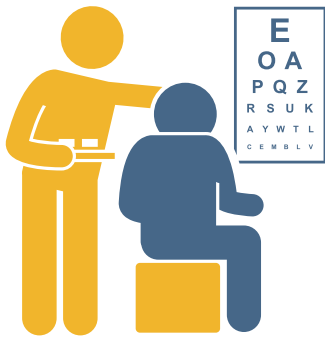
هزینه‌های داروهای تجویزی

اگرچه درمان در NHS در نقطه تحویل رایگان است، داروهای تجویزی، درمان بیماری‌های دهان و دندان، آزمایش چشم، کلاه‌گیس و محصولات طبی در بعضی از بخش‌های بریتانیا رایگان نیست.



هزینه‌های مراقبت از دهان و دندان

بعضی از افراد، از جمله کودکان، خانم‌های باردار و افراد دریافت‌کننده مزایای خاص به طور خودکار واجد شرایط دریافت داروهای تجویزی و مراقبت دهان و دندان رایگان هستند. آزمایش‌های چشم NHS نیز برای بعضی از افراد (به عنوان نمونه کودکان یا افراد ۶۰ سال به بالا) رایگان است.



هزینه‌های مراقبت از چشم

اگر مزایای دیگر دریافت نمی‌کنید اما کم‌درآمد هستید، می‌توانید با تکمیل فرم HC1، کمک مالی دریافت کنید. از شما خواسته می‌شود در مورد منابع درآمد فعلی خود توضیح دهید و در صورت شاغل بودن، فیش حقوقی‌تان را ارائه نمایید. سپس گواهی HC2 را که معمولاً یک سال اعتبار دارد، دریافت خواهید کرد. گواهی HC2 این موارد را پوشش می‌دهد:

- هزینه‌های داروهای تجویزی
- هزینه‌های مراقبت از دهان و دندان
- هزینه‌های مراقبت از چشم
- هزینه‌های سفر مرتبط با مراقبت سلامت
- کمک هزینه کلاه‌گیس و محصولات طبی



هزینه‌های سفر

فرم‌های HC1 در مطب Jobcentre Plus، GP، اکثر بیمارستان‌های NHS در دسترس است، ممکن است این فرم‌ها در مطب دندان‌پزشکی یا چشم‌پزشکی نیز وجود داشته باشد. همچنین می‌توانید فرم HC1 را از طریق تماس با شماره ۰۳۰۰ ۱۲۳ ۰۸۴۹ به دست آورید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت NHS Choices بازدید نمایید: www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Pages/nhs-low-income-scheme.aspx



کمک هزینه کلاه‌گیس و محصولات طبی

Service	Description of service	How to access
Dental care	<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 www.nhs.uk/pages/home.aspx or ask the organisation supporting you for advice.</p> <p>If you require urgent dental care either:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Call your dentist 2) Call NHS 111 3) If it is an emergency go to your nearest hospital with an A&E department
Eye care services	<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"> 1) Call NHS 111 2) If it is an emergency go to your nearest hospital with an Accident and Emergency department.

نحوه دسترسی	توصیف خدمت	خدمت
<p>می‌توانید به عنوان بیمار NHS در دندانپزشکی ثبت‌نام کنید. می‌توانید نزدیک‌ترین دندانپزشکی را در www.nhs.uk/pages/home.aspx مشاهده کنید یا از سازمانی که از شما حمایت می‌کند کمک بگیرید.</p> <p>در صورت نیاز فوری به مراقبت از دهان و دندان می‌توانید یکی از این موارد را انجام دهید:</p> <p>(1) با دندان‌پزشک خود تماس بگیرید</p> <p>(2) با NHS 111 تماس بگیرید</p> <p>(3) در موارد اورژانسی، به نزدیک‌ترین بیمارستان دارای بخش اورژانس مراجعه کنید</p>	<p>بررسی‌های منظم به دندان‌پزشک شما اجازه می‌دهد متوجه شود آیا دندان‌های شما مشکلی دارد و به سلامت دهان شما کمک کند. با توجه به سلامت دهان و دندان شما، دندان‌پزشک تعداد بررسی‌های بعدی را به شما پیشنهاد می‌دهد.</p> <p>دندانپزشکی‌ها هم مراقبت خصوصی و هم مراقبت تحت NHS را ارائه می‌دهند. اگر شرایط گواهی HC2 را ندارید، باید هزینه مراقبت از دهان و دندان NHS را بپردازید.</p>	<p>مراقبت از دهان و دندان</p>
<p>متخصص چشم در اکثر مراکز شهر وجود دارد.</p> <p>در صورت نیاز فوری به مراقبت از چشم می‌توانید یکی از این موارد را انجام دهید:</p> <p>(1) با NHS 111 تماس بگیرید</p> <p>(2) در موارد اورژانسی، به نزدیک‌ترین بیمارستان دارای بخش اورژانس مراجعه کنید.</p>	<p>اگر نیاز به آزمایش چشم یا عینک دارید، برای ویزیت شدن توسط متخصص چشم وقت ملاقات بگیرید.</p> <p>اگر شرایط گواهی HC2 را ندارید، باید هزینه خدمات و آزمایش چشم را بپردازید.</p>	<p>خدمات مراقبت از چشم</p>

