

Chapter 10

Useful Contacts and Further Information



الفصل العاشر

جهات الاتصال الهامة وغيرها من المعلومات





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, Wales and Northern Ireland:

www.police.uk

Website for Scotland: www.scotland.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**

- **NHS Scotland**

Website: www.scot.nhs.uk

Tel: **0808 800 9060**

بيانات الاتصال بخدمات الطوارئ

خدمات الطوارئ

اتصلوا برقم 999 واطلبوا خدمات الشرطة أو الإسعاف أو المطافئ

الشبكة الوطنية

إذا شممت رائحة غاز في منزلكم أو بالقرب منه، فاتصلوا برقم 0800 111 999

جهات الاتصال الهامة ومعلومات أخرى مفيدة

الشرطة

للإبلاغ عن الجرائم أو أية مخاوف لا تتطلب الاستجابة الطارئة، يُرجى الاتصال برقم 101

موقع الويب الخاص بإنجلترا وويلز وأيرلندا الشمالية:

www.police.uk

موقع الويب الخاص بأسكتلندا: www.scotland.police.uk

الرعاية الصحية

إذا كنتم بحاجة إلى المساعدة أو الاستشارة الطبية العاجلة لحالة لا تمثل خطرًا على الحياة، فيمكنكم الاتصال بـ:

- خدمات الصحة الوطنية في إنجلترا (NHS England)

موقع الويب: www.nhs.uk

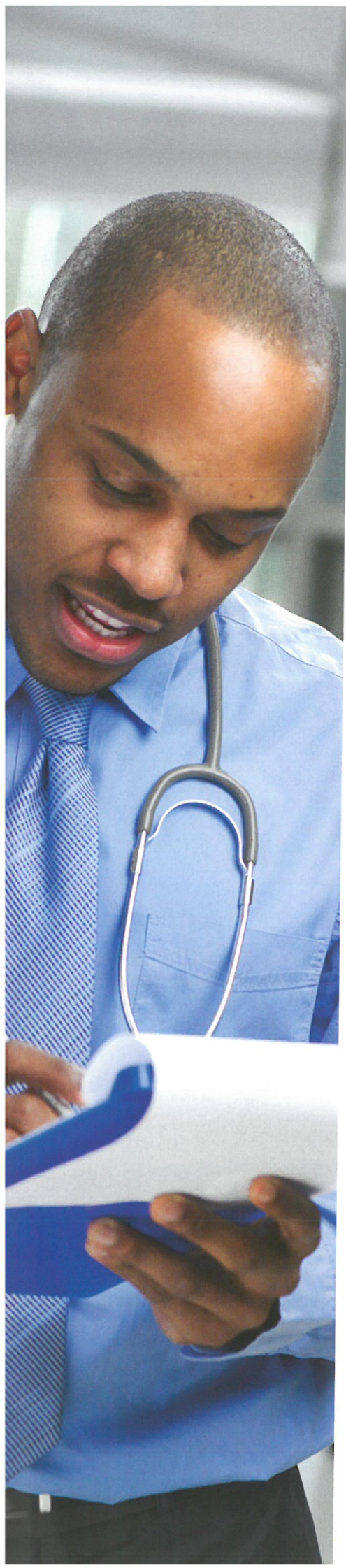
الهاتف: 111

- خدمات الصحة الوطنية في أسكتلندا (NHS Scotland)

موقع الويب: www.scot.nhs.uk

الهاتف: 0808 800 9060





- **NHS Wales**

Website: www.wales.nhs.uk

Tel: **0845 46 47**

- **Your GP out of hours service in Northern Ireland**

Contact details by area can be found at:

www.nidirect.gov.uk/articles/out-hours-service

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: **020 7515 7534**

- **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

• **خدمات الصحة الوطنية في ويلز (NHS Wales)**

موقع الويب: www.wales.nhs.uk

الهاتف: 0845 46 47

• **الخدمة المتاحة خارج ساعات عمل طبيبك الخاص في أيرلندا الشمالية**

يمكن العثور على بيانات الاتصال لكل منطقة على الموقع:

www.nidirect.gov.uk/articles/out-hours-service

بالنسبة للحالات الصحية الأقل استعجالاً، اتصلوا بطبيبكم العام أو الصيدلي المتواجد في منطقتكم.

