

Welcome

A guide for new refugees



ਸੁਆਗਤ ਹੈ
ਨਵੇਂ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ ਲਈ
ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾ



The purpose of this guide

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

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

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



ਇਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾ ਦਾ ਮਕਸਦ

ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਣ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਜਾਂ ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚਲੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ www.gov.scot/publications/new-scots-refugee-integration-strategy-2018-2022/ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ www.gov.wales/sanctuary ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਫਰਵਰੀ 2019 ਦੇ ਵਿਚ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਰਣਨੀਤੀ (Integrated Communities Strategy) ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਏਕੀਕਰਣ ਇਕ ਦੁ-ਪਾਸੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਦੁਆਰਾ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੋਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚਲੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਜਾਂ ਹਿਊਮਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਏਗੀ।



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	

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖੋਗੇ:

ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਬਾਰੇ ਇਕ ਆਮ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦਗਾਰ ਪਾਓਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ



ਰੁਜ਼ਗਾਰ: ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ



ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੱਭਣਾ



ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ



ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ



ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ



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

ਸਮੱਗਰੀ

ਪਾਠ 1

ਯੂ ਕੇ (UK) ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਪਾਠ 2

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੇ

ਪਾਠ 3

ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨਾ

ਪਾਠ 4

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਲਾਭ

ਪਾਠ 5

ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪਾਠ 6

ਸਿੱਖਿਆ

ਪਾਠ 7

ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਪਾਠ 8

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਪਾਠ 9

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Chapter 1

Introduction to the UK

In this chapter you will learn about:

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

ਪਾਠ 1

ਯੂ ਕੇ (UK) ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ:



ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਲੋਕ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ



ਰਾਜਨੀਤਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

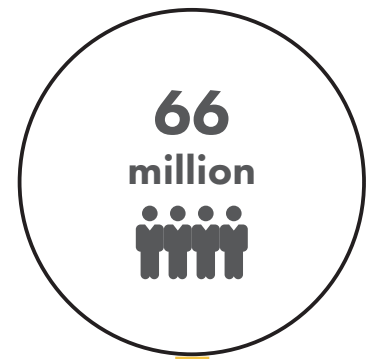
Population, culture and religion

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

ਜਨਸੰਖਿਆ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਧਰਮ



ਇੰਗਲੈਂਡ



ਸਕਾਟਲੈਂਡ



5.4
ਮਿਲੀਅਨ

ਵੇਲਜ਼



3
ਮਿਲੀਅਨ

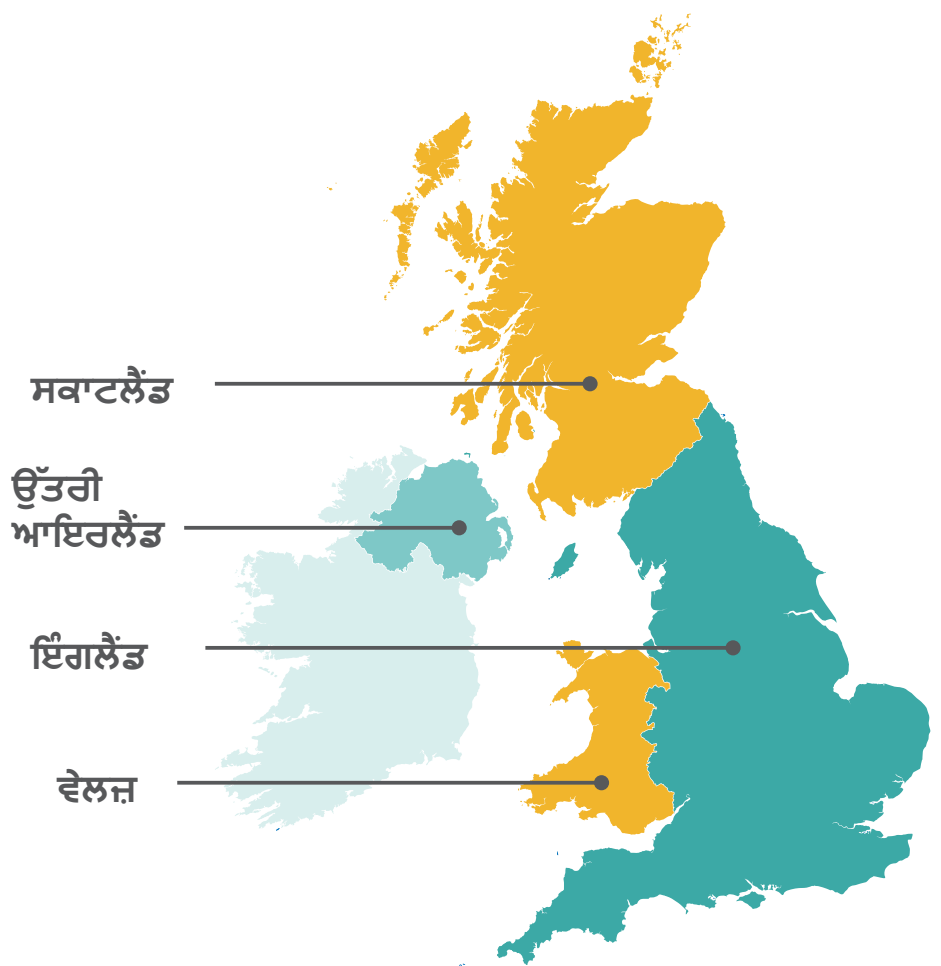
ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ



1.9
ਮਿਲੀਅਨ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 66 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। 55 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ, ਜਦਕਿ ਤਕਰੀਬਨ 5.4 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ, 3 ਮਿਲੀਅਨ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਅਤੇ 1.9 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਨਸਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਇਕ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਸਮਾਜ ਹੈ। ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ। 2011 ਵਿਚ, 14% ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਨਸੰਖਿਆ ਨੇ ਖੁਦ ਦੀ ਗੋਰਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਮਿਸ਼ਰਤ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ, ਏਸ਼ੀਆਈ, ਅਫ਼ਰੀਕਨ ਅਤੇ ਅਰਬੀ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। 33.2 ਮਿਲੀਅਨ ਜਨਸੰਖਿਆ (ਜਨਸੰਖਿਆ ਦਾ 59%) ਦੇ ਨਾਲ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਾਰਮਿਕ ਜਨਸੰਖਿਆ ਇਸਾਈ ਧਰਮ ਦੀ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਾਲਾ ਧਰਮ ਇਸਲਾਮ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ 2.7 ਮਿਲੀਅਨ (ਜਨਸੰਖਿਆ ਦਾ 5%) ਹੈ। ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।



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.



ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵੱਖਰੇਵੇਂ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।



ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਾ: ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਗਿਰਜਾ ਘਰ, ਮਸਜਿਦਾਂ, ਸਿਨਾਗੋਗਜ਼ ਜਾਂ ਪੂਜਾ ਦੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵੈਸੇ ਇਹ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹਨ। ਇਸਾਈਅਤ ਸਰਕਾਰੀ ਧਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਅਤੇ ਈਸਟਰ ਵਰਗੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਨਜ਼ਰੀਏ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਏ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੁਰਾ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ, ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗਕਤਾ, ਧਰਮ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਚਾਰ, ਉਮਰ, ਅਪੰਗਕਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਲੱਗ ਹਨ, ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ



ਖੇਤਰੀ ਬੋਲੀਆਂ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਹੈ। ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸੈਲੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਮਰੀਕੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੈਲੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਤਰੀ ਬੋਲੀਆਂ ਹਨ।

ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੈਲਸ਼ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੀ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੇਤਰੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਾਟਸ਼ ਗੇਲਿਕ, ਸਕਾਟਸ਼, ਆਇਰਿਸ਼/ਗੇਲਿਕ ਅਤੇ ਕੋਰਨਿਸ਼ ਵੀ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਨਜ਼ਰੀਏ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਏ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ, ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗਕਤਾ, ਧਰਮ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਚਾਰ, ਉਮਰ, ਅਪੰਗਕਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਲੱਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਬੁਰਾ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।



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.

ਰਾਜਨੀਤਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਇਕ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਰਾਜਸ਼ਾਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਦੀ ਲੋਕਤੰਤਰ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜਾ ਰਾਜ ਦਾ ਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਕਤੀ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁਣੀ ਸੰਸਦ ਦੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਦਲ ਜੋ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਚੋਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਸੰਸਦ ਦੇ ਦੋ ਸਦਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੈ: ਹਾਊਸ ਆਫ ਕਾਮਨਜ਼ ਅਤੇ ਹਾਊਸ ਆਫ ਲਾਰਡਜ਼। ਹਾਊਸ ਆਫ ਕਾਮਨਜ਼ ਦੇ ਵਿਚ 650 ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ (ਸੰਸਦ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਐਮ ਪੀਜ਼ (MPs)) ਹਨ ਜੋ ਭੂਗੋਲਿਕ ਹਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਚੁਣ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਊਸ ਆਫ ਲਾਰਡਜ਼ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੈ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੇ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੇ ਕੋਲ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਹੈ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਿਲਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਚੋਣ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਜ਼, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸੈਂਟਰ, ਕੂੜਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ, ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸੰਸਦ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪਾਠ 7 - ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇਖੋ।



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.



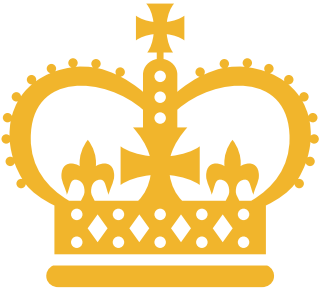
Her son Prince Charles, Prince of Wales, is next in line to the throne, followed by Prince William, the son of Prince Charles. Prince William and his wife Catherine hold the title of the Duke and Duchess of Cambridge.





ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜ੍ਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਬਣੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਮਾਨਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੁਲਿਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਾਣੀ ਅਲਿਜ਼ਾਬੈਥ 2 ਅਤੇ ਰਾਜਸ਼ਾਹੀ



ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਸ਼ਾਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਣੀ ਅਲਿਜ਼ਾਬੈਥ 2, 1952 ਤੋਂ ਰਾਜ ਦੀ ਮੁਖੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਾਜ ਦਾ ਮੁਖੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਿੰਸ ਫਿਲਿਪ ਨਾਲ ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਡਿਊਕ ਆਫ਼ ਐਡਿਨਬਰਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਸਦਾ ਬੇਟਾ ਪਿੰਸ ਚਾਰਲਸ, ਪਿੰਸ ਆਫ ਵੇਲਜ਼, ਰਾਜਗੱਦੀ ਦਾ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਪਿੰਸ ਵਿਲੀਅਮ ਹੋਏਗਾ ਜੇ ਕਿ ਪਿੰਸ ਚਾਰਲਸ ਦਾ ਬੇਟਾ ਹੈ। ਪਿੰਸ ਵਿਲੀਅਮ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਕੈਥਰੀਨ ਡਿਊਕ ਅਤੇ ਡੱਚਸ ਆਫ ਕੈਂਬਰਿਜ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।



Other important information

Money

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

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



Public transport

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

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

www.nationalrail.co.uk or in your local train or bus station.



ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

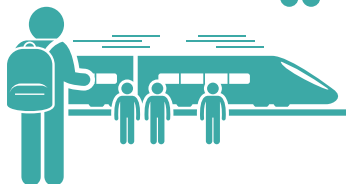
ਪੈਸਾ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਪੌਂਡ ਸਟਰਲਿੰਗ (£) ਹੈ।
£1 (ਇਕ ਪੌਂਡ) = 100p (100 ਪੈਨੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਂਸ)।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਕਦੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੋਕ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡੈਬਿਟ/ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਰੁਝਾਨ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



TICKET 429



ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ

ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਟ੍ਰੇਨ ਅਤੇ ਬੱਸ ਦਾ ਨੈਟਵਰਕ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਿਕਟ ਖ਼ੀਦਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟ੍ਰੇਨਾਂ ਜਾਂ ਬੱਸਾਂ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟ੍ਰੇਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਟਿਕਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ; ਤੁਸੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੇਲ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.nationalrail.co.uk ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਟ੍ਰੇਨ ਜਾਂ ਬੱਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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.