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

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 سلامت جنسی

خدمات سلامت جنسی بدون توجه به جنسیت، سن، قومیت و گرایش جنسی، به صورت رایگان در دسترس همه قرار می‌گیرد.

خدمات سلامت جنسی توسط GP ها و کلینیک‌های سلامت جنسی تخصصی ارائه می‌شود. می‌توانید به کلینیک سلامت جنسی مراجعه کنید؛ نیازی نیست این کلینیک در محل زندگی شما باشد. در رابطه با خدمات سلامت جنسی، اگر تمایل نداشتید، مجبور نخواهید بود نام واقعی خود را ارائه دهید یا نام GP خود را به کارمندان آنجا بگویید.

می‌توانید نزدیکترین مرکز خدمات سلامت جنسی را در www.nhs.uk/pages/home.aspx پیدا کنید.

خدمات مادران

شما می‌توانید به خدمات مادران از جمله مراقبت رایگان در دوران بارداری، تولد نوزاد و پس از زایمان دسترسی پیدا کنید.

بسیار مهم است که به مامای خود بگویید دارای وضعیت پناهندگی یا محافظت بشردوستانه هستید تا هزینه‌ای برای شما لحاظ نشود.

پس از به دنیا آمدن نوزادتان، حمایت بیشتری در قالب ویزیتورهای سلامت نوزاد ارائه می‌شود. این افراد، پرستاران واجد شرایطی هستند که حمایت و مشاوره رایگان به کسانی که تازه مادر شده‌اند ارائه می‌دهند. ممکن است برای ملاقات شما و نوزادتان به خانه شما مراجعه کنند.

هنگامی که متوجه شدید بارداری، در کوتاهترین زمان ممکن وقت ویزیتی از GP بگیرید تا او جزئیات کمک و خدمات موجود NHS را به شما توضیح دهد.

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

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

خدمات سلامت روان در انگلستان طیف وسیعی از مشکلات، شامل افسردگی، اضطراب و اختلال استرسی پس از آسیب روانی را پوشش می‌دهد. خدماتی برای کودکان، جوانان و بزرگسالان از جمله سالخورده‌گان وجود دارد.

ممکن است خدمات و نحوه ارائه آن‌ها در هر منطقه متفاوت باشد.

GP شما قادر است اطلاعاتی در مورد خدمات موجود در منطقه شما در اختیارتان قرار دهد. همچنین می‌توانید از وبسایت NHS Choices بازدید کنید:

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

همچنین می‌توانید به خدمات سلامت روان رایگان NHS دسترسی داشته باشید:

روش‌های زیادی برای دسترسی به حمایت مربوط به مشکلات سلامت روان وجود دارد.

می‌توانید وقت ملاقاتی با GP خود بگیرید و از او بخواهید شما یا کودک را به خدمات سلامت روان ارجاع دهد.

ممکن است خدمات سلامت روان در منطقه شما توسط بخش اختیاری نیز ارائه شود؛ برای اطلاع از خدمات موجود در منطقه خود یا از GP خود سؤال کنید یا به NHS Choices مراجعه نمایید.

