

# Добро пожаловать в Эссэкс

## Информационные материалы для граждан Украины, приезжающих в Эссэкс.

Мы тепло приветствуем вас в Эссэксе. Мы рады обеспечить вам безопасность и предоставить помощь и жилье.

Эта информация поможет вам узнать о местности, а также о доступных вам услугах и поддержке. Мы надеемся, что эта памятка сделает ваш проезд легче и поддержит вас на протяжении всего вашего пребывания в Эссэксе.

Пожалуйста, пользуйтесь любыми необходимыми вам услугами.

Член совета Кевин Бэнтли, Руководитель, Совет графства Эссэкс  
Член совета Эндрю Бэгготт, Руководитель, Совет боро Базилдон  
Член совета Грэм Батлэнд, Руководитель, Совет района Брейнтри  
Член совета Крис Хоссак, Руководитель, Совет боро Brentвуд  
Член совета Эндрю Шелдон, Руководитель, Совет боро Касл-Пойнт  
Член совета Стивен Робинсон, Руководитель, Совет города Челмсфорд  
Член совета Пол Дандэс, Руководитель, Совет боро Колчестер  
Член совета Крис Уитбрэд, Руководитель, Совет района Эппинг-Форест  
Член совета Рассел Перрин, Руководитель, Совет района Харлоу  
Член совета Пенни Чэннэр, Руководитель, Совет района Малдон  
Член совета Саймон Вуттон, Руководитель, Совет района Рочфорд  
Член совета Нил Сток (обладатель Ордена Британской Империи),  
Руководитель, Совет района Тэндринг  
Член совета Петрина Лис, Руководитель, Совет района Уттлсфорд



Чтобы просмотреть этот документ  
онлайн, отсканируйте QR-код.

# Содержание

Пособия и финансовая поддержка

Медицинское обслуживание

Подача заявления на место в школе и уход за ребенком

Психологическое здоровье и эмоциональное благополучие

Получение поддержки для уязвимого взрослого

Получение поддержки для уязвимого ребенка

Экстренные службы

Пожарно-спасательная служба графства Эссэкс

Связь с местным сообществом

Иммиграционная поддержка

## Пособия и финансовая поддержка

### Единая социальная выплата

Вы можете подать заявление на получение Единой социальной выплаты сразу по приезду в Великобританию. Единая социальная выплата — это ежемесячный платеж, который поможет вам покрыть расходы на проживание.

Для получения подробной информации перейдите по ссылке: [www.gov.uk/universal-credit](http://www.gov.uk/universal-credit)

Если у вас возникнут вопросы о том, как работает Единая социальная выплата, вы можете позвонить:

- 0800 328 5644 (Комплексное обслуживание получателей Единой социальной выплаты)
- 0800 144 8444 (Горячая линия для помощи гражданам в подаче заявлений на получение Единой социальной выплаты)

### Другие пособия

Вы также имеете право на:

- Жилищное пособие (Housing Benefit)
- Дополнительное пенсионное пособие (Pension Credit)
- Личное финансовое пособие (Personal Independence Payment)
- Пособие на проживание ребенка-инвалида (Child Disability Living Allowance)
- Пособие по уходу (Carers Allowance)
- Пособие для оплаты ухода (Attendance Allowance)

Если вы соответствуете критериям, вы можете претендовать на Пособие по трудоустройству и поддержке (Employment and Support Allowance) и Пособие по безработице (Jobseekers Allowance).

Вам не нужно проходить определенные проверки, такие как Тест на место жительства (Habitual Residency Test), что ускорит рассмотрение ваших заявлений.

Чтобы узнать больше и подать заявку, перейдите по ссылке: [gov.uk](http://gov.uk).

### Открытие банковского счета

Чтобы получить Единую социальную выплату и другие пособия, вам нужно открыть банковский счет. Вы можете открыть банковский счет, посетив любой банк. Вам понадобятся документы, удостоверяющие вашу личность, иммиграционный статус и адрес.

### Банки продовольствия

Банки продовольствия могут предоставить вам бесплатную еду и другие предметы первой необходимости.

Посетите сайт «Траст Трассела» (Trussell Trust), чтобы узнать о местных банках продовольствия: [www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank](http://www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank)

### Бюро по оказанию консультаций гражданам (Citizen's Advice Bureau)

В местном Бюро по оказанию консультативных услуг гражданам вы можете получить консультацию по разным вопросам, включая пособия, трудоустройство, иммиграцию, долги и юридические консультации. Здесь можно проконсультироваться для подачи заявления на получение пособий.

Тел.: 03444 111 444

Сайт: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

### Национальная горячая линия по задолженностям

Национальная горячая линия по задолженностям предлагает бесплатные, конфиденциальные и независимые консультации по долговым и денежным проблемам.

Тел.: 0808 808 4000

Тел.: 0808 808 4000

Сайт: [www.nationaldebtline.org](http://www.nationaldebtline.org)

## Медицинское обслуживание

### Регистрация у врача общей практики (семейного врача) (GP)

Вы можете получать неотложную помощь у врача общей практики в течение 14 дней.

