

# 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 Brentwood  
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](https://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](https://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)



# Челмсфорд - Chelmsford

Добро пожаловать в Челмсфорд, главный город графства Эссэкс и один из самых молодых городов Англии. Информация в этой брошюре предназначена для того, чтобы помочь вам освоиться и сориентироваться на новом месте.

Главное послание от Челмсфорда людям, бежавшим от вторжения – Вам здесь рады. Девиз города: «Много умов, одно сердце», и прямо сейчас наше сердце с Украиной и со всеми теми, чья жизнь была разрушена после российского вторжения.

Я не могу представить, каким было ваше путешествие, но я надеюсь, что вы найдете тепло, поддержку и безопасность в нашем городе.

**Ник Эвели**

**Глава Совета города Челмсфорд**

## **О нашем городе**

Челмсфорд — небольшой город в графстве Эссэкс, но здесь очень оживленный центр, в котором много магазинов, ресторанов, парков и мест для прогулок.

Челмсфорд — очень зеленый город, окруженный сельскими поселениями и 17-ю парками, удостоенными наград.

Из Челмсфорда вы можете добраться до вокзалов Лондона Ливерпуль Стрит (Liverpool Street) или Стратфорд (Stratford) примерно за 35 минут на поезде.

Некоторыми местными службами (например, жильем, парками, автостоянками, сбором мусорных баков и переработкой отходов из домов) управляет Совет города Челмсфорд, а некоторыми (например, дороги, школы и социальная помощь) управляет Совет графства Эссэкс.

## Местные службы и поддержка

### Больница Брумфилд (Broomfield Hospital)

Главная больница Челмсфорда - больница Брумфилд.

В больнице есть отделение неотложной помощи, куда вы можете обратиться, если вам нужно срочное лечение. Если это не срочно, обратитесь к врачу (см. ниже) или позвоните по номеру 111. Служба 111 даст вам совет по телефону и направит к медицинским работникам, которые могут помочь.

Если вам нужна скорая медицинская помощь, звоните 999.

Если вам не нужна экстренная помощь, вы можете добраться до больницы на автобусе или такси.

- Адрес: Корт Роуд, Брумфилд, Челмсфорд, почтовый индекс CM1 7ET (Court Road, Broomfield, Chelmsford, Essex, CM1 7ET)
- Тел.: 01245 362000
- Сайт: [www.mse.nhs.uk/broomfield-hospital](http://www.mse.nhs.uk/broomfield-hospital)

Чтобы добраться до больницы, вы также можете воспользоваться услугами Транспорта сообщества Челмсфорда. Это специальная программа перевозок пациентов, предоставляемая волонтерами для пациентов и их семей, которым трудно добраться до больницы и обратно. Волонтеры обеспечат доставку пациента «от двери до двери» на своих микроавтобусах, оборудованных для людей на креслах колесных. Все водители проходят проверку на наличие судимостей. В рамках программы есть возможность поездки с сопровождением специального ассистента.

Для получения дополнительной информации о получении услуг программы посетите сайт: [www.chelmsfordct.org](http://www.chelmsfordct.org) или позвоните по телефону 01245 477750.

### Бесплатные советы от Гражданских консультаций Челмсфорда (Citizens Advice Chelmsford)

Гражданские консультации Челмсфорда предлагают бесплатные, конфиденциальные, беспристрастные и независимые советы и информацию по широкому кругу тем.

Если у Вас есть вопросы о счетах, пособиях, бытовых проблемах, долгах, образовании, семейных делах, здоровье, жилье, иммиграции, налогах, работе и т.д., обращение сюда – лучшее начало.

Гражданские консультации также могут помочь Вам получить бесплатный юридический совет через Юридическую клинику Челмсфорда (Chelmsford Law Clinic).

