

# Welcome

## A guide for new refugees



پخیر راغلی  
د نوي کډوالو لپاره لارښود



# The purpose of this guide

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

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

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



# د دې لارښود موخه

دا لارښود د هغه لویانو لپاره دی، چې په دې وروستیو کې ورله د پناه د ادعا وروسته د کډوالۍ یا بشري خونديتوب وضعیت ورکړل شوی دی. دا لارښود د هغه نوي کډوالو سره تړاو لري چې په انګلېنډ کې اوسېږي. د سکاټ لېنډ کډوالان معلومات په دې ادرس ترلاسه کولی شي [www.gov.scot/publications/new-scots-refugee-integration-strategy-2018-2022/](http://www.gov.scot/publications/new-scots-refugee-integration-strategy-2018-2022/) او د والز کډوال معلومات په دې ادرس ترلاسه کولی شي [www.gov.wales/sanctuary](http://www.gov.wales/sanctuary)

حکومت د 2019 کال په فبرورۍ کې د ادغام شویو ټولنو د ستراتیژۍ عملي پلان خپور کړی دی. په دې کې دا څرګند شوي چې ادغام د دوو اړخو پروسه ده او هر یو تن زموږ په شریک ارزښتونو ساتلو کې باید خپل رول ولوبوي، هغه کسان چې وار له مخه دلته دي او هغه کسان هم چې بریتانیه خپل کور جوړوي. په بریتانیه کې د ژوند په اړه معلومات د کډوالو او نور نوي مهاجرینو لپاره په دې مرسته کولو کې مهم دي چې له هغه فرصتونو څخه استفاده وکړي، چې بریتانیه یې وړاندې کوي او خپل هغه مسؤلیتونه وپېژني چې په ټولنه کې یې د نورو ګروپونو په اړه لرو.

موږ هیله لرو چې دا لارښود به له تاسې سره مرسته وکړي چې خپله لار په اسانۍ سره بیامومئ. په دې کې ګټه ور معلومات په دې اړه شامل دي چې څنګه به له هغه خدمتونو سره تماس نیسئ چې ستاسې سره وروسته له هغې مرسته کولی شي، کله چې تاسې ته د کډوالۍ یا د بشري خونديتوب وضعیت درکړل شي. دا معلومات د پیل کولو لپاره کومکي ګڼل کېږي. ستاسې په محلي سیمه کې د ځانګړي خدمتونو په اړه نور تفصیلي معلومات به د محلي مقاماتو او خیراتي موسسو څخه ترلاسه کېدی شي.



## 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	

## په دې کتابگوټي کې به تاسې لاندې برخې وگورئ:



د بریتانیې په اړه عمومي سربخه، چې په دې کې هغه شیان شامل، چې ستاسې لپاره کومکي کیدی شي، لکه، کومه پیسه دلته چلیري، د ترانسپورت نظام او موسم څنگه دی.



کله چې تاسې د کډوال په توګه ومنل شئ، نو اړوند معلومات



تاسې چمتو کوي چې مخکې به څه کوئ: تاسې باید څه وکړئ او مرستې، استخدام او استوګنځي ته به څنگه لاس رسی ترلاسه کوئ.



استخدام: استخدام به څنگه مومئ، او په داسې حال کې چې د استخدام په لټه کې یئ، د مرستې لپاره به عریضه څنگه کوئ



استوګنځي موندل



بنوونې او روزنې ته لاس رسی لرل



تاسې کوم حقونه او مسؤلیتونه لرئ، څه قانوني او څه غیر قانوني دي، او د پولیسو څخه به مرسته څنگه ترلاسه کوئ



د ډاکټر سره به لیدنه څنگه کوئ او د روغتیاساتني نوري اړتیاوي به څنگه پوره کوئ

# 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**

# محتویات

## 1 څپرکی

د بریتانیې په اړه سریخه

## 2 م څپرکی

کله چې تاسې د کډوال په توګه ومنل شئ

## 3 م څپرکی

لومړۍ میاشت

## 4 م څپرکی

استخدام او ګټې

## 5 م څپرکی

استوګنځۍ او خدمتونه

## 6 م څپرکی

زده کړه

## 7 م څپرکی

قانوني حقونه او مسؤلیتونه

## 8 م څپرکی

روغتیا ساتنه

## 9 م څپرکی

تماسونه او نور معلومات

# Chapter 1

## Introduction to the UK

In this chapter you will learn about:

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



# 1 خپرکی

## د بریتانیې په اړه

### سریخه

په دې خپرکي کې به تاسې لاندې معلومات ترلاسه کړئ:

د بریتانیې خلک، ژبه او کلتور



سیاسي نظام



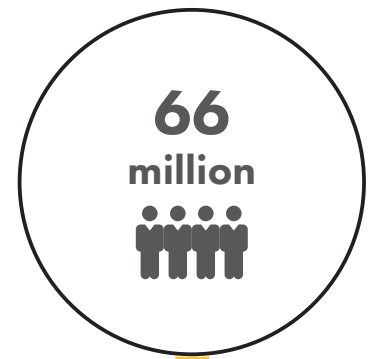
# Population, culture and religion

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

# نفوس، کلتور او مذهب

## د بریتانیې نفوس



انگلېنډ



سکاټ لېنډ



5.4  
مليون

والز



3  
مليون

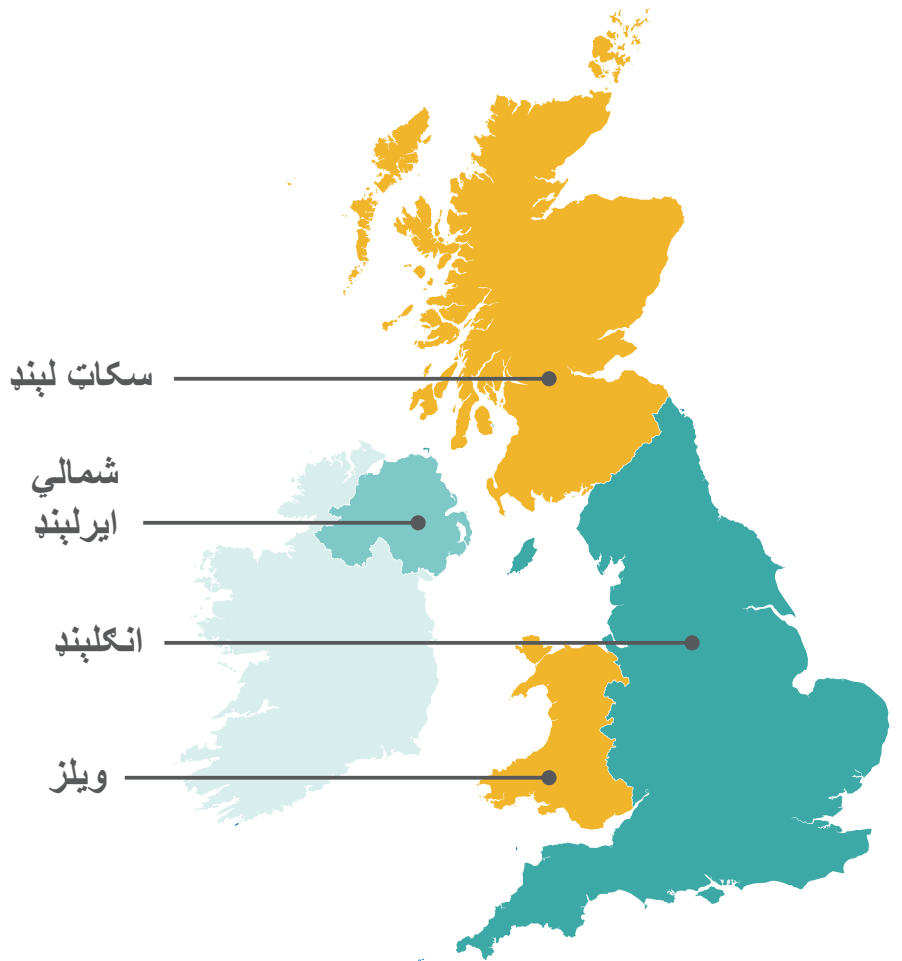
شمالي ايرلېنډ



1.9  
مليون

په بریتانیه کې شاوخوا 66 ملیونه خلک اوسېږي. په انگلېنډ کې 55 ملیونه خلک اوسېږي، په داسې حال کې چې شاوخوا په 5.4 ملیونه په سکاټ لېنډ، 3 ملیونه په و الز او 1.9 ملیونه په شمالي ايرلېنډ کې اوسېږي.

بریتانیه په توکميز توګه بېلابېل کلتورونه لري او د مختلفو مذهبونو یوه ټولنه ده. په بریتانیه کې ځینې سیمې د نورو په نسبت لا زیات تنوع لري، په ځانګړي توګه غټ ښارونه. په کال 2011 کې، له 14 سلنې څخه زیاتو خلکو ځان د سپین پوستو پر ځای د بل توکميز ګروپ برخه وګڼله. په دې کې مختلف توکميز ګروپونه، اسیایي، افریقایي او عربیان شامل دي. په بریتانیه کې تر ټولو غټ مذهب عیساییت دی، چې 33.2 ملیون کسان (د ابادۍ 59 سلنه) عیسایان دي. دویم غټ مذهب اسلام دی، چې 2.7 ملیون کسان (د ابادۍ 5 سلنه) مسلمانان دي. د بریتانیه شاوخوا څلورمه حصه خلک د هېڅ مذهب سره تړاو نه لري.



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.



دلته کلتوري او مذهبي توپیر، زغم او انصاف د پام وړ ارزښتونه دي. خلکو ته دا اجازه شته چې خپل مذهبي عقاید یا هویت ترسره کړي یا ولمانځي خو په دې شرط چې د نورو خلکو د مذهب او هویت درناوی کوي او د بریتانیا د قوانینو څخه ټکر نه خوري.

ناسي د خپل مذهب په پیروی کولو کې خپلواکه یی. دلته ناسي کلیساګانې، جوماتونه، د یهودیانو عبادت ځایونه یا د عبادت نور ځایونه په مختلفو قصبو او ښارونو کې موندلی شئ، که څه هم په کلیوالو سیمو کې زیات نه دي. عیسائیت رسمي مذهب دی او د کرسمس او ایسټر په څیر جشنونه په عامه توګه لمانځل کېږي.



اساسي ژبه: انګلیسي

خلک باید له یو بل د نظرونو، مذهب، لباس درناوی وکړي، حتی که دا له هغه څخه مختلف هم وي، له کوم سره چې دوی عادي دي. دا غیرقانوني عمل دی چې له خلکو سره پر دې اساس ناوړه یا مختلف چلند وکړي، چې هغوی له کوم ځای څخه راغلي دي، جنسیت، مذهب، سیاسي نظرونه یې څه دي، عمر یې څه دی، معیوبیت لري یا نور ځانګړتیاوې لري.

## ژبې

د بریتانیا اساسي ژبه انګلیسي ده. بریتانیه د بریتانیا املاء استعمالوي، چې له امریکایي انګلیسي څخه لږ شان توپیر لري. په ټوله بریتانیه کې بیلابیلې محلي لهجې استعمالېږي.

د ویلز ژبه هم په والز په کې پراخه توګه استعمالېږي او بنودل کېږي او نورې تسلیم شوي محلي ژبې هم شتون لري، لکه، سکاتس ګالیک، سکاتس، ایرش/ګالیک او کورنیش.



محلي لهجې

خلک باید له یو بل د نظرونو، مذهب، لباس درناوی وکړي، حتی که دا له هغه څخه مختلف هم وي، له کوم سره چې دوی عادي دي. دا غیرقانوني عمل دی چې له خلکو سره پر دې اساس ناوړه یا مختلف چلند وکړي، چې هغوی له کوم ځای څخه راغلي دي، جنسیت، مذهب، سیاسي نظرونه یې څه دي، عمر یې څه دی، معیوبیت لري یا نور ځانګړتیاوې لري.



# 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.

# سیاسی نظام او قانون

بریتانیه مشروطه سلطنت او پارلمانی دیموکراسی نظام لری. دا په دې معنی چې پاچا د حکومت مشر وي خو قوت په دیموکریکي توگه انتخاب شوی پارلمان لری.

لومړی وزیر د حکومت مشر وي. عموماً هغه غټ سیاسی گوند حکومت جوړوي چې د عادلانه او منصفانه انتخاباتو له لاری وټاکل شي.

د قانون جوړولو استعداد د پارلمان دوه برخې لری: ولسي جرگه او د مشرانو جرگه. په ولسي جرگه کې د جغرافیایي ناحیو پر اساس تر 650 پورې نمایندگان شامل وي (د پارلمان غړي یا ایم پیز)، چې په عمومي ټاکنو کې هر پنځه کاله وروسته ټاکل کیږي. د مشرانو په جرگه کې ټاکل شوي غړي شامل وي.

سکاټ لېنډ، والز او شمالي ایرلېنډ هم خپل حکومت لری، او په داسې حال کې چې د دوی نمایندگان مختلف وي، عموماً هغوی د روغتیا ساتنې او زده کړې په څیر د ستونزو مسؤلیت لری. سکاټ لېنډ او ایرلېنډ هم د پولیسو مسؤلیت لری. محلي شوراگانې (چې محلي مقامات هم بلل کیږي) د محلي خلکو له خوا ټاکل کیږي او د ټولنیز خدمتونو، کتابتونونو او سپورتي مرکزونو، فضله مواد راټولولو، سرکونو په څیر نور محلي ستونزو لپاره مسؤل وي.

قانوني سستم د حکومت او پارلمان څخه خپلواک وي. د حقونو او مسؤلینو په اړه د نور جزیاتو لپاره - څپرکی 7 وگورئ.

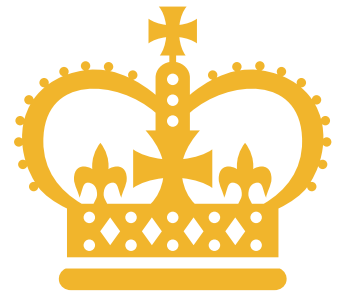


The law is enforced by the police, who treat everyone fairly and ensure the safety of all citizens. If you are the victim of a crime or suspect a crime, you should contact the police immediately. The police are required to perform their duties in line with standards of professional behaviour for police 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.

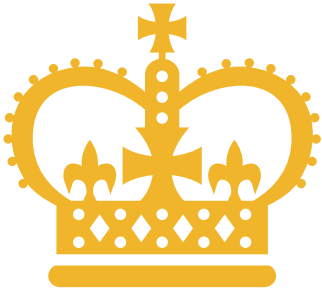






قانون د پوليسو له خوا عملي کيږي، چې هغوی د هر یو تن سره عادلانه چلند کوي او د ټولو اتباعو خونديتوب يقيني کوي. که تاسې د یو جرم قرباني یا د یو جرم شکمن یئ، باید له پوليسو سره سمدلاسه تماس ونیسئ. پوليس باید خپل ماموریتونه د چلند د هغه مسلکي معیارونو سره سم ترسره کړي چې د پوليس افسرانو لپاره ټاکل شوي وي. که تاسې له هغه خدمت څخه مطمئن نه یئ، چې د پوليسو څخه مو ترلاسه کړ، تاسې شکایت کولی شئ.

## کوين الزبت II او پاچاهي



بریتانیه شاهي کورنۍ لري او ملکه الزبت II له 1952 راهیسي د دولت مشره ده، چې په دې سره هغه د بریتانیه په تاریخ کې د زیات وخت لپاره پاتي کیدونکي مشره ده. هغې د شهزاده فلپ سره واده کړی و، چې د ډیوک اف ایډنبرگ په نامه هم یادېږي.

د هغې زوی، شهزاده چارلېس، د والز شهزاده، د تخت لپاره د هغې ځای نیوونکی دی، چې بیا به شهزاده ویلیام، د شهزاده چارلېس زوی وي. شهزاده چارلېس او د هغه میرمن کیترین د ډیوک او ډچز اف کیمبرج ملکیت لري.



# Other important information

## Money

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

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



## Public transport

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

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

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



# نور مهم معلومات

## پيسی

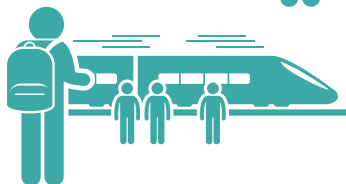
د بریتانیایی کرنسی ته پاونډ سټرلینګ (£) ویل کیږي. £1 (د یو پاونډ) برابر وي، 100 پی (100 پینیز یا پنس) ته ویل کیږي.



په زیاتره ځایونو کې نغدې پیسې قبلیري خو له وخت سره زیات خلک ډیپټ کارت/کریډیټ کارت د شیانو او خدمتونو لپاره استعمالوي.



TICKET 429



## دولتي ټرانسپورټ

په ټول هیواد کې د ټرین او بس پراخه شبکه شتون لري.

د دولتي ټرانسپورټ د استعمالولو لپاره تاسې به عموماً د سفر نه مخکې ټکټ اخلئ. د ملي ټرینونو یا بسونو ټکټونه چې کله له مخکې نه واخیستل شي نو عموماً زیات ارزان وي. په ټوله بریتانیه کې وختونه او د ټکټ نرخونه مختلف وي. تاسې په دې اړه نور معلومات د ملي رېل په ویب پاڼه کټلی شئ:

[www.nationalrail.co.uk](http://www.nationalrail.co.uk) یا په خپل محلي ټرین یا بس سټیشن کې.

## 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.

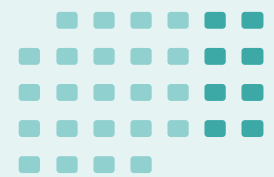


## Weekends and bank holidays

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 •



## وخت او د ورځي د رڼا سپمول

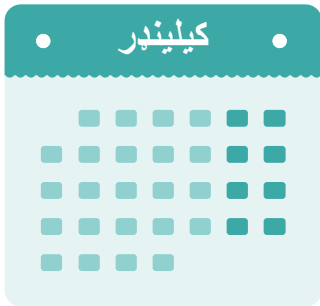


د بریتانیې وخت په ژمي کې ګرینج مین ټائم (GMT) وي او په اوږي کې GMT +1 (چې د بریتانوي اوږي وخت يا BST بلل کېږي) وي. د ورځي له رڼا څخه د زیاتي استفادې لپاره، بریتانیه (د نوري اروپا سره یو ځای) د مارچ په اخره کې خپل ساعتونه یوه ساعت مخکې کوي او د اکتوبر په وروستیو کې یې واپس یو ساعت شاته کوي.

## د اونۍ رخصتۍ او بانکي رخصتۍ

د بریتانیې د اونۍ رخصتۍ د شنبې او یکشنبې په ورځو وي، چې په دې ورځو زیاتره دفترونه بند وي. بانکونه او پوسته خانې عموماً له دوشنبې نه تر جمعي د ورځو پورې او د شنبې په سهار خلاصې وي خو د شنبې په ورځ پس له ماسپینینه او د یکشنبې په ورځو بندي وي. البته، زیاتره دوکانونه او رستورانټونه د شنبې په ورځ او د یکشنبې په ورځ زیاتره وخت خلاص وي.

په کال کې ګن شمیر دولتي رخصتۍ وي. ځینې په ټوله بریتانیه کې تطبیق کېږي او ځینې نورې خصوصاً د انګلېنډ او والز، سکاتلېنډ یا شمالي ایرلېنډ لپاره وي. زیاتره سوداګری بندي وي خو دوکانونه، رستورانټونه او تفریحي اسانتیاوې عموماً خلاص وي.



# 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



بریتانیه مشروطه سلطنت او پارلمانی دیموکراسی نظام لری.



د بریتانیی اساسی ژبه انگلیسی ده.



په بریتانیه کې د ګڼ کلتورونو او مذهبونو خلک شتون لری. تاسی باید د نورو خلکو د نظرونو او عقیدو احترام کوئ او د بریتانیی د قانون تعویل کوئ.

# 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



# 2 م ڇپرڪي

## ڪلهه چي تاسي د ڪڊوال

### په توڳه قبول ڪري شئي

په دي ڇپرڪي ڪي به تاسي لاندي معلومات ترلاسه ڪري:

ستاسي د ڪڊوال و ضعيت او دا چي آيا ستاسي ڪورني په بریتانیه ڪي له تاسي سره يو حاي ڪيدي شي



ستاسي د بايو ميٽريڪ استوگنخي اجازه او له بریتانیه څخه د باندي سفر



بانڪي حساب پر انيسٽل



انگليسي زده ڪول



# 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**

---

## ستاسي وضعیت



تاسي کار کولی شیئ

که تاسي په بریتانیه کې د کډوال یا بشري خونديتوب وضعیت لری، د دي معنی دا ده چې:

- تاسي تر پنځو کالو پوري په قانوني توگه په بریتانیه کې پاتې کیدی شی او دا وخت به له هغه نيټې څخه پیل کيږي کله چې تاسي د کډوال یا د بشري خونديتوب اړتیا لرونکي تن په توگه قبول شوي وي.



تاسي تر هغې د گټو لپاره عريضه کولی شی خو استخدام تر لاسه کړئ

- تاسي دولتي خدمتونو ته لاس رسی لرلی شی، د مثال په توگه، روغتیا ساتنه او بنوونځی

- تاسي پنځه کاله وروسته په دایمي توگه په بریتانیه کې د پاتې کیدو لپاره عريضه کولی شی (چې دي ته 'د نا ټاکلي وخت پوري پاتې کیدل' ویل کيږي)

- تاسي کار کولی شی

- تاسي د ټولنيز خیر بنیگري د گټو لپاره عريضه کولی شی خو درسره په استوگنه او کار موندنه کې مرسته وکړي

کوم کسانو ته چې د بشري خونديتوب یا کډوال وضعیت ورکړل شوی وي، هغوی ورته استحقاقونه لري. البته، د کډوال وضعیت د بشري خونديتوب څخه لږ شان توپیر لري، د مثال په توگه، د پوهنتون په غوښتنلیکونو او زده کړې په مرسته کې (نور معلومات په 118 مه پاڼه وگورئ)، او نورو هیوادونو ته سفر کول (نور معلومات په 34 مه پاڼه وگورئ).

# 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**

# کورنی اریکی



د UNHCR سره ځان  
ثبت کړئ

کله چې ممکن وي، د کډوالو لپاره هدف دا وي چې د کورنی د گروپ په توگه بیا یوځای شي خو کله کورنی جلا کیدی شي. ستاسې د کورنی د غړیو لپاره دا فرصت چې ستاسې سره په بریتانیه کې یو ځای شي، بنایي ډیر محدود وي او دا تضمین نه ورکول کیري چې هغوی به له تاسې سره د یو ځای کیدو وړ شي. په دې فرصتونو کې بنایي د کډوالی د مقرراتو له مخې د کورنی بیا یوځای کیدل، د کورنی د کډوالی لارې چارې او مهاجرت شامل وي.

که ستاسې کورنی د بریتانیه د مهاجرت د کوربه هیوادونو څخه په یو کې میشت وي او غواړي چې له تاسې سره په بریتانیه کې یوځای شي، دا ممکن ده خو تضمین یې نه شي ورکول کیدی. مهاجرت یوازې د ډیر کم شمیر کډوالو لپاره وي او له دې کبله یوازې د زیات حساس کیسونو لپاره د مهاجرت ځایونه ټاکل شوي وي.

تاسې باید هغوی ته وړاندیز ورکړئ:

- چې د بریتانیه د مهاجرت د کوربه هیوادونو څخه په یو کې د کډوالو لپاره د ملگرو ملتو د لویې کمیشنرۍ (UNHCR) سره ځان ثبت کړي

- UNHCR ته ووايي چې ستاسې سره په بریتانیه کې یوځای کیدل غواړي او که تاسې ته معلومه وي، نو هغوی ته ستاسې د UNHCR د مراجعې شمیره ورکړي

- UNHCR به دا ارزونه وکړي چې ستاسې د کورنی لپاره مهاجرت کول مناسب حل دی او دا چې آیا د اړتیاو پر اساس هغوی ته د مهاجرت کولو لپاره لومړیتوب ورکول کیدی شي

- که څه هم UNHCR ستاسې د کورنی غړي د مهاجرت د سکیم له مخې مراجعه کړي، خو بریتانیه کولی شي چې دغه غوښتنلیک رد کړي یا د دې وړ نه وي چې مناسب استوگنځی ومومي

- که بریتانیه هغوی قبول کړي، مور به خپل پوره کوشش کوو چې کورنی هغه ځای کې پرځای کړو چې یو بل ته نږدې وي، خو دا همیشه ممکن نه وي او کیدی شي چې هغوی د بریتانیه په کومه بله سیمه کې پرځای کړی شي



UNHCR به پریکړه کوي



کورنی په بله سیمه کې  
میشت کیدی شي

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

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

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

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

که تاسی واده کړی بی، یا د ژوند ملگری/ملگری لری او/یا له 18 کالو څخه د کم عمر ماشومان لری، تاسی ته چې کومه اجازه درکړل شوی ده، د هغی پر اساس تاسی دا استحقاق لری چې ستاسی د ژوند ملگری/ملگری په بریتانیه کی له تاسی سره یو ځای شی، خو په دې شرط چې هغوی ستاسی د کورنی برخه له هغه وخت راهیسې وه کله چې تاسی د پناه اخیستلو لپاره خپل کورنی هیواد پرینودلی و. هغوی باید ځینی شرایط پوره کوی، چې د کورنیو چارو د وزارت (Home Office) په پالیسی کی د کورنی سره د یو ځای کیدو او مهاجرت د مقرراتو په برخه کی ورکړل شوی دي. تاسی دغه پالیسی په [GOV.UK](http://www.gov.uk) په دې ادرس کتلی شی:

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

له کورنی سره د یو ځای کیدو ویزی وریا ورکول کیری.