• **منظمة أطباء العالم (Doctors of the World)**

توفر المساعدة بشأن التسجيل لدى طبيب عام والحصول على خدمات الرعاية الصحية

موقع الويب: www.doctorsoftheworld.org.uk
البريد الإلكتروني:

clinic@doctorsoftheworld.org.uk

الهاتف: 020 7515 7534

• **منظمة الحق في عدم التعرض للتعذيب**

(Freedom from Torture)

الرعاية الطبية والاجتماعية والمساعدة العملية والعلاج النفسي والبدني للناجين من التعذيب

موقع الويب: www.freedomfromtorture.org

• **مؤسسة هيلين بامبر (Helen Bamber Foundation)**

الرعاية الطبية والاجتماعية والمساعدة العملية والعلاج النفسي والبدني للناجين من التعذيب

موقع الويب: www.helenbamber.org

الدعم المعنوي

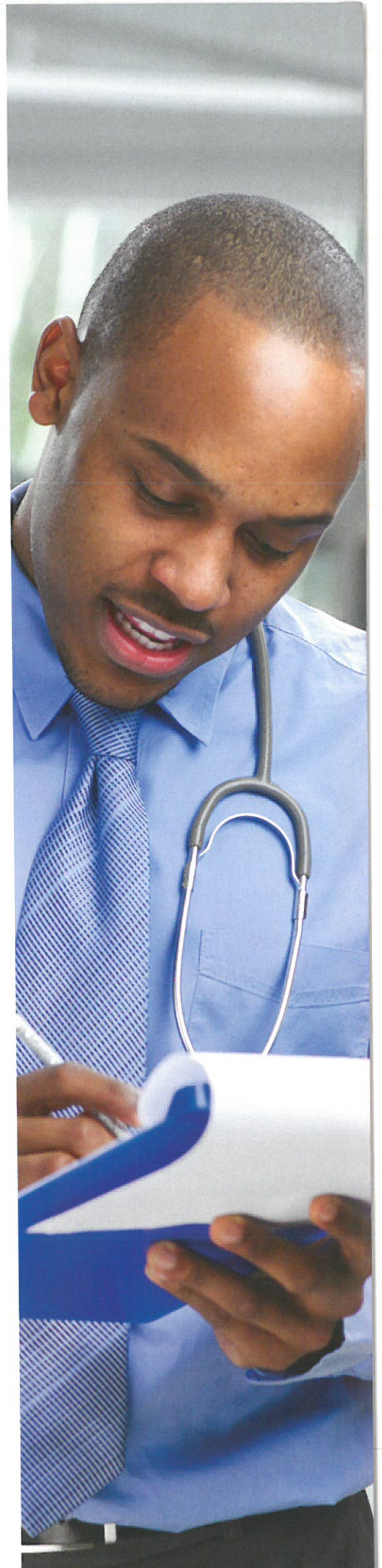
• **منظمة Samaritans**

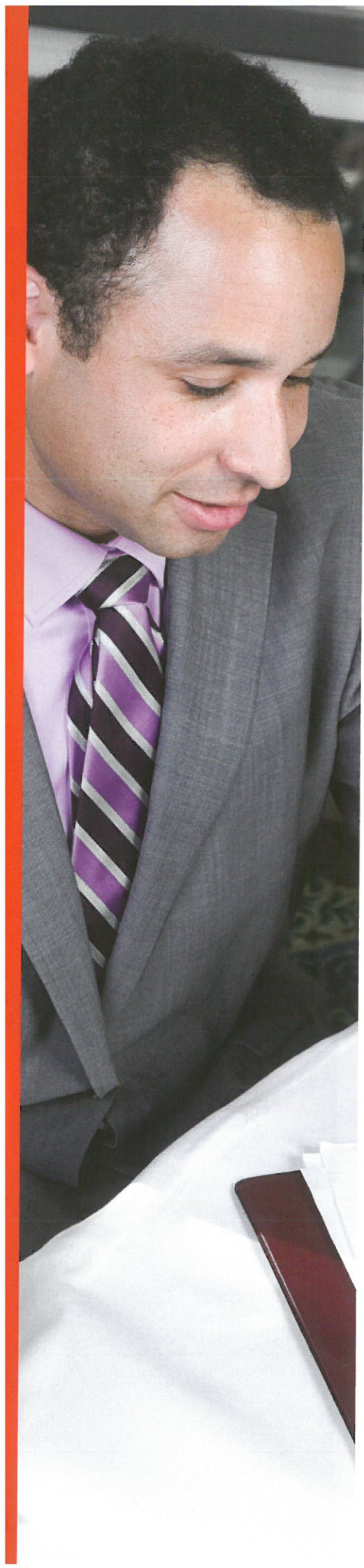
تقدم الدعم لمن يشعرون بالمعاناة النفسية أو من يعانون في التأقلم على أوضاعهم الجديدة