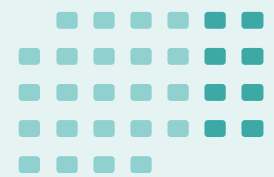


Weekends and bank holidays

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 •





ਸਮੇਂ ਦੇ ਜ਼ੋਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਬੱਚਤ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਦਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਜ਼ੋਨ ਗ੍ਰੀਨਵਿਚ ਮੀਨ ਟਾਇਮ (ਜੀ ਐਮ ਟੀ) (Greenwich Mean Time, GMT) ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੀ ਐਮ ਟੀ +1 (ਇਸਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਮਰ ਟਾਇਮ (British Summer Time) ਜਾਂ ਬੀ ਐਸ ਟੀ ਵੀ (BST) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਯੂ ਕੇ (UK) (ਬਾਕੀ ਦੇ ਯੂਰਪ ਦੇ ਨਾਲ) ਮਾਰਚ ਦੇ ਆਖੀਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਇਕ ਘੰਟਾ ਅੱਗੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਆਖੀਰ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਿੱਛੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਪਤਾਹ ਅੰਤ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਛੁੱਟੀਆਂ



ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਸਪਤਾਹ ਅੰਤ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬਹੁਤੇ ਦਫ਼ਤਰ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਡਾਕਖਾਨੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਬਹੁਤਾ ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਪੂਰੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੈਲਜ਼, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

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



ਸਾਰ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਇਕ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਰਾਜਸ਼ਾਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਦੀ ਲੋਕਤੰਤਰ ਹੈ।



ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮੁਖ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ



ਯੂ ਕੇ (UK) ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਾਲਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ



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

ਪਾਠ 2

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਵੱਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ:



ਤੁਹਾਡਾ ਅਪ੍ਰਵਾਸ ਦਾ ਦਰਜਾ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯੂ ਕੇ (UK) ਆ ਕੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਬਾਇਓਮੈਟਰਿਕ ਪਰਮਿਟ ਅਤੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ



ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ



ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣਾ

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**



ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ
ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ
ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਾਭ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ
ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਤਬਾ

ਜੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਜਾਂ ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਜਾਂ ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿਚ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਰਹਿਣ (ਇਸਨੂੰ “ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਅਸੌਮਤ ਛੁੱਟੀ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਜਾਂ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦੇ ਰੁਤਬੇ ਦਾ ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ (ਪੰਨਾ 118 ਉੱਪਰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ), ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ (ਪੰਨਾ 34 ਉੱਪਰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ) ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ।

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**



ਯੂ ਐਨ ਐਚ ਸੀ ਆਰ (UNHCR) ਦੇ ਨਾਲ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ



ਯੂ ਐਨ ਐਚ ਸੀ ਆਰ (UNHCR) ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰੇਗਾ



ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧ

ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਪਰ ਕੁਝ ਵਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਲਿਹਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਅਪਵਾਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਸ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੁੜ ਤੋਂ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੇਵਲ ਥੋੜੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਰਾਖਵਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਚ ਯੂ ਐਨ ਐਚ ਸੀ ਆਰ (UNHCR) ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ
- ਆਪਣਾ ਯੂ ਐਨ ਐਚ ਸੀ ਆਰ (UNHCR) ਹਵਾਲਗੀ ਨੰਬਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ, ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਕੇ ਯੂ ਐਨ ਐਚ ਸੀ ਆਰ (UNHCR) ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਹ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਯੂ ਐਨ ਐਚ ਸੀ ਆਰ (UNHCR) ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੱਲ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਮੁੜਵਸੇਬੇ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਭਾਵੇਂ ਯੂ ਐਨ ਐਚ ਸੀ ਆਰ (UNHCR) ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮੁੜਵਸੇਬੇ ਦੀ ਸਕੀਮ ਦੇ ਲਈ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਾਸਤੇ ਹਵਾਲਗੀ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂ ਕੇ (UK) ਦਰਖਾਸਤ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਨਾ ਸਮਝੇ
- ਜੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਸਤਾਂਤਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯੂ ਕੇ (UK) ਹੋਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

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

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

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

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਛੁੱਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅਵਿਅਸਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੂ ਕੇ (UK) ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕਾਈ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁੜ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਵਾਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਦੀ ਨੀਤੀ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ GOV.UK ਬਾਰੇ ਦੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: <http://www.gov.uk/government/collections/asylum-decision-making-guidance-asylum-instructions>

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁੜ ਏਕਤਾ (Family Reunion) ਦੇ ਵੀਜ਼ੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਫੀਸ ਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕਸ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵੀਜ਼ਾ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵੀਜ਼ਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਬੂਤਾਂ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਰਖਾਸਤਕਰਤਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਕੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਨਾਲ ਜਾ ਕੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀਜ਼ਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚਲੇ ਸ਼ਰਣ ਜਾਂ ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਦੇ ਰੁਤਬੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਕਦਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਅਵਿਅਸਕ ਬੱਚੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਦੇ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਦਰਖਾਸਤ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਵੇਰਵੇ GOV.UK ਤੇ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ: <http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion>

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਿਲਣ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਜ਼ਟ ਵੀਜ਼ਾ ਦੇ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵੈਸੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਫਲ ਨਾ ਹੋਏ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ GOV.UK ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

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.



ਬਾਇਓਮੈਟਰਿਕ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ ਪਰਮਿਟ (Biometric Residence Permit)

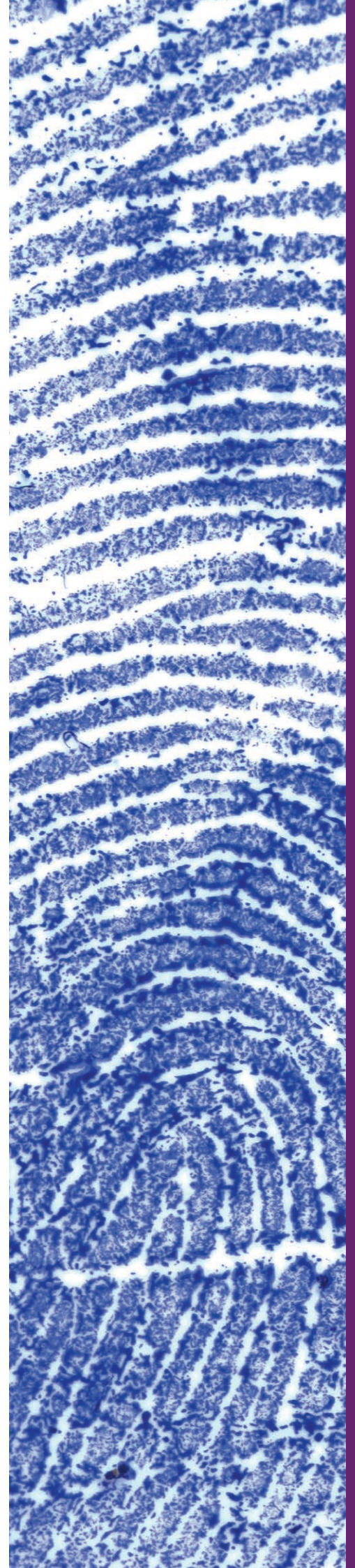
ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਣਾਰਥੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬਾਇਓਮੈਟਰਿਕ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀ ਪਰਮਿਟ (ਬੀ ਆਰ ਪੀ) (Biometric Residence Permit, BRP) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਏਗਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੁਤਬੇ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪਰਮਿਟ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਾਭਾਂ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕੰਮਾਂ (ਪਾਠ 4 - ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਲਾਭ ਦੇਖੋ) ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ ਆਰ ਪੀ (BRP) ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੀ ਆਰ ਪੀ (BRP) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਏਗਾ।



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



ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੈਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਜਿੱਥੋਂ ਆ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਣ ਲਈ ਹੈ, ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਜਾਂ ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੂ ਕੇ (UK) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਹੈ।



ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਮਿਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਸਪੋਰਟ ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਵੈਧ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਸਪੋਰਟ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬੀ ਆਰ ਪੀ (BRP) ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਅਪ੍ਰਵਾਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਸਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਟ੍ਰੈਵਲ ਡਾਕੂਮੈਂਟ (Home Office Travel Document) (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਦੇ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ



ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਸਪੋਰਟ ਉੱਪਰ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੈਧ ਪਾਸਪੋਰਟ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦੇ ਰੁਤਬੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ

Applying for travel documents

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

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

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

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

ਯਾਤਰਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਟ੍ਰੈਵਲ ਡਾਕੂਮੈਂਟ (Home Office Travel Document) ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਾਪਸ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਧ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ।

ਦਰਖਾਸਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਟ੍ਰੈਵਲ ਡਾਕੂਮੈਂਟ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦੇ ਵੇਰਵੇ :

www.gov.uk/apply-home-office-travel-document/overview ਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀਜ਼ਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੇਸ਼ ਜਿੱਥੋਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਟਿਕਟ ਖ਼ਰੀਦਣ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੰਡਨ ਵਿਚਲੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਦੂਤਾਵਾਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਦਾਖਲੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

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'.





ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਫਾਰਥੀ ਵੱਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਕਰਨ ਲਈ। ਲਾਭ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਕਰੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



ਕਈ ਬੈਂਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਬੈਂਕ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਕੇਵਲ-ਆਨਲਾਈਨ (online-only) ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਪਛਾਣ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਬੀ ਆਰ ਪੀ (BRP) ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੂਤ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤਾ (ਪਾਠ 5 - ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਖੋ), ਜਾਂ ਗੈਸ, ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦਾ ਬਿਲ ਦਿਖਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਬੈਂਕ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਮਾਣ ਵੱਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਗੇ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਖਰਚ ਵਸੂਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 'ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਤੋਂ ਬਿਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



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.

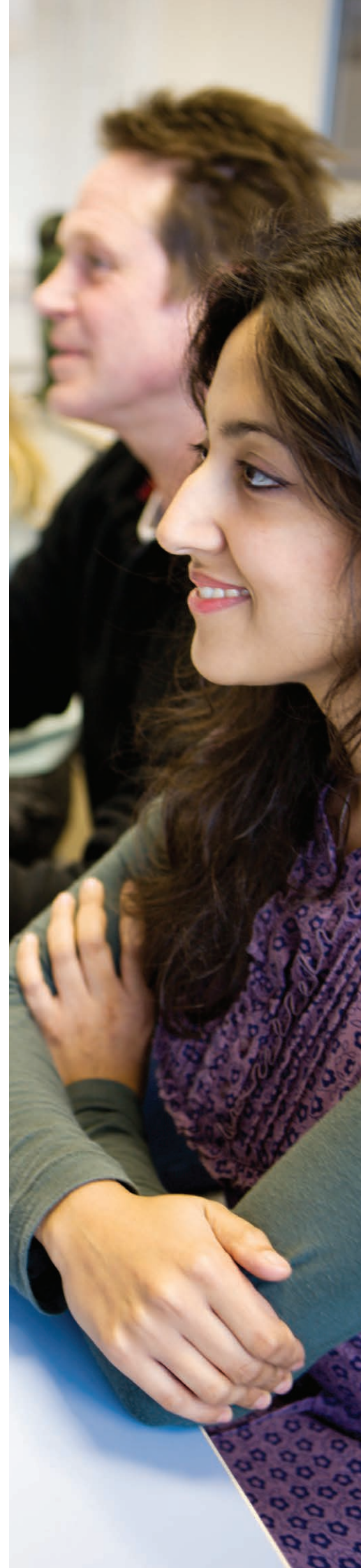
ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣਾ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੈੱਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਟਿਊਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾੱਬਸੈਂਟਰ (Jobcentre) ਵਿਖੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਪਾਠ 4 ਦੇਖੋ), ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਕੋਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਲਈ ਹਵਾਲਗੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਿਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਗਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਕ੍ਰੈਸ ਵਾਲੀ ਕਲਾਸ ਲੱਭਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਕਿਸੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਲਾਸਾਂ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



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



ਸਾਰ

ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਕੰਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	
ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧ	
ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬਾਇਓਮੈਟਰਿਕ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀ ਪਰਮਿਟ (ਬੀ ਆਰ ਪੀ) (Biometric Residence Permit, BRP) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ	
ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	
ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਕਲਾਸਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬੱਧਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	

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

ਪਾਠ 3

ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨਾ

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ:

- ✓ ਸ਼ਰਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਕੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਜਾਣਾ
- ✓ ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ✓ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੱਭਣਾ
- ✓ ਏਕੀਕਰਨ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ

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.

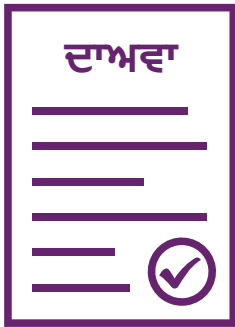


Home Office support stops

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



ਸਫਲ ਦਾਅਵੇ

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਰਫਾਰਥੀ ਵੱਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿਰਣੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।



ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਫਾਰਥੀ ਦਾ ਜਾਂ ਹਿਊਮੈਨਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ 5 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀ ਪਰਮਿਟ (Biometric Residence Permit) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀ ਆਰ ਪੀ (BRP) ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਰੁਕ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾੱਬਸੈਂਟਰ (Jobcentre) ਵਿਖੇ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਫਾਰ ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨ (ਡੀ ਡਬਲਿਊ ਪੀ) (Department for Work and Pensions, DWP) ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੀ ਡਬਲਿਊ ਪੀ (DWP) ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

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](https://www.migranthelpuk.org/contact)





ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੋਂ ਪਨਾਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਤੁਹਾਡੀ ਪਨਾਹ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਤੱਕ ਦੀ ਪਹੁੰਚ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਜੋਬ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪਨਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਦਾਅਵੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਇੱਕ ਦਿੰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਜਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤਸੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕਰਨਗੇ।

ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਆਮੁਏ-ਸਾਮੁਏ ਹੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ: 0808 8010 503

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <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.

ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰਣ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਣੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਥਾਂ ਦੇਖਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਇਕ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰਹਿਣਾ, ਹੋਸਟਲ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਘਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਵਾਰ ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੇ ਨਵੇਂ ਘਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਦੇ ਦਿਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਉਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਾਣ ਤੇ ਸੀ; ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਥਰਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਡੀ ਡਬਲਿਊ ਪੀ (DWP) ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕੋ।

Integration loans

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

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

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



Receive loans

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



ਕਰਜ਼ੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਏਕੀਕਰਨ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਏਕੀਕਰਣ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਏਕੀਕਰਣ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਾਪਸੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਿਆਜ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਰਜ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਦਰਖਾਸਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਘੁਲਣ-ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਇਹ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਫਾਰਮ ਨੂੰ GOV. UK ਤੇ

www.gov.uk/government/publications/application-for-an-integration-loan ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਪੱਤਰ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕ ਫਾਰਮ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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



ਸਾਰ

ਜਾੱਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ (Jobcentre Plus) ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ	
ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	
ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾੱਬਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।	
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ	

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

ਪਾਠ 4 ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਲਾਭ

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ:

- ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਕਰਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ, ਉਸ ਹਾਲਤ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਬੰਧੀ ਹੱਕ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ

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



16-65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ
ਦੇ ਲੋਕ
ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ



ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ

ਕੰਮ ਭਾਲਣਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿਚ ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੁਝ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਪਾਤਰਤਾ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੁਨਰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ
5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਘੰਟੇ



ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਕੰਮ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਘੰਟਿਆਂ' ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਰ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਘੰਟੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਸਮਝੌਤੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਕੁਝ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੰਸ਼-ਕਾਲਿਕ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਖੁਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਸ਼-ਕਾਲਿਕ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਸ਼-ਕਾਲਿਕ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

18 ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਜਾਂ ਹਿਊਮੈਨਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੇ-ਸਿਧ ਹੀ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।



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**





ਜਾਂਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ (Jobcentre Plus) ਵਿਖੇ ਜਾਓ



ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਰਤੀ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖੋ



ਕਿਸੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ

ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ (ਐਨ ਆਈ ਐਨ ਓ (NINO) ਜਾਂ ਐਨ ਆਈ (NI) ਨੰਬਰ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀ ਆਰ ਪੀ (BRP) ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਛਾਪਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਸੈੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਰ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮੇ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਨ ਆਈ (NI) ਨੰਬਰ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ (Jobcentre Plus) ਵਿਖੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਜਾਂਬਸੈਂਟਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਵੱਲ ਭੇਜਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਭਰਤੀ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖੋ ਜਿੱਥੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕਿਸੇ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਕੋਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਓ
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਉਪਲਬੱਧ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ
- ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਓ



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.



ਕਿਸੇ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਵਾਰ ਉਸ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਰਖਾਸਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੇ ਮੰਗੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਦਰਖਾਸਤ ਫਾਰਮ, ਜਾਂ ਇਕ ਸੀ ਵੀ (CV) (ਤੁਹਾਡੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਸਾਰ) ਅਤੇ ਇਕ ਕਵਰਿੰਗ ਪੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੀ ਵੀ (CV) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਾਤਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਰਸਮੀ ਵੇਰਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕਵਰਿੰਗ ਪੱਤਰ ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਕਿਉਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਵਿਚਲੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾੱਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ (Jobcentre Plus) ਦਾ ਕੋਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਦਰਖਾਸਤ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਰੂਪ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਕ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਪਰਖ ਦੀ ਸਿਫਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਜਿਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀ ਆਰ ਪੀ (BRP) ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਤਰਤਾ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਡਿਪਲੋਮੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾਲਗੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਢੁੱਕਵੇਂਪਣ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਬਕਾ ਮੈਨੇਜਰ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀ)। ਤੁਸੀਂ www.gov.uk/prove-the-right-to-work ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਦੇ ਡਾਟੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Skills and language

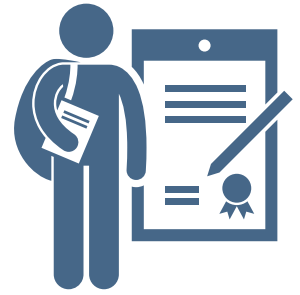
Many newcomers face challenges in finding employment. There are other people in your area also looking for jobs, and you will face competition for jobs you apply for.

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



ਕੁਝ ਪਾਤਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਜਾੱਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ (Jobcentre Plus) ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ



ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ



ਆਪਣੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਨਵੇਂ ਆਏ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਚਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦਰਖਾਸਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਤਜਰਬਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਉਹ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ, ਕਾਨੂੰਨ ਜਾਂ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉੱਤੇ ਰੋਕਾਂ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਲਾਈਸੈਂਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਪਾਤਰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਾਤਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਡਿਪਲੋਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਹੀ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਾੱਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ ਦੇ ਕੰਮ ਸਬੰਧੀ ਕੋਚ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਾਤਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਆਮ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਇਕ ਨਿਊਨਤਮ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜਾੱਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ (Jobcentre Plus) ਦਾ ਕੰਮ ਸਬੰਧੀ ਕੋਚ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਖਾਸ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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.

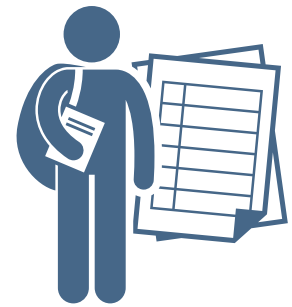
Universal Credit

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



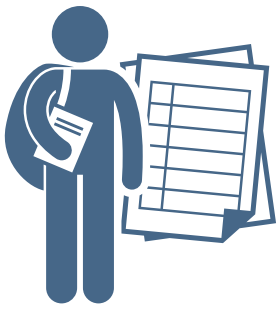
Approved



Receive support



Receive benefits



ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਭਾਲ ਕਰਨਾ



ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਗਿਆ



ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ



ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਲਾਭ - ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਫਾਰਥੀ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ।

'ਲਾਭ' ਉਹ ਮੈਦਰਿਕ ਭੁਗਤਾਨ ਹਨ ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਾਤਰ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦਰਖਾਸਤ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ

<https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/search-for-your-local-citizens-advice/> ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਅਡਵਾਇਸ ਸੈਂਟਰ (Citizens Advice Centre) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (Universal Credit)

1 ਫਰਵਰੀ 2019 ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਦਾਅਵੇ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੇ ਲਈ ਹੋਣਗੇ। ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (Universal Credit) ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਐਨਲਾਈਨ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਜੋਬਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਵਰਕ ਕੇਚ ਨਾਲ ਇੱਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂਬਸੈਂਟਰ ਦੇ ਕੰਮ ਸਬੰਧੀ ਕੇਚ ਨਾਲ ਇਕ ਸਮਝੌਤਾ ਜਿਸਨੂੰ 'ਦਾਅਵੇਦਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ' (Claimant Commitment) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰੋਗੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮਵਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਸੀ ਵੀ (CV) ਲਿਖਣਾ; ਨੈਕਰੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣਾ; ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ।

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (Universal Credit) ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਮਾਨਕ ਭੱਤਾ ਅਤੇ ਇਕ ਅਤਿਰਿਕਤ ਰਾਸ਼ੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ; ਬੱਚੇ ਹਨ; ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (Universal Credit) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ

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.

ਖਰਚਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜਿਆਂ, ਆਵਾਜਾਈ, ਘਰੇਲੂ ਬਿਲਾਂ (ਪਾਠ 5 ਦੇਖੋ - ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖ੍ਰੀਦਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦੇ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਪਾਤਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪਾਠ 5 ਦੇਖੋ - ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ)

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਅਸਮਰਥਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਦਾਅਵੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦਾਅਵੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0800 328 5644

ਵੈਲਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ: 0800 328 1744

NGT ਟੈਕਸਟ ਰੀਲੇਅ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸੁਣ ਜਾਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ: 18001 ਫਿਰ 0800 328 5644

ਟੈਕਸਟਫੋਨ: 0800 328 1344

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤਕ

ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਹੈਲਪ ਟੂ ਕਲੇਮ, ਆਨਲਾਈਨ ਦਰਖਾਸਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਪੂਰੇ ਭੁਗਤਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਖਾਸਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਤਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਾਅਵੇ ਦੇ ਅਰੰਭਕ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਐਡਵਾਈਸ ਤੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਖਾਸਤ ਲਈ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਜੋਬਸੈਂਟਰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਰਾਜ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ

ਰਾਜ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਹੈ। ਉਹ ਉਮਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ GOV.UK ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਉਹ ਤਾਰੀਖ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਪਾਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਰਾਜ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਕਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Paying tax

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

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

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

www.gov.uk/estimate-income-tax

Voluntary work

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



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

ਕਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਮਦਨ ਕਰ ਦੀ ਸਹੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਆਮਦਨ ਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਦੀ ਇਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ, ਇਹ ਪੇਅ ਐਜ਼ ਯੂ ਅਰਨ (ਪੀ ਏ ਵਾਈ ਏ) (Pay As You Earn, PAYE) ਵੱਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਤਨਖਾਹ ਵਿਚੋਂ ਸਿੱਧੇ ਕੱਟ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਨਸਾਨ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਮਦਨ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਰ ਦੀ ਸਹੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਰ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ www.gov.uk/estimate-income-tax ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਵੈਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ

ਸਵੈਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਇਕ ਖੈਰਾਤੀ ਸੰਸਥਾ, ਸਵੈਇੱਛਕ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਹਾਇਕ ਅਦਾਰਾ ਜਾਂ ਵੈਧਾਨਿਕ ਸੰਸਥਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਕਿ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।



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.

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ, ਸਹਿਕਰਮੀ ਜਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਡਰ ਜਾਂ ਉਤਪੀੜਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਮੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਛੁੱਟੀ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਛੁੱਟੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਛੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਰੀ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 20 ਮਿਨਟ ਦੀ ਇਕ ਬੇਰੋਕ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਸਮਝੌਤੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 11 ਘੰਟੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਹੈ (ਉਦਾ.ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਸਮਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ:

- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇਕ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ
- ਹਰ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਦੇ 48 ਘੰਟੇ

ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਕਾਮੇ ਹਰ ਸਾਲ 5.6 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਭੁਗਤਾਨੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ (ਇਸਨੂੰ ਵੈਧਾਨਿਕ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਹੱਕ ਜਾਂ ਸਲਾਨਾ ਛੁੱਟੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵੈਧਾਨਿਕ ਸਲਾਨਾ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਇਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



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

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

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

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

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

Minimum wage:

25 and over



£8.72

21-24



£8.20

18-20



£6.45

Under 18



£4.55

Apprentice



£4.15

ਨਿਊਨਤਮ ਦਿਹਾੜੀ:

25 ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ



£8,72

21-24



£8,20

18-20



£6,45

18 ਤੋਂ ਘੱਟ



£4,55

ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸ



£4,15

ਦੇਸ਼ ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਨਿਊਨਤਮ ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ।

31 ਮਾਰਚ 2021 ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਦਰਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਾਰੀਖ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਰਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.gov.uk/national-minimum-wage-rates ਦੇਖੋ।

	ਉਮਰ	ਦਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ
	25 ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ	£8.72
	21 ਤੋਂ 24	£8.20
	18 ਤੋਂ 20	£6.45
	18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ	£4.55
	ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸ	£4.15

ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉੱਪਰ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ।

ਤੁਸੀਂ ਏ ਸੀ ਏ ਐਸ (ACAS) ਨਾਲ 0300 123 1100 ਉੱਪਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



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.

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ

ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਲਈ ਭਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿਚ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋਣ। ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿਚ ਸਮਾਨ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਕਰਤੱਵ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਾਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਆਈ ਡੀ (ID) ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲਿੰਗ, ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਅਸਮਰੱਥਤਾ, ਉਮਰ, ਲਿੰਗਕ ਝੁਕਾਅ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਉਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਮੁਸਲਿਮ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿਜ਼ਾਬ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਮਰੱਥ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਲਈ ਤਰਕਸੰਗਤ ਬਦਲਾਵ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



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

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

You can get further advice and support from the Equality Advisory Service: www.equalityadvisoryservice.com

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



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰਨਿਰਪੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਕੋਲ ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਸਦੇ ਹੱਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇਸਨੂੰ ਵਿਚੋਲਗੀ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪੀ ਝਕੜਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)
- ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਅਦਾਲਤ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਦੇ ਕੋਲ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੁਐਲਟੀ ਅਡਵਾਇਜ਼ਰ ਸਰਵਿਸ (Equality Advisory Service) ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.equalityadvisoryservice.com

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਛੁੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ

0800 0121 700 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮਾਡਰਨ ਸਲੇਵਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



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



ਸਾਰ

ਕੰਮ ਲੱਭਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾਏਗਾ	
ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ (National Insurance) ਨੰਬਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	
ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਾੱਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ ਕੋਲ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ	
ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬੱਧ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ	
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਨਖਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਣਦਾਰੀ ਦੇ ਕਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ	
ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ	

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

ਪਾਠ 5

ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ:

- ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ
- ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ
- ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ

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.



ਪਾਠ 3 ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ 28 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਵਿਕਲਪ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਊਸਿੰਗ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਰਾਹ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਈਲਮ ਸਪੋਰਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਟੀਮ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਇਕਹਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਘਰ ਜੋ ਕਿ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਲਾਕ ਹਨ ਜੋ ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਨ।

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.

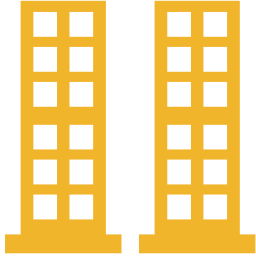




ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਨਿੱਜੀ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਏਜੰਟਾਂ ਅਤੇ ਜਾਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਨ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਘਰ ਜਾਂ ਫਲੈਟ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪੇਸ਼ਗੀ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਇਕ 'ਕਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤੇ' ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮਝੌਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ ਉਸ ਤਾਰੀਖ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਕਿੰਨੀ ਲੰਬੀ ਹੈ, ਕਿਰਾਇਆ ਕਿੰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਿਲਾਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਸ ਕਾਊਂਸਿਲ (ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ) ਕੋਲ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਦਰਖਾਸਤ ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।



ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਬਹੁਤੀਆਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਊਂਸਿਲ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਸੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿੱਧੇ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਊਂਸਿਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੋਏਗੀ।



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.