ستاسی کورنی باید آنلاین په [www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion](http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion) عریضه وکړی او د خپل بایومیتریکس لپاره د

بریتانیې د ویزی د غوښتنلیک له مرکز څخه د لیدنی وخت واخلي. که له وړاندې شوی ثبوت څخه د ویزی ورکونکی افسر مطمین شی او عارض له هغه کس سره خپلوی لری، چې په بریتانیه کی له هغه سره د شریکیدو عریضه کوی نو تاسی ته به ویزه درکړل شی. په دې سره به ستاسی په بریتانیه کی د کدوالی یا بشري خوندیتوب د وضعیت د استحقاق بیاکتنه ترسره شی.

که ستاسی د ژوند ملگری/ملگری او کوچنی ماشومان په بریتانیه کی موجود نه وي او له کورنی سره د یو ځای کیدو لپاره عریضه کول غواړی، هغوی باید له سفر څخه مخکی د داخلي د اجازې لپاره غوښتنلیک وسپاری. د عریضې کولو په اړه جزیات آنلاین په [GOV.UK](http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion) په دې ادرس ورکړل شوی دي.

که ستاسی د کورنی غړی غواړی چې د لنډ وخت لپاره ستاسی سره په بریتانیه کی یو ځای شی، هغوی د ویزت لپاره عریضه کولی شی، که څه هم بنایي دا کامیابه نه شی. په دې اړه نور معلومات په [GOV.UK](http://www.gov.uk) ورکړل شوی دي

# 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.





# د بایو میټریک استوګنځي اجازه

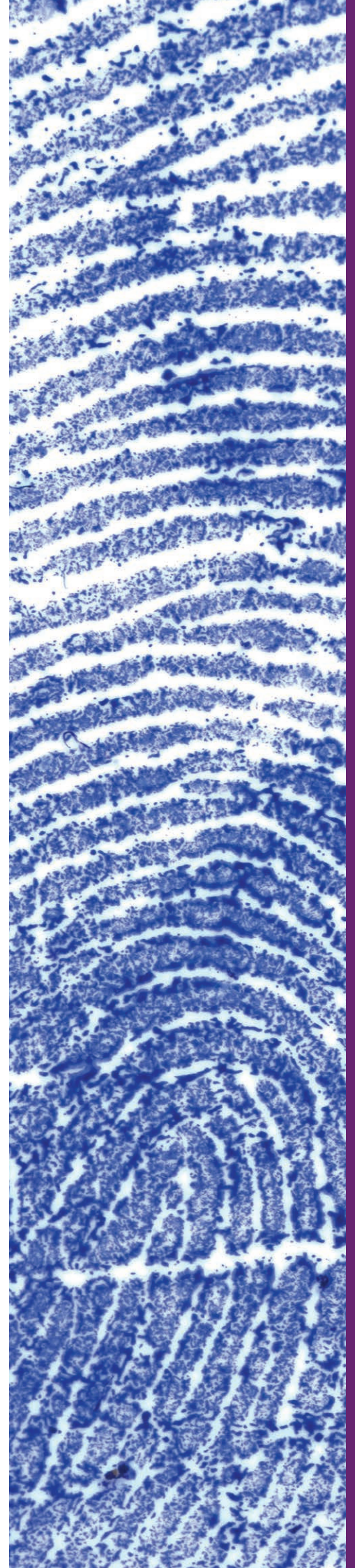
کله چې تاسې د کډوال په توګه قبول کړی شئ، تاسې به د بایو میټریک استوګنځي اجازه (BRP) په پوسته کې ترلاسه کړئ، چې په هغې کې به ستاسې د ملي بیمې شمیره د کارت په شا ورکړل شوي وي.

لطفاً دا مهم سند خوندي ساتئ ځکه چې دا په بریتانیه کې ستاسې د قانوني وضعیت ثبوت دی او دا څرګندوي چې په بریتانیه کې تاسې د څومره وخت لپاره پاتې کیدی شئ.

په دې کې به دا هم ویل شوي وي چې تاسې په بریتانیه کې د کار کولو اجازه لرئ. د ګټو، روغتیا ساتنې، استخدام د عریضې او داسې نورو شیانو د لاس رسې لپاره به تاسې دې سند ته اړتیا لرئ (4 م څپرکی وګورئ – استخدام او ګټې).

تاسې به د BRP لپاره پیسې نه ادا کوئ.

ستاسې BRP به داسې بنکاري.



# 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





## له بریتانیې څخه د باندې سفر کول

تاسې له بریتانیې څخه د باندې سفر کولی شئ. البته، تاسې به خپل کورني هیواد او/یا هغه هیواد ته سفر نه کوئ، له کوم څخه چې تاسې د پناه عریضه کړي ده، ځکه چې په دې سره ستاسې بریتانیې ته په واپسې راتللو د کډوالۍ یا بشري خونديتوب وضعیت واپس اخیستل کیدی شي. د بریتانیې څخه د باندې د سفر کولو مقررات په دې پورې تړاو لري چې تاسې د بشري خونديتوب وضعیت لرئ یا د کډوالۍ وضعیت.



## بشري خونديتوب

که تاسې د بشري خونديتوب وضعیت لرئ:

- تاسې په خپل دولتي پاسپورټ سفر کولی شئ، که تاسې لا تراوسه خپل قانوني دولتي پاسپورټ لرئ.
- که تاسې سفر کوئ نو له ځان سره BRP ضرور وړئ، ځکه چې تاسې به اړتیا لرئ چې دا د مهاجرت افسر ته د دې څرگندولو لپاره وښایئ چې تاسې بریتانیې ته د راتللو او دلته د پاتې کیدلو حق لرئ.
- که تاسې پاسپورټ نه لرئ، تاسې باید د کورنیو چارو وزارت ته د سفري سند لپاره عریضه وکړئ (لاندي وگورئ)



## د کډوالۍ وضعیت

که تاسې د کډوالۍ وضعیت لرئ:

- تاسې په خپل دولتي پاسپورټ سفر نه شئ کولی، حتی که ستاسې سره قانوني پاسپورټ هم وي، ځکه چې دا ستاسې د کډوالۍ په وضعیت تاثیر کولی شي
- تاسې به اړتیا لرئ چې د سفري سند ترلاسه کولو لپاره د کورنیو چارو وزارت ته عریضه وکړئ.

# Applying for travel documents

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

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

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

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

## د سفرې اسنادو لپاره عريضه کول

که د کورنيو چارو وزارت تاسې ته سفرې سند صادر کړي، دا به واپس ستاسې کورني هيواد ته د سفر لپاره اټباري نه وي.

دا چې عريضه به څنگه کوئ، او د کورنيو چارو د وزارت د سفرې سند د لگښت په اړه معلومات په دې ادرس کتلي شئ:

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

نورو هيوادونو ته د سفر لپاره به تاسې ويزې ته اړتيا لرئ. لطفاً د ټکټ اخيستلو څخه مخکې يا د سفر کولو د هڅې کولو نه مخکې په لندن کې له اړوند سفارت سره د ويزې او د هغه هيواد د داخلي شرايط وگورئ، چې تاسې ورته سفر کول غواړئ.

# 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'.



## بانکي حساب پرانیستل



کله چې تاسې د کډوال په توګه قبول کړی شئ، بانکي حساب پرانیستل مهمه ده: خو خپلې پیسې خوندي وساتئ او د تادیو ترلاسه کولو وړ شئ. د ګټو تادیې به عموماً ستاسې بانکي اکاؤنټ ته نیغ په نیغه درلیږل کیږي او د استخدامونکو لپاره هم دا اسانه وي چې د کار کولو وروسته له دې لارې تاسې ته پیسې درکړي.



دلته ګڼ شمیر بانکونه موقعیت لري او تاسې هر هغه انتخابولی شئ چې ستاسې لپاره زیات مناسب وي. آنلاین وړاندې کوونکي هم موجود وي چې تاسې ترې استفاده کولی شئ.

د بانکي حساب پرانیستلو لپاره به تاسې اړتیا لرئ چې له ځان سره د پیژندګلوی کوم شی ویسئ، لکه پاسپورټ یا او همدایول د خپل ادرس ثبوت، لکه ستاسې د کرایه داری قرارداد (5 م څپرکی وګورئ – استوګنځی او خدمتونه)، یا د ګاز، بریښنا یا تلیفون بل. ځینې بانکونه ستاسو د یونیورسل کریډټ اکاؤنټ لیدل ستاسو د هویت د ثبوت په توګه مني.



کله چې بانکي حساب پرانیږي نو باید د لګښتونو په اړه معلومات ترلاسه کړئ. ستاسې د اکاؤنټ د قواعدو او شرایطو سره سم به تاسې پیسې ورکوئ، که چیرې له هغه پیسو څخه زیاتې ولګوئ، چې تاسې یې لرئ یا له نورو شامل خدمتونو لپاره.



کله چې ستاسې اکاؤنټ پرانیستل شي، تاسې ته به عموماً ډیبيټ کارت درکړل شي، چې په هغې تاسې په زیاتره دوکانونو کې شیان اخیستلی شئ. تاسې د 'ډایریکټ ډیبيټ' په کارولو سره د خپل اکاؤنټ څخه نیغ په نیغه هم بلونه ادا کولی شئ.



# 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.



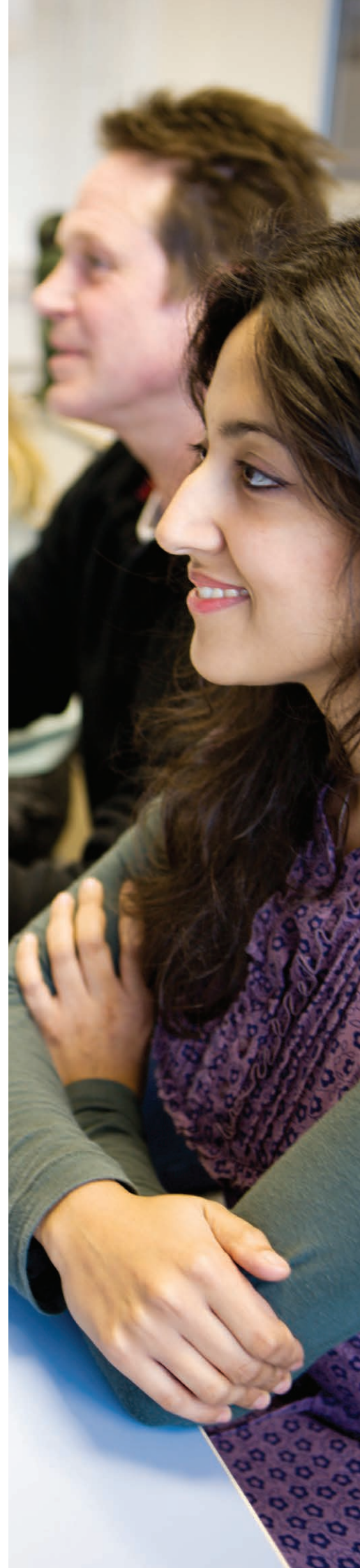
# انگلیسی زده کول

انگلیسی زده کول ډیر مهم دي او دا به له تاسې سره مرسته وکړي چې په خپل نوي ژوند کې په ښه توګه میشت شئ، خپلواکه ژوند ولری، پخپله یوازې ډاکټر له لار شئ، د خپل ماشومانو سره په ښوونځیو کې مرسته وکړی، ستاسو مرسته وکړي چې استخدام یا زده کړه ترلاسه کړی.






که تاسې بېکاره یئ او د کار په لټون کې یئ، نو تاسې د وریا انگلیسی د ټیوشن ترلاسه کولو وړ یئ. که تاسې په جاب سنټر کې خپلو لیدنو له ځی (د استخدام او ګټو په اړه 4 م څپرکی وګورئ)، ستاسې ښوونکی/ښوونکي تاسې د انگلیسی ژبې ټولګي ته لیرلی شي.

تاسې چې په کوم محلي کونسل کې اوسیرئ، هغلته هم د انگلیسی د ټولګیو په اړه معلومات ترلاسه کولی شئ. په ټولګي کې د شریکیدو نه مخکې به ښوونکی/ښوونکي ستاسې د انگلیسی کچه معلومه کړي او ستاسې په اړه به نور معلومات ترلاسه کړي، څو تاسې له هغه کسانو سره په ټولګي کې شامل کړی شئ چې د انگلیسی ورته کچه لري او ستاسې د اړتیاو لپاره دغه ټولګی مناسب وي. که تاسې ماشوم/ماشومه یا کوچني ماشومان لری، تاسې باید په ټولګیو کې د شریکیدو پرمهال د هغوی د ساتنې لپاره څوګ وګورئ، یا په داسې ټولګي کې شریک شئ چې وړکتون لري.

د انگلیسی په کورس کې د داخلیدو لپاره تاسې دي ته اړتیا نه لری چې انگلیسي ویلی شئ. ټولګي ډیر خونده وړ وي او له خلکو سره د لږدنې کتنې او ملګرو جوړولو لپاره ښه ځای وي.



# 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



تاسې دولتي خدمتونو، کار ته لاس رسی لرلی شئ او د گټو ادعا کولی شئ



د مایگرینټ هیلپ (د مهاجرینو مرسته) خدمات



تاسې به د بایومیتریک استوګنځي اجازه (BRP) تر لاسه کړئ، چې په هغې سره به تاسې کولی شئ چې په بریتانیه کې پاتې شئ او کار لټون وکړئ – لطفاً دا خوندي ساتئ



چې څومره ژر ممکن وي، تاسې باید بانکي حساب پرانیزي خو د پیسو په اداره کولو کې در سره مرسته وکړي.



انګلیسي زده کولو ډیر مهم دي او چې څومره ژر ممکن وي، تاسې باید په خپل محلي سیمه کې د موجود ټولګیو په اړه معلومات تر لاسه کړئ

# 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

# 3 م خپرکی

## لومری میاشت

په دي خپرکي کي به تاسي لاندې معلومات ترلاسه کړئ:

د پناه له مرستي څخه نورو خدمتونو ته انتقالیدل	<input checked="" type="checkbox"/>
د مایگرینټ هیلپ (د مهاجرینو مرسته) خدمات	<input checked="" type="checkbox"/>
استوګنځی موندل	<input checked="" type="checkbox"/>
د ادغام پورونه	<input checked="" type="checkbox"/>

# 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

## کامیابی ادعاوي



کله چې تاسې د کورنیو چارو د وزارت له خوا کډوال ومنل شئ، تاسې باید د خپلې پریکړې لیک په غور سره وگورئ. په دې کې د هغه مرستې په اړه مهم معلومات ورکړل شوي وي، د کوم چې تاسې مستحق یئ او دا چې مخکې به څه کوئ.

## د کورنیو چارو د وزارت د مرستې پای ته رسیدل



تاسې به د بایومیتریک استوګنځي اجازه (BRP) له هغه وخت څخه له 5 نیولې تر 7 کاري ورځو کې دننه تر لاسه کړئ، کله چې تاسې ته د کډوال یا بشري خونديتوب وضعیت درکړل شوی و. که تاسې د کورنیو چارو د وزارت څخه مرسته تر لاسه کوله، دا به 28 ورځې وروسته له هغه بنده شي، کله چې تاسې ته BRP درلیرل شوی و. دا په دې معنی چې تاسې به په خپل محلي جاب سنټر کې د کار او تقاعد د وزارت (DWP) څخه د لېدنې وخت واخلي څو ترې د استخدام په لټون کې مرسته تر لاسه کړئ او د هغه گټو ادعا وکړئ چې تاسې یې مستحق یئ. تاسې به د خپل استوګنځي انتظام کولو ته هم اړتیا لرئ.

دا مهمه ده چې تاسې د DWP څخه ژر د لېدنې وخت واخلي، څو ستاسې گټې، چې څومره ژر ممکن وي، تاسې ته درکړل شي.

# 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>







## له مايگرينټ هيلپ څخه ملاتړ

که تاسو د کورنيو چارو له وزارت څخه د پناه لپاره سپورټ (ملاتړ/بسپنه) تر لاسه کړی وي، نو مايگرينټ هيلپ ستاسو د پناه د سپورټ د ختمېدو مخکې د 28 ورځو د مودې په جريان کې تاسو ته **بينفټس**، کور او نورو خدماتو ته د لاسرسۍ په هکله مشوره درکولای شي. هغوی ستاسو په ځايي جاب سنټر کې ستاسو مرسته کولای شي چې اپوائنټمنټ درته جوړ کړي چې بينفټس ته لاسرسۍ ولری او د کار پيدا کولو په هکله صلاحات تر لاسه کړي.

د کورنيو چارو وزارت به مايگرينټ هيلپ ته ستاسو د پناه د ادعا د نتيجې خبر ورولېږي او مايگرينټ هيلپ به کوشش کوي چې په يوه کاري ورځ کې درسره تماس ونيسي. دوی به د هغه سپورټ په هکله درته ووايي چې درته يې برابرولای شي، که چيرې تاسو غواړئ چې له هغوی څخه کومک تر لاسه کړئ نو هغوی به د دې په تعقيب کې يو اپوائنټمنټ درته جوړ کړي.

اپوائنټمنټونه به يا د تيليفون له لارې وي او يا به مخامخ:

تيليفون: 0808 8010 503

ويب سائټ: <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.

## خپل استوګنځی پرېښودل

که تاسې د حکومت د پناه په استوګنځی کې اوسېږئ، په داسې حال کې چې د خپلې پناه د پریکړې انتظار کوئ، نو دا مرسته به بنده کړی شي. تاسې به اړتیا لرئ چې د اوسیدو لپاره بل کوم ځای ومومئ. دا د کرایې خصوصي استوګنځی، کاري استوګنځی، هاسټل، پلاټ یا د شریکي کور کیدی شي. تاسې د خپل محلي چارواکو د استوګنځي د ادارې څخه هم په دې اړه مشوره او مرسته ترلاسه کولی شئ.

تاسې که هر انتخاب وکړئ، خو کله چې تاسې د پناه استوګنځی پرېږدئ، نو بنایي چې نوی کور موندل وخت واخلي. مورن په کلکه تاسې ته دا سپارښت کوو چې څومره ژر ممکن وي، د دې په اړه فکر کوئ او د خپل استوګنځي د افسره سره تماس ونیسئ، چې تاسې ته په دې اړه مشوره درکولی شي.

په کومه ورځ چې تاسې ځئ، باید خپل ټول شیان له ځان سره وېسئ او خپل استوګنځی په داسې حالت کې پرېږدئ، لکه څنګه چې تاسې راغلی او دا وو، یعنې صفا او سوتره.

که تاسې د خپل استوګنځی په اړه کومې پوښتنې یا اندېښنې لرئ، تاسې باید د خپل استوګنځي د مالک (څښتن) یا د خپل محلي چارواکو سره تماس ونیسئ. د کورنیو چارو د وزارت په لیک کې به ستاسې د استوګنځي ورکونکي نوم ورکړل شوی وي او ستاسې د مرستې جزیات به په کې ورکړل شوي وي.

تاسې په دې اړه له DWP سره په خپله لیدنه کې هم بحث کولی شئ، او هغوی بنایي تاسې ته په دې اړه نوره مشوره درکړي.

# Integration loans

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

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

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



**Receive loans**

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

## د ادغام پورونه



پورونه ترلاسه کول

که ستاسې عمر 18 کاله یا زیات وي، نو تاسې د ادغام د پور لپاره د عریضې کولو مستحق یئ. د ادغام پورونه به واپس ادا کوئ خو ولې په دې سود نه وي. د پور غوښتنلیکونه د هغه شیانو یا فعالیتونه لپاره کیدی شي چې له تاسې سره مرسته کوي چې په ټولنه کې ادغام شئ. دا په استوګنځۍ کې مرسته، کار موندل یا زده کړه ترلاسه کول کیدی شي.

د پور او د غوښتنلیک د فورمې په اړه معلومات په [GOV.UK](http://GOV.UK) په دې ادرس کتلی شئ

[www.gov.uk/government/publications/](http://www.gov.uk/government/publications/application-for-an-integration-loan)

[application-for-an-integration-loan](http://www.gov.uk/government/publications/application-for-an-integration-loan) یا تاسې له هغه

تماس څخه د فورمې غوښتنه کولی شئ، چې ستاسې د پریکړې په لیک کې ورکړل شوي و.

# 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



جاب سنټر پلس له تاسې سره د استخدام په موندلو او گټو ته په لاس رسی کولو کې مرسته کولی شي.



د کورنیو چارو د وزارت د مرستې پای ته رسیدل



مایکروینټ هیلپ له تاسې سره مرسته کولی شي چې له جاب سنټر څخه د لېدنې وخت واخلي.



که تاسې د حکومت د پناه په استوګنځی کې اوسیدئ، تاسې باید د اوسیدو لپاره بل ځای وگورئ او ستاسې محلي چارواکي په دې کې له تاسې سره مرسته کولی شي

# 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



# 4 م ڇپرڪي استعمال او گڻي

په دي ڇپرڪي کي به تاسي لاندې معلومات ترلاسه ڪري:

په بریتانیہ کي کار ڪول

کار به ڇنگه مومي

ماليي ورڪول

ڪله چي تاسي کار نه ڪوي يا ستاسي عوايد ڪم وي، نو مالي مرسته

ستاسي د استعمال حقونه او ڇنگه قانون د کار په ترڅ کي ستاسي خونديتوب ڪوي

# 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



## د استخدام فرصتونه

د کار عمر 65-16 کلن

د کار عمر



کار موندل به نه یوازې دا چې ستاسې په عوایدو کې زیاتوالی راولي بلکې ستاسې سره به د خپل نوي ژوند په میشت کېدو کې هم مرسته وکړي بېلابېل ډول کارونه دي. د بریتانیې په ستر صنعتونه کې کارنه، تولید او خدمتونه شامل دي.

ځینې کارونه لیاقتونو او مهارتونو ته اړتیا لري، چې د انگلیسی ویل په کې هم شامل دي. په دې څه وخت لگي چې خپل مهارتونه برابر کړئ او تجربه ترلاسه کړئ، څو تاسې وکولی شئ چې مناسب استخدام ترلاسه کړئ.

سهار له 9:00 نه تر  
ماښام 5:00 بجو پورې  
د کار عادي ساعتونه



په زیاتره کارونو کې اړتیا دا وي چې 'د کار په عادي ساعتونو' کې کار وکړئ، چې اکثر سهار له 9 نه تر ماښام 5 بجو پورې، له دوشنبې نه تر جمعې پورې وي. ستاسې د گومارونکي په قرارداد کې به ستاسې کاري ساعتونه ټاکل شوي وي. په ځینې کارونو کې بنایي تاسې ماخستن، د اونی د رخصتیو په ورځو یا د شپې کار وکړئ.

د نیم وخت کار هم موجود وي. ځینې کسان د نیمې ورځې کار خوښوي، څو د خپلو ماشومانو پاملرنه وکړي، په زده کړه کې مرسته له ځان سره وکړي، یا ورسره بل د نیمې ورځې کار کوي چې خپل عواید زیات کړي.

له 18 کالو څخه تر 65 کالو پورې زیاتره خلک عموماً کار مومي، پرته له هغې چې زده کړه کوي، د ماشومانو یا د کورنۍ د نورو غړیو پاملرنه کوي یا د روغتیايي ستونزو له کبله کار نه شي کولی. د 16 کالو د عمر څخه، دا ممکن ده چې د زده کړې سره د یو څو ساعتو لپاره کار پیل کړئ، یا شاگردی شروع کړئ.

**څنگه چې تاسې ته د کډوال یا بشري خوندیتوب وضعیت په بریتانیه کې درکړل شي، تاسې د کار کولو حق لرئ. البته، تاسې ته به په اتومات ډول کار نه درکول کیږي.**



# 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**



# کار ترلاسه کول



جاب سنټر پلس ته لار شئ



ورځپاڼي يا د استخدام ويب  
پاڼي وگورئ



د استخدام د موسسي سره  
ځان راجسټر کړئ

په بریتانیه کې د کار کولو لپاره به تاسې نېشنل انشورنس نمبر (NINO یا NI نمبر) ته اړتیا لرئ، چې ستاسې په BRP ورکړل شوی وي. دا د هر یو تن لپاره د تورو او شمیرو یو ځانگړي بیلگه وي. په دې کې مالیه او ستاسې د دولتي انشورنس مرستې ثبت کيږي، چې ستاسې د روغتیا ساتنې او عمومي خدمتونو لپاره لگول کيږي. تاسې د NI شمیرې پرته کار یا گټې نه شئ ترلاسه کولی.

د کار ترلاسه کولو د مرستې لپاره، تاسې باید:

- خپل محلي جاب سنټر پلس ته لار شئ – جاب سنټر پلس ستاسې سره په کار موندلو کې مرسته کولی شي یا د کار ترلاسه کولو د مرستې په موخه تاسې روزنې له لیږلی شي
- محلي او دولتي ورځپاڼي گورئ یا د گومارنې ویب پاڼې گورئ، چیرې چې د کارونه خپاره کړی شوي وي
- د استخدام د موسسي سره ځان راجسټر کړئ، چې ستاسې لپاره کارونه موندلی شي
- د ملگرو او خپلوانو نه معلومات وکړئ چې د خپل کار په ځای کې آیا د کوم کاري فرصتونو څخه خبر دي
- محلي شرکتونو ته لار شئ او د کاري فرصتونو په اړه معلومات ترلاسه کړئ



# 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.



# د کار لپاره عريضة کول

کله چې تاسې هغه کار معلوم کړو چې تاسې يې کول غواړئ، تاسې بايد غوښتنلیک وسپارئ. تاسې بايد په غور سره دا ولولئ چې گومارونکي د کومو معلوماتو غوښتنه کړي ده. عموماً دا يا خو د غوښتنلیک فورمه وي، يا سي وي (کوریکولیم ویتا) او يا کورینګ لیټر.

سي وي ستاسې د لیاقتونو او تجربې یو رسمي لست وي. په کورینګ لیټر يا غوښتنلیک کې مختصر وضاحت شوی وي چې تاسې ولې د دې کار لپاره عريضة کول غواړئ او ولې فکر کوئ چې د ورکړل شوي کار ټاکل شوي شرایط تاسې پوره کوئ. ستاسې د جاب سنټر پلس ښوونکي/ښوونکي ستاسې سره د دې د تیارولو لپاره د مرستي انتظام کولی شي.

کله چې غوښتنلیک وسپارل شي، تاسې ښايي مرکي ته راوبلل شئ. د مرکو ښي مختلف کیدی شي. د مثال په توګه، ستاسې سره په مخامخ مرکه کې ګڼ شمیر پوښتنې کیدی شي، يا تاسې د ازمايښتي دوره درکول کیدی شي او تاسې د ورځې يا د ورځې د څه برخې پورې کار کوئ. تاسې بايد د رابلل شوي مرکي لپاره لارښوونو ته زيات پام وکړئ.

گومارونکي له تاسې څخه غوښتنلی شي چې ستاسې اسناد وګوري. که تاسې خپل اصلي اسناد، لکه BRP راورلی شئ، کوم چې په بریتانیه کې ستاسې د کار د حق ثبوت دی، نو دا به کومکي وي، همداډول، د پوهنځي ډپلومي او ستاسې د لیاقتونو ثبوت او تجربه به کومکي وي چې گومارونکو ته يې وښايئ. گومارونکي له هغه کسانو څخه ستاسې په اړه معلومات ترلاسه کولی شي، چې ستاسې د استخدام د موزونیت تصدیق کولی شي (لکه مخکینی مدیر/مدیره، ښوونکي/ښوونکي يا همکار/همکاره). تاسې آنلاین دې ادرس

[www.gov.uk/prove-the-right-to-work](http://www.gov.uk/prove-the-right-to-work) ته تللی شئ، او کولی شئ چې گومارونکي ته اختیار ورکړئ چې ستاسې ډیټا ته لاس رسی ولري خو دا ثابته شي چې تاسې به بریتانیه کې د کار کولو حق لرئ.

# Skills and language

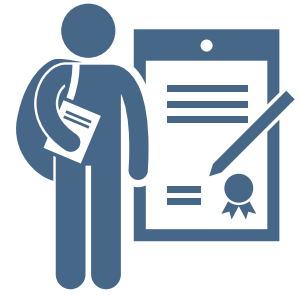
Many newcomers face challenges in finding employment. There are other people in your area also looking for jobs, and you will face competition for jobs you apply for.

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**



## مهارتونه او ژبه



ځینې لیاقتونه بنایي په  
بریتانیه کې په رسمیت  
وپیژندل شي

زیاتره نوي راتلونکي په استخدام موندلو کې له ننگونو سره مخامخ کېږي. ستاسې په سیمه کې نور هم داسې خلک وي چې د کارونو په لټه کې وي، او د کوم کار لپاره چې تاسې عریضه کړې وي، تاسې به په هغې کې سیالي وگورئ.

هر ډول مهارتونه او تجربه، چې تاسې یې لرئ، به ستاسې سره کارونو ته په عریضه کولو کې مرسته کوي. په ځینې مسلکونو کې به بنديزونه هم تطبیق کېږي، لکه میډیسن، قانون او انجنیري. تاسې به د دې د پریکټس لپاره ازموینې ورکوئ چې اړین لیسنس ترلاسه کړئ. که تاسې په یو مسلک کې وار له مخه روزل شوي یئ یا لیاقتونه لرئ، تاسې کولی شئ چې په بریتانیه کې پریکټس وکړئ، وروسته له هغه چې په بریتانیه کې ستاسې لیاقتونه په رسمیت ومنل شي.



خبره وکړئ  
د جاب سنټر پلس مشاور

ستاسې له هیواد ډیپلومي په اتومات ډول په بریتانیه کې په رسمیت نه پیژندل کېږي. نو تاسې باید د احتمالي گومارونکي سره تماس ونیسئ یا د خپل جاب سنټر پلس د کار د بنوونکي سره مشوره وغواړئ چې آیا ستاسې لیاقتونه به ومنل شي.

په بریتانیه کې انگلیسي د کار عمومي ژبه ده. په زیاتره کارونو کې کارکوونکي اړتیا لري چې د لږ تر لږه کچې انگلیسي ویلی شي. انگلیسي زده کول او ښه کول به ستاسې لپاره کاري فرصتونه زیات کړي او له تاسې سره به کومک وکړي چې په خپل نوي ژوند کې په ښه توګه میشت شئ.



د ځانګړي مهارتونو لپاره  
د انگلیسي په ټولګي کې  
برخه واخلي یا روزنه  
ترلاسه کړئ

**ستاسې د جاب سنټر پلس کار بنوونکي/  
بنوونکي ستاسې لپاره د ځانګړي مهارتونو  
په انتظام کولو کې مرسته کولی شي څو  
درسره په کار موندلو کې مرسته وکړي.**



انگلیسي زده کړې او ښه  
کړئ

# 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.

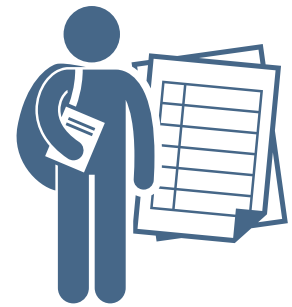
## Universal Credit

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**

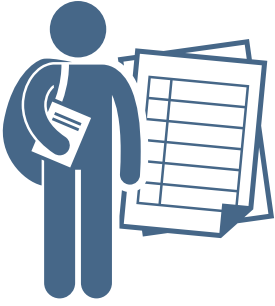


**Receive support**



**Receive benefits**

# گټې - ستاسې سره په کار موندلو کې مرسته کول



په فعاله توګه د کار  
لټون کول



تصویب شوی



مرسته ترلاسه کړئ



گټې ترلاسه کړئ

کله چې تاسې د کډوال په توګه ومنل شئ تاسې د بینیفټس لپاره درخواست کولای شئ. دا کار باید ژرترژره وکړئ، له ځنډ نه کار مه اخلئ.

'گټې' هغه مالي تادیو ته ویل کیږي چې د دولت لخوا په بریتانیه کې ستاسې او ستاسې د اوسیدونکي کورنۍ د مرستې لپاره وي.

تاسې د خپلي لوکل سنټرن ایډوايس سینټر سره په

[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/) څنګه به ورته درخواست کوئ او چې په دې اړه ښه ادیا ترلاسه کړئ چې آیا تاسې د گټو مستحق یئ.

یونیورسل کرډیټ

د 2019 کال د 1 فبرورۍ څخه، ټول نوي ادعاوي به د یونیورسل کرډیټ لپاره وي. یونیورسل کرډیټ هره میاشت ورکړل کېږي او تاسو ورته آن لاین درخواست کولای شئ. ښایي تاسو د یونیورسل کرډیټ مرستلیکي ته زنگ و هلو اړتیا هم ولرئ چې په جاب سینټر کې د کار له کوچ (coach) سره یوه مرکه بوک کړئ. ستاسو له درخواست وروسته به تاسو ته وویل شي چې آیا تاسو دې درخواست ته اړتیا لرئ که نه.

د یونیورسل کرډیټ ترلاسه کولو لپاره، تاسې به یو قرارداد کوئ چې هغې ته د 'مدعي ژمنه' ویل کیږي. تاسې چې څه کوئ، هغه ستاسې په وضعیت پورې تړاو لري، دا چې آیا د کار لټون کوئ، یا دا چې تاسې د پاملرنې مسؤلیت یا ناروغي لرئ چې تاسې له کار څخه منع کوي. تاسې باید ځینې فعالیتونه ترسره کوئ، لکه: سي وي لیکل، وظیفې لټول او د هغې لپاره عریضه کول، یا د روزني په کورسونو کې برخه اخیستل.

ستاسې یونیورسل کرډیټ تادیو د معیاري وظیفې او هغه اضافي پیسې چې په تاسې لاګو کیږي، نه جوړ شوی وي، د مثال په توګه، که تاسې: ماشومان لرئ، معیوبیت یا داسې ناروغي لرئ چې له کبله یې کار نه شئ کولی، یا په خپله کرایه ادا کولو کې مرستې ته اړتیا لرئ.

یونیورسل کرډیټ د ژوندانه د لګښتونو ادا کولو لپاره هم استعمالیدی

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.

شي، لکه، خوراک، کالي، ترانسپورټ، د کورنۍ بلونه (5 م څپرکي وگورئ - استوگنځي او خدمتونه) او هر هغه څه چې تاسې يې پيرودل غواړئ.

تاسې به د استوگنځي د گټې لپاره د عريضي کولو هم مستحق يئ (5 م څپرکي وگورئ - استوگنځي او خدمتونه).

د يونيورسل کرېډيټ مرستليکي سره تماس ونيسي که:

- تاسې بېخي ډيجيټال خدمات نه شئ کارولای، دا د معيوبيت يا د شرائطو له سببه وي.
- د خپل کلیم په هکله کومه پوښتنه ولرئ او خپل آن لائن کلیم ته لاسرسی نه لرئ.

د يونيورسل کرېډيټ مرستليکه:

تلیفوني شمیره: 0800 328 5644

د وېلش ژبې لپاره: 0800 328 1744

NGT ټيکسټ ريلے - که تاسو په تيليفون اورېدلای نه شئ يا غږېدلای نه شئ:

18001 او بيا 5644 328 0800

ټيکسټفون: 0800 328 1344

دوشنبه تر جمعه، له سهار 8 بجو تر ماښام 6 بجو پورې

هیلپ ټو کلیم

هیلپ ټو کلیم ستاسو د يونيورسل کرېډيټ د کلیم په لومړي سر کې مرسته کولای شي، د آن لائن عريضي څخه نيولې بيا ستاسو له لومړي بشپړ پيمنت (د پيسو اداينه) نه مخکې ستاسو د پوره درخواست يا عريضي کې د ملاتړ پورې. دا مفت، محرمانه او بې پلوه خدمت دی چې د سيټيزن ايډوانز د روزل شوي مشاورو لخوا ورکړل کېږي. هغوی په داسې شيانو کې مرسته کولای شي لکه چې د خپل درخواست لپاره به تاسو څنگه شواهد جمع کوئ او يا دا چې په جاب سينټر کې به د خپل لومړي اپوانټمنټ لپاره به څرنگه ځان چمتو کوئ.

## تقاعدونه

هغه کسان چې د دولتي تقاعد عمر ته رسيدلي وي

د دولت د تقاعد عمر اوسمهال 65 کاله دی. دا هغه عمر دی چې تاسې په کې د دولتي تقاعد او پنشن کرېډيټ دواړو مستحق کېږئ او د دې تعین ستاسې د زيرون د نيټې څخه کېږي. تاسې هغه نيټه کتلې شئ په کومه چې تاسې په GOV.UK مستحق کېږئ. که ستاسې عمر د دولتي تقاعد وي، تاسې وظيفي لټولو ته اړتيا نه لرئ. تاسې د تقاعد د خدمت سره د گټو د وړتيا په موخه د معلوماتو او مشورې لپاره تماس نيولی شئ.

## Paying tax

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

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

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

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

## Voluntary work

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



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

## ماليي ادا كول

که تاسي کار کوئ نو د صحيح مقدار تاديي ورکولو مسؤل یئ. ماليه ستاسي د کلني عوايدو ټاکل شوی فيصد او مقدار وي. که بل کوم تن تاسي ته کار درکړی وي، نو دا عموماً نيغ په نيغه ستاسي د مياشتني تنخا څخه د يو سستم له لاري منفي کيږي، کومي ته چي د گټي سره ادا کول (PAYE) ويل کيږي.

که تاسي د کوم شخص يا شرکت سره کار نه کوئ خو عوايد ترلاسه کوئ، تاسي د هغه عوايدو د څرگندولو مسؤليت لري او بايد د ماليي صحيح مقدار ادا کړئ.

د ماليي کوم مقدار چي تاسي ادا کوئ، هغه ستاسي د عوايدو پوري تړاو لري. تاسي دا په

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

## رضاکارانه کار

رضاکارانه کار هغه کار ته ويل کيږي چي تاسي يې له کومو پيسو د يوې موسسي لپاره کوئ. دا يوه خيراتي موسسه، رضاکارانه موسسه يا فنډ راتولوونکي اتحاديه يا قانوني موسسه کيدی شي.

رضاکارانه کار د هغه تن لپاره زيات گټه ور کيدی شي چي خپل مهارتونه او تجربه بڼه کول غواړي خو د وظيفي ترلاسه کولو خپل فرصت زيات کړي. دا په ځانگړي توگه د هغه تن لپاره گټه ور وي چي په بریتانیه کې يې کار نه وي کړی او غواړي چي د کار سره خپل اعتماد او مهارتونه بڼه کړي.



# 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.



# په کار کې ستاسې حقونه او خونديتوب

کله چې تاسې کار له ځي، تاسې دا حق لرئ چې په منصفانه توګه د سره چلند وشي او په خوندي چاپيريال کې کار وکړئ. تاسې دا حق هم لرئ چې پرته له خپل ګومارونکي، همکارانو يا مشتریانو د ویرې يا ځورونې څخه کار وکړئ.

د 18 کالو څخه د زیات عمر کارکوونکي عموماً د درې ډوله وقفو وړتیا لري – په کار کې د ارام وقفه، ورځنۍ وقفه او د اونۍ وقفه.

که تاسې په ورځ کې له شپږ ساعتونو څخه زیات وخت کار کوئ، تاسې په خپل کاري وځ کې د 20 دقیقو لپاره به له کومې مداخلې د وقفې حق لرئ. بنایي د وقفې پیسې تاسې ته نه درکول کېږي – دا ستاسې د ګومارونکي د قرارداد پورې تړاو لري.

تاسې د کاري ورځو په دوران کې د 11 ساعتو ارام د وقفې حق لرئ (د مثال په توګه، که تاسې په 8 بجې کار ختم کړئ، تاسې باید سبا سهار تر 7 بجو پورې کار پیل نه کړئ) او تاسې دا حق هم لرئ چې:

- هره اونۍ بغير له کار څخه 24 ساعته به له مداخلې وقفه وکړئ
- هر ورځي وروسته بغير له کار څخه 48 ساعته به له مداخلې وقفه وکړئ

تقریباً ټول کارکوونکي قانوني حق لري چې په کال کې 5.6 اونۍ رخصتي وکړي (چې دې ته د قانوني رخصتۍ وړتیا يا کلنۍ رخصتۍ ویل کېږي). ګومارونکي کولی شي چې بانکي رخصتۍ (چې عمومي رخصتۍ هم بلل کېږي) د قانون کلنۍ رخصتۍ د برخې په توګه شامل کړي.



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

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

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

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

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

## Minimum wage:

25 and over



**£8.72**

21-24



**£8.20**

18-20



**£6.45**

Under 18



**£4.55**

Apprentice



**£4.15**

## لږ تر لږه تنخا:

25 او زيات



£8.72

21-24



£8.20

18-20



£6.45

له 18 کم



£4.55

شاگرد



£4.15

په هیواد کې هر گومارونکی باید خپل کارکوونکیو ته د ساعت په حساب لږ تر لږه اجرت ضرور ورکړي. د پیسو مقدار ستاسې په عمر پورې تړاو لري.

د 31 مارچ 2021 پورې تطبیق شوي اجرتونه لاندې بنودل شوي دي. له دې نیتې څخه وروسته بنایي ځینې اجرتونه بدل شي. لطفاً د زیات نوي معلوماتو لپاره [www.gov.uk/national-minimum-wage-rates](http://www.gov.uk/national-minimum-wage-rates) وگورئ.

د ساعت په حساب اجرت	عمر
£8.72	25 او زيات
£8.20	د 21 نه 24 پورې
£6.45	د 18 نه 20 پورې
£4.55	له 18 کم
£4.15	شاگرد

ستاسې د کار قواعد او شرایط به ستاسې په قرارداد کې ورکړل شوي وي. لطفاً دغه په غور سره وگورئ، د لاسلیک کولو نه مخکې که اړتیا وي نو د ترجمان مرسته ترلاسه کړئ.

تاسې د خپل حقونو او گومارونکو د مسؤلیتونو په اړه نوره مشوره په **CAS 0300 123 1100** په تماس نیولو سره ترلاسه کولی شئ.



# 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.

# د کار پر ځای کې مساوات او تبعیض

موسسې او سوداګرۍ قانوني مسؤلیت لري چې د کار پر ځای کې د هر یو کس سره په منصفانه توګه چلند وکړي او د خلکو په ګومارلو کې هم ورته چلند وښايي. سړي او ښځې د کار حق لري. سړي او ښځې د وظیفې په جریان کې مساوي حقونه او مسؤلیتونه لري.

تاسې حق لرئ چې په کار کې خوندي پاتې شئ او له ګواښ یا تشدد سره مخامخ نه شئ. تاسې باید له ځان سره خپل پاسپورټ یا آیې ډي ساتئ – ستاسې ګومارونکي دا حق نه لري چې هغه دا له ځان سره وساتي.

د کار لپاره د عریضې په وخت یا د کار پر ځای کې له چا سره تبعیض کول یا د جنس، توکم، مذهب، واده شوی/شوي یا مدني ملګرتیا، معیوبیت، عمر، جنسي میلان، یا امیدواری پر اساس د کار لپاره په عریضه کولو کې تبعیض غیرقانوني اقدام دی.

له دې کبله، ګومارونکي باید د کارکوونکیو د اړتیاو درناوی وکړي، ترڅو چې دا په هغه کار کې خنډ نه رامنځته کوي، د کوم لپاره چې دوی ګومارل شوي دي. د مثال په توګه، مسلمان ښځې ته د اجازه شته چې حجاب واچوي او همدارول، ګومارونکي باید د معیوب کسانو د اسانۍ لپاره معقول برابر تیا چمتو کړي.



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

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

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

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



که تاسی فکر کوی چي په غیر عادلانه توگه در سره تبعیض شوی دی،  
نو کولی شی چي:

- هغه تن یا موسسې ته نیغ په نیغه شکایت وکړی

- بل چا ته ووايي چي په دي کي در سره مرسته وکړي (دي ته  
مینځگرتوب یا د شخړې بدیل حل) ویل کیري.

- په محکمه یا ټریبونل کې شکایت وکړی

تاسی د برابرۍ د مشاورتي خدمت څخه په دي اړه نوره مشوره او  
مرسته تر لاسه کولی شی:

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

که تاسی په جبري توگه کار ته مجبوره کیري یا ستاسی گومارونکی/  
گومارونکی ستاسی د حقونو درناوی نه کوي، تاسی د جدي غلامۍ د  
هیپل لاین څخه په **0800 0121 700** مشوره تر لاسه کولی شی.



# 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



د وظیفې په موندلو سره به ستاسې عواید زیات شي او د ځان او خپلې کورنۍ سره به مرسته کولی شئ



د کار کولو لپاره تاسې باید نېشنل انشورنس نمبر ولرئ



د کار موندلو او گټو ته د عریضې کولو لپاره تاسې کولی شئ چې د مشورې او مرستې لپاره جاب سنټر پلس ته لار شئ



خپل مهارتونو ته وده ورکول، خصوصاً انگلیسی ته، به ستاسې لپاره موجود فرصتونه زیات کړي.



که تاسې تنخا اخلئ، تاسې باید دا یقیني کړئ چې خپله ټاکلي مالیه ادا کوئ



د کار پر ځای کې قانوناً ستاسې خونديتوب کیري – گومارونکي ستاسې مسؤلیت لري او د کار پر ځای کې باید ستاسې سره تبعیض ونه کړل شي

# 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

# 5 م ڇپرڪي استوگنڻي او خدمتونه

په دي ڇپرڪي کي به تاسي لاندي معلومات ترلاسه ڪري:

د استوگنڻي ڊولونه



ستاسي د ڪرايه داري قرارداد



خپله ڪرايه ورڪول



يوٽيلٽيز او خدمتونو ته به ڇنگه لاس رسي ڪوي



ستاسي محلي سيمه



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.**



په 3م خپرکي کې تاسو ولوسنل چې يو ځل چې تاسو د مهاجر په توګه ومنل شئ نو تاسو 28 ورځې لرئ چې خپله استوګنه لاس ته راوړئ. د دې د ترلاسه کولو لپاره تاسې بېلابېل لارې چارې استعمالولی شئ. په دې کې په دوو مهم انتخابونو کې يو ټولنيز استوګنځی دی، چې د محلي چارواکو له خوا ورکول کېږي او دويم په کرایه خصوصي استوګنځی دی. پردې اساس چې تاسې د استوګنځي ترلاسه کولو لپاره کومه لار اختياروئ، بېلابېل خلک ستاسې سره په دې کې مرسته کولی شي. که تاسو اسانلم سپورټ ترلاسه کړی وي، نو مائګرنټ هیلپ تاسو ستاسې د اوسیدو په سیمه کې د محلي چارواکو د استوګنځي ټيم ته ليزلی شي.

په بریتانیه کې استوګنځی زیاتره په دې پورې تړاو لري چې تاسې کوم ځای اوسېږئ — د انفرادي کورونو څخه چې د یوازې کورنۍ لپاره وي او زیاتره په کلیوالو سیمو یا له ښارونو څخه په لرې پرتو سیمو کې وي، تر د لوی اپارتمانونو پورې چې د قصبو او ښارونو مرکز ته نږدې وي.

# 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.

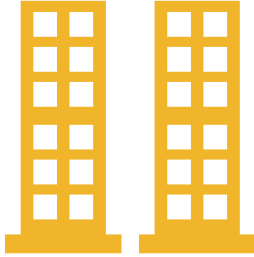




## د استوګنځي ډولونه

### خصوصي يا شخصي استوګنځي

په شخصي توګه په کرایه نیول شوي کورونه د سوسیال هاؤسنگ بدیل دی. تاسو دا د ځایي ایجنټانو او د کورونو د ویبپاڼو په فهرستونو موندلای شئ. په شخصي توګه د کرایې د استوګنځایونو رقمونه په ټول هیواد کې له یو بل څخه مختلف وي.