موقع الويب: www.samaritans.org

البريد الإلكتروني: jo@samaritans.org

الهاتف: 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

- **Scottish Refugee Council**

Website: www.scottishrefugeecouncil.org.uk

Tel: 0141 248 9799

- **Welsh Refugee Council**

Website: www.welshrefugeecouncil.org

Tel: 02920 489 800

- **Bryson Intercultural (Northern Ireland)**

Website: www.brysonintercultural.org

Tel: 0289 024 4639

- **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

الوكالات والجمعيات الخيرية المعنية بشؤون اللاجئين

- مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين في المملكة المتحدة (UNHCR UK)

موقع الويب: www.unhcr.org.uk

الهاتف: 9500 761 0203

البريد الإلكتروني: gbrlo@unhcr.org

- منظمة Refugee Action

موقع الويب: www.refugee-action.org.uk

- مجلس اللاجئين (Refugee Council)

موقع الويب: www.refugeecouncil.org.uk

- مجلس اللاجئين الأسكتلندي

(Scottish Refugee Council)

موقع الويب:

www.scottishrefugeecouncil.org.uk

الهاتف: 0141 248 9799

- مجلس اللاجئين الويلزي (Welsh Refugee Council)

موقع الويب: www.welshrefugeecouncil.org

الهاتف: 02920 489 800

- منظمة Bryson Intercultural (أيرلندا الشمالية)

موقع الويب: www.brysonintercultural.org

الهاتف: 0289 024 4639

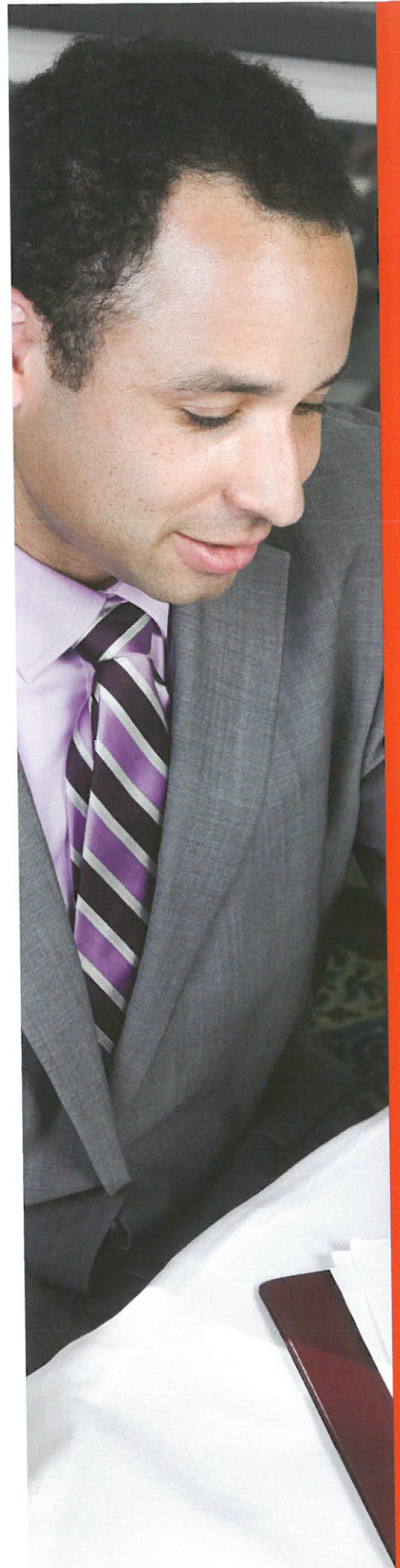
- الصليب الأحمر البريطاني

يقدم المشورة والدعم للبحث عن العائلات ولم شملها

موقع الويب:

www.redcross.org.uk/What-we-do/

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





Education and employment

- **Universal Jobmatch**

An online service designed to help you search and apply for jobs

Website: jobsearch.direct.gov.uk

- **National Careers Service**

Information, advice and guidance to help you make decisions on learning, training and work opportunities

Website: 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**

- **Labour Relations Agency**

Advice on employment law in Northern Ireland.