После этого вам нужно будет зарегистрироваться у врача общей практики по ссылке:

[www.nhs.uk/nhs-services/gps](http://www.nhs.uk/nhs-services/gps)

### Получение рецепта

Вам нужно будет посетить своего врача общей практики, чтобы получить рецепт на медикаменты. Чтобы получить лекарство, нужно принести рецепт в аптеку. Возможно, вам придется заплатить за лекарства, отпускаемые по рецепту.

Вы можете купить некоторые лекарства в аптеке без рецепта, в том числе некоторые обезболивающие и лекарства от кашля.

Аптекари могут дать бесплатные советы по лечению незначительных проблем со здоровьем, таких как простуда или кашель.

Вы можете найти местную аптеку по ссылке: [www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy](http://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy)

### Медицинские консультации от 111

Вы можете получить бесплатную медицинскую консультацию от Национальной Службы Здравоохранения (NHS), позвонив по номеру 111 или перейдя по ссылке: [www.nhs.uk/111](http://www.nhs.uk/111)

Если вы хотите говорить на украинском, русском или другом языке, вам предоставят услуги переводчика.

### Стоматологические услуги

Вы можете зарегистрироваться у стоматолога как пациент NHS или частный пациент.

Если вы получаете Единую социальную выплату, сообщите об этом стоматологу и зарегистрируйтесь в качестве пациента NHS. Осмотры и необходимые процедуры будут бесплатными.

Найдите стоматолога на сайте:

[www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist](http://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist)

### Уход за беременными и акушерские услуги

Если вы беременны, врач общей практики может организовать встречи с родильными и акушерскими службами.

### Вакцина от Covid-19

Вы можете получить вакцину от Covid-19 и бустерную дозу бесплатно через NHS. Для этого вам нужно быть зарегистрированным у вашего врача общей практики.

Узнайте, как получить вакцину от Covid-19 на сайте: [www.nhs.uk/covid-vaccine](http://www.nhs.uk/covid-vaccine)

### Медицинская информация на других языках

Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS) располагает разнообразной медицинской информацией, доступной на разных языках, включая украинский и русский. По ссылке вы можете найти разделы о заболеваниях сердца, органов пищеварения, онкологических заболеваниях и психическом здоровье: [www.nhs.uk/about-us/health-information-in-other-languages](http://www.nhs.uk/about-us/health-information-in-other-languages)

На сайте «Врачи мира» (Doctors of the World) есть информация о здоровье на украинском языке, в том числе руководство о том, как работает NHS: [www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information)

Сайт «Психологические инструменты» (Psychology Tools) предоставляет бесплатные ресурсы о травмах и стрессах на украинском, польском и русском языках: [www.psychologytools.com](http://www.psychologytools.com)

## Подача заявления на место в школе и уход за ребенком

Вы можете подать заявку на место в школе для своего ребенка сразу по приезду. Кроме того, вы можете попросить своего спонсора заполнить заявку от вашего имени.

Дети могут начать учиться или в начального учебного года в сентябре или в середине учебного года.

Школа поможет помочь вашему ребенку освоиться и завести друзей.

Ваше заявление будет рассмотрено в соответствии с Порядком приема в школы Эссэкса (Essex's school admission arrangements), как и все заявления. Результат будет зависеть от количества свободных мест в местных школах.

Вы можете найти формы заявлений и больше информации о приеме в школах Эссэкса, перейдя по ссылке: [www.essex.gov.uk/admissions](http://www.essex.gov.uk/admissions)

Для получения консультаций и рекомендаций, вы можете позвонить в Отдел приема школы по телефону 0345 603 2200.

### **Бесплатный транспорт от дома до школы**

Ваш ребенок может иметь право на бесплатный транспорт от дома до школы.

Чтобы узнать критерии и подать заявку на бесплатный школьный транспорт, перейдите по ссылке: [www.essex.gov.uk/school-transport](http://www.essex.gov.uk/school-transport)

### **Бесплатное школьное питание**

Дети в подготовительном классе (reception, 4-5 лет), 1-м и 2-м классах автоматически получают бесплатное школьное питание.

Дети в 3-м классе и старше могут иметь право на бесплатное школьное питание. Это касается случаев, когда родители получают Единую социальную выплату.

Вы можете получить больше информации и подать заявку на бесплатное школьное питание, перейдя по ссылке: [www.essex.gov.uk/free-school-meals](http://www.essex.gov.uk/free-school-meals)

### **Уход за ребенком**

Вы можете получить совет и поддержку в поиске ухода за детьми в нашей Службе семейной информации (Family Information Service).

Тел.: 0800 055 6874

Электронная почта: [fis@essex.gov.uk](mailto:fis@essex.gov.uk)

Веб-сайт: [www.essex.gov.uk/fis](http://www.essex.gov.uk/fis)

# Психологическое здоровье и эмоциональное благополучие

Вы можете получить помощь, если вы беспокоитесь о своем психологическом состоянии. Пожалуйста, не стесняйтесь связаться со службой и поговорить с кем-то как можно скорее.

## Поддержка для детей и молодежи

Дети и молодые люди могут получить совет и поддержку в Службе охраны психологического здоровья детей и подростков (Child and Adolescent Mental Health service).

Специалисты службы помогут справиться с такими проблемами, как плохое настроение, беспокойство, бессонница, травма и стресс. Служба может помочь напрямую или направить вас к подходящим специалистам.

В службу может обратиться любой ребенок, подросток и взрослый.