کله چې تاسو کوم کور یا فیلت پیدا کړئ نو تاسو بنایي د تضمین پیسې یعنی ډیپازټ ورکړئ. بیا به تاسو اړ یاست چې 'د کرایه داری قرارداد' امضاء کړئ. دا ستاسو او ستاسو د کور مالک ترمنځ یو قانوني قرارداد وي.

ستاسو د کرایه داری قرارداد لاندې شیان بیانوي؛

- هغه ورځ چې تاسو کور ته تللای شئ
- قرارداد د څومره وخت لپاره دی
- کرایه څومره ده
- کرایه باید څه وخت ورکړئ



### ټولنيز استوګنځي

ټولنيز استوګنځي د محلي کونسلونو او استوګنځي د اتحادیو له خوا وړاندې کېږي.



ټولنيز استوګنځي ته د لاس رسې لپاره به تاسې اړتیا لرئ چې کوم ځای اوسیدل غواړئ د هغه ځای کونسل (د محلي استوګنځي چارواکو) ته عریضه وکړئ خو د هغوی د استوګنځي د انتظار په لست کې شامل کړی شئ. د دې لپاره به تاسې عموماً د غوښتنلیک فورمه ډکوی، او دغه فورمه آنلاین ډکولی شئ.



د استوګنځي ځینې اتحادیې خپل ټول یا ځینې ملکیتونه د کونسل د انتظار د لست له لارې ورکوي. البته، په ځینې سیمو کې تاسې نیغ په نیغه هم کولی شئ چې د استوګنځي اتحادیو ته عریضه وکړئ او که داسې وي، نو کونسل به کولی شي چې تاسې ته خبر درکړي.

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.



کومو کسانو ته چې د کډوال وضعیت ورکړل شوی وي، هغوی د ټولنیز کور لپاره مستحق ګرځول کېږي. البته، د کونسل د انتظار په لست کې د شاملیدو لپاره باید یو تن هغه مقررات حتماً پوره کوي، چې محلي کونسل پخپله جوړ کړي وي. محلي کونسلې باید یو سکیم ولري (د هغوی د سپارني سکیم) چې په هغې کې د ټولنیز کور د ورکولو لپاره پالیسيانې او تگلارې ورکړل شوې وي او زیاتره کونسلونه دا آنلاین خپروي. په دې کې دا شامل وي چې څوک د انتظار په لست کې د شاملیدو استحقاق لري او کونسل څنګه عارضانو ته لومړیتوب ورکوي.

د انتظار په لست کې د شاملیدو لپاره په انګلېنډ کې زیاتره کونسلې د استوګنې ټسټ، یا د ارتباط پراخه محلي ټسټ د وړتیا د معیار ټاکلو لپاره تطبیقوي. 'محلي ارتباط' عموماً په سیمه کې د اوسیدو یا کار کولو له لارې جوړیږي یا په دغه سیمه کې له نږدې کورنۍ د اوسیدو له لارې.

کونسلې خپل محلي لومړیتوبونه هم برابرولی شي چې باید د هغوی د سپارني په سکیم کې ورکړل شوي وي.

د انتظار په لست کې ستاسې د وخت حد په هغه سیمه پورې تړاو لري، په کومه کې چې تاسې اوسیدل غواړئ، د هغه کور د ډول او اندازې پورې، چې تاسې ورته اړتیا لرئ، او همدارول هر هغه لومړیتوب، چې تاسې یې لرئ. په زیاتو سیمو کې د غوښتنې پوره کولو لپاره پوره ټولنیز کورونه موجود نه وي. محلي کونسل به د ممکن انتظار د لست په اړه تاسې ته مشوره درکولی شي.

# Your tenancy agreement

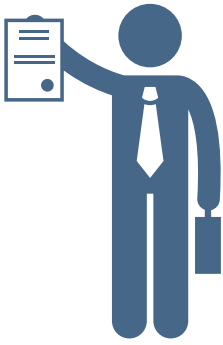
For private accommodation, there will be a landlord who owns the property – this may be a private individual, the local authority or a housing association. You will need to sign a written agreement in the form of a document known as a tenancy agreement.

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



## ستاسي د کرایه داری قرارداد



د خصوصي استوګنځی لپاره به د دغه ملکیت څښتن وي – دا یو انفرادي تن، محلي چارواکي یا د کورونو اتحادیه کیدی شي. تاسي به اړتیا لرئ چې لیکل شوي موافقه لاسلیک کړئ چې دا د یوې فورمي په شکل کې وي او د کرایي قرارداد بلل کیري.

د کرایي قرارداد قانوناً هغه لازمي سند وي په کوم کې چې د څښتن او کرایه دار د دواړو حقونه او مسولیتونه ورکړل شوي وي. دا ضروري ده چې د کرایه داری قرارداد په غور سره ولوستل شي – که تاسي په دې کې څه شکونه لرئ، له ترجمان څخه مرسته ترلاسه کړئ. تاسي باید وگورئ:

- هغه مقدار چې تاسي یې د سیکورتي او کرایه په توګه ادا کوئ او دا چې کله باید دا ادا کړل شي.
- ستاسي کرایه داري به له کومې نیتي څخه تر کومې پورې وي
- دا چې آیا تاسي د خپلي کرایه داری قرارداد مخکې فسخ کولی شئ یا د دې شرایط بدلولی شئ
- د هغه ترمیمونو او برابرولو لست چې ستاسي مسولیت وي او هغه شیان چې د ملکیت د څښتن مسولیت وي
- نور قواعد یا محدودیتونه، د مثال په توګه، د کورني څارو ساتلو یا سګرې څکلو محدودیتونه



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

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

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.

تاسي د کرایه دار په توګه د خپل مسؤلیتونو او حقونو په اړه د حکومت په 'د کرایه داری ترلاسه کولو لارښود' کتلی شئ چې په دې ویب پاڼه ورکړل شوی [www.gov.uk/government/collections/housing-how-to-guides](http://www.gov.uk/government/collections/housing-how-to-guides)

عموماً، د جایداد څښتن او کرایه دار لاندې مسؤلیتونه لري:

کرایه دار	د جایداد څښتن
خپله بشپړه کرایه په خپل وخت ورکول	کرایه راټولول
کور صفا، سوتره ساتل او د دې شیانو یا فرنیچر غلط استعمال نه کول	خپله ودانۍ خوندي او په ښه حالت کې ساتل
د جایداد د څښتن سره تماس نیول، که چیرې څه ترمیمونو ته اړتیا وي یا په کور کې بل څه مسله وي	هر هغه څه ورکول چې ستاسې د کرایه داری په قرارداد کې ورکړل شوي وي (پشمول د فرنیچر، که موافقه شوي وي)
د جایداد څښتن ته اجازه ورکول چې د کور د ترمیمولو لپاره درشي یا په داسې وخت او تکرار سره د کور پلټنه وکړي، چې په کرایه داری کې پرې موافقه شوي وي	د کور او هغه کورني شیانو ساتلو یا ترمیمونو پیسې ادا کول چې د کرایه داری په قرارداد کې ورکړل شوي وي

## خپله کرایه ورکول

ستاسې د کرایه داری په قرارداد کې به دا ورکړل شوي وي چې څومره کرایه به ادا کوئ او څو ځله – دا عموماً پر میاشتني اساس وي. کله چې تاسې په لومړي ځل د کډوال په توګه ومنل شئ، نو ښکاري چې تاسې به څه عواید نه لرئ، له دې کبله به تاسې د ګټو د ادعا کولو مستحق یئ چې خپله ټوله کرایه دا د هغې څه حصه ادا کړئ او د لګښتونو پیسې ادا کړئ، لکه خوراک او بلونه (4 م څپرکی وګورئ – استخدام او ګټې).

دا چې تاسې په څومره ګټې ترلاسه کوئ، دا ستاسې په شخصي وضعیتونو پورې تړاو لري. تاسې خپل محلي جاب سنټر پلس ته تللی شئ چې د ګټو ادعا وکړئ (4 م څپرکی وګورئ – استخدام او ګټې). د خیر ښیګرې ګټې به عموماً تاسې ته نیغ په نیغه درکول کيږي او تاسې چې کومې پیسې ترلاسه کوئ، دا ستاسې مسؤلیت دی چې له هغې څخه د کور او ژوندانه د لګښتونو پیسې ادا کړئ.

# Gas, electricity, water and other services

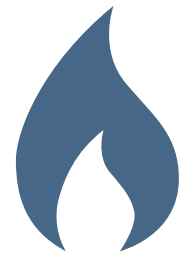
When you move in, your water and electricity should already be working. There won't necessarily be gas in all properties, but where there are gas appliances landlords are required to provide you with a gas safety certificate. If you have a problem you should contact the supplier stated in your tenancy 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).



## ګاز، بریښنا، اوبه او نور خدمتونه



کله چې تاسې انتقال شئ، ستاسې اوبه او بریښنا به له مخکې نه کار کوي. ضروري نه ده چې په ټول ملکیتونو کې ګاز موجود وي، خو په کومو ځایونو کې چې د ګاز سامان موجود وي، د جايداد څښتن اړتیا لري چې تاسې ته د ګاز د خوندیتوب تصدیق نامه درکړي. که تاسې کومه ستونزه لرئ، نو باید له هغه قراردادي سره تماس ونیسئ چې ستاسې د کرایه داری په قرارداد کې ورکړل شوی دی او هغه به اړین انتظامات وکړي او دا برابرتیا به جوړه کړي چې تاسې به د خپلې بریښنا او اوبو لپاره څنګه پیسې ادا کوئ.



ګاز او بریښنا بنایي ګرانه وي، له دې کبله په داسې کارونو سره، لکه د تودوالي له بندول کله چې تاسې له کور څخه ووځئ یا کړکې بندول کله چې د تودوالي له لګیدلي وه، تاسې خپلې پیسې بچت کولی شئ. دا یقیني کوئ چې څراغونه بندوئ او بریښنايي سامان خلاص پرېزونه دئ. دا په چاپیریال ساتنه کې هم مرسته کوي، ځکه چې په دې سره کم فضله مواد او ککړتیا جوړیږي.



که تاسې د ګاز بوی احساسوئ، دا کیدي شي چې د ګاز د راوتلو د خطر وړ نښه وي. که تاسې شک لرئ چې ستاسې په ودانۍ کې ګاز راوځي نو باید سمدلاسه **0800 111 999** ته زنگ ووهئ.

## د لوګي او کاربن مونواکسایډ کشفونکي:

په ټولو ملکیتونو کې باید د لوګي فعاله زنگونه (په هر هغه پور چې د اوسیدو د استوګنځي په توګه استعمالیږي) او د کاربن مونو اکسایډ زنگ (په هغه خونو کې چې د سونګ جامد مواد په کې استعمالیږي) — لکه د سکارو اور یا د سوځیدونکي لرګو نغري) موجود وي.

# 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.





## تلیفون او انټرنیټ ترلاسه کول



تاسې د مځکي لاین (مځکي تلیفون) انتظام کولی شئ چې ستاسې په کور کې به لگیدلی وي او د دې د استعمال په بدل کې به د میاشتي فیس ادا کوي، چې د لاین کرایه ته ورته ویل کیږي. مځکي لاین ته عموماً د انټرنیټ د لاس رسې لپاره اړتیا وي. ستاسې د لاین د انتخابولو پر اساس به خدمت وړاندې کوونکی یا خو تاسې ته شیان درولیري چې پخپله یې ولگوي یا به څوک درولیري چې ستاسې لپاره یې ولگي. په دې کې گڼ شمیر انتخابونه موجود وي، له دې کبله تاسې باید د اخیستلو مځکي د گڼ شمیر خدمت وړاندې کوونکیو سره وگورئ.



زیاتره خلک خپل شخصي موبایل تلیفون هم لري. د موبایل تلیفونونو قیمتونه مختلف وي، خو اساسي موبایل تلیفونونه تر £10 پورې هم اخیستل کیدی شي. سمارټ فونز، چې انټرنیټ ته پرې هم لاس رسې کیدی شي، زیات گران وي.



تاسې داسې یو قرارداد کولی شئ چې د موبایل استعمالولو لپاره به د میاشتي پیسې ادا کوئ، یا داسې چې له مخې سره څومره موبایل استعمالوئ، په هغه حساب پیسې ادا کوئ.

- میاشتنی قراردادونه داسې وي چې تاسې به د خپل تلیفون څخه د ټاکل شوي دقیقو پورې تلیفون کولی شئ، ټاکل شوي پیغامونه به لیرلی شئ او د انټرنیټ ټاکل شوی مقدار به استعمالولی شئ. تاسې به هره میاشت ټاکل شوي پیسې ادا کوئ، پرته له هغې چې له خپل هغه ټاکل شوي دقیقو، پیغامونو یا ډیټا څخه تجاوز ونه کړئ، چې ستاسې په قرارداد کې ورکړل شوي، چې په دغه حالت کې به تاسې له هغه څه پیسې ادا کوئ، چې تاسې استعمال کړي وي. دا بنایي ډیر گران وي، له دې کبله دا مهمه ده چې له احتیاط څخه کار اخلئ او دا گورئ چې د خپل ټاکل شوي مقدار څخه مو تجاوز نه دی کړی. دا اړینه ده چې بانکي حساب ولرئ او د خپل ادرس ثبوت ورکړئ (د مثال په توگه، د خپلې کرایه داری قرارداد) خو په رسمي توگه قرارداد وکړئ. د قراردادونو لگښت ډیر مختلف کیدی شي، د سیم کارت لپاره د میاشتي د £5 د کم مقدار څخه د £60+ پورې، چې په دې کې د نوي او زیات قیمت تلیفونونه شامل دي.

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



## Council Tax

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

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

**COUNCIL TAX**

## Homelessness/Crisis support

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

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



## COUNCIL TAX

- د سیم کارت سره تاسی بېلانس هم اخیستلی شی، دا په دې معنی چې تاسی به د استعمالیدونکي دقیقو، پیغامونو یا ډیټا پیسی ادا کوئ. دا معنی لري چې تاسی به دا کنترول لری چې تاسی په اسانۍ سره څومره لگوئ. په ځینې کیسونو کې، تلفوني شرکت به تاسی ته د فرمایش وړاندیز وکړي، د کوم له مخې چې کله تاسی ټاپ اپ کوئ، یا هر ه میاشت لږ تر لږه مقدار جمع کوئ، هغوی به تاسی ته د استعمال لپاره ځینې ټاکلي دقیقې، پیغامونه او ډیټا درکوي. تاسی چې څومره مقدار غواړئ، ټاپ اپ کولی شی خو د تلفوني شرکت څخه د بڼه معاملي لپاره تاسی عموماً شاوخوا تر £10 پورې په میاشت کې ټاپ اپ وکړئ.

## د کونسل مالیه

تاسی د خپل ملکیت د کونسل د مالیه ورکولو مسؤل یئ. دا د مالي کال لپاره ټاکل شوی مقدار وي چې د مارچ څخه تر اپریل پورې چلیری، او تاسی دا د میاشتي ورکولی شی. د کونسل مالیه هغه مالیه وي چې محلي مقاماتو ته د محلي خدمتونو لپاره ورکول کیږي، لکه د پاملرنې، ټولنیز خدمتونو، پولیسو او محلي اسانتیاو لپاره.

که تاسی عواید کم وي یا تاسی بې کاره یئ، تاسی د کونسل د مالیه د بل لپاره د مالي مرستې مستحق جوړیدی شی – دې ته د کونسل د مالیه تخفیف ویل کیږي. هر محلي مقامات خپل سکیم لري او تاسی باید د خپل محلي مقاماتو سکیم تطبیق کړئ.

## د بی کوره کیدو/بحران مرسته

که تاسی اندیښنه لری چې بنایي بی کوره شی، لاندې خدمتونه ستاسی سره مرسته کولی شي، چې څه باید وکړئ:

- ستاسی محلي مقامات، تاسی دوی په دې ادرس موندلی شی  
[www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council)

• د پناگاه تلفون: 0808 800 4444

• د بحران تلفون: 0800 038 4838

- د کډوالو کونسل [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

# Your local neighbourhood

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

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



# ستاسي محلي گاونڊ

ستاسي په محلي سيمه کې به تفريحي مرکز موجود وي، چې هلته تاسي لوبه يا ورزش کولی شئ، محلي پارکونو او کتابتونونو ته تللی شئ، کتابونه په پور راخيستلی شئ او انټرنیټ ته لاس رسی لرلی شئ، که تاسي يې په کور کې نه لرئ. کتابتونونه او پارکونه د ټولو لپاره وړيا وي او تفريحي مرکزونه اکثر د استعمال لپاره ارزان وي.

تاسي بايد ځان د محلي ټرانسپورټ د شبکو او بس سټاپونو سره هم بلد کړئ او دا زده کړې چې لري ځايونو ته د تللو لپاره به ټرانسپورټ څنگه استعمالوئ. تاسي بنايي د ډاکټر، بنوونځي يا جاب سنټر پلس سره څيرمه نه اوسيرئ او دغه ځايونو ته د تللو لپاره سفر کولو ته اړتيا لرئ.



# 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.



# د عبادت ځايونه

بریتانیه د گڼو مذهبونو ټولنه ده او په دې کې جوماتو، کلیساګانې، د یهودیانو د عبادت ځایونه او د عباد نور ځایونه په غټو قصبو او ښارونو کې موجودې دي.

بریتانیې ته زیاتره نوي راتلونکي دا څرګندوي چې هغوی د خپل عبادت د ځایونو څخه مرسته او کومک ترلاسه کړی او په دې کې یې ملګري هم جوړ کړي او هغوی ورسره په بلد کېدو او ښه توګه میشت کېدو کې مرسته کړي.



# 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



تاسی د گټو تر لاسه کولو مستحق یی، چې دغه گټې ستاسې د کرایې او د ژوندانه د نور اړین لگښتونو لپاره ورکول کیدی شي.



که تاسې کور یا فلیټ په کرایه اخلئ، تاسې به د خپل جایداد د څښتن سره د کرایه داری قرارداد کوئ، چې په هغې کې د کرایه دار په توگه ستاسې، او د جایداد د څښتن دواړو حقونه او مسؤلیتونه ورکړل شوي وي.



تاسې باید په احتیاط سره خپلې پیسې لگوئ او دا یقیني کوئ چې خپل ټول بلونو او ژوندانه د لگښتونو پیسې ادا کوئ – تاسې باید بانکي حساب پرانزی



په خپله محلي سیمه کې د محلي خدمتونو او عبادت ځایونو معلومات کوئ

# Chapter 6

# Education

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

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

# 6 م ڇپرڪي زده ڪره

په دي ڇپرڪي ڪي به تاسي لاندي معلومات ترلاسه ڪري:

د بنووني او روزني سستم



د بنوونڻي ڀولونه



هغه موضوعات چي تاسي يي مطالعه ڪولي شئي



# 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.

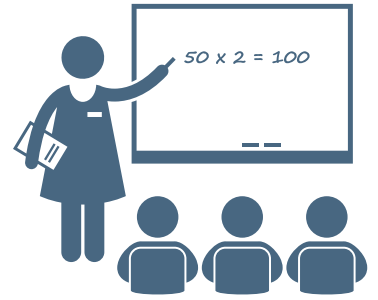
Education is important in the UK and there is a strong culture of lifelong learning. This means that education does not finish at school but continues throughout a person's working life through professional or personal development.

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.

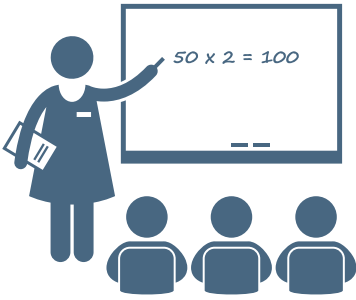
As a parent you are responsible for ensuring that your children of compulsory school age receive a full-time education. Local authorities have powers to enforce school attendance, including the power to prosecute parents who fail to ensure their child's regular attendance at school. This guidance sets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



## د بنوونې او روزنې عمومي کتنه



که تاسې ماشومان لرئ، هغوی به له مخکې نه بنوونځي ته ځي او بنيايي تاسې د بنوونې او روزنې د سستم په اړه څه نه څه معلومات لرئ. د دې څپرکي موخه تاسې ته د بنوونې او روزنې د سستم په اړه گټه وړه عمومي بياکتنه درکول دي چې په دې کې د لويانو زده کړه هم شامل ده.



په بریتانیه کې بنوونې او روزنه مهمه ده او دلته د اورد مهاله زده کړې یو پیاوړی کلتور موجود دی. دا په دې معنی چې بنوونه او روزنه په بنوونځي کې نه ختمیږي خو د یو تن په کاري ژوند، مسلک یا شخصي پرمختگ کې دوام مومي.

د بنوونځي په سستم کې ماشومان هڅول کيږي چې پوښتنه وکړي او په خپل سوچ او فکر وکړي، پرځای د دې چې بس د معلوماتو، گڼو او شمیرو په اړه زده کړه وکړي. له والدینو څخه هیله لرل کيږي چې د خپل ماشومانو په زده کړه کې د پام وړ کومکي رول ادا کړي، د پرمختگ د راپور لپاره د بنوونکیو سره په منظمه توگه لیدنه کوي، د ماشومانو سره په هوم ورک کې مرسته کوي او دا یقیني کوي چې هغوی د بنوونځي په یونیفورم کې راځي، خوراک یې کړی وي او زده کړې ته چمتو وي.

د والدینو په توگه تاسې د دې یقیني کولو مسؤل یئ چې ستاسې د بنوونځي د لازمي عمر ماشومان د پوره وخت زده کړه ترلاسه کړي. محلي مقامات دا استعداد لري چې د بنوونځي حاضرې تطبیق کړي، چې په دې کې د هغه والدینو د محاکمه کولو استعداد هم شامل دی، چې د خپل ماشوم/ماشومې بنوونځي ته په منظمه توگه حاضرې نه یقیني کوي. په دې لارښود کې دا ورکړل شوي دي چې څنگه به بنوونځي، محلي مقامات او پولیس په بنوونځي کې د کمزوري حاضرې او چلند سره معامله کوي.

د ماشومانو لپاره زده کړه وړیا او لازمي ده. په انګلېنډ کې، د بنوونځي لپاره قانوني عمر له 5 کالو څخه نیولې تر 16 کالو پورې دی او له 16 نه تر 18 کالو پورې کسان باید د پوره وخت زده کړه ترلاسه کوي یا کار کوي (د زده کړې د برخې سره).

په بریتانیه کې د نړۍ ځینې سترې او پخواني پوهنتونونه موجود دي او د څیړنې او نوښت په برخه کې د نړۍ رهبري کوي.

A young girl with blonde hair, wearing a light blue school uniform, is sitting in a classroom. She has her right hand raised high in the air, looking towards the right side of the frame with a focused expression. Another child's hand is visible in the foreground, also raised. The background is slightly blurred, showing other children in similar uniforms.

## Joining the education system

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

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

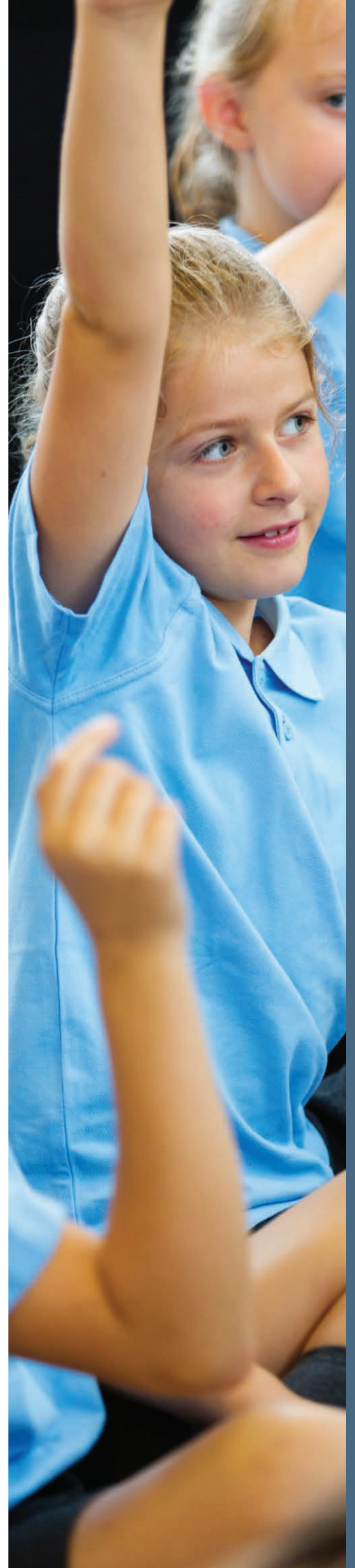
Your child will be given additional support to meet the requirements of education, such as additional English language support. These opportunities will not only enable them to re-engage with their education as quickly as possible, but also help the whole family to adjust.