- Адрес: Бергес Вел Хауз, Ковал Лейн, Челмсфорд, почтовый индекс CM1 1FW (Burgess Well House, Coval Lane, Chelmsford, CM1 1FW)  
Тел.: 0800 144 88 48 (с 9:00 до 16:30, понедельник-пятница)  
Сайт: [www.chelmsfordcab.org](http://www.chelmsfordcab.org)

### Поддержка по жилищным вопросам

Если у вас есть проблемы с жильем, посетите сайт: [www.chelmsford.gov.uk/housing](http://www.chelmsford.gov.uk/housing)

Здесь вы можете заполнить заявление на оказание поддержки с жильем на вашем языке на сайте:

[www.chelmsford.gov.uk/your-council/contacting-us/contacting-us-online/housing](http://www.chelmsford.gov.uk/your-council/contacting-us/contacting-us-online/housing)

## Поиск работы

Если вы хотите найти работу, Центр трудоустройства Челмсфорда может помочь.

Здесь вам помогут с поиском работы, подготовкой резюме, подачей заявления на работу, а также подачей заявлений на пособия.

Адрес: «Центр трудоустройства плюс»  
Челмсфорда, Джемини Сентер, 88 Нью Лондон  
Роуд, почтовый индекс CM2 0YN  
(Chelmsford Jobcentre Plus, The Gemini Centre,  
88 New London Rd, Chelmsford, CM2 0YN)  
Тел.: 0845 604 3719, 01245 545046

## Свяжитесь с Советом города Челмсфорд

Если Вам нужно связаться с Советом города Челмсфорд по местным услугам, Вы можете:

- позвонить по тел.: 01245 606606
- обратиться в центр обслуживания клиентов по адресу: Сивик Сентер, Дьюк Стрит, почтовый индекс CM1 1JE  
(Civic Centre, Duke Street, CM1 1JE)  
Часы работы: 10:00 - 16:00, понедельник-пятница

Перейдите на сайт, чтобы узнать об услугах и связаться с командами: [www.chelmsford.gov.uk](http://www.chelmsford.gov.uk)

## Как передвигаться вокруг Челмсфорда

### Пешком

Железнодорожный и автобусный вокзалы расположены в самом центре Челмсфорда, до них можно дойти всего за 5-10 минут от главных торговых улиц Хай Стрит (High Street) и Бонд Стрит (Bond Street).

В центре города установлены стенды с картами, чтобы туристам и новым жителям было проще ориентироваться.

### На велосипеде

В Челмсфорде хорошо развита сеть городских и внедорожных велосипедов. Вы можете попросить бумажную карту велосипедного движения в Совете Графства (Каунти Хол - County Hall) на улице Маркет Роуд, или найти ее на сайте: [www.essexhighways.org](http://www.essexhighways.org)

Велопарковки, обычно в виде ряда металлических стоек, есть по всему центру Челмсфорда. Самые большие парковки для велосипедов находятся в Велосипедном Хабе на улице Дьюк-стрит, напротив железнодорожного вокзала (Cycle Hub, Duke Street), на площади Маркони к югу от автовокзала (Marconi Square) и у библиотеки Челмсфорда на улице Маркет Роуд (Market Road).

### На электрическом самокате (e-scooter)

Использование электрических самокатов испытывают в Челмсфорде с помощью компании «Спин» (Spin). Ездить по городу разрешено только на оранжевых и черных скутерах, арендованных через Spin.

Чтобы арендовать и использовать скутеры, загрузите приложение 'Spin' на сайте: [www.spin.app/uk-city-chelmsford](http://www.spin.app/uk-city-chelmsford)

Более 300 электронных скутеров доступны в более чем 60 точках Челмсфорда.

### На автобусе

В Челмсфорде много автобусов, которые курсируют по городу, соседнему городу Саут Вудхэм Феррерс (South Woodham Ferrers) и деревням вокруг района. Вы можете поехать на автобусе в другие города, такие как Колчестер (Colchester), Брейнтри (Braintree), Базилдон (Basildon), Брентвуд (Brentwood) и Харлоу (Harlow). Есть также автобус к аэропортам Станстед и Саутэнд под номером Х30.

