

Welcome

A guide for new refugees



خوش آمدید
نئے پناہ گزینوں کے لیے رہنمائی



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.



اس رہنمائی کا مقصد

یہ رہنمائی ان بالغوں کے لیے ہے جنہیں حال ہی میں پناہ دی گئی ہے یا پناہ کا دعویٰ کرنے کے بعد انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ کی حیثیت دی گئی ہے۔ یہ رہنمائی انگلینڈ میں رہنے والے نئے پناہ گزینوں سے متعلقہ ہے۔ سکاٹ لینڈ میں پناہ گزینوں کو

معلومات www.gov.scot/publications/new-scots-refugee-integration-strategy-2018-2022/

پر اور ویلز میں پناہ گزینوں کو معلومات

پر www.gov.wales/sanctuary پر مل سکتی ہیں۔

فروری 2019 میں حکومت نے ضم کردہ گروہوں کی حکمت عملی کا ایک عملی منصوبہ شائع کیا تھا۔ اس میں تسلیم کیا گیا تھا کہ انضمام ایک دو طرفہ عمل ہے اور ہماری مشترکہ اقدار کو بلند رکھنے میں ہر ایک نے اپنا کردار ادا کرنا ہوتا ہے، ان لوگوں نے بھی جو پہلے سے یہاں ہیں اور انہوں نے بھی جو یو کے کو اپنا گھر بنانے کی توقع رکھتے ہیں۔ یو کے میں زندگی کے متعلق معلومات پناہ گزینوں اور دیگر نئے تارکین وطن کی ان مواقع سے مستفید ہونے میں مدد کرنے کے لیے اہم ہیں جن کی یو کے پیشکش کرتا ہے، اور ان ذمہ داریوں کو سمجھنے میں مدد کے لیے جو ہمارے معاشرے کے دیگر گروہوں کے حوالے سے ہم پر عائد ہوتی ہیں۔

ہم امید کرتے ہیں کہ یہ رہنمائی اپنا راستہ زیادہ آسانی سے تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرے گی۔ یہ اس بارے میں مفید معلومات پر مشتمل ہے کہ ان خدمات کے ساتھ رابطہ کیسے کرنا ہے جو آپ کو پناہ مل جانے یا انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ کی حیثیت حاصل ہو جانے کے بعد آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ ان معلومات کا مقصد ایک مفید نکتہ آغاز بننا ہے۔ آپ کے مقامی علاقے میں مخصوص خدمات کے متعلق مزید تفصیلی معلومات مقامی محکموں اور خیراتی اداروں کے ذریعے دستیاب ہوں گی۔



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	

اس کتابچے میں آپ کو مندرجہ ذیل حصے ملیں گے:



یو کے کا ایک عمومی تعارف بشمول ایسی چیزیں جو آپ کو مفید لگ سکتی ہیں جیسے کہ کون سا پیسہ استعمال ہوتا ہے، ذرائع نقل و حمل کیسے کام کرتے ہیں اور موسم کیسا ہے



جب آپ کو بطور پناہ گزین تسلیم کر لیا جاتا ہے تو متعلقہ معلومات



آپ کو آگے بڑھنے کے زمانے کے لیے تیار کرنا: آپ کو کیا کرنا چاہیئے اور امداد، روزگار اور رہائش تک رسائی کیسے کرنی ہے



روزگار: ایک ملازمت کیسے تلاش کرنی ہے اور ملازمت کی تلاش کے دوران امداد کے لیے کیسے درخواست دینی ہے



رہائش تلاش کرنا



تعلیم تک رسائی کرنا



آپ کے حقوق و فرائض کیا ہیں، قانونی اور غیر قانونی کیا ہے، اور پولیس سے مدد کیسے لینی ہے



ایک ڈاکٹر سے کیسے ملاقات کرنی ہے اور صحت کی دیگر ضروریات

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

فہرستِ مضامین

باب 1 یو کے کا تعارف
باب 2 جب آپ کو بطور پناہ گزین تسلیم کر لیا جاتا ہے
باب 3 پہلا مہینہ
باب 4 روزگار اور مراعات
باب 5 رہائش اور خدمات
باب 6 تعلیم
باب 7 قانونی حقوق و فرائض
باب 8 صحت
باب 9 رابطے اور مزید معلومات

Chapter 1

Introduction to the UK

In this chapter you will learn about:

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

باب 1

یو کے کا تعارف

اس باب میں آپ مندرجہ ذیل کے متعلق جانیں گے:

یو کے میں لوگ، زبان اور ثقافت



سیاسی نظام

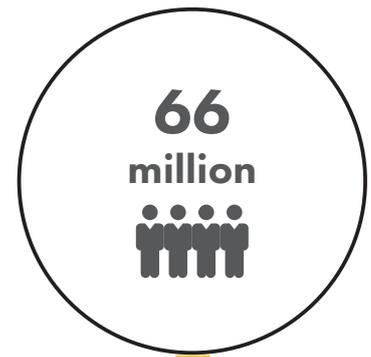


Population, culture and religion

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

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

UK population



England



Scotland



5.4 million

Wales

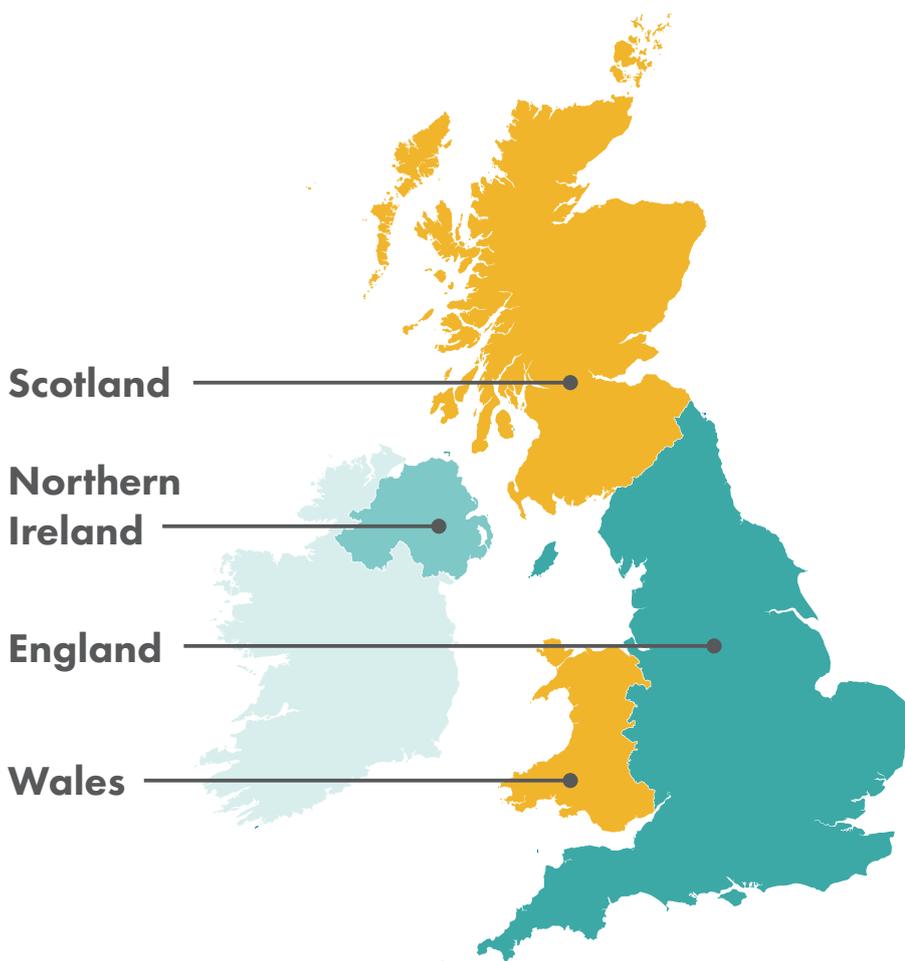


3 million

Northern Ireland



1.9 million



آبادی، ثقافت اور مذہب

یو کے کی آبادی



انگلینڈ



سکاٹ لینڈ



5.4
ملین

ویلز



3
ملین

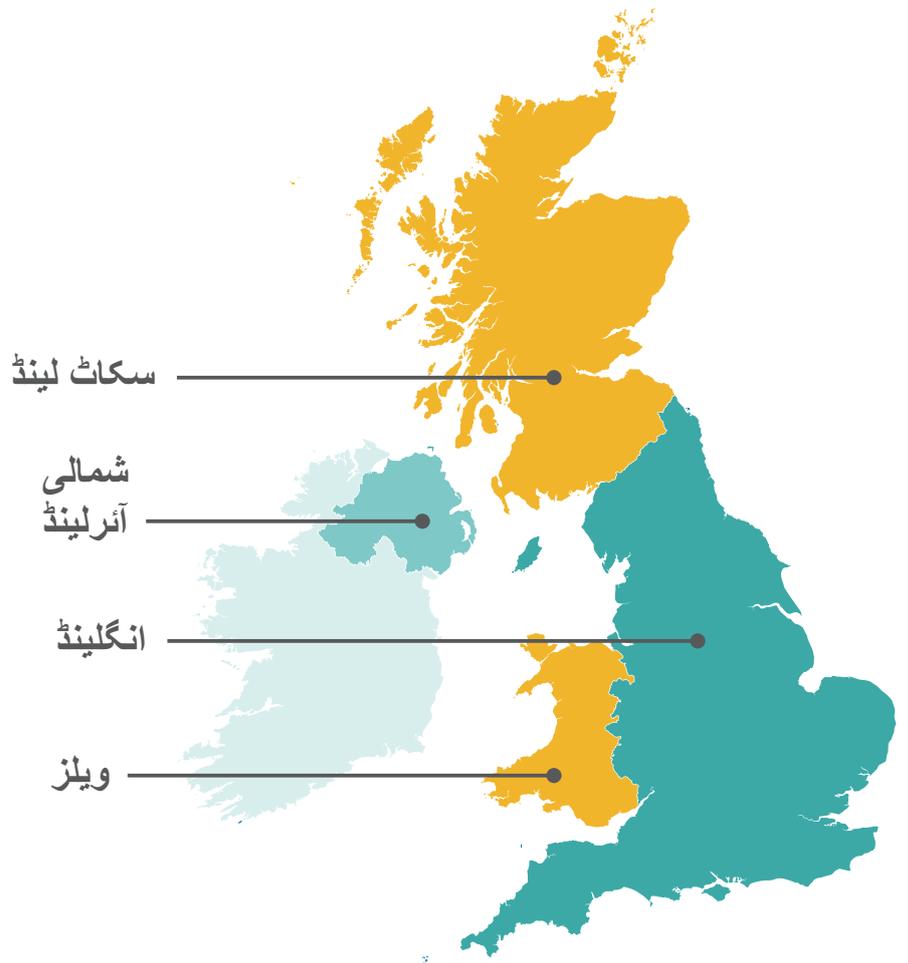
شمالی آئرلینڈ



1.9
ملین

یو کے میں لگ بھگ 66 ملین لوگ رہتے ہیں۔ 55 ملین لوگ انگلینڈ میں رہتے ہیں، جبکہ لگ بھگ 5.4 ملین لوگ سکاٹ لینڈ میں رہتے ہیں، 3 ملین ویلز میں اور 1.9 ملین شمالی آئرلینڈ میں۔

یو کے کثیر ثقافتوں اور کثیر عقائد کے حامل معاشرے والا نسلی طور پر متنوع ملک ہے۔ یو کے کے چند علاقے دیگر کی نسبت زیادہ متنوع ہیں، خصوصاً زیادہ بڑے شہر۔ سنہ 2011 میں، 14% سے زائد آبادی نے اپنی شناخت سفید فام کے علاوہ کسی دیگر نسلی گروہ کے جزو کے طور پر کروائی تھی۔ اس میں مخلوط نسلی گروہ، ایشیائی، افریقی اور عرب لوگ شامل ہیں۔ یو کے میں سب سے بڑا مذہب عیسائیت ہے، جس میں 33.2 ملین لوگ (آبادی کا 59%) ہیں۔ یو کے میں دوسرا سب سے بڑا مذہب اسلام ہے، جس میں 2.7 ملین لوگ (آبادی کا 5%) ہیں۔ یو کے کی تقریباً چوتھائی آبادی کا کوئی مذہب نہیں ہے۔



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.



ثقافتی اور مذہبی اختلافات، رواداری اور منصف مزاجی اہم اقدار ہیں۔ لوگوں کو اپنے عقائد یا شناخت پر عمل پیرا ہونے یا سرانہے کی اجازت ہے، بشرطیکہ وہ دوسروں کے عقیدے یا شناخت کا احترام کریں اور یو کے کے قوانین سے نہ الجھیں۔



مرکزی زبان: انگریزی

آپ کو اپنے مذہب پر عمل پیرا ہونے کی آزادی ہے۔ آپ کو بہت سے قصبوں اور شہروں میں گرجا گھر، مساجد، یہودیوں کی عبادت گاہیں یا دیگر عبادت گاہیں مل سکتی ہیں، تاہم دیہی علاقوں میں ان کی تعداد کم ہے۔ عیسائیت سرکاری مذہب ہے اور کرسمس اور ایسٹر جیسے تہوار وسیع طور پر منائے جاتے ہیں۔

لوگوں کے لیے دوسروں کے خیالات، مذہب اور لباس کا احترام کرنا لازمی ہے، حتیٰ کہ اگر یہ اس سے مختلف بھی ہے جس کے وہ عادی ہیں۔ لوگوں کا تعلق کہاں سے ہے، ان کی صنف، جنسیت، مذہب، سیاسی خیالات، عمر، معذوری یا دیگر خواص کیا ہیں، اس کی وجہ سے لوگوں کے ساتھ برا یا مختلف برتاؤ کرنا غیر قانونی ہے۔

زبانیں

یو کے میں مرکزی زبان انگریزی ہے۔ یو کے برطانوی ہجے استعمال کرتا ہے، جو کہ امریکی انگریزی سے تھوڑا سا مختلف ہیں۔ پورے یو کے میں بہت سے مختلف علاقائی لہجے ہیں۔

ویلز میں ویلش بھی وسیع طور پر استعمال کی جاتی اور پڑھائی جاتی ہے اور دیگر تسلیم شدہ علاقائی زبانیں بھی ہیں جیسے کہ سکاٹس گیلک، سکاٹس، آئرش/گیلک اور کورنش۔



علاقائی لہجے

لوگوں کے لیے دوسروں کے خیالات، مذہب اور لباس کا احترام کرنا لازمی ہے، حتیٰ کہ اگر یہ اس سے مختلف بھی ہے جس کے وہ عادی ہیں۔ لوگوں کا تعلق کہاں سے ہے، ان کی صنف، جنسیت، مذہب، سیاسی خیالات، عمر، معذوری یا دیگر خواص کیا ہیں، اس کی وجہ سے لوگوں کے ساتھ برا یا مختلف برتاؤ کرنا غیر قانونی ہے۔



Political system and law

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

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

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

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

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

سیاسی نظام اور قانون

یو کے ایک آئنی بادشاہت اور ایک پارلیمانی جمہوریت ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ بادشاہ ریاست کا سربراہ ہوتا ہے، مگر اختیارات جمہوری طور پر منتخب کردہ پارلیمان کے پاس رہتے ہیں۔

وزیر اعظم حکومت کی قیادت کرتا ہے۔ حکومت عام طور پر سب سے بڑی سیاسی جماعت بناتی ہے جو آزادانہ اور منصفانہ انتخابات کے ذریعے منتخب ہوتی ہے۔

قوانین بنانے کا اختیار پارلیمان کے دو ایوانوں میں ہوتا ہے: ہاؤس آف کامنز (ایوانِ زیریں) اور ہاؤس آف لارڈز (ایوانِ بالا)۔ ایوانِ زیریں جغرافیائی حلقوں سے تعلق رکھنے والے 650 نمائندگان (اراکینِ پارلیمان یا ایم پیز) پر مشتمل ہوتا ہے، جو عوام الناس کی جانب سے ہر پانچ سال بعد منتخب کیے جاتے ہیں۔ ایوانِ بالا تعینات کردہ اراکین پر مشتمل ہوتا ہے۔

سکاٹ لینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں سے ہر ایک کی بھی اپنی اپنی حکومتیں ہیں، اور جبکہ ان کی ذمہ داریاں ایک دوسرے سے مختلف ہیں، عام طور پر شعبہ صحت اور تعلیم جیسے امور ان کی ذمہ داری ہیں۔ سکاٹ لینڈ اور شمالی آئرلینڈ پر محکمہ پولیس کی بھی ذمہ داری ہے۔ مقامی کونسلیں (جنہیں مقامی محکمے بھی کہا جاتا ہے) مقامی آبادی کی جانب سے منتخب کیے جاتے ہیں اور مقامی خدمات کے لیے ذمہ دار ہوتے ہیں جیسے کہ سماجی خدمات، لائبریریاں اور کھیلوں کے مراکز، کوڑا جمع کرنا، سڑکیں اور مقامی مسائل۔

نظامِ قانون حکومت اور پارلیمان سے آزاد ہے۔ مزید معلومات کے لیے باب 7 - حقوق و فرائض دیکھیں۔

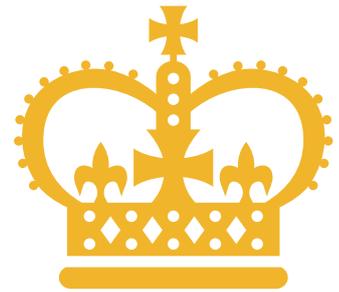


The law is enforced by the police, who treat everyone fairly and ensure the safety of all citizens. If you are the victim of a crime or suspect a crime, you should contact the police immediately. The police are required to perform their duties in line with standards of professional behaviour for police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



Queen Elizabeth II and the Monarchy

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

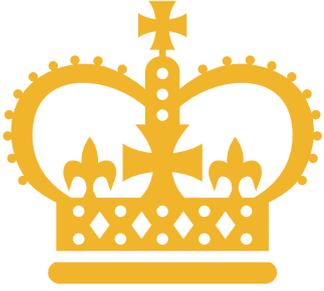


Her son Prince Charles, Prince of Wales, is next in line to the throne, followed by Prince William, the son of Prince Charles. Prince William and his wife Catherine hold the title of the Duke and Duchess of Cambridge.





قانون پر عملدرآمد پولیس کی جانب سے کروایا جاتا ہے، جو ہر کسی کے ساتھ منصفانہ سلوک کرتے ہیں اور تمام شہریوں کی سلامتی کو یقینی بناتے ہیں۔ اگر آپ ایک جرم کا نشانہ بنتے ہیں یا آپ کو جرم ہونے کا شک ہے، تو آپ کو فوراً پولیس سے رابطہ کرنا چاہیئے۔ پولیس کو درکار ہے کہ وہ اپنے فرائض پولیس افسران کے لیے پیشہ وارانہ رویئے کے معیارات سے ہم آہنگ ہو کر انجام دیں۔ اگر آپ اس خدمت سے مطمئن نہیں ہیں جو پولیس کی جانب سے آپ کو فراہم کی گئی ہے، تو آپ شکایت کر سکتے ہیں۔



ملکہ الزبتھ دوم اور بادشاہت

یو کے کا ایک شاہی خاندان ہے اور ملکہ الزبتھ دوم سنہ 1952 سے ریاست کی سربراہ رہی ہیں، جو انہیں یو کے کی تاریخ میں سب سے طویل بادشاہی کرنے والا بناتا ہے۔ ان کے شوہر شہزادہ فلپ ہیں، جنہیں ایڈنبرگ کا رئیس بھی کہا جاتا ہے۔

ان کے بعد، تاج ان کے بیٹے شہزادہ چارلس، پرنس آف ویلز، کو پہنایا جائے گا جس کے بعد پرنس ولیم بادشاہ بنیں گے جو کہ شہزادہ چارلس کے بیٹے ہیں۔ شہزادہ ولیم اور ان کی بیوی کیتھرین کو رئیس اور رئیسہ کیمبرج کا خطاب دیا گیا ہے۔



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.

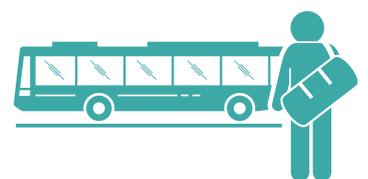


Public transport

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.



دیگر اہم معلومات

پیسہ

یو کے کی کرنسی پاؤنڈ سٹرلنگ (£) ہے۔
£1 (ایک پاؤنڈ) = 100p (100 پینیاں، یا پنس)۔

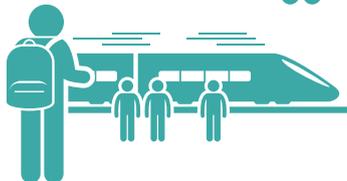
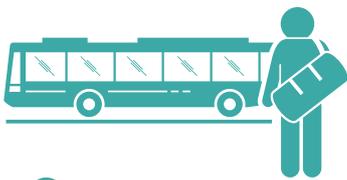
نقدی زیادہ تر مقامات پر قبول کی جاتی ہے مگر لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد اشیاء اور خدمات کی ادائیگی کرنے کے لیے ڈیبٹ/ کریڈٹ کارڈ استعمال کرتی ہے۔



عوامی ذرائع آمدورفت

پورے ملک میں ٹرین اور بسوں کا ایک وسیع نیٹ ورک ہے۔

عوامی ذرائع آمدورفت استعمال کرنے کے لیے، آپ کو عموماً سفر کرنے سے قبل ایک ٹکٹ خریدنا پڑتا ہے۔ ملکی ٹرینوں اور بسوں کے لیے، ٹکٹ اگر پیشگی خریدے جائیں تو عموماً بہت سستے پڑتے ہیں۔ اوقات اور ٹکٹ کے نرخ یو کے بھر میں مختلف ہیں؛ آپ کو مزید معلومات قومی ریل کی ویب سائٹ: www.nationalrail.co.uk سے یا آپ کے مقامی ٹرین یا بس اسٹیشن سے مل سکتی ہیں۔



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.

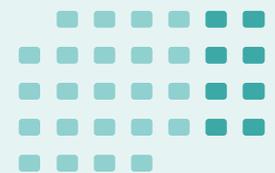


Weekends and bank holidays

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 •



منطقہ وقت اور دن کی روشنی بچانا



سردیوں کے مہینوں کے دوران یو کے کا منطقہ وقت گرین وچ مین ٹائم (GMT) اور گرمیوں کے دوران GMT +1 ہوتا ہے (جو برٹش سمر ٹائم یا BST بھی کہلاتا ہے)۔ سورج کی روشنی کے اوقات سے بھرپور استفادہ کرنے کے لیے، مارچ کے آخر میں یو کے (باقی ماندہ یورپ کے ساتھ) اپنی گھڑیاں ایک گھنٹہ آگے کر لیتا ہے، اور پھر اکتوبر کے آخر میں انہیں واپس لے آتا ہے۔

اختتام ہفتہ اور بینک کی تعطیلات

یو کے میں اختتام ہفتہ، ہفتہ اور اتوار کو ہوتا ہے، جب زیادہ تر دفاتر بند ہوتے ہیں۔ بینک اور ڈاک خانے عموماً سوموار تا جمعہ اور ہفتہ کی صبح کو کھلتے ہیں، مگر ہفتے کے روز بعد دوپہر اور اتوار کو بند ہوتے ہیں۔ تاہم، زیادہ تر دکانیں اور ریستوران ہفتہ کے روز اور اتوار کو کافی دیر تک کھلے رہتے ہیں۔

سال بھر میں کئی عام تعطیلات ہوتی ہیں۔ چند ایک کا اطلاق یو کے بھر میں ہوتا ہے اور کچھ انگلینڈ اور ویلز، سکاٹ لینڈ یا شمالی آئرلینڈ کے لیے مخصوص ہیں۔ زیادہ تر کاروباری ادارے بند ہوتے ہیں، مگر دکانیں، ریستوران اور تفریحی مقامات عموماً کھلے رہتے ہیں۔



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





یو کے ایک آئنی بادشاہت اور ایک پارلیمانی جمہوریت ہے



یو کے میں مرکزی زبان انگریزی ہے



یو کے ایک کثیر ثقافتی اور کثیر المذاہب ملک ہے۔ دوسرے لوگوں کے خیالات اور عقائد کا احترام کرنا اور یو کے کے قانون کی پابندی کرنا آپ پر لازم ہے۔

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

باب 2

جب آپ کو بطور پناہ گزین تسلیم کر لیا جاتا ہے

اس باب میں آپ مندرجہ ذیل کے متعلق جانیں گے:

آپ کی نقل مکانی کی کیفیت اور آیا کہ آپ کے اہل خانہ یو کے میں آپ کے پاس آسکتے ہیں



آپ کا بائیومیٹرک رہائشی پرمٹ اور یو کے سے باہر سفر کرنا



ایک بینک اکاؤنٹ کھولنا



انگریزی سیکھنا



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**

آپ کی حیثیت



آپ کام کر سکتے ہیں

اگر آپ کو یو کے میں پناہ ملی ہے یا انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ کی حیثیت دی گئی ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ:

- آپ اس تاریخ سے پانچ سال کے لیے یو کے میں قانونی طور پر رہ سکتے ہیں جس تاریخ کو آپ کو بطور ایک پناہ گزین یا انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ کا ضرورت مند تسلیم کیا گیا ہے



آپ مراعات کے لیے درخواست دے سکتے ہیں تاوقتیکہ آپ کام کرنے کے قابل ہوں

- آپ سرکاری خدمات مثلاً شعبہ صحت اور سکولوں تک رسائی کر سکتے ہیں

- پانچ سال کے بعد آپ مستقل طور پر یو کے میں رہنے کی درخواست دے سکتے ہیں (جو 'رہنے کی لامحدود رخصت' کہلاتی ہے)

- آپ کام کر سکتے ہیں

- آپ زندگی گزارنے اور کام تلاش کرنے میں اپنی معاونت کے لیے سماجی بہبود کی مراعات کے لیے درخواست دے سکتے ہیں

جن لوگوں کو انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ یا پناہ گزین کی حیثیت دی گئی ہے ان کے کئی استحقاق ملتے جلتے ہیں۔ تاہم، پناہ گزین کی حیثیت کے انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ سے کچھ فرق ہیں، مثال کے طور پر یونیورسٹی کی درخواست اور تعلیمی معاونت (مزید معلومات صفحہ 118 پر دیکھیں)، اور دیگر ممالک کا سفر کرنا (مزید معلومات صفحہ 34 پر دیکھیں)۔

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**

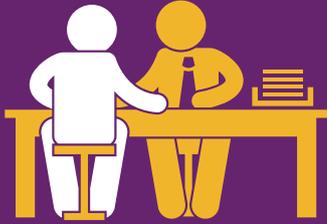


UNHCR will decide



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

خاندانی روابط



UNHCR میں اندراج
کروائیں



UNHCR فیصلہ کرے گی



خاندان کو ایک مختلف علاقے
میں بسایا جا سکتا ہے

جہاں ممکن ہو، پناہ گزینوں کے لیے مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ بطور ایک خاندانی گروہ دوبارہ آباد ہو جائیں مگر بعض اوقات خاندان جدا ہو سکتے ہیں۔ خاندان کے دیگر افراد کے لیے یو کے میں آپ سے آن ملنے کے مواقع بہت محدود ہو سکتے ہیں اور کوئی ضمانت نہیں ہے کہ وہ آپ سے آن ملنے کے قابل ہوں گے۔ مواقع میں نقل مکانی قوانین کے تحت خاندان کا دوبارہ ملاپ، خاندانی ہجرت کے راستے اور نوآبادکاری شامل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کا خاندان یو کے کے نوآبادکاری میزبان ممالک سے کسی اکی میں ہے اور وہ یو کے میں آپ کے ساتھ رہنا چاہتا ہے، تو یہ ممکن ہو سکتا ہے مگر کوئی ضمانت نہیں ہے۔ نوآبادکاری صرف بہت کم تعداد میں پناہ گزینوں کو دستیاب ہے اور اس لیے جگہیں صرف حساس ترین مقدمات کے لیے مخصوص ہیں۔