Website: www.lra.org.uk

Tel: **028 9032 1442** (Option 1)

- **Modern Slavery Helpline**

Website: www.modernslavery.co.uk

Tel: **0800 0121 700**

Equality

- **Equality Advisory Service**

Advice and assistance on issues relating to equality and human rights

Website: www.equalityadvisoryservice.com

Tel: **0808 800 0082**

التعليم والتوظيف

- **خدمة Universal Jobmatch**
خدمة متاحة عبر الإنترنت مخصصة لمساعدتكم في البحث عن الوظائف والتقدم لشغلها
موقع الويب: jobsearch.direct.gov.uk
- **خدمة الوظائف الوطنية (National Careers Service)**
تقدم المعلومات والنصائح والتوجيه لمساعدتكم في اتخاذ القرارات المتعلقة بالتعلم والتدريب وفرص العمل
موقع الويب: nationalcareersservice.direct.gov.uk
الهاتف: 0800 100 900
- **ACAS (خدمات الاستشارة والمصالحة والتحكيم)**
تقدم المشورة المتعلقة بقانون التوظيف في بريطانيا العظمى (أسكتلندا وويلز وإنجلترا)
موقع الويب: www.acas.org.uk
الهاتف: 0300 123 1100
- **وكالة علاقات العمل (Labour Relations Agency)**
تقدم المشورة المتعلقة بقانون التوظيف في أيرلندا الشمالية.
موقع الويب: www.lra.org.uk
الهاتف: 028 9032 1442 (الخيار 1)
- **خط المساعدة الخاص بالعبودية الحديثة (Modern Slavery Helpline)**
موقع الويب: www.modernslavery.co.uk
الهاتف: 0800 0121 700

المساواة

- **خدمة استشارات المساواة (Equality Advisory Service)**
تقدم الاستشارات والمساعدة بخصوص الأمور المتعلقة بالمساواة وحقوق الإنسان موقع الويب: www.equalityadvisoryservice.com
الهاتف: 0808 800 0082





Domestic violence

- **England Domestic Violence Helpline**
Website: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk
Tel: 0808 2000 247
- **Wales Domestic Violence Helpline**
Website: www.allwaleshelpline.org.uk
Tel: 0808 80 10 800
- **Women's Aid Federation (Northern Ireland)**
Website: www.womensaidni.org
Tel: 0800 917 1414
- **Scottish Women's Aid**
Website: www.scottishwomensaid.org.uk
Tel: 0800 027 1234
- **National Centre for Domestic Violence**
Website: www.ncdv.org.uk
Tel: 0844 8044 999
- **Men's Advice Line**
Website: www.mensadviceline.org.uk
Tel: 0808 801 0327

Sexual violence

- **Rape Crisis England and Wales**
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
- **Rape Crisis Scotland**
Information and advice for those who are experiencing or have experienced sexual violence in the past
Website: www.rapecrisisscotland.org.uk
Tel: 08088 01 03 02

العنف الأسري

- خط المساعدة للعنف الأسري في إنجلترا
(England Domestic Violence Helpline)

موقع الويب: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

الهاتف: 0808 2000 247

- خط المساعدة للعنف الأسري في ويلز
(Wales Domestic Violence Helpline)

موقع الويب: www.allwaleshelpline.org.uk

الهاتف: 0808 80 10 800

- اتحاد مساعدة المرأة
(Women's Aid Federation) (أيرلندا الشمالية)

موقع الويب: www.womensaidni.org

الهاتف: 0800 917 1414

- جمعية مساعدة المرأة الأسكتلندية (Scottish Women's Aid)

موقع الويب: www.scottishwomensaid.org.uk

الهاتف: 0800 027 1234

- المركز الوطني للعنف الأسري
(National Centre for Domestic Violence)

موقع الويب: www.ncdv.org.uk

الهاتف: 0844 8044 999

- خط استشارات الرجال (Men's Advice Line)

موقع الويب: www.mensadvice.org.uk

الهاتف: 0808 801 0327

العنف الجنسي

- أزمة الاغتصاب في إنجلترا وويلز
(Rape Crisis England and Wales)

