

"یہ کس کے لیے ہے؟" یہ دستاویز ان پناہ کے متلاشی افراد کے لیے ہے جنہیں اپنی جسمانی یا دماغی صحت کے بارے میں تشویشات لاحق ہیں۔

"میں کون سی صحت نگہداشت وصول کر سکتا ہوں؟" دی نیشنل ہیلتھ سروس (NHS) حکومت کی مالی امداد سے چلنے والی صحت نگہداشت کی وہ خدمت ہے جسے یوکے میں رہنے والا ہر شخص استعمال کر سکتا ہے بغیر اس کے کہ اسے اس خدمت کی پوری لاگت ادا کرنے کے لیے کہا جائے۔ آپ کسی ڈاکٹر (جی پی) سے ملنے اور بلا معاوضہ NHS کے ذریعہ فراہم کردہ ہسپتال کی نگہداشت وصول کرنے کے حقدار ہیں۔ آپ مفت یا کم لاگت کی دوا کے بھی حقدار ہو سکتے ہیں۔ مزید معلومات اس پر دستیاب ہے: NHS کے استحقاقات: تارکین وطن کے لیے صحت سے متعلق ہدایت نامہ - GOV.UK ([www.gov.uk](http://www.gov.uk))۔

"کیا صحت نگہداشت کا تعاون میری پناہ کے کلیم کو متاثر کرے گا؟" آپ کا کلیم کسی بھی ایسی بیماری یا طبی علاج سے منفی طور پر متاثر نہیں ہوگا جو آپ وصول پاتے ہیں۔

**ہوم آفس کا کردار:** ہوم آفس پناہ کے متلاشی ان افراد کا تعاون کرتا ہے جو پناہ سے متعلق کارروائی کے مسائل سے دوچار ہوتے ہیں۔ ہوم آفس کے ساتھ شیئر کیے جانے والے صحت سے متعلق معاملات پر پناہ کے کلیمز پر کارروائی کرتے وقت اور رہائش کی ضروریات کی تشخیص کرتے وقت غور کیا جا سکتا ہے۔ ہوم آفس جسمانی یا دماغی صحت سے متعلق تعاون نہیں پیش کرتا ہے۔

**مائیگرینٹ ہیلپ کا کردار:** مائیگرینٹ ہیلپ ان مسائل کے ضمن میں تعاون کرتا ہے جو رہائش اور مالی تعاون سے متعلق ہوتے ہیں۔ پناہ سے متعلق صلاح اور رہنمائی | مائیگرینٹ ہیلپ ([migranthehelpuk.org](http://migranthehelpuk.org)) (24/7/365 کھلا ہوتا ہے): 0808 8010 503۔

**اضافی خدمات:** یہاں ان غیر سرکاری تنظیموں کی طرف سے دیگر خدمات کی ایک فہرست دی جاتی ہے، جو پناہ کے متلاشی افراد کو معلومات اور تعاون فراہم کرتی ہیں۔ آپ خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کے لیے کسی ترجمان کی درخواست بھی کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے برائے مہربانی ان تنظیموں سے رابطہ کریں۔

### دی رفیوجی کونسل

رفیوجی کونسل یوکے میں پناہ کے متلاشی افراد کے ضمن میں کام کرتی ہے۔ دی رفیوجی کونسل

<https://www.refugeecouncil.org.uk/> آباد ہونے میں لوگوں کی مدد کرنے کے لیے صلاح، معالجاتی اور عملی تعاون فراہم کرتی ہے۔ وہ ان بچوں کے ساتھ کام کرنے میں بھی خصوصی مہارت رکھتے ہیں جو تنہا یوکے پہنچتے ہیں۔

انفولائن فری فون 0808 196 7272 پر کال کریں (پیر و جمعرات 9:30 بجے صبح-12:30 بجے دن)۔ علیحدہ ہونے والے بچوں کے فری فون 0808 175 3499 پر کال کریں (پیر - جمعہ 8:30 بجے صبح-5:30 بجے شام)۔

### 'مائی ویو' - چلڈرنز سروس

مائی ویو چلڈرنز تھریپی سروس بات کرنے، انفرادی تخلیقی کام، یا اجتماعی معالجاتی تعاون کے ذریعہ صحت و سلامتی سے متعلق تعاون تک رسائی حاصل کرنے کی خاطر کمسن لوگوں کے لیے ایک محفوظ اور رازدارانہ جگہ ہے۔

یہ خدمت ملک کے مختلف حصوں میں فراہم کی جاتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے برائے مہربانی ہماری ویب سائٹ دیکھیں:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/my-view-childrens-therapy/>

### برٹش ریڈ کراس

برٹش ریڈ کراس ہنگامی مدد، انفرادی تعاون اور کیس ورک فراہم کرتا ہے اور خاندانوں کو دوبارہ ملانے میں مدد کرتا ہے۔

برٹش ریڈ کراس ترک وطن سے متعلق صلاح نہیں فراہم کرتا ہے۔ برٹش ریڈ کراس یوکے کی سطح کی ایک خدمت ہے۔

مزید معلومات کے لیے اپنے مقامی دفتر سے رابطہ کریں:

