

# ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸਰਵੇਖਣ ਪੂਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗੇਗੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Ipsos MORI ਨੂੰ [evensurvey@ipsos-mori.com](mailto:evensurvey@ipsos-mori.com) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## AGE UK

Age UK ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਫੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ।

ਪੈਸੇ, ਦੇਖਭਾਲ, ਸਿਹਤ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0800 055 6112

ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://www.ageuk.org.uk/>

## ਸਿਟਿਜਨ ਅਡਵਾਈਸ

ਸੁਤੰਤਰ ਚੈਰੀਟੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ, ਜੋ ਔਨਲਾਈਨ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ, ਕੰਮ, ਕਰਜ਼ੇ, ਮਕਾਨ, ਪਰਿਵਾਰ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Adviceline (ਇੰਗਲੈਂਡ): 03444 111 444

Adviceline (ਵੇਲਜ਼): 03444 77 20 20

Adviceline (ਸਕੌਟਲੈਂਡ): 0800 028 1456

ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://www.citizensadvice.org.uk/> (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼)

ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://www.cas.org.uk/> (ਸਕਾਟਲੈਂਡ)

ਚੈਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ:

- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/web-chat-service-money-and-debt/> ਮਦਦ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/web-chat-service/> ਮਦਦ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ

## **ਕੋਵਿਡ-19 ਸਾਂਝੀ ਮਦਦ**

ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <https://covidmutualaid.org/> ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਮਦਦ ਸਮੂਹ ਦਾ ਸਥਾਨ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਖੇਤਰ ਕੋਡ ਜਾਂ ਡਾਕ ਕੋਡ ਭਰੋ।

## **Cruse Bereavement**

Cruse Bereavement ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਟਾਫ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਸੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਾਵਾਤਮਕ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ: 0844 477 9400 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.cruse.org.uk>

## **ਸਮਾਨਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ (EASS)**

EASS ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ, ਫੈਕਸ, ਪੋਸਟ, ਵੀਡੀਓ ਲਿੰਕ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ ਜੋ BSL ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਚੈਟ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਲਦ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਖੁਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਅਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ: 0808 800 0082

ਟੈਕਸਟ ਫੋਨ: 0808 800 0084

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <http://www.equalityadvisoryservice.com/>

## **MIND**

MIND ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਰਥ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ MIND ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ Infoline 'ਤੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਬੈਂਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ): 0300 123 3393

ਈਮੇਲ: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.mind.org.uk/>

ਟੈਕਸਟ: 86463

### **National Debtline**

ਇਹਨਾਂ ਦਾ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਕਰਜ਼ਾ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਫਲ ਟ੍ਰੈਕ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਹਰ ਕਰਜ਼ਾ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੁਫਤ ਕਰਜ਼ਾ ਸਲਾਹ ਲਈ 0808 808 4000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ – ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ – ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.nationaldebtline.org/>

### **ਰਫਿਊਜ਼ੀ**

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਫੋਨ: 0808 2000 247

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.refuge.org.uk/>

ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਿਜੀਟਲ ਸਰੋਤ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ [www.refuge.org.uk](http://www.refuge.org.uk) ਅਤੇ [www.nationaldahelpine.org.uk](http://www.nationaldahelpine.org.uk)

### **Samaritans**

ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ:

ਫੋਨ: 116 123 (ਮੁਫਤ 24 hours ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

ਈ-ਮੇਲ: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.samaritans.org.uk](http://www.samaritans.org.uk)

### **Stop Hate UK**

Stop Hate UK ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਨਫਰਤ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ UK ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਫਰਤ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ 24-hour ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.stophateuk.org](http://www.stophateuk.org)

24-hour ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0800 138 1625

ਫੈਕਸ: 0113 341 0396

ਟੈਕਸਟ: 07717 989 025

ਈਮੇਲ: [talk@stophateuk.org](mailto:talk@stophateuk.org)

## **ਪੀੜਤ ਲਈ ਮਦਦ**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਜਾਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਇਸ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ

08 08 16 89 111 (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ)

0800 160 1985 (ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ:

<https://www.victimsupport.org.uk/> (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼)

<https://victimsupport.scot/> (ਸਕਾਟਲੈਂਡ)