Вы можете найти расписание автобусов и спланировать свое путешествие с помощью онлайн-карт (Google Maps) или на сайте: [www.firstbus.co.uk/essex](http://www.firstbus.co.uk/essex)





## На такси

Если вы находитесь в центре Челмсфорда и вам нужно такси, вы можете найти его без предварительной записи на стоянке такси за железнодорожной станцией, рядом с улицей Рэйвейл Стрит (Railway Street).

Вы платите либо установленную плату, либо тариф за минуту. Если вы собираетесь ехать далеко, хорошей идеей будет получить предварительный расчет от нескольких компаний.

## Поездом

Железнодорожная станция Челмсфорд является частью Большой Восточной магистрали (Great Eastern Main Line), а компания-оператор железной дороги называется Грейтер Англия (Greater Anglia).

Регулярные поезда курсируют до и от станции Ливерпуль-Стрит в Лондоне. Поездка через Стратфорд занимает около 35 минут. Иногда поезда останавливаются в Шенфилде (Shenfield) и Ингейтстоуне (Ingatestone). Есть также регулярные рейсы между Челмсфордом и Брейнтри, Клактон-он-Си (Clacton-on-Sea), Колчестером, Норвичем (Norwich), Ипсвичем (Ipswich) и Харвичем (Harwich).

Вы можете купить билеты онлайн и найти расписание на сайте: [www.greateranglia.co.uk/travel-information/station-information/chm](http://www.greateranglia.co.uk/travel-information/station-information/chm)

Кроме того, на вокзале есть билетные автоматы и касса.

## Чем заняться в Челмсфорде

### Магазины в центре города

В центре Челмсфорда есть множество магазинов, ресторанов и заведений предоставления различных услуг. В большинстве деревень вокруг Челмсфорда есть небольшие магазины, такие как «Ко-оператив» (Co-operative), «Примиер» (Premier) или «Спар» (Spar). Вы можете найти ближайший к вам с помощью онлайн-карты (Google Maps).

Основными центральными торговыми улицами Челмсфорда являются Хай Стрит (High Street), Бонд Стрит (Bond Street), Хай Челмер (High Chelmer), и торговые центры Мидоус (Meadows). Кроме того, на улице Моулшам (Moulsham Street) есть много уникальных магазинов и кафе.

Аптека Бутс (Boots) находится в центре города, в торговом центре Хай Челмер (High Chelmer), недалеко от Хай Стрит (High Street). Вы также можете найти местные аптеки в некоторых деревнях и в крупных супермаркетах.

Вот список некоторых основных продовольственных магазинов и банков в городе:

### Супермаркеты

**Тэско (Tesco)** 47- 53 Спрингфилд Роуд  
47- 53 Springfield Road CM2 6QT

**Тэско (Tesco)** Принцесс Роуд  
Princes Road CM2 9XW

### Асда (Asda)

Челмер Вилладж Вэй  
Chelmer Village Way, CM2 6RE

**Алди (Aldi)** Парквэй, Parkway, CM2 7FS

**Алди (Aldi)** Торговый парк Клок Тауэр  
Clock Tower retail park, CM1 3FJ

**Алди (Aldi)** 471 Спрингфилд Роуд  
471 Springfield Road, CM2 6AP

**Лидл (Lidl)** 2 Ватерсон Вейл  
2 Waterson Vale, CM2 9PB

**Сейнсбери (Sainsbury)** Уайт Харт Лэйн  
White Hart Lane, CM2 5PA

**Моррисонс (Morrisons)** Копперфилд Роуд  
Copperfield Road, CM1 4UX

**Айслэнд (Iceland)** Спрингфилд Роуд  
Springfield Road, CM2 6JY

**Маркс энд Спенсер (Marks and Spencer)**  
62 Хай Стрит, 62 High Street, CM1 1DH

**Специализированные поставщики еды  
Польский магазин (Polish Deli Chelmsford)**  
5-6 Корн Хилл, 5-6 Corn Hill, CM1 1XE