Тел.: 0800 953 0222 (с 9:00 до 17:00, с понедельника по пятницу) или 0800 995 1000 (в нерабочее время)

Электронная почта:  
[SET-CAMHS.referrals@nelft.nhs.uk](mailto:SET-CAMHS.referrals@nelft.nhs.uk)

## Поддержка для взрослых

Взрослые могут получить совет и поддержку от Службы психологического здоровья и благополучия взрослых (Adult Mental Health and Wellbeing team).

Эта служба помогает людям, которые испытывают проблемы с психологическим здоровьем, такие как тревога и депрессия. Специалисты службы дают практические советы, как получить доступ к нужным местным услугам.

Если проблема, связанная с психологическим здоровьем, более серьезная, специалисты порекомендуют, что делать дальше, чтобы получить помощь как можно скорее.

Тел.: 0333 032 2958 (с 9:00 до 17:00, с понедельника по пятницу)

Электронная почта:  
[MH.wellbeingteam@essex.gov.uk](mailto:MH.wellbeingteam@essex.gov.uk)

В нерабочие часы звоните по номеру 111 и выберите вариант 2 (option 2) для получения срочной психологической поддержки.

## Организации по вопросам психологического здоровья

Эти местные и национальные организации предлагают конфиденциальные консультации, рекомендации и поддержку людям, столкнувшимся с проблемами, связанными с психологическим здоровьем.

### Благотворительная организация «Вдохновляй» (Inspire)

Тел.: 028 9032 8474  
Электронная почта: [hello@inspirewellbeing.org](mailto:hello@inspirewellbeing.org)

### Благотворительная организация «Разум» (Mind)

Тел.: 0300 123 3393  
Электронная почта: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)  
Веб-сайт: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

### Национальная Служба Здравоохранения (NHS)

Тел.: 111  
Веб-сайт: [www.nhs.uk/mental-health](http://www.nhs.uk/mental-health)

### Служба поддержки в Эссэксе «Peabody South East»

Тел.: 0800 288 8883  
Веб-сайт: [www.essexlocaloffer.org.uk/peabody-south-east-essex-outreach-support-service](http://www.essexlocaloffer.org.uk/peabody-south-east-essex-outreach-support-service)

### Благотворительная организация «Самаритяне» (Samaritans)

Тел.: 116 123  
Веб-сайт: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

# Получение поддержки для уязвимого взрослого

Наша Служба социальной помощи для взрослых (Adult's Social Care service) работает, чтобы помочь уязвимым взрослым оставаться здоровыми и в безопасности.

Если вам угрожает опасность, пожалуйста, свяжитесь с нами.

## Наши контакты

С 8:45 до 17:00 (пн.-чт.) и с 8:45 до 16:30 (пт.)

свяжитесь с нами по:

Тел.: 0345 603 7630

Тел. для текстовых сообщений: 0345 758 5592

Электронная почта: [socialcaredirect@essex.gov.uk](mailto:socialcaredirect@essex.gov.uk)

Звоните по телефону 0345 606 1212 в нерабочие часы, чтобы обратиться в Службу экстренной помощи (Emergency Duty Service).

## Больше информации

Узнайте, кто может получить доступ к услугам Социальной помощи для взрослых, по ссылке: [www.scie.org.uk/care-act-2014/assessment-and-eligibility](http://www.scie.org.uk/care-act-2014/assessment-and-eligibility)

Больше услуг социальной и медицинской помощи для взрослых: [www.essex.gov.uk/topic/adult-social-care-and-health](http://www.essex.gov.uk/topic/adult-social-care-and-health)

Получите помощь с доступом к медицинским и социальным услугам, перейдя по ссылке: [healthwatchessex.org.uk](http://healthwatchessex.org.uk)

Поддержка людей с особыми или образовательными потребностями и инвалидностью: [www.essexlocaloffer.org.uk](http://www.essexlocaloffer.org.uk)



# Получение поддержки для уязвимого ребенка

Бегство из зоны боевых действий в Украине может особенно тяжело отразиться на детях и создать трудности в семейных отношениях.

Цель нашей Службы социальной защиты детей (Children's Social Care service) — обеспечить безопасность и благополучие детей. Задача наших специалистов – предотвратить страдания детей, а также оказать помощь и поддержку родителям.

В частности, специалисты помогут вам, если вы слишком плохо себя чувствуете, чтобы заботиться о своем ребенке, или если у вашего ребенка есть дополнительные или особые потребности.

## Найдите службу поддержки детей или семьи

Существует множество местных и национальных организаций, которые могут оказать поддержку вам и вашей семье. Они охватывают целый ряд трудностей, включая переживание смерти или уход близкого, психическое здоровье, социальную изоляцию и финансовые проблемы.

Веб-сайт:  
[www.essex.gov.uk/directory-of-services](http://www.essex.gov.uk/directory-of-services)

## Обратитесь за поддержкой в более трудных ситуациях

Если у вас есть опасения по поводу благополучия вашего ребенка, вы можете обратиться за дополнительной поддержкой.

Речь идет о следующих ситуациях: если ребенку угрожает физическая опасность или о нем никто не заботится; если у него есть трудности с поведением; если кто-то, с кем вы живете, замешан в преступлении, злоупотреблении психоактивными веществами или домашнем насилии.