آپ کو انہیں مشورہ دینا چاہیئے کہ:

- یو کے کے نوآبادکاری میزبان ممالک میں سے ایک ملک میں UNHCR میں اندراج کروائیں
- UNHCR کو بتائیں کہ وہ آپ کے ساتھ یو کے میں آ کر رہنا چاہتے ہیں، UNHCR کو آپ کا حوالہ نمبر بتاتے ہوئے اگر یہ آپ کو معلوم ہے
- UNHCR تخمینہ کاری کر سکتا ہے کہ آیا نوآبادکاری آپ کے خاندان کے لیے ایک موزوں حل ہے اور آیا کہ انہیں ان کی ضروریات کی بنیاد پر نوآبادکاری کے لیے ترجیح دی جا سکتی ہے
- حتیٰ کہ اگر UNHCR آپ کے خاندان کے افراد کو نوآبادکاری منصوبے کے تحت یو کے کے پاس بھجواتی ہے، یو کے درخواست مسترد کر سکتا ہے یا ہو سکتا ہے ایک موزوں رہائش تلاش کرنے کے قابل نہ ہو
- اگر یو کے انہیں قبول کر لیتا ہے، ہم خاندانوں کو ایک دوسرے کے قریب بسانے کی پوری کوشش کریں گے، مگر یہ ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا اور انہیں یو کے میں ایک مختلف علاقے میں بسایا جا سکتا ہے۔

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

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

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

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

اگر آپ شادی شدہ ہیں یا آپ کی ایک شریکِ حیات اور/یا 18 سال سے کم عمر بچے ہیں، تو جس رخصت سے آپ کو نوازا گیا ہے وہ آپ کے شریکِ حیات یا ساتھی اور نابالغ بچوں کو جو آپ کے ساتھ آملنے کا اہل بناتی ہے، بشرطیکہ وہ اس وقت آپ کی خاندانی اکائی کا حصہ تھے جس وقت آپ نے پناہ لینے کے لیے اپنا آبائی ملک چھوڑا تھا۔ انہیں مخصوص شرائط کو پورا کرنے کی ضرورت ہو گی جو وزارتِ داخلہ کی خاندانی ملاپ اور نقل مکانی کے اصولوں کی پالیسی میں بیان کی گئی ہیں۔ آپ کو یہ پالیسی GOV.UK پر یہاں مل سکتی ہے:

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

خاندانی ملاپ کے ویزے بغیر کسی لاگت کے ہیں۔ آپ کے خاندان کے لیے لازمی ہے کہ www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion پر آن لائن درخواست دے اور اپنے بائیومیٹرکس کا اندراج کروانے کے لیے بیرونی ممالک میں یو کے ویزا درخواست مرکز پر ایک ملاقات کا وقت لے۔ اگر ویزا افسر پیش کردہ ثبوتوں کی بناء پر مطمئن ہے کہ درخواست دہندہ کا تعلق حسبِ دعویٰ اس فرد سے ہے جس سے یو کے میں ملنے کے لیے وہ درخواست دے رہے ہیں تو ویزا جاری ہو جائے گا۔ یہ یو کے میں آپ کی پناہ لینے کی اہلیت یا انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ کی حیثیت پر نظرثانی کرنے پر منتج ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کے شریکِ حیات یا ساتھی اور نابالغ بچے یو کے میں نہیں ہیں اور خاندان کے دوبارہ ملاپ کے لیے درخواست دینا چاہتے ہیں، تو انہیں یو کے کا سفر کرنے سے پہلے داخلے کی اجازت کے لیے ایک درخواست دینے کی ضرورت ہو گی۔ درخواست کیسے دینی ہے اس پر تفصیلات GOV.UK پر یہاں دستیاب ہیں: <http://www.gov.uk/settlement-refugee-or-humanitarian-protection/family-reunion>

اگر آپ کے خاندان کے افراد مختصر عرصے کے لیے آپ سے ملنے یو کے آنا چاہتے ہیں، تو وہ سیر کے ویزے کے لیے درخواست دینے کے قابل ہو سکتے ہیں تاہم ہو سکتا ہے یہ کامیاب نہ ہو۔ مزید معلومات GOV.UK پر مل سکتی ہیں۔

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.



بائیومیٹرک رہائشی پرمٹ

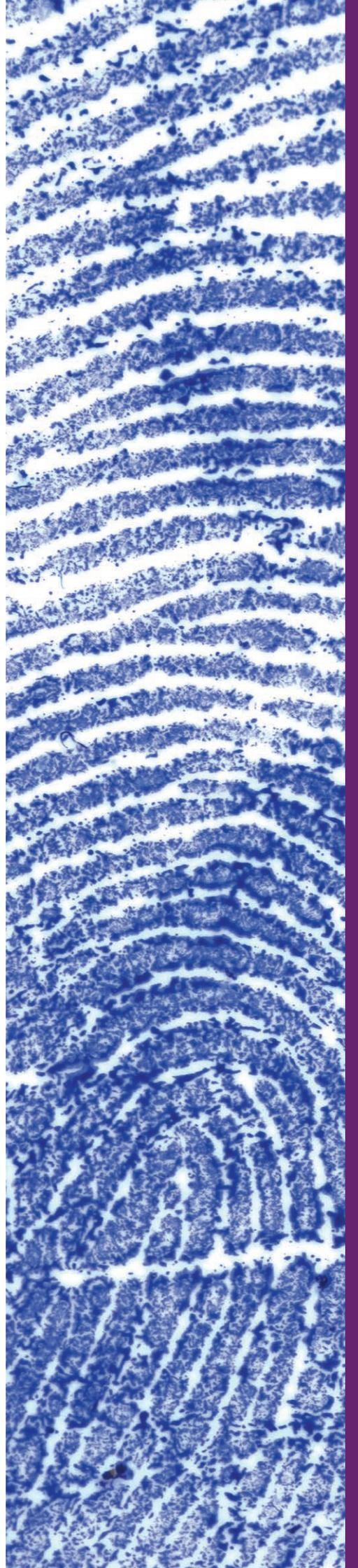
جب آپ کو بطور پناہ گزین تسلیم کر لیا جاتا ہے تو آپ ایک بائیومیٹرک رہائشی پرمٹ (BRP) بذریعہ ڈاک وصول کریں گے جس میں کارڈ کی پشت پر آپ کا قومی بیمہ نمبر لکھا ہوا ہو گا۔

براہ کرم اس اہم دستاویز کو سنبھال کر رکھیں کیونکہ یہ آپ کے میں آپ کی قانونی حیثیت کا ثبوت ہے اور ظاہر کرتا ہے کہ آپ کتنا عرصہ آپ کے میں قیام کر سکتے ہیں۔

یہ، یہ بھی بتائے گا کہ آپ کو آپ کے میں کام کرنے کی اجازت ہے۔ یہ دستاویز مراعات، صحت کے شعبے تک رسائی، ملازمتوں کے لیے درخواست دینے اور بہت کچھ کے لیے درکار ہو گی (باب 4 - روزگار اور مراعات دیکھیں)۔

آپ کو BRP کے لیے ادائیگی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ کا BRP ایسا نظر آئے گا۔



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



یو کے سے باہر سفر کرنا

آپ یو کے سے باہر سفر کر سکتے ہیں۔ تاہم، آپ کو اپنے آبائی ملک اور/یا اس ملک کا سفر نہیں کرنا چاہیئے جس سے آپ نے پناہ مانگی ہے کیونکہ اس کے نتیجے میں آپ کے یو کے واپس آنے پر پناہ گزین یا انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ کی حیثیت سے دستبرداری ہو سکتی ہے۔ یو کے سے باہر سفر کرنے سے متعلق اصولوں کا انحصار اس بات پر ہے کہ آیا آپ کو انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ یا پناہ گزین کی حیثیت ملی ہے۔



انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ

اگر آپ کو انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ ملا ہے تو:

- آپ اپنے قومی پاسپورٹ پر سفر کر سکتے ہیں اگر وہ ابھی آپ کے پاس ہے اور ایک معتبر قومی پاسپورٹ ہے
- اگر آپ سفر پر جاتے ہیں تو آپ اپنا BRP لازماً ساتھ لے کر جائیں، کیونکہ آپ کو یہ امیگریشن افسر کو دکھانے کی ضرورت ہو گی یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ آپ کو یو کے میں داخل ہونے اور قیام کرنے کا حق حاصل ہے
- اگر آپ کے پاس پاسپورٹ نہیں ہے تو آپ کو وزارتِ داخلہ کی سفری دستاویز کے لیے درخواست دینی چاہیئے (ذیل میں دیکھیں)



پناہ گزین کی حیثیت

اگر آپ کو پناہ گزین کی حیثیت ملی ہے تو آپ:

- اپنے قومی پاسپورٹ پر سفر نہیں کر سکتے، حتیٰ کہ اگر ابھی بھی آپ کے پاس ایک معتبر پاسپورٹ ہو، کیونکہ یہ آپ کی پناہ گزین کی حیثیت پر اثر انداز ہو سکتا ہے
- آپ کو ایک سفری دستاویز کے لیے وزارتِ داخلہ کو درخواست دینے کی ضرورت ہو گی

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.

سفری دستاویزات کے لیے درخواست دینا

اگر آپ کو وزارتِ داخلہ کی سفری دستاویز جاری کی جاتی ہے، تو یہ آپ کے آبائی وطن کا سفر کرنے کے لیے معتبر نہیں ہو گی۔

وزارتِ داخلہ کی سفری دستاویز کے لیے درخواست کیسے دینی ہے اور اس پر کیا لاگت آئے گی یہ تفصیلات یہاں پر مل سکتی ہیں:

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

دیگر ممالک کا سفر کرنے کے لیے آپ کو ایک ویزے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ جس ملک کا سفر کرنا چاہتے ہیں اس کے لیے ایک ٹکٹ خریدنے یا سفر کی کوشش کرنے سے قبل براہ کرم لندن میں اس ملک کے متعلقہ سفارت خانے کے ذریعے ویزے اور داخلے کے دیگر تقاضوں کی پڑتال کر لیں۔

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.

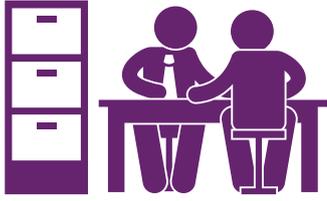
There are a range of banks and you can choose one that suits you best. There are also online-only providers which you can use.

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'.





ایک بینک اکاؤنٹ کھولنا

جب آپ کو بطور پناہ گزین تسلیم کر لیا جاتا ہے تو ایک بینک اکاؤنٹ کھولنا اہمیت کا حامل ہے: اپنے پیسے محفوظ رکھنے کے لیے اور آپ کو رقوم وصول کرنے کے قابل بنانے کے لیے۔ مراعات کی رقوم کی ادائیگیاں عموماً براہ راست آپ کے بینک اکاؤنٹ میں ہوں گی اور جب آپ کو ملازمت مل جاتی ہے تو یہ آجروں کے لیے آپ کو ادائیگی کرنے کا آسان ترین طریقہ بھی ہوتا ہے۔



کئی طرح کے بینک ہیں اور آپ ایسا بینک منتخب کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے موزوں ترین ہو۔ صرف آن لائن خدمات فراہم کرنے والے بھی ہیں جنہیں آپ استعمال کر سکتے ہیں۔



ایک بینک اکاؤنٹ کھولنے کے لیے عموماً آپ کو شناخت کی کوئی صورت دکھانے کی ضرورت ہو گی جیسے کہ آپ کا پاسپورٹ یا BRP نیز آپ کے پتے کا ثبوت، جیسے کہ آپ کا کرایہ داری کا معاہدہ (باب 5 - رہائش اور خدمات دیکھیں) یا گیس، بجلی یا فون کا بل۔ بعض بنکوں کو اگر آپ اپنا یونیورسل کریڈٹ اکاؤنٹ دکھا دیں تو وہ اسے شناختی ثبوت کے طور پر قبول کر لیں گے۔

جب آپ ایک بینک اکاؤنٹ کھولتے ہیں تو آپ کو کسی بھی اخراجات کے متعلق پوچھنا چاہیئے۔ آپ کے اکاؤنٹ کی شرائط و ضوابط پر منحصر، اگر آپ اپنے پیسے سے زیادہ پیسہ استعمال کرتے ہیں یا دیگر خدمات جو شامل ہو سکتی ہیں، کے لیے آپ سے اخراجات وصول کیے جا سکتے ہیں۔



جب آپ اپنا اکاؤنٹ کھول لیتے ہیں، تو عموماً آپ کو ایک ڈیبٹ کارڈ جاری کیا جائے گا جسے زیادہ تر دکانوں میں اشیاء کی ادائیگی کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ آپ ڈائریکٹ ڈیبٹ استعمال کرتے ہوئے اپنے اکاؤنٹ سے براہ راست بل ادا کرنے کا انتظام بھی کر سکتے ہیں۔



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.

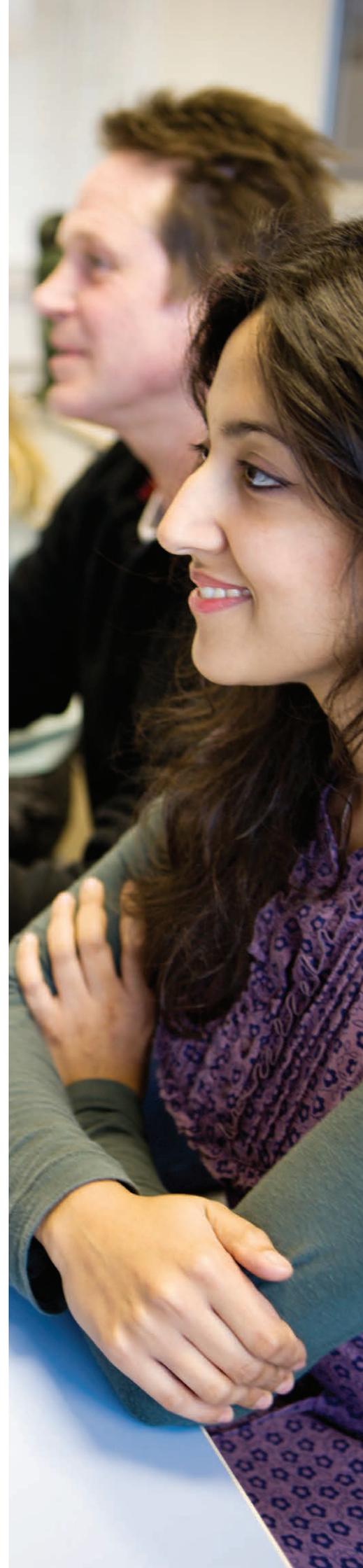
انگریزی سیکھنا

انگریزی بولنا سیکھنا بہت اہم ہے اور آپ کی نئی زندگی میں رچ بس جانے اور بغیر محتاجی کے زندگی گزارنے میں آپ کی مدد کرے گا، آپ کو اپنے او آپ کو پر ڈاکٹر کے پاس جانے، سکول میں اپنے بچوں کی مدد کرنے، ایک ملازمت حاصل کرنے یا مزید تعلیم حاصل کرنے کے قابل بنائے گا۔

اگر آپ بیروزگار ہیں اور کام تلاش کر رہے ہیں تو آپ انگریزی زبان کی مفت ٹیوشن کے اہل ہیں۔ اگر آپ Jobcentre پر اپنی ملاقاتوں میں حاضر ہو رہے ہیں (روزگار اور مراعات پر باب 4 دیکھیں)، آپ کا کام کا رہنماء آپ کو انگریزی زبان کی ایک کلاس میں بھجوا سکتا ہے۔

آپ جہاں رہتے ہیں وہاں کی مقامی کونسل سے رابطہ کر کے بھی انگریزی کی کلاسوں کے متعلق معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ آپ کلاس میں شریک ہوں، ایک استاد آپ کی سطح کو دیکھے گا اور آپ کے متعلق مزید جانے گا، تاکہ آپ ان لوگوں کے ساتھ کلاس میں شریک ہو سکیں جو آپ جیسی ہی سطح پر ہیں، اور جو آپ کی ضروریات کے لیے موزوں ہے۔ اگر آپ کا ایک چھوٹا بچہ یا لڑکے لڑکیاں ہیں، تو آپ کو کلاس میں حاضر ہونے کے دوران ان کی دیکھ بھال کے لیے کسی کا انتظام کرنے، یا ایک دارالاطفال میں کلاس تلاش کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

ایک انگریزی کورس میں شامل ہونے کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ کو انگریزی آتی ہو۔ کلاسیں بہت تفریحی ہو سکتی ہیں اور لوگوں سے ملنے اور دوست بنانے کی ایک اچھی جگہ ہیں۔



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



خلاصہ



آپ سرکاری خدمات، کام تک رسائی، اور مراعات کا دعویٰ کر سکتے ہیں



خاندانی روابط



آپ ایک بائیومیٹرک رہائشی پرمٹ (BRP) وصول کریں گے، جو آپ کو یو کے میں رہنے اور کام تلاش کرنے کے قابل بنائے گا - براہ کرم اسے سنبھال کر رکھیں



اپنے پیسوں کے انتظام میں مدد کے لیے آپ کو جلد از جلد ایک بینک اکاؤنٹ کھولنا چاہیئے



انگریزی بولنا سیکھنا بہت اہم ہے اور آپ کو جلد از جلد اپنے مقامی علاقے میں دستیاب کلاسوں کے متعلق جاننا چاہیئے

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

باب 3

پہلا مہینہ

اس باب میں آپ مندرجہ ذیل کے متعلق جانیں گے:

پناہ میں معاونت سے دیگر خدمات پر منتقل ہونا	<input checked="" type="checkbox"/>
مایگرنٹ ہیپ سروس	<input checked="" type="checkbox"/>
رہائش تلاش کرنا	<input checked="" type="checkbox"/>
انضمامی قرضے	<input checked="" type="checkbox"/>

Successful Claims

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



Home Office support stops

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



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

کامیاب دعوے



جب آپ کو وزارتِ داخلہ کی جانب سے بطور پناہ گزین تسلیم کر لیا جاتا ہے تو آپ کو اپنا فیصلے کا خط دھیان سے پڑھنا چاہیئے۔ یہ اس امداد، جس کے آپ اہل ہیں اور آگے آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے، کے بارے میں اہم معلومات پر مشتمل ہے۔

وزارتِ داخلہ کے امدادی اسٹاپ



جب آپ کو پناہ یا انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ دے دیا جاتا ہے تو اس کے 5 سے 7 دفتری ایام کے اندر اندر آپ اپنا بائیومیٹرک رہائشی پرمٹ وصول کریں گے۔ اگر آپ وزارتِ داخلہ کی جانب سے امداد وصول کرتے رہے ہیں تو یہ آپ کا BRP آپ کو بھیجے جانے کے بعد 28 دن میں بند ہو جائے گی۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو روزگار تلاش کرنے میں مدد مانگنے، اور جن مراعات کے آپ اہل ہیں ان کا دعویٰ کرنے کے لیے اپنے مقامی Jobcentre پر محکمہ محنت و پینشن (DWP) کے ساتھ ایک ملاقات طے کرنے کی ضرورت ہو گی۔ آپ کو اپنی ذاتی رہائش کا بندوبست کرنے کی بھی ضرورت ہو گی۔

یہ بہت اہم ہے کہ آپ جلدی جلدی DWP کے ساتھ ایک ملاقات طے کر لیں، تاکہ آپ کی مراعات آپ کو جلد از جلد ادا کی جا سکیں

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>





مایگرینٹ ہیلپ کی جانب مدد

اگر آپ نے ہوم آفس سے اسایلم سپورٹ حاصل کیا ہے، تو 28 ایام کی مدت کے اختتام سے پہلے، جب آپ کا اسایلم سپورٹ اختتام پزیر ہو جائے گا، مایگرینٹ آپ کو بینیفیٹس، ہاؤسنگ اور دوسری خدمات کے حصول میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔

ہوم آفس آپ کے اسایلم کلیم کے نتیجے کے بارے میں مایگرینٹ ہیلپ کو آگاہ کر دے گا اور مایگرینٹ ہیلپ ایک ہی کام والے دن کے اندر اندر آپ کیساتھ رابطہ قائم کر لے گا۔ جو تعاون وہ آپ کو پیش کر سکتے ہیں اس کے بارے میں آپ کا بتایا جائے گا، اور اگر آپ انکا تعاون حاصل کرنا چاہیں، تو وہ بعد میں ہونے والے ایوانٹمنٹ کا تعین کریں گے۔

ان ایوانٹمنٹس کا انعقاد بذریعہ ٹیلیفون کرایا جائے گا یا روبرو ملاقات ہوگی:

ٹیلیفون: 0808 8010 503

ویب سائٹ: <https://www.migranthehelpuk.org/>

contact

Leaving your accommodation

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

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

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

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

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

اپنی رہائش گاہ سے رخصت ہونا

اگر آپ حکومت کی پناہ گاہ میں رہائش پذیر رہے ہیں جبکہ آپ اپنے پناہ کے فیصلے کا انتظار کر رہے تھے تو یہ امداد ختم ہو جائے گی۔ آپ کو رہنے کی کوئی اور جگہ تلاش کرنے کی ضرورت ہو گی۔ یہ کرائے پر لی گئی نجی رہائش، رہنے کے لیے جگہ والی ملازمت، ہوسٹل، فلیٹ یا مشترکہ گھر ہو سکتے ہیں۔ آپ مشورے اور مدد کے لیے مقامی محکمے کے شعبہ رہائش سے بھی پوچھ سکتے ہیں۔

آپ جو بھی اختیار منتخب کریں، تو آپ کے اپنی پناہ گاہ کی رہائش چھوڑنے کے بعد نیا گھر تلاش کرنے میں غالباً وقت لگتا ہے۔ ہم آپ کو پرزور طریقے سے مشورہ دیتے ہیں کہ اس بارے میں جلد از جلد سوچیں، اور اپنے رہائشی افسر سے رابطہ کریں جو آپ کو مشورہ دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

جس دن آپ رخصت ہوتے ہیں، تو آپ لازماً اپنا تمام سامان لے جائیں، اور اپنی رہائش گاہ اسی حالت میں چھوڑ کر جائیں جس حالت میں یہ اس وقت تھی جب آپ اس میں منتقل ہوئے تھے؛ صاف ستھری۔

اپنی رہائش کے متعلق اگر آپ کے کوئی مسائل یا سوالات ہیں، تو آپ کو مایگرنٹ ہیپ سے رابطہ کرنا چاہیئے۔ وزارتِ داخلہ کی جانب سے آپ کا خط آپ کو آپ کے رہائش فراہم کنندہ کا نام بتاتا ہے اور آپ کی معاونت کی تفصیلات بیان کرتا ہے۔

آپ اس بارے میں DWP کے ساتھ اپنی ملاقات میں بھی گفتگو کر سکتے ہیں، جو آپ کو مزید مشورہ دینے کے قابل ہو سکتا ہے۔

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.