اگر فردی بالغ و دچار افسردگی یا اضطراب هستید، خدمات دسترسی به درمان‌های روانشناختی منطقه شما می‌تواند به شما اجازه دهد بدون مراجعه به GP، خودتان به آنجا مراجعه کنید. برای اطلاع از خدمات موجود در منطقه خود به وبسایت NHS Choices مراجعه کنید:

www.nhs.uk/pages/home.aspx

اگر دچار بحران سلامت روان هستید، می‌توانید این کارها را انجام دهید:

- (1) برای اطلاع از خدمات بحران موجود در منطقه خود به NHS Choices مراجعه کنید
- (2) با NHS 111 تماس بگیرید
- (3) می‌توانید به نزدیکترین بیمارستان دارای بخش اورژانس مراجعه کنید

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.

مواد، الکل و مصرف دخانیات

انجام این موارد غیرقانونی است:

- خرید الکل برای افراد زیر ۱۸ سال، یا فروش الکل به افراد زیر ۱۸ سال

- فروش دخانیات به افراد زیر ۱۸ سال

- سیگار کشیدن در محل کار یا فضای عمومی مسقف یا

- رانندگی یا نشستن پشت فرمان در زمانی که الکل مصرف کرده‌اید یا داروی (مواد) غیرقانونی یا بعضی از داروهای تجویز شده مصرف می‌کنید

- حمل یا فروش بعضی از مواد

سازمان‌های زیادی وجود دارد که می‌توانند مشاوره محرمانه و بدون داورى در مورد کاهش یا توقف مصرف الکل، نیکوتین یا مواد ارائه دهند.

برای کسب پشتیبانی و اطلاعات بیشتر می‌توانید به داروخانه یا GP خود مراجعه کنید.

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



خلاصه



پزشک عمومی (GP) اولین پزشکی است که معمولاً در زمان دسترسی به خدمات سلامت شما را ویزیت می‌کند - لازم است در اسرع وقت نزد یک GP ثبت‌نام کنید



هنگامی که فردی دچار بیماری یا آسیبی شدید شد و زندگی‌اش در معرض خطر قرار گرفت باید با شماره ۹۹۹ تماس بگیرید



اگر نیاز اضطراری به کمک یا توصیه پزشکی دارید، اما این شرایط اضطراری نیست، با NHS 111 تماس بگیرید.



به‌عنوان یک پناهنده، قادر خواهید بود به صورت رایگان به خدمات سلامت ملی از جمله GPها، بیمارستان‌ها و خدمات مادران دسترسی پیدا کنید

Chapter 9

Contacts and Further Information



فصل ۹

اطلاعات تماس و اطلاعات بیشتر





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

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
Tel: **111**

اطلاعات تماس اورژانسی

خدمات اورژانسی

با ۹۹۹ تماس بگیرید و درخواست اعزام پلیس، آمبولانس یا نیروی آتش‌نشانی کنید

National Grid

اگر در منزل خود یا در نزدیکی آن بوی گاز احساس کردید، با ۹۹۹ ۱۱۱ ۰۸۰۰ تماس بگیرید.

سایر اطلاعات و شماره‌های مفید

پلیس

برای گزارش جرم و سایر نگرانی‌های مهمی که نیازمند واکنش اضطراری نیستند، لطفاً با ۱۰۱ تماس بگیرید

وبسایت مخصوص انگلستان: www.police.uk

مراقبت سلامت

اگر به مشاوره یا کمک پزشکی فوری نیاز دارید اما وضعیت موجود تهدید جانی ندارد، می‌توانید از اطلاعات تماس زیر استفاده کنید:

• NHS England (سرویس سلامت ملی انگلستان)

وبسایت: www.nhs.uk

تلفن: ۱۱۱





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

Email: 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

- **Helen Bamber Foundation**

Medical and social care, practical assistance and psychological and physical therapy for survivors of torture

Website: www.helenbamber.org

Emotional support

- **Samaritans**

Support for those in emotional distress or struggling to cope

Website: www.samaritans.org

Email: jo@samaritans.org

Tel: 116 123

برای آن دسته از نیازهای حوزه سلامت که فوریت کمتری دارند، با پزشک عمومی خود یا داروساز محلی‌تان تماس بگیرید.