Веб-сайт:  
[www.essex.gov.uk/request-support-from-us](http://www.essex.gov.uk/request-support-from-us)

## Если у вас есть серьезные опасения по поводу благополучия ребенка

Если вы обеспокоены тем, что ребенок подвергается насилию, о нем не заботятся или его бросили, пожалуйста, позвоните:

0345 603 7627 (с 9:00 до 17:00, с понедельника по пятницу), чтобы поговорить с нашим Центром помощи детям и семьям (Children and Families Hub).

0345 606 1212 (в остальное время), чтобы поговорить с нашей Службой экстренной помощи (Emergency Duty Service).

## Больше информации

Больше советов для детей, молодежи и семей можно найти, перейдя по ссылке:

[www.essex.gov.uk/topic/children-young-people-and-families](http://www.essex.gov.uk/topic/children-young-people-and-families)

Узнайте больше о вопросах, влияющих на безопасность и благополучие детей, на сайте:  
[www.escb.co.uk](http://www.escb.co.uk)



## Экстренные службы

### **Позвоните 999 и попросите поговорить с полицией.**

Позвоните по номеру 999, чтобы поговорить с полицией, если:

- происходит или только что было совершено серьезное преступление
- кому-то угрожает непосредственная опасность или вред
- имущество находится под угрозой повреждения
- вероятно серьезное нарушение общественного порядка

Звоните 101 для неэкстренных ситуаций.

Вы также можете сообщить о преступлении онлайн на сайте: [www.essex.police.uk](http://www.essex.police.uk) или воспользоваться кнопкой «Живой чат» ('Live Chat'), чтобы поговорить с онлайн-оператором с 7:00 до 23:00.

## Пожарно-спасательная служба графства Эссэкс

Пожарно-спасательная служба графства Эссэкс существует для обеспечения безопасности. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам обезопасить себя и близких.

### Пожарная безопасность

Домашние пожары случаются чаще, чем вы думаете. Чтобы защитить себя от огня, убедитесь, что вы:

- установили пожарную сигнализацию на каждом этаже дома и регулярно проверяете ее
- не оставляете приготовление пищи без присмотра или не используете фритюр
- избегаете перегрузки электрических розеток — большинство из них могут потреблять максимум 13 ампер
- держите спички и зажигалки подальше от детей
- держите одежду подальше от обогревателей и открытого огня
- правильно тушите и утилизируете сигареты
- избегаете зарядки мобильных телефонов, планшетов или электронных сигарет на ночь или дольше рекомендуемого времени зарядки;
- планируете путь эвакуации в случае пожара и уверены, что все в доме знают, как им воспользоваться.

Мы предлагаем бесплатный визит для осмотра состояния пожарной безопасности дома всем жителям Эссэкса. Если у вас нет работающих дымовых сигнализаций или они есть, но вы хотите получить больше информации о том, как защитить свой дом от пожара, вы можете записаться на бесплатный визит на:

[www.essex-fire.gov.uk/Home\\_Fire\\_Safety](http://www.essex-fire.gov.uk/Home_Fire_Safety), или позвонить по номеру 0300 303 0088.

### Безопасность на воде

Если вы идете купаться или находитесь рядом с водой, помните:

- плавать на пляже и в других местах можно только в присутствии спасателей
- даже в теплый день, вода холоднее, чем кажется, что может повлиять на вашу способность плавать - заходите в воду медленно
- не заходите слишком глубоко и всегда плывите параллельно берегу
- если вы попали в отбойное течение, плывите параллельно берегу, пока не выберетесь из течения, и позовите на помощь
- не плавайте в одиночку – всегда берите с собой кого-нибудь

Если вы попали в беду в воде, перевернитесь на спину чтобы удержаться на плаву, а затем позовите на помощь или плывите на спине к безопасности.

Если вы видите, что у кого-то проблемы на воде, **немедленно звоните 999**. Бросьте этому человеку что-нибудь, что плавает, чтобы он смог удержаться на плаву.

### Безопасность на дороге

Чтобы водить машину в Англии, вам необходимы действующие водительские права и действующая страховка. Ваш автомобиль должен стоять на налоговом учете и соответствовать требованиям дорожного движения.

Чтобы оставаться в безопасности на дороге:

- не садитесь за руль в состоянии алкогольного или наркотического опьянения
- не пользуйтесь мобильным телефоном за рулем
- не превышайте скоростного режима
- пристегните ремень безопасности и убедитесь, что пассажиры тоже пристегнулись
- звоните 999, если вы попали в аварию и это чрезвычайная ситуация
- скачайте приложение What3Words, чтобы экстренные службы могли вас найти

## Связь с местным сообществом

### **Служба благополучия Эссэкса (The Essex Wellbeing Service)**

Служба благополучия Эссэкса помогает людям связываться со службами поддержки и местными сообществами.

Служба благополучия Эссэкса предлагает услугу перевода, которая может помочь вам общаться со своим спонсором. У нее также есть служба консультантов, которая может помочь вам познакомиться с людьми и завести друзей.

Эта служба также может помочь с эмоциональным благополучием, психическим и физическим здоровьем.

Тел.: 0300 303 9988 (с 8:00 до 19:00 с понедельника по пятницу; с 10:00 до 14:00 в субботу)

### **Группа в Facebook - «Эссэкс объединен для Украины» («Essex is United for Ukraine»)**

«Essex is United for Ukraine» - это группа в Facebook для людей, которые хотят поддержать спонсоров, украинцев и других людей, пострадавших от войны.