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਕਾਊਂਸਿਲ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੁਦ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਿਲ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿਯਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪਾਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਿਲਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਇਕ ਸਕੀਮ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਸਬੰਧੀ ਸਕੀਮ) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਵੰਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਾਊਂਸਿਲ ਦਰਖਾਸਤਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਾਊਂਸਿਲਾਂ, ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਇਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। 'ਇਕ ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ' ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਊਂਸਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਵੰਡ ਦੀ ਸਕੀਮ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਘਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉਪਲਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਿਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥ ਹੋਏਗੀ।

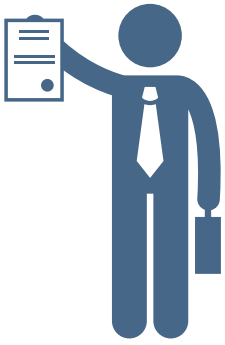
Your tenancy agreement

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





ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ

ਨਿੱਜੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਇਕ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਹੋਏਗਾ ਜੋ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋਏਗਾ - ਇਹ ਕੋਈ ਇਕਹਰਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤੇ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਿਖਤ ਸਮਝੌਤੇ ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ।



ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬੰਧਨਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ, ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ - ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਉਸ ਰਾਸ਼ੀ ਦੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਾਸ਼ੀ ਵੱਜੋਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏ ਵੱਜੋਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗਾ
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਵ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ
- ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਕਾਂ, ਉਦਾ. ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰੋਕਾਂ



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

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

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

Paying your rent

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

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

ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀ 'ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ' ਦੇ ਵਿਚ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੇ ਵੱਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ www.gov.uk/government/collections/housing-how-to-guides ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ	ਕਿਰਾਏਦਾਰ
ਕਿਰਾਇਆ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ	ਆਪਣਾ ਕਿਰਾਇਆ ਪੂਰਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੇਣਾ
ਆਪਣੀ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ	ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤਣਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ (ਜੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਰਨੀਚਰ)	ਜੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ
ਘਰ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਦੇ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ	ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇਣਾ।

ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤਾ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ - ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸ਼ਰਫਾਰਥੀ ਵੱਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਆਮਦਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕਿਰਾਏ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਿਲਾਂ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ (ਪਾਠ 4 ਦੇਖੋ - ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਲਾਭ) ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾੱਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ (Jobcentre Plus) ਵਿਖੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਪਾਠ 4 ਦੇਖੋ - ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਲਾਭ) ਭਲਾਈ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਇਸ਼ ਦੇ ਅਤੇ ਕਿਰਾਇਸ਼ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵੋਗੇ।

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).





ਗੈਸ, ਬਿਜਲੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਚਾਲੂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਤੇ ਗੈਸ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਏ, ਪਰ ਜਿੱਥੋਂ ਕਿਤੇ ਗੈਸ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਹੋਣ, ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਗੈਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਮਾਣਪੱਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਦੇ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਪਲਾਇਰ (ਪੂਰਤੀ ਕਰਤਾ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਗੈਸ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਗਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਕੂੜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਦੀ ਗੰਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਗੈਸ ਦੇ ਰਿਸਣ ਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਵਿਚ ਗੈਸ ਰਿਸ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 0800 111 999 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਧੁੰਏ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ:

ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਧੁੰਏ ਦੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਅਲਾਰਮ (ਠੋਸ ਬਾਲਣ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ) ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਅਲਾਰਮ (ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

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.





ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਲੈਂਡਲਾਇਨ (ਨਿਸ਼ਚਤ ਥਾਂ ਤੇ ਪਿਆ ਫੋਨ) ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ, ਇਸਨੂੰ ਲਾਇਨ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈਂਡ ਲਾਇਨ ਫੋਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੇ ਗਏ ਵਿਕਲਪ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਭੇਜੇਗਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਖੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



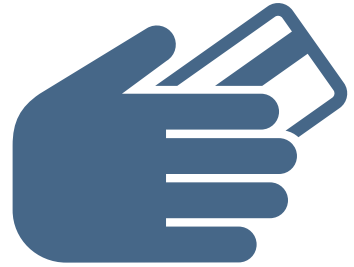
ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ £10 ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਬੰਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮੋਬਾਇਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਅਨੁਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਮਿਨਟਾਂ ਲਈ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਈ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਡਾਟਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਬੰਧ ਵਿਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਿਨਟਾਂ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਡਾਟਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋਗੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਰਚੀਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਿਨਟਾਂ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਡਾਟਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਅਨੁਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੈਂਕ ਦਾ ਖਾਤਾ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਪਤੇ ਦਾ ਸਬੂਤ (ਉਦਾਹਰਣ ਤੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਕਾਪੀ) ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਨੁਬੰਧਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਿਮ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ £5 ਤੋਂ ਅਨੁਬੰਧਾਂ ਦੇ ਲਈ £60+ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਵੀਨਤਮ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੇ ਫੋਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

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



COUNCIL TAX

Council Tax

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

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

Homelessness/Crisis support

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

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



COUNCIL TAX

- ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਰਤੋਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸਿਮ (SIM) ਕਾਰਡ ਵੀ ਖੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਮਿਨਟਾਂ, ਟੈਕਸਟਾਂ ਜਾਂ ਡਾਟਾ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਫੋਨ ਕੰਪਨੀ ਇਕ ਡੀਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟਾਪ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇਕ ਨਿਊਨਤਮ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਕਾਏ ਵਿਚ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਿਨਟਾਂ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਡਾਟਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਤ ਮਾਤਰਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਮਰਜ਼ੀ ਰਾਸ਼ੀ ਨਾਲ ਟਾਪਅੱਪ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਫੋਨ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਡੀਲ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ £10 ਦਾ ਟਾਪ ਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਊਂਸਿਲ ਟੈਕਸ

ਆਪਣੀ ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਲਈ ਕਾਊਂਸਿਲ ਟੈਕਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ। ਇਹ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ ਜੋ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰਾਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਊਂਸਿਲ ਟੈਕਸ ਉਹ ਟੈਕਸ ਹੈ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਊਂਸਿਲ ਟੈਕਸ ਦੇ ਬਿਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਸਨੂੰ ਕਾਊਂਸਿਲ ਟੈਕਸ ਕਟੌਤੀ (Council Tax Reduction) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਕੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਕੋਲ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਬੇਘਰਪੁਣਾ/ਆਪਦਾ (Crisis) ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਘਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਥੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ www.gov.uk/find-local-council
- ਸ਼ੈਲਟਰ ਟੈਲੀ: 0808 800 4444
- ਆਪਦਾ ਟੈਲੀ: 0800 038 4838
- ਰਿਫੂਜੀ ਕਾਊਂਸਿਲ (Refugee Council) 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.



ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਗੁਆਂਢ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਥਾਨਕ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਹਰੇਕ ਲਈ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾਂ ਅਕਸਰ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਸ ਸਟਾਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਾੱਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ (Jobcentre Plus) ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



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.



ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਇੱਕ ਬਹੁ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਵੱਡੇ ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਸਜਿਦਾਂ, ਚਰਚਾਂ, ਸਾਇਨਾਗੋਗਜ਼ ਅਤੇ ਪੂਜਾ ਦੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਹਨ।

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਆਉਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਬਣਾਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਥੇ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।



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



ਸਾਰ

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ	
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘਰ ਜਾਂ ਫਲੈਟ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ, ਯਾਨਿ ਕਿ ਕਿਰਾਏਦਾਰ, ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ	
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਬਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	
ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।	

Chapter 6

Education

In this chapter you will learn about:

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

ਪਾਠ 6

ਸਿੱਖਿਆ

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ:

- ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਬਾਰੇ
- ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
- ਉਹ ਵਿਸ਼ੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

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.

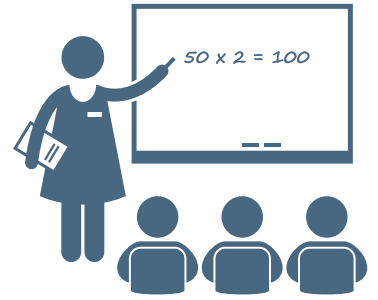
Education is important in the UK and there is a strong culture of lifelong learning. This means that education does not finish at school but continues throughout a person's working life through professional or personal development.

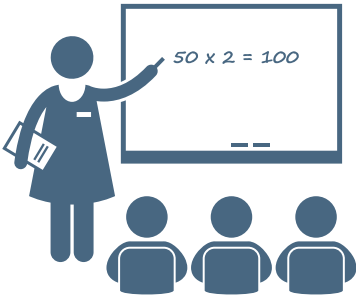
The school system encourages children to question and think for themselves rather than simply learning facts and figures. Parents are expected to take a prominent and supportive role in their children's education, meeting with teachers regularly for a progress report, helping children with their homework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





ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਉਦੇਸ਼, ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੇਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ।



ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਵਿਚ ਸਿੱਖਿਆ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਭਿਆਚਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਮਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸਗੋਂ ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰੀ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਖੁਦ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕੇਵਲ ਸਧਾਰਣਤਾ ਨਾਲ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਇਹ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਵਰਦੀ ਦੇ ਵਿਚ, ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ।

ਇਕ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਵੱਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਪੂਰਨ-ਕਾਲਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਕੋਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਨਿਯਮਤ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਮੇਤ ਸਕੂਲ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਖਰਾਬ ਹਾਜ਼ਰੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਵੈਧਾਨਿਕ ਉਮਰ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ 16 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪੂਰਨ-ਕਾਲਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿਚ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ)।

ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਖੋਜ ਅਤੇ ਅਨੁਸੰਧਾਨ ਦੇ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਮੋਢੀ ਦੇਸ਼ ਹੈ।

A young girl with blonde hair, wearing a light blue school polo shirt, is sitting in a classroom. She has her right hand raised high in the air, looking towards the right of the frame with a focused expression. Another child's hand is visible in the foreground, also raised. The background is 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) which provides general information for parents about school admissions and how to apply for a school place. If you don't know your local authority, you can find out through this website: www.gov.uk/find-local-council. You should enrol your child at school and familiarise yourself with what support is expected from parents. These include taking an active part in your child's education such as ensuring that they attend school, complete their homework and get enough sleep.

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

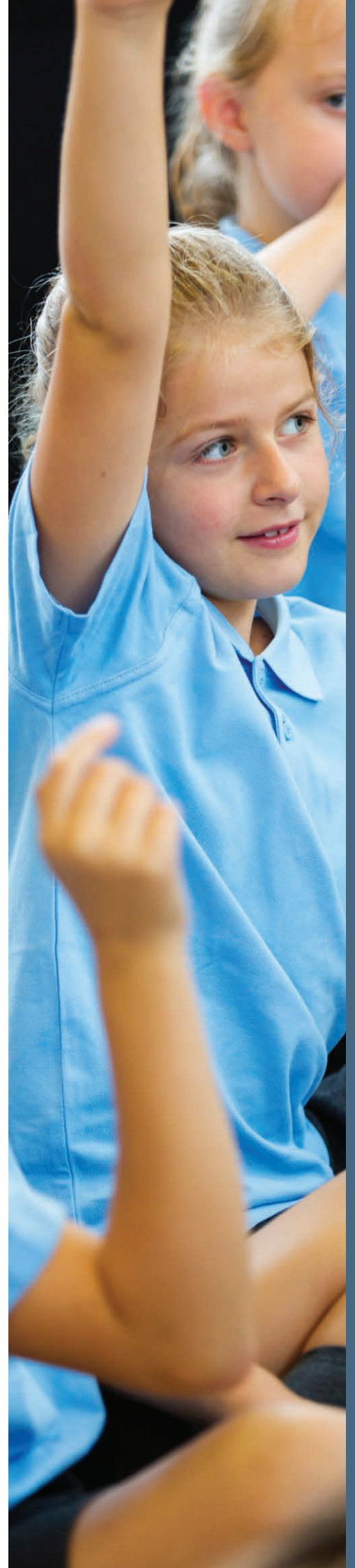
Your child will be given additional support to meet the requirements of education, such as additional English language support. These opportunities will not only enable them to re-engage with their education as quickly as possible, but also help the whole family to adjust.

ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ GOV.UK ਵੈਬਪੇਜ (www.gov.uk/schools-admissions) ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਜੋ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.gov.uk/find-local-council. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਲਵੋ ਜਿਸਦੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਨਰਸਰੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ (5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ) ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਫੈਮਿਲੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (Family Information Service) ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਨਰਸਰੀ ਸਕੂਲ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫੈਮਿਲੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (Family Information Service) ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਜਾਂਚ ਸਕਦੇ ਹੋ: findyourfis.familyandchildcaretrust.org. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਅਤਿਰਿਕਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਅਤਿਰਿਕਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ। ਇਹ ਮੌਕੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਮੁੜ-ਜੁੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਢਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।



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.

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.

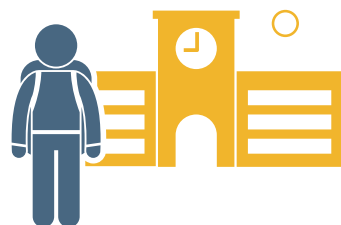
Primary schools are sometimes separated into infant schools (ages 4 to 6) and junior schools (ages 7 to 11), and you may be told that your child is attending one of these types of school (although some children might start when they're 4 years old).



