

Ласкаво просимо до Ессексу

Інформаційні матеріали для громадян України, які прибувають до Ессексу.

Хочемо висловити Вам наші щирі вітання у зв'язку із Вашим приїздом та поселенням у Ессексі. Ми раді забезпечити Вам безпеку та надати притулок.

Цю інформацію було зібрано, щоб допомогти Вам дізнатися про місцевість і доступні для Вас послуги та підтримку. Ми сподіваємося, що вона допоможе зробити Ваш приїзд якомога простішим та підтримуватиме Вас протягом усього Вашого перебування у Ессексі.

Закликаємо Вас користуватися необхідними Вам послугами.

Член Ради Кевін Бентлі, Керівник, Рада графства Ессекс
Член Ради Ендрю Бегготт, Керівник, Рада боро Базілдон
Член Ради Грехем Батленд, Керівник, Рада району Брейнтрі
Член Ради Кріс Хоссак, Керівник, Рада боро Brentwood
Член Ради Ендрю Шелдон, Керівник, Рада боро Касл-Пойнт
Член Ради Стівен Робінсон, Керівник, Рада міста Челмсфорд
Член Ради Пол Дандас, Керівник, Рада боро Колчестер
Член Ради Кріс Вітбред, Керівник, Рада району Еппінг-Форест
Член Ради Рассел Перрін, Керівник, Рада району Харлоу
Член Ради Пенні Ченнер, Керівник, Рада району Молдон
Член Ради Саймон Вуттон, Керівник, Рада району Рочфорд
Член Ради Ніл Сток (відзначений Орденом Британської Імперії),
Керівник, Рада району Тендрінг
Член Ради Петріна Ліз, Керівник, Рада району Атлсфорд



Для перегляду цього документу
онлайн, відскануйте QR-код.

ЗМІСТ

Фінанси та пільги

Послуги охорони здоров'я

Подача заявки на місце у школі та догляд за дитиною

Психологічне здоров'я та емоційне благополуччя

Отримання підтримки для вразливих груп (дорослі)

Отримання підтримки для вразливих груп (діти)

Служби екстреної допомоги

Пожежно-рятувальна служба графства Ессекс

Зв'язок із місцевою громадою

Імміграційна підтримка

Фінанси та пільги

Єдина соціальна виплата

Ви можете звернутися по Єдину соціальну виплату одразу як приїдете до Великобританії. Єдина соціальна виплата – це щомісячний платіж, спрямований допомогти Вам з витратами на проживання.

Щоб дізнатися більше, перейдіть на вебсайт:
www.gov.uk/universal-credit

Якщо у Вас є запитання стосовно того, як працює Єдина соціальна виплата, Ви можете зателефонувати:

- 0800 328 5644, аби звернутися до Повного комплексу послуг щодо Єдиної соціальної виплати
- 0800 144 8 444, аби звернутися до Консультації громадян щодо Допомоги з подачею заявки

Інші пільги

Ви також маєте право на:

- житлові пільги (Housing Benefit)
- додаткові пенсійні виплати (Pension Credit)
- платіж для підтримання особистої незалежності (Personal Independence Payment)
- платіж на проживання дитини з інвалідністю (Child Disability Living Allowance)
- платіж для опікунів та доглядачів (Carers Allowance)
- платіж для оплати послуг догляду (Attendance Allowance)

Якщо Ви відповідаєте критеріям, Ви маєте право на отримання Допомоги щодо працевлаштування та підтримки (Employment and Support Allowance) і Допомоги шукачам роботи (Jobseekers Allowance).

Вам не потрібно проходити певні перевірки, зокрема, Перевірку на звичне місце проживання (Habitual Residency Test), що значно прискорить розгляд Ваших заявок.

Відвідайте вебсайт gov.uk щоб дізнатися більше та подати заявки.

Відкриття банківського рахунку

Для отримання Єдиної соціальної виплати та інших пільг, Вам необхідно відкрити рахунок у банку. Ви можете відкрити банківський рахунок, відвідавши будь-який банк. З собою Вам необхідно мати документи, що підтверджують Вашу особу, імміграційний статус та адресу проживання.

Банк харчових продуктів (Food bank)

Банк харчових продуктів може надати Вам безкоштовну їжу та інші предмети першої необхідності.

Відвідайте вебсайт Трасту Трассел (Trussell Trust), щоб знайти місцевий банк харчових продуктів:
www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank

Поради від Бюро громадських консультацій (Citizens Advice Bureau)

Ви можете отримати поради щодо пільг, працевлаштування, імміграції, боргів, а також юридичні консультації, від Вашого місцевого Бюро громадських консультацій. Вони також пропонують програму Допомоги щодо подачі заявки, яка може підтримати Вас у процесі подачі заявки на отримання пільги.

Номер телефону: 03444 111 444
Вебсайт: www.citizensadvice.org.uk

Національна лінія щодо боргових питань (National Debtline)

Національна лінія щодо боргових питань пропонує безкоштовні, конфіденційні та незалежні поради щодо боргових та грошових проблем.
Номер телефону: 0808 808 4000

Номер телефону: 0808 808 4000
Вебсайт: www.nationaldebtline.org

Послуги охорони здоров'я

Реєстрація у лікаря загальної практики (GP)

Ви можете отримувати невідкладну допомогу від лікаря загальної практики протягом 14 днів.