• **Doctors of the World (پزشکان دنیا)**

برای ثبت‌نام نزد یک GP و دسترسی به مراقبت سلامت به شما کمک می‌کند

وبسایت: www.doctorsoftheworld.org.uk

ایمیل: clinic@doctorsoftheworld.org.uk

تلفن: ۰۸۰۸ ۱۶۴۷ ۶۸۶

• **Freedom from Torture (رهایی از شکنجه)**

مراقبت پزشکی و اجتماعی، کمک عملی و درمان روانشناختی و فیزیکی [فیزیوتراپی] برای شکنجه‌دیدگان

وبسایت: www.freedomfromtorture.org

• **Helen Bamber Foundation (بنیاد هلن بامبر)**

مراقبت پزشکی و اجتماعی، کمک عملی و درمان روانشناختی و فیزیکی [فیزیوتراپی] برای شکنجه‌دیدگان

وبسایت: www.helenbamber.org

حمایت عاطفی

• **Samaritans (ساماریتان)**

حمایت از افرادی که دچار اضطراب احساسی هستند یا درگیر کنار آمدن با وضعیت احساسی خود هستند

وبسایت: www.samaritans.org

ایمیل: jo@samaritans.org

تلفن: ۱۱۶ ۱۲۳





Refugee agencies and charities

- **UNHCR UK**

Website: www.unhcr.org.uk

Tel: **0203 761 9500**

Email: gbrlo@unhcr.org

- **Refugee Action**

Website: www.refugee-action.org.uk

- **Refugee Council**

Website: 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

خبریه‌ها و آژانس‌های پناهندگی

• UNHCR UK

وبسایت: www.unhcr.org.uk

تلفن: ۰۲۰۳ ۷۶۱ ۹۵۰۰

ایمیل: gbrlo@unhcr.org

• Refugee Action (اقدام پناهجویی)

وبسایت: www.refugee-action.org.uk

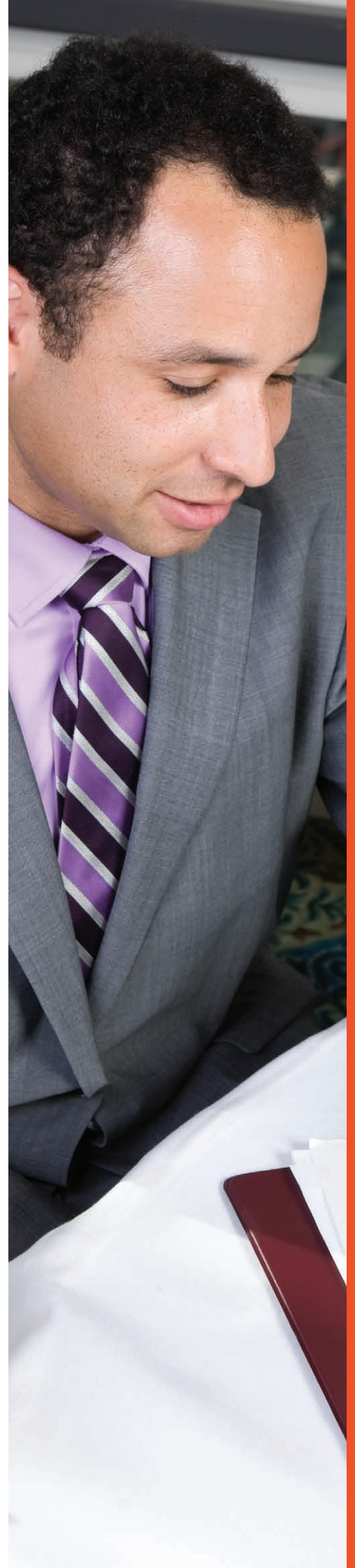
• Refugee Council (شورای پناهجویی)

وبسایت: www.refugeecouncil.org.uk

• British Red Cross (صلیب سرخ انگلستان)

مشاوره و پشتیبانی برای رنج‌های خانوادگی و دور هم جمع کردن مجدد آن‌ها

وبسایت: 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
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
Tel: **0300 123 1100**
- **Modern Slavery Helpline**
Website: 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
Tel: **0808 800 0082**