Nursery education



Primary education



Secondary education



Further education



Higher education



ਨਰਸਰੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਨਰਸਰੀ ਸਿੱਖਿਆ

3 ਅਤੇ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਬੱਚੇ ਮੁਫਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਪਾਤਰ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਫੈਮਿਲੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (Family Information Service) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੁਫਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪਾਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇਗੀ।



ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਨਰਸਰੀ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਕੇ ਸਿੱਖਣਗੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਖੇਤਰ ਮਿਲੇਗਾ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਕੂਲੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਆਧਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏਗਾ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ



ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ, ਲਿਖਣ, ਗਣਿਤ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਾਖਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ (ਉਮਰ 4 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ) ਅਤੇ ਜੂਨੀਅਰ ਸਕੂਲ (ਉਮਰ 7 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ) ਦੇ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਚ ਜਾਵੇਗਾ (ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚੇ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ)।



ਅਗਲੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ



ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ



Secondary education

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

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

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

School leaving ages

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

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

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

ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਢਲੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ, ਡਿਜ਼ਾਈਨ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਇੰਸ, ਗਣਿਤ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ) ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। 11 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਹ ਕਿਸਮ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏਗਾ ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਕੂਲ, ਇੱਕ ਅਕੈਡਮੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗਰਾਮਰ ਸਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

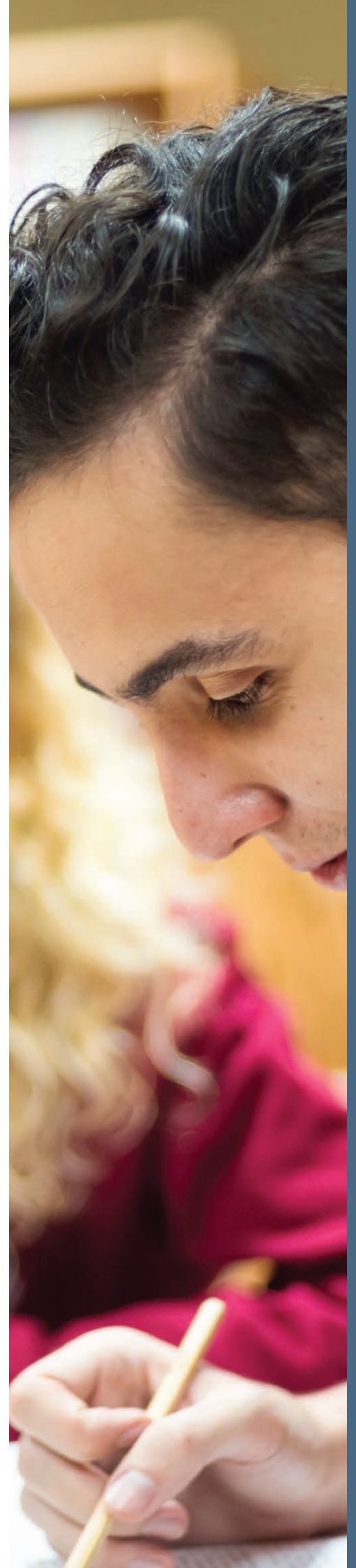
16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸਨੂੰ ਜਨਰਲ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਆਫ ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਜੀ ਸੀ ਐਸ ਈਜ਼) (General Certificates of Secondary Education, GCSEs) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਤਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀਆਂ, ਅੱਗੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਉਮਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤ ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੂਨ ਵਿਚ ਆਖਰੀ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਪੂਰਨ-ਕਾਲਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ
- ਕਿਸੇ ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨੀਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ। ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨੌਕਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20% ਸਮਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ www.apprenticeships.gov.uk
- ਅੰਸ-ਕਾਲਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਇੱਛੁਕ ਸੇਵਾ ਕਰੋ (ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 20 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ)



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

ਅਗਲੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਜੀ ਸੀ ਐਸ ਈਜ਼ (GCSEs) ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਭਿਆਸੀ ਰੁਟ ਜਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਰੁਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। 16-18 ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਕੂਲਾਂ (ਅਕਸਰ 11 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ), ਸਿਕਸਥ ਫਾਰਮ (sixth form) ਜਾਂ ਐਫ਼ ਈ (FE) ਕਾਲਜਸ, ਜਾਂ ਆਜ਼ਾਦਾਨਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪਾਤਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਏ (A)-ਲੈਵਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏ (A)-ਲੈਵਲ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਿਸ਼ੇ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤਕਨੀਕੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਐਂਡ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਾਊਂਸਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਜ਼ (ਬੀ ਟੀ ਈ ਸੀਜ਼) (Business and Technician Education Council qualifications, BTECs) ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਜ਼ (ਐਨ ਵੀ ਕੀਊਜ਼) (National Vocational Qualifications, NVQs) ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸੀ ਹੁਨਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਤਰਖਾਣ ਦਾ ਕੰਮ, ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਪ੍ਰੈਟਿਸਿਸ਼ਿਪ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ (ਪਾਠ 4 ਦੇਖੋ - ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਲਾਭ)।

ਅਗਲੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਵਧਾਨ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ, ਸਿਖਾਦਰੂਆਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਾਦਰੂਆਂ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕੋਰਸ ਦੀ ਕਿਸਮ/ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਿਖਾਦਰੂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਮੌਕੇ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਿੰਗ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ, ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ www.nationalcareersservice.direct.gov.uk ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ



Higher education

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

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

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

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

For more information on student finance visit:
www.gov.uk/student-finance

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

ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 17 ਅਤੇ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸੀਟ ਪੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੀਆਂ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਏ (A)-ਲੈਵਲ ਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਾਰ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ)।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਦਰਖਾਸਤ ਕਿੱਥੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਦਰਖਾਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਫਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ £9,250 ਦੀ ਸੀਮਾ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੀਸਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਜੋਂ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਕਰਜ਼ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੋਵੋ। ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਮੌਜੂਦ ਕਰੀਅਰ ਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏਗਾ।

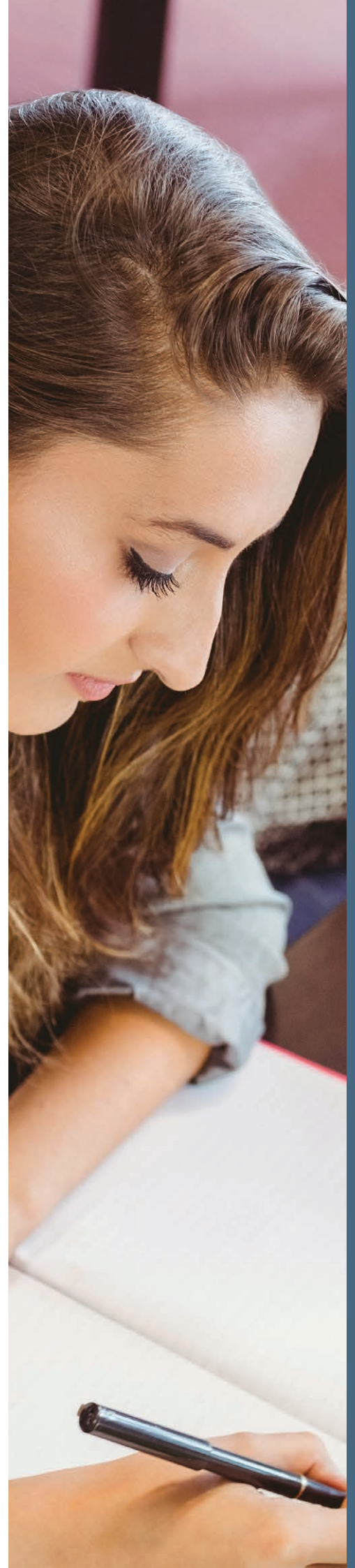
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟਿਊਸ਼ਨ ਫੀਸ ਦੇ ਲਈ ਹੋਮ ਫੀਸ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੋ ਅਤੇ ਟਿਊਸ਼ਨ ਫੀਸਾਂ ਅਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਊਮੈਨਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਮ ਫੀਸ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਰਜ਼ੇ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਇਕ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ ਆਮ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨਗੀ ਪਵੇਗੀ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਵਿੱਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

www.gov.uk/student-finance

ਸਟੂਡੈਂਟ ਲੋਨਜ਼ ਕੰਪਨੀ (Student Loans Company) – www.slco.uk

ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰ: 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

ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ

ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕੋਰਸ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕਾਲਜ, ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰਨ ਕਾਲਿਕ ਅਤੇ ਅੰਸ਼-ਕਾਲਿਕ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਸਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੋਰਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈ ਟੀ (IT), ਬਾਗਬਾਨੀ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਕਰਾਫਟ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਮੇਤ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੋਰਸ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੋਰਸ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਦੇ ਦਿਨ, ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੋਰਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਸੰਖਿਆਤਮਕ ਗਣਿਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਚ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੋਰਸ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਮੌਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਿੰਗ ਲਈ ਪਾਤਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾ, ਅਗਲੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਲਜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਰਕਰਜ਼' ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਡਬਲਿਯੂ ਈ ਏ) (Workers' Educational Association, WEA) ਬ੍ਰਾਂਚ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਪੈਕਟਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੀਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸ ਵੈਬਸਾਈਟ <https://nationalcareersservice.direct.gov.uk>, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਹ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਸਥਾਨਕ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਨੋਟਿਸ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਵਿਖੇ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਖੇ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਦੇਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ



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



ਸਾਰ

ਸਿੱਖਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 16 ਸਾਲ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਸਕੂਲ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਮੌਕੇ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ



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

ਪਾਠ 7

ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ
- ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਕਾਨੂੰਨ
- ਵਿਤਕਰਾ

Rights and freedoms

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

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



Right to equality



Right to education



Right to work

Values and responsibilities in the UK

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

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



Right to marry



ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:



ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

- ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਨਿਰਪੱਖ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦਾ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਧੀਨ।
- ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੈ ਵੈਸੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਯੂ ਕੇ (UK) ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੋਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਤਾਉਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸਲ ਜਾਂ ਧਰਮ ਤੇ ਸੰਦਰਭ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਅਪਵਾਦ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।



ਕੰਮ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ



ਵਿਆਹ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੇਂਦਰੀ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ



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.

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨ ਸਭ ਉੱਪਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਕੀਲ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਆਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਆਗਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਕੀ ਹੈ?

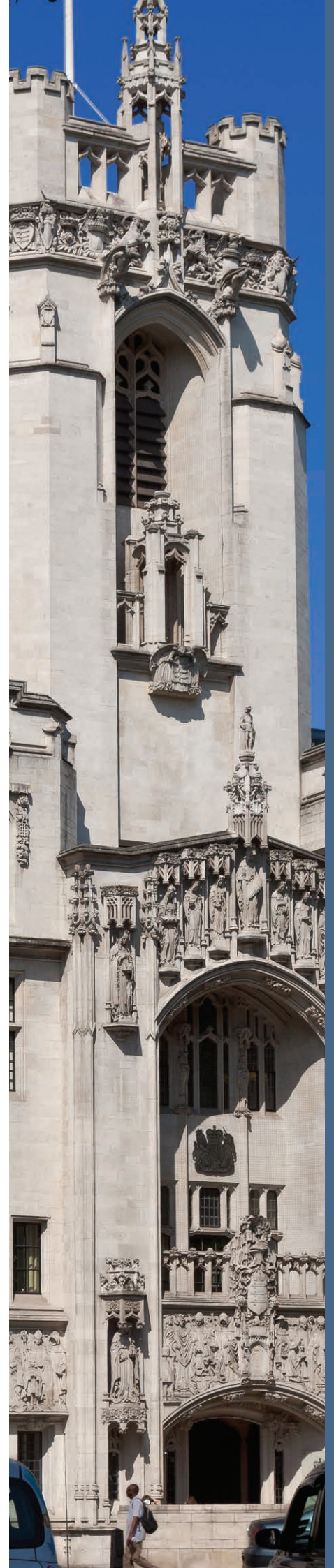
ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਦੀਵਾਨੀ ਕਾਨੂੰਨ, ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਵਿਵਾਦ ਨਿਪਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਫੌਜਦਾਰੀ ਕਾਨੂੰਨ, ਇਹ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਾਨੂੰਨ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹਨ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਾਰਣੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



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.

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ:

ਦੀਵਾਨੀ ਕਾਨੂੰਨ

ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਤਲਾਕ

ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ (ਭੈਣ/ਭਰਾ, ਮਤਰੇਆ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਜਾਂ ਤਾਇਆ/ਚਾਚਾ/ਤਾਈ/ਚਾਚੀ) ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਆਹਿਆ ਨਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਮਾਨ ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਲਾਕ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜੋੜਾ ਤਲਾਕ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਲਵੇਗੀ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰ

ਕਾਨੂੰਨ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋਤੇ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਚਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਪਭੋਗਤਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਜੇ ਕੋਈ ਕੰਪਨੀ ਉਹ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਚਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਿਹਾਇਸ਼

ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਦੀਵਾਨੀ ਕਾਨੂੰਨ ਰਾਹੀਂ ਸੁਲਝਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਕ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਾਠ 5 ਦੇਖੋ।

ਵਿਤਕਰਾ ਅਤੇ ਉਤਪੀੜਨ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਲਿੰਗ ਬਦਲਾਵ, ਰੰਗ, ਰਾਸ਼ਟਰੀਅਤਾ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਉਮਰ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਝੁਕਾਅ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਤਪੀੜਨ, ਬਰਾਬਰੀ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਜਿਸਦੇ ਤਰਕਸੰਗਤ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਧਾਰ ਤੇ ਉਤਪੀੜਨ, ਚੇਤਾਵਨੀ, ਦੁਖ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਉਤਪੀੜਨ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਉਤਪੀੜਨ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਵਿਚ ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਮੌਖਿਕ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

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.

ਫੌਜਦਾਰੀ ਕਾਨੂੰਨ

ਹਿੰਸਾ

ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਮਾਰਨਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਖਤ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧ ਜੋ ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਨ, ਦੇ ਵਿਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ, ਘਰ ਦੇ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧ

ਅਪਰਾਧਕ ਵਿਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿੰਸਾ, ਮੌਖਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਬਦਮਾਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨਾ ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਧਰਮ ਜਾਂ ਨਸਲ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਤ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਧਰਮ ਜਾਂ ਨਸਲ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਉਤਪੀੜ੍ਹਨ

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਹਾਰ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਰਕਸੰਗਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਤਪੀੜ੍ਹਨ, ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਅਪਰਾਧਿਕ ਉਲੰਘਣਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਪਰਾਧਿਕ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਦੀਵਾਨੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਦੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਲਿੰਗੀ ਸਬੰਧ

ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਉਮਰ 16 ਹੈ (ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੋਏ), ਇਹ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਝੁਕਾਅ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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.