# د زده کړې په سستم کې شاملیدل

تاسې باید د محلي مقاماتو سره تماس ونیسئ خو دا یقیني کړئ چې ستاسې ماشومان د عمر سره مناسب په بنوونځي کې ثبت کړل شي. ستاسې محلي مقامات به ستاسې په سیمه کې د بنوونځيو په اړه زیات معلومات لري. مورډ سپارښت کوو چې تاسې دا **GOV** UK ویب پاڼه ([www.gov.uk/schools-admissions](http://www.gov.uk/schools-admissions)) وگورئ، چې په دې کې د والدینو لپاره د بنوونځي د داخلو په اړه عمومي معلومات ورکړل شوي دي او دا چې د داخلي لپاره به څنگه عریضه کوئ. که تاسې د خپل محلي مقاماتو په اړه معلومات نه لرئ، د دې ویب پاڼې له لارې یې ترلاسه کولی شئ: **www.gov.uk/find-local-council** تاسې باید خپل ماشوم/ماشومه په بنوونځي کې داخل/داخله کړئ او ځان له دې سره بلد کړئ چې له والدینو څخه څه هیله لرل کېدی شي. په دې هیلو کې دا شامل دي چې د خپل ماشوم/ماشومي په زده کړې کې به فعال رول ادا کوئ، لکه دا به یقیني کوئ چې هغوی بنوونځي ته ځي، خپل هوم ورک بشپړوي او پوره خوب کوي.

که تاسې د نرسرۍ د عمر ماشوم/ماشومه لرئ (له 5 کالو څخه کم)، د محلي مقاماتو د کورنیو د معلوماتو خدمت له تاسې سره مرسته کولی شي چې د هغوی لپاره په نرسرۍ کې ځای ترلاسه کړي. کله چې تاسې خپل محلي مقامات وپېژنئ، تاسې د خپلې کورنۍ د معلوماتو خدمتونه دلته کتلی شئ: **findyourfis**. **familyandchildcaretrust.org** همداډول، که ستاسې ماشوم/ماشومه د زده کړې اضافي اړتیاوې لري، تاسې باید د خپل محلي مقاماتو سره تماس ونیسئ خو دا یقیني کړئ چې د هغوی دغه اړتیاوې پوره کېږي.

ستاسې ماشوم/ماشومي ته به اضافي مرسته ورکول کېږي چې د زده کړې شرایط پوره کړل شي، لکه د انگلیسی ژبې اضافي مرسته. په دې فرصتونو سره به نه یوازې دا چې هغوی د دې جوگه شي چې په خپله زده کړه کې په چټکۍ سره بوخت شي او همکاري ترلاسه کړي، بلکې د ټولې کورنۍ سره به هم مرسته وکړي چې له دې هر څه سره بلد شي.



# 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).



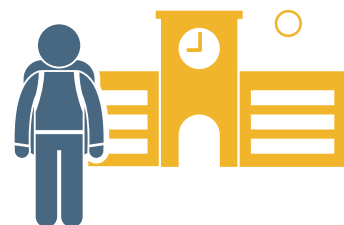
**Primary education**

---

# Secondary education

Secondary education is taught at secondary schools. These teach a range of subjects including English, mathematics, science, history, geography, art, music, and physical education. They are attended by children aged 11 to 16 years old.

Secondary schools are sometimes separated into secondary modern schools (ages 11 to 16) and grammar schools (ages 11 to 18), and you may be told that your child is attending one of these types of school (although some children might start when they're 11 years old).



**Secondary education**

---

# Further education

Further education is taught at colleges and sixth forms. These teach a range of subjects including English, mathematics, science, history, geography, art, music, and physical education. They are attended by children aged 16 to 19 years old.

Further education is sometimes separated into colleges (ages 16 to 19) and sixth forms (ages 16 to 18), and you may be told that your child is attending one of these types of school (although some children might start when they're 16 years old).



**Further education**

---

# Higher education

Higher education is taught at universities and colleges. These teach a range of subjects including English, mathematics, science, history, geography, art, music, and physical education. They are attended by children aged 19 years and over.

Higher education is sometimes separated into universities (ages 19 years and over) and colleges (ages 19 years and over), and you may be told that your child is attending one of these types of school (although some children might start when they're 19 years old).



**Higher education**



## د نرسرۍ زده کړه



د نرسرۍ زده کړه

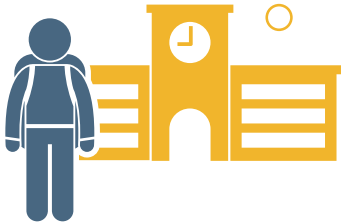
د 3 او 4 کالو په عمر کې، ماشومان وړیا ابتدايي زده کړه ترلاسه کولی شي. د 2 کالو ځینې ماشومان هم مستحق وي. د محلي مقاماتو د کورنۍ د معلوماتو خدمت به کولی شي چې د محلي ماشوم ساتنې د خدمت وړاندې کونکیو په اړه تاسې ته مشوره درکړي او دا چې تاسې د څومره ساعته ابتدايي وړیا زده کړې د ترلاسه کولو مستحق یئ.



ابتدایي زده کړه

د نرسرۍ ماشومان به د لوبې له لارې زده کړه کوي، چې په دې سره ماشومانو ته پراخه زده کړه او مهارتونه ورکول کېږي چې دا د راتلونکي لپاره په ښه پرمختګ، په ښوونځي او ژوند کې یو ښه بنیاد جوړوي.

## ابتدایي زده کړه



ثانوي زده کړه

ابتدایي زده کړه په ابتدايي ښوونځيو کې وړاندې کېږي. په دې کې د لوست، لیک، شمیر او ساینس په اړه اساسي زده کړه او پوهه ورکوي. په دې کې له 5 څخه نیولې تر 11 کالو پورې ماشومان شامل وي.

ابتدایي ښوونځي اکثر د کوچنیانو د ښوونځيو سره جلا کېږي (له 4 نه تر 6 کالو پورې) او جونیر ښوونځي (له 7 نه تر 11 کالو پورې)، او تاسې ته ښایي وویل شي چې ستاسې ماشوم/ماشومه په دې کې په یوه ښوونځي کې داخلیدی شي (که څه هم ځینې ماشومان هغه وخت زده کړې پیل کړي کله چې 4 کلن شي).



مخکې زده کړه



لوړه زده کړه



# Secondary education

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

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

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

## School leaving ages

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

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

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

## ټانوي زده کړه

ټانوي زده کړه په ټانوي ښوونځيو کې ورکول کېږي. په دې کې ابتدايي نصاب شامل وي او په بيلابيلو موضوعاتو کې د تعليمي نصاب درس ورکول کېږي (لکه ساينس، رياضي، انگليسي ژبه او ادب او خارجي ژبې)، چې ورسره عملي موضوعات هم شامل وي (لکه موزيک، ډيزاين او ټيکنالوجي، فزيکي زده کړه او انفارمېشن ټيکنالوجي). په دې ښوونځيو کې له 11 څخه تر 16 کالو پورې ماشومان زده کړې ترلاسه کوي.

ټانوي ښوونځيونه په محلي مقاماتو کې مختلف وي او ستاسې ماشوم/ماشومه چې په کوم ډول ښوونځي کې داخليدې شي، هغه پراخه ښوونځي، نصابي يا د گرامر ښوونځي کيدې شي.

په انگلېنډ کې د 16 کالو په عمر کې زده کوونکي په خپل ټولو موضوعاتو کې دولتي ازموينې ورکوي، چې دې ته جنرل سرټيفيکيټس آف سيکنډري ايجوکيشن (GCSEs) ويل کېږي. دا لياقتونه د کارونو د عريضې، مخکې زده کړې او لوړې زده کړې لپاره استعمالېږي.

## د ښوونځي پريښودلو عمرونه

که تاسې د اوږي د رخصتيو په پای کې 16 کلن کېږئ، نو کولی شئ چې د جون په اخري جمعه ښوونځي پريږدئ.

تاسې بايد تر 18 کلن کيدو پورې په لاندې کې يو وکړئ:

- په پوره زده کړه کې پاتې شئ، د مثال په توگه، په پوهنځي يا ټانوي ښوونځي کې
- شاگردې يا روزنه پيل کړئ شاگردې يو حقيقي کار وي، چې هلته تاسې لږ تر لږه د خپل وخت 20 سلنه د کار نه علاوه په روزنه کې تيروئ. د نورو معلوماتو لپاره، وگورئ [www.apprenticeships.gov.uk](http://www.apprenticeships.gov.uk)
- په داسې حال کې چې د نيمايي وخت زده کړه يا روزنه ترلاسه کوئ، (په اونۍ کې د 20 ساعتو يا زياتو لپاره) په رضاکارانه کار کې شريک شئ.



# Further education

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

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

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

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

## مخکي زده کره

په انگلېنډ کې، د GCSEs نه وروسته عموماً ځوانان په عملي يا نصابي لاره کې د يو انتخاب کوي. د ځوانانو لپاره چې عمر يې 16-18 کاله وي، مخکي زده کره په بنوونځيو کې ورکول کيږي (اکثر داسې چې د 11 نه تر 18 کالو پورې د روانې زده کړې برخه وي)، شپږ فورمه يا FE پوهنځيونه، يا خپلواک روزنه وړاندې کوونکي.

تر ټولو عمومي نصابي لياقتونو ته ای ليولي ويل کيږي او دا اکثر د پوهنتونو د داخلي لپاره ضروري وي. په ای ليول کې زده کوونکي عموماً درې يا څلور موضوعات زده کوي، چې اکثر د دې پورې تړاو لري چې دوی مخکې په پوهنتونو کې څه زده کول غواړي.

تخنیکي لياقتونه په گڼ شمير بنو کې وي، چې تر ټولو عمومي بڼه يې بزنس او ټيکنيشن ايجوکيشن کونسل کواليفيکيشن (BTECs) او نېشنل ووکېشنل کواليفيکيشن (NVQs) دي. په دې سره عملي مهارتونه وده کوي، لکه، تنظيم، هير ډريسنګ يا نجاري. اکثر دا د شاگردۍ سره يا د شاگردۍ نه مخکې تر لاسه کيږي (4 م څپرکي وگورئ - استخدام او گټې).

مخکي زده کړې د لويانو لپاره هم خلاصې وي. د لويانو زده کړې د دولتي فنډونو د جوړښت، گورماري په همکارۍ، د زده کوونکي په همکارۍ او د زده کوونکي په پور تمويلېږي، چې دا د کورس او زده کړې د شرايط د ډول/ليول پورې تړاو لري. د دې معلوماتو لپاره چې ستاسې په سيمه کې کوم فرصتونه موجود دي، او دا چې آیا تاسې د دولتي فنډ لپاره مستحق يئ او کنه، لطفاً د خپل محلي مقاماتو، د پوهنځي يا روزنه وړاندې کوونکي سره تماس ونيسئ يا په دې ادرس نور معلومات تر لاسه کړئ

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



# Higher education

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

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

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

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

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

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

# لوره زده كره

لوره زده كره په پوهنتونونو كې وركول كيږي او د دې لپاره عموماً يو تن له 17 نه تر 18 كالو په عمر كې عريضه كول پيل كوي. مختلف پوهنتونونه بېلابېل موضوعات وړاندې كوي او د داخلي لپاره مختلف شرايط وي (چې عموماً په اى ليول كې په ځيني موضوعاتو كې خاص گړېدونه شامل وي).

زده كوونكي به د خپل بنوونځي له بنوونكو او مسلکي مشاورينو څخه په دې اړه مشوره ترلاسه كوي چې كوم ځاى او د څه لپاره عريضه وكړي. غوښتنليكونه د آنلاين سستم له لارې سپارل كيږي.

د بریتانيې په ټولو برخو كې د پوهنتون زده كړې وړيا نه دي، او پوهنتونونه د خپل فيسونو كچه ټاكي. دا اوسمهال په انگلېنډ كې په كال كې تر £9,250 پورې وي. تاسې كولى شئ چې د دې فيسونو د وركولو په موخه د زده كوونكي د پور لپاره عريضه وكړئ او د اضافي پور لپاره عريضه وكړئ چې د زده كوونكي په توگه د ژوندانه نور لگښتونه پوره كړئ. په دې اړه به ستاسې په بنوونځي كې مسلکي مشاور نور معلومات دركړي.

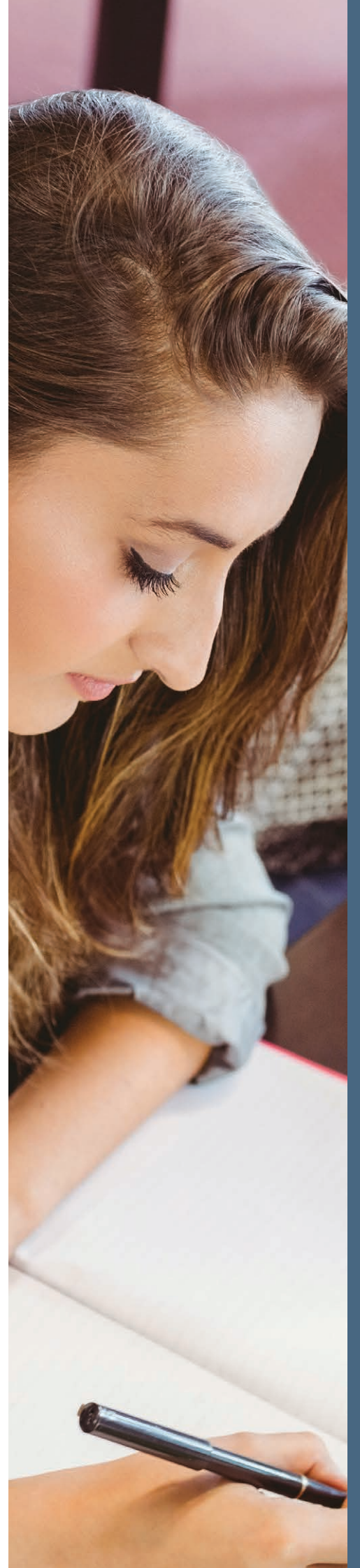
كه تاسې د كډوال وضعيت لرئ، تاسې د كورني فيس، د ټيوشن فيس لپاره مستحق يئ او تاسې كولى شئ چې د زده كوونكي د پور لپاره عريضه وكړئ چې د ټيوشن فيس او د ژوندانه لگښتونه وركړئ. كه تاسې د بشري خونديتوب وضعيت لرئ، تاسې به اړتيا لرئ چې د دريو كالو د استوگني عادي شرط پوره كړې څو د هوم فيس لپاره مستحق شئ او د زده كوونكي د پور ترلاسه كولو په موخه د عريضې كولو مستحق شئ.

د زده كوونكي د مالي حساب په اړه د معلوماتو لپاره وگورئ:

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

د زده كوونكي د پور شركت - [www.slc.co.uk](http://www.slc.co.uk)

تليفوني شميره: 0300 100 0622





# 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



## د لویانو زده کړه

د لویانو زده کړه زیاته تشویق کیري او د هغوی لپاره بېلابېل کورسونه موجود دي. ستاسې په سیمه کې پوهنځیونه، د لویانو د زده کړې خدمتونه او د زده کړې نورې موسسې د پوره وخت او د نیمیایي وخت د لویانو د زده کړې فرصتونه وړاندې کولی شي. په دې کې تدریسي کورسونه، ورکشاپونه او آنلاین زده کړې په مختلفو موضوعاتو کې شامل دي، چې په دې کې د شخصي پرمختګ لپاره د استخدام روزنه او کورسونه شامل دي، لکه آبي ټي، باغواني، هنرونه، کسبونه او خیر بنیګره. ځینې کورسونه په ځانګړي توګه د والدینو او د هغوی د کورنیو د مرستې لپاره چمتو شوي وي. دا کورسونه بنیایي د ورځې، ماخستن او د اونی د رخصتیو په ورځ وړکول کیري. ځینې کورسونه، د سواد او شمیر پشمول، وړیا وي او ځینې کورسونه فیسونه لري، له دې کبله د لویانو څخه غوښتل کیدی شي چې د لګښت پوره یا جزوي پیسو په ادا کولو کې همکاري وکړي. د دې معلوماتو لپاره، چې ستاسې په محلي سیمه کې کوم فرصتونه موجود دي، او دا چې آیا تاسې د دولتي فنډ لپاره مستحق یئ او کنه، لطفاً هڅه وکړئ:

- د خپل محلي مقاماتو د لویانو د زده کړې د خدمت، د پوهنځي د مخکې زده کړې او/یا کارګرانو د زده کړې د اتحاديې (WEA) د څانګې ویب پاڼه یا اساسنامه وګورئ
- د دولتي مسلکونو د خدمت ویب پاڼه وکاروئ <https://nationalcareersservice.direct.gov.uk>، چې په هغې کې د کورسونو د انتخاب او د پوست ګوډ څیرنه وړاندې کوي څو ستاسې سره په مناسب ټولګي موندلو کې مرسته وکړي
- په محلي ورځپاڼو یا د ښوونځي، ماشومانو د مرکزونو، ډاکټر په سرجریانو، ټولنیز مرکزونو، کتابتونونو یا رضاکارانه ګروپونو کې نوټس بورډونه ولولئ
- د ملګرو، ګاونډیا یا همکارانو سره خبرې اترې وکړئ څو دا معلومات ترلاسه کړئ چې په محلي توګه څه کیري او کوم کورسونه وړاندې کیري



# 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



روزنه مهمه ده او د 5 م نه تر 16 کالو پورې ټول ماشومان باید  
بنوونځي ته ځي



د نورو زده کړو د ترلاسه کولو لپاره له بالغانو سره فرصتونه موجود  
دي

# 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

# 7 م خپرکی

## قانوني حقونه او

## مسؤولیتونه

په دې خپرکي کې به تاسې لاندې معلومات ترلاسه کړئ:

ستاسې حقونه او مسؤولیتونه



څه قانون او څه غیرقانوني دي



د خپل ماشومانو خونديتوب او ساتنه



د جنس پر اساس قانونه



تبعيض



# 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:

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**

---

## حقونه او خپلواکی



### د برابری او مساواتو حق

په بریتانیه کې هر یو تن ورته اساسي بشري حقونه او خپلواکی لري، چې قانوناً خوندي کړی شوي وي. دلته دا بیان شوي چې په بریتانیه کې خلک څنگه اوسېږي. د مثال په توګه:

- هر یو تن د خپلواکۍ حق لري او دا په دې معنی چې تاسې په غیر قانوني توګه نه شئ توقیف کېدلای. تاسې د منصفانه محاکمې حق هم لرئ. د هر تن سره باید د قانون له مخې انصاف او مساوات وکړل شي.
- هر یو تن د خپل نظر خپلواکي لري او د خپل مذهب د پیروي کولو حق لري. البته، دا به غیر قانوني وي، که چیرې د دې د برخې په څه فعالیتونو کې تاسې ګډون کوئ، هغه داسې وي چې له قانون څخه سرغړونه کوي. له چا سره تبعیض او توپیر کول او یا د چا د عقیدو له کبله ځورل غیر قانوني کار دی.
- هر تن دا حق لري، چې پرته له توکم یا مذهب ته د پام کولو، له چا سره غواړي، واده وکړي. البته، ځینې هیلې لړل کېږي، د مثال په توګه، تاسې په یو وخت له یو څخه د زیات کسانو یا ځینې خپلوانو سره واده نه شئ کولی.



### د زده کړې حق



### د کار حق

## په بریتانیه کې ارزښتونه او مسؤلیتونه

د قانون له مخې د خوندي شوي حقونو او خپلواکيو پراساس، هر هغه تن چې په بریتانیه کې اوسېږي، یا دلته راځي، له هغه څخه هیله لړل کېږي چې د ټاکل شوي ارزښتونو او مسؤلیتونو درناوی کوي. په مهمو ارزښتونو کې شامل دي:

- د قانون احترام او تعميل کول
- د نورو د حقونو درناوی کول، پشمول د هغوی د خپل نظرونو د حق
- له نورو سره په عادلانه توګه چلند کول



### د واده کولو حق



# 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.



# په بریتانیه کې قانون

په بریتانیه کې قانون په ټولو لاکو کېږي. قضاوت کونکي په قانوني محکمه کې د قضیو پریکړې کوي. په هره قضیه کې د دواړو خواوو سره عادلانه چلند کېږي. مدافعه وکیل د هر یو تن نمایندګي کولی شي.

په بریتانیه کې د قانون احترام کول ډیر لازمي دي او هر تن باید د قانون تعميل وکړي. که تاسې قانون ماتوئ، هغه پایلې لري. تاسې جریمه کېدی یا توقیف کېدی شئ.

په دې پوهیدل لازمي دي چې د ځینې شیانو بنایي په ځینو هیوادونو کې اجازه وي خو په بریتانیه کې د قبلیدلو وړ نه وي او دا ستاسې مسؤلیت دی چې د بریتانیه د قانون سره سم ووسیږئ. په دې پوهیدل هم لازمي دي چې د ځینې شیانو بنایي په ځینو هیوادونو کې اجازه نه وي، خو بنایي په بریتانیه کې قانوني وي.

## څه شی قانوني او څه غیرقانوني دی؟

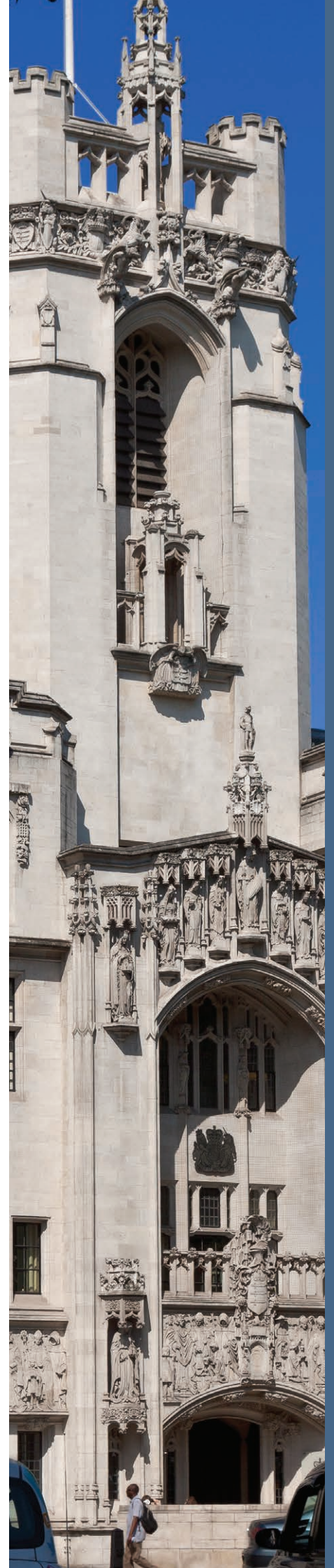
په بریتانیه کې دوه ډول قانونه دي:

- مدني قانون، چې د خلکو ترمنځ شخړې حل کوي
- جنایي قانون، چې د جنایت او سزا په برخه کې کار کوي

په دواړو کې دا څرګند شوي چې تاسې په بریتانیه کې څه کولی شئ او څه نه شئ کولی

ځینې ځانګړي قانونه په انګلېنډ، والز، سکاټ لېنډ او شمالي آیرلېنډ کې مختلف دي.

لاندې لست د انګلېنډ په قانونو تطبیق کېږي.



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.

لاندې د ځينو موضوعات مثالونه ورکړل شوي چې د قانون له مخې يې پریکړه کيږي او د هغې پایلې ورکړل شوي:

## مدني قانون

### واده او طلاق

هر څوک کولی شي، چې د خپلې خوښې واده وکړي، پرته له هغې چې نږدې خپلوان يې (د مثال په توګه، خویندې وروڼه، ناسکه خویندې وروڼه یا ترور/ تره) یا له هغه چا سره چې له مخکې نه واده يې. د ورته جنس خلک کولی شي چې له یو بل سره واده وکړي. په میره او میرمن کې هر یو کولی شي چې د طلاق لپاره عریضه وکړي. که میره او میرمن د طلاق په شرایطو د موافقې کولو وړ نه وي، محکمه به پریکړه کوي.

### استخدام

قانون د ګومارونکيو او کارګرانو دواړو خونديتوب کوي. که یو ګومارونکی تاسې ته ووايي چې هغه کار وکړئ، له کوم سره چې تاسې په قرارداد کې موافقه نه وي کړي، تاسې دا چیلنج کولی شئ.

### د مشتریانو حقونه

که یو شرکت هغه خدمت یا تولید نه ورکوي، چې تاسې یې پیسې ادا کړي وي، تاسې دا چیلنج کولی شئ.