انضمامی قرضے



قرضے حاصل کریں

اگر آپ 18 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں تو آپ ایک انضمامی قرضے کے لیے درخواست دینے کے اہل ہیں۔ انضمامی قرضے واپس کرنے ہوتے ہیں مگر وہ سود سے پاک ہوتے ہیں۔ قرض کی درخواستیں ان اشیاء یا سرگرمیوں کے لیے کی جا سکتی ہیں جو معاشرے میں رچ بس جانے میں آپ کی مدد کریں گی۔ یہ رہائش میں مدد، ایک ملازمت یا تعلیم حاصل کرنا ہو سکتے ہیں۔

قرض کے بارے میں معلومات اور ایک درخواست فارم پر GOV.UK

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

[application-for-an-integration-loan](http://www.gov.uk/government/publications/application-for-an-integration-loan) پر مل سکتے ہیں یا آپ کے فیصلے کے خط کے ساتھ منسلک دستاویزات میں فراہم کردہ رابطے کی تفصیلات سے ایک فارم کی درخواست کر سکتے ہیں۔

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



خلاصہ



Jobcentre Plus ملازمت تلاش کرنے اور مراعات تک رسائی میں آپ کی مدد کر سکتا ہے



وزارتِ داخلہ کے امدادی اسٹاپ



مایگرنٹ ہیلپ آپ کی Jobcentre پر ایک ملاقات طے کرنے میں مدد کر سکتی ہے



اگر آپ حکومت کی پناہ گاہ میں رہائش پذیر رہے ہیں، تو آپ کو رہنے کی کوئی اور جگہ تلاش کرنے کی ضرورت ہو گی اور آپ کا مقامی محکمہ مدد کر سکتا ہے۔

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

باب 4

روزگار اور مراعات

اس باب میں آپ مندرجہ ذیل کے متعلق جانیں گے:

یو کے میں کام کرنا

ایک ملازمت کیسے تلاش کرنی ہے

ٹیکس ادا کرنا

مالی امداد جبکہ آپ برسرِ روزگار نہیں ہیں یا آپ کی آمدن کم ہے

آپ کے روزگار کے حقوق اور کام پر قانون آپ کا تحفظ کیسے کرتا ہے

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 تا 65 سال عمر
کام کرنے کی عمر



روزگار کے مواقع

ایک ملازمت تلاش کرنا ناصرف آپ کی آمدن میں اضافہ کرے گا بلکہ آپ کی نئی زندگی میں رچ بس جانے میں بھی آپ کی مدد کرے گا۔ ملازمتوں کی بہت سی مختلف اقسام ہیں۔ یو کے میں بڑی صنعتوں میں زراعت، پیداوار اور خدمات شامل ہیں۔

کچھ ملازمتیں اسناد یا مہارتوں، بشمول انگریزی بولنے کی متقاضی ہیں۔ ایک موزوں ملازمت کی تلاش کرنے تک مہارتیں پیدا کرنے اور تجربہ حاصل کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔

صبح 9:00 بجے تا شام
5:00 بجے
معمول کے اوقات کار



بہت سی ملازمتیں آپ سے 'معمول کے اوقات کار' میں کام کرنے کا تقاضہ کرتی ہیں، جو کہ سوموار تا جمعہ صبح 9 بجے تا شام 5 بجے ہوتے ہیں۔ آپ کے معمول کے اوقات کار آپ کے ملازمت کے معاہدے میں طے کیے جائیں گے۔ چند ملازمتوں کے لیے آپ سے شام کے اوقات میں، اختتام ہفتہ پر یا رات کے وقت کام کرنے کی توقع کی جا سکتی ہے۔

جز وقتی ملازمتیں بھی دستیاب ہیں۔ کچھ لوگ جز وقتی کام کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں تاکہ اپنے بچوں کی دیکھ بھال کر سکیں، تعلیم حاصل کرتے ہوئے اپنی کفالت کر سکیں یا اپنی آمدن میں اضافہ کرنے کے لیے کسی دوسری جز وقتی ملازمت کے ساتھ کام کر سکیں۔

18 اور 65 سال عمر کے درمیان زیادہ تر لوگوں سے کام تلاش کرنے کی توقع کی جاتی ہے ماسوائے اس کے کہ آپ تعلیم حاصل کر رہے ہوں، بچوں یا دیگر اہل خانہ کی دیکھ بھال کر رہے ہوں یا صحت کے مسائل کی وجہ سے کام کرنے سے قاصر ہوں۔ 16 سال کی عمر سے، پڑھائی کے ساتھ ساتھ چند گھنٹوں کے لیے کام کرنا شروع کرنا، یا ایک شاگردی اختیار کرنا ممکن ہوتا ہے۔

جیسے ہی آپ کو یو کے میں پناہ گزین یا انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ کی حیثیت ملتی ہے آپ کو کام کرنے کا حق حاصل ہوتا ہے۔ تاہم، آپ کو خودبخود ہی ملازمت نہیں دے دی جائے گی۔



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**



ملازمت حاصل کرنا



Jobcentre Plus

پر جائیں



اخبار یا بھرتی کی ویب
سائٹس دیکھیں



بھرتی کی ایجنسی میں
اندراج کروائیں

یو کے میں کام کرنے کے لیے، آپ کو اپنے قومی بیمہ نمبر (NI یا NIINO نمبر) کی ضرورت ہو گی، جو کہ آپ کے BRP پر چھپا ہوا ہو گا۔ یہ ہر ایک فرد کے لیے حروف اور اعداد کا ایک منفرد مجموعہ ہوتا ہے۔ یہ ٹیکس اور آپ کی جانب سے قومی بیمہ میں ڈالے جانے والے حصوں کو ریکارڈ کرتا ہے، جو آپ کی صحت کی دیکھ بھال اور دیگر سرکاری خدمات کے لیے ادائیگی کرتا ہے۔ اپنے NI نمبر کے بغیر آپ نہ تو کام کر سکتے ہیں نہ ہی مراعات وصول کر سکتے ہیں۔

ملازمت تلاش کرنے میں مدد کے لیے، آپ کو چاہیئے کہ:

- اپنے مقامی Jobcentre Plus پر تشریف لے جائیں - Jobcentre ملازمتیں تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے یا ملازمت حاصل کرنے میں مدد کے لیے ایک تربیت حاصل کرنے میں رہنمائی کر سکتا ہے۔
- مقامی اور قومی اخبارات یا بھرتی کی ویب سائٹس دیکھیں جہاں ملازمتوں کی تشہیر کی جاتی ہے
- ملازمتوں کی بھرتی کرنے والی ایک ایجنسی میں اندراج کروائیں جو آپ کے لیے ملازمت تلاش کر سکتی ہے
- دوستوں اور رشتہ داروں سے کہیں کہ کیا ان کے علم میں ہے کہ جہاں وہ کام کرتے ہیں وہاں کوئی ملازمت دستیاب ہے
- ملازمت کی آسامیوں کے متعلق استفسار کرنے کے لیے مقامی کمپنیوں میں جائیں



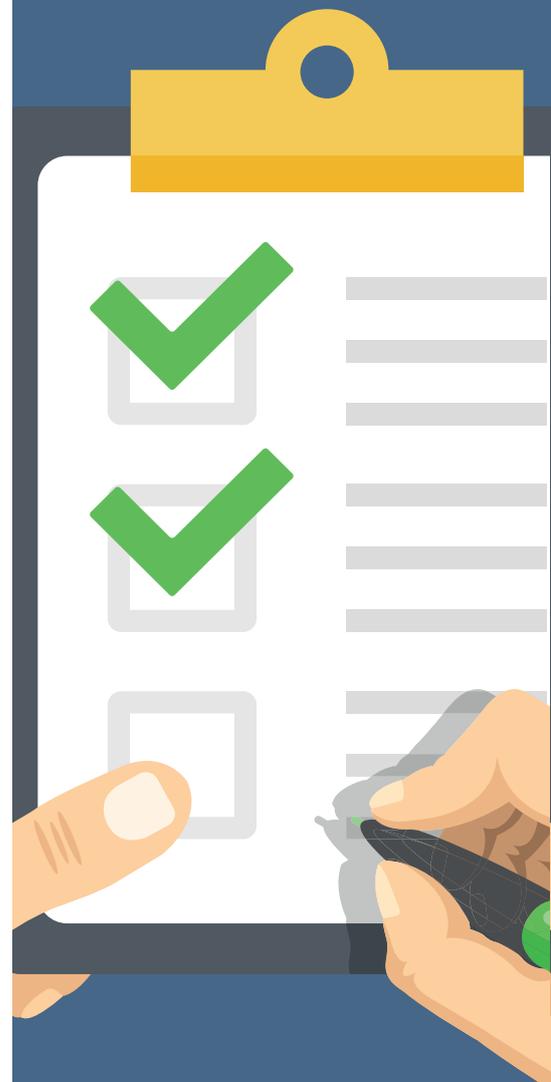
Applying for a job

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.



ملازمت کے لیے درخواست دینا

جب آپ ایک ملازمت کی شناخت کر لیتے ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کے لیے ایک درخواست جمع کروانا لازمی ہے۔ آپ لازماً احتیاط سے پڑھیں کہ آجر نے کیا معلومات طلب کی ہیں۔ عموماً یہ یا تو ایک درخواست فارم ہوتا ہے، یا ایک CV (کوائف نامہ) اور ایک تعارفی خط

ایک کوائف نامہ آپ کی اسناد اور تجربے کی ایک رسمی فہرست ہوتا ہے۔ تعارفی خط ایک مختصر بیان ہوتا ہے جو بیان کرتا ہے کہ آپ ملازمت کے لیے کیوں درخواست دے رہے ہیں اور آپ کا یہ خیال کیوں ہے کہ آپ اشتہار میں دی گئی ملازمت کی وضاحت کے تقاضوں پر پورا اترتے ہیں۔ آپ کا Jobcentre Plus کا کام کرنے کا رہنماء حسب ضرورت ان کی تیاری میں آپ کی مدد کا بندوبست کر سکتا ہے۔

جب درخواست جمع کروا دی جاتی ہے، تو آپ کو ایک انٹرویو کے لیے مدعو کیا جا سکتا ہے۔ انٹرویوز کی وضع مختلف ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک بالمشافہ ملاقات میں آپ سے سوال و جواب کا ایک سلسلہ کیا جا سکتا ہے یا آپ کو ایک آزمائشی شفٹ دی جا سکتی ہے جہاں آپ ایک دن کے لیے یا دن کے کچھ حصے کے لیے کام کرتے ہیں۔ آپ کو جس بھی انٹرویو کی پیشکش کی جاتی ہے آپ کو اس کی ہدایات پر بہت توجہ دینی چاہیئے۔

آجر آپ سے اپنی دستاویزات دکھانے کو کہہ سکتے ہیں۔ اگر آپ آجروں کو دکھانے کے لیے اپنی اصل دستاویزات جیسے کہ آپ کا BRP جو یو کے میں کام کرنے کے آپ کے حق کا ثبوت ہے، کالج کے ڈپلومے اور اپنی صلاحیتوں اور تجربے کے کوئی بھی دیگر ثبوت ساتھ لے جا سکتے ہیں تو یہ مددگار ہوں گے۔ آجر ان لوگوں کے حوالے دینے کا بھی کہہ سکتے ہیں جو ملازمت کے لیے آپ کے موزوں ہونے کی تصدیق کر سکیں (جیسے کہ سابقہ مینیجر، استاد یا رفیق کار)۔ آپ

www.gov.uk/prove-the-right-to-work پر آن لائن بھی جا سکتے ہیں جو آپ کو اجازت دیتی ہے کہ آپ آجر کو اپنے کوائف تک رسائی کا مجاز بنائیں یہ ثابت کرنے کے لیے کہ آپ کو یو کے میں کام کرنے کا حق حاصل ہے۔

Skills and language

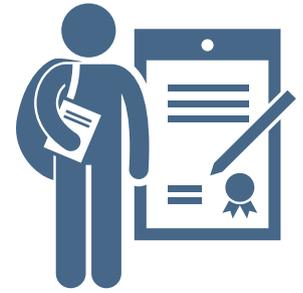
Many newcomers face challenges in finding employment. There are other people in your area also looking for jobs, and you will face competition for jobs you apply for.

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

مہارتیں اور زبان



کچھ اسناد یو کے میں تسلیم
شدہ ہو سکتی ہیں

بہت سے نوواردوں کو روزگار تلاش کرنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ آپ کے علاقے میں اور لوگ بھی ملازمت کی تلاش میں ہوتے ہیں، اور آپ جن ملازمتوں کے لیے درخواست دیتے ہیں ان میں آپ کو مقابلے کا سامنا کرنا پڑے گا۔

آپ جو بھی مہارتیں اور تجربہ رکھتے ہیں وہ ملازمتوں کے لیے درخواست دینے میں آپ کی مدد کرے گا۔ مخصوص پیشوں جیسے کہ طب، قانون اور انجینیئرنگ پر پابندیوں کا اطلاق ہوتا ہے۔ پریکٹس کرنے کے مطلوبہ لائسنس کے حصول کے لیے آپ کو امتحانات دینے پڑ سکتے ہیں۔ اگر آپ پہلے ہی تربیت یافتہ ہیں یا ایک پیشے میں اسناد کے حامل ہیں، تو آپ یو کے میں پریکٹس کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں اگر آپ کی اسناد یو کے میں تسلیم کی جاتی ہیں۔



Jobcentre Plus

کے مشیر
سے بات کریں

آپ کے ملک کے ڈپلومے یو کے میں خود بخود تسلیم نہیں کیے جاتے لہذا آپ کو اپنے ممکنہ آجر سے رابطہ کرنا چاہیے یا اپنے Jobcentre Plus کے کام کے رہنماء سے مشورہ لینا چاہیے یہ پوچھنے کے لیے آیا کہ آپ کی اسناد قبول ہو جائیں گی۔



مخصوص مہارتوں کے
لیے انگریزی کی کلاسیں
یا تربیت حاصل کریں

انگلینڈ میں کام کرنے کی عمومی زبان انگریزی ہے۔ زیادہ تر ملازمتوں میں ملازمین کو کم سے کم درجے کی انگریزی بولنے کی ضرورت ہو گی۔ انگریزی سیکھنا اور اپنی انگریزی کو بہتر بنانا آپ کے لیے ملازمت کے مواقع بڑھائے گا اور آپ کی نئی زندگی میں رچ بس جانے میں بھی آپ کی مدد کرے گا۔

آپ کے Jobcentre Plus کے کام کا
رہنماء ایک ملازمت تلاش کرنے میں آپ
کی مدد کے لیے مخصوص مہارتوں کا
انتظام کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔



انگریزی سیکھیں اور
اپنی انگریزی کو بہتر
بنائیں

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

مراعات - کام تلاش کرنے میں آپ کی معاونت کرنا



متحرک طریقے سے کام تلاش کرنا



منظور شدہ



معاونت وصول کریں



مراعات وصول کریں

جب آپ کو بطور پناہ گزین تسلیم کر لیا جاتا ہے تو آپ بینفٹس کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ آپ کو یہ کام فوری طور پر کرنا چاہئے، تاخیر نہ کریں۔

'بینفٹس' حکومت کی جانب سے کی جانے والی وہ مالی ادائگیاں ہیں جو حکومت آپ اور آپ کے خاندان کو یوکے میں رہنے میں مدد دینے کے لیے کرتی ہے۔

درخواست کیسے دینی ہے آیا کہ آپ اہل ہیں اور اس بات کا بہتر اندازہ لگانے کے لیے آپ <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/search-for-your-local-citizens-advice> پر اپنے مقامی Citizens Advice Centre سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

یونیورسل کریڈٹ

1 فروری 2019 سے، تمام نئے دعوے یونیورسل کریڈٹ کے لیے ہوں گے۔ یونیورسل کریڈٹ یو کے میں آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کرنے کے لیے یو کے حکومت کی جانب سے ایک رقم کی ادائیگی ہے۔ یونیورسل کریڈٹ ماہانہ ادا کی جاتی ہے، اور آپ اس کے لئے آن لائن ایپلانی کر سکتے ہیں۔ آپ کو کسی جابسنٹر میں ورک کوچ کے ساتھ انٹرویو بک کروانے کے لئے یونیورسل کریڈٹ ہیلپ لائن پر فون کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ درخواست دینے کے بعد اگر آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت ہو تو آپ کو بتایا جائے گا۔

یونیورسل کریڈٹ وصول کرنے کے لیے، آپ اپنے Jobcentre کے کام کے رہنماء کے ساتھ ایک معاہدہ کریں گے جسے 'دعویدار کا عہد' کہتے ہیں۔ آپ کیا کرتے ہیں اس کا انحصار آپ کے حالات پر ہے، آیا کہ آپ کام تلاش کر رہے ہیں، یا آیا کہ آپ پر دیکھ بھال کی ایک ذمہ داری ہے یا ایک طبی حالت کی جو آپ کو کام کرنے سے روکتی ہے۔ آپ کو چند سرگرمیاں انجام دینے کی ضرورت ہو سکتی ہے جیسے کہ: ایک کوائف نامہ لکھنا؛ ملازمت ڈھونڈنا اور درخواست دینا؛ یا تربیتی کورسز پر جانا۔

آپ کی یونیورسل کریڈٹ کی ادائیگی معیاری مشاہرے اور کسی بھی اضافی رقوم پر مشتمل ہوتی ہے جس کا آپ پر اطلاق ہوتا ہے، مثال کے طور پر اگر آپ: کے بچے ہیں؛ کی ایک معنوری یا طبی حالت ہے جو آپ کو کام کرنے سے روکتی ہے؛ یا اپنا کرایہ ادا کرنے میں مدد کی ضرورت ہے۔

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.

یونیورسل کریڈٹ آپ کے روزمرہ زندگی کے اخراجات جیسے کہ خوراک، لباس، آمدورفت، گھر کے بلوں (باب 5 - رہائش اور خدمات دیکھیں) اور کوئی بھی چیز جو آپ خریدنا چاہتے ہیں، کی ادائیگی کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

آپ رہائشی مراعات کے لیے درخواست دینے کے اہل بھی ہوں گے (باب 5 - رہائش اور خدمات دیکھیں)۔ یونیورسل کریڈٹ ہیلپ لائن سے رابطہ کر لیں اگر:

• آپ ڈیجیٹل خدمات کو ہر گز استعمال نہیں کر سکتے ہیں، یہ معذوری یا آپ کے حالات کا نتیجہ ہو سکتا ہے

• آپ کا اپنے دعوے کے بارے میں سوال ہے اور اپنے آن لائن دعوے تک رسائی نہیں کر سکتے ہیں

یونیورسل کریڈٹ ہیلپ لائن:

ٹیلی فون: 0800 328 5644

ویلش زبان: 0800 328 1744

این جی ٹی ٹیکسٹ ریلے – اگر ٹیلی فون پر سن نہیں سکتے یا بول نہیں سکتے ہیں 18001

پھر 0800 328 5644

ٹیکسٹ ٹیلی فون: 0800 328 1344

سوموار تا جمعہ، صبح آٹھ بجے سے شام چھ بجے تک

ہیلپ ٹو کلیم

پہلی مکمل ادائیگی سے قبل آپ کی درخواست کی مدد کے ذریعے، آن لائن درخواست سے، ہیلپ ٹو کلیم آپ کے یونیورسل کریڈٹ دعویٰ کے ابتدائی مرحلے میں مدد کر سکتی ہے۔ یہ ایک مفت، آزاد، خفیہ اور غیر جانبدارانہ خدمت ہے جو سٹیزن ایڈوائس کے تربیت یافتہ مشیروں کے ذریعے فراہم کی جاتی ہے۔ وہ ایسی چیزوں میں مدد کر سکتے ہیں جیسے آپ کس طرح اپنی درخواست کے لئے ثبوت اکٹھا کریں یا آپ اپنی پہلی جابسنٹر ملاقات کے لئے کیسے تیاری کر کریں۔

پینشنیں

ایسے افراد جو ریاست کی پینشن کی عمر کو پہنچ گئے ہیں

ریاست کی پینشن دینے کی عمر اس وقت 65 سال ہے۔ وہ عمر جس میں آپ ریاستی پینشن اور پینشن کریڈٹ دونوں کے اہل ہو سکتے ہیں اس کا تعین آپ کی تاریخ پیدائش سے ہوتا ہے۔ جس تاریخ سے آپ اہل ہو سکتے ہیں آپ وہ تاریخ GOV.UK پر دیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کی عمر ریاستی پینشن والی ہے تو آپ کو کام تلاش کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ مراعات کی اہلیت کے بارے میں معلومات اور مشورے کے لیے پینشن کے شعبے سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

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.

ٹیکس ادا کرنا

اگر آپ کام کرتے ہیں تو انکم ٹیکس کی درست رقم ادا کرنا آپ کی ذمہ داری ہے۔ انکم ٹیکس آپ کی سالانہ آمدن کی ایک مقررہ شرح فیصد ہے۔ اگر آپ کسی دوسرے کی ملازمت کرتے ہیں، تو یہ اکثر آپ کی ماہانہ تنخواہ سے ایک نظام کے ذریعے کاٹ لیا جاتا ہے جسے Pay As You Earn (PAYE) کہتے ہیں۔

اگر آپ کسی کمپنی یا کسی دوسرے فرد کی ملازمت نہیں کرتے مگر آپ کمائی کرتے ہیں، تو اس آمدن کا اقرار کرنا اور ٹیکس کی درست رقم ادا کرنا آپ کی ذمہ داری ہے۔

آپ جتنا ٹیکس ادا کرتے ہیں اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کتنا کماتے ہیں۔ آپ یہ

www.gov.uk/estimate-income-tax پر دیکھ سکتے

ہیں

رضاکارانہ کام

رضاکارانہ کام کسی بھی تنظیم کے لیے بغیر کسی اجرت کے کام کرنا ہوتا ہے۔ یہ ایک خیراتی ادارہ، رضاکار تنظیم یا متفقہ چندہ جمع کرنے والی جماعت یا ایک قانونی ادارہ ہو سکتا ہے۔

رضاکارانہ کام ایک ایسے فرد کے لیے بہت مفید ہو سکتا ہے جو ملازمت پانے کے اپنے امکانات کو بڑھانے کے لیے مہارتیں پیدا کرنے اور تجربے کو ترقی دینے کا متلاشی ہے۔ یہ خصوصاً کسی ایسے فرد کے لیے مفید ہے جس نے یو کے میں کام نہیں کیا اور ایک ہی وقت میں اپنا اعتماد اور مہارتیں بہتر بنانے کا سوچ رہا ہے۔



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.

کام پر آپ کے حقوق اور تحفظ

جب آپ کام پر جاتے ہیں، تو آپ کو حق حاصل ہوتا ہے کہ آپ کے ساتھ منصفانہ سلوک کیا جائے اور ایک محفوظ ماحول میں کام کریں۔ آپ کو یہ حق بھی حاصل ہے کہ آپ اپنے آجر، رفقاءے کار یا گاہکوں کی جانب سے خوف یا ہراسگی کے بغیر کام کرنے کے قابل ہوں۔

18 سال سے زیادہ عمر کے ملازمین عام طور پر تین اقسام کے وقفوں کے اہل ہوتے ہیں - کام پر آرام کرنے کا وقفہ، روزانہ کا آرام اور ہفتہ وار آرام۔

اگر آپ ایک دن میں چھ گھنٹے سے زیادہ کام کرتے ہیں، تو آپ کو اپنے کام کے دن کے دوران بغیر کسی خلل کے 20 منٹ کے ایک آرام کے وقفے کا حق حاصل ہے۔ وقفے کا بامعاوضہ ہونا ضروری نہیں - یہ آپ کے ملازمت کے معاہدے پر منحصر ہے۔

آپ کو کام کے ایام کے دوران 11 گھنٹے کے آرام کا حق بھی حاصل ہے (مثلاً اگر آپ رات 8 بجے کام ختم کرتے ہیں، تو آپ کو اگلے روز صبح 7 بجے سے پہلے دوبارہ کام نہیں شروع کرنا چاہیئے) اور حق حاصل ہے کہ یا تو:

• ہر ہفتے بلا توقف 24 گھنٹے کوئی کام نہ کریں

• ہر پندرہ دن بعد بلا توقف 48 گھنٹے کوئی کام نہ کریں

لگ بھگ تمام ملازمین قانونی طور پر سالانہ 5.6 ہفتے بامعاوضہ چھٹیوں کے اہل ہیں (جو قانونی چھٹی کی اہلیت یا سالانہ چھٹی کہلاتی ہے)۔ ایک آجر قانونی سالانہ چھٹی کے جزو کے طور پر بینک کی تعطیلات (جسے سرکاری چھٹیاں بھی کہتے ہیں) کو شامل کر سکتا ہے۔



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

کم از کم اجرت:

25 اور اس سے زیادہ



£8.72

21 تا 24



£8.20

18 تا 20



£6.45

18 سے کم



£4.55

شاگردی



£4.15

ملک میں ہر آجر پر لازم ہے کہ اپنے ملازمین کو کم از کم رقم فی گھنٹہ ادا کرے۔ وہ رقم کتنی ہو اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کی عمر کتنی ہے۔

31 مارچ 2021 تک نافذ العمل شرحیں ذیل میں دکھائی گئی ہیں۔ اس تاریخ کے بعد، کچھ شرحیں تبدیل ہو سکتی ہیں۔ تازہ ترین معلومات کے لیے براہ کرم www.gov.uk/national-minimum-wage-rates دیکھیں۔

شرح فی گھنٹہ	عمر
£8.72	25 اور اس سے زیادہ
£8.20	21 تا 24
£6.45	18 تا 20
£4.55	18 سے کم
£4.15	شاگردی

آپ کے کام کی شرائط و ضوابط کا خلاصہ آپ کے معاہدے میں کیا جائے گا۔ دستخط کرنے سے پہلے، اطمینان کر لیں کہ آپ نے اسے بغور پڑھ لیا ہے، اگر ضروری ہو تو ایک ترجمان کے ساتھ۔

آپ اپنے حقوق اور آجر کی ذمہ داریوں کے متعلق مزید مشورہ ACAS سے **0300 123 1100** پر رابطہ کرتے ہوئے حاصل کر سکتے ہیں۔



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.

کام کے مقامات پر مساوات اور تفریق

تنظیموں اور کاروباری اداروں کا قانونی فریضہ ہے کہ کام کی جگہ پر اور جس طریقے سے وہ لوگوں کو ملازمتوں کے لیے بھرتی کرتے ہیں اس میں ہر کسی کے ساتھ منصفانہ سلوک کریں۔ مردوں اور خواتین کو کام کرنے کا حق حاصل ہے۔ مردوں اور خواتین کے ملازمت میں مساوی حقوق و فرائض ہیں۔

آپ کو حق حاصل ہے کہ کام پر محفوظ رہیں اور دھمکی یا تشدد سے آزاد رہیں۔ آپ کو اپنا پاسپورٹ یا آئی ڈی بھی اپنے پاس رکھنے چاہئیں۔ آپ کے آجر کو انہیں رکھنے کا کوئی حق نہیں ہے۔

ملازمت کے لیے درخواست دیتے وقت یا کام کی جگہ پر کسی کے ساتھ بھی صنف، نسل، مذہب، شادی شدہ ہونے یا ایک سول پارٹنرشپ میں ہونے، معذوری، عمر، جنسی تعارف یا آیا کہ وہ حاملہ ہیں کی بنیاد پر تفریق کرنا غیر قانونی ہے۔

اس لیے آجر پر لازم ہے کہ وہ ایک ملازم کی ضروریات کا خیال رکھے جب تک کہ یہ اس کام میں مداخلت نہیں کرتا جسے کے لیے انہیں ملازم رکھا گیا ہے۔ مثال کے طور پر، مسلمان خواتین کو حجاب پہننے کی اجازت ہو گی اور آجر پر لازم ہے کہ معذور افراد کے لیے گنجائش پیدا کرنے کے لیے موزوں انتظامات کرے۔



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

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

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

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



اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ کے ساتھ غیر منصفانہ طور پر فرق روا رکھا گیا ہے تو آپ:

- براہ راست فرد یا تنظیم کو شکایت کر سکتے ہیں
- اسے حل کرنے میں مدد کے لیے کسی اور کو استعمال کر سکتے ہیں (جسے ثالثی یا تنازع کا متبادل حل کہتے ہیں)
- ایک عدالت یا ٹریبونل میں دعویٰ دائر کر سکتے ہیں

آپ مساوات کی مشاورتی سروس کی جانب سے مزید مشورہ یا معاونت حاصل کر سکتے ہیں:

www.equalityadvisoryservice.com

اگر آپ کو کام کرنے پر مجبور کیا جا رہا ہے یا آپ کا آجر آپ کے حقوق کا احترام کرنے کے لیے راضی نہیں ہے، تو آپ **0800 0121 700** پر کال کر کے **Modern Slavery Helpline** کی جانب سے بھی مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔



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



خلاصہ



ایک ملازمت تلاش کرنا آپ اور آپ کے خاندان کی کفالت میں مدد کرنے کے لیے آپ کی آمدن میں اضافہ کرے گا



کام کرنے کے لیے آپ کا قومی بیمہ نمبر ہونا لازمی ہے



ایک ملازمت تلاش کرنے، نیز مراعات کے لیے درخواست دینے کے لیے آپ اپنے Jobcentre Plus پر تشریف لے جا سکتے ہیں



اپنی مہارتوں، خصوصاً اپنی انگریزی کو بہتر بنانا آپ کو دستیاب مواقع میں اضافہ کرے گا



اگر آپ ایک تنخواہ لے رہے ہیں، تو آپ لازماً یقینی بنائیں کہ آپ اپنے ذمے واجب الادا ٹیکس ادا کرتے ہیں



کام کرنے کی جگہ پر آپ کو قانونی تحفظ حاصل ہے - آجروں پر آپ کی ذمہ داری عائد ہوتی ہے، اور کام کے مقام پر آپ کے ساتھ فرق نہیں کیا جانا چاہیئے

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

باب 5

رہائش

اور خدمات

اس باب میں آپ مندرجہ ذیل کے متعلق جانیں گے:

رہائش کی اقسام



آپ کا کرایہ داری کا معاہدہ



اپنا کرایہ ادا کرنا



ضروریاتِ زندگی اور خدمات تک رسائی کیسے کرنی ہے



آپ کا مقامی علاقہ



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.



باب 3 میں آپ 28 دنوں میں اپنی رہائشگاہ حاصل کرنے کے بارے میں پڑھتے ہیں جب ایک دفعہ آپ کو بطور پناہ گزین تسلیم کر لیا جاتا ہے۔ آپ مختلف طریقوں سے یہ کر سکتے ہیں۔ بنیادی اختیارات میں سے دو اختیار مقامی محکمے کی جانب سے فراہم کردہ سماجی رہائش یا نجی طور پر کرائے پر لی گئی رہائش ہیں۔ آپ کون سا راستہ اختیار کرتے ہیں اس پر منحصر مختلف لوگ اس میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اسایلم سپورٹ حاصل کر رہے ہیں تو مایگرنٹ ہیپ محکمے کی رہائش کی متعلقہ ٹیم تک آپ کی رہنمائی کر سکتا ہے، اس علاقے میں جہاں آپ رہتے ہیں۔

یو کے میں رہائش میں تبدیلی کا بہت زیادہ انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کہاں رہتے ہیں - ایک واحد خاندان کے لیے انفرادی گھروں، جو کہ دیہی علاقوں یا شہروں کے مضافات میں زیادہ عام ہیں، سے لے کر قصبوں اور شہروں کے مراکز کے قریب بڑے اپارٹمنٹ بلاکس تک۔

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.