Після цього, Ви повинні зареєструватися у лікаря загальної практики на вебсайті:

www.nhs.uk/nhs-services/gps

Отримання рецепту

Вам необхідно відвідати Вашого нового лікаря загальної практики для отримання рецепту на медикаменти. Після цього, Вам потрібно принести цей рецепт до аптеки або аптечного закладу для отримання виписаних медикаментів. Можливо, у аптеці чи аптечному закладі Вам доведеться здійснити оплату за виписані медикаменти.

У аптеці чи аптечному закладі Ви можете купити певні медикаменти без рецепту, зокрема, деякі знеболюючі препарати та ліки від кашлю.

Фармацевти можуть надати Вам безкоштовну пораду щодо лікування незначних проблем зі здоров'ям, таких як застуда та кашель.

Знайдіть місцеву аптеку на вебсайті:

www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

Медична порада від 111

Ви можете отримати безкоштовну медичну пораду від Національної системи охорони здоров'я (NHS), зателефонувавши за номером 111 або відвідавши вебсайт: www.nhs.uk/111 Якщо Ви бажаєте розмовляти українською, російською, чи іншою мовою, Вам доступні послуги перекладачів.

Стоматологічні послуги

Ви можете зареєструватися у стоматолога як пацієнт Національної системи охорони здоров'я, або як приватний пацієнт.

Якщо Ви отримуєте Єдину соціальну виплату, повідомте про це стоматолога та зареєструйтеся як пацієнт Національної системи охорони здоров'я. У цьому випадку перевірки та необхідні процедури будуть безкоштовними.

Знайдіть стоматолога на вебсайті:

www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

Пологовий догляд та акушерські послуги

Якщо Ви вагітні, лікар загальної практики може записати Вас на прийом до надавачів послуг пологів та акушерських послуг.

Вакцинація від Covid-19

Ви можете отримати вакцину від Covid-19 та бустерні дози безкоштовно через Національну систему охорони здоров'я (NHS). Для цього Ви повинні бути зареєстровані у лікаря загальної практики.

Дізнайтеся, як отримати вакцину від Covid-19 на вебсайті: www.nhs.uk/covid-vaccine

Медична інформація іншими мовами

Національна система охорони здоров'я (NHS) має низку медичної інформації, що доступна різними мовами, зокрема, українською та російською. Інформація охоплює такі теми як діти, рак, здоров'я серця, психологічне здоров'я: www.nhs.uk/about-us/health-information-in-other-languages

Лікарі Світу (Doctors of the World) мають медичну інформацію українською мовою, включно з посібником про те, як працює Національна система охорони здоров'я (NHS): www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information

Психологічні інструменти (Psychology Tools) надають безкоштовні ресурси про травму та стрес українською, польською та російською мовами: www.psychologytools.com

Подача заявки на місце у школі та догляд за дитиною

Ви маєте право подати заявку на місце у школі для Вашої дитини як тільки у вас є можливість цим зайнятися. Школа може допомогти Вашій дитині влаштуватися на новому місці та знайти друзів.

Ви можете подати заявку самостійно, або ж попросити свого спонсора заповнити її від Вашого імені.

Ви можете подати заявку, щоб дитина почала навчання з початку нового навчального року у вересні або під час навчального року.

Ваша заявка буде розглянута відповідно до умов Порядку вступу до шкіл Ессексу (Essex's school admission arrangements), як і всі інші заявки. Результат залежатиме від наявності місць у місцевих школах.

Форми заявок, більше інформації про прийом до школи та навчальні заклади Ессексу – на вебсайті: www.essex.gov.uk/admissions

За порадами та вказівками, телефонуйте до Відділу прийому в школу за номером 0345 603 2200.

Безкоштовні перевезення з дому до школи

Ваша дитина може мати право на перевезення з дому до школи.

Щоб дізнатися критерії та подати заявку на безкоштовні шкільні перевезення, відвідайте вебсайт:

www.essex.gov.uk/school-transport

Безкоштовне шкільне харчування

Діти у підготовчому класі (reception, 4-5 років), першому класі (Year 1) та другому класі (Year 2) автоматично отримують безкоштовне шкільне харчування.

Діти, починаючи з третього класу (Year 3) та вище, можуть мати право на безкоштовне шкільне харчування. Це стосується випадків отримання Єдиної соціальної виплати.

Щоб отримати додаткову інформацію та подати заявку на безкоштовне шкільне харчування, відвідайте вебсайт:

www.essex.gov.uk/free-school-meals

Догляд за дітьми

Ви можете отримати пораду та підтримку щодо пошуку догляду за дітьми в нашій Службі сімейної інформації (Family Information Service).

Номер телефону: 0800 055 6874

Електронна адреса: fis@essex.gov.uk

Вебсайт: www.essex.gov.uk/fis

Психологічне здоров'я та емоційне благополуччя

Якщо Ви занепокоєні щодо свого психологічного здоров'я, Ви можете отримати допомогу. Будь ласка, не соромтеся зв'язатися зі службою та поговорити з кимось якнайшвидше.

Підтримка для дітей та молоді

Діти та молодь можуть отримати поради та підтримку від Служби психологічного здоров'я дітей та підлітків (Child and Adolescent Mental Health service).

Служба може допомогти з такими питаннями як поганий настрій, тривога, проблеми зі сном, травма та втрата. Служба може допомогти безпосередньо або направити до іншої відповідної служби підтримки.

Звернутися до служби може будь-яка дитина, молода людина, батьки чи спеціалісти.

Номер телефону: 0800 953 0222 (з 9:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю) або 0800 995 1000 (у неробочий час)

Електронна адреса:
SET-CAMHS.referrals@nelft.nhs.uk

Підтримка для дорослих

Дорослі можуть отримати пораду та підтримку від Команди з питань психологічного здоров'я та благополуччя дорослих (Adult Mental Health and Wellbeing team).

Ця команда допомагає людям, які відчувають проблеми з психологічним здоров'ям, такі як тривога та депресія. Вони надають практичні поради щодо того, як отримати доступ до правильних місцевих послуг.

Якщо потреба у сфері психологічного здоров'я є серйознішою, вони порадять, які подальші кроки дозволять отримати допомогу якнайшвидше.

Номер телефону: 0333 032 2958
(з 9:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю)

Електронна адреса:
MH.wellbeingteam@essex.gov.uk

У неробочий час, зателефонуйте за номером 111 та виберіть варіант 2 (option 2) для отримання кризової підтримки психологічного здоров'я.

Організації з питань психологічного здоров'я

Ці місцеві та національні організації пропонують психологічні поради, рекомендації та підтримку, конфіденційно.

Благодійна організація «Надихай» (Inspire)

Номер телефону: 028 9032 8474
Електронна адреса: hello@inspirewellbeing.org

Благодійна організація «Розум» (Mind)

Номер телефону: 0300 123 3393
Електронна адреса: info@mind.org.uk
Вебсайт: www.mind.org.uk

Національна система охорони здоров'я (NHS)

Номер телефону: 111
Вебсайт: www.nhs.uk/mental-health

Служба підтримки в Ессексі - Південний Схід (Peabody South East)

Номер телефону: 0800 288 8883
Вебсайт: www.essexlocaloffer.org.uk/peabody-south-east-essex-outreach-support-service

Благодійна організація «Самаритяни» (Samaritans)

Номер телефону: 116 123
Вебсайт: www.samaritans.org

Отримання підтримки для вразливих груп (дорослі)

Наша Служба соціальної допомоги дорослим (Adult's Social Care service) допомагає вразливим групам дорослих залишатися здоровими, благополучними та бути в безпеці.

Якщо Вам щось загрожує (якщо Ви відчуваєте небезпеку), будь ласка, зв'яжіться з нами.

Наші Контакти

З 08:45 до 17:00, з понеділка по четвер та з 08:45 до 16:30 у п'ятницю, будь ласка, зв'яжіться з нами одним із нижчезазначених способів:

Номер телефону: 0345 603 7630

Номер телефону для текстових повідомлень:
0345 758 5592

Електронна адреса: socialcaredirect@essex.gov.uk

Телефонуйте 0345 606 1212 у неробочий час, аби звернутися до нашої Служби екстреної допомоги (Emergency Duty Service).

Більше інформації

Дізнайтеся, хто має право звертатися до Служби соціальної допомоги дорослим на вебсайті: www.scie.org.uk/care-act-2014/assessment-and-eligibility

Більше послуг соціальної та медичної допомоги для дорослих: www.essex.gov.uk/topic/adult-social-care-and-health

Отримайте допомогу із доступом до послуг соціальної та медичної допомоги: healthwatchessex.org.uk

Підтримка для людей із особливими освітніми потребами та інвалідністю: www.essexlocaloffer.org.uk

Отримання підтримки для вразливих груп (діти)

Втеча із зони бойових дій в Україні може спричинити особливе навантаження на дітей, а також створити труднощі у сімейних стосунках.

Метою нашої Служби соціальної опіки дітей (Children's Social Care service) є забезпечення безпеки та здоров'я дітей. Ми втручаємося, якщо дитина страждає, а також надаємо батькам допомогу і підтримку. Зокрема, якщо Вам занадто погано, щоб доглядати за своєю дитиною, або якщо Ваша дитина має додаткові чи особливі потреби.

Знайдіть службу підтримки дітей або сім'ї

Існує багато місцевих і національних організацій, які можуть надати підтримку Вам і Вашій родині. Вони охоплюють цілий ряд потреб, зокрема, переживання смерті чи втрати, психологічне здоров'я, соціальна ізоляція та фінансові проблеми.

Вебсайт:
www.essex.gov.uk/directory-of-services

Зверніться за підтримкою щодо складніших потреб

Якщо у Вас є занепокоєння щодо благополуччя Вашої дитини, Ви можете подати запит на інтенсивну підтримку.

Зокрема, йдеться про такі ситуації: якщо дитині загрожує заподіяння шкоди чи занедбання; якщо вона має значні труднощі з поведінкою; або якщо хтось, з ким Ви живете, причетний до злочинів, зловживання психоактивними речовинами або домашнього насильства.

Вебсайт:
www.essex.gov.uk/request-support-from-us

Якщо Ви маєте серйозні занепокоєння щодо благополуччя дитини

Якщо Ви занепокоєні, що дитина зазнає насильства, занедбання, або була покинута, будь ласка, зателефонуйте:

0345 603 7627 (08:45 до 17:00, з понеділка по п'ятницю), аби звернутися до нашого Центру дітей та сімей (Children and Families Hub);

0345 606 1212 (у неробочий час), аби звернутися до нашої Служби екстреної допомоги (Emergency Duty Service)

Більше інформації

Знайдіть більше порад для дітей, молоді та сімей на вебсайті: www.essex.gov.uk/topic/children-young-people-and-families

Прочитайте більше про проблеми, що впливають на безпеку та добробут дітей на вебсайті: www.escb.co.uk

Служби екстреної допомоги

Зателефонуйте за номером 999 та попросіть поговорити з поліцією

Зателефонуйте за номером 999 та повідомте поліцію, якщо:

- відбувається або щойно було скоєно серйозне правопорушення
- комусь загрожує небезпека або шкода
- майно перебуває під загрозою пошкодження
- існує серйозний ризик для порушення громадського спокою та порядку

Зателефонуйте за номером 101 у випадку, якщо Ваша ситуація не є екстреною.

Ви можете подати повідомлення про злочин онлайн на сайті: www.essex.police.uk або скориставшись кнопкою «Живий Чат» ('Live Chat'), щоб поспілкуватися із онлайн-оператором з 07:00 до 23:00.

Пожежно-рятувальна служба графства Ессекс

Пожежно-рятувальна служба графства Ессекс спрямована усіх захистити. Ось деякі рекомендації, що допоможуть Вам залишатися у безпеці.

Пожежна безпека

Пожежі вдома трапляються частіше, ніж ви думаєте. Щоб захиститися від пожежі, переконайтеся, що Ви:

- маєте димові сповіщувачі на кожному поверсі у будівлі та регулярно перевіряєте їх справність
- не залишаєте без нагляду їжу під час приготування, не використовуєте глибоку каструлю для смаження із великою кількістю гарячої олії (фритюр)
- не перевантажуєте електричні розетки – більшість можуть витримувати напругу не більшу за 13 ампер
- тримаєте сірники та запальнички подалі від дітей
- тримаєте одяг подалі від обігрівачів та відкритого вогню
- правильно гасите та утилізуєте сигарети
- не залишаєте заряджатися мобільні телефони, планшети чи електронні сигарети на ніч, або довше рекомендованого часу зарядки
- плануєте шлях евакуації на випадок пожежі та впевнені, що всі у приміщенні знають, як вони можуть вийти

Ми пропонуємо безкоштовний візит для огляду стану домашньої пожежної безпеки для усіх жителів Ессексу. Якщо у Вас немає робочих димових сповіщувачів, або Ви маєте робочі димові сповіщувачі і хочете отримати більше інформації про те, як жити безпечно та надійно, Ви можете замовити безкоштовний візит на вебсайті: www.essex-fire.gov.uk/Home_Fire_Safety, або, зателефонувавши за номером 0300 303 0088.

Безпека на воді

Якщо Ви йдете плавати або перебуваєте біля води, пам'ятайте:

- купатися на пляжі та в інших місцях можна лише у присутності рятувальників
- навіть у теплий день, вода насправді холодніша, ніж здається, що може вплинути на Вашу здатність плавати - заходьте у воду повільно
- не запливайте надто далеко і завжди пливіть паралельно до берега
- якщо Ви потрапили у розривну течію, пливіть паралельно до берега, поки не виберетеся з течії, та покличте на допомогу
- не плавайте наодинці – завжди беріть когось із собою

Якщо Ви потрапили у біду у воді, поверніться на спину аби втриматися на плаву, після чого покличте на допомогу або пливіть на спині до безпеки.

Якщо хтось інший потрапив у біду на воді, **негайно телефонуйте за номером 999.**

Киньте потерпілому щось, що тримається на воді чи плаває, щоб він міг триматися за цю річ.

Безпека на дорогах

Щоб керувати автомобілем в Англії, Вам потрібні дійсні водійські права і дійсна страховка. Ваш транспортний засіб має бути оподаткованим і придатним до експлуатації.

Щоб бути у безпеці на дорогах:

- не керуйте транспортним засобом у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння
- не користуйтеся мобільним телефоном під час керування транспортним засобом
- дотримуйтеся дозволеної швидкості
- пристебніть свій ремінь безпеки та переконайтеся, що пасажир також це зробили
- зателефонуйте за номером 999, якщо Ви стали учасником зіткнення і це надзвичайна ситуація
- завантажте додаток What3Words, щоб служби екстреної допомоги могли Вас знайти

Зв'язок із місцевою громадою

Служба благополуччя Ессексу (The Essex Wellbeing Service)

Служба благополуччя Ессексу допомагає людям зв'язуватися зі службами підтримки та місцевими громадами.

Служба благополуччя Ессексу пропонує послуги перекладу, які можуть допомогти Вам спілкуватися із Вашим спонсором. Вони також мають «дружню службу», яка може допомогти Вам познайомитися з людьми та знайти друзів.

Служба благополуччя Ессексу може допомогти із емоційним благополуччям, психологічним та фізичним здоров'ям.

Номер телефону: 0300 303 9988 (з 08:00 до 19:00, з понеділка по п'ятницю; з 10:00 до 14:00 в суботу)

Група у соціальній мережі Facebook - «Essex is United for Ukraine» («Ессекс об'єднаний для України»)

«Essex is United for Ukraine» – це група у соціальній мережі Facebook для людей, які бажають підтримати спонсорів, українців та інших людей, які постраждали від війни.

Приєднуйтеся до групи, щоб зв'язатися з місцевими жителями, об'єднаними для України – www.facebook.com/groups/eiuforukraine

Транспортні та туристичні сполучення

Відвідайте вебсайт «Шляхи Ессексу» (Essex Highways), щоб отримати інформацію про громадський транспорт, велосипедні та пішохідні маршрути у Ессексі:

www.essexhighways.org/getting-around

Імміграційна підтримка

Благодійна організація Допомога мігрантам у Великобританії (Migrant Help UK)

Ця організація надає поради та підтримку шукачам притулку, біженцям та жертвам сучасного рабства і торгівлі людьми.

Номер телефону: 0808 801 0503

Електронна адреса: info@migranthehelpuk.org

Вебсайт: www.migranthehelpuk.org

Гаряча лінія (телефон довіри) щодо сучасного рабства та експлуатації

Ця гаряча лінія надає інформацію та реабілітаційну підтримку людям, які постраждали від трудової експлуатації та зловживання працею.

Номер телефону: 08000 121700

Благодійна організація Британський Червоний Хрест (British Red Cross)

Британський Червоний Хрест підтримує біженців, надаючи допомогу в екстрених ситуаціях тим, хто зіткнувся з серйозними труднощами, а також надаючи орієнтаційну підтримку та дружні поради найбільш вразливим групам населення.

Номер телефону: 0808 196 3651

Вебсайт: info@britishredcross.org.uk

Рада у справах біженців (Refugee Council)

Рада у справах біженців надає підтримку та поради біженцям і шукачам притулку.

Номер телефону: 0207 346 6700

Вебсайт: www.refugeecouncil.org.uk

Благодійна організація Армія Порятунку (The Salvation Army)

Армія Порятунку надає підтримку та поради біженцям і шукачам притулку, а також спеціалізовану підтримку жертвам сучасного рабства.

Номер телефону: 0800 808 3733

Вебсайт: www.salvationarmy.org.uk

Харлоу - Harlow

У Центрі міста Харлоу є різноманітні магазини та хороше транспортне сполучення, включно з автовокзалом, залізничним вокзалом та місцевими службами таксі.

Рада міста Харлоу

Ми можемо запропонувати Вам консультацію щодо низки послуг.

Ви можете зв'язатися з нами за номером телефону 01268 533 333.

Наш офіс знаходиться в Сівік Сентер, Вотер Гарденс, Коледж Сквер, Харлоу, поштовий індекс CM20 1WG (Civic Centre, The Water Gardens, College Square, Harlow CM20 1WG).

Відвідайте: www.harlow.gov.uk для отримання додаткової інформації про наші послуги.

Що робити, якщо Ви захворіли

Ви можете отримувати невідкладну допомогу від лікаря загальної практики (GP surgery) впродовж 14 днів.

Якщо лікування триватиме довше ніж 14 днів, Ви можете зареєструватися як тимчасовий або постійний резидент.

Щоб знайти місцевого лікаря загальної практики, перейдіть за посиланням: www.nhs.uk/Servicedirectorios/Documents/GMS1.pdf

Аби отримати додаткову інформацію про послуги Національної служби охорони здоров'я, відвідайте: www.nhs.uk

Акушерські послуги

Якщо Ви вагітні, лікар загальної практики може записати Вас на прийом. Якщо Ви ще не зареєструвалися до лікаря, можете зв'язатися із місцевою службою Громадських Акушерок (Community Midwives) за номером: **01279 827817**. Головною місцевою лікарнею є лікарня ім. Принцеси Александри (Princess Alexandra Hospital).

Головною телефонною лінією лікарні ім. Принцеси Александри є **01279 444455**.

Щоб зв'язатися з іншими пологовими відділеннями та службами, зверніться за такими внутрішніми номерами телефону: Жіноча консультація (Antenatal Clinic) - номер **2624**, Відділ патології вагітності (Maternity Day Unit) - номер **2945**, Пологове відділення (Labour Ward) - номер **2456** (цілодобово) або **2144**.

Нагляд за дітьми та їх безпекою

Будь ласка, переконайтеся, що Ви наглядаєте за дітьми, та бережете їх від нещасних випадків, травм, та ризику загубитися.

Це особливо важливо, якщо район новий і незнайомий.

Якщо Ваша дитина або діти достатньо дорослі, ми рекомендуємо взяти їх на прогулянку по Вашому новому району, щоб вони могли ознайомитися з місцевістю та всіма доступними зручностями. Завжди перевіряйте чи знають старші діти свою адресу, включно з номером будинку/квартири.