<https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/contact-your-local-refugee-service>

### ڈاکٹرز آف دی ورلڈ

ڈاکٹرز آف دی ورلڈ پناہ کے متلاشی افراد کو کسی جی پی کے یہاں رجسٹریشن کرانے کے لیے یکبارگی طبی اپائنٹمنٹس، معلومات اور عملی تعاون فراہم کرتی ہے۔ وہ ایک کلینک، ایڈوائس لائن، آؤٹ ریچ سروسز اور وکالتی پروگرامز چلاتے ہیں۔

02071675789 پر کال کریں۔ ویب سائٹ:

<https://www.doctorsoftheworld.org.uk/>

### دیگر خدمات

#### گھریلو بدسلوکی سے متعلق ہیلپ لائنیں

- انگلینڈ - رفیوج کا فری فون 24 گھنٹے نیشنل ڈومیسٹک ایبوز ہیلپ لائن؛ 0808 2000 247۔  
لائبو چیٹ سروس، پیر-جمعہ، 10-3 بجے رات <https://www.nationaldahelpline.org.uk/Chat-to-us-online>
- ویلز - لیو فیئر فری ہیلپ لائن؛ 0808 80 10 800
- اسکاٹ لینڈ - اسکاٹ لینڈ کی گھریلو بدسلوکی اور جبری شادی سے متعلق ہیلپ لائن؛ 0800 027 1234
- ناردرن آئرلینڈ - ویمنز ایڈ ناردرن آئرلینڈ؛ 0808 802 1414
- مین - مینز ایڈوائس لائن؛ 0808 8010327
- گیلپ (LGBTQI) <https://galop.org.uk/>؛ 0800 999 5428 پر کال کریں

#### ایمرجنسی رسیانس سروس

- 999 یا 112 پر کال کریں اگر کوئی سنگین طور پر بیمار یا زخمی ہے اور اس کی زندگی خطرے میں ہے
- غیر جان لیوا طبی تعاون کے لیے 111 پر کال کریں

#### خودکشی کی روک تھام سے متعلق ہیلپ لائنیں

- پاپیرس (Papyrus) - نوجوانوں کی خودکشی کی روک تھام <https://www.papyrus-uk.org/>؛ 0800 068 41 41 پر کال کریں
- سامریٹنز (Samaritans) - <https://www.samaritans.org/>؛ 116 123 پر کال کریں

### فریڈم فروم ٹارچر

فریڈم فروم ٹارچر کے لندن، برمنگھم، نیو کیسل، مانچسٹر اور گلیسگو میں مراکز ہیں۔

- یوکے میں مقیم تشدد سے بچ رہنے والوں کے لیے وہ فراہم کرتے ہیں:
- پیچیدہ پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس-آرڈر (PTSD)، ڈپریشن، الجھن اور دیگر مسائل کے علاج کے لیے انفرادی اور اجتماعی معالجاتی سرگرمیاں۔
- تخلیقی اور اجتماعی سرگرمیاں: باغبانی، موسیقی، آرٹ، فٹبال، اور کھانا پکانا
- صحت کی تشخیصات اور درد پر قابو پانا بشمول بواسطہ فیزیوتھریپی
- وہاں پناہ سے متعلق کلیمز کے لیے طبی-قانونی رپورٹیں جہاں ڈاکٹرز جسمانی اذیت کے اثر کی تشخیص کرتے ہیں:
- <https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports>
- قانونی تعاون: وکیل تلاش کرنا، پناہ کے نظام کو سمجھنا اور نظر بندی سے رہائی
- رہائش، تعلیم، مالی تعاون، صحت اور سماجی نگہداشت کے ضمن میں تعاون

اس پر کال کریں: 020 7697 7777۔ ویب سائٹ:

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

### ہیلن ہیمبر فاؤنڈیشن

ہیلن ہیمبر فاؤنڈیشن ایک ماہر طبی اور انسانی حقوق سے متعلق رہائی ادارہ ہے جو انسانوں کی غیر قانونی خرید و فروخت، جسمانی اذیت، اور انتہائی انسانی ظلم و زیادتی کی دیگر صورتوں سے بچ رہنے والے افراد کے ضمن میں کام کرتا ہے۔

ان کی کثیر اصولی اور طبی ٹیم زندہ بچ رہنے والے لوگوں کے لیے ایک مربوط نگہداشت فراہم کرتی ہے جس میں شامل ہیں:

- جسمانی اور نفسیاتی چوٹوں کی طبی-قانونی دستاویز سازی
- معالجاتی نگہداشت کے خصوصی پروگرامز
- ایک طبی مشاورتی خدمت
- ایک کاؤنٹر-ٹریفکنگ پروگرام
- رہائش اور فلاح و بہبود سے متعلق صلاح
- قانونی تحفظ سے متعلق صلاح
- کمیونٹی انٹیگریشن سے متعلق سرگرمیاں اور خدمات۔

ویب سائٹ:

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

### ایوری مائنڈ میٹرز لائلی نیس

NHS تنہائی کو کم کرنے کے لیے عملی صلاح اور مفید معلومات، اور معاون تنظیموں کی تفصیلات فراہم کرتی ہے۔ ویب سائٹ:

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

### شمالی آئرلینڈ میں خدمات

پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشی افراد کے لیے صلاح اور تعاون بشمول صحت نگہداشت، رہائش، ملازمت اور تعلیم تک رسائی دستیاب ہے

<https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice>

### برنارڈوز

برنارڈوز (<https://www.barnardos.org.uk/get-help>) بچوں، کمسن لوگوں، والدین اور نگہداران کا تعاون کرنے کا ہدف رکھتا ہے۔

وہ فراہم کرتے ہیں:

- رفیوجی سپورٹ سروس: یہ خاندانوں کو مقامی خدمات کے ساتھ مربوط کرتی ہے
- سپورٹڈ اگروڈیشن سروس (شمالی آئرلینڈ) بغیر ساتھ والے کمسن - (16-21 سال کی عمر والے) لوگوں کے لیے
- فیملی ویلینگ سروس: (کارڈف) یہ پناہ کے متلاشی خاندانوں کا تعاون کرتی ہے۔ فیملی ری-یونین انٹیگریشن سروس (برمنگھم/گلیسگو)
- بولو ہیلپ لائن: (18 سال سے زیادہ عمر کے بالغان کے لیے) صلاح، رہنمائی، جذباتی تعاون، اور لائق معالجین کے ذریعہ علاج و معالجہ کے سیشنز فاصلہ سے ٹیلیفون کے ذریعہ یا آن لائن اس پر عمل میں آسکتے ہیں: [helpline.barnardos.org.uk](http://helpline.barnardos.org.uk)

### اسکاٹش رفیوجی کونسل (SRC) (یہ خدمات

#### صرف اسکاٹ لینڈ میں دستیاب ہیں)

- فیملی رائٹس سروس: بچوں والے خاندانوں کے لیے، جن میں حاملہ عورتیں اور غیر شادی شدہ والدین بھی شامل ہیں۔ ای میل: [families@scottishrefugeecouncil.org.uk](mailto:families@scottishrefugeecouncil.org.uk)

- ڈیسٹیٹیوشن سروس: مسترد پناہ کے متلاشی افراد کی مدد کرتی ہے جنہیں ARE (اپیل رائٹس ایگزاسٹیٹیو) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ای میل: [destitution@scottishrefugeecouncil.org.uk](mailto:destitution@scottishrefugeecouncil.org.uk)

- رفیوجی انٹیگریشن سروس: ان نئے پناہ گزینوں کا تعاون کرتی ہے جن کو رہنے کے لیے کسی بھی قسم کی اجازت دی گئی ہو۔

<https://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/direct-support/support-for-new-refugees/>

فری فون ہیلپ لائن: 080 8196 7274 پناہ گزین اور پناہ سے متعلق مسائل کے بارے میں معلومات اور صلاح۔ (پیر تا جمعہ 9 بجے صبح تا 5 بجے شام)۔

### رفیوجی ایکشن

رفیوجی ایکشن پورے انگلینڈ میں کئی مقامات پر پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشی لوگوں کا تعاون کرتا ہے۔

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

- اسائنڈ کرائس (لندن، مانچسٹر، ویسٹ مڈلینڈز، بریڈفورڈ (فیملیز فقط)): اگر آپ پناہ کے متلاشی فرد ہیں اور آپ کو رہائش یا تعاون کی ضرورت ہے یا آپ کا تعاون مسترد یا ختم کر دیا گیا ہے تو یہ خدمت آپ کی مدد کر سکتی ہے۔
- دی بریو (BRAVE) پروجیکٹ (بریڈفورڈ): تجربہ کے لحاظ سے ایک ایسا ماہر ہے جس نے ایسے پروجیکٹ کی رہنمائی کی ہے جو بریڈفورڈ میں پناہ کے متلاشی افراد کے لیے انضمام اور فلاح و بہبود سے متعلق سرگرمیوں پر توجہ دے رہا ہے۔ یہ خاندانوں پر خاص توجہ مرکوز کرنے کے ساتھ رفیوجی ایکشن میں خدمت کے تمام صارفین کے لیے ہے۔

### ویلش رفیوجی کونسل (WRC) (یہ خدمات صرف ویلز میں دستیاب ہیں)

ویلش میں رہنے والے پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشی افراد کے لیے صلاح، تعاون، وکالت اور رہنمائی [www.wrc.wales](http://www.wrc.wales) ٹیلیفون: 0808 196 7273۔ وہ فراہم کرتے ہیں:

- ویلز سینکچوری سروس: پورے ویلز میں کیس ورک سپورٹ اور وکالت
- کارڈف میں رہنے والے محروم اور اپیل رائٹس ایگزاسٹیٹیو (ARE) والے پناہ کے متلاشی افراد کے لیے کیس ورک سپورٹ
- موو آن سروس: انضمام اور منتقلی کے ضمن میں نئے پناہ گزینوں کا تعاون کرتی ہے
- نیویگیٹنگ اسائنڈ پروجیکٹ: پناہ کی کارروائی کے ضمن میں تعاون کرتا ہے