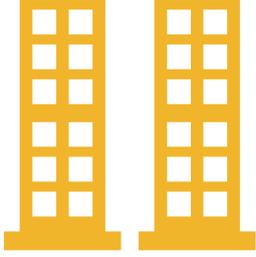


رہائش کی اقسام

نجی رہائش



نجی طور پر کرائے پر لی گئی رہائش سماجی رہائش کا ایک متبادل ہے۔ آپ انہیں لوکل ایجنٹس کے ذریعہ اور املاک کی فہرستوں والی ویب سائٹس پر ڈھونڈ سکتے ہیں۔ نجی طور پر کرائے پر لی گئی رہائش کی دستیاب اقسام ملک بھر میں ایک دوسرے سے مختلف ہوں گی۔



جب آپ کو کوئی گھر یا فلیٹ مل جائے تو شاید آپ کو ڈیپازٹ یعنی زر ضمانت دینا پڑے گا۔ اس کے بعد آپ کو ٹینینسی اگریمنٹ پر دستخط کرنے ہوں گی۔ یہ آپ اور مکان مالک کے درمیان ایک قانونی معاہدہ ہوتا ہے۔

آپ کی ٹینینسی اگریمنٹ یعنی معاہدہ کرایہ داری مندرجہ ذیل چیزیں بیان کرے گا؛

- وہ تاریخ جس کو آپ گھر میں منتقل ہوسکتے ہیں
- معاہدہ کتنی مدت کے لئے ہے
- کرایہ کتنا ہے
- آپ کو کرایہ کب ادا کرنا ہوگا



سماجی رہائش



سماجی رہائش مقامی کونسلوں اور رہائشی انجمنوں کے ذریعے فراہم کی جاتی ہے۔

سماجی رہائش تک رسائی کے لیے آپ کو اُس کونسل (مقامی رہائشی محکمہ) میں درخواست دینے کی ضرورت ہو گی جہاں آپ رہتے ہیں تاکہ آپ ان کی رہائش حاصل کرنے کے منتظرین کی فہرست میں جا سکیں۔ عموماً آپ کو ایک درخواست فارم پُر کرنے کی ضرورت ہو گی، اور آپ یہ آن لائن پُر کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔



بہت سی رہائشی انجمنیں اپنی چند ایک یا تمام املاک کو کونسل کی منتظرین کی فہرست کے ذریعے دیتی ہیں۔ تاہم، چند علاقوں میں آپ براہ راست رہائشی انجمنوں کو بھی درخواست دینے کے قابل ہو سکتے ہیں، اور اگر ایسی صورتحال ہے تو کونسل کو آپ کو مطلع کرنے کے قابل ہونا چاہیئے۔

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.

جن لوگوں کو پناہ گزین کی حیثیت دے دی گئی ہے وہ سماجی رہائش کے لیے زیر غور لائے جانے کے اہل ہیں۔ تاہم، کونسل کی منتظرین کی فہرست میں جانے کے لیے، ایک شخص کا ان اصولوں کے تحت اہل ہونا بھی لازمی ہے جو خود مقامی کونسل نے طے کیے ہیں۔ مقامی کونسلوں کے لیے ایک منصوبہ (ان کا تفویض کا منصوبہ) ہونا لازمی ہے جو سماجی رہائش کی تفویض کے لیے ان کی پالیسیاں اور ضوابط بیان کرتا ہو اور زیادہ تر کونسلیں اسے آن لائن شائع کرتی ہیں۔ اسے وضاحت کرنی چاہیے کہ منتظرین کی فہرست میں جانے کا اہل کون ہے، اور کونسل درخواست دہندگان کو کیسے ترجیح دیتی ہے۔

انگلینڈ میں زیادہ تر کونسلیں منتظرین کی فہرست میں جانے کے لیے اپنے اہلیت کے معیار کے جزو کے طور پر، ایک رہائشی ٹیسٹ، یا ایک مقامی ربط ٹیسٹ کا اطلاق کرتی ہیں۔ ایک 'مقامی ربط' عام طور پر ایک علاقے میں رہنے یا کام کرنے، یا ایک علاقے میں رہنے والے قریبی رشتہ داروں کے ذریعے قائم کیا جا سکتا ہے۔

کونسلیں اپنی مقامی ترجیحات بھی مقرر کر سکتی ہیں جو کہ ان کے تفویض کے منصوبے میں بیان ہونا لازمی ہے۔

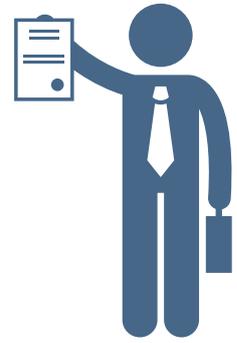
منتظرین کی فہرست میں آپ کے عرصے کی طوالت کا انحصار اس علاقے، جس میں آپ رہنا چاہتے ہیں پر، آپ کو درکار گھر کی قسم اور سائز پر، نیز آپ کی کسی بھی ترجیح پر ہو گا۔ بہت سے علاقوں میں طلب کو پورا کرنے کے لیے کافی سماجی رہائش نہیں ہے۔ مقامی کونسل انتظار کے ممکنہ وقت کے متعلق آپ کو مشورہ دینے کے قابل ہو گی۔

Your tenancy agreement

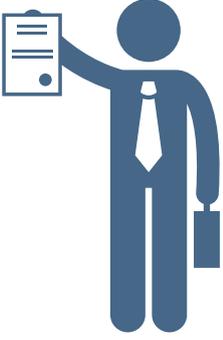
For private accommodation, there will be a landlord who owns the property – this may be a private individual, the local authority or a housing association. You will need to sign a written agreement in the form of a document known as a tenancy agreement.

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



آپ کا کرایہ داری کا معاہدہ



نجی رہائش کے لیے، ایک مکان مالک ہو گا جو کہ اس جائیداد کا مالک ہے - یہ ایک نجی فرد ہو سکتا ہے، ایک مقامی محکمہ یا ایک رہائشی انجمن ہو سکتی ہے۔ آپ کو ایک دستاویز کی شکل میں ایک تحریری معاہدے پر دستخط کرنے کی ضرورت ہو گی جو کرایہ داری کا معاہدہ کہلاتا ہے۔

کرایہ داری کا معاہدہ ایک قانونی پابندی والی دستاویز ہے جو مکان مالک اور کرایہ دار دونوں کے لیے حقوق و فرائض کا تعین کرتی ہے۔ کسی بھی کرایہ داری کے معاہدے کو بغور پڑھنا اہمیت کا حامل ہے - اگر آپ کو کوئی شک و شبہ ہو تو ایک ترجمان کو استعمال کریں۔ آپ کو مندرجہ ذیل کی پڑتال کرنی چاہیئے:

- وہ رقم جو آپ نے لازمی جمع کروانی ہے اور کرایہ، اور یہ کب ادا کرنا لازمی ہے
- آپ کی کرایہ داری کس تاریخ سے شروع ہو کر کس تاریخ کو ختم ہو گی
- آیا کہ آپ اپنا کرایہ داری کا معاہدہ قبل از وقت ختم کر سکتے ہیں یا شرائط تبدیل کر سکتے ہیں
- مرمتوں اور دیکھ بھال کی ایک فہرست جو آپ کی ذمہ داری ہیں، اور وہ جو مکان مالک کی ذمہ داری ہیں۔
- کوئی بھی دیگر اصول یا پابندیاں، مثلاً پالتو جانور رکھنا یا تمباکو نوشی کی پابندیاں



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.

آپ بطور کرایہ دار اپنے حقوق و فرائض کے متعلق حکومت کی 'عمارت کرایہ پر کیسے لی جائے رہنمائی' میں جان سکتے ہیں، جو کہ www.gov.uk/government/collections/housing-how-to-guides پر موجود ہے۔

عام طور پر، ایک مکان مالک اور کرایہ دار کی مندرجہ ذیل ذمہ داریاں ہوتی ہیں:

مکان مالک	کرایہ دار
کرایہ وصول کرنا	اپنا کرایہ پورا اور بروقت ادا کرنا
اپنی عمارت کو محفوظ اور اچھی حالت میں رکھنا	گھر کو صاف ستھرا رکھنا اور اسے یا اس میں شامل کسی بھی فرنیچر کو غلط طریقے سے استعمال نہ کرنا
آپ کے کرایہ داری کے معاہدہ میں تعین کردہ ہر چیز فراہم کرنا (بشمول فرنیچر اگر اتفاق کیا گیا ہو)	اگر کوئی بھی مرمتیں درکار ہوں یا گھر کے کوئی مسائل ہوں تو مکان مالک سے رابطہ کرنا
گھر میں ہونے والی مرمتوں اور کرایہ داری کے معاہدے میں احاطہ کردہ گھریلو استعمال کے برقی آلات کو سنبھالنا اور ان کے لیے ادائیگی کرنا	مکان مالک کو اپنے گھر کی مرمت کرنے کے لیے یا کرایہ داری کے معاہدے میں منفقہ وقت اور کثرت سے معائنہ کرنے کے لیے گھر میں داخل ہونے کی اجازت دینا

اپنا کرایہ ادا کرنا

آپ کا کرایہ داری کا معاہدہ تعین کرے گا کہ کتنا کرایہ اور کتنی کثرت سے ادا کرنے کی ضرورت ہے - عام طور پر یہ ماہانہ ہو گا۔ جب پہلے پہل آپ کو بطور پناہ گزین تسلیم کیا جاتا ہے، تو غالباً آپ کی کوئی آمدن نہیں ہو گی، لہذا آپ اپنا پورا یا جزوی کرایہ ادا کرنے اور خوراک اور بلوں جیسے اخراجات پورے کرنے میں مدد کے لیے مراعات وصول کا دعویٰ کرنے کے اہل ہوں گے (باب 4 - روزگار اور مراعات دیکھیں)۔

مراعات کی مد میں آپ جو رقم وصول کریں گے وہ آپ کے ذاتی حالات پر منحصر ہو گی۔ مراعات کا دعویٰ کرنے کے لیے آپ کو اپنے مقامی Jobcentre Plus پر جانا چاہیئے (باب 4 - روزگار اور مراعات دیکھیں)۔ بہبودی مراعات عام طور پر آپ کو براہ راست ادا کی جائیں گی اور آپ اپنی رہائش اور زندگی گزارنے کے اخراجات اس پیسے سے ادا کرنے کے ذمہ دار ہوں گے جو آپ وصول کرتے ہیں۔

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.

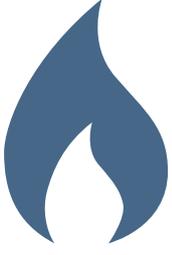
If you smell gas, this could be a sign of a dangerous gas leak. You should call **0800 111 999** immediately if you suspect there is a gas leak in your building.

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).



گیس، بجلی، پانی اور دیگر خدمات



جب آپ منتقل ہوتے ہیں، تو آپ کا پانی اور بجلی پہلے سے چالو حالت میں ہونے چاہئیں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ تمام گھروں میں گیس لگی ہوئی ہو، لیکن جہاں گیس کے آلات موجود ہیں وہاں مکان مالک کو درکار ہے کہ آپ کو گیس کے محفوظ ہونے کی سند مہیا کرے۔ اگر آپ کو کوئی مسئلہ ہے تو آپ کو اپنے کرایہ داری کے معاہدے میں بیان کردہ سپلائر سے رابطہ کرنا چاہئے جو یہ تشکیل دینے کے لیے ضروری انتظامات کرے گا کہ آپ بجلی اور پانی کے لیے کیسے ادائیگی کریں گے۔



گیس اور بجلی مہنگے ہو سکتے ہیں، اس لیے جب آپ گھر سے نکلتے ہیں تو حرارت کاری کو بند کر دینا یا جب حرارت کاری ہو رہی ہو تو کھڑکیاں بند رکھنے جیسے کام کرنا آپ کا پیسہ بچا سکتے ہیں۔ اطمینان کر لیں کہ آپ بتیاں بجھا دیتے ہیں اور برقی آلات چلتے ہوئے نہیں چھوڑتے۔ یہ ماحول کو بچانے میں بھی مدد کرتا ہے، کیونکہ اس سے کم فضلہ اور آلودگی پیدا ہوتی ہے۔



اگر آپ کو گیس کی بو آئے، تو یہ گیس کے خطرناک رساؤ کی نشانی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو شک ہو کہ آپ کی عمارت میں گیس رس رہی ہے تو آپ کو فوراً **0800 111 999** پر کال کرنی چاہئے۔

دھوئیں اور کاربن مونو آکسائیڈ کا سراغ لگانے والے آلات:

تمام عمارات میں دھوئیں کے الارم (رہائش کے طور پر استعمال ہونے والی ہر منزل پر) اور کاربن مونو آکسائیڈ کے الارم (ٹھوس ایندھن - جیسے کہ کوئلے والی آگ یا لکڑیاں چلانے والا چولہا - استعمال کرنے والے کمروں میں) چالو حالت میں ہونا لازمی ہیں۔

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.



ٹیلی فون اور انٹرنیٹ حاصل کرنا



آپ اپنے گھر پر ایک لینڈ لائن (مستقل فون) نصب کروانے کا انتظام کر سکتے ہیں اور اسے استعمال کرنے کی ماہانہ فیس ادا کرتے ہیں، جسے لائن رینٹل کہا جاتا ہے۔ انٹرنیٹ تک رسائی حاصل کرنے کے لیے عام طور پر ایک لینڈ لائن کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ جس ڈیل (پیکج) کا انتخاب کرتے ہیں اس پر منحصر، انٹرنیٹ فراہم کرنے والا یا تو آپ کو آلات بھیجے گا کہ آپ خود لگا لیں یا پھر کوئی اسے نصب کرنے میں مدد کے لیے آپ کے گھر آئے گا۔ ڈیٹا کی وسیع انواع ہیں، لہذا خریدنے سے پہلے آپ کو بہت سے فراہم کنندگان سے پڑتال کر لینی چاہیے۔



زیادہ تر لوگوں کے پاس اپنا ذاتی موبائل فون بھی ہو گا۔ موبائل فونز کی لاگتیں مختلف ہوں گی، مگر بنیادی موبائل فون £10 جتنی کم قیمت تک میں بھی دستیاب ہیں۔ سمارٹ فونز، جو انٹرنیٹ تک رسائی کر سکتے ہیں، زیادہ مہنگے ہوتے ہیں۔



آپ ایک معاہدہ حاصل کر سکتے ہیں جہاں آپ موبائل استعمال کرنے کے لیے ماہانہ ادائیگی کرتے ہیں، یا جتنا ادا کرو اتنا استعمال کرو ڈیل حاصل کر سکتے ہیں جہاں آپ اپنے استعمال کے مطابق ادائیگی کرتے ہیں۔

- ماہانہ ادائیگی کے معاہدے وہ ہیں جہاں آپ اپنے موبائل پر منٹوں کی مقررہ تعداد کے لیے کالیں کر سکتے ہیں، کئی ٹیکسٹ بھیج سکتے ہیں اور انٹرنیٹ ڈیٹا کی ایک مخصوص مقدار استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ ہر مہینے ایک لگی بندھی رقم ادا کریں گے ماسوائے اس کے کہ آپ اپنے معاہدے میں مقرر کردہ منٹوں، ٹیکسٹ یا ڈیٹا کی تعداد سے تجاوز کر جائیں، اس صورت میں آپ پر لازم ہے کہ آپ نے جو استعمال کیا ہے اس کی ادائیگی کریں۔ یہ بہت مہنگے ہو سکتے ہیں، اس لیے محتاط رہنا اور یہ پڑتال کرنا اہمیت کا حامل ہے کہ آپ اپنی ماہانہ حد سے تجاوز نہ کریں۔ ایک معاہدہ لینے کے لیے ایک بینک اکاؤنٹ اور پتے کا ثبوت ہونا (مثال کے طور پر آپ کے کرایہ داری کے معاہدے کی نقل) ضروری ہے۔ معاہدے لاگت کے اعتبار سے بہت مختلف ہو سکتے ہیں، صرف ایک سم کارڈ کے لیے کم سے کم £5 ماہانہ سے لے کر £60 سے زائد تک ان معاہدوں کے لیے جن میں جدید ترین اور مہنگے ترین فون شامل ہوتے ہیں۔

- 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

- آپ جتنا ادا کرو اتنا استعمال کرو والی سم بھی خرید سکتے ہیں جس کا مطلب ہے کہ آپ ان منٹوں، ٹیکسٹ یا ڈیٹا کے لیے ادائیگی کرتے ہیں جو آپ استعمال کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کنٹرول کر سکتے ہیں کہ آپ نے زیادہ آسانی سے کتنا خرچ کرنا ہے۔ چند صورتوں میں، ایک فون کمپنی ایک ڈیل کی پیشکش کرے گی جہاں اگر آپ اضافی پیسے ڈلواتے ہیں، یا ہر ماہ کم سے کم رقم شامل کرتے ہیں، تو وہ آپ کو مخصوص تعداد میں منٹ، ٹیکسٹ اور ڈیٹا استعمال کرنے کے لیے دیں گے۔ آپ جتنی رقم چاہیں ڈلوا سکتے ہیں مگر فون کمپنی سے ایک اچھی ڈیل حاصل کرنے کے لیے عموماً آپ کو ہر ماہ تقریباً £10 ڈلوانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

کونسل ٹیکس

آپ اپنی جائیداد کے لیے کونسل ٹیکس ادا کرنے کے ذمہ دار ہیں۔ یہ مالی سال جو کہ اپریل تا مارچ چلتا ہے، کے لیے ایک مقررہ رقم ہے اور آپ یہ ماہانہ ادا کر سکتے ہیں۔ کونسل ٹیکس ایسا ٹیکس ہے جو آپ کے مقامی محکمے کو مقامی خدمات جیسے کہ دیکھ بھال، سماجی خدمات، پولیس اور مقامی سہولیات کے لیے جاتا ہے۔

اگر آپ کی آمدن کم ہے یا بیروزگار ہیں تو آپ اپنے کونسل ٹیکس بل میں مالی امداد کے لیے اہل ہو سکتے ہیں - یہ کونسل ٹیکس میں کمی کہلاتا ہے۔ ہر مقامی محکمے کا اپنا ہی ایک منصوبہ ہوتا ہے اور آپ کو اپنے مقامی محکمے میں درخواست دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بے گھری/بحران میں امداد

اگر آپ کو تشویش ہے کہ آپ بے گھر ہو سکتے ہیں تو مندرجہ ذیل خدمات آپ کو اس بارے میں مشورہ دے سکتی ہیں کہ کیا کرنا ہے:

- آپ کا مقامی محکمہ، آپ اسے www.gov.uk/find-local-council پر تلاش کر سکتے ہیں

• پناہ گاہ کا ٹیلی فون: 0808 800 4444

• بحران کا ٹیلی فون: 0800 038 4838

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.



آپ کا مقامی مضافاتی علاقہ

غالباً آپ کے مقامی علاقے میں ایک تفریحی مرکز ہو گا جہاں آپ کھیل سکتے ہیں یا ورزش کر سکتے ہیں، مقامی پارک اور لائبریریاں ہوں گی جہاں سے آپ کتابیں مستعار لے سکتے ہیں اور اگر گھر پر انٹرنیٹ نہیں ہے تو یہاں سے انٹرنیٹ تک رسائی کر سکتے ہیں۔ لائبریریاں اور پارک ہر کسی کے لیے مفت ہیں اور تفریحی مراکز اکثر استعمال کے لیے بہت سستے ہیں۔

آپ کو چاہیئے کہ خود کو مقامی ذرائع آمدورفت کے روابط اور بس اسٹاپوں سے واقف کروائیں اور جانیں کہ دور دراز مقامات پر جانے کے لیے سواریاں کیسے استعمال کرنی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ ایک ڈاکٹر، سکول یا Jobcentre Plus کے قریب نہ رہتے ہوں اور وہاں جانے کے لیے سفر کرنا درکار ہو۔



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.



عبادت گاہیں

یو کے کا معاشرہ کثیر المذاہب ہے اور یہاں بڑے قصبوں اور شہروں میں مساجد، گرجا گھر، یہودی عبادت گاہیں اور دیگر عبادت گاہیں ہیں۔

یو کے آنے والے بہت سے نوواردوں کو لگا ہے کہ انہیں اپنی عبادت گاہ کے ذریعے بہت مدد اور معاونت ملی ہے اور ایسے دوست بھی بنے ہیں جنہوں نے یہاں رچ بس جانے اور دوستانہ سلوک محسوس کرنے میں مدد دی ہے۔



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



خلاصہ



آپ مراعات وصول کرنے کے اہل ہیں جو آپ کا کرایہ اور دیگر ضروریاتِ زندگی کی لاگتوں کے لیے ادائیگی کر سکتی ہیں



اگر آپ ایک گھر یا فلیٹ کرائے پر لے رہے ہیں، آپ اپنے مکان مالک کے ساتھ کرایہ داری کا معاہدہ کریں گے جو مکان مالک اور آپ، یعنی کرایہ دار کے حقوق و فرائض کا تعین کرتا ہے۔



آپ پر لازم ہے کہ اپنے پیسے احتیاط سے سنبھالیں اور یقینی بنائیں کہ آپ تمام بلوں اور زندگی کے اخراجات کی ادائیگی کرتے ہیں۔ آپ کو ایک بینک اکاؤنٹ کھولنا چاہیئے



اپنے مقامی علاقے میں مقامی خدمات اور عبادت گاہیں تلاش کریں

Chapter 6

Education

In this chapter you will learn about:

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

باب 6

تعلیم

اس باب میں آپ مندرجہ ذیل کے متعلق جانیں گے:

نظامِ تعلیم	<input checked="" type="checkbox"/>
سکولوں کی اقسام	<input checked="" type="checkbox"/>
مضامین جو آپ پڑھ سکتے ہیں	<input checked="" type="checkbox"/>

Overview of education

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

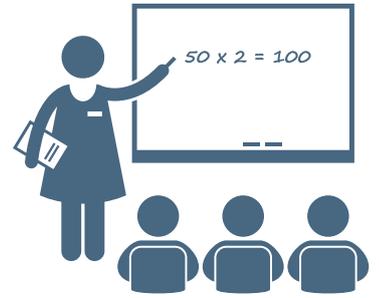
Education is important in the UK and there is a strong culture of lifelong learning. This means that education does not finish at school but continues throughout a person's working life through professional or personal development.

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

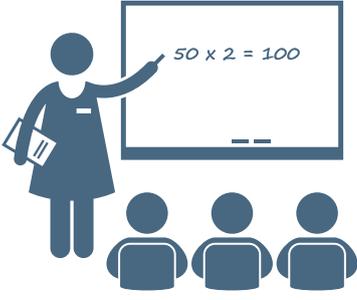
As a parent you are responsible for ensuring that your children of compulsory school age receive a full-time education. Local authorities have powers to enforce school attendance, including the power to prosecute parents who fail to ensure their child's regular attendance at school. This guidance sets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

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

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



تعلیم کا خلاصہ



اگر آپ کے بچے ہیں، تو ہو سکتا ہے وہ پہلے ہی سکول جا رہے ہوں اور ہو سکتا ہے آپ کو نظامِ تعلیم کے متعلق پہلے ہی کچھ علم ہو۔ اس باب کا مقصد آپ کو نظامِ تعلیم، بشمول تعلیمِ بالغاں کا ایک مفید خلاصہ فراہم کرنا ہے۔



یو کے میں تعلیم کو اہمیت دی جاتی ہے اور زندگی بھر سیکھنے کی ایک بھرپور ثقافت ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ تعلیم سکول میں ہی ختم نہیں ہو جاتی بلکہ پیشہ وارانہ یا نجی نشوونما کے ذریعے کسی فرد کی پیشہ وارانہ زندگی میں بھی جاری رہتی ہے۔

سکول کا نظام بچوں کو محض حقائق اور اعدادوشمار یاد کرنے کی بجائے سوالات پوچھنے اور خود اپنے طور پر سوچنے کی ترغیب دیتا ہے۔ والدین سے اپنے بچوں کی تعلیم میں ایک نمایاں اور مددگار کردار ادا کرنے کی توقع کی جاتی ہے، پراگریس رپورٹ کے لیے باقاعدگی سے اساتذہ کے ساتھ ملاقات کرتے ہوئے، بچوں کے گھر کے کام میں ان کی مدد کرتے ہوئے اور یہ یقینی بناتے ہوئے کہ وہ وردی میں، اچھی طرح کھانا کھا کر اور سیکھنے کے لیے تیار ہو کر سکول پہنچتے ہیں۔

بطور ایک والد یا والدہ آپ یہ یقینی بنانے کے ذمہ دار ہیں کہ آپ کے لازمی سکول جانے کی عمر کے بچے کل وقتی تعلیم حاصل کرتے ہیں۔ مقامی محکموں کے پاس سکول کی حاضری پر عملدرآمد کروانے کے اختیارات ہیں، بشمول ان والدین کے خلاف قانونی چارہ جوئی کرنے کا اختیار جو اپنے بچے کی سکول میں باقاعدگی سے حاضری یقینی بنانے میں ناکام رہتے ہیں۔ یہ رہنمائی بیان کرتی ہے کہ کیسے سکول، مقامی محکمے اور پولیس، سکول میں ناقص حاضری اور طرز عمل سے نمٹ سکتے ہیں۔

بچوں کے لیے تعلیم مفت اور لازمی ہے۔ انگلینڈ میں، بچوں کی سکول جانے کی قانونی عمر 5 سال سے 16 سال تک ہے اور 16 سال سے 18 سال عمر کے افراد کے لیے لازمی ہے کہ وہ یا تو کل وقتی تعلیم حاصل کرتے ہوں یا کام کرتے ہوں (ایک تعلیمی جزو کے ساتھ)۔

یو کے میں دنیا کی چند بہترین اور قدیم ترین یونیورسٹیاں ہیں اور یہ تحقیق اور اختراع میں دنیا کا رہبر ہے۔

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

Joining the education system

You should get in touch with your local authority to ensure your children are registered in an age appropriate school. Your local authority will have more information about schools in your area. We recommend you review this GOV.UK webpage (www.gov.uk/schools-admissions) 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.

نظامِ تعلیم میں شامل ہونا

آپ کو مقامی محکمے کے ساتھ رابطے میں رہنا چاہیئے یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کے بچے عمر کی مناسبت سے ایک سکول میں رجسٹرڈ ہیں۔ آپ کے مقامی محکمے کے پاس آپ کے علاقے میں سکولوں کے متعلق مزید معلومات ہوں گی۔ ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ یہ www.gov.uk/schools ویب پیج (admissions) دیکھیں جو سکول کے داخلوں اور سکول میں داخلے کے لیے کیسے درخواست دینی ہے، کے متعلق والدین کو عمومی معلومات فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ کو اپنے مقامی محکمے کے متعلق معلومات نہیں ہیں، تو آپ اس ویب سائٹ کے ذریعے تلاش کر سکتے ہیں: www.gov.uk/find-local-council۔ آپ کو اپنے بچے کو سکول میں داخل کروانا چاہیئے اور خود کو اس بات سے شناسا کروانا چاہیئے کہ والدین کی کس معاونت کی توقع کی جاتی ہے۔ ان میں اپنے بچے کی تعلیم میں فعال ہو کر حصہ لینا شامل ہے جیسے کہ یہ یقینی بنانا کہ وہ اسکول میں حاضر ہوں، اپنا گھر کا کام مکمل کریں اور کافی نیند سوئیں۔

اگر آپ کا بچہ نرسری کی عمر (5 سال سے کم عمر) کا ہے تو مقامی محکمے کی خاندان کی معلوماتی سروس (Family Information Service) ان کے لیے نرسری میں ایک جگہ تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ جب آپ اپنے مقامی محکمے کو جان لیتے ہیں، آپ اپنی Family Information Service یہاں دیکھ سکتے ہیں:

findyourfis.familyandchildcaretrust.org - اسی طرح، اگر آپ کے بچے کی اضافی تعلیمی ضروریات ہیں، تو آپ کو اپنے مقامی محکمے سے رابطہ کرنا چاہیئے یہ یقینی بنانے کے لیے کہ ان کی ضروریات پوری ہوتی ہیں۔

آپ کے بچے کو تعلیمی تقاضے پورے کرنے کے لیے اضافی معاونت فراہم کی جائے گی، جیسے کہ انگریزی زبان میں اضافی معاونت۔ یہ مواقع ناصرف انہیں جلد از جلد اپنی تعلیم میں دوبارہ مشغول ہونے کے قابل بنائیں گے، بلکہ رچ بس جانے میں پورے خاندان کی بھی مدد کریں گے۔



Nursery education

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

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



Nursery education

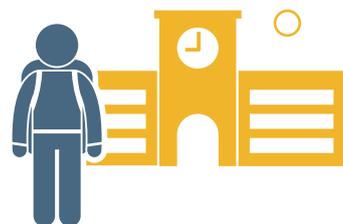


Primary education

Primary education

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

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



Secondary education



Further education



Higher education

نرسری کی تعلیم



نرسری کی تعلیم

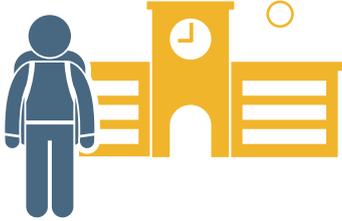
3 اور 4 سال کی عمروں کے درمیان، بچے مفت ابتدائی تعلیم حاصل کر سکتے ہیں۔ 2 سال عمر کے کچھ بچے بھی اہل ہیں۔ مقامی محکمے کی Family Information Service بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے مقامی اداروں کے متعلق اور آپ کتنے گھنٹے مفت ابتدائی تعلیم کے اہل ہو سکتے ہیں، اس پر مشورہ دینے کے قابل ہو گی۔



پرائمری تعلیم

نرسری میں، بچے کھیل کے ذریعے سیکھیں گے، جو بچوں کو علم کی وسیع حد اور ایسی مہارتیں دے گا جو سکول اور زندگی میں ایک اچھے مستقبل کی طرف آگے بڑھنے کے لیے بنیاد مہیا کرتی ہیں۔

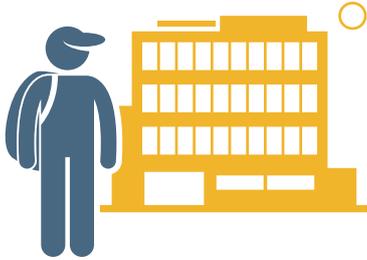
پرائمری تعلیم



ثانوی تعلیم

پرائمری تعلیم پرائمری سکولوں میں دی جاتی ہے۔ یہ پڑھنے، لکھنے، حساب کرنے اور سائنس کے بنیادی اصول پڑھاتے ہیں۔ ان میں 5 سال سے 11 سال عمر تک کے بچے پڑھتے ہیں۔

پرائمری سکولوں کو بعض اوقات شیرخوار بچوں کے سکولوں (بعمر 4 تا 6 سال) اور جونیئر سکولوں (بعمر 7 تا 11 سال) میں تقسیم کیا جاتا ہے، اور آپ سے کہا جا سکتا ہے کہ آپ کا بچہ سکول کی ان اقسام میں سے ایک میں پڑھ رہا ہے (تاہم کچھ بچے اس وقت شروع کر سکتے ہیں جب وہ 4 سال کے ہوں)۔



مزید تعلیم



اعلیٰ تعلیم



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

ثانوی تعلیم

ثانوی تعلیم ثانوی سکولوں میں دی جاتی ہے۔ یہ پرائمری کے نصاب کو آگے بڑھاتے ہیں اور عملی مضامین (جیسے کہ موسیقی، ڈیزائن اور ٹیکنالوجی، تعلیم جسمانی اور انفارمیشن ٹیکنالوجی) کے ساتھ ساتھ کئی انواع کے مضامین (جیسے کہ سائنسی علوم، ریاضی، انگریزی زبان اور ادب اور غیر ملکی زبانیں) میں زیادہ علمی نصاب پڑھاتے ہیں۔ ان سکولوں میں 11 سال سے 16 سال عمر تک کے بچے پڑھتے ہیں۔

ثانوی سکول مقامی محکموں کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں اور جس قسم کے سکول میں آپ کا بچہ پڑھ سکتا ہے وہ ایک جامع سکول، ایک درسگاہ یا ایک گرامر سکول ہو سکتا ہے۔

انگلینڈ میں 16 سال کی عمر میں طلباء و طالبات اپنے تمام مضامین کا سرکاری امتحان دیتے ہیں جسے جنرل سرٹیفیکیٹ آف سیکنڈری ایجوکیشن (GCSEs) کہتے ہیں۔ ان اسناد کو ملازمتوں، مزید تعلیم اور اعلیٰ تعلیم کے لیے درخواست دینے میں استعمال کیا جائے گا۔

سکول چھوڑنے کی عمریں

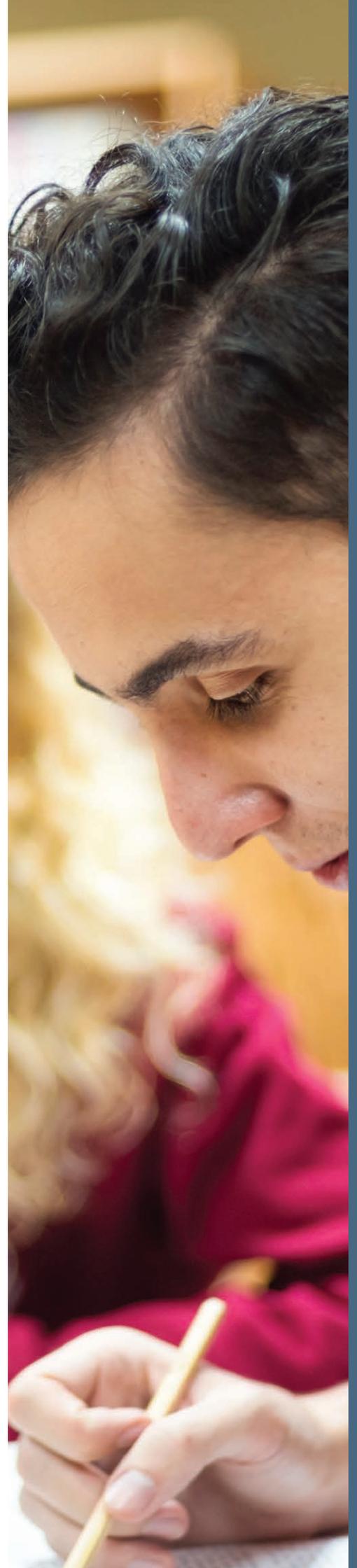
اگر گرمیوں کی تعطیلات کے آخر تک آپ کی عمر 16 سال ہو جائے گی تو آپ جون کے آخری جمعہ کے روز سکول چھوڑ سکتے ہیں۔

پھر 18 سال عمر ہونے تک آپ کے لیے مندرجہ ذیل میں سے ایک کام کرنا لازمی ہے:

- کل وقتی تعلیم میں رہنا مثلاً ایک کالج یا ایک ثانوی سکول میں
- ایک شاگردی کرنا یا تربیت حاصل کرنا شروع کرنا۔ شاگردی ایک حقیقی ملازمت ہوتی ہے، جہاں آپ کام کرنے کی تربیت کے علاوہ اپنے وقت کا کم از کم 20% حصہ گزارتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، دیکھیں

www.apprenticeships.gov.uk

- رضاکاری کریں (ہفتے میں 20 گھنٹے یا زیادہ) جبکہ جز وقتی تعلیم یا تربیت حاصل کر رہے ہوں



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

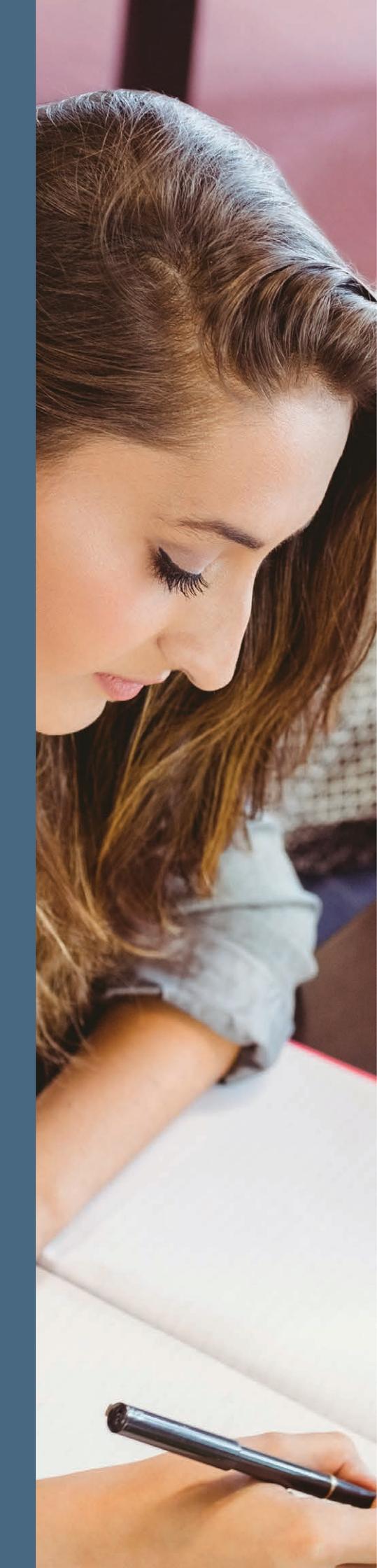
مزید تعلیم

انگلینڈ میں، GCSEs دینے کے بعد نوجوان عام طور پر عملی راستے یا تعلیمی راستے میں سے ایک کا انتخاب کرتے ہیں۔ 16 تا 18 سال عمر کے نوجوانوں کے لیے مزید تعلیم سکولوں (اکثر 11 سے 18 سال عمر سے متواتر تعلیمی سفر کے جزو کے طور پر)، چھٹی صورت یا FE کالجوں، یا آزاد تربیت فراہم کنندگان میں مہیا کی جا سکتی ہے۔

سب سے زیادہ عام اسناد اے لیولز کہلاتی ہیں اور ان کی ضرورت اکثر یونیورسٹی جانے کے لیے پڑتی ہے۔ اے لیولز پر طلباء و طالبات عام طور پر تین یا چار مضامین پڑھیں گے جو کہ اکثر اس سے متعلق ہوتے ہیں جو وہ یونیورسٹی میں پڑھنا چاہتے ہیں۔

تکنیکی اسناد کئی صورتوں میں ہوتی ہیں، ان میں سب سے زیادہ عام بزنس اینڈ ٹیکنیشن ایجوکیشن کونسل کی اسناد (BTECs) اور نیشنل ووکیشنل اسناد (NVQs) ہیں۔ یہ عملی مہارتیں جیسے کہ انتظام و انصرام، بالوں کی آرائش یا بڑھئی گیری پیدا کرتی ہیں۔ اکثر یہ شاگردیوں کے ساتھ ملا کر، یا بطور پیش رو لی جاتی ہیں (باب 4 - روزگار اور مراعات دیکھیں)۔

مزید تعلیم بالغوں کے لیے بھی کھلی ہے۔ بالغوں کو تعلیم کی فراہمی کے اخراجات سرکاری فنڈز، آجر کی جانب سے ڈالے گئے حصوں، تعلیم حاصل کرنے والے کی جانب سے ڈالے گئے حصوں یا تعلیم حاصل کرنے والے کے قرضہ جات کے ملاپ کے ذریعے ادا ہوتے ہیں، جس کا انحصار کورس کی قسم/سطح اور سیکھنے والے کے حالات پر ہوتا ہے۔ آپ کے مقامی علاقے میں کیا مواقع دستیاب ہیں، اور آیا کہ آپ سرکاری فنڈنگ کے اہل ہیں یہ معلوم کرنے کے لیے، براہ کرم اپنے مقامی محکمے، کالج یا تربیت فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں، یا مزید معلومات پر www.nationalcareersservice.direct.gov.uk تلاش کریں۔



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.

اعلیٰ تعلیم

اعلیٰ تعلیم یونیورسٹیوں میں دی جاتی ہے اور افراد عام طور پر 17 اور 18 سال کی عمروں میں درخواست دینا شروع کرتے ہیں۔ مختلف یونیورسٹیاں مختلف مضامین اور ایک جگہ (داخلے) کی تصدیق کے لیے درکار تقاضوں کی پیشکش کریں گی (عام طور پر اے لیول میں مخصوص گریڈز بعض اوقات مخصوص مضامین میں)۔

طلباء و طالبات اس بارے میں اپنے سکول کے اساتذہ اور پیشے کے مشیروں سے رہنمائی لیں گے کہ کہاں اور کس لیے درخواست دی جائے۔ درخواستیں ایک آن لائن نظام کے ذریعے جمع کروائی جاتی ہیں۔

یونیورسٹی کی تعلیم یو کے کے تمام حصوں میں مفت نہیں ہے، اور انفرادی یونیورسٹیاں اپنی فیس کی سطحات مقرر کرتی ہیں۔ انگلینڈ میں فی الوقت انہیں سالانہ £9,250 پر محدود کیا گیا ہے۔ ان فیسوں کے اخراجات پورے کرنے کے لیے آپ ایک طالب علم قرضے، اور بطور طالب علم اپنے جینے کے اخراجات میں حصہ ڈالنے کے لیے اضافی قرض کی درخواست دینے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے سکول میں پیشے کا ایک مشیر آپ کو مزید معلومات فراہم کرے گا۔

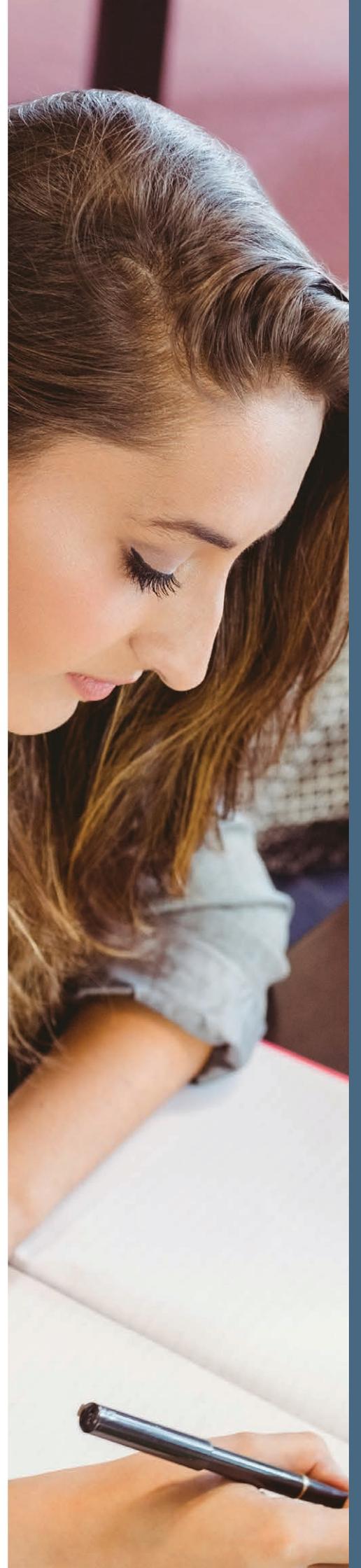
اگر آپ کی حیثیت پناہ گزین کی ہے تو آپ ٹیوشن فیس کے لیے ہوم فیس حیثیت کے اہل ہو سکتے ہیں اور آپ ٹیوشن فیس اور رہنے کے اخراجات میں مدد کے لیے طالب علم قرضے کی درخواست دینے کے اہل ہیں۔ اگر آپ کو انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ کی حیثیت ملی ہوئی ہے، تو آپ کو ہوم فیس حیثیت کے اہل ہونے اور طالب علم قرضے کے لیے درخواست دینے کے اہل بننے کے لیے تین سالہ عام رہائشی تقاضے کو پورا کرنے کی ضرورت ہو گی۔

طالب علم کے مالی امور پر مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے دیکھیں:

www.gov.uk/student-finance

.Student Loans Company – www.slco.uk

ٹیلی فون نمبر: 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

تعلیم بالغاں

تعلیم بالغاں کی بھرپور حوصلہ افزائی کی جاتی ہے اور بہت سے مختلف کورسز دستیاب ہیں۔ آپ کے علاقے میں کالج، تعلیم بالغاں کے مراکز اور دیگر تعلیمی ادارے کل وقتی اور جز وقتی تعلیم بالغاں کے مواقع کی پیشکش کر سکتے ہیں۔ ان میں پڑھانے گئے کورسز، تربیت گاہیں اور کئی انواع کے مضامین میں آن لائن تعلیم شامل ہو سکتے ہیں بشمول کام کرنے کی تربیت اور ذاتی ترقی کے لیے کورسز جیسے کہ آئی ٹی، باغبانی، فنون اور دستکاریاں، اور بہبود۔ کچھ کورسز خاص طور پر والدین اور ان کے اہل خانہ کی معاونت کے لیے تیار کیے گئے ہیں۔ غالب امکان یہ ہے کہ یہ کورسز دن کے وقت، شام کے وقت اور اختتام ہفتہ کے ایام میں دستیاب ہوں گے۔ کچھ کورسز، بشمول خواندگی اور ریاضی، بغیر کسی لاگت کے ہیں اور کچھ کورسز فیس ادا کرنے والے ہیں اس لیے بالغ حضرات سے ان کی لاگتوں کو پورا کرنے کے لیے مکمل طور پر یا جزوی طور پر حصہ ڈالنے کو کہا جا سکتا ہے۔ آپ کے مقامی علاقے میں کیا مواقع دستیاب ہیں یہ جاننے کے لیے، اور آیا کہ آپ سرکاری فنڈنگ کے لیے اہل ہیں، پھر براہ کرم کوشش کریں کہ:

- اپنے مقامی محکمے کے شعبہ تعلیم بالغاں کی ویب سائٹ یا پراسپیکٹس، مزید تعلیم کا کالج اور/یا ملازمین کی تعلیمی انجمن (WEA) کی شاخ دیکھیں
- نیشنل کیریئرز سروس کی ویب سائٹ دیکھیں، <https://nationalcareersservice.direct.gov.uk>، جو کورسز منتخب کرنے اور ایک موزوں کلاس تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے پوسٹ کوڈ تلاش کرنے پر مشورے کی پیشکش کرتی ہے
- مقامی اخبارات اور سکولوں، بچوں کے مراکز، ڈاکٹروں کی سرجریوں، سماجی مراکز، لائبریریوں اور رضاکار گروہوں کے نوٹس بورڈز پر لگے نوٹسز پڑھیں
- دوستوں، ہمسائیوں اور رفقاءے کار سے بات کریں یہ معلوم کرنے کے لیے کہ مقامی طور پر کیا کچھ ہو رہا ہے اور کون سے کورسز کی پیشکش کی جا رہی ہے



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



خلاصہ



تعلیم اہمیت کی حامل ہے، اور تمام بچوں کے لیے 5 سال کی عمر سے لے کر 16 سال کے ہونے تک اسکول میں تعلیم حاصل کرنا لازمی ہے۔



بالغ حضرات کے لیے مزید تعلیم حاصل کرنے کے مواقع موجود ہیں

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

باب 7

قانونی حقوق و فرائض

اس باب میں آپ مندرجہ ذیل کے متعلق جانیں گے:

آپ کے حقوق و فرائض



قانونی اور غیر قانونی کیا ہے



اپنے بچوں کی حفاظت اور دیکھ بھال کرنا



جنس پر مبنی قوانین



تفریق



Rights and freedoms

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

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



Right to equality



Right to education



Right to work

Values and responsibilities in the UK

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

Core values include:

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



Right to marry

حقوق اور آزادیاں



مساوات کا حق

یو کے میں ہر شخص کو وہی بنیادی انسانی حقوق اور آزادیاں حاصل ہیں، جنہیں قانونی تحفظ حاصل ہے۔ یہ بتاتی ہیں کہ لوگ یو کے میں کیسے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

- ہر شخص کو آزاد رہنے کا حق حاصل ہے، جس کا مطلب ہے کہ آپ کو غیر قانونی حراست میں نہیں رکھا جا سکتا۔ آپ کو ایک منصفانہ مقدمے کا بھی حق حاصل ہے۔ قانون کے تحت ہر کسی کے ساتھ منصفانہ اور مساوی سلوک کرنا لازمی ہے۔
- ہر شخص کو فکر کی آزادی اور اپنے مذہب پر عمل پیرا ہونے کا حق حاصل ہے۔ تاہم یہ غیر قانونی ہے اگر، اس کے جزو کے طور پر، آپ ایسی سرگرمیوں میں ملوث ہوں جو یو کے کے قانون کو توڑتی ہیں۔ کسی سے بھی فرق روا رکھنا یا کسی کو بھی ان کے عقائد کی وجہ سے ستانا خلاف قانون ہے۔
- ہر فرد کو حق حاصل ہے کہ وہ نسل، یا مذہب سے قطع نظر، جہاں چاہتا ہے شادی کرے۔ تاہم کچھ استثناء ہیں، مثال کے طور پر آپ ایک وقت میں ایک سے زیادہ افراد کے ساتھ شادی نہیں کر سکتے، نہ ہی مخصوص رشتے داروں کے ساتھ شادی کر سکتے ہیں۔



تعلیم کا حق



کام کا حق

یو کے میں اقدار اور ذمہ داریاں

قانون میں تحفظ فراہم کردہ حقوق اور آزادیوں کی بنیاد پر، یو کے میں رہنے والے یا یہاں ملنے آنے والے ہر فرد سے مشترکہ اقدار اور ذمہ داریوں کے ایک مجموعے کی پابندی کرنے کی توقع کی جاتی ہے۔ بنیادی اقدار میں شامل ہیں:

- قانون کا احترام اور پابندی کریں
- دوسروں کے حقوق کا احترام کریں، بشمول ان کا اپنے ذاتی خیالات کا حامل ہونے کا حق
- دوسروں کے ساتھ منصفانہ سلوک کریں



شادی کرنے کا حق



The law in the UK

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

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

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

What is legal and illegal?

There are two types of law in the UK:

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

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

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

The table below applies to England.

یو کے میں قانون

یو کے میں قانون کا اطلاق ہر کسی پر ہوتا ہے۔ مقدمات کا فیصلہ ججوں کی جانب سے قانون کی عدالت میں ہوتا ہے۔ ہر مقدمے میں دونوں اطراف کے ساتھ منصفانہ سلوک کیا جاتا ہے۔ ہر شخص کی نمائندگی ایک وکیل کے ذریعے کی جا سکتی ہے۔

یو کے میں قانون کا احترام بہت اہمیت کا حامل ہے اور ہر کسی پر قانون کی پابندی کرنا لازم ہے۔ اگر آپ قانون توڑتے ہیں، تو اس کے نتائج نکلتے ہیں۔ آپ کو جرمانہ ہو سکتا ہے یا آپ جیل جا سکتے ہیں۔

یہ جاننا اہم ہے کہ کچھ چیزیں جن کی دیگر ممالک میں اجازت ہو سکتی ہے یو کے میں قابل قبول نہیں ہیں اور یو کے کے قانون کے دائرے میں رہنا آپ کی ذمہ داری ہے۔ یہ سمجھنا بھی اہم ہے کہ کچھ چیزیں جن کی دیگر ممالک میں ہو سکتا ہے اجازت نہ ہو، وہ یو کے میں قانونی ہو سکتی ہیں۔

قانونی اور غیر قانونی کیا ہے؟

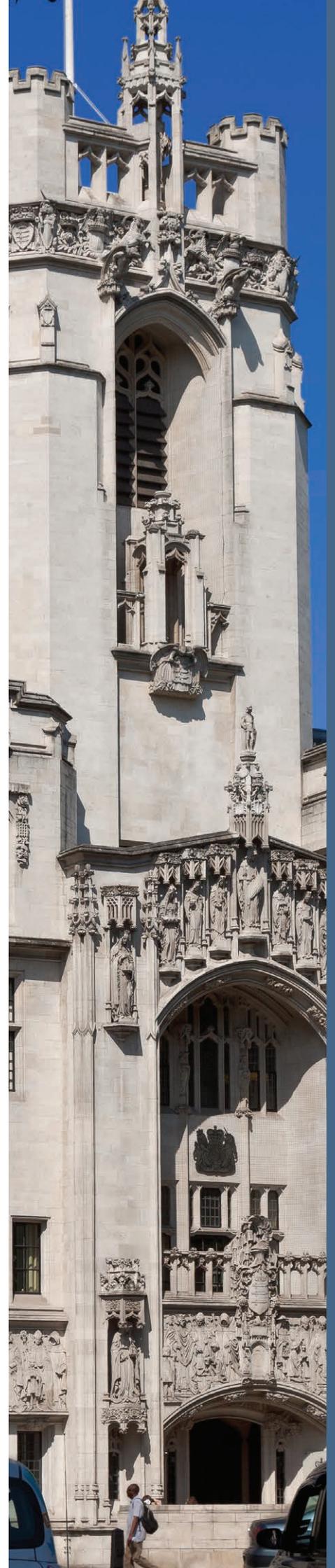
یو کے میں دو قسم کے قانون ہیں:

- دیوانی قانون، جو لوگوں کے درمیان تنازعات کو نمٹاتا ہے
- فوجداری قانون، جو جرم اور سزا کا احاطہ کرتا ہے۔

دونوں کا اطلاق اس پر ہوتا ہے کہ آپ یو کے میں کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں کر سکتے۔

چند مخصوص قوانین انگلینڈ، ویلز، سکاٹ لینڈ اور شمالی آئر لینڈ کے درمیان مختلف ہیں۔

ذیل میں دیئے گئے جملے کا اطلاق انگلینڈ پر ہوتا ہے۔



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.

ذیل میں چند معاملات کی مثالیں ہیں جن کا فیصلہ قانون میں ہوتا ہے، اور ان کے نتائج:

دیوانی قانون

شادی اور طلاق

کوئی فرد جس سے بھی چاہے شادی کر سکتا ہے تاوقتیکہ وہ قریبی رشتے دار نہ ہوں (مثلاً بہن بھائی، سوتیلے بہن بھائی یا آنٹی/انکل) یا پہلے سے شادی شدہ نہ ہوں۔ ایک ہی جنس کے لوگ ایک دوسرے سے شادی کر سکتے ہیں۔ کوئی بھی ایک ساتھی طلاق کی درخواست دے سکتا ہے۔ اگر جوڑا طلاق کی شرائط پر اتفاق کرنے سے قاصر رہتا ہے، تو عدالتیں ان کا فیصلہ کرتی ہیں۔

روزگار

قانون مالک اور ملازم دونوں کا تحفظ کرتا ہے۔ اگر ایک مالک آپ سے کوئی ایسے کام کرنے کو کہتا ہے جن سے آپ نے معاہدے میں اتفاق نہیں کیا تھا، تو آپ اسے چیلنج کر سکتے ہیں۔

صارفین کے حقوق

اگر ایک کمپنی وہ خدمت یا مصنوعہ فراہم نہیں کرتی جس کے لیے آپ نے ادائیگی کی ہے، تو آپ انہیں چیلنج کر سکتے ہیں۔

رہائش

ایک کرائے دار اور مکان مالک کے درمیان کوئی بھی تنازعہ دیوانی قانون کے ذریعے نمٹایا جائے گا۔ بطور کرایہ دار آپ کو اپنے حقوق سے مکمل آگاہی ہونی چاہیئے، براہ کرم باب 5 دیکھیں۔

تفریق اور ہراسگی

جنسی تبدیلی، رنگ، قومی یا نسلی ماخذ، مذہب یا عقیدے، عمر، معذوری یا جنسی تعارف کی بنیاد پر کسی دوسرے فرد کے ساتھ فرق کرنا یا اسے ہراساں کرنا مساوات کے قانون کے تحت ممنوع ہے۔ کوئی بھی طرز عمل جس سے کسی بھی بنیاد پر دوسرے فرد کے لیے کافی زیادہ ہراسگی، تنبیہ یا بے آرامی کا سبب بننے کی توقع کی جا سکتی ہو وہ بھی ہراسگی کے قانون کے تحت ممنوع ہے۔ کوئی فرد جسے اس قسم کی تفریق یا ہراسگی سے تکلیف پہنچتی ہے وہ ہرجانے کا دعویٰ کر سکتا ہے یا اس فعل کا ارتکاب کرنے والے کے خلاف حکم امتناعی حاصل کر سکتا ہے۔ اس میں مذہب کی بنیاد پر زبانی توہین شامل ہے۔

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.

کسی دوسرے فرد یا لوگوں کے گروہ کو ہلاک یا زخمی کرنا غیر قانونی ہے، اور اس کی سخت سزا مل سکتی ہے۔ پُرتشدد جرائم جو یو اور کے قانون کے خلاف ہیں ان میں جبراً جنسی رابطہ یا طرزِ عمل، گھر میں خاندان کے افراد کے درمیان گھریلو تشدد شامل ہیں۔

تشدد

مجرمانہ طرزِ عمل جیسے کہ تشدد، زبانی بدکلامی، دھمکانا یا املاک کو نقصان پہنچانا منافرتی جرم ہے اگر یہ نسل یا مذہب کی وجہ سے کیا جاتا ہے۔ اس میں شامل ہو سکتے ہیں جہاں متاثرہ فرد کے ایک مخصوص مذہب یا نسل کے ہونے کا یقین ہو، یا جہاں ان کا ساتھی یا دوست مخصوص مذہب یا نسل کے ہوں۔ مذہبی یا نسلی نفرت کی حوصلہ افزائی کرنا بھی غیر قانونی ہے۔

نسلی اور مذہبی
منافرت کا جرم

کوئی بھی طرزِ عمل جس سے کسی بھی بنیاد پر دوسرے فرد کے لیے کافی زیادہ ہراسگی، تنبیہ یا بے آرامی کا سبب بننے کی توقع کی جا سکتی ہو وہ ایک فوجداری جرم ہے۔ جرم کا ارتکاب کرنے والے کو فوجداری الزامات نیز یا اس کی بجائے ہرجانے یا دیوانی قانون کے تحت حکم امتناعی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

ہراسگی

دو افراد کے لیے، جنسی فعل انجام دینے کی رضامندی دینے (جہاں یہ قانونی ہو) کی عمر 16 سال ہے، جنس یا جنسی تعارف سے قطع نظر۔

جنسی فعل

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.

مخصوص کنٹرولڈ منشیات کو اپنے پاس رکھنا، کہیں لے کر جانا یا تقسیم کرنا غیر قانونی ہے۔ سزا سنگین ہو سکتی ہے، بشمول قید کی سزائیں۔

منشیات

18 سال سے زائد عمر کے بالغوں کے لیے الکحل خریدنا یا استعمال کرنا قانونی ہے۔
الکحل کے نشے میں گاڑی چلانا جرم ہے۔

الکحل

زیادہ تر عوامی مقامات جیسے کہ دکانوں، ریستورانوں، باروں کے اندر تمباکو نوشی کرنا غیر قانونی ہے۔ 18 سال سے کم عمر کسی بھی فرد کو تمباکو فروخت کرنا غیر قانونی ہے۔ انگلینڈ میں ایسی گاڑیوں کے اندر سگریٹ نوشی کرنا بھی غیر قانونی ہے جن میں 18 سال سے کم عمر مسافر ہوں۔ ان قوانین کی خلاف ورزی ایک جرمانے پر منتج ہو سکتی ہے۔

تمباکو نوشی

ایک ڈرائیونگ لائسنس کے بغیر گاڑی چلانا غیر قانونی ہے۔ آپ 17 سال کی عمر سے گاڑی چلانا سیکھنا شروع کر سکتے ہیں اور ایک ڈرائیونگ لائسنس حاصل کرنے کے لیے ڈرائیونگ کا امتحان پاس کرنا آپ کے لیے لازمی ہے۔

ڈرائیونگ

آپ بغیر لائسنس آتشیں اسلحہ نہ خرید سکتے ہیں نہ پاس رکھ سکتے ہیں۔ کھلے عام ایک چاقو رکھنا بھی ممنوع ہے۔

بتھیار

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.

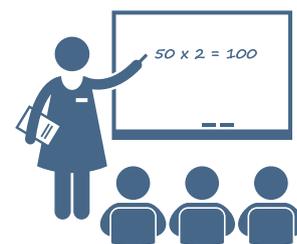
Going to school is very important for the welfare of a child. Helping out with tasks at home must not stop a child from going to school.

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

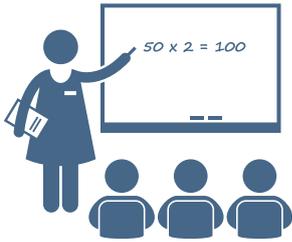
اپنے بچوں کی حفاظت اور دیکھ بھال کرنا



ذمہ دار والدین



یو کے نے اقوام متحدہ کے حقوق اطفال کے کنونشن اور بچوں کے حقوق کو فروغ دینے والے دیگر بین الاقوامی قوانین پر دستخط کیے ہوئے ہیں۔ یو کے بچوں کے حقوق کو سنجیدگی سے لیتا ہے اور ہمیشہ تمام بچوں کی حالت کو بہتر بنانے کی کوشش کر رہا ہے۔ اس وجہ سے یو کے نے بہت سے قوانین منظور کیے ہیں جو بچوں کے تحفظ میں مدد کرتے ہیں۔



سکول جانا



بچوں کو حق حاصل ہے کہ ان کے خیالات کو سنا جائے اور ان پر غور کیا جائے۔ یہاں بچوں کے باضابطہ کمشنر ہیں جو یہ یقینی بنانے میں مدد کرتے ہیں کہ بچوں کے حقوق اور خیالات کا خیال رکھا جاتا ہے۔

یو کے میں چند صورتِ احوال میں، 14 سال اور اس سے زائد عمر کے بچوں کو اپنے لیے مخصوص فیصلے، جیسے کہ طبی فیصلے، کرنے کا حق حاصل ہے۔

بطور والدین آپ اپنے بچوں کے تحفظ، دیکھ بھال اور بہبود کے قانونی طور پر ذمہ دار ہیں۔

- یہ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ یقینی بنائیں کہ ان کے بچے سکول جاتے ہیں۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو قانونی چارہ جوئی ہو سکتی ہے جیسے کہ: پرورش کا حکم، ایک تعلیمی نگرانی کا حکم، سکول میں حاضری کا حکم یا جرمانہ۔
- اگر بچوں کو اکیلا چھوڑنا انہیں خطرے میں ڈالے گا تو انہیں اکیلا چھوڑنا ایک جرم ہے۔ بچوں، شیرخواروں اور بہت چھوٹی عمر کے بچوں کو کبھی اکیلا نہیں چھوڑا جانا چاہیئے۔

سکول جانا ایک بچے کی فلاح و بہبود کے لیے بہت اہم ہے۔ گھر کے کاموں میں ہاتھ بٹانے کو قطعی طور پر بچوں کو اسکول جانے سے نہیں روکنا چاہیئے۔

جب والدین کو اپنے بچوں کی دیکھ بھال کرنے میں مشکلات پیش آ رہی ہوں، تو حکومت کی سماجی خدمات کچھ مدد یا مشورہ پیش کرنے کے قابل ہو سکتی ہیں۔ یو کے کے قوانین تقاضہ کرتے ہیں کہ سماجی خدمات بچوں سے غفلت یا بدسلوکی کے الزامات کی تحقیقات کریں۔

اگر آپ اپنے بچوں کو پیٹتے، نقصان پہنچاتے یا ان سے غفلت برتتے ہیں تو سماجی خدمات مداخلت کر سکتی ہیں۔ چند سنگین صورتوں میں عدالتیں سماجی خدمات سے کہہ سکتی ہیں کہ وہ بچوں کو سرکاری پرورش گاہ میں لے جائیں یہ یقینی بنانے کے لیے کہ وہ نقصان سے محفوظ ہیں۔

اگر آپ اپنے بچے یا کسی دوسرے بچے کے بارے میں پریشان ہیں تو آپ رابطہ کر سکتے ہیں:

National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) سے

پر **0808 800 5000**

سے **Childline**

پر **0800 1111**

Gender and sex in law

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

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

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



قانون میں جنس اور جنسی فعل

یو کے میں جنس اور جنسی فعل سے متعلقہ امور کو بہت سنجیدگی سے لیا جاتا ہے۔ قانون کہتا ہے کہ آپ کی جنس یا آپ کی صنف کی وجہ سے آپ کے ساتھ فرق روا نہیں رکھا جا سکتا۔ اس کا مطلب ہے کہ:

- یو کے میں تنظیموں، بشمول کمپنیوں اور افراد کا قانونی فریضہ ہے کہ وہ مردوں اور خواتین کے ساتھ مساوی سلوک کریں
 - مردوں اور خواتین کے ملازمت میں اور شادی میں اور یو کے کے اندر نجی اور عوامی زندگی کے تمام پہلوؤں میں مساوی حقوق و فرائض ہیں۔
 - خواجہ سراؤں کے بھی مساوی حقوق ہیں
- اگر آپ کو ایک جرم کے بارے میں پریشانی ہے تو آپ پولیس سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔



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.



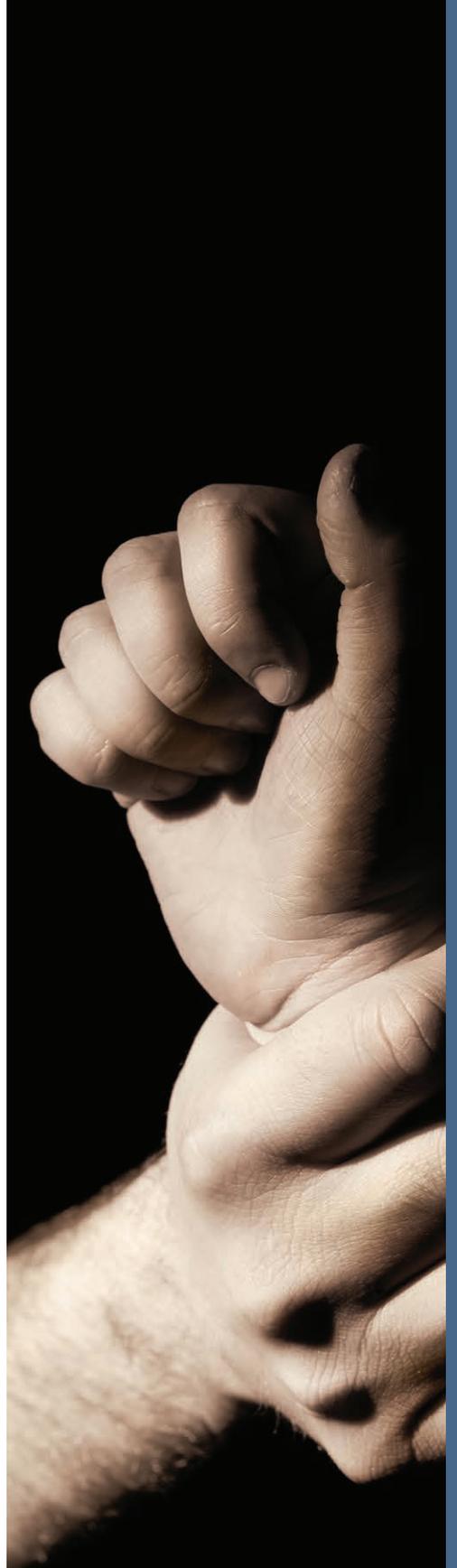
گھریلو بدسلوکی

گھریلو بدسلوکی عام طور پر گھر میں ہوتی ہے اور بہت سے شکلوں میں ہو سکتی ہے:

- یہ جسمانی بدسلوکی ہو سکتی ہے جیسے کہ تھپڑ مارنا، ٹھوکر مارنا یا بال کھینچنا
- اس میں جذباتی بدسلوکی شامل ہو سکتی ہے جیسے کہ بلیک میل کرنا، ذہنی تشدد اور ایک فرد کو عاق کرنے کی دھمکیاں دینا یا انہیں نقصان پہنچانا جن کی وہ پرواہ کرتے ہیں
- یہ تحکمانہ بھی ہو سکتا ہے، مثال کے طور پر، ایک فرد کی نقل و حرکت یا رشتہ داروں یا دوستوں کے ساتھ رابطے یا ان تک رسائی پر پابندی لگانا یا پیسے یا ایک منتخب کردہ پیشے تک رسائی سے روکنا
- یہ جابرانہ طرز عمل ہو سکتا ہے مثال کے طور دھمکیاں، تذلیل یا ڈانٹ ڈپٹ جو نقصان پہنچانے، سزا دینے یا خوفزدہ کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے
- یہ عصمت دری ہو سکتی ہے - شادی شدہ ہونے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ایک ساتھی کو دوسرے کی مرضی کے خلاف زبردستی جنسی فعل کرنے کا حق ہے

کوئی بھی فرد، جنس، قومیت یا کسی بھی دیگر امتیازی عوامل سے قطع نظر، خود کو گھریلو بدسلوکی کے خطرے میں پا سکتا ہے۔

گھریلو بدسلوکی یو کے میں ایک سنگین جرم ہے۔ کوئی بھی فرد جو اپنے ساتھی، شریک حیات یا خاندان کے کسی دوسرے فرد پر تشدد کرتا ہے، خواہ وہ مرد ہو یا خاتون، شادی شدہ ہو یا ویسے ساتھ رہتے ہوں، اسے مقدمے کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر بچے گھریلو بدسلوکی دیکھتے ہیں تو اسے بچے کے ساتھ بدسلوکی تصور کیا جا سکتا ہے اور سماجی خدمات تحقیقات کریں گی۔



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.

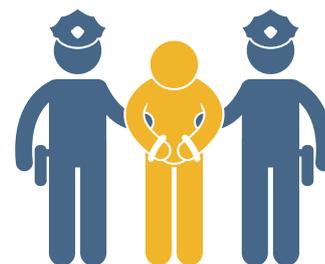
If you experience domestic abuse, you should report it to the police. They can help you find a safe place to stay. You can also phone the 24 hour national Domestic Violence Freephone Helpline on **0808 2000 247** at any time.

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



بدسلوکی کی اطلاع دینا

کوئی بھی فرد، بشمول ہمسائے، گھریلو بدسلوکی اور تشدد کی اطلاع دے سکتا ہے۔ پولیس اطلاعات پر کارروائی کرے گی اور گرفتار کر سکتی ہے یا ایک ساتھی کو گھر سے نکل جانے کو کہہ سکتی ہے۔

گھریلو بدسلوکی سے متعلقہ جرم میں سزایابی کا آپ کی نقل مکانی کی حیثیت پر اور آپ کی یو کے میں طویل مدت تک رہنے کی درخواست دینے کی اہلیت پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔

چند صورتوں میں عدالتیں گھریلو بدسلوکی کرنے والوں کو متاثرہ فریق سے، آبائی گھر سے اور ان جگہوں سے دور رہنے کا حکم دے سکتی ہیں جہاں متاثرہ فریق اور بچے عام طور پر جاتے ہوں، جیسے کہ سکول۔ اس حکم کی خلاف ورزی کرنے کے نتیجے میں پولیس کارروائی ہو سکتی ہے۔

گھریلو بدسلوکی کا سامنا کرنے والے کسی بھی فرد کے لیے یہ اہم ہے کہ جلد از جلد مدد حاصل کرے۔ جانے اور قیام کرنے کے لیے محفوظ جگہیں ہیں، جو پناہ گاہیں یا دارالامان کہلاتی ہیں۔

اگر آپ کو گھریلو بدسلوکی کا سامنا ہو، تو آپ کو اس کی اطلاع پولیس کو دینی چاہیئے۔ وہ رہنے کے لیے ایک محفوظ مقام تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کسی بھی وقت ملک کی 24 گھنٹے Domestic Violence Freephone Helpline کو 0808 2000 247 پر کال بھی کر سکتے ہیں۔

ہنگامی نمبر اور گھریلو تشدد کی ہیلپ لائن

• پولیس، ایمبولنس اور فائر بریگیڈ: 999 (مفت فون، 24 گھنٹے)

• National Domestic Violence Helpline:

0808 2000 247 (مفت فون، 24 گھنٹے) Women's Aid اور Refuge کے درمیان شراکت داری سے چلتی ہے

• Broken Rainbow قومی LGBT گھریلو بدسلوکی کی ہیلپ لائن: 0300 999 5428 (24 گھنٹے مفت فون لائن نہیں)

• دنیا بھر میں: ہیلپ لائنوں اور بحرانی مراکز کی عالمگیر

فہرست کے لیے International Directory of

Domestic Violence Agencies پر تشریف لائیں



پولیس، ایمبولنس اور فائر
بریگیڈ:
999

National Domestic
Violence Helpline
0808 2000 247

قومی Broken Rainbow
LGBT گھریلو بدسلوکی کی
ہیلپ لائن:

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

غیرت کے نام پر تشدد



:Karma Nirvana
0800 5999 247

یو کے میں کسی کو ثقافتی وجوہات یا خاندانی غیرت کی وجوہات کی بناء پر بدسلوکی کا نشانہ بنانا یا نقصان پہنچانا غیر قانونی ہے، خواہ وہ اسی خاندان کے فرد ہوں یا نہ ہوں۔ مثال کے طور پر، خاندان کے کسی دوسرے فرد کو اس لیے سزا دینا کہ کوئی اس کے طرز عمل کو رسوا کرنے والا سمجھتا ہے، غیر قانونی ہے۔ یو کے میں ایسے مرد اور خواتین ہیں جنہیں غیرت کی وجہ سے خاندان کے افراد کو نقصان پہنچانے پر سزا دی جا چکی ہے اور جیل بھیجا گیا ہے۔

اگر آپ غیرت کے نام پر تشدد کے متعلق فکرمند ہیں تو آپ پولیس سے بات کر سکتے ہیں۔ آپ Karma Nirvana نامی ایک تنظیم کی جانب سے بھی **0800 5999 247** پر خفیہ مشورہ لے سکتے ہیں۔

خواتین کا ختنہ



:NSPCC
0800 028 3550

:Childline
0800 1111

خواتین کا قطع عضو (FGM) جو کٹنگ یا خواتین کے ختنے کے طور پر بھی معروف ہے، یو کے میں غیر قانونی ہے۔ FGM انجام دینا یا ایک لڑکی یا خاتون کو FGM کے لیے بیرون ملک لے کر جانا ایک قابلِ تعزیر جرم ہے۔

اگر آپ FGM کی متاثرہ ہیں، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے کی ضرورت ہے۔ ایسے ڈاکٹر موجود ہیں جو FGM کی متاثرین کی مدد کرنے میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں۔ آپ کئی قومی تنظیموں میں سے ایک تنظیم، جیسے کہ NSPCC کی جانب سے بھی **0800 028 3550** پر مشورہ مانگ سکتے ہیں۔

ایسی بچیاں جنہیں فکر ہے کہ وہ FGM کے خطرے سے دوچار ہیں وہ پولیس، اساتذہ، سوشل ورکرز، یا Childline سے **0800 1111** پر بات کر سکتی ہیں۔

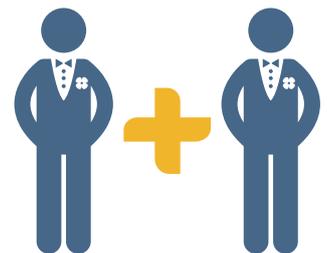
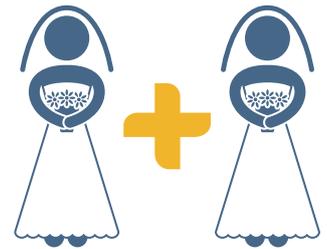
Marriage

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.

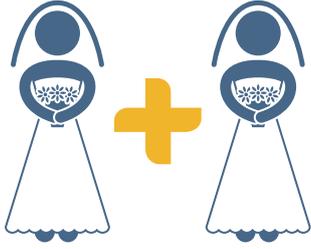
A marriage should be entered into with the full and free consent of both people involved.



شادی



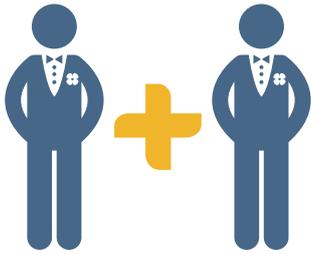
معاشرتی اور مذہبی شادیوں کے درمیان ایک فرق ہے۔ مذہبی شادیاں اس وقت تک تسلیم نہیں ہوتیں جب تک کہ انہیں ریاست کی جانب سے رجسٹر نہ کیا جائے۔ کچھ مذہبی شادیاں یو کے میں تسلیم نہیں کی جاتیں اور یہ شادیاں کرنے والے جوڑوں کے لیے ایک معاشرتی شادی بھی کرنا لازمی ہے۔



یو کے میں شادی کرنے کی کم سے کم قانونی عمر 16 سال ہے۔ انگلینڈ میں آپ کو 16 اور 18 سال کی عمروں کے درمیان شادی کرنے کے لیے والدین کی رضامندی کی ضرورت ہوتی ہے۔

انگلینڈ میں مرد کا عورت سے شادی کرنا، عورت کا عورت سے شادی کرنا اور مرد کا مرد سے شادی کرنا قانونی اور تسلیم شدہ ہے۔ ان تمام شادیوں کو قانونی تحفظ حاصل ہے۔

دونوں فریقین کو مکمل اور آزاد رضامندی سے شادی کرنی چاہیے۔



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

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

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



Karma Nirvana:
0800 5999 247

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

Racism and discrimination

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

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



:Karma Nirvana

0800 5999 247

**The Forced
:Marriage Unit**

020 7008 0151

والدین کی جانب سے طے کردہ شادیاں، جہاں دونوں فریقین شادی کرنے پر متفق ہوں، یو کے میں قابلِ قبول ہیں۔

جبری شادی وہ ہوتی ہے جہاں دونوں فریقین اپنی رضامندی نہیں دیتے یا نہیں دے سکتے یا جہاں زبردستی ایک عنصر ہوتا ہے۔ کسی دوسرے فرد کو شادی کرنے پر مجبور کرنا ایک قابلِ تعزیر جرم ہے۔ والدین اپنے بچوں کو شادی کرنے پر مجبور نہیں کر سکتے۔ کسی کی زبردستی شادی کروانے کے لیے اسے بیرون ملک لے جانا بھی جرم ہے۔

جبری شادی پر مشورے کے لیے Karma Nirvana سے
0800 5999 247 پر یا Forced Marriage Unit سے
020 7008 0151 پر رابطہ کریں۔

نسل پرستی اور تفریق

یو کے میں کسی بھی فرد کے ساتھ ان کی جنس، نسل، مذہب، عمر، معذوری یا جنسی تعارف کی وجہ سے مختلف سلوک کرنا غیر قانونی ہے۔

یو کے میں نسل پرستی ناقابلِ قبول ہے۔ کسی کو ان کی نسل کی وجہ سے زخمی کرنا، ہراساں کرنا یا زبانی بدکلامی کرنا یا اس وجہ سے ان کی املاک کو نقصان پہنچانا سنگین جرم ہے۔ نسلی منافرت کو ہوا دینا بھی خلافِ قانون ہے۔ کسی فرد کے ساتھ ان کی نسل، قومیت یا وہ کہاں سے آئے ہیں اس وجہ سے تفریق کرنا ناقابلِ قبول ہے۔ جب ملازمت کے لیے درخواست دے رہے ہوں، رہنے کی کوئی جگہ تلاش کر رہے ہوں،

National Health Service (NHS) استعمال کر رہے ہوں یا محض ایک دکان سے کچھ خرید رہے ہوں تو آپ کی نسل کی وجہ سے آپ کے ساتھ کوئی مختلف سلوک نہیں ہونا چاہیئے۔

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.