Присоединяйтесь к группе, чтобы общаться с местными жителями.

[www.facebook.com/groups/eiuforukraine](http://www.facebook.com/groups/eiuforukraine)

### **Транспортные и туристические соединения**

Посетите сайт «Дороги Эссэкса» (Essex Highways) для получения информации об общественном транспорте, велосипедных и пешеходных маршрутах в Эссексе.

[www.essexhighways.org/getting-around](http://www.essexhighways.org/getting-around)

## Иммиграционная поддержка

### **Благотворительная организация «Помощь мигрантам в Великобритании» (Migrant Help UK)**

Эта организация предоставляет консультации и поддержку просителям убежища, беженцам и жертвам современного рабства и торговли людьми.

Тел.: 0808 801 0503

Электронная почта: [info@migranthehelpuk.org](mailto:info@migranthehelpuk.org)

Веб-сайт: [www.migranthehelpuk.org](http://www.migranthehelpuk.org)

### **Горячая линия (телефон доверия) по вопросам современного рабства и эксплуатации**

Эта горячая линия предоставляет информацию и реабилитационную поддержку людям, пострадавшим от трудовой эксплуатации и злоупотреблений на работе.

Тел.: 08000 121 700

### **Благотворительная организация «Британский Красный Крест» (British Red Cross)**

Британский Красный Крест поддерживает беженцев, предоставляя экстренную помощь тем, кто сталкивается с серьезными трудностями, а также оказывает информационную поддержку наиболее уязвимым группам населения.

Тел.: 0808 196 3651

Электронная почта: [info@britishredcross.org.uk](mailto:info@britishredcross.org.uk)

### **Совет по вопросам беженцев (Refugee Council)**

Совет по делам беженцев предоставляет поддержку и консультации беженцам и лицам, просящим убежища.

Тел.: 0207 346 6700

Веб-сайт: [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

### **Благотворительная организация «Армия Спасения» (The Salvation Army)**

Эта организация предоставляет поддержку и консультации беженцам и лицам, просящим убежища, а также специализированную помощь жертвам современного рабства.

Тел.: 0800 808 3733

Веб-сайт: [www.salvationarmy.org.uk](http://www.salvationarmy.org.uk)

# Харлоу - Harlow

В центре города Харлоу расположено множество магазинов, а рядом с ним налажено транспортное сообщение. Здесь расположены автовокзал, железнодорожный вокзал и местные службы такси.

## **Совет города Харлоу (Harlow Council)**

Мы можем проконсультировать вас по ряду услуг.

Вы можете связаться с нами по тел.:

01268 533 333.

Наш офис находится по адресу: Сивик Сэнтрэ, 3э Уотер Гарденс, Колледж Сквер, Харлоу, почтовый индекс CM20 1WG (Civic Centre, The Water Gardens, College Square, Harlow CM20 1WG).

Для получения более подробной информации о наших услугах перейдите по ссылке:

[www.harlow.gov.uk](http://www.harlow.gov.uk)

### Что делать, если вы заболели

Вы можете получить неотложную помощь у врача общей практики (семейного врача) (GP) в течение 14 дней.

Если лечение продлится дольше этого времени, вы можете зарегистрироваться в качестве временного или постоянного жителя.

Чтобы найти местного врача общей практики, перейдите по ссылке:

[www.nhs.uk/service-search/find-a-gp](http://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp)

Для получения дополнительной информации об услугах Национальной Службы Здравоохранения (NHS), перейдите по ссылке [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

### Акушерские услуги

Если вы беременны, вы можете записаться на прием через своего врача общей практики. Если вы еще не зарегистрированы у врача общей практики, вы можете напрямую связаться с местными Акушерским сообществом (Community Midwives) по тел.: **01279 827817**. Ваша местная больница — больница принцессы Александры (Princess Alexandra Hospital).

Телефон больницы принцессы Александры: **01279 444455**.

Для связи с другими родильными отделениями и службами наберите следующие внутренние номера телефонов: Женская консультация (Antenatal Clinic) – **262**; Отделение патологии беременности (Maternity Day Unit) – **2945**; Родильное отделение (Labour Ward) – **2456** (круглосуточно) или **2144**.

### Присмотр за детьми и их безопасностью

Пожалуйста, убедитесь, что вы присматриваете за детьми и защищаете их от несчастных случаев, травм, а также следите, чтобы они не потерялись.

Это особенно важно, если местность новая и незнакомая.

Если ваш ребенок или дети достаточно взрослые, мы рекомендуем взять их на прогулку по вашему новому району, чтобы они могли ознакомиться с районом и всеми доступными удобствами. Всегда следите за тем, чтобы дети старшего возраста знали свой адрес, включая номер дома/квартиры.

Если вы находитесь в многоквартирном доме, всегда проверяйте, установлены ли ограничители на окнах и что у детей нет свободного доступа к открытым окнам. Поговорите с домовладельцем или управителем объекта, если вы беспокоитесь о безопасности вашего ребенка.

Если вы беспокоитесь о безопасности ребенка, который не является членом вашей семьи, или подозреваете, что ребенок может подвергаться жестокому обращению, обратитесь в Национальное общество предотвращения жестокости к детям (NSPCC) или в Службу социальной помощи детям (Children's Social Care) – см. раздел «Полезные местные контактные телефоны».

