



“ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?” ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

“ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?” ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (NHS) ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਖਰਚੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼ੁਲਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਅਤੇ NHS ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: **NHS ਅਧਿਕਾਰ: ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਿਹਤ ਗਾਈਡ** - GOV.UK (www.gov.uk).

“ਕੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਰਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ?” ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਅਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਦੁਆਰਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ: ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਣ ਲਈ ਦਾਅਵਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ: ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ - **ਸ਼ਰਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ | ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਹਾਇਤਾ** (migranthehelpuk.org) (24/7/365 ਖੁੱਲ੍ਹਾ): 0808 8010 503.

ਵਾਯੂ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਇੱਥੇ, ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਰਿਫਿਊਜੀ ਕੌਂਸਲ

ਰਿਫਿਊਜੀ ਕੌਂਸਲ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਿਫਿਊਜੀ ਕੌਂਸਲ <https://www.refugeecouncil.org.uk/> ਵਸਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ, ਉਪਚਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕੱਲੇ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨਫੋਲਾਈਨ ਫ੍ਰੀਫੋਨ 0808 196 7272 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ - 12.30 ਵਜੇ ਤੱਕ)। ਵੱਖ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਫੋਨ 0808 175 3499 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5:30 ਵਜੇ ਤੱਕ)।

‘ਮਾਈ ਵਿਊ’ - ਚਿੱਲਡ੍ਰਨਸ ਸਰਵਿਸ

ਮਾਈ ਵਿਊ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੁਪਤ ਅਸਥਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕੰਮ, ਜਾਂ ਸਮੂਹਕ ਉਪਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਪਾਉਣ।

ਇਹ ਸੇਵਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/my-view-childrens-therapy/>

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕ੍ਰਾਸ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕ੍ਰਾਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ, ਸਿੱਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕੇਸਵਰਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕ੍ਰਾਸ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕ੍ਰਾਸ ਪੂਰੇ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: <https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/contact-your-local-refugee-service>

ਡਾਕਟਰਸ ਆਫ ਦਿ ਵਰਲਡ

ਡਾਕਟਰਸ ਆਫ ਦਿ ਵਰਲਡ ਸੰਸਥਾ ਕਿਸੇ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕ, ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ, ਪਹੁੰਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

02071675789 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/>



ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

- **ਇੰਗਲੈਂਡ** - ਰਿਫ਼ਿਊਜ਼ ਦਾ ਫ਼ੀਫ਼ੋਨ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ; 0808 2000 247. ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਸੇਵਾ, ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ - ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ <https://www.nationaldahelpline.org.uk/Chat-to-us-online>
- **ਵੇਲਸ** - ਲਿਵ ਫੀਅਰ ਫ੍ਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ; 0808 80 10 800
- **ਸਕਾਟਲੈਂਡ** - ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ; 0800 027 1234
- **ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ** - ਵਿਮੈਨਜ਼ ਏਡ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ; 0808 802 1414
- **ਮੌਨ** - ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ; 0808 8010327
- **Galop (LGBTQI)** <https://galop.org.uk/>; 0800 999 5428 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਸੇਵਾ

- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ 999 ਜਾਂ 112 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਗੈਰ-ਜਾਨਲੇਵਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

- **ਪਪਾਇਰਸ (Papyrus)** - ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ <https://www.papyrus-uk.org/>; 0800 068 41 41 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- **ਸਾਮਰੀਟਨਸ (Samaritans)** - <https://www.samaritans.org/>; 116 123 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਫ੍ਰੀਡਮ ਫ੍ਰਮ ਟੌਰਚਰ

ਫ੍ਰੀਡਮ ਫ੍ਰਮ ਟੌਰਚਰ ਦੇ ਲੰਡਨ, ਬਰਮਿੰਘਮ, ਨਿਊਕੈਸਲ, ਮੈਨਚੇਸਟਰ ਅਤੇ ਗਲਾਸਗੋ ਵਿੱਚ ਸੈਂਟਰਸ ਹਨ।

ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਤਸੱਦਦ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਪੇਚੀਦਾ ਪੋਸਟ-ਟ੍ਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (PTSD), ਉਦਾਸੀ, ਫ਼ਿਕਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।
- ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ: ਬਾਗਬਾਨੀ, ਸੰਗੀਤ, ਕਲਾ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ
- ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੁਆਰਾ ਸਮੇਤ
- ਸ਼ਰਣ ਲਈ ਦਾਅਵਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੈਡੀਕਲ-ਕਨੂੰਨੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਜਿੱਥੇ ਡਾਕਟਰ ਤਸੱਦਦ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ: <https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports>
- ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ: ਵਕੀਲ ਲੱਭਣਾ, ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਤੋਂ ਰਿਹਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਿੱਖਿਆ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 7697 7777. ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