### استوګنځی

د کرایه دار او جایداد د څښتن ترمنځه شخړه به د مدني قانون له لارې حل کيږي. د کرایه دار په توګه تاسې باید له خپل حقونو څخه په بشپړه توګه خبر یئ، لطفاً 5 م څپرکی وګورئ.

### تبعيض او ځورونه

د جنس ټاکنې، رنگ، ملیت یا توکميز اساس، مذهب یا عقیدې، عمر، معیوبیت یا جنسي میلان پر اساس له یو تن خلاف توپیر او تبعیض یا ځورونه د برابرۍ د قانون له مخې منع ده. هر هغه چلند چې په ممکنه توګه د ځورونې سبب ګرځي، بل کوم تن تنګوي یا پریشانه کوي، که هغه په هر دلیلونو وي، هم د برابرۍ د قانون له مخې منع ده. د کوم تن خلاف چې د تبعیض، توپیر یا ځورونې اقدام وکړل شي، هغه د زیانونو ادعا کولی شي یا د مرتکب تن پر ضد د حکم غوښتنه کولی شي. په دې کې د مذهب پر اساس شفاهي سپکاوي شامل دي.

## 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.

د بل کوم تن یا د خلکو د گروپ وژل یا ټپي کول غیر قانوني اقدام دی او له کبله یې سخته سزا ورکول کیدی شي. د تاو تريخوالي سرغړونې، چې د بریتانیې د قانون خلاف دي، په هغې کې جبري جنسي اړیکې یا چلند او په کور کې د کورنۍ د غړيو ترمنځ کورنۍ تشدد شامل دي.

تاوتریخوالی

جنایي چلند، لکه تاوتریخوالی، کنځل، خورول یا ملکیت ته زیان رسول هغه وخت د نفرت جرم بلل کیږي، که چیرې دا د توکم یا مذهب پر اساس وکړل شي. په دې کې دا شاملیدی شي چې آیا یو قرباني د یو ځانگړي مذهب یا توکم سره تړاو لرلو، یا د هغه ملگری او دوست لري. مذهبي یا توکمیز نفرت تشویقول هم غیر قانوني اقدام دی.

د نژاد پرستی او مذهبي نفرت جرم

هر هغه چلند چې په ممکنه توگه د بل کوم تن د خورونې سبب گرځي، هغه تنگوي یا پریشانه کوي، که هغه په هر دلیلونو وي، جنایي سرغړونه ده. مرتکب کس د جنایي تورو سره مخامخ کیدی شي یا د زیان رسولو په صورت کې د مدني قانون له مخې د هغه خلاف امر صادريدی شي.

خورونه

(کله چې قانوني وي) د دوو کسانو لپاره د جنسي اړیکو لرلو عمر 16 کاله دی، پرته له جنس یا جنسي اورنټیشن څخه.

جنس

## 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.

نشه يي توکي

خيني ممنوعه نشه يي توکي لرل، وړل يا ویشل غیر قانوني اقدام دی. د دې سزا سخته کیدی شي، چې د توقیف سزاگانې په کې شامل دي.

الکول

د 18 کالو څخه د زیات عمر کس لپاره الکول اخیستل او استعمال قانوني دي. د الکولو د تاثیر لاندې موټر چلول غیر قانوني اقدام دی.

سگرت څکل

په زیاتره عمومي سیمو کې دننه سگرت څکل غیر قانوني اقدام دی، لکه دوکانونه، رستورانتي، بارونه. د 18 کالو څخه په کم عمر کس باندې تماکو خرڅول غیر قانوني دي. په انگلېنډ کې دا هم غیر قانوني اقدام دی چې په داسې موټرو کې سگرت وڅکي، چې له 18 کالو څخه کم عمر کسان په کې وي. د دې قانونو څخه د سرغړونې پایله جریمه کیدی شي.

موټر چلول

د موټر چلولو د لیسنس پرته موټر چلول غیر قانوني دي. تاسې موټر چلول له 17 کالو څخه زده کول پیل کولی شئ او د موټر چلولو د لیسنس تر لاسه کولو لپاره تاسې باید د ډریورۍ ازموینه پاس کړئ.

وسلې

تاسې د لیسنس نه بغير ناریه وسله نه اخیستلی او نه لرلی شئ. په عام ځای کې چاقو ساتل هم د سزا وړ دی.

# 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.

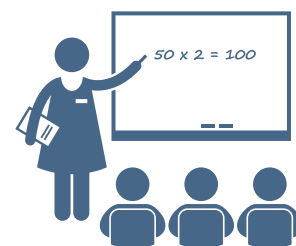
Going to school is very important for the welfare of a child. Helping out with tasks at home must not stop a child from going to school.

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:**

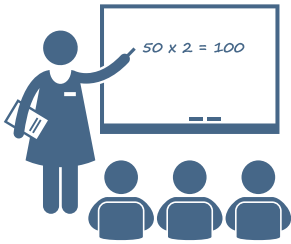
**National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) on  
0808 800 5000**

**Childline on  
0800 1111**





مسؤل والدین



بنوونځي ته تلل



## د خپل ماشومانو خونديتوب او ساتنه

بریتانیې د ماشوم/ماشومي د حقونو لپاره د ملګرو ملتونو کنونسیون او هغه نور نړیوال قوانین لاسلیک کړي دي، چې د ماشومانو د حقونو پرمختګ کوي. بریتانیې د ماشومانو حقونو ته په جدي توګه پام کوي او تل دا هڅه کوي چې د ماشومانو په حالت کې ښه والی راوستل شي. له دې کبله، بریتانیې ګڼ شمیر قوانین پاس کړي دي چې د ماشومانو په خونديتوب کې مرسته کوي.

ماشومان حق لري چې د هغوی نظرونو ته غور کینودل شي او پام وکړل شي. د ماشومانو رسمي کمیشنران هم موجود وي چې په دې یقیني کولو کې مرسته کوي چې د ماشومانو حقونو او نظرونو ته پام وکړل شي.

په بریتانیې کې په ځینې وضعیتونو کې، د 14 کالو او زیات عمر ماشومان حق لري چې د ځان لپاره ځینې پریکړې وکړي، لکه، طبي پریکړې.

د والدینو په توګه تاسې قانوناً د خپل ماشومانو د خونديتوب، پاملرنې او خیر ښیګړې مسؤل یئ.

- دا یقیني کول د والدینو مسؤلیت دی چې د هغوی ماشومان بنوونځي ته ځي. که تاسې داسې نه کوئ نو قانوني اقدام کیدی شي، لکه: د والدینو امر، د زده کړې د څارنې امر، د بنوونځي د حاضرۍ امر یا جریمه.
- که ماشومان په خطر کې اچول کيږي، نو د هغوی یوازي پریښودل جرم دی. سربېره پردې، نوي تګ زده کوونکي او کوچني ماشومان باید هیڅکله هم یوازي پریښودل نه شي.

د ماشوم/ماشومي د خیر ښیګړې لپاره بنوونځي ته تلل ډیر مهم دي. په کورني کارونو کې مرسته کوونکی ماشوم/ماشومه، باید هغه له بنوونځي څخه منع نه کړي.

کله چې والدین د خپل ماشومانو په پاملرنه کې مشکل لري، د حکومت ټولنیز خدمتونه ښایي موجود وي چې مرسته او مشوره وړاندې کړي. د بریتانیې قوانین د ټولنیز خدمتونو څخه غواړي چې د ماشوم/ماشومي سره د غفلت او لاپرواهۍ د چلند پلټنه کوي.

که تاسې خپل ماشومان وهئ، زیان ورته رسوئ یا څه غفلت کوئ، ټولنیز خدمتونه مداخله کولی شي. په ځینې جدي قضیو کې محکمه له ټولنیز خدمتونو څخه غوښتلی شي چې ماشوم/ماشومه فاسټر هوم/رضاعي استوګنځی ته بوځي څو دا یقیني کړي چې هغوی ته څه زیان و نه رسي.

که تاسې د خپل

ماشوم/ماشومي یا

د بل کوم ماشوم/

ماشومي په اړه

اندیښمن یئ، تاسې

تماس نیولی شئ:

د ماشومانو سره د ظلم کولو

د مخنیوي لپاره دولتي ټولنه

(NSPCC) په

0808 800 5000

چایلډ لاین ته په

0800 1111

# Gender and sex in law

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

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

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



# د جنسیت او جنس قانون

په بریتانیه کې د جنسیت او جنس موضوع ته ډیر په جدي توګه پام کیږي. قانون وايي چې ستاسې خلاف ستاسې د جنسیت یا جنس له کبله توپیر او تبعیض نه شي کېدلی. دا په دې معنی:

- په بریتانیه کې موسسې، پشمول د شرکتونو او انفرادي کسانو دا قانوني مسؤلیت لري چې د بنځو او سرو سره ورته چلند کوي
- په بریتانیه کې بنځې او سړي په استخدام، واده او د شخصي او عمومي ژوند په ټولو اړخونو کې ورته حقونه او مسؤلیتونه لري
- خواجه سرا هم ورته حقونه لري.

که تاسې د څه جرم په اړه اندیښمن یئ، نو د پولیسو سره تماس نیولی شئ.



# 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.



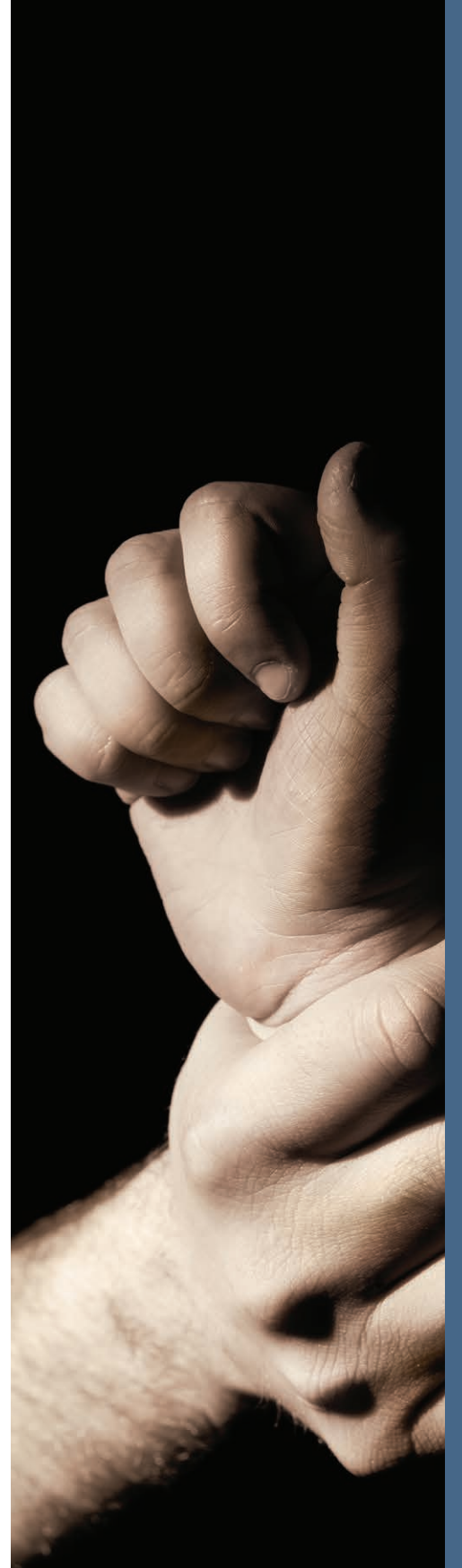
# کورنی تاوتریخوالی یا تشدد

کورنی تاوتریخوال اکثر په کور کې رامنځته کېږي او بیلابیل ډولونه لرلی شي:

- دا فزیکي سپکاوی، لکه وهل، لغتي ورکول، څوکونه ورکول یا له وینستانو څخه راکاږل کېدی شي.
- په دې کې احساساتي سپکاوی هم شامل وي، لکه، بلیک میل کول، ذهني شکنجه کول او گواښونه ورکول چې یو تن رد کړل شي یا هغه چا ته زیان ورسول شي چې تاسې یې خیال ساتئ
- دا کنټرولول هم کېدی شي، د مثال په توګه، د یو تن په تګ راتګ بندیز لګول، یا له کورنۍ او ملګرو سره په تماس نیولو بندیز لګول یا پیسو او انتخاب شوي مسلک ته د لاس رسې څخه منع کول
- دا جبري چلند کېدی شي، د مثال په توګه، گواښونه، سپکاوی یا تهدید چې چا ته د زیان رسولو، سزا ورکولو یا ډارولو لپاره کارول کېږي
- دا جبري زنا کېدی شي – د واده معنی بیخي دا نه ده چې یو تن به د خپل میره یا میرمن سره د هغه د مرضی خلاف جبري جنسي عمل کوي

هر څوک، پرته له جنس، ملیت یا بل کوم ځانګړي فاکتور څخه، ځان د کورني تاوتریخوالي له خطر سره مخامخ موندلی شي.

په بریتانیه کې کورنی تاوتریخوالی یو جدي جرم دی. هر هغه څوک چې په خپل ملګري، میره/میرمن یا د کورنۍ په بل کوم غړي تشدد کوي، که هغه سړی وي او که ښځه، واده وي یا په شریکه اوسېږي، خو محاکمه کېدی شي. که ماشومان کورنی تشدد ویني نو دا به د ماشوم/ماشومي خلاف تشدد ګڼل کېږي او ټولنیز خدمتونه به د دې پلټنه کوي.



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**



د تاوتریخوالي راپور ورکول

هر څوک، پشمول د گاونډیانو، کولی شي چې د کورني تشدد او تاوتریخوالي راپور وکړي. پوليس به دغه راپورونو ته غبرگون بنایي او گرفتاري کولی شي یا یو تن ته ویلی شي چې له کور څخه ووځي.

د کورني تشدد اړوند جرم کول ستاسي د مهاجرت په وضعیت او په بریتانیه کې د اوږد مهال وخت لپاره د پاتي کیدو په وړتیا باندې منفي تاثیر کولی شي.

په ځینې کیسونو کې محکمه امر کولی شي چې د کورني تشدد کوونکیو ته ووايي چې له قرباني څخه لرې ووسي، د کورنۍ د کور یا هغه ځایونو څخه لرې ووسي، چیرې چې قرباني او ماشومان عموماً ځي، لکه بنوونځۍ. د دې امر څخه په سرغړونه کولو پوليس اقدام کولی شي.



پوليس گرفتاري کولی شي

دا د هر هغه تن لپاره مهمه ده، چې د کورني تشدد سره مخ دی، چې څومره ژر ممکن وي، مرسته ترلاسه کړي. داسې خوندي ځایونه شته چې تاسې ورته لار شئ او هلته پاتي شئ، چې دې ته پناه گاه او شلټري ویل کيږي.

که په تاسې کورنۍ تشدد کيږي، تاسې باید پوليسو ته خبر ورکړئ. هغوی ستاسې سره په خوندي ځای موندلو کې مرسته کولی شي. تاسې 24 ساعته د دولت د کورني تاوتریخوالي د وړیا فون په هیلپ لاین په **0808 2000 247** هر وخت تلیفون هم کولی شئ.

### عاجل شمیري او د کورني تشدد هیلپ لاین

- پوليس، امبولانس او اطفاییه: **999** (وړیا تلیفون، 24 ساعته)
- د کورني تشدد دولتي هیلپ لاین: **0808 2000 247** (وړیا تلیفون، 24 ساعته) د ویمز اېډ او ریفيوج په همکارۍ چلیږي
- بروکن رینبو نېشنل LGBT د کورني تاوتریخوالي هیلپ لاین: **0300 999 5428** (24 ساعته نه د وړیا فون لاین)
- په ټوله نړۍ کې: د کورني تشدد د موسسو نړیواله کتاچه د هیلپ لاینونو او بحران د مرکزونو د نړیوال لست لپاره وگورئ



پوليس، امبولانس او اطفاییه:  
**999**

د کورني تشدد دولتي هیلپ لاین:

**0808 2000 247**

بروکن رینبو نېشنل LGBT د

کورني تاوتریخوالي هیلپ لاین:

**0300 999 5428**

# Honour based violence

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

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



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

---

# Female Genital Mutilation

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

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

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



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

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



## د غیرت په نامه تشدد



کارما نیروانا:

**0800 5999 247**

په بریتانیه کې دا غیرقانوني اقدام دی چې د کلتوري علتونو یا د کورنۍ د غیرت په نامه پر چا تشدد وکړی یا ورته زیان ورسې، که هغه د ورته کورنۍ غړی وي او کنه. د مثال په توګه، دا غیرقانوني اقدام دی چې د بل د کورنۍ غړي ته په دې دلیل سزا ورکړي چې هغه د بي شرمۍ چلند کړی دی. په بریتانیه کې داسې سړي او ښځې شته چې هغوی محکوم شوي دي او جیل ته له دې کبله لیږل شوي چې د غیرت په نامه یې د کورنۍ غړيو ته زیان رسولی و.

که تاسې د غیرت په نامه د تشدد په اړه اندیښمن یئ، د پولیسو سره خبره کولی شئ. تاسې د کارما نیروانا نومې موسسې څخه محرمانه مشوره هم په **0800 5999 247** ترلاسه کولی شئ.

## د ښځو تناسلي عضو لري کول



:NSPCC

**0800 028 3550**

چایلد لاین:

**0800 1111**

د ښځو تناسلي عضو قطع کول (FGM) چې د ښځو تناسلي عضو پریکول ورته هم ویل کیږي، په بریتانیه کې غیرقانوني دي. د ښځو تناسلي عضو قطع کول (FGM) یا یوه انجلۍ یا ښځه د باندې هیواد ته د FGM لپاره بووستل جنایي سرغړونه ده او قانوناً د سزا لایق ده.

که تاسې د FGM قرباني یئ، تاسې باید له خپل ډاکټر سره خبره وکړئ. داسې ډاکټران موجود دي چې د FGM د قربانیانو سره په مرسته کې مهارت لري. تاسې په ګڼ شمیر دولتي موسسو کې له یو څخه هم مشوره غوښتلی شئ، لکه د NSPCC څخه په **0800 028 3550**.

هغه ماشومان چې دا ندیښنه لري چې د FGM له خطر سره مخ دي، د پولیس، ښوونکیو، ټولنیز کارکوونکیو یا چایلدلاین سره په **0800 1111** خبرې کولی شي.

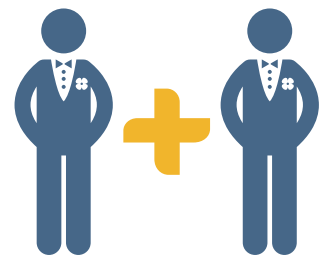
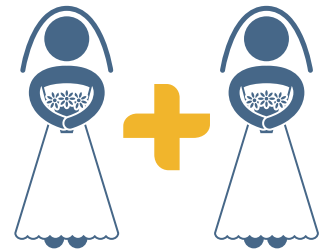
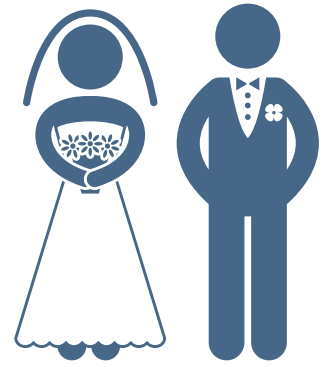
# Marriage

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.

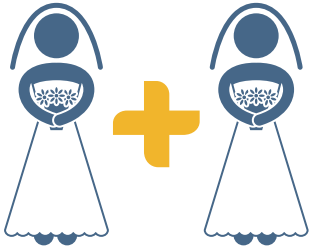


# واده



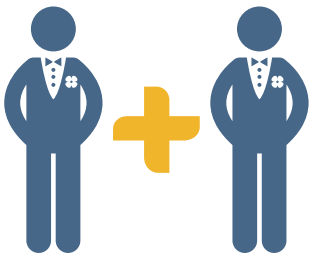
مدني او مذهبي ودونه توپير لري. مذهبي ودونه تر هغه پورې نه تسليميږي ترڅو چې يې دولت ثبت كړي. ځيني مذهبي ودونه په بریتانیه کې نه تسليميږي او كوم كسان چې مذهبي واده كوي، بايد مدني واده هم وكړي.

په بریتانیه کې د واده كولو لږ تر لږه قانوني عمر 16 كاله دی. په انګلېنډ کې له 16 څخه تر 18 كالو په عمر کې د واده كولو لپاره به تاسې د والدینو اجازې ته اړتیا لرئ.



په انګلېنډ کې دا قانوني او د قبلولو وړ ده چې سړی او ښځه واده وكړي، ښځه او ښځه واده وكړي او سړی د سړي سره واده وكړي. دا ټول ودونه په قانوني توګه خوندي كيږي.

واده بايد د دوو كسانو په بشپړې خوښۍ او اجازې وكړل شي.



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.



تنظيم شوی واده، چې دواړه خواوې په واده رضا وي، په بریتانیه کې د قبولولو وړ دي.

جبري واده هغې واده ته ویل کیږي، کله چې یو یا دواړه خواوې خپله اجازه نه ورکوي یا نه شي ورکولی یا په کوم کې چې د جبر فاکتور وي. بل کوم تن دي په جبري توګه واده ته مجبوره کول جنایي سرغړونه ده. والدین خپل ماشومان نه شي مجبوره کولی چې واده وکړي. دا هم یو جرم دی چې یو تن خارج ته بوستل شي او واده ته مجبوره کړل شي.

کارما نیروانا:

**0800 5999 247**

د جبري واده څانګه:

**020 7008 0151**

د جبري واده په اړه د مشورې لپاره د کارما نیروانا سره په

**0800 5999 247** یا د جبري واده د څانګې سره په

**020 7008 0151** تماس ونیسئ.

## توکم پالنه او تبعیض

په بریتانیه کې دا غیرقانوني اقدام دی چې له چا سره د جنس، رنگ، مذهب، عمر، معیوبیت یا جنسي میلان پر اساس مختلف چلند وکړل شي.

توکم پالنه په بریتانیه کې د قبولولو وړ نه ده. دا سخت جرم دی چې د یو تن د توکم له کبله هغه ټپي کړی، وځوروي یا یې وکنځي یا د دې سبب له کبله یې ملکیت وچار کړي. دا هم غیرقانوني عمل دی چې توکمیز نفرت رامنځته کړي. دا د قبولولو وړ نه ده چې د بل کوم تن خلاف د هغه د توکم، نسل یا دا چې له کوم ځای څخه راغلی، له کبله تبعیض وکړي. ستاسې سره هم باید ستاسې د رنگ له کبله مختلف چلند ونه کړل شي، کله چې د استخدام لپاره عریضه کوئ، استوګنځی لټوئ، د دولتي روغتیا خدمت (NHS) کاروئ یا په دوکان کې څه شی اخلئ.

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

**Do** tell the authorities about it.

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

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



**Harassment**

---



**Talk to the police**

---



**Report crime online**

---



خورونه

تاسې هم بايد په کار، بنوونځي يا عوامو کې د توکمیز خورونې سره مخ نه شئ (چيرې چې نور خلک ستاسې د توکم په اړه، يا دا چې تاسې له کوم ځای څخه راغلي یئ، د هغې په اړه ناوړه تبصرې کوي يا تاسې نا ارامه کوي). که تاسې، يا تاسې څوک پېژنئ، هغوی د توکم پالنې قرباني یي:

چارواکو ته ضرور د دې خبر ورکوی.



د پولیسو سره خبره وکړئ

- تاسې پولیسو ته تللی شئ. که تاسې نه غواړئ چې پولیس سټیشن ته لاړ شئ، گن شمیر لارې شته چې تاسې یې په وسیله د توکم پالنې پر ضد راپور کولی شئ. د مثال په توگه، تاسې آنلاین راپور په دې ادرس کولی شئ

[www.report-it.org.uk/home](http://www.report-it.org.uk/home)

**پخپله** دا کوشش مه کوی چې د توکم پالنې يا توکمپال برید کونکیو څخه مبارزه وکړئ. چارواکي پرې خبر کړئ. که تاسې یې پخپله د حل کولو کوشش کوی، تاسې ټپي کیدی شئ یا حتی پخپله درته د پولیسو مشکل جوړیدی شي.



د جرم راپور آنلاین ورکړئ

# 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.





# پولیس او د هغوی مسؤلیتونه



په بریتانیه کې به پولیس:

- د ژوند او ملکیت ژغورنه کوي
- د گډوډۍ مخنیوی کوي
- د جرم مخنیوی کوي او کشف کوي



پولیس د خلکو، د هغوی د حقونو او د قانون د ساتنې لپاره دي. پولیس به ستاسې سره د مرستې او ملاتړ لپاره موجود وي او که تاسې د کوم جرم قرباني یئ، جرم وینئ، یا د عمومي مرستې لپاره، د مثال په توګه ورک شئ، نو باید له هغوی سره په تماس نیولو ډاریرئ نه.