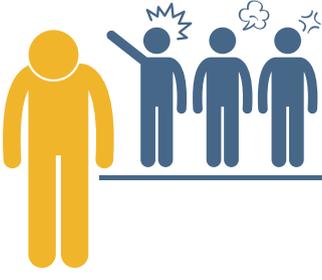
Harassment



Talk to the police



Report crime online



ہراسگی

آپ کو کام پر، اسکول میں یا عوام میں (جہاں دیگر لوگ آپ کی نسل یا آپ کہاں سے آئے ہیں، کے متعلق تبصرے کریں جو نازیبا ہوں یا آپ کو بے آرام کریں) نسلی ہراسگی کا سامنا نہیں ہونا چاہیئے۔ اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا نسل پرستی کا نشانہ بنتا ہے:

اس کے بارے میں حکام کو بتائیں



پولیس سے بات کریں

• آپ پولیس کے پاس جا سکتے ہیں۔ اگر آپ پولیس اسٹیشن نہیں جانا چاہتے تو ایسے بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ نسل پرستی کے جرم کی اطلاع دے سکتے ہیں؛ مثال کے طور پر آپ یہ www.report-it.org.uk/home پر آن لائن کر سکتے ہیں

اپنے طور پر نسل پرستی یا نسل پرست حملہ آوروں سے نمٹنے کی کوشش مت کریں حکام کو ملوث کریں۔ اگر آپ اس سے اپنے طور پر نمٹنے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ کو نقصان پہنچ سکتا ہے یا حتیٰ کہ الٹا آپ خود پولیس کے پاس مشکل میں پھنس سکتے ہیں۔



جرم کی اطلاع آن لائن دیں

The police and their duties

The police in the UK will:

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

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

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

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

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



پولیس اور ان کے فرائض

یو کے میں پولیس:



- جان اور مال کی حفاظت کرے گی
- افراتفری کو روکے گی
- جرم کو روکے گی اور اس کا سراغ لگائے گی

پولیس عوام، ان کے حقوق اور قانون کی حفاظت کرنے کے لیے موجود ہے۔ پولیس آپ کی مدد اور رہنمائی کرنے کے لیے ہے اور اگر آپ جرم کا شکار بنتے ہیں، ایک جرم ہوتا ہوا دیکھتے ہیں، یا عام رہنمائی مثلاً اگر آپ گم ہو جاتے ہیں تو ان کے پاس جاتے ہوئے آپ کو خوفزدہ نہیں ہونا چاہیئے۔

اگر ایک جرم کی وجہ سے آپ کو پولیس کی ضرورت ہے پھر آپ کو مندرجہ ذیل نمبروں پر کال کرنی چاہیئے:



999 – اگر آپ کسی ہنگامی حالت میں ہیں، مثال کے طور پر اگر آپ ایک حملے کا نشانہ بنتے ہیں یا ایک جرم ہوتا ہوا دیکھتے ہیں تو آپ کو اس نمبر پر کال کرنی چاہیئے۔ جب آپ کال کریں، تو بتائیں کہ آپ کو 'پولیس' کی ضرورت ہے، کیونکہ یہی نمبر ایک ایمبولنس بلانے یا آگ لگنے کی صورتحال کے لیے بھی ہے۔

101 – کم ضروری حالات میں کال کرنے کے لیے یہ نمبر ہے، مثال کے طور پر اگر آپ کی املاک کو نقصان پہنچا ہے، ایک جرم کے متعلق پولیس کو اطلاع دینے کے لیے، یا عام استفسارات کے لیے۔

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





یو کے میں ہر کسی کے حقوق ہیں جنہیں قانونی تحفظ حاصل ہے -
قانون کا احترام کرنا بھی ہر کسی کی ذمہ داری ہے



قانون اس مقام سے مختلف ہو سکتا ہے جہاں سے آپ آئے ہیں، اس
لیے آپ کو یقینی بنانا چاہیئے کہ آپ سمجھتے ہیں کہ یو کے میں
کیا قانونی ہے اور کیا غیر قانونی ہے



اگر آپ کے بچے ہیں، تو ان کی صحت اور فلاح و بہبود آپ کی
ذمہ داری ہے



جنس سے متعلقہ امور کو یو کے میں بہت سنجیدگی سے لیا جاتا
ہے - گھریلو تشدد، FGM، جبری شادیاں، اور جنس کی بنیاد پر
تفریق غیر قانونی ہیں۔



یو کے میں تفریق کرنا غیر قانونی ہے - اگر آپ کا نسل پرستی سے
واسطہ پڑتا ہے، تو آپ کو اس کی اطلاع دینی چاہیئے



پولیس قانون کے نفاذ کے لیے، اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ
کے تحفظ اور رہنمائی کے لیے ہے - ایک ہنگامی حالت میں آپ کو
999 پر کال کرنی چاہیئے

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

باب 8

صحت

اس باب میں آپ مندرجہ ذیل کے متعلق جانیں گے:

صحت خدمات تک رسائی کرنا	<input checked="" type="checkbox"/>
قومی محکمہ صحت (The National Health Service)	<input checked="" type="checkbox"/>
صحت کی دیگر کون سی خدمات دستیاب ہیں اور آپ ان تک کیسے رسائی کر سکتے ہیں	<input checked="" type="checkbox"/>



A General Practitioner

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

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

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

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

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

ایک جنرل پریکٹیشنر

ایک جنرل پریکٹیشنر (جی پی) وہ پہلا ڈاکٹر ہے جس کے پاس عام طور پر آپ سب سے پہلے جائیں گے جب یو کے میں شعبہ صحت تک رسائی کر رہے ہوں گے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو حیثیت دینے سے قبل ہی آپ ایک جی پی کے پاس رجسٹر ہوں۔

اگر کوئی شدید بیمار یا زخمی ہے اور ان کی جان خطرے میں ہے تو 999 کو کال کریں۔

اگر واقعی جان کو خطرے والی کوئی ہنگامی حالت ہے تو آپ اپنے قریب ترین ہسپتال کے شعبہ حادثات و ہنگامی حالات (A&E) بھی جا سکتے ہیں۔ اگر آپ نے 999 کو فون کیا ہے تو ایک ایمبولنس آپ کو ہسپتال لے جا سکتی ہے۔ معمولی طبی مسائل کے لیے A&E استعمال نہ کریں۔

اگر آپ انگلینڈ میں رہ رہے ہیں اور آپ کو فوری طور پر طبی امداد یا مشورے کی ضرورت ہے مگر یہ جان کے لیے خطرے والی صورتحال نہیں ہے، تو آپ NHS 111 کو کال کر سکتے ہیں۔



ایک جنرل پریکٹیشنر (جی پی) وہ پہلا ڈاکٹر ہے جس کے پاس عام طور پر آپ سب سے پہلے جائیں گے جب یو کے میں شعبہ صحت تک رسائی کر رہے ہوں گے



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



ایک جی پی کے پاس جائیں



A&E میں جائیں



999 یا 111 کو کال کریں

قومی محکمہ صحت (The) (National Health Service) کیا ہے؟

اگر آپ برطانیہ میں رہے ہیں اور بطور ایک ایسا فرد جیسے انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ یا پناہ گزین کی حیثیت عطا کی گئی ہے، آپ National Health Service (NHS) کی جانب سے فراہم کردہ صحت کی خدمات تک رسائی کرنے کے اہل ہیں۔

آپ مندرجہ ذیل خدمات تک مفت رسائی کر سکتے ہیں:

- جنرل پریکٹیشنر (جی پیز)، جنہیں خاندانی ڈاکٹر بھی کہا جاتا ہے
- ہسپتال
- زچہ و بچہ کی خدمات

NHS ان لوگوں کو خدمات فراہم کرتا ہے جنہیں طبی علاج کی ضرورت ہے اور مانع حمل، خاندانی منصوبہ بندی، صحت مند کھانا اور دماغی صحت کے لئے بھی مدد کر سکتا ہے۔

آپ کی صحت آپ کی نقل مکانی کی کیفیت پر اثر انداز نہیں ہو گی نہ ہی اس پر اثر انداز ہو گی کہ آپ کو NHS کی کون سی خدمات دستیاب ہیں۔ جو لوگ بھی NHS کے لیے کام کرتے ہیں، بشمول ڈاکٹر، نرسیں اور ترجمان، ان میں سے کوئی بھی آپ کی اجازت کے بغیر آپ کی صحت کے متعلق کوئی بھی معلومات NHS سے باہر کسی بھی فرد یا تنظیم کو فراہم نہیں کرے گا (ماسوائے بہت غیر معمولی حالات کے، جیسے کہ اگر ڈاکٹر کا ماننا ہے کہ آپ سے خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچ سکتا ہے)۔



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.

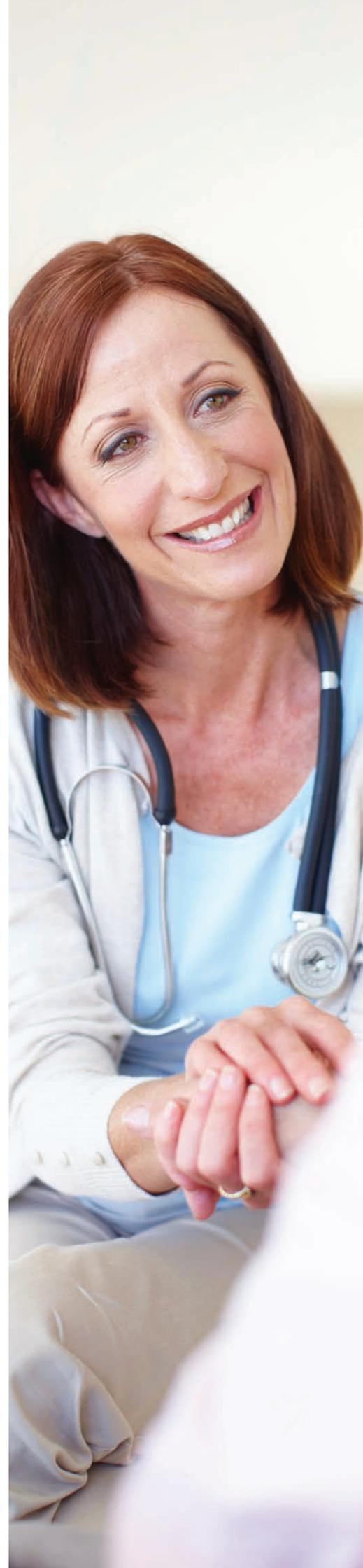
ایک جنرل پریکٹیشنر (جی پی) سے ملاقات کرنا

جی پی خدمات کیا ہیں؟

اگر کوئی ہنگامی حالت نہیں ہے اور آپ کو اپنی صحت کے متعلق ایک ڈاکٹر یا نرس سے ملنے کی ضرورت ہے تو جی پی کے پاس جائیں۔ جی پی انتہائی ماہر ڈاکٹر ہیں جو عمومی طب جیسے کہ بچے کی صحت، بالغوں کی طب اور دماغی صحت کے تمام پہلوؤں میں تربیت یافتہ ہوتے ہیں۔ پریکٹس نرسیں قابل اور رجسٹرڈ نرسیں ہیں جو عموماً طویل مدتی حالتوں مثلاً شوگر کے لیے کلینک چلاتی ہیں۔

جی پی خدمات بھی فراہم کرتے ہیں جیسے کہ:

- قبل از پیدائش دیکھ بھال (حاملہ خواتین اور ان کے نازائیدہ بچوں کی دیکھ بھال)
 - ویکسینیشنز
 - تمباکو نوشی اور خوراک پر مشورہ
- جی پی خدمات کی اکثریت کے لیے آپ سے پیسے وصول نہیں کیے جائیں گے۔



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



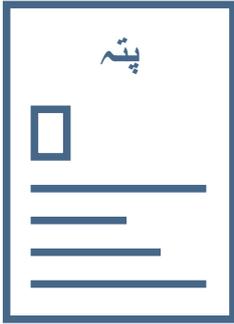
بائیومیٹرک رہائشی پرمٹ

میں ایک جی پی کے ساتھ کیسے رجسٹر کروں؟

آپ کو جلد از جلد اپنی رہائش گاہ کے قریب، ایک جی پی کی سرجری، جسے پریکٹس بھی کہتے ہیں، پر رجسٹر ہونے کی ضرورت ہو گی، حتیٰ کہ تب بھی اگر آپ اس وقت بیمار نہیں ہیں۔

NHS Choices ویب سائٹ پر یو کے میں تمام جی پی سرجریوں کی ایک فہرست موجود ہے: www.nhs.uk/

Service-Search/GP/LocationSearch/4. آپ کو آن لائن پڑتال کرنی چاہیئے یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کی قریب ترین سرجری کہاں ہے اور آپ وہاں کیسے رجسٹر ہو سکتے ہیں۔



پتے کا ثبوت

جی پی سرجریاں عام طور پر سوموار تا جمعہ صبح 8:30 بجے اور شام 6:30 بجے کے درمیان کھلتی ہیں، اور کچھ سرجریاں ہفتے کے روز بھی کھلی ہوتی ہیں۔

ایک جی پی کے ساتھ رجسٹر ہونے کے لیے آپ کو اپنا نام، تاریخ پیدائش، پتہ اور اگر کوئی ہے تو ٹیلی فون نمبر دینے کی ضرورت ہو گی۔ جی پی سرجریاں آپ کے نام اور تاریخ پیدائش والی شناخت کا ثبوت (جیسے کہ آپ کا بائیومیٹرک رہائشی پرمٹ) اور آپ کے پتے کا ثبوت (جیسے کہ آپ کا کرایہ داری کا معاہدہ) دیکھنے کو کہہ سکتی ہیں۔ تاہم، اگر یہ دستیاب نہیں ہیں تو وہ آپ کو رجسٹر کرنے سے انکار نہیں کر سکتیں۔ ایک جی پی کے ساتھ رجسٹر کرنے کے متعلق مزید معلومات یہاں مل سکتی ہیں:

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



صحت کا معائنہ

اپنے نئے جی پی کے ساتھ رجسٹر کر لینے کے بعد ہو سکتا ہے آپ سے صحت کا ایک معائنہ کروانے کے لیے کہا جائے۔ یہ عام طور پر ایک نرس کے ذریعے انجام دیا جائے گا۔ حتیٰ کہ اگر آپ تندرست بھی ہیں تو پھر بھی یہ اہم ہے کہ آپ اس ملاقات پر جائیں۔

اگر آپ یو کے کے کسی مختلف حصے میں منتقل ہوتے ہیں تو آپ کو ایک نئے جی پی کے ساتھ رجسٹر ہونے کی ضرورت ہو گی۔



What if a GP refuses to register me?

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

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

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

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

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

www.nhs.uk/Service-Search/Area-Team/LocationSearch/1839

اگر ایک جی پی مجھے رجسٹر کرنے سے انکار کر دے تو پھر؟

ایک جی پی نرسری رجسٹر کرنے کے لیے آپ کی درخواست مسترد کر سکتی ہے اگر ان کے پاس ایسا کرنے کے لیے موزوں وجوہات موجود ہوں، مگر ایک سرجری نسل، جنس، معاشرتی درجے، عمر، مذہب، جنسی تعارف، حلیئے، معذوری یا طبی حالب کی بنیادوں پر ایک درخواست مسترد نہیں کر سکتی۔ ایک جی پی نرسری مریض کو اس وجہ سے رجسٹر کرنے سے انکار نہیں کر سکتی کہ ان کے پاس شناخت یا پتے کا ثبوت نہیں ہے۔

اگر ایک جی پی آپ کو رجسٹر کرنے سے انکار کرتا ہے، تو ان پر لازم ہے کہ 14 دنوں کے عرصے تک کے لیے (یہ حالات کے مطابق تبدیل ہو سکتا ہے)، کوئی بھی ضروری علاج بغیر پیسے لیے، فوراً مہیا کریں۔

اگر ایک جی پی نرسری آپ کو رجسٹر کرنے سے انکار کرتی ہے، تو اس پر لازم ہے کہ اپنے فیصلے کے 14 دنوں کے اندر، اپنے انکار اور اس کی وجہ سے آپ کو، تحریری طور پر مطلع کرے۔

ہو سکتا ہے کہ اگر ایک جی پی نرسری کے پاس جگہ نہ ہو تو وہ آپ کو رجسٹر کرنے سے قاصر ہو، مگر آپ ہمیشہ اپنے گھر کے قریب کوئی دوسری نرسری تلاش کرنے کے قابل ہوں گے جو آپ کو رجسٹر کر سکتی ہو۔

اگر آپ کو ایک جی پی کے ساتھ رجسٹر کرنے میں مشکل درپیش ہے تو آپ رابطہ کر سکتے ہیں اپنی مقامی NHS انگلینڈ علاقے کی ٹیم سے:

www.nhs.uk/Service-Search/Area-Team/LocationSearch/1839



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



Male or female GP

How do I make an appointment?

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

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

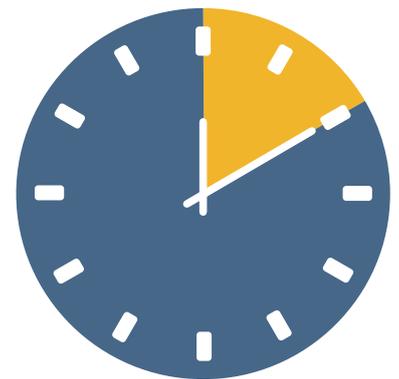
You may have to wait a few days for a non-urgent appointment. If you think you need to see the doctor urgently tell the receptionist when you make the appointment that you need an emergency appointment. You will be seen that day if appropriate.

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

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

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

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



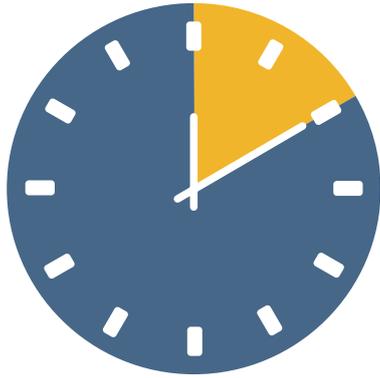
**Appointments
are usually
10 minutes long**



مرد یا خاتون جی پی

• اپنی مقامی Patient Liaison Service سے: [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



ملاقاتیں
عام طور پر
10 منٹ طویل ہوتی ہیں

میں ایک ملاقات کا وقت کیسے لوں؟

ایک جی پی یا نرس سے ملنے کے لیے، آپ پر لازم ہے کہ جی پی کی سرجری میں ذاتی طور پر یا بذریعہ ٹیلی فون یا آن لائن ملاقات کا وقت طے کریں۔

آپ کے مرد یا خاتون جی پی یا نرس سے ملنے کو کہہ سکتے ہیں اور آپ کی جی پی سرجری اس کی گنجائش نکالنے کی پوری کوشش کرے گی۔

غیر-لازمی ملاقاتوں کے لیے آپ کو چند دن انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو فوری طور پر ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت ہے تو ملاقات کا وقت لیتے وقت استقبالیہ پر بتائیں کہ آپ کو ہنگامی ملاقات کا وقت چاہیئے۔ اگر مناسب ہوا تو آپ سے اسی روز ملا جائے گا۔

اگر جی پی کے خیال میں آپ اتنے بیمار ہیں کہ سرجری نہیں آ سکتے، وہ آپ کے گھر آ سکتے ہیں۔

جی پی کے ساتھ ملاقاتیں عموماً 10 منٹ لمبی ہوتی ہیں اور بعض اوقات اگر مناسب ہو تو زیادہ لمبی ہوتی ہیں۔

خاندان کے ہر فرد کے لیے الگ ملاقات کا وقت لینا آپ کے لیے لازمی ہے کیونکہ جی پی یا نرس ہر ایک ملاقات میں صرف ایک مریض کو دیکھنے کے قابل ہوں گے۔

براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ اپنی طے شدہ ملاقات کے لیے بروقت پہنچ جائیں اور اگر تشریف لانے سے قاصر ہیں تو اسے منسوخ کر دیں۔



What if I do not speak English?

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

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

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

What do I do if my GP surgery is closed?

If your GP surgery is closed:

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

اگر میں انگریزی نہیں بولتا تو پھر؟

اگر آپ کو ایک ترجمان کی ضرورت ہے تو جب آپ ملاقات کا وقت لیتے ہیں تو لازماً استقبالیہ پر بتائیں۔ عملے کو بتائیں کہ آپ کون سی زبان بولتے ہیں اور وہ آپ کے لیے ایک ترجمان کو بُک کریں گے یا فون پر ایک ترجمان حاصل کریں گے۔

یہ اہم ہے کہ آپ اور ڈاکٹر ایک دوسرے کی بات کو سمجھیں تاکہ وہ آپ کے مسئلے کی درست تشخیص کر سکے۔

اگر آپ کو ایک ترجمان درکار ہے تو آپ سے اس کے پیسے نہیں لیے جائیں گے۔ مشاورت میں کی گئی ہر بات خفیہ ہوتی ہے بشمول کوئی بھی بات جو ایک ترجمان کی موجودگی میں کی گئی ہو۔

اگر میری جی پی سرجری بند ہو تو میں کیا کروں؟

اگر آپ کی جی پی سرجری بند ہے:

- معمولی بیماری یا چوٹ (چیرے، موجیں، یا ریشز) کے لیے، آپ غیر رسمی مرکز، معمولی چوٹوں کے یونٹ یا فوری دیکھ بھال مرکز جا سکتے ہیں۔ اپنا قریبی ترین مرکز تلاش کرنے کے لیے NHS Choices پر آن لائن (www.nhs.uk/pages/home.aspx) جائیں۔

- آپ NHS کے غیر-ہنگامی نمبر، 111 پر کال کر کے ان مسائل کے لیے طبی مدد بھی حاصل کر سکتے ہیں جن کے لیے انتظار نہیں کیا جا سکتا۔ یہ مفت نمبر ہے اور سروس دن میں 24 گھنٹے دستیاب ہے۔ آپ سے کچھ معلومات پوچھی جائیں گی، جیسے کہ آپ کا نام اور پتہ۔ اگر آپ انگریزی نہیں بولتے، تو آپ کو یا تو کال کے شروع میں ایک انگریزی کے ترجمان کی درخواست کرنے یا ایک دوست یا رشتہ دار سے درخواست کرنے کی ضرورت ہو گی کہ وہ ایک ترجمان مانگنے کے لیے آپ کی جگہ کال کریں۔



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





سپیشلسٹ

میں سپیشلسٹ خدمات تک رسائی کیسے کروں؟

آپ کا جی پی فیصلہ کرے گا آیا کہ آپ کو سپیشلسٹ خدمات سے ملنے کی ضرورت ہے (مثال کے طور پر، ہسپتال میں ایک سپیشلسٹ ڈاکٹر)۔ ایک سپیشلسٹ ڈاکٹر کو ایک کنسلٹنٹ بھی کہا جا سکتا ہے۔

ایک سپیشلسٹ سے ملنے کے لیے ہر کسی کو انتظار کرنا پڑتا ہے؛ انتظار کا وقت دو ہفتے سے لے کر کئی ماہ تک ہو سکتا ہے۔

ہسپتال آپ کی ملاقات کی تفصیلات کے ساتھ آپ کو خط لکھے گا۔

اگر آپ کو ایک ترجمان کی ضرورت ہے، تو ہسپتال سے رابطہ کریں اور انہیں بتائیں۔

یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کو یا تو انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ ملا ہے یا پناہ گزین کی حیثیت ملی ہے تاکہ ہسپتال میں قیام اور علاج کے کسی بھی حصے کے لیے آپ سے پیسے نہ وصول کیے جائیں۔



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/>



دماغی صحت کی خدمات



دماغی صحت کے مسائل ان پریشانیوں جن سے ہمارا روزمرہ زندگی کے جزو کے طور واسطہ پڑتا ہے، سے لے سنگین طویل مدتی حالتوں تک وسیع ہوتے ہیں۔ پریشانی، صدمے کی بعد دباؤ کی خرابی اور اداسی سب سے عام مسائل ہیں۔ اگر آپ کچھ ہفتوں سے زیادہ عرصے کے لیے اداسی محسوس کریں یا آپ کی پریشانی آپ کی روزمرہ زندگی پر اثر انداز ہو رہی ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے کے لیے ملاقات کا وقت لیں۔

بہتر محسوس کرنے میں آپ کی مدد کے لیے NHS کی ویب سائٹ پر بھی مشورہ دستیاب ہے۔ NHS کی ویب سائٹ معاون تنظیموں اور ان کی ہیلپ لائنز کی تفصیلات بھی دیتی ہے جن سے آپ مدد اور مشورے کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔



ہیلپ لائنوں پر خصوصی طور پر تربیت یافتہ عملہ تعینات ہوتا ہے جو آپ کی بات سنے گا، سمجھے گا کہ آپ کس کیفیت سے گزر رہے ہیں اور آپ کے فوری بحران میں آپ کی مدد کرے گا۔

براہ کرم دیکھیں www.nhs.uk/livewell/mentalhealth/Pages/Mentalhealthhome.aspx

ان خدمات تک رسائی کیسے کریں:

Samaritans کی جانب سے بھی مدد دستیاب ہے، ایک خیراتی تنظیم جو 24 گھنٹے سروس چلاتی ہے جو سال میں ہر روز دستیاب ہے۔ www.samaritans.org/how-we-can- [/help/contact-samaritan](http://www.samaritans.org/help/contact-samaritan) آپ انہیں 116 123 پر کال کر سکتے ہیں یا jo@samaritans.org پر ایک میل کر سکتے ہیں۔

آپ کا مقامی علاقہ کیا پیش کرتا ہے یہ دیکھنے کے لیے آپ Mental Health and Wellbeing Services کی ڈائریکٹری دیکھ سکتے ہیں۔

مزید مشورہ مندرجہ ذیل پر مل سکتا ہے:

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

مایگرینٹ ہیلتھ۔

ویب سائٹ: <https://migrant.health/>

Mind

Tel: 0300 123 3993

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

Priory Group

Tel: 0800 6911552

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

Psychiatry – UK

Tel: 0330 1241980

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

Refugee Council

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

Traumatic Stress Service – South London and Maudsley

NHS Foundation Trust

Tel: 020 322829 69

Kooth (for children and young people)

Tel: 0845 3307090

Mind

ٹیلی فون: 0300 123 3993

ویب سائٹ: <https://www.mind.org.uk/>

Priory Group

ٹیلی فون: 0800 6911552

ویب سائٹ: <https://www.priorygroup.com/>

Psychiatry – UK

ٹیلی فون: 0330 1241980

ویب سائٹ: <https://www.psychiatry-uk.com/>

Refugee Council

ویب سائٹ: <https://www.refugeecouncil.org.uk/>

Traumatic Stress Service – South London

Maudsley NHS Foundation Trust

ٹیلی فون: 020 322829 69

Kooth (بچوں اور نوجوانوں کے لیے)

ٹیلی فون: 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.

میں ایک ہنگامی حالت میں کن خدمات تک رسائی کروں؟

اگر آپ کو یا خاندان کے کسی فرد کو حادثہ پیش آتا ہے یا اچانک سنگین بیمار ہو جاتے ہیں تو آپ کو اپنے قریبی ترین ہسپتال کے شعبہ A&E میں جانا چاہیئے جو کہ ہر کسی کے لیے مفت ہے۔

اگر ایک انتہائی ہنگامی حالت ہے تو 999 کو کال کریں اور ایک آپ کو ہسپتال کے جانے کے لیے ایک ایمبولنس طلب کریں۔ یہ خدمت بلا معاوضہ ہے اور صرف ایک ہنگامی حالت میں ہی استعمال کرنی چاہیئے۔

اگر آپ اس قابل ہیں تو آپ اپنے طور پر بھی شعبہ A&E میں پہنچ سکتے ہیں۔

معمولی طبی مسائل کے لیے A&E استعمال نہ کریں۔

شعبہ حادثات و ہنگامی حالات میں جب آپ کی طبی صورتحال سنبھل جاتی ہے تو آپ کو ہسپتال کے ایک سپیشلسٹ شعبے میں اس وقت تک رکنے کی ضرورت ہو سکتی ہے جب تک کہ آپ پوری طرح صحتیاب ہو جائیں اور گھر واپس جا سکیں۔

اگر آپ کو ہسپتال میں داخل کیا جاتا ہے تو یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کو یا تو انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ ملا ہے یا پناہ گزین کی حیثیت ملی ہے تاکہ ہسپتال میں قیام اور علاج کے کسی بھی حصے کے لیے آپ سے پیسے نہ وصول کیے جائیں۔



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).





