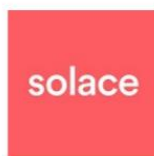


كۆفید-19/قايرۆسى كۆرۈنا - توندوتیژی خیزانی - توندوتیژی سیکسی وه شنیوازەکانی دیکەى
توندوتیژی لەسەر بنەمای رەگەز.

نامۆڭاریی سەلامەتی خوشگوزەرانى بۆ رزگار بووان



زۆر ئېك لە رزگار بووان ھەست بە ئاسوودەیی دەكەن كە دابراو دەبن لە مائىكدا لەگەل كەسئىك كە توندوتىژە، وە دابراون لە تۆرى پشتگىرىيەكان.

ئىمە دەمانەوت تۆ دۇنيا بەكەينەو كە ئىمە لەگەلتادىن. ئىمە ھەر شتئىك كە لەدەستمان بىت بۆتى دەكەين لەم كاتە دژوارەدا.

ئىمە ھەندىك ئامۆزگارى و زانىاريمان بۆت ئامادە كىردوو دەربارەى ئەو پشتىوانىيانەى دەستبەرن. بىرت بى كە تۆ خۆت شارەزائىت لەبارەى حالەتەكەى خۆتەووە تەنھا ئەو ئامۆزگارىيانە وەر بگرە كە وات لىكەت ھەست بە ئاسوودەى بەكەيت و گونجاو بىت لەگەل خۆتدا.

ھەمىشە ئەوت لەياد بىت كە ئەو توندوتىژىيەى بەسەرت دەھىنرەت تاوانى تۆ نىيە.

گرنگە كە بىر لەو ھەنگاوانە بەكەيتەو كە دەتوانىت بىگرەتەبەر بۆ ئەوەى سەلامەت بىت. ئايا لە حالەتى جياوازدا تۆ چۆن كاردانەوت دەبىت ئايا چۆن يارمەتت چنگ دەكەوت كاتئىك پىويستت پى بىت؟

• ھەول بەدە ھەمىشە مۆبايلەكەت بەخۆت بى. ھەول بەدە كە دۇنيا بىت لەوەى مۆبايلەكەت شەحنى تىابىت.

• خىزان، ھاورىيان و دراوسىكان دەتوانن پشتىوانىت لى بەكەن.

○ ئايا دەتوانىت لە پەيوەندى تەلەفونى يان بە ئىنتەرنەت بىنەتەو لەگەل ئەو كەسانەى باوەرەت پىيانە؟ ئەمانە لەوانەى ھاورىيەكت كەسئىكى خانەوادەكەت، دراوسى، سەر پەرشىكار، يان كارمەندىكى پشتىوانى بىت. تۆ دەتوانىت ئەو فرسەتە بەكار بەنەت و خانووەكە بەجىبەتەت بۆ ئەوەى ئەو تەلەفونانەيان بۆ بەكەيت، بۆ نمونە كاتئىك دەچىت بۆ سوپەرماركەت.

▪ ئايا تۆ دەتوانىت لەبارەى ئەوانەو لەگەلئان بەدوئىت كە بەسەرت ھاتوون؟

▪ ئايا دەتوانىت وشەيەكى نەينى بەكار بەنەت لەگەل كەسئىكى باوەر پىكاراوت كە تىگەن كە كاتئىكى سەلامەت نىە كە قسە بەكەيت وەيان داوايان لىكەت كە تەلەفون بۆ پۆلىس بەكەن؟

▪ ئايا دەتوانىت لەسەر كاتئىكى گونجاو و رۆژئىك ديار بىكەت كە ئەوان بىن و بەسەرت بەكەنەو؟

▪ ئەگەر كاتئىكى گونجاوى سەلامەت ھەيە پىيان بلى با تەلەفونت بۆ بەكەن.

○ خۆت رابەنە لەسەر ئەوەى بەخىرايى كورتەنامەكان بسرىتەو. ئەگەر ئەوەى توندوتىژە لەگەلت چاودىرى تەلەفونەكەت دەكات - كورتەنامەكانت بسرىتەو وەيان پاشان تۆمارەكان بەنەتەو. ھەر وەھا تۆ دەتوانىت ئەو ئاپانە بەكار بەنەت كە رىگە دەدەن بە نەينى زىاتر. بۆ نمونە، تەلەگرام وە نىشانە.

• پۆلىس كىلى خزمەتگوزارىە لە مەترسى لەناكاودا. ترست نەبى لەوەى كە تەلەفون بەكەت بۆ 999 لە كاتى كوتوپرىدا.

○ چارەسەرى بىدەنگ

كاتىك تەلەفون ئەكەمىت بۇ 999، كارمەندەكە (ئەمۇ كەسەمۇ ۋە لامى تەلەفون ئەداتەمۇ) پىرسىيارت لىدەكات كە ئاخۇ تۇ داۋاي چ جۇرئىك لە خزمەتگوزارىمۇ ئىمەرجىنسىت دەۋى. ئەگەر تۇ ناتوانىت بلئىت 'پۇلىس' يان'ئەمبولانس'، ئەمۇسا تۇ پەيۋەندىيەكەت دەگوزارىتەمۇ بۇ سىستەمى چارەسەرى بىدەنگ **Silent Solution system**. ئىنجا تۇ گۇيت لە مەسىجىكى ئۆتۈماتىكى دەبىت كە داۋات لىدەكات ژمارە 55 لىدەمىت. ئەگەر تۇ ژمارە 55 لىدەمىت پەيۋەندىيەكەت دەگوزارىتەمۇ بۇ پۇلىسى ناۋچەكەمۇ خۇتان. كلىك بىكە لىرە [here](#) بۇ زانىارىمۇ زىاتر.