که تاسې د کوم جرم له کبله پولیسو ته اړتیا لرئ، نو باید په لاندې تلیفوني شمېرو زنگ ووهئ:

**999** - که تاسې عاجل وضعیت لرئ، د مثال په توګه، که پر تاسې برید وشي یا یو جرم ترسره کیدل وینئ، نو دې شمېرې ته زنگ ووهئ. کله چې تاسې زنگ ووهئ، تاسې باید دا ووايئ چې 'پولیسو' ته اړتیا لرئ، ځکه چې دا شمېره امبولانس یا اطفایي ته د زنگ وهلو لپاره هم استعمالیږي.

**101** - دې شمېرې ته د کم عاجل وضعیتونو لپاره زنگ وهلی شئ، د مثال په توګه، که ستاسې ملکیت ته زیان ورسول شو، یا پولیسو ته د جرم په اړه معلومات ورکوئ، یا کوم عمومي پوښتنې کوئ.

# 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



# خلاصه



په بریتانیه کې هر کس هغه حقونه لري چې قانوناً د هغې خونديتوب کيږي – همدارول، هر تن دا مسؤلیت لري چې د قانون درناوی وکړي



قانون کیدی شي چې له هغه ځای څخه مختلف وي، د کوم نه چې تاسې راغلي یئ، له دې کبله په دې پوهه کیدو ځان یقیني کوئ چې په بریتانیه کې څه قانوني او څه غیرقانوني دي.



که تاسې ماشومان لری، تاسې د هغوی د روغتیا او خیر بنیګري مسؤلیت لری.



په بریتانیه کې د جنس اړوند موضوعات ډیر جدي ګڼل کيږي – کورنی تاوتریخوالی، FGM، جبري ودونه او د جنس پر اساس تبعیض غیرقانوني دي.



په بریتانیه کې تبعیض غیرقانوني دی – که تاسې د توکم پالنې سره مخ یئ، باید د هغې راپور ورکړئ



پولیس د قانون نافذ کولو، ستاسې د خونديتوب او مرستې لپاره موجود دي، کله چې اړتیا وي – په ایمرجنسی کې 999 ته زنگ وهئ

# 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

# 8 م ڇپرڪي روغتيا سائته

په دي ڇپرڪي كي به تاسي لاندي معلومات ترلاسه ڪري:

د روغتيا خدمتونو ته لاس رسي ڪول



د روغتيا دولتي خدمت



ڪوم نور روغتيايي خدمتونه شتون لري او تاسي ورته ڇنگه لاس رسي  
لرلي شئي





# 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**

## جنرل پريکٽيشنر

جنرل پريکٽيشنر (GP) هغه لومړی ډاکټر وي چې تاسې به ورسره عموماً هغه وخت ليدنه وکړئ کله چې په بریتانیه کې روغتیا ساتنې ته لاس رسې کوئ. تاسې ښايي د جي پي سره د وضعیت ترلاسه کولو نه مخکې راجسټر شوي یئ.

که څوک سخت ناروغه وي یا ټپي شوی وي او ژوند يې په خطر کې وي، 999 ته زنگ ووهئ.

که د ژوند د خطر حقيقي ايمرجنسي وي، نو تاسې کولی شئ چې په نږدې روغتون کې د پيښې او ايمرجنسي (A&E) څانگې ته لاړ شئ. که تاسې 999 ته زنگ وھلی وي، نو امبولانس تاسې روغتون ته رسولی شي. د معمولي طبي ستونزو لپاره A&E مه استعمالوئ.

که تاسې په عاجل توگه طبي مرستې يا مشورې ته اړتيا لرئ خو وضعیت د ژوند د خطر نه وي او تاسې په انگلنډ کې اوسېږئ نو اپن اېچ اېس (NHS) 111 ته زنگ ووهئ.



جنرل پريکٽيشنر (GP) هغه لومړی ډاکټر وي چې تاسې به ورسره عموماً هغه وخت ليدنه وکړئ کله چې په بریتانیه کې روغتیا ساتنې ته لاس رسې کوئ.



# 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**



## د روغتیا دولتي خدمت څه شی دی؟



جي پي له لار شئ

کله چې تاسې په بریتانیه کې اوسیرئ او د بشري خونديتوب یا کډوالۍ وضعیت تر لاسه کړئ، نو هغه روغتیايي خدمتونو ته د لاس رسۍ حق لرئ، چې د روغتیا د دولتي خدمت (NHS) له خوا وړاندې کيږي.

تاسې لاندې خدمتونو ته وړیا لاس رسې کولی شئ:

- جنرل پریکټیشنرز (GPs)، چې کورني ډاکټران هم بلل کيږي
- روغتونونه
- میټرنټي خدمتونه



A&E ته لار شئ

NHS هغه کسانو ته خدمتونه وړاندې کوي چې طبي تداوي ته اړتیا لري او د امیدوارۍ د مخنیوي، کورني پلاننگ، صحتمندا غذا او ذهني روغتیا کې هم مرسته کولای شي.



999 یا 111 ته زنگ ووهئ

ستاسې روغتیا به ستاسې د کډوالۍ په وضعیت تاثیر نه کوي یا په دې هم تاثیر نه کوي چې د NHS کوم خدمتونه ستاسې لپاره موجود دي. د NHS لپاره کارکوونکي ټول کسان، پشمول د ډاکټرانو، نرسانو او ترجمانانو، به د NHS څخه باندې ستاسې د روغتیا معلومات ستاسې له اجازې پرته بل کوم تن یا موسسې ته نه ورکوي (پرته له ځانگړي وضعیتونو، لکه ډاکټر فکر کوي چې تاسې ځان یا نورو ته زیان رسولی شئ).



# 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.

# د جنرل پریکشنر (GP) سره لیدنه کول

## د جي پي خدمتونه څه دي؟

که عاجل وضعیت نه وي او تاسي غواړئ چې د ډاکټر يا نرس سره د خپلي روغتيا په اړه لیدنه وکړئ، نو جي پي له لار شئ. جي پيز اعلى مهارت لرونکي ډاکټران وي چې د عمومي طب په ټولو اړخونو کې بڼه روزل شوي وي، د مثال په توگه، د ماشوم/ماشومي روغتيا، د لويانو درمل او ذهني روغتيا. د پریکټس نرساني لياقت لرونکي او راجستر شوي نرساني وي چې عموماً د اوږد مهاله ناروغيو لپاره کلينیکونه چلوي، د مثال په توگه، د شکرې ناورغي.

جي پيز عموماً نور خدمتونه هم وړاندې کوي، لکه:

- د زيرودونې مخکې پاملرنه (د اميداورې بڼې او د هغې د نه زيريدلي ماشومانو پاملرنه)
  - واکسينونه
  - د سگرت ځکلو او غذا په اړه مشوره
- د جي پي د زياتره خدمتونو پيسې به تاسې نه ادا کوئ.



## How do I register with a GP?

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

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

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

To register with a GP you will need to give your name, date of birth, address and telephone number if you have one. GP surgeries may ask to see proof of identity with your name and date of birth (such as your Biometric Residence Permit) and proof of address (such as your tenancy agreement). However, they cannot refuse to register you if these are not available. More information about registering with a GP can be found here: <https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf>

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

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



**Biometric Residence Permit**



**Proof of address**



**Health check**



د بايو ميټريک استوگنځي  
اجازه

## زه به څنگه د جي پي سره راجسټر کيږم؟

تاسې به اړتيا لرئ چې څومره ژر ممکن وي په خپله سيمه کې د نږدې جي پي نرسۍ سره راجسټر شئ، چې پريکټس هم بلل کيږي، حتی که تاسې په دغه وخت ناروغه هم نه یئ.

د اېن اېچ اېس چايسز ويب پاڼه په بریتانیه کې د ټول جي پي سرچريز لست لري: [www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4](http://www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4). تاسې بايد آنلاين وگورئ چې تاسې ته نږدې سرچري کوم ځای ده او تاسې هلته څنگه راجسټر کيدی شئ.



د ادرس ثبوت

جي پي سرچري عموماً له دوشنبې نه تر جمعي پوري سهار له 8:30 نه تر ماينام 6:30 بجو پوري خلاصي وي او ځيني سرچري د شنبې په ورځ هم خلاصي وي.

د جي پي سره د راجسټر کيدو لپاره به تاسې خپل نوم، د زيرون نيټه، ادرس، د تليفون شميره ورکوي، که تاسې لرئ. جي پي سرچريز کولی شي چې ستاسې د نوم او زيرون د نيټې څخه ستاسې د هويت ثبوت وگوري (لکه د بايو ميټريک استوگنځي اجازه) او د ثبوت ادرس (لکه ستاسې د کرايه داری قرارداد). البته، که دا شيان موجود نه وي، نو هغوی ستاسې د راجسټر کولو څخه انکار نه شي کولی. د جي پي سره د راجسټر کيدو په اړه نور معلومات دلته کتلی شئ:

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



د روغتيا کتنه

وروسته له هغه چې تاسې د خپل نوي جي پي سره راجسټر شئ، له تاسې څخه غوښتل کيدی شي چې د روغتيا معاینه ترسره کړئ. دا عموماً نرس ترسره کوي. دا مهمه ده چې تاسې دې لېدنې ته لار شئ، که څه هم تاسې ناروغه نه یئ.

که تاسې د بریتانیه کومې بلې سيمې ته انتقال شئ، تاسې به اړتيا لرئ چې هلته د نوي جي پي سره راجسټر شئ.



## What if a GP refuses to register me?

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

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

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

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

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

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

## که جي پي زما د راجستر کولو څخه انکار وکړي نو څه به کيږي؟

که جي پي سرجري ستاسې د غوښتنلیک رد کولو معقول دلیلونه لري نو کولی شي چې دا رد کړي، خو سرجري د رنگ، جنس، ټولنیز کلاس، عمر، مذهب، جنسي میلان، څيري، معیوبیت یا طبي وضعیت له کبله ستاسې غوښتنلیک نه شي رد کولی. جي پي سرجري د دې کبله د یو ناروغ د راجستر کیدو څخه انکار نه شي کولی چې هغه هویت یا د ادرس ثبوت نه لري.

که جي پي ستاسې د راجستر کولو څخه انکار وکړ، هغوی باید وړیا او سمدلاسه غوښتل شوی اړین تداوی تر 14 ورځو پورې وکړي (دا د وضعیتونو پر اساس مختلف کیدی شي).

که جي پي سرجري ستاسې د راجستر کولو څخه انکار وکړ، نو د خپلې پریکړې څخه په 14 ورځو کې دننه تاسې ته باید په لیکلې ډول د ردونې خبر درکړي او د هغې علت بیان کړي.

جي پي سرجري په هغه حالت کې تاسې نه شي راجستر کولی، که هغوی ځای نه لري، خو تاسې به تل خپل کور ته څیرمه بله داسې سرجري ومومئ چې تاسې به راجستر کولی شي.

که تاسې له جي پي سره په راجستر کیدو کې مشکل لری، تاسې د خپل محلي انگلېنډ د سیمې د NHS ډلې سره تماس نیولی شئ:

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



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



**Male or female GP**

## How do I make an appointment?

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

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

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

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

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

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

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



**Appointments  
are usually  
10 minutes long**





نارینه او بنخینه جي پي

• ستاسي د ناروغ د محلي اړيکي خدمت: [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)

• د نړۍ ډاکټران: [www.doctorsoftheworld.org.uk/pages/UK-Programme](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/pages/UK-Programme)

## زه به د لېدني لپاره وخت څنگه اخلم؟

د جي پي يا نرس سره د لېدني لپاره تاسې بايد پخپله يا په تليفون او يا آنلاين د لېدني لپاره وخت واخلي.

تاسې د نارينه يا بنخينه جي پي يا نرس د لېدني غوښتنه کولی شئ او ستاسې جي پي سرجري به خپل پوره کوشش وکړي چې د دې انتظام وکړل شي.



ليدني  
عموماً 10  
دقيقي وخت اخلي

تاسې ښايي د غير عاجل لېدني لپاره يو څو ورځې انتظار وکړئ. که تاسې فکر کوئ چې د ډاکټر لېدني ته سمدلاسه اړتيا لرئ، د وخت اخیستلو پرمهال د استقباليي کارکوونکي ته ووايئ چې تاسې عاجل لېدني ته اړتيا لرئ. که مناسب وي نو ستاسې سره به په هم هغه ورځ ليدنه وشي.

که جي پي فکر کوي چې تاسې دومره ناروغ یئ چې سرجري ته نه شئ راتللی، هغوی کولی شي چې ستاسې سره په کور کې ليدنه وکړي.

د جي پي ليدني عموماً 10 دقيقې وخت اخلي او که اړتيا وي، نو کله زيات وخت هم اخلي.

تاسې بايد د کورنۍ د هر غړي لپاره د ليدني جلا وخت واخلي ځکه چې جي پي يا نرس په يو وخت يوازي له يو ناروغ سره ليدنه کولی شي.

لطفاً دا يقيني کوئ چې تاسې د ليدني لپاره په وخت ځان راورسوئ او که نه شئ راتللی نو خپله ليدنه فسخ کړئ.



## What if I do not speak English?

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

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

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

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

If your GP surgery is closed:

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

## که زه انگلیسی نه شم ویلی، نو څه به کیري؟

که تاسې ترجمان ته اړتیا لرئ، تاسې باید د لیدني لپاره د وخت اخیستلو په موقع د استقبالیې کارکوونکي ته ووايئ. کارکوونکي ته دا ووايئ چې تاسې کومه ژبه وایئ او هغوی به ستاسې لپاره د ترجمان انتظام وکړي یا به په تلیفون د ترجمان مرسته ترلاسه کړي.

دا مهمه ده چې تاسې او ډاکټر د یو بل په خبره پوهیږئ خو هغه وکولی شي چې په صحیح توګه ستاسې تشخیص وکړي.

که تاسې ترجمان ته اړتیا لرئ، نو په دې څه لګښت نه راځي. د لیدني پرمهال ترسره شوی ټول بحث محرمانه وي، پشمول د هغه خبرو اترو چې د ترجمان د مخې شوي وي.

## که زما سرجري بنده وي نو زه به څه کوم؟

که ستاسې جی پي سرجري بنده وي:

- د معمولي ناروغۍ یا ټپ (غوځیدل، ټکیدل یا دانې) لپاره تاسې واک ان سنټر، د معمولي ټپونو څانګې یا د عاجل پاملرنې مرکز ته تللی شئ. د خپل نږدې مرکز د موندلو لپاره اپن ایچ اېس چایسز آنلاین وګورئ. ([www.nhs.uk/pages/home.aspx](http://www.nhs.uk/pages/home.aspx))
- تاسې د هغه ستونزو لپاره هم طبي مرسته ترلاسه کولی شئ، کله چې د اپن ایچ اېس د غیر عاجل شمیرې، 111 ته زنگ وهلو ته انتظار نه شئ کولی. دې شمیرې ته زنگ وهل وړیا دي او دا خدمت د ورځې 24 ساعته موجود وي. ستاسې څخه به ځینې جزیات وغوښتل شي، لکه ستاسې نوم او ادرس. که تاسې انگلیسي نه شئ ویلی، تاسې به اړتیا لرئ چې په انگلیسي کې د تلیفوني خبرو په پیل کې د ترجمان غوښتنه وکړئ یا د کوم ملګري یا خپلوانو څخه غوښتنه وکړئ چې ستاسې لپاره تلیفون وکړي او د ترجمان غوښتنه وکړي.



## 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**





متخصص

## زه به متخصص خدمتونو ته لاس رسی څنگه کوم؟

ستاسې جې پې به دا پریکړه کوي چې آیا تاسې متخصص خدمتونو ته اړتیا لری (د مثال په توګه، په روغتون کې متخصص ډاکټر). متخصص ډاکټر ته کنسلټنټ هم ویل کیږي.

هر تن باید د متخصص د لیدني لپاره انتظار وکړي. د انتظار وخت مختلف وي او له دوو اونيو څخه د میاشتو پوري کیږي شي.

روغتون به تاسې ته ستاسې د لیدني د جزیاتو په اړه لیک درواستوي.

که تاسې ترجمان ته اړتیا لری، له روغتون سره تماس ونیسئ او هغوی خبر کړئ.

دا ډیره مهمه ده چې تاسې ډاکټر ته ووايي چې د بشري خونديتوب یا د کډوالی وضعیت لری څو په روغتون کې د قیام په دوران او تداوي کې ستاسې څخه پیسي وانه خیستل شي.



# Mental Health Services

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

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

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

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

How to access these services:

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

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

## Further advice can be found at:

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

Migrant Health

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



# د ذهني روغتيا خدمتونه



د ذهني روغتيا ستونزې زموږ د ورځني ژوندې د تجرباتو د انديښنو نيولې تر جدي اوږد مهاله ناروغيو پورې وي. خفگان، د ضربې وروسته د ذهني ټکان ناروغي او فشار يا ډېرېشن زياتره عمومي ستونزې دي. که تاسې له يو څو اونيو څخه د زياتې مودې راهيسې فشار احساسوئ يا ستاسې خفگان او پرېشاني ستاسې په ورځني ژوند تائير کوي، د خپل ډاکټر سره د خبرو لپاره وخت واخلي.

د اېن اېچ اېس په ويب پاڼه هم مشوره ورکړل شوي ده څو ستاسې سره په ښه کيدو کې مرسته وکړل شي. د اېن اېچ اېس ويب پاڼه د مرستې د هغه موسسو او د هغوی د هيلپ لاینونو جزیات هم ورکوي، له کومو سره چې تاسې د مرستې او مشورې لپاره تماس نيولی شئ.

په دغه هيلپ لاینونو کې ځانگړي روزل شوي رضاکاران موجود وي، چې ستاسې خبرې ته به غوږ کيږدي، په دې به ځان پوه کړي چې تاسې له کوم مشکل سره مخ یئ او ستاسې د سملاسي بحران لپاره به ستاسې سره مرسته کوي.

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

دې خدمتونو ته به لاس رسې څنگه کوی:

د سماریتانز څخه هم مرسته وړاندې کيږي، چې يو خیراتي موسسه ده او د ورځې 24 ساعته ټول کال خدمت وړاندې کوي.

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

تاسې هغوی ته په 116 123 تلیفون

کولی شئ يا ورته په [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) اي مېل کولی شئ.

تاسې د ذهني روغتيا او خیربنيگري د خدمت کتابچه کتلی شئ څو دا وگورئ چې په محلي سيمه کې مو کوم خدمتونه وړاندې کيږي.

نوره مشوره په دې ادرس ترلاسه کیدی شي:

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

د مائگريټ (مهاجر) صحت

ويب پاڼه: <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

تلیفون: 0300 123 3993

ویب پاڻه: [/https://www.mind.org.uk](https://www.mind.org.uk)

Priory Group

تلیفون: 0800 6911552

ویب پاڻه: [/https://www.priorygroup.com](https://www.priorygroup.com)

سایکاتری - یوکی

تلیفون: 0330 1241980

ویب پاڻه: [/https://www.psychiatry-uk.com](https://www.psychiatry-uk.com)

Refugee Council

ویب پاڻه: [/https://www.refugeecouncil.org.uk](https://www.refugeecouncil.org.uk)

د ذهني ټکان خدمت – جنوبي لندن او مډسلی اپن ایچ ایس فاونډیشن

ټرسټ

تلیفون: 020 322829 69

کوت (د ماشومانو او ځوانانو لپاره)

تلیفون: 0845 3307090



## What services do I access in an emergency?

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

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

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

Do not use A&E for minor medical problems.

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

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

# په عاجل وضعیت یا ایمرجنسی کې به زه کوم خدمتونو ته لاس رسی لرم؟

که تاسې یا ستاسې د کورنۍ غړي ایکسپډنټ کړی وي یا ناڅاپه جدي ناروغي لرئ، تاسې باید خپل نږدې روغتون ته د A&E څانګې ته لار شئ، چې د هر چا لپاره وړیا وي.

که ایمرجنسي ډیره جدي وي، 999 ته زنگ ووهئ او د امبولانس غوښتنه وکړئ چې تاسې روغتون ته ورسوي. دا خدمت وړیا دی او باید یوازې په عاجل وضعیت کې ترلاسه کړی شي.

که تاسې کولی شئ نو پخپله هم د A&E څانګې ته تللی شئ.

د معمولي طبي ستونزو لپاره A&E مه استعمالوئ.

کله چې د پېښې او ایمرجنسی په څانګه کې ستاسې حالت ښه شي، تاسې ښایي د روغتون په متخصص څانګه کې پاتې شئ خو تاسې په بشپړه توګه ښه شئ او بیا کور ته تللی شئ.

که تاسې په روغتون کې داخل یئ، دا ډیره مهمه ده چې تاسې خپل ډاکټر ته ووايئ چې د بشري خونديتوب یا د کډوالۍ وضعیت لرئ خو په روغتون کې د قیام په دوران او تداوي کې ستاسې څخه پیسې وانه خيستل شي.



# How do I access medication from the pharmacy?



Pharmacy

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

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

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

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

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





فارميسي

# د فارميسي څخه به درملو ته څنگه لاس رسي کوم؟

ستاسې جي پي بنايي تاسې ته ووايي چې درمل وخورئ او تاسې ته به د درملو نسخه درکړي. خپله نسخه فارميسي يا کمپسټ له ويسي.

د خپل محلي فارميسي معلومولو لپاره تاسې د اېن اېچ اېس چايسز کتلی شئ: [www.nhs.uk/Service-Search/Pharmacy/LocationSearch/10](http://www.nhs.uk/Service-Search/Pharmacy/LocationSearch/10) يا د خپل جي پي سرجري څخه مشوره تر لاسه کړئ.

فارماسټ هم د معمولي روغتيايي ستونزو لپاره وړيا مشوره ورکولی شي، لکه زکام او توخي.

تاسې د فارميسي څخه ځيني درمل پرته له نسخې هم تر لاسه کولی شئ، چې په دې کې د درد او توخي درمل شامل دي، البته د دې لپاره به پيسي ادا کوي.

ستاسې څخه د نسخې د درملو پيسي اخيستل کیدی شي (راتلونکي برخه وگورئ)



# How do I access financial support for health costs?

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

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

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

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

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

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



Prescription costs



Dental costs



Eye care costs



Travel costs



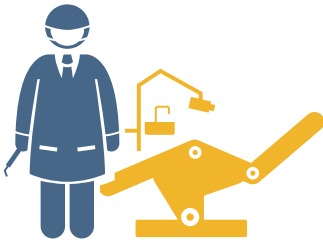
Wig and fabric supports



د نسخې لگښتونه

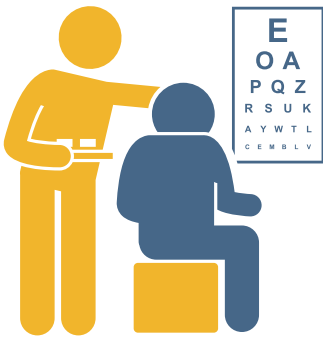
# د روغتيايي لگښتونو لپاره به زه مالي مرستي ته څنگه لاس رسې لرم؟

که څه هم د خدمت ورکولو پرمهال د اېن اېچ اېس تداوی وړيا وي، خو نسخې، د غاښونو معالجه، د نظر ټسټونه، مصنوعي ويښتان او فابريکي مرستي په بریتانیه کې په ځینې سیمو کې د هر تن لپاره وړيا نه وي.



د غاښونو لگښتونه

ځینې کسان په اتومات ډول د وړيا نسخو او غاښونو د پاملرنې مستحق یې، چې په دې کې ماشومان، امیدوارې ښځې او خلک ځانگړې گټې ترلاسه کوي. د اېن اېچ اېس د سترگې ټسټونه د ځینې کسانو لپاره وړيا وي (د مثال په توگه، ماشومان یا هغه کسان چې 60 کلن یا د زیات عمر وي).



د سترگې د پاملرنې لگښتونه

که تاسې اوس گټې نه ترلاسه کوئ خو عواید مو کم دي، تاسې د HC1 په فورمي ډکولو سره کولی شئ چې مالي مرسته ترلاسه کړئ. له تاسې څخه به وغوښتل شي چې د خپل عوایدو اوسنۍ سرچینه څرگنده کړئ، او که استخدام لری، نو د تادیې سندونه و سپاری. بیا به تاسې HC2 تصدیق نامه ترلاسه کړئ چې عموماً د یو کال لپاره کار کوي. د HC2 په تصدیق نامه کې دا لاندې شامل وي:

- د نسخې لگښتونه
- د غاښونو لگښتونه
- د سترگې د پاملرنې لگښتونه
- د روغتیا ساتنې سفري لگښتونه
- د مصنوعي ويښتانو او فیبرکس مرستي



سفري لگښتونه

HC1 فورمي ستاسې د جې پي سرجرۍ، جاب سنټر پلس، د اېن اېچ اېس په زیاتره روغتونونو کې موجودې وي او ښایي ستاسې د غاښونو یا سترگو د ډاکټر سره هم وي. تاسې 0300 123 0849 ته په زنگ و هلو هم د HC1 فورمه ترلاسه کولی شئ.