<https://www.freedomfromtorture.org/contact-us>

ਹੈਲਨ ਬੈਂਬਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਹੈਲਨ ਬੈਂਬਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ, ਤਸੱਦਦ, ਅਤੇ ਇੰਤਹਾਈ ਮਨੁੱਖੀ ਬੇਰਹਿਮੀ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੀਮ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ-ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ਉਪਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ
- ਇੱਕ ਤਸਕਰੀ-ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
- ਕਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਕੀਕਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.helenbamber.org/refer>

ਏਵੇਰੀ ਮਾਈਂਡ ਮੈਟਰਜ਼ ਇਕੱਲਾਪਣ

NHS ਇਕੱਲੇਪਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/life-challenges/loneliness>

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਮੇਤ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

<https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice> 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



Barnardo's

Barnardo's (<https://www.barnardos.org.uk/get-help>) ਦਾ ਮਕਸਦ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਉਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- **ਰਿਫ਼ਿਊਜ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ:** ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ
- **ਸਮਰਥਿਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੇਵਾ (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ)** ਇਕੱਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ – (ਉਮਰ 16-21 ਸਾਲ)
- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਭਲਾਈ ਸੇਵਾ: (ਕਾਰਡਿਫ)** ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫੈਮਿਲੀ ਰੀਯੂਨੀਅਨ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (ਬਰਮਿੰਘਮ/ਗਲਾਸਗੋ)
- **ਬੋਲੋਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:** (18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ) ਸਲਾਹ, ਸਾਈਨਪੋਸਟਿੰਗ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਯੋਗ ਥੈਰੇਪਿਸਟਸ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ। ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਸ਼ਨ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਤੋਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
helpline.barnardos.org.uk

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਰਿਫ਼ਿਊਜ਼ੀ ਕੌਂਸਲ (SRC) (ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਨ)

- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਧਿਕਾਰ ਸੇਵਾ:** ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕਲੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਈਮੇਲ: families@scottishrefugeecouncil.org.uk
- **ਬੇਸਹਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾ:** ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ARE (ਅਪੀਲ ਰਾਈਟਸ ਇਗਜ਼ੈਂਸਟਿਡ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈਮੇਲ: destitution@scottishrefugeecouncil.org.uk
- **ਰਿਫ਼ਿਊਜ਼ੀ ਏਕੀਕਰਣ ਸੇਵਾ:** ਨਵੇਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। <https://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/direct-support/support-for-new-refugees/>

ਫ੍ਰੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 080 8196 7274 ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ। (ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)।

ਰਿਫ਼ਿਊਜ਼ੀ ਐਕਸ਼ਨ (Refugee Action)

ਰਿਫ਼ਿਊਜ਼ੀ ਐਕਸ਼ਨ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

<https://www.refugee-action.org.uk/our-services/help-and-advice/>

- **ਅਸਾਇਲਮ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ (ਲੰਡਨ, ਮੈਨਚੇਸਟਰ, ਵੈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼, ਬ੍ਰੈਡਫੋਰਡ (ਸਿਰਫ਼ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ)):** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਦਿ BRAVE ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ (ਬ੍ਰੈਡਫੋਰਡ):** ਬ੍ਰੈਡਫੋਰਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਏਕੀਕਰਣ ਅਤੇ ਭਲਾਈ-ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਫੋਕਸ ਨਾਲ ਰਿਫ਼ਿਊਜ਼ੀ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ।

ਵੈਲਸ਼ ਰਿਫ਼ਿਊਜ਼ੀ ਕੌਂਸਲ (WRC) (ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਹਨ)

ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ, ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਾਈਨਪੋਸਟਿੰਗ www.wrc.wales

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 196 7273. ਉਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- **ਵੇਲਸ ਸੈਂਕਚੂਰੀ ਸਰਵਿਸ:** ਪੂਰੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਕੇਸਵਰਕ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ
- ਕਾਰਡਿਫ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਅਪੀਲ ਰਾਈਟਸ ਇਗਜ਼ੈਂਸਟਿਡ (ARE) ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ **ਕੇਸਵਰਕ ਸਪੋਰਟ**
- **ਮੂਵ ਆਨ ਸਰਵਿਸ:** ਏਕੀਕਰਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
- **ਨੈਵੀਗੇਟਿੰਗ ਅਸਾਇਲਮ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ:** ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਹਾਇਤਾ