

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@migranthelpuk.org

Вебсайт: www.migranthelpuk.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

Брентвуд - Brentwood

Брентвуд має жваву головну вулицю (High Street) і оточений красивими відкритими просторами та історичними місцями. Унікальні магазини та популярні ресторани, а також яскрава клубна сцена роблять Брентвуд захоплюючим місцем для життя.

Численні заміські парки Брентвуда є райськими куточками для поціновувачів природи, піших прогулянок і сімей. Велосипедистам сподобається досліджувати зелені велодоріжки та чарівні села, такі як Інґейтстоун (Ingatestone) і Маунтнесінг (Mountnessing).

Брентвуд добре обслуговується мережами автошляхів M25, A12 та A127 і розташований в менш ніж годині їзди поїздом від Лондона (район Citi – City of London).

Про Брентвуд

Щоб краще влаштуватися на новому місці, дізнайтеся про цікаві заняття та місця для відвідування на вебсайті «Відкрий для себе Брентвуд» (Discover Brentwood):
www.discoverbrentwood.co.uk

Рада боро Брентвуд (Brentwood Borough Council)

Офіси Ради боро Брентвуда розташовані за адресою: Таун Хол, Інґрейв Роуд, Брентвуд, Ессекс, поштовий індекс CM15 8AY (The Town Hall, Ingrave Road, Brentwood, Essex CM15 8AY).

Міська рада Брентвуда (Brentwood Town Hall) працює за таким графіком:

- з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 16:00 (перерва з 12:00 до 13:00)
- субота та неділя - зачинено

Для загальних звернень, зателефонуйте за номером 01277 312500 (телефонні лінії відкриті з понеділка по четвер з 8:30 до 17:00 та у п'ятницю з 8:30 до 16:30) або надішліть електронного листа на адресу: enquiries@brentwood.gov.uk

Більше інформації про Раду та послуги, що вона надає, можна знайти на вебсайті:
www.brentwood.gov.uk

Громадські консультації (Citizens Advice)

Громадські консультації допомагають людям вирішувати їх юридичні, грошові та інші проблеми шляхом надання безкоштовних, незалежних та конфіденційних порад. Ви можете зателефонувати їм за номером 0808 278 7877 або відвідати їх вебсайт:

www.citizensadvicesouthessex.org

Банк харчових продуктів Брентвуда (Brentwood Foodbank)

Банк харчових продуктів Брентвуда працює з декількома різними агенціями, включно з Громадськими консультаціями, Дитячими центрами та медичними відвідувачами. Щоб дізнатися більше про агенції, що мають ваучери на доступ до Банку харчових продуктів, та умови отримання допомоги, будь ласка, зателефонуйте за номером 01277 224528 або відвідайте вебсайт:
brentwood.foodbank.org.uk

Підтримка психологічного здоров'я

«Кут» (Kooth) надає онлайн-підтримку психічного благополуччя молоді. Це безкоштовно, анонімно і доступно 365 днів на рік.

Вебсайт: www.kooth.com

Благодійна організація «Розум» у містах Террок та Брентвуд (Thurrock and Brentwood MIND)

опікується питаннями психологічного здоров'я жителів Террока та Брентвуда. Якщо Ви потребуєте підтримки, Ви можете зателефонувати за номером 01375 391 411 або надіслати електронного листа на адресу:
reception@tbmind.org.uk