ਫੰਜਦਾਰੀ ਕਾਨੂੰਨ

ਨਸ਼ੇ

ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਢੁਆਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਿਤਰਣ ਕਰਨਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਸਜ਼ਾ ਸਖਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ

18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਖ਼ੀਦਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।
ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਬਹੁਤੇ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ, ਉਦਾ. ਦੁਕਾਨਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਬਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ। 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਵੇਚਣਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਵਿਚ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਹਨ ਦੇ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਈਸੈਂਸ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਈਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਟੈਸਟ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਥਿਆਰ

ਤੁਸੀਂ ਲਾਈਸੈਂਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਗਨ-ਹਥਿਆਰ ਨੂੰ ਖ਼ੀਦ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਚਾਕੂ ਲਿਜਾਉਣਾ ਵੀ ਸਜ਼ਾਯੋਗ ਹੈ।

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.

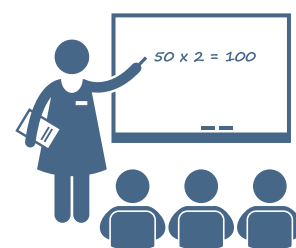
Going to school is very important for the welfare of a child. Helping out with tasks at home must not stop a child from going to school.

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

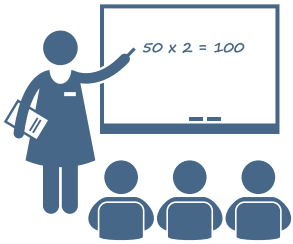
Childline on 0800 1111



ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਯੂ ਐਨ ਦੀ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ (UN Convention) ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਯੂ ਕੇ (UK) ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਨੇ ਕਈ ਕਾਨੂੰਨ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰਜ਼ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, 14 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਿਰਣੇ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਣੇ।

ਇਕ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਵੱਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੇ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ।

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਦੇਸ਼, ਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼, ਸਕੂਲ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਸਬੰਧੀ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ।
- ਜੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡਣਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਵਿਚ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟਦੇ ਹੋ, ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਣਦੇਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਅਦਾਲਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੋਸਟਰ ਹੋਮ ਵਿਖੇ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਆਫ ਕਰੂਅੈਲਿਟੀ ਟੂ ਚਿਲਡਰਨ (ਐਨ ਐਸ ਪੀ ਸੀ ਸੀ) (National Society for the Prevention of Cruelty to Children, NSPCC) ਨੂੰ
0808 800 5000 ਤੇ
0800 1111
ਨਾਲ ਚਾਇਲਡਲਾਇਨ ਤੇ

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.



ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਸਬੰਧ

ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰੀ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ
- ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਕਰਤੱਵ ਹਨ
- ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਅਧਿਕਾਰ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



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.



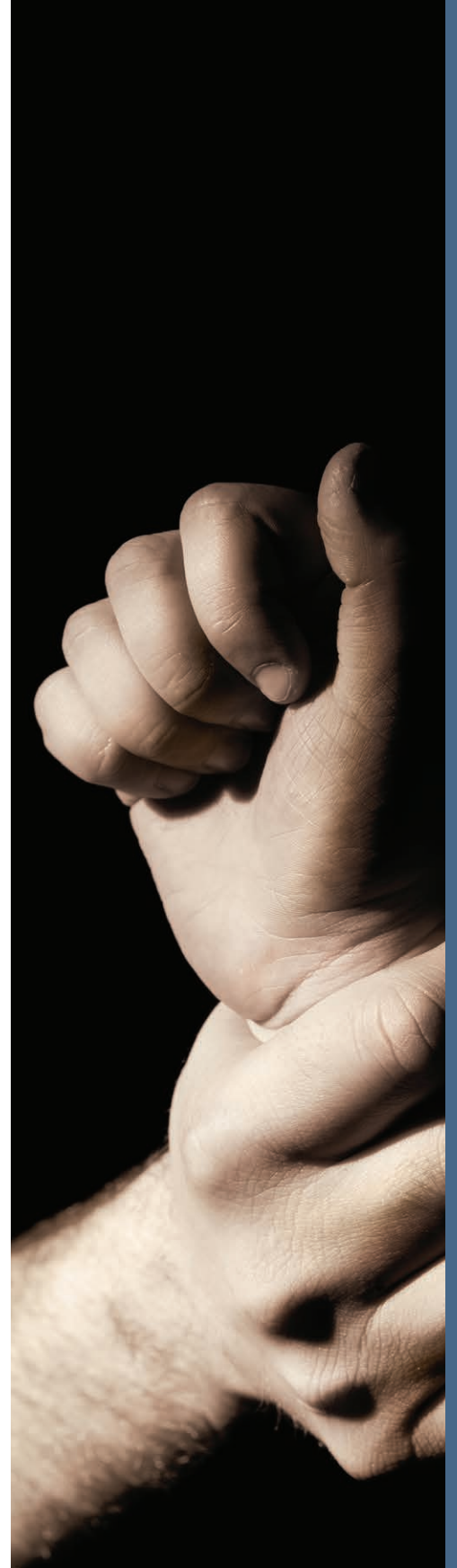
ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਨਾ, ਠੱਡ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਵਾਲ ਖਿੱਚਣਾ
- ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕਰਨਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਸੱਦਦ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘੁੰਮਣ ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਚੁਣੇ ਗਏ ਕਰੀਅਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।
- ਇਹ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਧਮਕੀਆਂ, ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਜਾਂ ਡਰਾਵਾ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ, ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਵਿਆਹੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਲਿੰਗ, ਰਾਸ਼ਟਰੀਅਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਕ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਬਿਨਾ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਤੇ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸਾਥੀ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਮਰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਔਰਤ, ਵਿਆਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਦੇ ਨਾਲ ਹਿੰਸਕ ਹੈ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੀਆਂ।



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



ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ

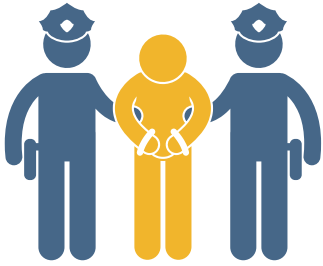
ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕੋਈ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਪਰਾਧਾਂ ਲਈ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਏ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਪਵਾਸ ਦੇ ਰੁਤਬੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਅਦਾਲਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀੜ੍ਹਤ ਤੋਂ, ਘਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਹ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਪੀੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਦੇ ਨਤੀਜਤਨ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਣ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਟਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬੱਧ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਫ੍ਰੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Domestic Violence Freephone Helpline) ਨੂੰ 0808 2000 247 ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪੁਲਿਸ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

- ਪੁਲਿਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਅਗਨੀਸ਼ਮਨ ਦਸਤਾ: **999** (ਫ੍ਰੀਫੋਨ, 24 ਘੰਟੇ)
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (National Domestic Violence Helpline): **0808 2000 247** (ਫ੍ਰੀਫੋਨ, 24 ਘੰਟੇ) ਇਹ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਏਡ ਐਂਡ ਰਿਫੂਜ਼ (Women's Aid and Refuge) ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿਚ ਚਲਦੀ ਹੈ
- ਬ੍ਰੇਕਨ ਰੇਨਬੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਲ ਜੀ ਬੀ ਟੀ (Broken Rainbow National LGBT) ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **0300 999 5428** (24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਫ੍ਰੀਫੋਨ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਹੈ)
- ਵਰਲਡਵਾਇਡ: ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਆਪਦਾ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਆਫ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਏਜੰਸੀਜ਼ (International Directory of Domestic Violence Agencies) ਦੇਖੋ



ਪੁਲਿਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਅਗਨੀਸ਼ਮਨ ਦਸਤਾ: **999**

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (National Domestic Violence Helpline): **0808 2000 247**

ਬ੍ਰੇਕਨ ਰੇਨਬੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਲ ਜੀ ਬੀ ਟੀ (Broken Rainbow National LGBT) ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **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



ਕਰਮਾ ਨਿਰਵਾਣਾ:
0800 5999 247

ਮਾਣ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਇਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਗੈਰਸਨਮਾਨਜਨਕ ਵਿਹਾਰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਜੇਲ੍ਹ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ **0800 5999 247** ਤੇ ਕਰਮਾ ਨਿਰਵਾਣਾ ਨਾਮ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਤੋਂ ਗੋਪਨੀਯ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਐਨ ਐਸ ਪੀ ਸੀ ਸੀ (NSPCC):
0800 028 3550

ਚਾਇਲਡ ਲਾਇਨ:
0800 1111

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨਅੰਗ ਦਾ ਖਤਨਾ (Female Genital Mutilation)

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨਅੰਗ ਦਾ ਖਤਨਾ (ਐਫ ਜੀ ਐਮ) (Female Genital Mutilation) ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕੱਟ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਤਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਐਫ ਜੀ ਐਮ (FGM) ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੁੜੀ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਐਫ ਜੀ ਐਮ (FGM) ਦੇ ਲਈ ਵਿਦੇਸ਼ ਲੈ ਜਾਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਚ ਸਜ਼ਾਯੋਗ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਫ ਜੀ ਐਮ (FGM) ਦੇ ਪੀੜ੍ਹਿਤ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਐਫ ਜੀ ਐਮ (FGM) ਦੇ ਪੀੜ੍ਹਿਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨ ਐਸ ਪੀ ਸੀ ਸੀ (NSPCC) ਕੋਲੋਂ **0800 028 3550** ਤੇ, ਸਲਾਹ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਐਫ ਜੀ ਐਮ (FGM) ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ, ਉਹ ਪੁਲਿਸ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਚਾਇਲਡਲਾਇਨ ਨਾਲ **0800 1111** ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

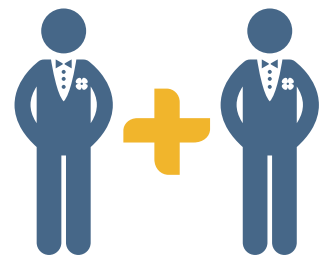
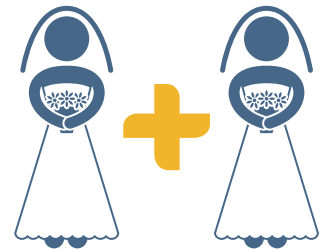
Marriage

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.

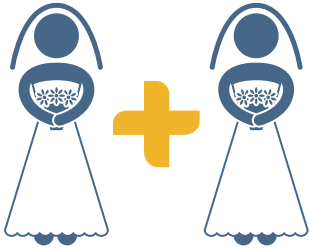
A marriage should be entered into with the full and free consent of both people involved.





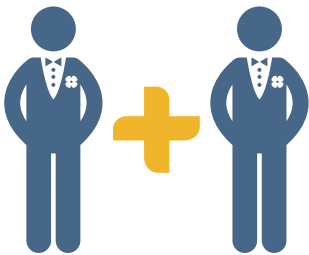
ਵਿਆਹ

ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਆਹਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਆਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ ਦੁਆਰਾ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਕੁਝ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਆਹਾਂ ਨੂੰ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਗਰਿਕ ਵਿਆਹ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਵਿਆਹ ਦੀ ਨਿਊਨਤਮ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ 16 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।



ਇਕ ਵਿਆਹ, ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਦੋਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



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.



ਕਰਮਾ ਨਿਰਵਾਣਾ:

0800 5999 247

ਦਿ ਫੋਰਸਡ

ਮੈਰਿਜ ਯੂਨਿਟ (The Forced
Marriage Unit):

020 7008 0151

ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਤ ਵਿਆਹ, ਜਿੱਥੇ ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਵਿਆਹ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ, ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹਨ।

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਉਹ ਵਿਆਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਧਿਰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਦਬਾਓ ਇਕ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨਾ ਇਕ ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਲੈ ਜਾਣਾ ਵੀ ਇਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵਿਆਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ **0800 5999 247** ਉੱਪਰ ਕਰਮਾ ਨਿਰਵਾਣਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦਿ ਫੋਰਸਡ ਮੈਰਿਜ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ **020 7008 0151** ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨਸਲੀਪੁਣਾ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਲਿੰਗ, ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਉਮਰ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਝੁਕਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਨਸਲੀਪੁਣਾ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਨਸਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਚੋਟਿਲ ਕਰਨਾ, ਉਤਪੀੜਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਨਸਲੀ ਨਫਰਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਸਲ, ਸਭਿਆਚਾਰ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਉਹ ਆਏ ਹਨ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ। ਕੰਮ ਦੇ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦਿੰਦਿਆਂ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਿਆਂ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (ਐਨ ਐਚ ਐਸ) (National Health Service, NHS) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਕੁਝ ਖ਼ੀਦਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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

Do tell the authorities about it.

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

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



Harassment



Talk to the police



Report crime online



ਉਤਪੀੜਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ (ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ ਦੇ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ) ਨਸਲੀ ਉਤਪੀੜਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਨਸਲੀਪੁਣੇ ਦਾ ਪੀੜਤ ਹੈ:

ਤਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ।



ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਥਾਵੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸਲੀ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ www.report-it.org.uk/home ਤੇ ਆਨਲਾਇਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਸਲੀਪੁਣੇ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਹਮਲੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੋਟਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੁਦ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਆਨਲਾਇਨ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ

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.





ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਤੱਵ

ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਪੁਲਿਸ ਇਹ ਕਰੇਗੀ:

- ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰੇਗੀ
- ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗੀ
- ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਏਗੀ



ਪੁਲਿਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜ੍ਹਿਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁੰਮ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

999 - ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਹੋਏ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਮਲੇ ਦੇ ਪੀੜ੍ਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨੰਬਰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਲਈ ਵੀ ਹੈ।

101 - ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਘੱਟ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨੀ ਹੈ।

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



ਸਾਰ

	<p>ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ - ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਹੈ</p>	
	<p>ਜਿਸ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ ਉਸ ਸਥਾਨ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਲੇ ਇੱਥੇ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਕੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ</p>	
	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ</p>	
	<p>ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਐਫ ਜੀ ਐਮ (FGM), ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤੇ ਵਿਆਹ, ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਿਤਕਰਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ</p>	
	<p>ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਵਿਤਕਰਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸਲੀਪੁਣੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p>	
	<p>ਪੁਲਿਸ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੈ - ਆਪਾਤਕਾਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ</p>	

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

ਪਾਠ 8

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ:

- ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ
- ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



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

ਇਕ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ

ਇਕ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀ ਪੀ) (General Practitioner, GP) ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਸੀਂ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਓਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਦੇ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਵਾਕਈ ਜੀਵਨ-ਜ਼ਖਮ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਏ ਐਂਡ ਏ) (Accident and Emergency, A&E) ਵਿਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 999 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਏ ਐਂਡ ਏ (A&E) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਨੂੰ 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਇਕ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀ ਪੀ) (General Practitioner, GP) ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਸੀਂ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ



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



ਕਿਸੇ ਜੀ ਪੀ
(GP) ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ



ਏ ਐਂਡ ਏ (A&E)
ਵਿਚ ਜਾਣਾ



999 ਜਾਂ 111 ਨੂੰ ਕਾਲ
ਕਰਨਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (National Health Service) ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਸਨ (humanitarian protection) ਜਾਂ ਸਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (ਐਨ ਐਚ ਐਸ) (National Health Service, NHS) ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜ਼ (ਜੀ ਪੀਜ਼) (General Practitioners, GPs), ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਹਸਪਤਾਲ
- ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਰਭਰੋਕੂ ਉਪਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ - ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਅਪ੍ਰਵਾਸ ਦੇ ਰੁਤਬੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬੱਧ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ, ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਦੇ ਬਾਹਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਪਵਾਦ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਮੰਨ ਰਿਹਾ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ।



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.

ਕਿਸੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀ ਪੀ) (General Practitioner, GP) ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਜੀ ਪੀ (GP) ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਹੋਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏ ਤਾਂ ਜੀ ਪੀ (GP) ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ। ਜੀ ਪੀਜ਼ (GPs) ਉੱਚ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸਾਂ ਪਾਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੀਰਘ-ਕਾਲੀਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਕ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੀ ਪੀ (GP) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ)
- ਟੀਕਾਕਰਨ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣਗੇ।



How do I register with a GP?

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

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

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

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

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

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

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



Biometric Residence Permit



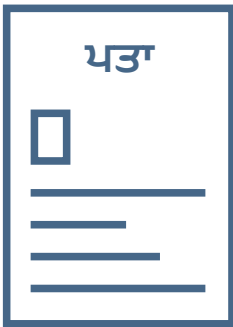
Proof of address



Health check



ਬਾਇਓਮੈਟਰਿਕ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ ਪਰਮਿਟ (Biometric Residence Permit)



ਪਤੇ ਦਾ ਸਬੂਤ



ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ

ਮੈਂ ਜੀ ਪੀ (GP) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵਾਂ?

ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਥਾਨ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੋ।

ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਚੁਆਇਸਜ਼ (NHS Choices) ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੇ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਸੂਚੀ ਹੈ: www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4. ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰਜਰੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨਲਾਇਨ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 8.30 ਵਜੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ 6.30 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਰਜਰੀਆਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਜੀ ਪੀ (GP) ਦੇ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਸਬੂਤ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀ ਪਰਮਿਟ) ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਸਬੂਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ) ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਜੇ ਇਹ ਉਪਲਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਕ ਜੀ ਪੀ (GP) ਦੇ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: <https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf>

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜੀ ਪੀ (GP) ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜੀ ਪੀ (GP) ਦੇ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ।



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

ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਜੇਕਰ ਜੀ ਪੀ (GP) ਮੈਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਇਕ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰਕਸੰਗਤ ਆਧਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਪਰ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ, ਲਿੰਗ, ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ, ਉਮਰ, ਧਰਮ, ਲਿੰਗਕ ਝੁਕਾਅ, ਦਿੱਖ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਹਾਲਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਖਾਸਤ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਕ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਮਰੀਜ਼ ਕੋਲ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਜੀ ਪੀ (GP) ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਲਾਜ 14 ਦਿਨਾਂ (ਇਹ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ, ਆਪਣੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਕੋਲ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀ ਪੀ (GP) ਦੇ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਇੰਗਲੈਂਡ ਏਰੀਆ ਟੀਮ:

www.nhs.uk/Service-Search/Area-Team/

[LocationSearch/1839](http://www.nhs.uk/Service-Search/Area-Team/LocationSearch/1839) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:



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



Male or female GP

How do I make an appointment?

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

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

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

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

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

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

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



**Appointments
are usually
10 minutes long**



ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਜੀ ਪੀ (GP)

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਲਾਇਜ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (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)
- ਡਾਕਟਰਜ਼ ਆਫ਼ ਦੀ ਵਰਲਡ (Doctors of the World): www.doctorsoftheworld.org.uk/pages/UK-Programme



ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 10 ਮਿਨਟ ਲੰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਮੈਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਾਂ?

ਕਿਸੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਖੁਦ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਜੀ ਪੀ (GP) ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਇਸ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ।

ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਦਿਨ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਆ ਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੀ ਪੀ (GP) ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 10 ਮਿਨਟ ਲੰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੋਏ ਤਾਂ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਜੀਅ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀ ਪੀ (GP) ਜਾਂ ਨਰਸ ਹਰੇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਏਗੀ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿਓ।



What if I do not speak English?

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

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

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

What do I do if my GP surgery is closed?

If your GP surgery is closed:

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

ਜੇ ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਦਾ/ਦੀ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਬੁੱਕ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣਗੇ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਸਮੇਤ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰੀ ਗਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਗੋਪਨੀਯ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਬੰਦ ਹੈ:

- ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ (ਕੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਮੋਚ ਆਉਣ, ਜਾਂ ਧੱਫੜਾਂ) ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਇਨਰ ਇੰਜਰੀਜ਼ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਚੁਆਇਸਜ਼ (NHS Choices) ਆਨਲਾਈਨ (www.nhs.uk/pages/home.aspx) ਦੇਖੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਦੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਨੰਬਰ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੇਰਵਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ, ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।



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





ਮਾਹਰ

ਮੈਂ ਮਾਹਰਾਨਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਪੀ (GP) ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਲਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਨਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਕ ਮਾਹਰਾਨਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਸਮਾਂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਨਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।



Mental Health Services

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

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

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

Please visit www.nhs.uk/livewell/mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx

How to access these services:

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

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

Further advice can be found at:

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

Migrant Health

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



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੀਰਘ-ਕਾਲੀਨ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ, ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਅਵਸਾਦ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਵਸਾਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।



ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ। ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਸਹਾਇਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈਸੇਵੀ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣਨਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਤਕਾਲੀਨ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ www.nhs.uk/livewell/mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ:

ਸਹਾਇਤਾ ਖੈਰਾਤੀ ਸੰਸਥਾ ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼ (Samaritans), ਜੋ ਕਿ ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੋਂ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ। www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/. ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 116 123 ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ jo@samaritans.org ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਆਫ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਬੀਂਗ ਸਰਵਿਸਜ਼ (Directory of Mental Health and Wellbeing Services) ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਥੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

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

ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਥ

ਵੈਬਸਾਈਟ: <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

ਮਾਇੰਡ

ਟੈਲੀ: 0300 123 3993

ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://www.mind.org.uk/>

ਪ੍ਰਾਈਓਰੀ ਗਰੁੱਪ (Priory Group)

ਟੈਲੀ: 0800 6911552

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

ਸਾਇਕਾਇਅਟਰੀ - ਯੂ ਕੇ (Psychiatry – UK)

ਟੈਲੀ: 0330 1241980

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

ਰਿਫੂਜੀ ਕਾਊਂਸਿਲ (Refugee Council)

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

ਟ੍ਰਾਮੈਟਿਕ ਸਟੈਸ ਸਰਵਿਸ (Traumatic Stress Service) - ਸਾਊਥ

ਲੰਡਨ ਐਂਡ ਮੈਡਿਸਲੇ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ

ਟੈਲੀ: 020 322829 69

ਕੂਥ (Kooth) (ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ)

ਟੈਲੀ: 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.

ਆਪਾਤਕਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਾਦਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏ ਐਂਡ ਈ (A&E) ਵਿਭਾਗ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਭਾਗ ਸਭ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਾਤਕਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਏ ਐਂਡ ਈ (A&E) ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਮੂਲੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਏ ਐਂਡ ਈ (A&E) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਹਾਲਤ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (Accident and Emergency) ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਕ ਮਾਹਰਾਨਾ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਜੋਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਜਾਂ ਸਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



How do I access medication from the pharmacy?



Pharmacy

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

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

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

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

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





ਫਾਰਮੇਸੀ

ਮੈਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਪੀ (GP) ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਵਾਫਰੇਸ਼ ਜਾਂ ਕੈਮਿਸਟ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਚੁਆਇਸਜ਼ (NHS Choices) ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.nhs.uk/Service-Search/Pharmacy/LocationSearch/10 ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ ਵਿਖੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ।

ਦਵਾਫਰੇਸ਼ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਖਾਂਸੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਵੈਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)।



How do I access financial support for health costs?

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

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

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

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

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

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



Prescription costs



Dental costs



Eye care costs



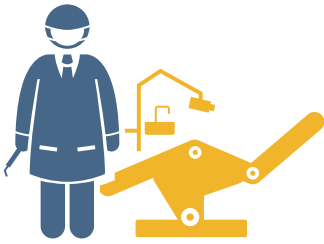
Travel costs



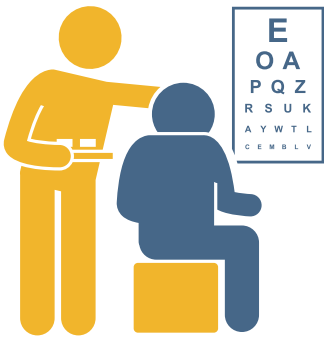
Wig and fabric supports



ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ
ਖਰਚੇ



ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਰਚੇ



ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ



ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਖਰਚੇ



ਵਿੱਗ ਅਤੇ ਫੈਬਰਿਕ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ

ਮੈਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਵਿਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਲਾਜ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਨਿਗ੍ਰਾ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ, ਵਿੱਗ ਅਤੇ ਫੈਬਰਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਸਭ ਲਈ ਮੁਫਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੁਤੇ-ਸਿਧ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮੁਫਤ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁਫਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਵੀ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ 60 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ HC1 ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮਦਨ ਦੀਆਂ ਸਲਿੱਪਾਂ ਦਿਖਾਉਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ HC2 ਪ੍ਰਮਾਣਪੱਤਰ ਮਿਲੇਗਾ ਜੇ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਵੈਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। HC2 ਪ੍ਰਮਾਣਪੱਤਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਖਰਚੇ
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਰਚੇ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਖਰਚੇ
- ਵਿੱਗ ਅਤੇ ਫੈਬਰਿਕ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ

HC1 ਫਾਰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ ਪੀ (GP) ਸਰਜਰੀ, ਜਾਂਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ, ਬਹੁਤੇ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਵੀ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ 0300 123 0849 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਵੀ HC1 ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਚੁਆਇਸਜ਼ (NHS Choices) ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ: www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Pages/nhs-low-income-scheme.aspx

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

ਸੇਵਾ	ਸੇਵਾ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
<p>ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ</p>	<p>ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਜਾਂਚ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਦੇ ਅਧੀਨ ਦੇਖਭਾਲ, ਦੇਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ HC2 ਪ੍ਰਮਾਣਪੱਤਰ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।</p>	<p>ਤੁਸੀਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਵੱਜੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿਖੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ www.nhs.uk/pages/home.aspx ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ 2) ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ <p>ਜੇ ਇਹ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਹਾਲਤ ਹੈ ਤਾਂ ਏ ਐਂਡ ਏ (A&E) ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਓ।</p>
<p>ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ</p>	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ HC2 ਪ੍ਰਮਾਣਪੱਤਰ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।</p>	<p>ਬਹੁਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਦੇ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ 2) ਜੇ ਇਹ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (Accident and Emergency) ਵਿਭਾਗ ਹੈ

Sexual health services

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

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

You can find your nearest sexual health service at www.nhs.uk/pages/home.aspx

Maternity services

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

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

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

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

ਲਿੰਗਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਲਿੰਗਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ ਅਤੇ ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮੂਲ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਝੁਕਾਅ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਭ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਲਿੰਗਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੀ ਪੀਜ਼ (GPs) ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਲਿੰਗਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਜਾਂ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਪੀ (GP) ਕੋਲੋਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲਿੰਗਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ www.nhs.uk/pages/home.aspx

ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੇਤ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਲਈ ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (Humanitarian Protection) ਜਾਂ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਪਾਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਪੀ (GP) ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਮਦਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਵੇਗਾ।

Mental health

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

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

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

You can access NHS mental health services for free.