## Местные услуги

### **Служба благополучия детей и семьи Эссэкса (Essex Child and Family Wellbeing Service)**

Благотворительная организация «Девственная забота» (Virgin Care) работает в партнерстве с «Барнардос» (Barnardo's), предоставляя ряд услуг для людей разного возраста, от рождения до 19 лет (до 25 лет при наличии особых образовательных потребностей и/или инвалидности).

К услугам относятся Семейные центры (Family Hubs), предлагающие семейную поддержку; универсальные игровые занятия для детей 0-5 лет; программа «Здоровый ребенок 0-5 лет»; программа «Здоровый ребенок 5-19 лет» и программа здоровой школы.

В каждом округе есть специальный Семейный центр (работающий 50 часов в неделю) и ряд других организаций, связанных с Семейным центром (работающие 20-30 часов в неделю).

Для получения дополнительной информации о том, где и когда вы можете получить доступ к услугам, позвоните по тел.: 0300 247 0122 или напишите по электронной почте: [vcl.essexwest-hftcentraladmin\\_hub@nhs.net](mailto:vcl.essexwest-hftcentraladmin_hub@nhs.net)

### **Служба поддержки в Эссэксе – Юго-Восток (Peabody South East)**

Эта организация предоставляет услуги по уходу и поддержке широкому кругу жителей, включая молодых и пожилых людей; людей с трудностями в обучении и физическими недостатками; людей с психологическими заболеваниями; людей, употребляющих психоактивные вещества и людей, которые столкнулись с бездомностью.

Все услуги доступны как по предварительной записи, так и без нее. Свяжитесь с нами по тел.: 0800 288 8883.

### **Проект подготовки к школе в Харлоу (Harlow School Readiness Project)**

Ряд занятий, проводимых в сообществе для детей дошкольного возраста и их родителей/опекунов.

Эти занятия созданы для развития у детей основных навыков и уверенности в себе, чтобы они были готовы к обучению, когда пойдут в школу.

Для получения дополнительной информации, позвоните по тел.: 01279 446365 или напишите по электронной почте: [julie.cochrane@harlow.gov.uk](mailto:julie.cochrane@harlow.gov.uk)

### **Помощь в борьбе с домашним насилием**

**Благотворительная организация «Изменяя пути» (Changing Pathways)**

Тел.: 01268 729 707

**«КОМПАСС» (COMPASS)** – горячая линия по вопросам домашнего насилия в Эссэксе  
Тел.: 0330 333 7 444 (круглосуточно)

**Благотворительная организация «Безопасные места» (Safer places)**

Тел.: 0330 102 5811



## Мультиагентский центр – Multi Agency Centre (MAC)

Этот центр предоставляет доступ к информации и поддержке от широкого круга агентств в одном месте, поэтому вам не нужно звонить или посещать несколько организаций.

Вы получите теплый прием, совет и поддержку от профессионалов по вопросам пособий, долгов и финансов, домашнего насилия, трудоустройства, поддержки семьи, жилья и / или бездомности, психологического здоровья, пенсий и многого другого.

Агентства, представленные в центре: Совет города Харлоу, «Служба трудоустройства плюс» (Jobcentre Plus), благотворительная организация «Разум» в Западном Эссексе, Служба поддержки в Эссексе – Юго-Восток, «Безопасные места», Бюро гражданских консультаций (Citizens Advice Bureau), Кредитный союз (Credit Union), Служба поддержки интеграции (Integration Support Services), «С улиц в дома (Streets2homes) и Консультационный центр г. Харлоу (Harlow Advice Centre).

Вы можете посетить этот центр в каждый второй четверг по адресу: Харлоу Джоб Сентер, Харлоу, Буфорт Хаус, Краун Гейт, Харлоу, почтовый индекс CM20 1NA. (Harlow Job Centre, Beaufort House, Crown Gate, Harlow CM20 1NA).

Если вы хотите подать заявку на пособие, перейдите по ссылке: [www.gov.uk/browse/benefits](http://www.gov.uk/browse/benefits) или посетите Мультиагентский центр.

## Благотворительная организация «Услуги радуги» (Rainbow Services)

Это местная благотворительная организация с гарантированным качеством, отмеченная наградами и предлагающая широкий и разнообразный спектр услуг.

Она работает над достижением положительных изменений, чтобы смягчить последствия травм, лишений и социальной изоляции с помощью творческих проектов, которые поддерживают, расширяют возможности и развивают людей и организации.

Среди текущих проектов организации: **«Поддержка инфраструктуры» (Infrastructure Support)** – поддержка волонтерских и общественных организаций в г. Харлоу.

**«Создатель сообщества и едины в доброте» (Community Builder та United in Kind)** – нацелен на уменьшение одиночества и социальной изоляции и объединение сообщества. Свяжитесь с Келли по телефону 07849 087787.

**Мастерская (The Workshop)** – предлагает пользователям услуг места для проведения отведенных им часов общественных работ в местном сообществе.

**Проект «Мастерская для молодежи» (Young Person's Workshop Project)** – профилактическая схема работы с молодыми людьми, демонстрирующими проблемное поведение.