Якщо Ви перебуваєте у багатоповерховому будинку, завжди перевіряйте, чи встановлені віконні обмежувачі та чи діти не мають легкого доступу до відчинених вікон. Поговоріть з орендодавцем або управителем об'єкта, якщо Ви переживаєте про безпеку своєї дитини.

Якщо Ви переживаєте про безпеку дитини, яка не є частиною Вашої сім'ї, або підозрюєте, що дитина може зазнати жорстокого поводження, зверніться до Національного товариства запобігання жорстокому поводженню з дітьми (NSPCC) або Службу соціального захисту дітей (Children's Social Care) – перегляньте розділ корисних місцевих контактних номерів.

Місцеві послуги

Служба благополуччя дітей та сімей Ессекса (Essex Child and Family Wellbeing Service)

Благодійна організація «Непорочний догляд» (Virgin Care) працює у партнерстві з «Барнардос» (Barnardo's), щоб надати широкий вибір послуг для людей різного віку, від народження до 19 років (до 25 років, якщо є особливі освітні потреби та/або інвалідність).

Послуги охоплюють: Сімейні центри (Family Hubs), які пропонують підтримку сім'ї; універсальні ігрові заняття для дітей віком 0-5 років; програму «Здорова дитина віком 0-5 років»; програму «Здорова дитина віком 5-19 років» та програму здорової школи.

У кожному районі є окремий Сімейний центр, що працює 50 годин на тиждень, низка інших пов'язаних місцевих пунктів Сімейного Центру, які працюють 20-30 годин на тиждень.

Зателефонуйте за номером 0300 247 0122 для отримання додаткової інформації про те, де і коли Ви можете отримати доступ до послуг або надішліть листа на електронну пошту: vcl.essexwest-hftcentraladmin_hub@nhs.net

Служба підтримки в Ессексі - Південний Схід (Peabody South East)

Надає послуги догляду та підтримки широкому колу мешканців. Зокрема, молоді та людям похилого віку; людям з особливими освітніми потребами та з інвалідністю; людям з психологічними захворюваннями; людям із проблемами зі зловживанням психоактивними речовинами та людям, які стикалися з бездомністю.

Послуги доступні як за попереднім записом, так і без нього. Зв'яжіться з нами за номером 0800 288 8883.

Проект підготовки до школи у Харлоу (Harlow School Readiness Project)

Низка занять, що проводяться в громаді для дітей дошкільного віку та їхніх батьків/опікунів.

Ці заняття розроблені, аби допомогти дітям розвинути основні навички та впевненість у собі для готовності вчитися у школі.

Будь ласка, зателефонуйте за номером 01279 446365 для отримання додаткової інформації або напишіть листа на електронну адресу: julie.cochrane@harlow.gov.uk

Захист від домашнього насильства Благодійна організація «Змінюючи шляхи» (Changing Pathways)

Номер телефону: 01268 729 707

«КОМПАС» (COMPASS) – гаряча лінія з питань домашнього насильства Ессекса
Номер телефону: 0330 333 7 444 (цілодобово)

Благодійна організація «Безпечніші місця» (Safer places)

Номер телефону: 0330 102 5811

Багатоагенційний центр – Multi Agency Centre (MAC)

MAC надає доступ до інформації та підтримки від широкого кола агентств, усе в одному місці, тому Вам не доведеться телефонувати чи відвідувати декілька різних організацій і повторювати свої проблеми чи запити.

Ви отримаєте теплий прийом і зможете отримати консультації та підтримку від професіоналів щодо пільг, боргів та фінансів, домашнього насильства, працевлаштування, підтримки сім'ї, житла та/або бездомності, психічного здоров'я, пенсій тощо.

Агентства, представлені в MAC, охоплюють: Раду міста Харлоу, «Центр зайнятості плюс» (Jobcentre Plus), Благодійну організацію «Розум» в Західному Ессексі («Mind» in West Essex), Службу підтримки в Ессексі - Південний Схід, Благодійну організацію «Безпечніші Місця» «Безпечніші Місця», Бюро громадських консультацій (Citizens Advice Bureau), Кредитну Спілку (Credit Union), Службу підтримки інтеграції (Integration Support Services), «З вулиць до будинків» (Streets2homes) та Центр консультацій Харлоу (Harlow Advice Centre).

Ви можете відвідати MAC щодвотижні у четвер за адресою: Харлоу Джоб Сентер, Буфорт Хауз, Краун Гейт, Харлоу, поштовий індекс CM20 1NA (Harlow Job Centre, Beaufort House, Crown Gate, Harlow CM20 1NA).

Якщо Ви хочете подати заявку на отримання пільг, відвідайте вебсайт: www.gov.uk/browse/benefits або завітайте у Багатоагенційний центр.

Благодійна організація «Послуги Веселки» (Rainbow Services)

Місцева благодійна організація, відзначена нагородами, яка пропонує широкий і різноманітний вибір послуг.

Організація працює над досягненням позитивних змін для пом'якшення наслідків неблагополуччя та соціального відчуження. Для цього використовують творчі проекти, які підтримують, зацікавлюють та розвивають людей та організації.

Поточні проекти охоплюють:

«Інфраструктурна підтримка» (Infrastructure Support) — підтримка волонтерських та громадських організацій у Харлоу.

«Конструктор спільноти» та «Об'єднані в естві» (Community Builder та United in Kind)

– зменшення самотності та соціальної ізоляції, завдяки об'єднанню спільнот. Зв'яжіться з Келлі за номером 07849 087787.

«Майстерня» (The Workshop) – пропонує людям, яким необхідно виконати певну кількість годин громадських робіт, місця для їх виконання на користь місцевої спільноти.

«Майстерня для молодих людей» (Young Person's Workshop Project) – превентивна схема роботи для молодих людей, які демонструють складну поведінку.

Волонтерство

Волонтерство – чудовий спосіб познайомитися з новими людьми, дізнатися більше про місцевість та місця і заняття, доступні для Вас та Вашої сім'ї. Водночас можна навчитися чомусь новому або поділитися власними знаннями.

Благодійна організація «Послуги Веселки» може допомогти познайомити нових мешканців із соціальними групами та групами підтримки, які функціонують по всьому місту завдяки волонтерському та громадському секторам.

Якщо у Вас є вільний час або навички, і якщо Ви хочете поділитись ними із іншими, зателефонуйте Венді за номером 01279 210406 або надішліть листа на електронну пошту: wendy@rainbowservices.org.uk

Аби отримати більше можливостей для волонтерів звертайтеся до Делли з Волонтерського Центру Харлоу (Harlow Volunteer Centre) за номером 07910 075101, електронною поштою dellanash@volunteercentreharlow.org.uk

або відвідайте:

www.volunteercentreharlow.org.uk

Щоб отримати інформацію перегляньте вебсайт організації: www.rainbowservices.org.uk

Бібліотеки Харлоу

Зараз у Харлоу є п'ять бібліотек. Вони розташовані в таких місцях:

- Центральна бібліотека, Хай (Центр міста), Харлоу, поштовий індекс CM20 1HA (Central Library, The High (Town Centre), Harlow, CM20 1HA)
- Буш Фейр, Тілегайт Роуд, Харлоу, поштовий індекс CM18 6LU (Bush Fair, Tilegate Road, Harlow, CM18 6LU)
- Грейт Парндон, Парналл Роуд, Стейпл Тай, Харлоу, поштовий індекс CM18 7PP
- Олд Харлоу, 30 Хай Стріт, Харлоу, поштовий індекс CM17 0DW (Old Harlow, 30 High Street, Harlow, CM17 0DW)
- Стоу (торговий центр), Харлоу, поштовий індекс CM20 3AP (The Stow (shopping centre), Harlow, CM20 3AP)

Користуватися послугами бібліотеки – легко та безкоштовно, і це дасть Вам доступ до паперових та електронних книг, електронних журналів; онлайн-курсів та навчальних ресурсів; комп'ютерів та Wi-Fi.

Для отримання інформації та графіку роботи відвідайте:

libraries.essex.gov.uk/library-locations-and-opening-times

Відпочинок

У Харлоу є багато цікавих занять для сімей. Ось декілька із них для початку.

Музей Харлоу та Обнесені стінами сади (Harlow Museum and Walled Gardens)

Адреса: Маскхем Роуд, Харлоу, поштовий індекс CM20 2LF (Muskham Road, Harlow CM20 2LF)

Музей Харлоу – чудове місце, щоб приємно провести ранок чи вечір. Прогуляйтеся та влаштуйте пікнік у садах, оточених стінами 16-го століття, а потім ознайомтеся з історією Харлоу від римських часів до сьогодні. Вся історія на виставці у приміщенні музейних галерей.

У музеї Харлоу завжди знайдеться щось для кожного. Час роботи та інформацію можна знайти за адресою: www.harlow.gov.uk/harlowmuseum

Театр Харлоу (Harlow Playhouse)

Адреса: Площа Плейхаус, Харлоу, поштовий індекс CM20 1LS (Playhouse Square, Harlow, CM20 1LS)

Театр Харлоу прагне забезпечити приємні культурні враження для всіх. У двох театрах можна побачити різноманітні якісні музичні, комедійні, драматичні, розмовні, танцювальні та циркові заходи.

Щоб отримати додаткову інформацію про те, що є на сайті відвідайте: www.harlowplayhouse.co.uk або зателефонуйте в касу: 01279 431945.

Центр відпочинку «Лежерзоун» (Leisurezone)

Адреса: Секонд авеню, Харлоу, поштовий індекс CM20 3DT (Second Avenue, Harlow, CM20 3DT)

Центр пропонує повноцінне дозвілля: побудьте разом із сім'єю чи друзями та навчайтесь новим навичкам, розважайтеся, покращуйте фізичний стан, розслабляйтеся.

Для отримання додаткової інформації відвідайте:

www.harlowleisurezone.co.uk

за телефоном 01279 621500 або електронною поштою info@harlowleisurezone.co.uk

Ферма «Петс Корнер» (Pets' Corner)

Адреса: Таун Парк, Харлоу, поштовий індекс CM20 2QG (Town Park, Harlow, CM20 2QG)

Телефон: 01279 422790

Невелика дружня ферма у міському парку Харлоу, де живуть традиційні сільськогосподарські, а також більш екзотичні тварини, як от північні олені, лами та альпаки.