دواخانہ

میں دوا خانے سے دوا تک رسائی کیسے کروں؟

ہو سکتا ہے آپ کا جی پی چاہے کہ آپ ادویات لیں اور وہ آپ کے لیے ایک نسخہ لکھے گا۔ اپنا نسخہ ایک دوا خانے یا دوا ساز کے پاس لے جائیں۔

آپ اپنا مقامی دوا خانہ تلاش کرنے کے لیے NHS Choices پر جا سکتے ہیں: www.nhs.uk/Service-Search/Pharmacy/LocationSearch/10 یا اپنی جی پی نرسری سے مشورہ لے سکتے ہیں۔

دوا ساز بھی آپ کو صحت کے معمولی مسائل، جیسے کہ نزلہ اور کھانسی کے علاج کے لیے مفت مشورہ دے سکتا ہے۔

آپ دوا خانے سے کچھ ادویات بغیر نسخے کے خرید سکتے ہیں، بشمول دافع درد یا کھانسی کی ادویات تاہم آپ کو ان ادویات کے لیے ادائیگی کرنی پڑے گی۔

آپ سے نسخے والی ادویات کے لیے پیسے لیے جا سکتے ہیں (اگلا سیکشن دیکھیں)۔



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



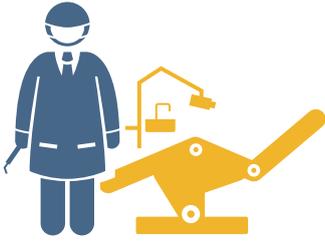
Wig and fabric supports



نسخے کی لاگتیں

میں صحت کی لاگتوں کے لیے مالی امداد تک رسائی کیسے کروں؟

اگرچہ NHS پر ڈلیوری کے مقام پر علاج مفت ہے، یو کے چند حصوں میں نسخہ جات، دانتوں کے علاج، نظر کے معائنے، وگوں اور کپڑوں کی معاونتیں ہر کسی کے لیے مفت نہیں ہیں۔



دانتوں کے علاج کی لاگتیں

کچھ لوگ خود بخود ہی مفت نسخوں اور دانتوں کی دیکھ بھال کے اہل ہوتے ہیں بشمول بچے، حاملہ خواتین اور مخصوص مراعات وصول کرنے والے لوگ۔ NHS کے نظر کے معائنے بھی کچھ لوگوں کے لیے مفت ہیں (مثال کے طور پر بچے یا 60 سال اور اسے زیادہ عمر کے افراد)۔

اگر آپ اب مزید مراعات وصول نہیں کر رہے مگر آمدن کم ہے، تو آپ ایک HC1 فارم پُر کر کے مالی امداد حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ سے اپنے موجودہ ذرائع آمدن کی وضاحت کرنے کو کہا جائے گا اور اگر آپ ملازمت کرتے ہیں تو تنخواہ کی رسیدیں مانگی جائیں گی۔ پھر آپ کو ایک HC2 سند ملے گی جو کہ عام طور پر ایک سال کے لیے کارآمد ہوتی ہے۔ HC2 سند مندرجہ ذیل کا احاطہ کرتی ہے:

• نسخے کی لاگتیں

• دانتوں کے علاج کی لاگتیں

• آنکھوں کی دیکھ بھال کی لاگتیں

• صحت کی سفری لاگتیں

• وگ اور کپڑے کی معاونتیں

HC1 فارم آپ کی جی پی نرسری، Jobcentre Plus، زیادہ تر NHS ہسپتالوں سے دستیاب ہیں اور آپ کے دندان ساز یا ماہر بصارت سے بھی دستیاب ہو سکتا ہے۔ آپ ایک HC1 فارم 0300 123 0849 پر کال کر کے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے NHS Choices پر جائیں:

www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Pages/nhs-low-income-scheme.aspx



آنکھوں کی دیکھ بھال کی لاگتیں



سفری لاگتیں



وگ اور کپڑے کی معاونتیں

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.

دانتوں کی دیکھ
بہال

آپ دانتوں کی ایک سرجری پر بطور ایک NHS مریض رجسٹر کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی قریبی ترین دانتوں کی سرجری www.nhs.uk/pages/home.aspx پر تلاش کر سکتے ہیں یا مشورے کے لیے آپ کی مدد کرنے والی تنظیم سے پوچھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو دانتوں کی فوری دیکھ بہال درکار ہے تو یا تو:

- (1) اپنے دانتوں کے معالج کو کال کریں
- (2) NHS 111 کو کال کریں
- (3) اگر یہ ایک ہنگامی صورتحال ہے تو اپنے قریبی ترین ہسپتال کے شعبہ A&E میں جائیں

باقاعدگی سے ہونے والے معائنے آپ کے دانتوں کے معالج کو یہ دیکھنے کے قابل بناتے ہیں آیا کہ آپ کو دانتوں کے کوئی مسائل ہیں اور آپ کے منہ کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ آپ کے منہ کی صحت کتنی اچھی ہے اس کی بنیاد پر آپ کا دانتوں کا معالج تجویز کرے گا کہ آپ کے اگلے معائنے کتنی کثرت سے ہونے چاہئیں۔

دانتوں کی سرجریاں نجی دیکھ بہال بھی فراہم کرتی ہیں اور NHS کے تحت دیکھ بہال بھی۔ اگر آپ HC2 سند کے اہل نہیں ہیں تو آپ کو NHS دانتوں کی دیکھ بہال کے لیے ادائیگی کرنی ہو گی۔

آنکھوں کی
دیکھ بہال کی
خدمات

زیادہ تر شہری مراکز میں ماہرین بصارت موجود ہیں۔

اگر آپ کو آنکھوں کی فوری دیکھ بہال درکار ہے تو یا تو:

- (1) NHS 111 کو کال کریں
- (2) اگر یہ ایک ہنگامی صورتحال ہے تو اپنے قریبی ترین ہسپتال کے شعبہ حادثات و ہنگامی حالات میں جائیں۔

اگر آپ کو اپنی نظر کا معائنه کروانے کی ضرورت ہے یا نئے چشمے کی ضرورت ہے، تو ایک ماہر بصارت سے ملنے کا وقت لیں۔

اگر آپ HC2 سند کے اہل نہیں ہیں تو آپ کو نظر کے معائنے اور خدمات کے لیے ادائیگی کرنی ہو گی۔

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.

جنسی صحت کی خدمات

جنسی صحت کی خدمات مفت ہیں اور جنس، عمر، نسلی ماخذ اور جنسی تعارف سے قطع نظر ہر کسی کو دستیاب ہیں۔

آپ اپنی قریبی ترین جنسی صحت کی خدمت www.nhs.uk/pages/home.aspx پر تلاش کر سکتے ہیں۔

جنسی صحت کی خدمات بذریعہ جی پیز اور سپیشلسٹ جنسی صحت کلینک فراہم کی جاتی ہیں۔ آپ جنسی صحت کے کسی بھی کلینک پر جا سکتے ہیں؛ یہ آپ کے مقامی علاقے میں ہونا ضروری نہیں ہے۔ جنسی صحت کی خدمات کے لیے، آپ کو اپنا اصلی نام بتانے کی ضرورت نہیں ہے اگر آپ نہیں چاہتے تو عملے کو یہ بتانے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ کا جی پی کون ہے۔

زچہ و بچہ کی خدمات

آپ مفت دیکھ بھال بشمول حمل کے دوران، بچے کی پیدائش اور بچے کی پیدائش کے بعد کے لیے زچہ و بچہ کی خدمات تک رسائی کر سکتے ہیں۔

جب آپ کو پہلی بار پتہ چلے کہ آپ حاملہ ہیں تو جتنی جلدی ہو سکے اپنے جی پی کے ساتھ ملاقات کا وقت طے کریں اور آپ کی جی پی آپ کو NHS مدد اور دستیاب خدمات کی تفصیلات دے گی۔

یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنی دایہ یا اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کو یا تو انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تحفظ ملا ہے یا پناہ گزین کی حیثیت ملی ہے تاکہ آپ سے پیسے نہ وصول کیے جائیں۔

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد اضافی معاونت بچے کی ہیلتھ وزیٹر کی جانب سے دی جائے گی۔ یہ سنڈیافتہ نرسیں ہوتی ہیں جو نئی ماؤں کو مفت معاونت اور مشورہ فراہم کرتی ہیں۔ وہ آپ اور آپ کے بچے سے ملنے آپ کے گھر آ سکتی ہیں۔

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

دماغی صحت کے مسائل کے لیے معاونت تک رسائی کرنے کے کئی طریقے ہیں۔

آپ اپنے جی پی سے ملاقات کا وقت لے سکتے ہیں اور ان سے کہہ سکتے ہیں کہ آپ کو یا ایک بچے کو دماغی صحت کی خدمت کے پاس بھجوائے۔

رضاکار شعبے کی جانب سے فراہم کردہ دماغی صحت کی مقامی خدمات ہو سکتی ہیں، یا تو اپنے جی پی سے پوچھیں یا NHS Choices پر دیکھیں کہ آپ کے علاقے میں کیا دستیاب ہے۔

اگر آپ اداسی یا پریشانی کے حامل ایک بالغ ہیں، آپ کی مقامی

Improving Access to Psychological Therapies

خدمات آپ کو ایک جی پی سے ملاقات کے بغیر خود ہی بھجوانے کی اجازت دے سکتی ہیں۔ NHS Choices دیکھیں یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کے علاقے میں کیا دستیاب ہے:

www.nhs.uk/pages/home.aspx

اگر آپ دماغی صحت کے بحران سے نمٹ رہے ہیں، تو آپ:

- (1) اپنے علاقے میں بحرانی خدمات کے لیے NHS Choices دیکھ سکتے ہیں
- (2) NHS 111 سے رابطہ کر سکتے ہیں
- (3) آپ اپنے قریبی ترین ہسپتال کے شعبہ A&E میں جا سکتے ہیں

انگلینڈ میں دماغی صحت کی خدمات کئی انواع کے مسائل سے نمٹتی ہیں بشمول، اداسی، پریشانی اور صدمے کے بعد دباؤ کی خرابی۔ بچوں، نوجوانوں اور بالغوں بشمول بزرگ بالغوں کے لیے خدمات ہیں۔

ہر علاقے میں کیسے اور کون سی خدمات دستیاب ہیں یہ مختلف ہو سکتا ہے۔

آپ کا جی پی اس بارے میں معلومات فراہم کرنے کے قابل ہو گا کہ آپ کے علاقے میں کون سی خدمات دستیاب ہیں۔ آپ NHS Choices پر بھی دیکھ سکتے ہیں:

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

آپ NHS دماغی صحت کی خدمات تک مفت رسائی کر سکتے ہیں۔

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.

منشیات، الکحل اور تمباکو نوشی

یہ غیر قانونی ہے:

- الکحل خریدنا جب 18 سال سے کم عمر ہوں، یا 18 سال سے کم عمر کسی فرد کو الکحل بیچنا
- 18 سال سے کم عمر کسی کو بھی تمباکو والی مصنوعات بیچنا
- اندرون خانہ عوامی مقام یا کام کی جگہ پر تمباکو نوشی کرنا
- کوئی گاڑی چلانا یا اس کی ڈرائیونگ سیٹ پر بیٹھنا جب آپ شراب پیتے رہے ہوں یا غیر قانونی منشیات اور کچھ تجویز کردہ ادویات لی ہوئی ہوں
- کچھ منشیات تیار یا فروخت کرنا

ایسی بہت سی تنظیمیں ہیں جو آپ کو الکحل، نکوٹین یا منشیات کے استعمال کو کم کرنے یا انہیں ترک کرنے پر خفیہ، غیر تنقیدی مشورہ دے سکتی ہیں۔

مزید معاونت اور معلومات کے لیے آپ اپنے جی پی یا دوا خانے پر جا سکتے ہیں۔

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





ایک جنرل پریکٹیشنر (جی پی) وہ پہلا ڈاکٹر ہے جس کے پاس عام طور پر آپ سب سے پہلے جائیں گے جب یو کے میں شعبہ صحت تک رسائی کر رہے ہوں گے - آپ کو جلد از جلد ایک جی پی کے ساتھ رجسٹر ہونا چاہیئے



اگر کوئی شدید بیمار یا زخمی ے اور ان کی جان خطرے میں ہے تو 999 کو کال کریں



اگر آپ کو فوری طور پر طبی امداد یا مشورے کی ضرورت ہے مگر یہ جان کے لیے خطرے والی صورتحال نہیں ہے، تو آپ NHS 111 کو کال کر سکتے ہیں



بطور ایک پناہ گزین، آپ National Health Services بشمول جی پیز، ہسپتال اور زچہ و بچہ کی خدمات تک بلامعاوضہ رسائی کرنے کے قابل ہوں گے۔

Chapter 9

Contacts and Further Information



باب 9

رابطے اور مزید معلومات





Emergency contact details

Emergency services

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

National Grid

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

Other useful contacts and information

Police

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

Website for England: www.police.uk

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**

ہنگامی رابطے کی تفصیلات

ہنگامی خدمات

999 پر کال کریں اور پولیس، ایک ایمبولنس یا آگ بجھانے کے محکمے کو بلائیں

قومی گرڈ

اگر آپ کو اپنے گھر کے اندر یا قریب گیس کی بو آئے، تو 0800 111 999 پر کال کریں

دیگر مفید روابط اور معلومات

پولیس

ایک جرم یا دیگر تشویشوں جو ہنگامی ردعمل کی متقاضی نہیں ہیں، ان کی اطلاع دینے کے لیے براہ کرم 101 پر کال کریں

انگلینڈ کے لیے ویب سائٹ: www.police.uk

صحت

اگر آپ کو فوری طور پر طبی امداد یا مشورے کی ضرورت ہے مگر یہ جان کے لیے خطرے والی صورتحال نہیں ہے، تو آپ ان سے رابطہ کر سکتے ہیں:

• NHS England

ویب سائٹ: www.nhs.uk

ٹیلی فون: 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

صحت کی کم ضروری ضروریات کے لیے، اپنے جی پی یا مقامی دوا ساز سے رابطہ کریں۔

• Doctors of the World

ایک جی پی کے پاس رجسٹر کرنے اور شعبہ صحت تک رسائی میں مدد فراہم کرتی ہے

ویب سائٹ: www.doctorsoftheworld.org.uk

ای میل: clinic@doctorsoftheworld.org.uk

ٹیلی فون: 0808 1647 686

• Freedom from Torture

تشدد کے متاثرین کے لیے طبی اور سماجی دیکھ بھال، عملی امداد اور نفسیاتی اور جسمانی علاج

ویب سائٹ: www.freedomfromtorture.org

• Helen Bamber Foundation

تشدد کے متاثرین کے لیے طبی اور سماجی دیکھ بھال، عملی امداد اور نفسیاتی اور جسمانی علاج

ویب سائٹ: www.helenbamber.org

جذباتی سہارا

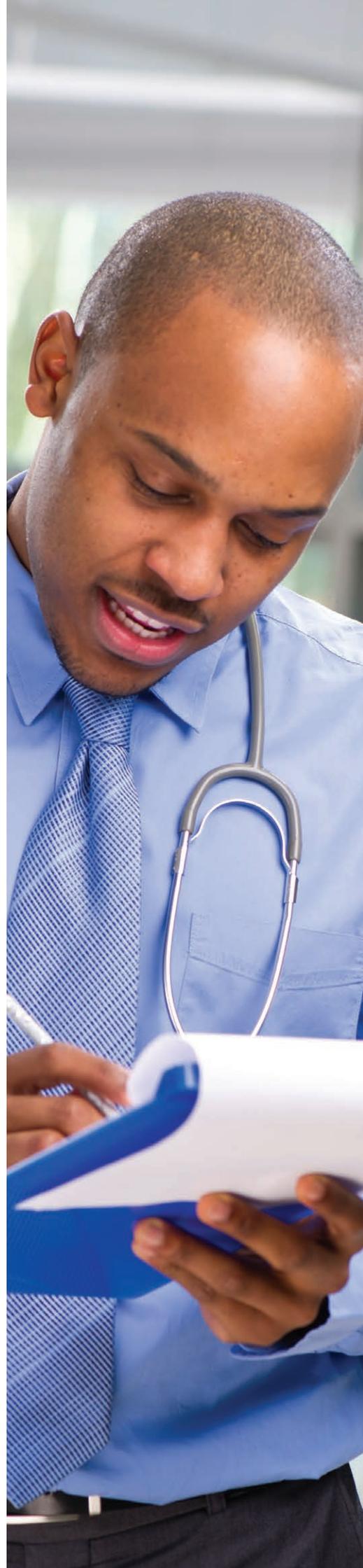
• Samaritans

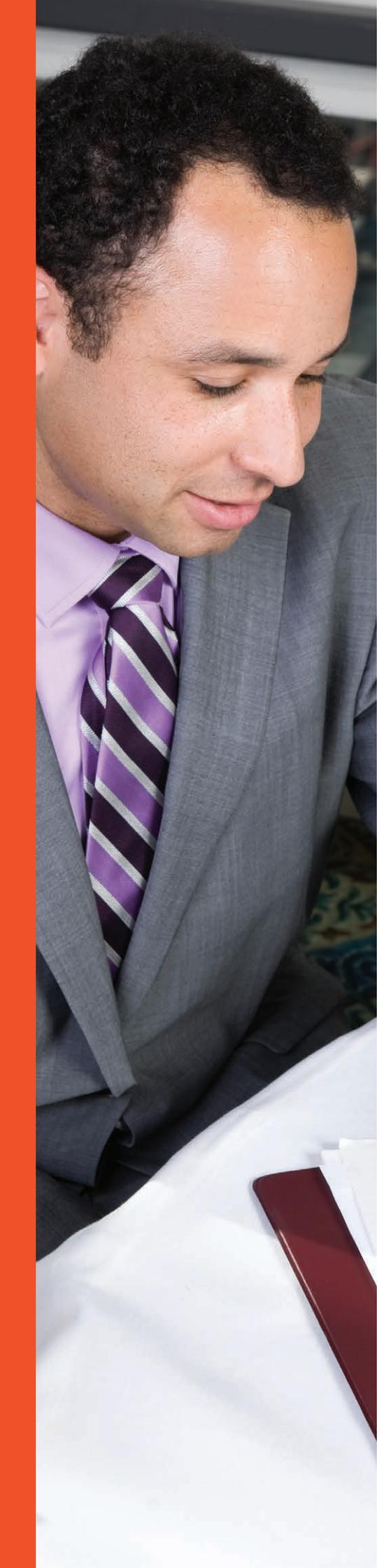
جذباتی تکلیف میں مبتلا لوگوں یا اس پر قابو پانے کی کوشش کرنے والوں کے لیے سہارا

ویب سائٹ: www.samaritans.org

ای میل: jo@samaritans.org

ٹیلی فون: 116 123





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

پناہ گزینوں کے ادارے اور خیراتی ادارے

• UNHCR UK

ویب سائٹ: www.unhcr.org.uk

ٹیلی فون: 0203 761 9500

ای میل: gbrlo@unhcr.org

• Refugee Action

ویب سائٹ: www.refugee-action.org.uk

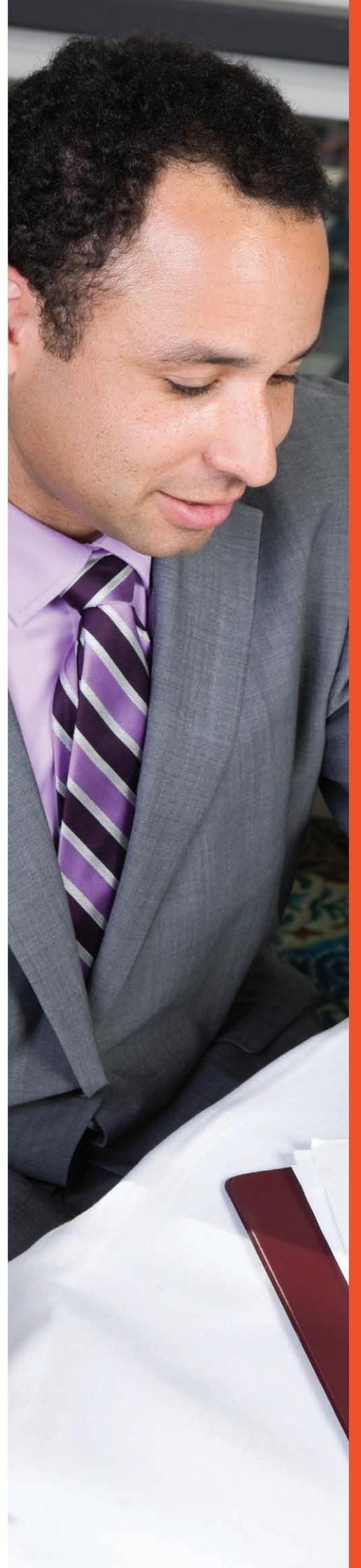
• Refugee Council

ویب سائٹ: www.refugeecouncil.org.uk

• British Red Cross

خاندان کو تلاش کرنے اور دوبارہ ملاپ کے لیے مشورہ اور مدد

ویب سائٹ: 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**

تعلیم اور روزگار

• National Careers Service

سیکھنے، تربیت حاصل کرنے اور کام کے مواقع کے بارے میں فیصلے کرنے میں آپ کی مدد کے لیے معلومات، مشورہ اور رہنمائی
ویب سائٹ:

www.nationalcareersservice.direct.gov.uk

ٹیلی فون: 0800 100 900

• ACAS (صلاحکاری، مصالحت اور ثالثی کی خدمت)

برطانیہ (سکاٹ لینڈ، ویلز اور انگلینڈ) میں ملازمت کے قانون پر مشورہ

ویب سائٹ: www.acas.org.uk

ٹیلی فون: 0300 123 1100

• Modern Slavery Helpline

ویب سائٹ: [/www.modernslaveryhelpline.org](http://www.modernslaveryhelpline.org)

ٹیلی فون: 0330 0552 2200

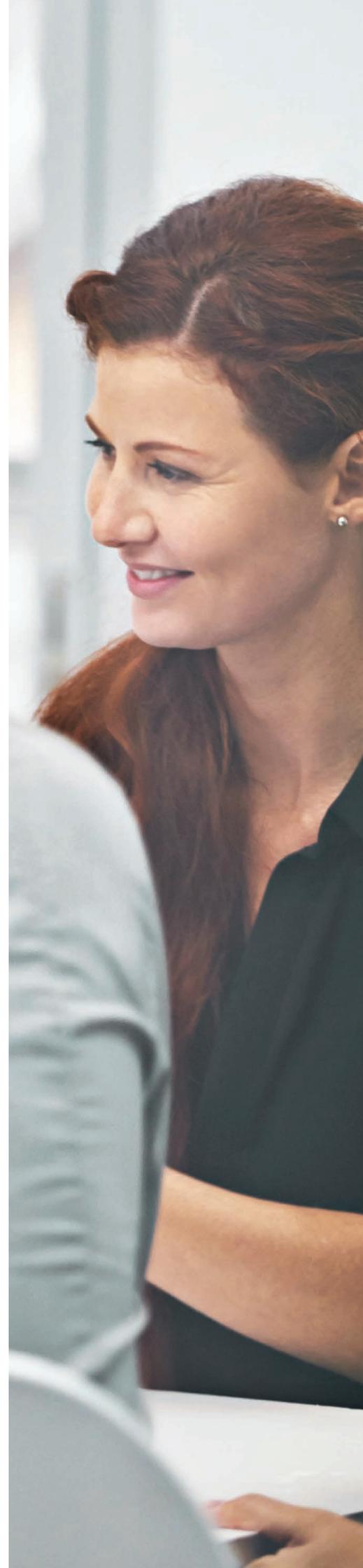
مساوات

• Equality Advisory Service

مساوات اور انسانی حقوق سے متعلقہ امور پر مشورہ اور رہنمائی

ویب سائٹ: www.equalityadvisoryservice.com

ٹیلی فون: 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.mensadvice.org.uk
Tel: **0808 801 0327**

Sexual violence

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

گھریلو تشدد

• England Domestic Violence Helpline

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

nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

فون: 0808 2000 247

• National Centre for Domestic Violence

ویب سائٹ: www.ncdv.org.uk

ٹیلی فون: 0800 970 2070

• Men's Advice Line

ویب سائٹ: www.mensadvice.org.uk

ٹیلی فون: 0808 801 0327

جنسی تشدد

• Rape Crisis England

ان لوگوں کے لیے معلومات اور مشورہ جنہیں جنسی تشدد کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے یا ماضی میں اس کا سامنا کر چکے ہیں

ویب سائٹ: www.rapecrisis.org.uk

ٹیلی فون: 0808 802 9999

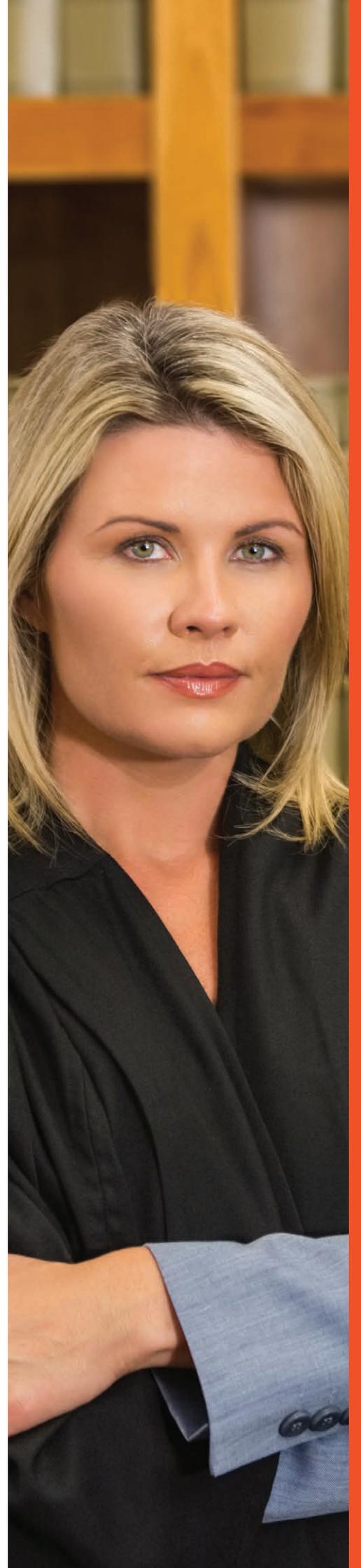
• Survivors UK

ام مردوں کے لیے مدد جنہیں جنسی تشدد کا سامنا رہا ہے

ویب سائٹ: www.survivorsuk.org

ٹیلی فون: 020 3598 3898

ٹیکسٹ: 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**

جبری شادی

• Karma Nirvana

جبری شادی اور غیرت کے نام پر بدسلوکی کا نشانہ بننے والوں اور اسے جھیلنے والوں کے لیے معاونت

ویب سائٹ: www.karmanirvana.org.uk

ٹیلی فون: 0800 5999 247

• Forced Marriage Unit

یو کے حکومت کی ہیپ لائن جو جبری شادی کا نشانہ بننے والوں کو مشورہ اور معاونت فراہم کرتی ہے۔

ای میل: fmufco.gov.uk

ٹیلی فون: 020 7008 0151

بچے

• National Society for the Prevention of Cruelty to Children

ویب سائٹ: www.nspcc.org.uk

ٹیلی فون: 0808 800 5000

• Childline

ویب سائٹ: www.childline.org.uk

ٹیلی فون: 0800 1111

LGBT

• Broken Rainbow (ہم جنس پرست لڑکیوں، ہم جنس

پرست لڑکوں، دوجنسیوں اور مخنث لوگوں کے لیے)

ویب سائٹ: www.brokenrainbow.org.uk

ٹیلی فون: 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**

عمومی معلومات اور مشورہ

• Migrant Help

یو کے میں تارکین وطن کے لیے مشورہ اور معاونت

www.migranthehelpuk.org

0808 8010 503

• GOV.UK

یو کے حکومت کی ویب سائٹ، جہاں آپ کو ایسے موضوعات پر مزید معلومات مل سکتی ہیں جو اس رہنمائی میں شامل ہیں، جیسے کہ مراعات، ٹیکس اور آپ کے حقوق و

فرائض: www.gov.uk

• Education UK

یو کے کے موسم، کھانے اور پینے، زبان، لباس، مذہب اور بہت کچھ کے متعلق معلومات:

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

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

• Expat Arrivals

عالمگیر جلاوطنوں کے لیے یو کے میں زندگی کے متعلق معلومات

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

• Citizen Advice

آپ کے حقوق و فرائض پر مفت، آزادانہ، خفیہ اور غیر جانبدار مشورہ

انگلینڈ کے لیے ویب سائٹ:

www.citizensadvice.org.uk

انگلینڈ کے لیے ٹیلی فون: 0344 111 444