## Волонтерство

Волонтерство — это отличный способ познакомиться с новыми людьми, завести новых друзей, узнать больше о Харлоу и о том, что он может предложить вам и вашей семье, и в то же время вы можете учиться и делиться новыми навыками.

**Благотворительная организация «Услуги радуги» (Rainbow Services)** может помочь связать новых жителей с социальными группами и группами поддержки, организованными по всему городу волонтерским и общественным сектором.

Если у вас есть свободное время или навыки, которыми вы хотите поделиться, и вы хотите что-то изменить, позвоните Венди по телефону 01279 210406 или напишите по адресу: [wendy@rainbowservices.org.uk](mailto:wendy@rainbowservices.org.uk)

Чтобы узнать больше о возможностях волонтерства, свяжитесь с Деллой из Волонтерского центра г. Харлоу (Harlow Volunteer Centre) по тел. 07910 075101, электронной почтой [dellanash@volunteercentreharlow.org.uk](mailto:dellanash@volunteercentreharlow.org.uk)

или посетите сайт: [www.volunteercentreharlow.org.uk](http://www.volunteercentreharlow.org.uk)

Для получения более детальной информации посетите веб-сайт организации: [www.rainbowservices.org.uk](http://www.rainbowservices.org.uk)

## Библиотеки г. Харлоу

В г. Харлоу есть пять библиотек. Они расположены в следующих районах:

- Центральная библиотека, Хай (центр города), Харлоу, почтовый индекс CM20 1HA (Central Library, The High (Town Centre), Harlow, CM20 1HA)
- Буш Фэар, Тилегейт Роуд, Харлоу, почтовый индекс CM18 6LU (Bush Fair, Tilegate Road, Harlow, CM18 6LU)
- Грейт Парндон, Парнолл Роуд, Стэйпл Тай, Харлоу, почтовый индекс CM18 7PP (Great Parndon, Parnall Road, Staple Tye, Harlow, CM18 7PP)
- Олд Харлоу, 30 Хай Стрит, Харлоу, почтовый индекс CM17 0DW (Old Harlow, 30 High Street, Harlow, CM17 0DW)
- Стоу (торговый центр), Харлоу, почтовый индекс CM20 3AP (The Stow (shopping centre), Harlow, CM20 3AP)

Членство в библиотеке является бесплатным и может дать вам доступ к книгам, электронным книгам и журналам; онлайн-курсам и учебным ресурсам; компьютерам и Wi-Fi.

Больше информации вы можете найти, перейдя по ссылке:

[libraries.essex.gov.uk/library-locations-and-opening-times](http://libraries.essex.gov.uk/library-locations-and-opening-times)

### Отдых

В г. Харлоу есть чем заняться всей семьей. Вот лишь несколько советов, которые помогут вам начать знакомство с районом.

### Музей Харлоу и окруженные стенами сады (Harlow Museum and Walled Gardens )

Адрес: Маскхэм, Харлоу, почтовый индекс CM20 2LF (Muskham Road, Harlow CM20 2LF)

Музей Харлоу — отличное место, чтобы приятно провести утро или день. Прогуляйтесь и устройте пикник в окруженных стенами садах 16-го века, а затем изучите историю г. Харлоу с римских времен до наших дней в музейных галереях.

В музее Харлоу всегда найдется что-то для каждого. Чтобы узнать время работы и информацию, перейдите по ссылке:

[www.harlow.gov.uk/harlowmuseum](http://www.harlow.gov.uk/harlowmuseum)

### Театр Харлоу (Harlow Playhouse)

Адрес: Плэйхаус Сквэр, Харлоу, почтовый индекс CM20 1LS (Playhouse Square, Harlow, CM20 1LS)

Театр Харлоу стремится предоставить каждому приятный культурный опыт.

Вы можете увидеть множество качественных музыкальных, комедийных, драматических, разговорных, танцевальных и цирковых представлений на двух сценах.

Для получения дополнительной информации о предстоящих мероприятиях посетите сайт:

[www.harlowplayhouse.co.uk](http://www.harlowplayhouse.co.uk)

или позвоните в кассу: 01279 431945.

**Центр отдыха «Лежерзоун» (Leisurezone)**

Адрес: Сэконд авеню, Харлоу, почтовый индекс CM20 3DT (Second Avenue, Harlow, CM20 3DT)

Центр предлагает различный отдых с возможностью пойти вместе с семьей или друзьями и освоить новые навыки, повеселиться, привести себя в форму, расслабиться и отдохнуть.

Для получения более детальной информации перейдите по ссылке: [www.harlowleisurezone.co.uk](http://www.harlowleisurezone.co.uk) позвоните по телефону 01279 621500 или отправьте электронное письмо по адресу [info@harlowleisurezone.co.uk](mailto:info@harlowleisurezone.co.uk)

**Ферма «Петс Корнер» (Pets' Corner)**

Адрес: Таун парк, Харлоу, почтовый индекс CM20 2QG (Town Park, Harlow, CM20 2QG)  
Тел.: 01279 422790

Небольшая уютная ферма в городском парке Харлоу, где живут традиционные сельскохозяйственные животные, а также более экзотические, такие как северные олени, ламы и альпаки.

Вход бесплатный, но приветствуются пожертвования. Вы можете покормить некоторых животных, купив в автоматах по продаже кормов порцию за 20 пенсов.