○ **خزمەتگوزارىمۇ كورتنەنامەمۇ ئىمەرجىنسى** ئەگەر تۇ ناتوانىت تەلەفون بىكەمىت لەبەر ئەمۇمۇ نابىست و نابىزىت وەمىان ناتوانىت بە قسە پەيۋەندى بىكەمىت، دەتوانىت خۇت تۇمار بىكەمىت بۇ خزمەتگوزارىمۇ تىكىستى پۇلىس **police text service**. ووشەمۇ **REGISTER** تىكىست بىكە بۇ 999. ئەمۇسا مەسىجىكت بىدەكات كە پىت دەلئىت دۋاي ئەمۇمۇ چى بىكەمىت. ئەمە لەكاتىكدا ئەنجام بەدە كە ئاسۋودە و سەلامەت بىت بۇ ئەمۇمۇ كاتىك دەكەمىتە مەترسىيەمۇ بتوانىت تىكىست بىكەمىت. كلىك بىكە [بىرە here](#) بۇ زانىارىمۇ زىاتر.

○ **خەبەردان لە تاۋان**

ئەگەر پىۋىستت بوو كە خەبەر بەدەمىت لە تاۋانىك بەلام خۇت لە مەترسىمۇ كوتوپرىدا نىت، ئەمۇ دەتوانىت تەلەفون بىكەمىت بۇ پۇلىس بۇ ژمارەمۇ 101 يان بە ئۇنلاين خەبەر بەدە.

ئەركى پۇلىسە كە تۇ و مائەلكانت بىپارىزىت. نابىت تۇ شەرمەزار بىكرىت لەبەر ھەر ھۆيەك بىت، بە حالەتى پەناھەندەبىيەكەشتەمۇ.

يارمەتى و پىشتىۋانى بەردەستە

خزمەتگوزارىيەكانى پىشتىۋانىكردن يارمەتەت دەدەن كە بىر لە بزاردەكانى سەلامەتى خۇت بىكەمىتەمۇ ۋە پىستىگىرىمۇ سۆزدارىت پىشكەش بىكرىت. تۇ دەتوانىت دەستت بىكات بە پىستىگىرىمۇ بە تەلەفونكردن بۇ ھىلىكى يارمەتىمۇ نىشتەمانى يان بىچىتە سەر پىستىگىرىمۇ ئۇنلاين. ھەرۋەھا خزمەتگوزارىيەكانى پىشتىۋانىكردن ھىشتا ھەر كراۋەن، ۋە ئەۋان شىۋازى كاركردنىان ۋا گونجاندوۋە كە دۇنيا بىن لەمۇمۇ ھىشتا بتوانىت ئەمۇ يارىدەدانەت دەستكەمۇمۇ كە پىۋىستت پىيەتى.

ھىلەكانى يارىدەدانى نىشتەمانى

تەلەفونكردن بۇ ھەمۇمۇ ھىلەكانى يارىدەدانى نىشتەمانى بە خۇرايىن ۋە دەتوانن ۋەرگىر دابىن بىكەن ئەگەر زمانى ئىنگلىزى زمانى يەكەمىت نىە.

ئىنگلتەرا

ھىلى يارىدەدانى نىشتەمانى بۇ توندوتىزىمۇ خىزانى 24 سەعات

0808 2000 247

ئەمۇ ھىلى يارىدەدانە بەردەستە بە بەكار ھىنانى خزمەتگوزارىمۇ BT بۇ قسەكردنى بەچاپ BT Type Talk Service بۇ ئەۋانەمۇ نابىستن ۋەمىان بۇ ئەۋانەمۇ گۇنپان گرانە. ھەرۋەھا تۇ دەتوانىت پەيۋەندى بىكەمىت بە ھىلى يارىدەدانەكە بە ئۇنلاين [online](#).

ھىلى يارىدەدانى نىشتەمانى بۇ قەيرانى لاقەكردن - توندوتىزىمۇ سىكىسى

08088 029 999

هه موو روژنيك كراويه له نيوان 12-2.30 پاشنيوهرؤ وه له نيوان 7-9.30 ئيواره
بهردسته به مينيكوم Minicom لهسهر ژماره 0208 239 1124.

هيلى ياريدهدانى - كارما نيرقانا Karma Nirvana بو توندوتيزى لهسهر بنه مای
'شهره ف' وه بهزور بهشودان.

0800 5999 247

ههروه ها دهتوانيت پهيوهندييان پيوه بکهيت به ئونلاين ليره دا [here](#).

هيلى ياريدهدانى نيشتمانى بو كچانى هاوړه گه زخواز و كورانى هاوړه گه زخواز، سينكشوالى
دوولايى وه ره گه زگوراو + هيلى ياريدهدان بو توندوتيزى خيزانى.

0800 999 5428

help@galop.org.uk

رزگار بوانى نير

هيلى ناموزگارى بو پياوان

0808 801 0327

info@mensadvice.org.uk

وينز:

هيلى ياريدهدانى 24 سه عاته به خوراى بو توندوتيزى دژى ژنان، توندوتيزى خيزانى، &

توندوتيزى سينكسى:

0808 80 10 800

تيكست: 07800 77333

info@livefearfreehelpline.wale

سكوتلهندا:

هيلى ياريدهدانى 24 سه عاته بو توندوتيزى خيزانى و بهزور بهشودان

0800 027 1234

تو دهتوانيت تلهفون بکهيت بو هيلى ياريدهدانه که به بهكار هينانى خزمهتگوزارى تيكست

helpline@safmh.org.uk text relay service

هيلى ياريدهدانى سكوتهندا بو قهيرانى لاقه كردن.

08088 01 03 02

تيكست بکه بو: 077537 410 027

support@rapecrisisScotland.org.uk

باكورى نيرلهندا:

هيلى ياريدهدانى 24 سه عاته بو توندوتيزى خيزانى و سينكسى:

0808 802 1414

help@dsahelpline.org

پشتيوانى به ئونلاين

دستگه‌یشتن به زانیاری به ئونلاین لهوانیه وهك باشترین بژارده بیت بو تو لهم كاته‌دا. ئەگەر تو بچینه سەر هەر زانیارییهك به ئونلاین ئەوا لهوانیه وه پێویست بکات كه مێژووی براوز مه‌كهت بسهرینهوه یاخود براوز مه‌ری تاییهتی 'private browsing' به‌کار به‌ئینیت وهك رێگه‌یهك بو شارده‌وه‌ی به‌وادا گه‌رانه‌كانتدا. بو زانیاری زیاتر له‌باره‌ی ئەوه‌ی كه چۆن له ئونلایندا سه‌لامهت بیت كلیك بکه لێره [here](#).

خزمه‌تگوزاری چاتی راسته‌وخۆ پشتیوانیکردنی 1-1 له‌ری خزمه‌تگوزاری مه‌سنجهری هه‌موکەیی. تکایه کاتی کردنه‌وه پێزان له‌سه‌ر په‌یجه په‌یوه‌نیداره‌که‌وه.

- چاتی راسته‌وخۆی فیدراسیۆنی یاریده‌دانی ژنان له ئینگلتەرا
- چاتی راسته‌وخۆی ژبانی بێتس له ویلز
- چاتی راسته‌وخۆی یاریده‌دانی ژنان له سکۆتلەندا
- چاتی راسته‌وخۆ بو توندوتیژی خیزان و سیکسی له باکوری ئیرله‌ندا
- چاتی راسته‌وخۆ بو قه‌یرانی لاقه‌کردن له ئینگلتەرا و ویلز
- چاتی هێلی نامۆژگاری پیاوان [بو پیاوانی رزگار بوو]
- چاتی ئونلاینی گالۆپ بو [رزگار بووانی هاوهره‌گه‌زخووان له کچان و له کوربان وه دووانه‌ره‌گه‌زخووان وه ره‌گه‌ز گۆراو LGBT]

پشتیوانیکردن به ئیمیل - تکایه ئەو ئیمیلانه بخوینەر وه كه پیشکەشکراون بو هێله‌کانی یاریده‌دان له سه‌روه‌ه باسکراون. هه‌روه‌ها فیدراسیۆنی یاریده‌دانی ژبانی ئینگلتەره پشتیوانی پیشکەش ده‌کات به ئیمیل بو رزگار بووانی توندوتیژی خیزانی. helpline@womensaid.org.uk

پشتیوانیکردنی هاوته‌مه‌ن وه رزگار بووان بو نمونه:

- ویلز - یاریده‌دانی ژبانی ویلزی یانه‌ی رزگار بووان.
- ئینگلتەره - فیدراسیۆنی یاریده‌دانی ژبانی یانه‌ی رزگار بووان.

ئه‌پلێکه‌یشه‌کان بو نمونه:

- ئه‌پلێکه‌یشه‌ی هۆلی گازارد - موبایلێه زیره‌که‌که‌ت بو ئەکات به جیهازیکی سه‌لامه‌تی شه‌خسی.
- ئه‌پلێکه‌یشه‌ی برایتسکای - ئه‌پلێکه‌یشه‌ی موبایلێه که پشتیوانی و زانیاری پیشکەش ده‌کات به هه‌ر که‌سێک که لهوانیه له په‌یوه‌ندییه‌کی توندوتیژدا بیت وه‌یان بو ئەوانه‌ی نیگه‌رانن له‌باره‌ی ناسیاوێکی خۆیان.

پشتیوانیکردن له‌لایه‌ن که‌سیکی تاییه‌تمه‌نده‌وه
پشتیوانیکردنی هاوهره‌گه‌زخووان له کچان و له کوربان وه دووانه‌ره‌گه‌زخووان وه ره‌گه‌ز گۆراو
(LGBT)

- [Galop گالۆپ](https://www.galop.org.uk)
- 0800 999 5428
- help@galop.org.uk

ژبانی ره‌شه‌پێست و که‌مینه‌کراوان:

- ئىمكان ([Imkaan Directory of Services](#))
 - ھىلى يارىدەدانى بلاك سىستەرز لە ساوتھول - ھىلى يارىدەدانىكى نىشتمانىيە بۇ ژنانى رەشپىست و كەمىنەكراو وە ژنانى كۆچبەر، ئەوانەش كە ھىچ سەرچاومەكى نەختىنەى گشتىيان نپە
 - 0208 571 9595 - دووشەممە تا ھەينى 9:00 بەيانى تا 5:00 پاشنىوەرۆ
 - [Online outreach advice surgery](#) - ھەموو چوارشەممەيەك 10ى بەيانى تا 12 نيوەرۆ
 - [خزمەتگوزارىي مافەكانى ژنانى ئەمەرىكاي لاتىنى](#) ھىلى يارىدەدان بۇ توندوتىژىي خىزانى
-
- 0771 928 1714 (دووشەممە تا پىنجشەممە 10ى بەيانى - 1ى پاشنىوەرۆ)
 - 0759 597 0580 (دووشەممە تا ھەينى 10ى بەيانى - 1ى پاشنىوەرۆ)
 - referrals@lawrs.org.uk

رژگار بوانى نابىست و كەمئەندام:

- [تەندرووستى نىشارەت](#) - پشتيوانى دەكات لە كەسانى نابىستە و نابىژ كە توندوتىژىي خىزانىيان لە دژ كراو، ئەمە پرۆژەيەكى پيشكەوتوى پشتيوانى بە ئونلاين دەگرتەخوى. 07970 350366 (تېكست و واتسەپ/فەيستايەم تەلەفون بەكە بۇ 020 3947 2601 da@signhealth.org.uk
- [سەلامەت بە روژھەلات](#) - پشتيوانى دەكات لە كەسانى نابىستە و كەمئەندام كە توندوتىژىي خىزانى و تاوانى رِق و فينەيان لەدژ ئەنجام دراو (تەنھا لە لەندەن) enquiries@staysafe-east.org.uk
- [وہلام بەدە](#) - پشتيوانى دەكات لەم كەسانەى كە گرتى فيربوونيان ھەيە وە/يان ئوتيزمیان ھەيە كە نارمەتتيان بەسەردا ھاتوو و توندوتىژىيان بەرانبەر كراو. 020 7383 0700
- admin@respond.org.uk

خزمەتگوزارىيەكانى پشتيوانىكردنى خۆجىي

تو ھىشتا ھەر دەتوانىت دەستت بەگات بە يارمەتى لە خزمەتگوزارىي پشتيوانىكردنى ناوچەكەت، زياتر بە تەلەفون ياخود بە ئونلاين. بۆئەوى بزائىت چ خزمەتگوزارىيەكى پشتيوانىكردنى ناوچەيى لە ناوچەكەتدا دەستەبەرن:

- دەبى لەسەر و ئىسايىتى دەسەلاتى خۆجىيى ناوچەكەت زانيارى ھەبىت لەسەرئەوى ئاخو لە كوئو دەتوانىت يارمەتت دەستكەوى لە ناوچەكەتدا. بۇ زانينى ئەوى كى دەسەلاتى خۆجىيە لىرەدايە [here](#).

- بەرپوھەرىتى خزمەتگوزارىيەكانى پشتيوانىكردنى ژنان:
 - [فیدراسیونی یاریدەى ژنان لە ئینگلتەرا رینوینی خزمەتگوزارىيەكان](#).
 - [ياريدەدانى ژنانى ويلزى رینوینی خزمەتگوزارىيەكان](#).
 - [ياريدەدانى ژنانى سكوئەلەندى رینوینی](#).
 - [ياريدەدانى ژنانى باکورى ئىرلەندا رینوینی](#).

- قهیرانی لاقهکردن:
 - 0 ئینگلتھرا و وئلز - سەنتەرە لۆکالیھکان .
 - 0 سکۆتلەندا - سەنتەرە لۆجیئییھکان .
 - 0 قهیرانی لاقهکردن لە باکوری ئیرلەندا .
- ئیمکان (Imkaan) Directory of Services] خزمەتگوزاریی یارمەتی تایبەتمەند بۆ ژنانی رەشپنست و کەمینهکراو.]

دکتۆرەکان GP

تۆ هیشتا هەر دەتوانیت مەوعید ساز بکەیت لەگەڵ دکتۆرەکەت. ئەمە رەنگە لەرێی تەلەفونەو یان لەرێی لینکیکی فیدییۆییەو ئەنجام بدریت. رینماییی نیردراو بۆ دکتۆرەکان لەبارەیی ئەوەیی که چۆن باشترین یارمەتی بدریت ئەگەر زانیان وەیان گومانیان هەبوو لەبارەیی تۆ که توشی توندوتیژی هاتوویت.

ئەگەر سەلامەتی لەمدا نەبوو کاتیکی دکتۆرەکەت تەلەفونت بۆ دەکات دەتوانیت پێی بلاییت که کاتیکی تر تەلەفونت بۆ بکاتەو. کاتیکی که وەلامی تەلەفونەکه دەدەیتەو دنیایا بکه کەس گوێی لی رانەگرتییت.

کاریکی بکه که دکتۆرەکەت یان پەرستارەکه بزانیان که تۆ هەست بە سەلامەتی ناکەیت، تۆقیویت، وە لە مەترسیی هەنوکهییادییت یاخود ئەگەر توندوتیژییەکه خراپتر دەبییت. ئەگەر کاریکی سەلامەتی نیە بۆت که داوای یارمەتی بکەیت وەیان داوای پۆلیس بکەیت، ئەوا داوا بکه لە دکتۆرەکەت یان پەرستارەکەت که تەلەفون بکەن بۆ پۆلیس بۆت.

پلاندانانی سەلامەتی

پلانیکی سەلامەتی شەخسی یارمەتی دەدات که بیر لەو بکەیتەو که چۆن سەلامەتی خۆت زیاتر بکەیت. گرنگە که بیر لەو بکەیتەو که چۆن کاردانەوت دەبییت لە حالەتی جیاوازا، لەوانەش حالەتەکانی قهیراناوی.

خزمەتگوزارییەکانی پشٹیوانی دەتوانن یاری دەت بدەن لە دانانی پلانی سەلامەتی بۆت. هەر وەها هیلی نامۆژگاری بەسوود هەیه بە ئونلاین.

- یاری دەدانی ژنان Women's Aid's پەر توکی رزگار بووان – دانانی پلانی سەلامەتی
- رینماییی پلانی سەلامەتی لە ژیان بپاریزه Safe Lives
- چاین Chayn
- نامۆژگاری تەکنیکی پەناگەیی توندوتیژی

هەندیک پشنیار بۆ بیرکردنەو لەرێیانەو:

- بیر لە هەلکەوتەیی خانوومەکەت بکەرەو. کام ژوورە سەلامەتترینە؟ بۆ نمونە، نایا لەکوێو بەناسانی خانوومەکه بجیئەیییت. نایا کام لەژوورەکان پبویستە لیی دوورکەوتەو لەکاتی رووداودا؟ بۆ نمونە، مەتەخەکه.

- ئەگەر تەمەنى مائەكانت ئەومندەيە - كە تۆ بتوانىت فېريان بىكەيت كە تەلەفون بىكەن بۆ داوا كىردنى يارمەتى؟
- ئەگەر وا پېويست بوو كە لە كوتوپرىدا مائ بەجىبەئىت ئايا دەزانىت بۆكۆئ بچىت؟
- ئەگەر كرا جاننايەكى ئىمەر جىئسى ئامادە بىكە بۆ خۆت بۆ مائەكانت وە لەشونىئىكى ئاسوودەدا ھەللىگرە. ھەللىگرە شتى پىداويستى سەرەكى تىدا دابنى وەك دەرمان، ناسنامە، پارە وەيان كارت، وە جلوبەرگى پېويست بۆ خۆت و مائەكانت.

ئايا دەتەوئ مائ بەجىبەئىت؟

لەوانەيە لەرووى كىردارىيەو گىرەت بىت مائ جىبەئىت لەم كاتەدا. رەنگە ئەو كەسەى توندوتىزە بەرانبەرت پىتبلنى كە ناتوانىت بىرۆيت لەبەر ئەوئى تۆ خۆدابر كىردەيت. بەلام حكومت جەختىكر دوو كە تۆ دەتوانىت مائەكەت جىبەئىت ئەگەر توشى توندوتىزى بوويت.

چار ھۆكارى دىكە ھەن كە خەلك دەتوانى لە ئىستادا مائ بەجىبەئىن - بازار كىردن بۆ خۆراك، ھۆكارى تەندروستى، كار كىردنى پېويست، وە بۆ وەرزىش. ئەمانە دەكرى بوار بىرەخسىن بۆ ئەوئى داواى يارمەتى بىكرىت.

ئەگەر بىرىارى رۆشىنت دا، باشترىن ئەوئە كە بە وردى پلانى بۆ دابنىت چونكە رەنگە كاتىكى مەترسىدار بى. خزمەتگوزارىەكانى پىشئوانى دەتوانن يارىدەت بەن لە پلاندانان بۆ سەلامەتترىن رىگە بۆ دەرچوون لەمائ. ھەروەھا تۆ دەتوانىت زانىارى تر بەدەست بەئىت لىرە here. ھەروەھا رەنگە ئەم زانىارىيەنى خوارو ھەسوود بىن لەبارەى بزار دەكانى نىشتەجىكرىن و پاراستنى ياساى.

نىشتەجىكرىن و دالە

- ئىمە تىدەگەين كە بەھۆى خۆدابر انەو رەنگە مانەو لەگەل خزم و ھاوئى بزار دەيەك نەبى.
- **خزمەتگوزارىى دالەدان** رەنگە بزار دەيەك بى بۆ تۆ. تۆ دەتوانىت لەبارەى شونەكانى دالە زانىارىت دەستكەوئ بە تەلەفون كىردن بۆ يەكئىك لە ھىلەكانى يارىدەدان نىشتەمانى، يان داوا بىكەيت لە خزمەتگوزارىەكى يارىدەدانى تر ياخود بە پۆلىس بۆ ئەوئى يارىدەت بىرئىت.
- خزمەتگوزارىەكانى دالەدان ھىشتا ھەر كراومەن و خەلك وەردەگىرن كە ئاراستەيان بىكرىت، ھەرچەندە ئەمە زىاتر زەمەت بوو. رىنماىى ھەيە بۆ دالەكان لەبارەى چۆنىئى پىشكەش كىردنى يارمەتى لە كاتى پەتائى كۆفئد 19 ئەومش رىزگار بووان و مائان دەگرئتەو كە رەنگە پېويستىيان بە خۆدابر كىردن ھەبىت لەگەلئاندا.
- ئاژەلى مائى: ھەندئ لە دالەكان ناتوانن شوئىن بۆ ئاژەلى مائى دابىن بىكەن. بەلام خزمەتگوزارىى تايبەت بە بەخىو كىردنى ئاژەلى مائى ھەيە كە دەتوانن چارەيەك بدۆزنەو. بۆ زانىارىى زىاتر تىكايە پەيوەندى بىكە بە Dogs Trust Freedom Project يان Paws Protect.

- **بەشى نىشتەجىكرىن لە دەسەلاتى خۆجىى** ھىشتا ھەر بەرپر سىارىئىى ھەيە بەوئى زانىارىت بەتائى لەبارەى بزار دەكانى نىشتەجىكرىن. تۆ دەبى بە تەلەفون يان بە ئىمئىل پەيوەندى بىكەيت بە بەشەكەو. وردەكارى پەيوەندىكرىن بە بەشى نىشتەجىكرىن دەسەلاتى خۆجىى لە وىبسايتەكەياندا ھەيە. ئەتوانىت بزانىت كئ دەسەلاتى خۆجىيە لىرەدا here.

- **شىئەتەر** زانىارىى نەئىنى خۆرايىت پىدەدات لەبارەى نىشتەجىكرىنەو، وە پىشئوانى و ئامۆزگارى ياساى سەبارەت بە ھەموو كىشەكانى نىشتەجىى و لائەوازى.

0808 800 44440

جاتی ئینتەرنێت

[/https://england.shelter.org.uk](https://england.shelter.org.uk)

پاراستنی یاسایی

- ھەروەھا تۆ دەتوانیت داواکاری پیشکەش بکەیت بۆ زنجیرەیک پاراستنی یاسایی.
- **فەرمانی داگیرکردن** - ئەم فەرمانە دەتوانیت کەسێکی توندوتیژکار بەدەر بکات لە مانەوێ لە شوێنێک، تەنانەت ئەگەر خاوەنی ھاوبەشی بیت یان خاوەنی شوێنەکە بی.
- **فەرمانی پاراستن لە توندوتیژی خێزانی** ئەمە فەرمانێکی کاتییە کە دەتوانیت کەسی توندوتیژکار دەر بکات لە مالهەکە و نەهێڵیت پەيوەندیت پێوە بکات بۆ ماوەی تا 28 رۆژ.
- ئەگەر تۆ لەگەڵ کەسی توندوتیژکار نازیت بەلام هیشتا توندوتیژیت بەرانبەر دەرکەیت، دەتوانیت داواکاری پیشکەش بکەیت بۆ وەرگرنتی **فەرمانی بیزارنەکردن** کە نەهێڵیت کەسەکە پەيوەندیت پێوە بکات.
- تۆ دەتوانیت داواکاری پیشکەش بکەیت بۆ فەرمانی دادوهری بە ئونلاين بە بەکار هێنانی **RCJ Citizens Advice CourtNav service** یان دەتوانیت خۆت ڕەوانە بکەیت بۆ **Flows** بۆ یارمەتیدان لە پیشکەشکردنی داواکاریدا **لێرە here**.
- زانیاری زیاتر بەر دەستە لەسەر ویسایتی، ھەروەھا ئەوان هێڵێکی یاری دەدان **helpline** خستۆتە کار ئەگەر ئامۆژگاریت بویت.

کەمەندامی

رژگار بووانی کەمەندام جۆری دیاریکراو لە توندوتیژیان تووش دەبێ، وەک 'لەلایەن سەرپەرشتیکار' وە رێگری زیاتریان دیتەبەر لە دەسگەشتن بە پشتیوانیدا. ھەروەھا رژگار بووانی کەمەندام تووشی گرفتی زیاتر دەبن لەم کاتاندا. خزمەتگوزارییەکانی یاری دەدان و کۆمەڵایەتی و پۆلیس هیشتا لەکار دان، وە ئەوان ئامادەن بۆ یارمەتیدان.

- ئێمە لەو تێدەگەین کە رەنگە تۆ پشەبەست بیت بە خراپەکارەکت لە ھەموو کاریکی رۆژانەت وەک خۆشتن، جلگۆرین، حەب و دەرمان، خواردن، پەيوەندیکردن و ئیشی ئەوراق. بەلام تۆ دەتوانیت داوا یارمەتی بکەیت لە خزمەتگوزارییەکانی کۆمەڵایەتی لەگەڵ پاکجیکی سەرپەرشتیکردن بەجۆرێک کە پشەبەست نەبیت بە خراپەکارەکۆمە. **پێویستە بە خزمەتگوزاریی کۆمەڵایەتی کە تۆ لەمەترسیدایت، وە پێویستیت ھەبە بە ھەلسەنگاندنی کتوپر.** گرنگە کە پنیان بلێیت کە چ جۆرە یارمەتیەکت پێویستە وە بۆچی خراپەکارەکە ناتوانیت یاری دەت بەدات. کۆمەڵگای کەمەندامی لە ناوچەکتدا دەتوانیت یارمەتیت بەدات بەو ی پارێزەرایەتیت بۆ بکات کە یارمەتی پێویستت بۆ دا بین بکەیت لەلایەن خزمەتگوزارییەکانی کۆمەڵایەتیەو.
- ھەموو ئەو خزمەتگوزاری پشتیوانیکردن و پاراستنی یاساییانە کە لەسەر ھەوێ باسکراوێ بۆ تۆ دەستەبەرە. ھەروەھا خزمەتگوزاری یارمەتی تایبەتمەند ھەبە بۆ نابیست و نابێژ وە بۆ رژگار بووانی کەمەندام کە لەسەر ھەوێ ئامازە ی پیکراوێ (تەنر ووستی ئیشارەت **Sign Health**، سەلامەت بە رۆژەلات، وە وە بەپیرەوێ چون **Respond**).

• مافه‌کانی که منته‌اند‌امان له شانشینیی یه‌گرتوو رینمایی دده‌ن به به‌کاهینهرانی سهر پهرشتیی کۆمه‌لایه‌تی و یاریده‌ی شه‌خسی - کلێک بکه لیره [here](#).

• زانیار بیه‌کان به‌م شیوازانه به‌رده‌ستن:

- ریکخراوی ته‌ندروستی ئیشاره‌ت Sign Health فیدیوی به‌رده‌ست کردوو له‌باره‌ی فایروسی کورونا کوفید/19 به‌ زمانی ئیشاره‌تی به‌ریتانی، وه ئه‌پده‌یه‌ته‌کانیشی له‌خۆ گرتوو پاش به‌یاننامه‌کانی رۆژانه‌ی حکومه‌ت - کلێک بکه لیره [here](#).
- ته‌ندروستی ئیشاره‌ت کورته‌ فلیمی رۆشن‌بیری به‌رهم هیناوه‌ به‌گۆیره‌ی ره‌زامه‌ندی، به‌ نارده‌ی ناوه‌رۆکی سیکسی، و مک ده‌وتری توندوتیژی له‌سه‌ر بنه‌مای 'شه‌ره‌ف'، و به‌زور به‌شوودان به‌ زمانی ئیشاره‌تی به‌ریتانی. ده‌سته‌به‌ره لیره [here](#).

منالان و که‌سانی گه‌نج

به‌همان شیوه‌ به‌ قوولی کاریکه‌ری خراپه‌کاری هه‌یه له‌سه‌ر منال و که‌سانی گه‌نج، وه‌ گرتنی راسته‌قینه‌یان دیته‌به‌ر له‌ کاتی قه‌یرانی کوفید 19 دا. ئه‌و پشتیوانیانه‌ی ده‌سته‌به‌رن بو منال و که‌سانی گه‌نج:

• [خۆشار دهنه‌وه](#)

• [میشکه گه‌نجه‌کان](#)

• [هیللی منال](#)

• [تیکه‌ل](#)

ئه‌و سهرچاوه‌ گشتیانه‌ی که‌ بو منالان/ خیزانه‌کان که‌ له‌گه‌ل کوفید 19 سهرقالن:

• [حه‌وت ریگه‌ بو پشتیوانیکردنی منالان و هه‌رزه‌کاران له‌کاتی په‌ناکه‌دا سه‌نته‌ری کلای](#)

[The Clay Centre](#).

• [ئامۆژگاری بو خیزانه‌کان له‌ کاتی خۆدانریدا ژبانی خیزانی](#)

دیده‌نی منالان و دادگای خیزان

زور جار مه‌سه‌له‌ی دیده‌نی منالان به‌کار ده‌هینریت و مک شیوازیک بو کۆنترۆلکردن له‌لایهن خراپه‌کارانه‌وه، وه‌ ته‌رتیه‌کانی دیده‌نیکردن زور گرتی تیکه‌وتوه‌ به‌هۆی کوفید 19.

• ئاگات له‌خۆت بی له‌ هاوبه‌شکردنی ورده‌کار بیه‌کانی و مک ئه‌دره‌س، ژماره‌ی ته‌له‌فون و ئیمیل له‌گه‌ل خراپه‌کاره‌که‌تا که‌ له‌وانه‌یه‌ ببینه‌ هۆی نه‌رمی له‌ سه‌لامه‌تیتدا. ئه‌گه‌ر خراپه‌کاره‌که‌ت هات بو ماله‌که‌تی به‌بی ریکه‌وتنی پیشومخت مه‌هیله‌ بینه‌ ژوورمه‌. ئه‌گه‌ر وا هه‌ست ده‌که‌یت له‌ هه‌ره‌شه‌دایت ته‌له‌فون بکه‌ بو 999.

• ریکخراوی مافه‌کان بو ژنان هه‌ندئ زانیاری په‌ره‌پیداوه له‌باره‌ی دیده‌نی منالان له‌کاتی کوفید 19 دا - که‌ به‌رده‌سته لیره‌دا [here](#).

• سه‌رۆکی به‌شی خیزان رینمایی ده‌ر کردوو که‌ پابه‌نده‌ به‌ فه‌رمانه‌کانی دادگای خیزان له‌باره‌ی ته‌رتیاتی منال له‌کاتی کوفید 19 - که‌ به‌رده‌سته لیره‌دا [here](#).