توفر المعلومات والمشورة لمن يتعرضون للعنف الجنسي أو من قد تعرضوا له في الماضي

موقع الويب: www.rapecrisis.org.uk

الهاتف: 0808 802 9999

- أزمة الاغتصاب في أسكتلندا (Rape Crisis Scotland)

توفر المعلومات والمشورة لمن يتعرضون للعنف الجنسي أو من قد تعرضوا له في الماضي

موقع الويب: www.rapecrisisscotland.org.uk

الهاتف: 08088 01 03 02





- **Survivors UK**

Help for men who have experienced sexual violence

Website: www.survivorsuk.org

Tel: 020 3598 3898

Text: 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: fmfco.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: **0800 999 5428**

- الناجون في المملكة المتحدة (Survivors UK)
تقدم المساعدة للرجال الذين تعرضوا للعنف الجنسي
موقع الويب: www.survivorsuk.org
الهاتف: 020 3598 3898
الرسائل النصية: 020 3322 1860

الزواج القسري

- منظمة كرامة نيرفانا (Karma Nirvana)
تقدم الدعم لضحايا الزواج القسري والعنف المرتبط بالشرف
والناجين منه
موقع الويب: www.karmanirvana.org.uk
الهاتف: 0800 5999 247
- وحدة الزواج القسري (Forced Marriage Unit)
خط المساعدة الحكومي بالمملكة المتحدة الذي يوفر المشورة
والدعم لضحايا الزواج القسري.
البريد الإلكتروني: fmu@fco.gov.uk
الهاتف: 020 7008 0151

الأطفال

- الجمعية الوطنية للرفق بالأطفال (National Society for the Prevention of Cruelty to Children)
موقع الويب: www.nspcc.org.uk
الهاتف: 0808 800 5000
- خط هاتف الأطفال (Childline)
موقع الويب: www.childline.org.uk
الهاتف: 0800 1111

المثليات والمثليون ومزدوجو الميل الجنسي ومغايرو الهوية الجنسية (LGBT)

- جمعية Broken Rainbow (المثليات والمثليون ومزدوجو
الميل الجنسي ومغايرو الهوية الجنسية)
موقع الويب: www.brokenrainbow.org.uk
الهاتف: 0800 999 5428



General information and advice

- **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.expatarrivals.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, Wales and Northern Ireland:

www.citizensadvice.org.uk

Tel for England: **03444 111 44**

Tel for Wales: **03444 77 20 20**

Tel for Northern Ireland: **0800 028 1881**

Website for Scotland: www.cas.org.uk

Tel for Scotland: **03454 04 05 06**

- **Migrant Help**

Advice and support for migrants in the UK

www.migranthelpuk.org

0808 8000 630

معلومات ونصائح عامة

• GOV.UK

موقع ويب تابع لحكومة المملكة المتحدة، حيث يمكنكم أن تعثروا على المزيد من التفاصيل حول المعلومات التي يشتمل عليها هذا الدليل، مثل الإعانات والضرائب فضلاً عن حقوقكم ومسؤولياتكم:

www.gov.uk

• Education UK

يقدم معلومات حول حالة الطقس والطعام والمشروبات واللغة والملابس والدين وغير ذلك من الأمور في المملكة المتحدة:

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

• المغتربون الوافدون (Expatriate Arrivals)

يقدم معلومات حول العيش في المملكة المتحدة للمغتربين من جميع أنحاء العالم

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

• Citizens Advice (نصائح للمواطنين)

يقدم نصائح مجانية ومستقلة وسرية وموضوعية حول حقوقكم ومسؤولياتكم

موقع الويب الخاص بإنجلترا وويلز وأيرلندا الشمالية: www.citizensadvice.org.uk

الهاتف الخاص بإنجلترا: 03444 111 44

الهاتف الخاص بويلز: 03444 77 20 20

الهاتف الخاص بأيرلندا الشمالية: 0800 028 1881

موقع الويب الخاص بأسكتلندا: www.cas.org.uk

الهاتف الخاص بأسكتلندا: 03454 04 05 06

• منظمة مساعدة المهاجرين (Migrant Help)

تقديم المشورة والدعم للمهاجرين في المملكة المتحدة

www.migranthelpuk.org

0808 8000 630