د مصنوعي ويښتانو او فیبرکس مرستي

د نورو معلوماتو لپاره د اېن اېچ اېس چایسز وگورئ: [www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Pages/nhs-low-income-scheme.aspx](http://www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Pages/nhs-low-income-scheme.aspx)

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



د غاښونو پاملرنه

په منظمه توگه د غاښونو په معاينې كولو سره ستاسې د غاښونو ډاكټر دا كتلی شي چې تاسې د غاښونو كومي ستونزې لرئ او ستاسې د غاښونو په صحتمند ساتلو كې به مرسته كوي. ستاسې د غاښونو ډاكټر به تاسې ته وايي چې څومره وخت وروسته بايد بيا معاينه وكړئ، چې د دې اساس ستاسې د غاښونو د روغتيا پورې دي. د غاښونو سرجري شخصي پاملرنه او د اېن اېچ اېس لاندې پاملرنه، دواړه وړاندې كوي. كه تاسې د HC2 تصديق نامې مستحق نه يئ، تاسې به د اېن اېچ اېس غاښونو د پاملرنې لپاره پيسې ادا كوي.

تاسې كولى شئ چې د غاښونو د سرجري سره د اېن اېچ اېس د ناروغ په توگه راجسټر شئ. تاسې د غاښونو نږدې سرجري په دې ادرس موندلى شئ [www.nhs.uk/pages/home.aspx](http://www.nhs.uk/pages/home.aspx) يا له هغه موسسې څخه پوښتنه وكړئ چې ستاسې سره په مشوره كې مرسته كوي. كه تاسې د غاښونو عاجل پاملرنې ته اړتيا لرئ، نو:

(1) خپل د غاښونو ډاكټر ته زنگ ووهئ

(2) اېن اېچ اېس 111 ته زنگ ووهئ

(3) كه ايمرجنسي وي، د خپل نږدې روغتون د پيښې او ايمرجنسي څانگې ته لار شئ.

د سترگې د پاملرنې خدمتونه

كه تاسې غواړئ چې د سترگونو ټسټونه وكړئ يا نوي عینكو ته اړتيا لرئ، د سترگو د ډاكټر سره د لېدنې لپاره وخت واخلي. كه تاسې د HC2 تصديق نامې مستحق نه يئ، تاسې د سترگې د نظر د ټسټونو او خدمتونو لپاره پيسې ادا كوي.

په زياتره ټاؤن سنټرو كې د سترگو ډاكټران موجود وي. كه تاسې د سترگې عاجل پاملرنې ته اړتيا لرئ، نو:

(1) اېن اېچ اېس 111 ته زنگ ووهئ

(2) كه ايمرجنسي وي، د خپل نږدې روغتون د پيښې او ايمرجنسي څانگې ته لار شئ.

## **Sexual health services**

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

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

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

## **Maternity services**

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

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

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

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

## د جنسي روغتيا خدمتونه

د جنسي روغتيا خدمتونه وړيا وي او جنس، عمر، توکميز مبدا او جنسي ميلان ته به يې له پام کولو هر چا ته ورکول کيږي.

د جنسي روغتيا خدمتونه د جي پيز او جنسي روغتيا په متخصص کلينیکونو کې ورکول کيږي. تاسې د جنسي روغتيا هر کلينیک ته تللی شئ. دا ضروري نه ده چې دا ستاسې په سيمه کې وي. د جنسي روغتيا د خدمتونو لپاره، که تاسې نه غواړئ نو دا ضروري نه ده چې خپل اصلي نوم ورکړئ يا کارکوونکي ته ووايئ چې ستاسې جي پي څوک دی.

## ميټرنټي خدمتونه

تاسې ميټرنټي خدمتونو ته وړيا لاس رسې لرلې شئ، چې په دې کې اميدواري، د ماشوم زيږدول او له زيږيدو وروسته پاملرنه شامل دي.

دا ډيره مهمه ده چې تاسې خپل ډاکټر يا قابلې ته ووايئ چې تاسې يا خو د بشري خونديتوب او يا د کډوالۍ وضعيت لرئ څو ستاسې څخه لگښتونه وانه خيستل شي.

ستاسې د ماشوم/ماشمي له زيږون وروسته به د ماشوم/ماشومي د روغتيايي ليدنې په شکل کې اضافي مرسته ورکول کيږي. دا لياقت لرونکي نرساني وي او نوي ميندو ته وړيا مرسته او مشوره ورکوي. هغوی راتللی او ستاسې او ستاسې د ماشوم/ماشومي سره په کور کې ليدنه کولی شي.

تاسې د جنسي روغتيا نږدې خدمت په دې ادرس موندلی شئ. [www.nhs.uk/pages/home.aspx](http://www.nhs.uk/pages/home.aspx)

کله چې تاسې ته په لومړي ځل معلومه شي چې تاسې اميدواره يئ، نو چې څومره ژر ممکن وي، د خپل جي پي څخه د ليدنې وخت واخلي، او ستاسې جي پي به تاسې ته د اېن اېچ اېس د مرستې او موجود خدمتونو په اړه جزيات درکړي.

## Mental health

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

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

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

You can access NHS mental health services for free.

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

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

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

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

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

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

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

په انگلېنډ کې د ذهني روغتيا خدمت د گڼ شمير ستونزو په برخه کې کار کوي، چې په دې کې فشار يا ډپرېشن، خفگان او د ضربې وروسته د ذهني ټکان د ناروغۍ ستونزې شامل دي. د ماشومانو، ځوانانو، لويانو او مشرانو لپاره خدمتونه موجود دي.

دا چې کوم او څنگه خدمتونه موجود دي، دا په هره سيمه کې مختلف دي.

ستاسې جي پي کولی شي چې تاسې ته په دې اړه معلومات درکړي چې ستاسې په سيمه کې کوم خدمتونه موجود دي. تاسې د اېن اېچ اېس چايسز په دې ادرس هم کتلی شئ:

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

تاسې د اېن اېچ اېس د ذهني روغتيا خدمتونه وړيا ترلاسه کولی شئ.

د ذهني روغتيا د ستونزو د مرستې د لاس رسې لپاره گڼې لارې موجودې دي.

تاسې د خپل جي پي څخه د لېدنې وخت اخيستلی شئ او له هغه څخه غوښتلی شئ چې تاسې يا ستاسې ماشوم/ماشومه د ذهني روغتيا خدمت ته وليږي.

په رضاکارانه سکتور کې هم بڼايي د ذهني روغتيا محلي خدمتونه وړاندې کيږي، په دې اړه د خپل جي پي څخه پوښتنه وکړئ يا په دې اړه د معلوماتو لپاره، چې ستاسې په سيمه کې کوم خدمتونه موجود دي، اېن اېچ اېس چايسز وگورئ.

که تاسې لوی کس يئ او خفگان، ډپرېشن يا پريشاني لري، ستاسې د روحي تداويو ته د لاس رسې بڼه کولو محلي خدمتونه کولی شي چې پرته له جي پي د لېدنې تاسې هلته وليږي. اېن اېچ اېس چايسز وگورئ څو دا معلومات ترلاسه کړئ چې ستاسې په سيمه کې څه موجود دي.

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

که تاسې د ذهني روغتيا د بحران سره مخ يئ، تاسې کولی شئ چې:

(1) پخپله سيمه کې د بحران د خدمتونو لپاره اېن اېچ اېس چايسز وگورئ

(2) د اېن اېچ اېس 111 سره تماس ونيسي

(3) تاسې کولی شئ چې خپل نږدې روغتون ته د پيښې او ايمرجنسي څانگې ته لار شئ

## **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.

## نشہ يي توکي، الکول او سگرت

دا غيرقانوني اقدام دی چي:

- له 18 کالو څخه کم عمر لری او الکول واخلی، یا له 18 کالو څخه په کم عمر کس الکول وپلوری
- د تماکو تولیدات له 18 کالو څخه په کم عمر کس وپلوری
- په عمومي ځای کې دننه یا د کار پر ځای کې سگرت وڅکئ
- موټر چلوی یا د چلوني په سیت ناست یی، په داسې حال کې چې الکول مو څکلي وي یا غيرقانوني نشه يي مواد استعمالوی او همدغه ډول ځینې د نسخې درمل
- ځینې نشه يي توکي لری یا پلوری

داسې گڼ شمیر موسسې شته چې تاسې ته محرمانه، بي له قضاوت څخه په دې اړه مشوره درکولی شي چې څنگه د الکولو، نیکوتینو یا نشه يي توکو استعمال کم یا بند کړی.

د نورې مرستې او معلوماتو لپاره تاسې خپل جي پي له یا فارمیسی ته تللی شی.

# 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



جنرل پريڪٽشنر (جي پي) هغه لومري ڊاڪٽر وي، چي تاسي به ورسره عموماً هغه وخت ليدنه ڪوئ ڪله چي روغتيا سانتي ته لاس رسي ڪوئ – چي ڄومره ڙر ممڪن وي، ڄاب بايد د جي پي سره راجستر ڪري.



ڪه ڄوڪ سخت ناروغه وي يا ٽپي شوي وي او ڙوند يي په خطر ڪي وي، 999 ته زنگ ووهي.



ڪه تاسي په عاجل توگه طبي مرستي يا مشوري ته اڙتيا لري، خو دا د حالت د ڙوند د خطر نه وي، اپن اپڇ اپس 111 ته زنگ ووهي.



د ڪڍوال په توگه به تاسي ڪولي شئي چي د روغتيا دولتي خدمتونو ته لاس رسي ولري، چي په دي ڪي جي پيز، روغتونونه او ميٽرنٽي خدمتونه وريا شامل دي

# Chapter 9

## Contacts and Further Information



# 9 م خپړکی

## تماسونه او نور معلومات





# Emergency contact details

## Emergency services

Call **999** and ask for the police, an ambulance or the fire service

## National Grid

If you smell gas in or near your home, call **0800 111 999**

# Other useful contacts and information

## Police

To report crime and other concerns that do not require an emergency response, please call **101**

Website for England: [www.police.uk](http://www.police.uk)

## Healthcare

If you urgently need medical help or advice but it's not a life-threatening situation, you can contact:

- **NHS England**  
Website: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)  
Tel: **111**

# د بیرني حالت د تماس جزیات

## د بیرني حالت خدمتونه

999 ته زنگ ووهئ او د پولیسو، امبولانس یا د اطفایي د خدمت غوښتنه وکړئ.

### ملي گرېډ:

که په تاسي د گاز بوی په کور کې نا کور ته نږدې ولگي، 0800 111 999 ته زنگ ووهئ

## نور ګټه وړ تماسونه او معلومات

### پولیس

د هغه جنایت او نورو اندیښنو د راپور لپاره، چې عاجل څېړګون ته اړتیا نه لري، لطفاً 101 ته زنگ ووهئ

د انګلېنډ لپاره ویب پاڼه: [www.police.uk](http://www.police.uk)

### روغتیا ساتنه

که تاسي په عاجل توګه طبي مرستي یا مشورې ته اړتیا لرئ خو دا د زیات خطر وړ وضعیت نه دی، تاسي تماس نیولی شئ:

• این ایچ ایس انګلېنډ

ویب پاڼه: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

تلیفون: 111





For less urgent health needs, contact your GP or local pharmacist.

- **Doctors of the World**

Provides help to register with a GP and access healthcare

Website: [www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

Email: [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

Tel: **0808 1647 686**

- **Freedom from Torture**

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

Website: [www.freedomfromtorture.org](http://www.freedomfromtorture.org)

- **Helen Bamber Foundation**

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

Website: [www.helenbamber.org](http://www.helenbamber.org)

## **Emotional support**

- **Samaritans**

Support for those in emotional distress or struggling to cope

Website: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Email: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Tel: 116 123

د کم عاجل روغتیايي اړتیاو لپاره د خپل محلي جی پی یا محی فارماسسټ سره تماس نیسی.

• د نړی ډاکټران

د جی پی سره په ثبت کیدو کې مرسته کوي او روغتیا ساتنې ته لاس رسی ورکوي.

ویب پاڼه: [www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

Email: [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

تلیفون: 0808 1647 686

• د شکنجه کولو څخه ازادي

د شکنجه شوي کسانو لپاره طبي او ټولنيزه پاملرنه، عملي مرسته او روحي او فزيکي تداوی

ویب پاڼه: [www.freedomfromtorture.org](http://www.freedomfromtorture.org)

• هیلن بيمبر فاؤنډيشن

د شکنجه شوي کسانو لپاره طبي او ټولنيزه پاملرنه، عملي مرسته او روحي او فزيکي تداوی

ویب پاڼه: [www.helenbamber.org](http://www.helenbamber.org)

احساساتي مرسته

• سیماریتیز

د هغه چا لپاره مرسته چې په ذهني توګه له فشار سره مخ وي او د مقاومت هڅه کوي

ویب پاڼه: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Email: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

تلیفون: 116 123





## Refugee agencies and charities

- **UNHCR UK**

Website: [www.unhcr.org.uk](http://www.unhcr.org.uk)

Tel: **0203 761 9500**

Email: [gbrlo@unhcr.org](mailto:gbrlo@unhcr.org)

- **Refugee Action**

Website: [www.refugee-action.org.uk](http://www.refugee-action.org.uk)

- **Refugee Council**

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

- **British Red Cross**

Advice and support for family tracing and reunion

Website: [www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees](http://www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees)



## د کډوالو ادارې او خیراتي موسسې

### • UNHCR UK

ویب پاڼه: [www.unhcr.org.uk](http://www.unhcr.org.uk)

تلیفون: 0203 761 9500

ای مېل: [gbrlo@unhcr.org](mailto:gbrlo@unhcr.org)

### • ریفيوجي ايکشن

ویب پاڼه: [www.refugee-action.org.uk](http://www.refugee-action.org.uk)

### • ریفيوجي کونسل

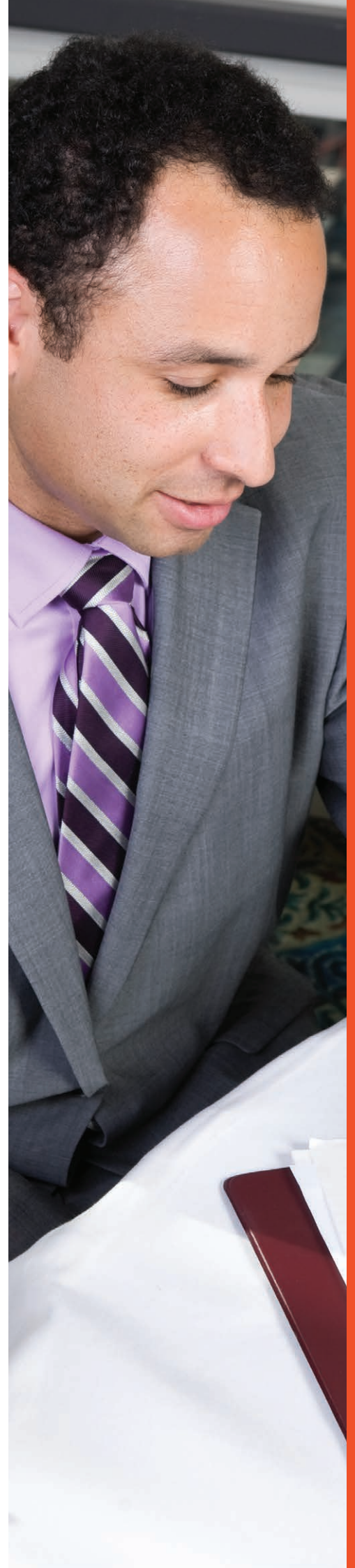
ویب پاڼه: [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

### • د بریتانیې سور صلیب

د کورنۍ د معلومولو او یوځای کیدلو مشوره او مرسته

ویب پاڼه: [www.redcross.org.uk/What-we-](http://www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees)

[do/Refugee-support/Our-services-for-refugees](http://www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees)





## Education and employment

- **National Careers Service**  
Information, advice and guidance to help you make decisions on learning, training and work opportunities  
Website: [www.nationalcareersservice.direct.gov.uk](http://www.nationalcareersservice.direct.gov.uk)  
Tel: **0800 100 900**
- **ACAS (Advisory, Conciliation and Arbitration Service)**  
Advice on employment law in Great Britain (Scotland, Wales and England)  
Website: [www.acas.org.uk](http://www.acas.org.uk)  
Tel: **0300 123 1100**
- **Modern Slavery Helpline**  
Website: [www.modernslaveryhelpline.org/](http://www.modernslaveryhelpline.org/)  
Tel: 0330 0552 2200

## Equality

- **Equality Advisory Service**  
Advice and assistance on issues relating to equality and human rights  
Website: [www.equalityadvisoryservice.com](http://www.equalityadvisoryservice.com)  
Tel: **0808 800 0082**

## زده كره او استخدام

- **نېشنل كيريرز سروس**  
معلومات، مشوره او لارښوونه چې ستاسې سره د زده كړې،  
روزني او كاري فرصتونو په برخه كې مرسته وكړي  
ويب پاڼه: [www.nationalcareersservice.direct.gov.uk](http://www.nationalcareersservice.direct.gov.uk)  
تليفون: 0800 100 900
- **ACAS (د مشاورت، روغې جوړې او مينځگړتوب خدمت**  
په گريټ برېټن كې د استخدام د قانون په اړه مشوره (سكاټ  
لېنډ، والز او انگلېنډ)  
ويب پاڼه: [www.acas.org.uk](http://www.acas.org.uk)  
تليفون: 0300 123 1100
- **د جدي غلامۍ هيلپ لاین**  
ويب پاڼه: [www.modernslaveryhelpline.org/](http://www.modernslaveryhelpline.org/)  
تليفون: 0330 0552 2200

## مساوات او برابري

- **د مساواتو مشاورتي خدمت**  
د برابري او بشري حقونو اړوند موضوعاتو په اړه مشوره او  
مرسته  
ويب پاڼه: [www.equalityadvisoryservice.com](http://www.equalityadvisoryservice.com)  
تليفون: 0808 800 0082





## Domestic violence

- **England Domestic Violence Helpline**  
Website: [www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk](http://www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk)  
Tel: **0808 2000 247**
- **National Centre for Domestic Violence**  
Website: [www.ncdv.org.uk](http://www.ncdv.org.uk)  
Tel: **0800 970 2070**
- **Men's Advice Line**  
Website: [www.mensadviceline.org.uk](http://www.mensadviceline.org.uk)  
Tel: **0808 801 0327**

## Sexual violence

- **Rape Crisis England**  
Information and advice for those who are experiencing or have experienced sexual violence in the past  
Website: [www.rapecrisis.org.uk](http://www.rapecrisis.org.uk)  
Tel: 0808 802 9999
- **Survivors UK**  
Help for men who have experienced sexual violence  
Website: [www.survivorsuk.org](http://www.survivorsuk.org)  
Tel: 020 3598 3898  
Text: 020 3322 1860

## کورنی تاوتریخوالی یا تشدد

- د انگلیند د کورنی تاوتریخوالی هیلپ لاین  
ویب پاڼه: [www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk](http://www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk)

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

تلیفون: 0808 2000 247

- د کورنی تاوتریخوالی لپاره دولتی مرکز  
ویب پاڼه: [www.ncdv.org.uk](http://www.ncdv.org.uk)

تلیفون: 0800 970 2070

- مینز اېډوایس لاین

ویب پاڼه: [www.mensadvice.org.uk](http://www.mensadvice.org.uk)

تلیفون: 0808 801 0327

## کورنی تاوتریخوال

- د جبري زنا بحران انگلیند

د هغه کسانو لپاره معلومات او مشوره چې اوس د جنسي تشدد  
سره مخ کیږي یا مخکې ورسره مخ شوي دي

ویب پاڼه: [www.rapecrisis.org.uk](http://www.rapecrisis.org.uk)

تلیفون: 0808 802 9999

- سروایورز یوکی

د هغه سرو لپاره مرسته، چې د جنسي تاوتریخوالی سره مخ  
شوي دي

ویب پاڼه: [www.survivorsuk.org](http://www.survivorsuk.org)

تلیفون: 020 3598 3898

ټیکسټ پیغام: 020 3322 1860





## Forced marriage

- **Karma Nirvana**

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

Website: [www.karmanirvana.org.uk](http://www.karmanirvana.org.uk)

Tel: **0800 5999 247**

- **Forced Marriage Unit**

UK government helpline providing advice and support to victims of forced marriage.

Email: [fmufco.gov.uk](mailto:fmufco.gov.uk)

Tel: **020 7008 0151**

## Children

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

Website: [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

Tel: **0808 800 5000**

- **Childline**

Website: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

Tel: **0800 1111**

## LGBT

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

Website: [www.brokenrainbow.org.uk](http://www.brokenrainbow.org.uk)

Tel: **0845 2604 460**

## جبري واده

- کرما نیروانا  
د جبري واده او غیرت په نامه سپکاوي د قربانیانو او  
ژغورونکیو لپاره مرسته

ویب پاڼه: [www.karmanirvana.org.uk](http://www.karmanirvana.org.uk)

تلیفون: 0800 5999 247

## • د جبري واده څانګه

- د بریتانیې د حکومت هیلپ لاین، چې د جبري واده قربانیانو ته  
مشوره او مرسته وړاندې کوي.

ای مېل: [fmu@fco.gov.uk](mailto:fmu@fco.gov.uk)

تلیفون: 020 7008 0151

## ماشومان

- د ماشومانو سره د ظلم د مخنیوي لپاره دولتي ټولنه  
ویب پاڼه: [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)  
تلیفون: 0808 800 5000

## • ماشومان

ویب پاڼه: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

تلیفون: 0800 1111

## LGBT

- بروکن رینبو (د زنگه بازو، هم جنس پرست، دوه جنسه،  
خواجه سراو لپاره)

ویب پاڼه: [www.brokenrainbow.org.uk](http://www.brokenrainbow.org.uk)

تلیفون: 0845 2604 460



## General information and advice

- **Migrant Help**

Advice and support for migrants in the UK

[www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org)

**0808 8010 503**

- **GOV.UK**

The UK government website, where you can find further details on topics included within this guide, such as benefits, taxes and your rights and responsibilities: [www.gov.uk](http://www.gov.uk)

- **Education UK**

Information about the UK's weather, food and drink, language, clothing, religion and more:

[www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk/](http://www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk/)

- **Expat Arrivals**

Information on life in the UK for global expats

[www.expatarivals.com/the-united-kingdom/culture-shock-in-the-united-kingdom](http://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](http://www.citizensadvice.org.uk)

Tel for England: **0344 111 444**



## عمومي معلومات او مشوره

- د کډوال مرسته  
په بریتانیه کې د کډوالو لپاره مشوره او مرسته  
[www.migranthehelpuk.org](http://www.migranthehelpuk.org)  
0808 8010 503
- GOV.UK  
د یوکی د حکومت ویب پاڼه، چې دلته تاسې د هغه موضوعاتو  
په اړه نور معلومات ترلاسه کولی شئ چې په دې لارښود  
کې ورکړل شوي دي، لکه، گټې، ماليې او ستاسې حقونه او  
مسئولیتونه: [www.gov.uk](http://www.gov.uk)
- د یوکی په اړه معلومات  
د یوکی د موسم، خوراک څښاک، ژبې، کالیو، مذهب او نورو  
موضوعاتو په اړه معلومات:  
[www.educationuk.org/global/sub/  
welcome-to-the-uk/](http://www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk/)
- د جلا وطن شویو راتگ  
د نړیوال جلا وطن شویو کسانو لپاره په بریتانیه کې د ژوند په  
اړه معلومات  
[www.expatarrivals.com/the-united-  
kingdom/culture-shock-in-the-united-  
kingdom](http://www.expatarrivals.com/the-united-kingdom/culture-shock-in-the-united-kingdom)
- سټیزن ایډوایس  
ستاسې د حقونو او مسئولیتونو په اړه وړیا، خپلواکه، محرمانه او  
بې طرفه مشوره  
د انګلېنډ لپاره ویب پاڼه:  
[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)  
د انګلېنډ لپاره تلیفون: 0344 111 444