• ئه‌گه‌ر تو نیگه‌رانیت هه‌یه سه‌باره‌ت به‌ دادگای خیزان:

○ کافکاس CAFASS به‌شیوه‌یه‌کی به‌رده‌وام زانیار بیه‌کانیان نویده‌که‌نه‌وه له‌باره‌ی

کوفید 19 - که‌ به‌رده‌سته لیره‌دا [here](#).

○ هه‌روه‌ها ده‌زگای دادومه‌ری هه‌ستاه‌ به‌ ده‌رکردنی هه‌ندئ [رینمایی](#) له‌سه‌ر کوفید 19

له‌وانه‌ش ده‌ست پنداگه‌یشتن له‌ دوورمه‌ به‌ دادگاکانی خیزان.

رزگار بووانی کۆچبەر و پەناھەندە

ئیمە دەزانیت کە رزگار بووانی کۆچبەر و ئەوانەى کە هیچ سەرچاوەیەکی نەختییان نیە لە حکومەتەو نێمە دەزانیت کە رزگار بووانی کۆچبەر (Recourse to Public Funds (NRPF) رێگرییان تووشدەبێ بە گەشتن بە پشتیوانیکردن.

لەخوار مەو نوێکردنەو و سەرچاوە ھەبێ کە رەنگە بەسوود بن:

- مافەکانی ژنان زانیاری و نامۆژگاری لەبارەى کۆچ.
- ھێلی یاریدەدانی بلاک سیستەرز لە ساوتھۆل - ھێلی یاریدەدانیکی نیشتمانییە بۆ ژنانی رەشپست و کەمبەکر او وە ژنانی کۆچبەر، ئەوانەش کە هیچ سەرچاوەیەکی نەختینەى گشتییان نیە
- 0208 571 9595 - دووشەممە تا ھەینی 9:00 بەیانی تا 5:00 پاشنیوەرۆ
- [Online outreach advice surgery](#) - ھەموو چوارشەممەیک 10 ی بەیانی تا 12 نیوەرۆ
- مافی مانەو: گۆرانکاری لە پرۆسەکانی پەناھەندەیی و ئیمپگرەیشن - بەھۆی کۆفید-19
- بۆ ئەو رزگار نووانەى لە خانووی پەناھەندەبیدان کە نووسراوی "ناگاداری بۆ چۆلکردن" یان بۆ نێردراو - پەپوھندی بکە بە یاریدەدانی کۆچبەر.
- نامەى راستییەکانی پرۆژەى پێداچوونەو یارمەتیدانی پەناھەندەیی لەبارەى یاریدەدانی پەناھەندەیی و کۆفید-19 لێرەدا [here](#).

ئین ئیچ ئیس NHS جەختی کردۆتەو کە پارە وەرناگیریت بۆ پشکنین یان چارەسەری فایرۆسی کۆرۆنا (کۆفید-19) ئەمە بۆ ھەر کەسێکە کە لە شانیشینی یەکگرتوو دەژی، بەبێ رەچا کردنی حالەتی کۆچبەری کەسەکە. لەکاتی پشکنین یان چارەسەردا بۆ کۆفید-19 لە باری کۆچبەری هیچ کەسێک ناپرسیتەو، لەبەر ئەو تەکایە ئەگەر پپووستت بوو بچۆ بۆ سەرپەرشتیی تەندرووستی. زانیاری زیاتر بەر دەستە لێرەدا [here](#).

حکومەتی ویلزی جەختیکردۆتەو کە ئەوانەى سەرچاوەى یارمەتی گشتییان نیە لە ویلزی نیستاکە شایستەى ھەندى جۆری یارمەتی دەبن لەسەر ئەرکی حکومەت وەکو نیشتمانیکردن و یارمەتی پەناھەندەیی. زانیاری زیاتر بەر دەستە لێرەدا [here](#).

ھەر وەھا سەرنج بەدە کە ئەگەر فیزیکە تەواو دەبیت یان لە دوای 24 ی جەنیوهری تەواو بوو وە تۆ بەھۆی کۆفید-19 ناتوانیت سەفەر بکەیت، ھۆم ئوفیس دەلی کە دەتوانیت فیزیکەت درێژ بکەیتەو تا 31 ی مایس 2020. زانیاری زیاتر بەر دەستە لێرەدا [here](#).

زانایارییەکان بەر دەستن بە جۆرەھا زمانی جیاواز

ئەگەر زمانی یەکەم ئینگلیزی نییە، ئەوا دەتوانیت زانیاری لەبارەى فایرۆسی کۆرۆنا (کۆفید 19) بەدەست بێنیت وە نامۆژگاری بۆ نەخۆش بە 21 زمانی جیاواز - بەر دەستە لێرەدا [here](#).

تۆری ژنانی موسلمان لە شانیشینی یەکگرتوو مەسیجی دەنگی پۆست کردوو لەبارەى توندوتیژی خیزانی وە کۆفید 19 بە زمانی جیاواز - بەر دەستە لێرەدا [here](#).

هندی له رزگار بووان خراپه کاريی داراييان بهرانبهر دهکريټ، وه ههنديکيان تووشي گرتي دارايي دهبن لهکاتي قهیراني کوڤيد 19. ههندي سهرچاوهی يارمتهی بهسود وه زانياری ههن نهگهر گرتي داراييت تووش بيټ:

- ريکخراوی رزگار بوون له خراپه کاري دارايي هستاوه به دهر کردنی رينمايي لهسهر خراپه کاري دارايي لهکاتي خوداير کردنا، ههروهها مهسهلهی کردهيي لهوانهش بهنهفیت و پارهدانی کاتي نهخوشي. رينماييکه بهبهردهوامی نویدهکريټهوه بهپي گوريني بارودوخهکه.
- راويژکاري بو هاو لاتييان Citizens Advice رينمايي ههيه لهسهر فايروسي کورونا که باسدهکات لهبارهی بهنهفیتهکان بهر دهسته، وه چونيټي دهستر اگهيشتن به بانکهکانی خواردن.
- ريکخراوی Turn2us ههروهها يارمتهی خهک دهدات بو نهوهی دهستيان بگات به پارهدا لهري بهنهفیت و بهخشينهکان.
- کومهلهی شاهانه بو نابيستان دهتوانيت يارمتهی نابيستان بدات بو نهوهی دهستيان بگات به بهنهفیتهکان. تو دهتوانيت پهيوهندييان پيوه بکهيت به ئيميل - advice@royaldeaf.org.uk.
- ههروهها نهوان چاتي سهر بهخويان ههيه لهسهر مألپهرهکيان.
- ههندي له ريکخراوه خيرخوازی بهخشين دهدن پاش نهوهی مال جیدههنيټ بههوی توندوتيزي خيز انييهوه. بو نمونه سندوقي خيزان بو نهو خيزانانهی منالی کهمنهنادميان ههيه، وه بهخشيني ريکخراوی بو نهو خيزانانهی له قهيراندان Buttle UK.