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

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

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

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

www.nhs.uk/pages/home.aspx

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

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

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਵਸਾਦ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸਦਮਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਸਮੇਤ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ।

ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ ਇਹ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਪੀ (GP) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਚੁਆਇਸਜ਼ (NHS Choices) ਤੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: <https://www.nhs.uk/pages/home.aspx>

ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਹਵਾਲਗੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈਸੇਵੀ ਖੇਤਰ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਚੁਆਇਸਜ਼ (NHS Choices) ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕੀ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਵਸਾਦ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਇਕ ਬਾਲਗ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਇੰਪਰੂਵਿੰਗ ਐਕਸੈਸ ਟੂ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਕਲ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ (Improving Access to Psychological Therapies) ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀ ਪੀ (GP) ਨੂੰ ਮਿਲਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੀ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਐਨ ਐਚ ਚੁਆਇਸਜ਼ (NHS Choices) ਦੇਖੋ:

www.nhs.uk/pages/home.aspx

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਆਪਦਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 1) ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਪਦਾ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਚੁਆਇਸਜ਼ (NHS Choices) ਦੇਖੋ
- 2) ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- 3) ਤੁਸੀਂ ਏ ਐਂਡ ਏ (A&E) ਵਿਭਾਗ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

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.

**ਨਸ਼ੇ,
ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ**

ਇਹ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ:

- 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਖ਼ੀਦਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਵੇਚਣਾ
- ਕਿਸੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣਾ
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠਣਾ।
- ਕੁਝ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਵੇਚਣਾ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਪਨੀਯ, ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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



ਸਾਰ

	<p>ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀ ਪੀ) (General Practitioner, GP) ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਦੇ ਕੋਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ</p>	
	<p>ਜੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਚੇਟਿਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ</p>	
	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਚਿਕਿਸਤਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਨੂੰ 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ</p>	
	<p>ਇਕ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀ ਪੀਜ਼ (GPs), ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੁਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (National Health Services) ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਖਰਚੇ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।</p>	

Chapter 9

Contacts and Further Information



ਪਾਠ 9

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ
ਅਗਲੇਰੀ
ਜਾਣਕਾਰੀ





Emergency contact details

Emergency services

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

National Grid

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

Other useful contacts and information

Police

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

Website for England: www.police.uk

Healthcare

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

- **NHS England**
Website: www.nhs.uk
Tel: **111**

ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਜਾਂ ਅਗਨੀਸ਼ਮਨ ਦਸਤੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਗ੍ਰਿਡ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਗੈਸ ਦੀ ਗੰਧ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, 0800 111 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪੁਲਿਸ

ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਲਈ 101 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.police.uk

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS)
ਇੰਗਲੈਂਡ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nhs.uk
ਟੈਲੀ: 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

Email: clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Tel: **0808 1647 686**

- **Freedom from Torture**

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

Website: www.freedomfromtorture.org

- **Helen Bamber Foundation**

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

Website: www.helenbamber.org

Emotional support

- **Samaritans**

Support for those in emotional distress or struggling to cope

Website: www.samaritans.org

Email: jo@samaritans.org

Tel: 116 123

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- **ਡਾਕਟਰਜ਼ ਆਫ਼ ਦੀ ਵਰਲਡ (Doctors of the World)**
ਇਕ ਜੀ ਪੀ (GP) ਦੇ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.doctorsoftheworld.org.uk
ਈਮੇਲ: clinic@doctorsoftheworld.org.uk
ਟੈਲੀ: 0808 1647 686
- **ਫ੍ਰੀਡਮ ਫਰਮ ਟਾਰਚਰ (Freedom from Torture)**
ਤਸੱਦਦ ਦੇ ਪੀੜ੍ਹਿਤਾਂ ਲਈ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਭਿਆਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.freedomfromtorture.org
- **ਹੈਲਨ ਬੈਮਬਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Helen Bamber Foundation)**
ਤਸੱਦਦ ਦੇ ਪੀੜ੍ਹਿਤਾਂ ਲਈ ਚਿਕਿਤਸਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਭਿਆਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.helenbamber.org

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ

- **ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼ (Samaritans)**
ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਨ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.samaritans.org
ਈਮੇਲ: jo@samaritans.org
ਟੈਲੀ: 116123





Refugee agencies and charities

- **UNHCR UK**

Website: www.unhcr.org.uk

Tel: **0203 761 9500**

Email: gbrlo@unhcr.org

- **Refugee Action**

Website: www.refugee-action.org.uk

- **Refugee Council**

Website: www.refugeecouncil.org.uk

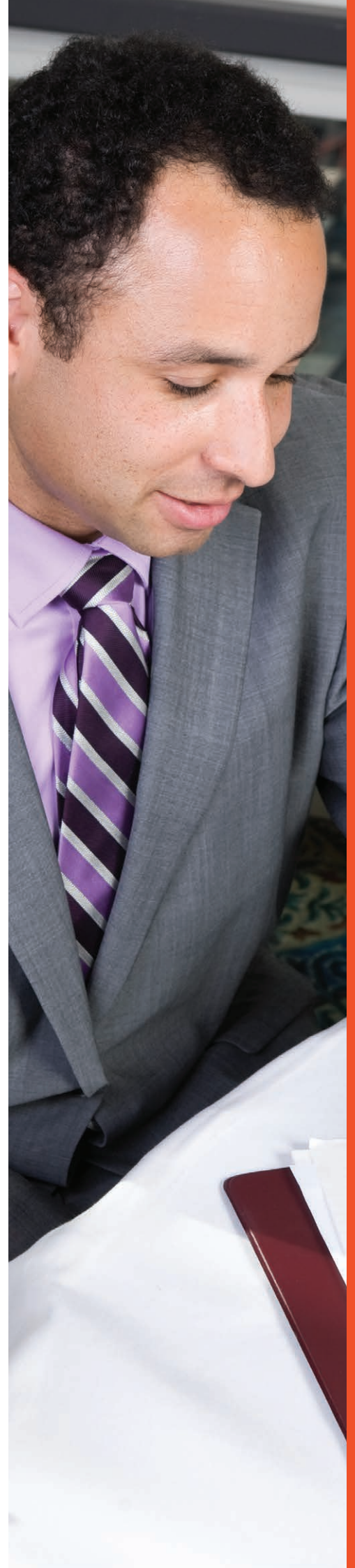
- **British Red Cross**

Advice and support for family tracing and reunion

Website: www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees

ਰਿਫੂਜੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਚੈਰਿਟੀਆਂ

- UNHCR UK
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.unhcr.org.uk
ਟੈਲੀ: 0203 761 9500
ਈਮੇਲ: gbrlo@unhcr.org
- ਰਿਫੂਜੀ ਐਕਸ਼ਨ (Refugee Action)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.refugee-action.org.uk
- ਰਿਫੂਜੀ ਕਾਉਂਸਿਲ (Refugee Council)
ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://www.refugeecouncil.org.uk>
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ (British Red Cross)
ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.redcross.org.uk/What-we-do/Refugee-support/Our-services-for-refugees





Education and employment

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

Equality

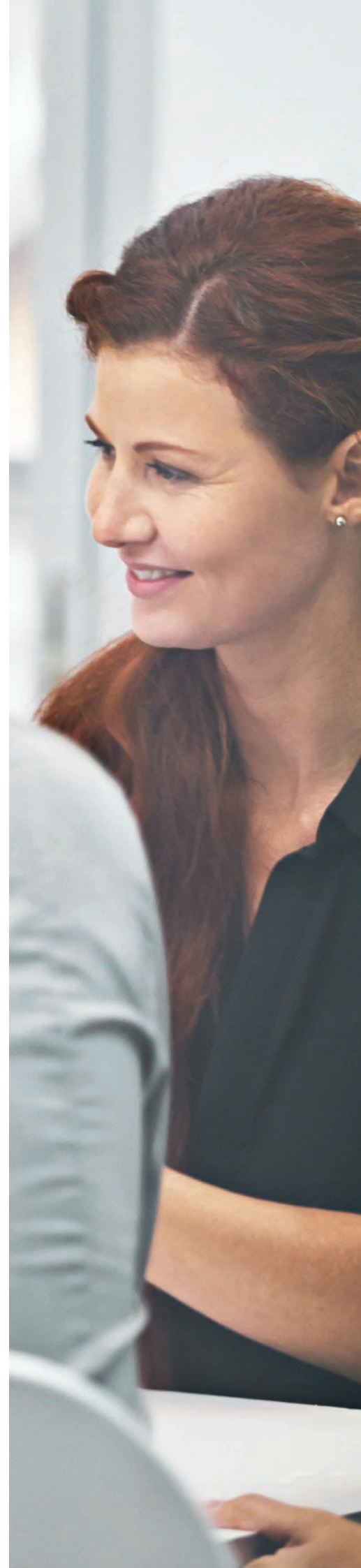
- **Equality Advisory Service**
Advice and assistance on issues relating to equality and human rights
Website: www.equalityadvisoryservice.com
Tel: **0808 800 0082**

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ

- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੀਅਰ ਸਰਵਿਸ**
(National Careers Service) ਪੜ੍ਹਾਈ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣੇ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nationalcareersservice.direct.gov.uk
ਟੈਲੀ: 0800 100 900
- **ਏ ਸੀ ਏ ਐਸ (ACAS) (ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਰਬਿਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸੇਵਾ)**
ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ (ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ) ਵਿਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.acas.org.uk
ਟੈਲੀ: 0300 123 1100
- **ਮਾਡਰਨ ਸਲੇਵਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Modern Slavery Helpline)**
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.modernslaveryhelpline.org/
ਟੈਲੀ: 0330 0552 2200

ਬਰਾਬਰੀ

- **ਇਕੁਐਲਟੀ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਸਰਵਿਸ**
(Equality Advisory Service) ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.equalityadvisoryservice.com
ਟੈਲੀ: 0808 800 0082





Domestic violence

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

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

- ਇੰਗਲੈਂਡ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (England Domestic Violence Helpline)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk
ਟੈਲੀ: 0808 2000 247
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ (National Centre for Domestic Violence)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.ncdv.org.uk
ਟੈਲੀ: 0800 970 2070
- ਮੈਨਜ਼ ਅਡਵਾਇਸ ਲਾਈਨ (Men's Advice Line)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.mensadvice.org.uk
ਟੈਲੀ: 0808 801 0327

ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ

- ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਇੰਗਲੈਂਡ (Rape Crisis England)
ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਜੋ ਲਿੰਗਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੂਤਕਾਲ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੈ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.rapecrisis.org.uk
ਟੈਲੀ: 0808 802 9999
- ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਯੂ ਕੇ (Survivors UK)
ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.survivorsuk.org
ਟੈਲੀ: 020 3598 3898
ਟੈਕਸਟ: 020 3322 1860





Forced marriage

- **Karma Nirvana**

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

Website: www.karmanirvana.org.uk

Tel: **0800 5999 247**

- **Forced Marriage Unit**

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

Email: fmufco.gov.uk

Tel: **020 7008 0151**

Children

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

Website: www.nspcc.org.uk

Tel: **0808 800 5000**

- **Childline**

Website: www.childline.org.uk

Tel: **0800 1111**

LGBT

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

Website: www.brokenrainbow.org.uk

Tel: **0845 2604 460**

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤੇ ਵਿਆਹ

- **ਕਰਮਾ ਨਿਰਵਾਣਾ**
ਜ਼ਬਰੀ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਮਾਣ ਅਧਾਰਿਤ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਪੀੜ੍ਹਿਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.karmanirvana.org.uk
ਟੈਲੀ: 0800 5999 247
- **ਫੋਰਸਡ ਮੈਰਿਜ ਯੂਨਿਟ (Forced Marriage Unit) ਯੂ ਕੇ**
(UK) ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜੋ ਜ਼ਬਰੀ ਕੀਤੇ ਵਿਆਹਾਂ ਦੇ ਪੀੜ੍ਹਿਤਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਈਮੇਲ: fmufco.gov.uk
ਟੈਲੀ: 020 7008 0151

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਦਿ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਆਫ ਕਰੁਐਲਿਟੀ ਟੂ ਚਿਲਡਰਨ (National Society for the Prevention of Cruelty to Children)**
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nspcc.org.uk
ਟੈਲੀ: 0808 800 5000
- **ਚਾਇਲਡਲਾਈਨ (Childline)**
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.childline.org.uk
ਟੈਲੀ: 0800 1111

ਐਲ ਜੀ ਬੀ ਟੀ (LGBT)

- **ਬ੍ਰੋਕਨ ਰੇਨਬੋ (Broken Rainbow) (ਸਮਲਿੰਗੀ ਔਰਤਾਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦਾਂ, ਦੇ-ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)**
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.brokenrainbow.org.uk
ਟੈਲੀ: 0845 2604 460



General information and advice

- **Migrant Help**

Advice and support for migrants in the UK

www.migranthelpuk.org

0808 8010 503

- **GOV.UK**

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

- **Education UK**

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

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

- **Expat Arrivals**

Information on life in the UK for global expats

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

- **Citizen Advice**

Free, independent, confidential and impartial advice on your rights and responsibilities

Website for England:

www.citizensadvice.org.uk

Tel for England: **0344 111 444**

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

- **ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ (Migrant Help)**
ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
www.migranthehelpuk.org
0808 8010 503
- **GOV.UK**
ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਭਾਂ, ਟੈਕਸਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.gov.uk
- **ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਯੂ ਕੇ (Education UK)**
ਯੂ ਕੇ (UK) ਦੇ ਮੌਸਮ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਭਾਸ਼ਾ, ਪਹਿਰਾਵੇ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
www.educationuk.org/global/sub/welcome-to-the-uk/
- **ਐਕਸਪੈਟ ਅਰਾਈਵਲਜ਼ (Expatriate Arrivals)**
ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਯੂ ਕੇ (UK) ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
www.expatriatearrivals.com/the-united-kingdom/culture-shock-in-the-united-kingdom
- **ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਅਡਵਾਈਸ (Citizen Advice)**
ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ, ਆਜ਼ਾਦਾਨਾ, ਗੋਪਨੀਯ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ:

www.citizensadvice.org.uk

ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਟੈਲੀ: 0344 111 444