Вхід вільний, але вітаються пожертви. Ви можете годувати деяких тварин, придбавши за 20 пенсів порцію корму у спеціальних автоматах.

Міський парк Харлоу (Harlow Town Park)

Один із найбільших міських парків країни, міський парк Харлоу займає понад 160 акрів красивих зелених насаджень.

Тут є ферма, 5 унікальних садів, сцена, пригодницький ігровий майданчик та інклюзивний ігровий майданчик, відкритий спортзал, дитячий басейн, скейт-парк, болота та луки, а також кафе «Будинок Спурієрс» (Spurriers House).

І парк, і природний заповідник Парндон Вуд (Parndon Wood Nature Reserve) мають нагороду Зеленого прапора (Green Flag Awards), яка відзначає та винагороджує добре керовані парки та зелені насадження у Великобританії.

Природний заповідник Парндон Вуд (Parndon Wood Nature Reserve)

Адреса: Парндон Вуд Роуд, Харлоу, поштовий індекс CM19 4SF (Parndon Wood Road, Harlow, CM19 4SF)

Заповідник є Ділянкою особливого наукового значення (Special Site for Scientific Interest). Відвідувачі можуть пройти 1,5-кілометровою стежкою або просто дослідити численні доріжки, стежки та три оглядові схованки в лісі. Діти можуть взяти напрокат набори для полювання на комах, розважитися в зоні забудови лігва, взяти напрокат бінокль та заповнювати листи сезонних спостережень.

Спортивно-соціальний клуб Парінгдона (Paringdon Sports and Social Club)

Адреса: Парінгдон роуд, Грейт Парндон, Харлоу, поштовий індекс CM19 4AT (Paringdon Road, Great Parndon, Harlow, CM19 4AT)

Щоб отримати додаткову інформацію про регулярні клуби та заходи для людей різного віку, які проводяться в цьому спортивному та соціальному клубі, будь ласка, зателефонуйте за номером 01279 418411 або відвідайте: www.paringdonsports.com

Корисні місцеві контакти

**Служба соціальної допомоги дорослим
(Adult Social Care)**

Номер телефону: 0345 603 7630

Вебсайт: www.essex.gov.uk**Центр консультування та управління життям
(CALM Centre)**

Counselling & Life Management)

Номер телефону: 01279 411330

Вебсайт: www.calmcentre.co.uk**Служба соціальної допомоги дітям
(Children's Social Care)**

Номер телефону: 0345 603 7627

Вебсайт: www.essex.gov.uk**Автобусна станція Харлоу (Harlow Bus Station)**

Номер телефону: 01279 111999

Вебсайт: www.harlow.gov.uk/streets-and-travel/travel/bus-station**Бюро громадських консультацій Харлоу
(Harlow Citizens Advice Bureau)**

Номер телефону: 0344 477 0808

(або телефонуйте 01279 770189 лише для скасування/зміни запису)

Вебсайт: www.harlowcitizensadvice.org.uk**Рада міста Харлоу (Harlow Council)**

Номер телефону: 01279 446655

Вебсайт: www.harlow.gov.uk**Банк харчових продуктів Харлоу
(Harlow Foodbank)**Адреса: Благодійний фонд Майкла Робертса,
Рейнбоу Сентер, Вич Елм, буд.

2, Харлоу, поштовий індекс CM20 1QP

(The Rainbow Centre, 2 Wych Elm,
Харлоу, CM20 1QP)

Номер телефону: 01279 724515

**Реєстраційний офіс Харлоу
(Harlow Registry Office)**

Номер телефону: 0345 603 7632

Вебсайт: www.essex.gov.uk**Кредитна Спілка Харлоусейв
(Harlowsave – Credit Union)**

Номер телефону: 01279 451234

Вебсайт: www.harlowsave.coop**Лікарня ім. Принцеси Александри
(Princess Alexandra NHS Hospital)**

Номер телефону: 01279 444455

Вебсайт: www.pah.nhs.uk

Корисні контакти національних організацій

**Благодійна організація «Самаритяни»
(Samaritans)**

Телефонуйте безкоштовно за номером: 116 123

Вебсайт: www.samaritans.org

**Національний центр з питань домашнього
насильства**

(National Centre for Domestic Violence)

Телефонуйте безкоштовно за номером:

0800 970 2070

Вебсайт: www.ncdv.org.uk

Благодійна організація «Притулок» (Shelter)

Номер телефону: 0808 800 4444

Вебсайт: www.shelter.org.uk

**Громадська юридична консультація
(Civil Legal Advice)**

Номер телефону: 0845 345 4 345

Вебсайт: www.gov.uk/civil-legal-advice

**Національне товариство запобігання
жорсткому поводженню з дітьми (NSPCC)**

Номер телефону: 0808 800 5000

Гаряча лінія для дітей: 0800 1111

Вебсайт: www.nspcc.org.uk

**Гаряча лінія національної залізниці
(National Rail Enquires)**

Номер телефону: 03457 48 49 50

Вебсайт: www.nationalrail.co.uk