آموزش و اشتغال

- **National Careers Service (سرویس ملی مشاغل)**
ارائه اطلاعات، مشاوره و راهنمایی جهت کمک به شما در زمینه تصمیم‌گیری برای یادگیری، آموزش و فرصت‌های شغلی
وبسایت:

www.nationalcareersservice.direct.gov.uk

تلفن: ۰۸۰۰ ۱۰۰ ۹۰۰

- **ACAS (خدمات مشاوره، مصالحه و داوری)**
ارائه مشاوره در خصوص قانون کار در بریتانیای کبیر (اسکاتلند، ولز و انگلستان)

وبسایت: www.acas.org.uk

تلفن: ۰۳۰۰ ۱۲۳ ۱۱۰۰

- **Modern Slavery Helpline (خط کمک بردگی مدرن)**

وبسایت: www.modernslaveryhelpline.org/

تلفن: ۰۳۳۰ ۰۵۵۲ ۲۲۰۰

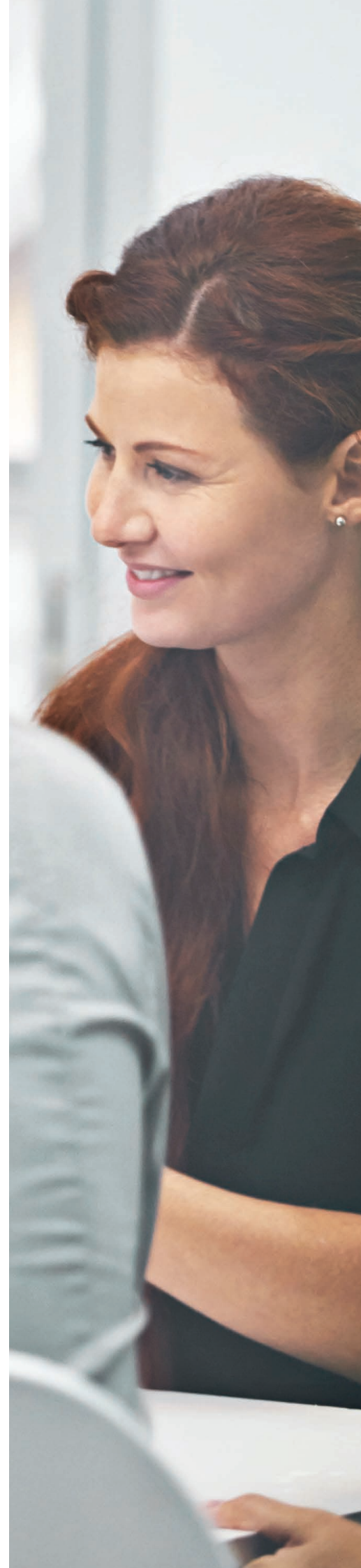
برابری

- **Equality Advisory Service (خدمات مشاوره عدالت و برابری)**

ارائه مشاوره و راهنمایی در خصوص مسائل مربوط به برابری و حقوق بشر

وبسایت: www.equalityadvisoryservice.com

تلفن: ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۰۰۸۲





Domestic violence

- **England Domestic Violence Helpline**
Website: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk
Tel: **0808 2000 247**
- **National Centre for Domestic Violence**
Website: www.ncdv.org.uk
Tel: **0800 970 2070**
- **Men's Advice Line**
Website: 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
Tel: 0808 802 9999
- **Survivors UK**
Help for men who have experienced sexual violence
Website: www.survivorsuk.org
Tel: 020 3598 3898
Text: 020 3322 1860

خشونت خانوادگی

- خط تماس خشونت خانوادگی انگلستان

وبسایت: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

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

تلفن: ۰۸۰۸ ۲۰۰۰ ۲۴۷

- مرکز ملی خشونت خانگی

وبسایت: www.ncdv.org.uk

تلفن: ۰۸۰۰ ۹۷۰ ۲۰۷۰

- خط مشاوره مردان

وبسایت: www.mensadviceline.org.uk

تلفن: ۰۸۰۸ ۸۰۱ ۰۳۲۷

خشونت جنسی

- Rape Crisis England (بحران تجاوز انگلستان)