**Ориентал Эмпориум (Oriental Emporium)**  
2 Тиндал Стрит, 2 Tindal Street, CM1 1ER

**Тропивэй Гросерс (Tropiway grocers)**  
4а Дюк Стрит, 47a Duke Street, CM1 1JA

### Банки

**Ллойдс (Lloyds)** 77-81 Хай Стрит,  
77-81 High Street CM1 1DU

**ЭйчЭсБиСи (HSBC)** 99 Хай Стрит,  
99 High Street, CM1 1EQ

**Халифакс (Halifax)**, 21-22 Хай Стрит,  
21-22 High Street, CM1 1BE

**Барклиз (Barclays)** 40-41 Хай Стрит,  
40-41 High Street, CM1 1BE

**Натвест (Natwest)** 4-5 Хай Стрит,  
4-5 High Street, CM1 1FZ

**Мэтро (Metro)** 38 Хай Стрит,  
38 High Street, CM1 1BE

**ТиЭсБи (TSB)** 88-89 Хай Стрит,  
88-89 High Street CM1 1DX

**Нейшнвайд (Nationwide)** 56-57 Хай Стрит,  
56-57 High Street, CM1 1DH

**Ко-Оператив Банк (The Co-Operative Bank)**  
11 Маркет Роуд, 11 Market Road CM1 1XW

**Сантандер (Santander)** 51А Хай Стрит,  
51A High Street, CM1 1EY



## Библиотеки

Главная библиотека Челмсфорда расположена в здании Совета графства (County Hall), возле рынка и собора.

Адрес: Совет графства (Каунти Хол), Маркет Роуд, Челмсфорд, почтовый индекс CM1 1QH (County Hall, Market Road, Chelmsford, CM1 1QH)

Получив бесплатную библиотечную карточку, вы сможете:

- брать книги, DVD- и CD-диски
- пользоваться компьютерами и сетью Wi-Fi
- распечатывать и копировать документы
- присоединиться к книжному клубу
- посещать семейные читальные мероприятия и сеансы чтения историй

Ваш спонсор может помочь вам получить бесплатную библиотечную карточку. Придите в библиотеку или зайдите на сайт:

[libraries.essex.gov.uk](http://libraries.essex.gov.uk)

В селах вокруг Челмсфорда также есть небольшие библиотеки:

- Брумфилд (Broomfield - CM1 7AH)
- Галейвуд (Galleywood - CM2 8PU)
- Грейт Баддоу (Great Baddow - CM2 7HH)
- Саут Вудхам Феррерс (South Woodham Ferrers - CM3 5JU)
- Спрингфилд (Springfield - CM1 6GX)
- Риттл (Writtle - CM1 3DT)

В некоторых районах есть мобильные библиотеки, которые приезжают раз в несколько недель.

Узнайте больше о библиотеках на сайте:

[libraries.essex.gov.uk](http://libraries.essex.gov.uk)

## Парки и зеленые зоны

Где бы вы ни находились в Челмсфорде, вы всегда всего в нескольких минутах ходьбы от парка.

Список всех парков можно найти на сайте:

[loveyourchelmsford.co.uk/green-spaces/find-a-green-space](http://loveyourchelmsford.co.uk/green-spaces/find-a-green-space)

В некоторых парках есть тренажерные залы на воздухе, которыми может пользоваться любой желающий.

Вы можете найти игровые площадки для детей на сайте: [loveyourchelmsford.co.uk/green-spaces/play-areas](http://loveyourchelmsford.co.uk/green-spaces/play-areas)

В центре города, в Централ Парк (Central Park) оборудованы скейтпарк и площадка для велосипедов BMX, которые популярны среди детей старшего возраста и подростков.