**Городской парк Харлоу (Harlow Town Park)**

Один из крупнейших городских парков в стране, Городской парк Харлоу занимает более 160 акров зеленого пространства.

Здесь есть ферма, 5 уникальных садов, сцена, игровая площадка и инклюзивная игровая площадка, открытый тренажерный зал, детский бассейн, скейт-парк, болота и луга и кафе «Дом Спурриерс» (Spurriers House).

И парк, и природный заповедник Парндон Вуд (Parndon Wood Nature Reserve) были награждены «Зеленым флагом» (Green Flag Awards). Эта награда вручается хорошо управляемым паркам и зеленым пространствам в Великобритании.

**Заповедник Парндон Вуд (Parndon Wood Nature Reserve)**

Адрес: Парндон Вуд Роуд, Харлоу, почтовый индекс CM19 4SF (Parndon Wood Road, Harlow, CM19 4SF)

Заповедник является участком особого научного значения (Special Site for Scientific Interest). Посетители могут пройти по 1,5-километровому треку или просто исследовать многочисленные лесные тропы, тропинки и три наблюдательных укрытия. Дети могут взять напрокат наборы для охоты на жуков, понаблюдать за строительством логова для животных, построить себе халабуду, взять напрокат бинокли и заполнить сезонные наблюдательные листы.

**Спортивно-социальный клуб Парингдона (Paringdon Sports and Social Club)**

Адрес: Парингдон Роуд, Грейт-Парндон, Харлоу, почтовый индекс CM19 4AT (Paringdon Road, Great Parndon, Harlow, CM19 4AT)

Для получения дополнительной информации о регулярных клубах и мероприятиях для всех возрастов, которые проводятся в этом клубе, позвоните по телефону 01279 418411 или перейдите по ссылке: [www.paringdonsports.com](http://www.paringdonsports.com)

## Полезные местные контакты

**Служба социальной помощи взрослым  
(Adult Social Care)**  
Тел.: 0345 603 7630  
Сайт: [www.essex.gov.uk](http://www.essex.gov.uk)

**Центр консультирования и управления жизнью  
(CALM Centre Counselling & Life Management)**  
Тел.: 01279 411330  
Сайт: [www.calmcentre.co.uk](http://www.calmcentre.co.uk)

**Служба социальной помощи детям  
(Children's Social Care)**  
Тел.: 0345 603 7627  
Сайт: [www.essex.gov.uk](http://www.essex.gov.uk)

**Автовокзал г. Харлоу (Harlow Bus Station)**  
Тел.: 01279 111999  
Сайт: [www.harlow.gov.uk/streets-and-travel/travel/  
bus-station](http://www.harlow.gov.uk/streets-and-travel/travel/bus-station)

**Бюро гражданских консультаций Харлоу  
(Harlow Citizens Advice Bureau)**  
Тел.: 0344 477 0808  
(или 01279 770189 только для переноса/отмены  
назначенной встречи)  
Сайт: [www.harlowcitizensadvice.org.uk](http://www.harlowcitizensadvice.org.uk)

**Совет города Харлоу (Harlow Council)**  
Тел.: 01279 446655  
Сайт: [www.harlow.gov.uk](http://www.harlow.gov.uk)

**Банк продовольствия Харлоу (Harlow Foodbank)**  
Адрес: Благотворительный траст Майкла Робер,  
Рейнбоу Центре, Вич Елм, дом 2, Харлоу, почтовый  
индекс CM20 1QP  
(Michael Roberts Charitable Trust, The Rainbow  
Centre, 2 Wych Elm, Harlow, CM20 1QP)  
Тел.: 01279 724515

**Регистрационный офис г. Харлоу  
(Harlow Registry Office)**  
Тел.: 0345 603 7632  
Сайт: [www.essex.gov.uk](http://www.essex.gov.uk)

**Кредитный союз «Харлоусейв»  
(Harlowsave – Credit Union)**  
Тел.: 01279 451234  
Сайт: [www.harlowsave.coop](http://www.harlowsave.coop)

**Больница Принцессы Александры  
(Princess Alexandra NHS Hospital)**  
Тел.: 01279 444455  
Сайт: [www.pah.nhs.uk](http://www.pah.nhs.uk)

# Полезные контакты национальных организаций

**Благотворительная организация «Samaritans»  
(Самаритяне)**

Звоните бесплатно по тел.: 116 123

Сайт: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

**Национальный центр по вопросам домашнего насилия (National Centre for Domestic Violence)**

Тел.: 0800 970 2070

Сайт: [www.ncdv.org.uk](http://www.ncdv.org.uk)

**Благотворительная организация «Убежище»  
(Shelter)**

Тел.: 0808 800 4444

Сайт: [www.shelter.org.uk](http://www.shelter.org.uk)

**Гражданская юридическая консультация  
(Civil Legal Advice)**

Тел.: 0845 345 4 345

Сайт: [www.gov.uk/civil-legal-advice](http://www.gov.uk/civil-legal-advice)

**Национальное общество предотвращения жестокости к детям (NSPCC)**

Тел.: 0808 800 5000

Горячая линия для детей: 0800 1111

Сайт: [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

**Горячая линия национальной железной дороги  
(National Rail Enquires)**

Тел.: 03457 48 49 50

Сайт: [www.nationalrail.co.uk](http://www.nationalrail.co.uk)