ارائه اطلاعات و مشاوره برای افرادی که خشونت جنسی را در گذشته تجربه کرده‌اند یا در حال حاضر تجربه می‌کنند

وبسایت: www.rapecrisis.org.uk

تلفن: ۰۸۰۸ ۸۰۲ ۹۹۹۹

- Survivors UK (بازماندگان بریتانیا)

کمک به مردانی که خشونت جنسی را تجربه کرده‌اند

وبسایت: www.survivorsuk.org

تلفن: ۰۲۰ ۳۵۹۸ ۳۸۹۸

پیام: ۰۲۰ ۳۳۲۲ ۱۸۶۰





Forced marriage

- **Karma Nirvana**

Support for victims and survivors of forced marriage and honour based abuse

Website: 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

Tel: **020 7008 0151**

Children

- **National Society for the Prevention of Cruelty to Children**

Website: www.nspcc.org.uk

Tel: **0808 800 5000**

- **Childline**

Website: www.childline.org.uk

Tel: **0800 1111**

LGBT

- **Broken Rainbow (for lesbian, gay, bisexual and transgender people)**

Website: www.brokenrainbow.org.uk

Tel: **0845 2604 460**

ازدواج اجباری

- **Karma Nirvana (کارما نیروانا)**
حمایت از قربانیان و بازماندگان ازدواج اجباری و
سوءاستفاده‌های مرتبط با شرف
وبسایت: www.karmanirvana.org.uk
تلفن: ۰۸۰۰ ۵۹۹۹ ۲۴۷
- **Forced Marriage Unit (واحد ازدواج اجباری)**
خط تماس دولت بریتانیا برای ارائه مشاوره و پشتیبانی از
قربانیان ازدواج اجباری.
ایمیل: fm@fco.gov.uk
تلفن: ۰۲۰ ۷۰۰۸ ۰۱۵۱

کودکان

- **جامعه ملی پیشگیری از خشونت علیه کودکان**
وبسایت: www.nspcc.org.uk
تلفن: ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۵۰۰۰
- **Childline (خط کودکان)**
وبسایت: www.childline.org.uk
تلفن: ۰۸۰۰ ۱۱۱۱

LGBT

- **Broken Rainbow (رنگین کمان شکسته)** (برای
همجنسگرایان زن، همجنسگرایان مرد، دو جنسیتی‌ها و
تراجنسیتی‌ها)
Website: www.brokenrainbow.org.uk
تلفن: ۰۸۴۵ ۲۶۰۴ ۴۶۰



General information and advice

- **Migrant Help**

Advice and support for migrants in the UK

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

- **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/

- **Expat Arrivals**

Information on life in the UK for global expats

www.expatarivals.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

Tel for England: **0344 111 444**

مشاوره و اطلاعات عمومی

- **Migrant Help (کمک‌رسان مهاجر)**

مشاوره و پشتیبانی برای مهاجران در بریتانیا

www.migranthehelpuk.org

۰۸۰۸ ۸۰۱۰ ۵۰۳

- **GOV.UK**

وبسایت دولت بریتانیا، جایی که می‌توانید اطلاعات بیشتری را درباره موضوعات موجود در این راهنما پیدا کنید، از جمله مزایا، مالیات و حقوق و مسئولیت‌های شما: www.gov.uk

- **Education UK (آموزش بریتانیا)**

اطلاعاتی درباره آب و هوا، غذاها و نوشیدنی‌ها، زبان، پوشش، دین و سایر موارد مربوط به بریتانیا:

www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk

- **Expatriate Arrivals (ورود مهاجران)**

اطلاعاتی در خصوص زندگی در بریتانیا برای مهاجران سرتاسر جهان

www.expatriatearrivals.com/the-united-kingdom/culture-shock-in-the-united-kingdom

- **Citizen Advice (مشاوره شهروندی)**

مشاوره رایگان، مستقل، محرمانه و منصفانه در خصوص حقوق و مسئولیت‌های شما

وبسایت مخصوص انگلستان:

www.citizensadvice.org.uk

تلفن مخصوص انگلستان: ۰۳۴۴ ۱۱۱ ۴۴۴