В нескольких парках есть корты для тенниса, баскетбольные площадки и футбольные поля. Вы можете забронировать корт, площадку, или поле на сайте: [loveyourchelmsford.co.uk/green-spaces/sports-and-wellbeing](http://loveyourchelmsford.co.uk/green-spaces/sports-and-wellbeing)

## Музей Челмсфорда (Chelmsford Museum)

В музей Челмсфорда можно прийти бесплатно. Здесь действует постоянная выставка истории города, при этом экспозиция часто меняется, поэтому вы всегда найдете здесь что-то новое.

Музей расположен на территории Оклендского парка (Oaklands Park) с выставкой под открытым небом и детской игровой площадкой.

На территории парка есть кафе. Оно открыто с 10:00 до 17:00 каждый день летом (с 1 апреля по 30 сентября) и с 10:00 до 16:00 зимой.

## Театр Челмсфорда (Chelmsford Theatre)

Театр в центре города предлагает посетить бесплатные концерты каждую среду в 13:00 (Lunchtime Concerts). Вы можете увидеть выступление самых разных музыкантов, от классических скрипачей до джазовых групп. Нет необходимости бронировать места — просто приходите в театр в 13:00 каждую среду.

Адрес: улица Фэрфилд Роуд, почтовый индекс CM1 1JG (Fairfield Road, CM1 1JG).

## Центры спортивного отдыха Челмсфорда (Chelmsford Leisure Centres)

В Челмсфорде есть много спортивно-развлекательных центров и тренажерных залов. Городской совет Челмсфорда управляет 4-мя центрами в городе и его окрестностях, где можно найти разные спортивные клубы и занятия, начиная от катания на коньках до плавания. Для того, чтобы воспользоваться услугами клубов, не нужно членство.

Вам достаточно будет зарегистрироваться на портале ourChelmsford перед первым занятием. Это можно сделать онлайн или посетить один из центров и попросить сотрудников стойки регистрации помочь вам.

Регистрация бесплатна и автоматически присваивает вам тариф Лайт ('Lite'), в котором вам нужно будет платить только за те занятия, на которые вы ходите. Если вы все-таки хотите стать членом клуба, то за ежегодную плату в размере 12.50 фунтов стерлингов вы можете перейти на тариф Плас ('Plus'), который позволяет бронировать дополнительные занятия уже со скидкой.

Спортивно-развлекательные центры в Челмсфорде:

- Спортивно-развлекательный центр Ривесайд (Riverside Leisure Centre - CM1 1FG). Здесь есть бассейны, тренажерный зал, групповые классы, каток, спортивный зал, ясли, кафе, процедурные кабинеты.
- Центр спорта и легкой атлетики Челмсфорда (Chelmsford Sport and Athletics Centre - CM1 2EH). Здесь есть залы на открытом воздухе и внутри помещений, а также беговой трек на 400 метров.
- Спортивно-развлекательный центр Саус Вудхам Феррес (South Woodham Ferrers Leisure Centre - CM3 5JU)
- Спортивный центр Довдейл (Dovedale Sports Centre - CM2 9BP)

## Центры отдыха

Центры отдыха в Челмсфорде предлагают различные процедуры, которые помогут восстановить физическое и психологическое здоровье.

Здесь также можно получить персональную консультацию специалистов.

Центр спорта и легкой атлетики Челмсфорда предлагает посетить сессии «Думая о тебе» ('With You in Mind') всего за 3 фунта стерлингов. Эти занятия призваны помочь людям улучшить моральное и психологическое состояние.

Спортивно-развлекательный центр Ривесайд предлагает посетить программу «Спорт для уверенности» ('Sport for Confidence').

Специалисты программы работают с людьми, столкнувшимися с проблемами психологического здоровья, нарушениями обучаемости, физическими проблемами или инвалидностью.