درووستی ميشک و سهرپهرشتيکردنی خويی

نهگهر تو توندوتيزيت بهرانبهر دهکريټ وهيان لههوپنیش بهرانبهرت کراوه، نهوا رهنکه مانهوه لهمال lockdown سهخت و بهفشار بيټ. لهم کاتانهدا گرنکه که تهندروستی و گوزهرانت لهپيش ههموو شتيکهوه دابنيټ.

سهرپهرشتی خويی و سهرچاوه بهسودهکان

ههميشه سهرپهرشتی خويی گرنکه، بهتاييهتی زورتریش لهم کاتانهدا. ليرهده ههنديک سهرچاوهی بهسود ههن بو يارمهتيدانت.

- ياريدهدانی ژناني ويلزی رينمايي سهرپهرشتی خويی
- رينمايي سهرپهرشتی خويی
- قهیرانی لاقهکردن گراوندينگ تهکنیک.
- NHS رينمايي يارمهتيدانی خويی که خهوتن و خهموکی و کوست وه دلتهنگی.
- مايند Mind's نامورگاری دهربارهی درووستی ميشک و کوڤيد
- نهو نهپليکهيشنانهی ياريدهی تهرکيزی بيرکردنهوه دهدات

Insight Timer 0

Calm 0

Headspace 0

راويژی نونلاين

نهگهر تو راويژ بهکاردههنيټ بهلام ئيستا راگيراوه: ههندي له راويژ کردنهکان بهردهوامن له پيشکهشکردنی هيلي يارمتهی بو پشتيوانيکردن. بو نمونه، Support Line که راويژ پيشکهش دهکن لهري هيلي ياريدهدانی نهيني و ئيميلهوه. دروستی ئيشارمت Sign Health دانيشتنی چارهسهر به نونلاين پيشکهش دهکن به زمانی ئيشارتهی بهريانی بو نابيستهکان British Sign Language

هیله‌کانی یاریده‌دان بۆ دروستی دهروونی

- ساماریتانس Samaritans
116123
jo@samaritans.org.uk
- مایند Mind
0300 123 3393
ئیمیل: info@mind.org.uk
به تیکست: 86463
- شاولت Shout! - خزمه‌تگوزاری تیکست له قهیراندا بۆ نابیستان 24 سعاته‌یه وشه‌ی DEAF تیکست بکه بۆ 85258

تۆر و سه‌رچاوه بۆ

- سه‌رچاوه‌ی نه‌رمی له‌کاتی دابرا‌ندا .
- دوورکەوتنه‌وه‌ی کۆمه‌لایه‌تی & رینمای‌ی رزگار بوون.
- گروپی LGBT+ London Mutual Aid

خراب به‌کاره‌ینانی مادده‌ی هۆشبه‌ر و نه‌لکه‌هول

زۆر ئێک له رزگار بووان نه‌لکه‌هول یان مادده‌ی هۆشبه‌ر به‌کار دینن و مک هۆیه‌ک بۆ نه‌وه‌ی رابین له‌گه‌ل ئەزمونه‌کانیاندا که پیندا تپه‌ریون. هه‌موو ئەو خزمه‌تگوزاری بیانه‌ی پشتیوانیکردن که له‌م سه‌رچاوه‌یه‌دا ریزبه‌ند کران یارمه‌تی سۆزداری پینکه‌شه‌ده‌کن به‌ی نه‌وه‌ی هه‌یج حوکمیک بدن. ئەو خزمه‌تگوزاریانه زانیاریت پینکه‌ش ده‌کن له‌باره‌ی خزمه‌تگوزاری پشتیوانی تاییه‌ت به‌ مادده‌ی هۆشبه‌ر و نه‌لکه‌هول. هه‌روه‌ها تو ده‌توانیت به‌ ئونلاین هه‌ندئ نامۆزگاری به‌ ده‌ستت به‌یئیت له‌ ئیمه‌ لێره‌ین بۆ تۆ .

گروپی یارمه‌تیدانی هاوبه‌ش

له‌میانه‌ی ئەم قه‌یرانه‌دا ئیمه‌ تواناکانی کۆمه‌له‌کانمان بینی له‌گه‌ل هه‌زاران گروپی یارمه‌تیدانی هاوبه‌ش که هه‌موو پیکه‌وه کار ده‌کن له‌ سه‌رانسه‌ری و لاتدا. ئەم گرووپانه پینکه‌هاتون له‌ دراوسیکانتان که ده‌یانه‌وئیت یارمه‌تی یه‌کتری بدن له‌ گه‌رفه‌هه‌کانی ریشوئینه‌کانی دابرا‌ن له‌م کاتانه‌دا. بۆ نمونه بازارکردن بۆ خواردن بۆ ئەو که‌سانه‌ی ناتوانن، وه به‌ره‌نگار بوونه‌وه‌ی ته‌نیا‌یی. تۆ ده‌توانیت گروپی یارمه‌تیدانی ناوچه‌که‌ت بزانییت لێره‌دا [here](#).

هیوادارین ئەم زانیاریانه به‌سه‌ود بووبن بۆت،

تکایه‌ بیرت بچ که تۆ به‌ ته‌نها نیت.

ئیمه‌ لێره‌ین بۆ یارمه‌تی تۆ.