Подробности можно найти на сайте: [www.chelmsford.gov.uk/leisure-centres](http://www.chelmsford.gov.uk/leisure-centres)



Программа «**Прогулки души и сердца**» (**Heart and Sole Walks**) – это бесплатные пешие прогулки, на которых можно познакомиться с единомышленниками и лучше узнать Челмсфорд и окрестности.

Вы можете найти прогулки, которые подходят вам по расположению и уровню физической нагрузки на сайте:

[www.chelmsford.gov.uk/leisure-centres/where/community-sport-and-wellbeing/heart-and-sole-walks/](http://www.chelmsford.gov.uk/leisure-centres/where/community-sport-and-wellbeing/heart-and-sole-walks/)

**Бесплатный настольный теннис** доступен в 22 точках вокруг Челмсфорда, включая Центральный парк. Ракетки и мячики можно взять прямо на месте. Вы можете найти карту теннисных столов на сайте: [www.pingengland.co.uk/chelmsford](http://www.pingengland.co.uk/chelmsford)

#### **Занятия и классы для всех возрастов**

можно найти на сайте:

[www.livewellcampaign.co.uk/activities](http://www.livewellcampaign.co.uk/activities).

Многие из них бесплатные или стоят совсем недорого.

«**Игра в парке**» (**Play in the Park**) это одно-двух часовые сессии для детей, которые проходят на различных районных площадках во время школьных каникул (Пасхальных и летних). Эти сессии подходят для всех детей, включая детей с инвалидностью.

В этом году школьные пасхальные каникулы – с 4 по 18 апреля, летние каникулы – с 22 июля по 31 августа. Программа «Игра в парке» бесплатна, однако участие нужно забронировать, позвонив по телефону 01245 606569 или посетив сайт:

[www.chelmsford.gov.uk/leisure-centres/where/community-sport-and-wellbeing/play-in-the-park](http://www.chelmsford.gov.uk/leisure-centres/where/community-sport-and-wellbeing/play-in-the-park).

## **Загородные парки возле Челмсфорда**

Большинство загородных парков вокруг Челмсфорда предлагают занятия на целый день:

#### **Хайландс Эстейт** (Hylands Estate - CM2 8WQ)

– это 574 акров парковой зоны, на которых расположены загородный дом, мастерские художников, произведения искусства, официальные сады и большая детская площадка. Туда можно добраться на такси, на автобусе 351 из центра города, пешком (дорога займет около часа) или на велосипеде (около получаса).

Сайт для дополнительной информации:

[hylandsestate.co.uk](http://hylandsestate.co.uk)

#### **Данбари Коммонс и Блэйкс Вуд**

(Danbury Commons and Blakes Wood - CM3 4NL) это 214 акров лесного массива. Блэйкс Вуд (Blakes Wood) — это один из самых высоких холмов в Эссексе. С него открывается прекрасный вид, а весной можно наслаждаться цветением колокольчиков у подножья холма.

Вы также можете посетить Природный заповедник Бакварден (Backwarden Nature Reserve), который расположен на юго-западе Данбари, недалеко от Челмсфорда. К заповеднику можно дойти пешком.

Доехать до Данбари Коммонс можно на такси или на автобусах 31B, 31X или 36 из центра города.

Сайт:

[www.nationaltrust.org.uk/danbury-commons-and-blakes-wood](http://www.nationaltrust.org.uk/danbury-commons-and-blakes-wood)

Загородный парк Данбари (Danbury Country Park - CM3 4AW) – это исторический парк и сады с озерами, старинными лесами, лугами диких цветов и историческими объектами. Находится недалеко от Данбари Коммонс. Сайт:

[www.explore-essex.com/places-to-go/find-whats-near-me/danbury-country-park](http://www.explore-essex.com/places-to-go/find-whats-near-me/danbury-country-park)

#### **Места для молитвы**

В Челмсфорде живут люди разных вероисповеданий, найти молитвенные места для разных религий можно на сайте:

[www.yell.com/s/places+of+worship-chelmsford.html](http://www.yell.com/s/places+of+worship-chelmsford.html)