

اضافی مدد

ایس صفحے وچ اونہاں لوکاں لئی ہور معلومات شامل بہن جنہاں نے سروے مکمل کیتا اے۔

سروے وچ حصہ لین لئی تہاڈا شکریہ۔ سانوں امید اے کہ تسی ایس نوں دلچسپ پایا ہووے گا تے گل وات کیتے جان آلے کسے وی عنواناں توں کوئی پریشان نہیں ہووے ہووے گا۔ فیر وی، جے تہانوں ایس تجربے دا کوئی وی حصہ پریشان کرن آلا لگدا اے، فیر تسی Ipsos MORI نال evenssurvey@ipsos-mori.com اتے یا ایس صفحے دے تھلے دتے گئے فون نمبریں وچوں کسے اک نوں ورتدے ہوئے رابطہ کر سگدے او۔ ایتھے کئی تنظیمیں وی درج ہیں جنہاں نال تسی مدد لئی رابطہ کر سگدے او۔

ایج یو کے (AGE UK)

AGE UK دی مشورہ لائن بڑی عمر دے لوکاں، اونہاں دے خاندان، biliaN، دیکھ بھال کرن آلیاں تے پیشہ ورانہ افراد لئی اک مفت، رازدارانہ قومی فون سروس اے۔ ٹیم تہانوں اعتماد دے قابل تے تازہ ترین معلومات فراہم کرے گی تے تہانوں اوس مشورہ تائیں رسائی حاصل کرن وچ مدد کرے گی جیس دی تہانوں لوڑ اے۔

پیسے، نگہداشت، صحت، رہائش توں متعلق معاملے یا دوجے مشورہ عنوان لئی ایڈوائس سروس دے نال سال دے کسے وی دن صبح 8 تے شام 7 وجے دے وچکار رابطہ کیتا جا سگدا اے۔

ٹیلیفون: 0800 055 6112

ویب سائٹ: <https://www.ageuk.org.uk/>

سٹیٹنز ایڈوائس (Citizens Advice)

آزاد خیراتی اداریاں دا اک نیٹ ورک ایہہ آن لائن، جیہڑا فون اتے تے ذاتی طور تے مفت رازدارانہ مشورے دی پیشکش کر دا اے۔ او فیڈیاں، نوکری، قرض، رہائش، خاندان، امیگریشن تے صحت دے متعلق مشورے دی پیشکش کر سگدے ہیں۔

ایڈوائس لائن (انگلینڈ): 03444 111 444

ایڈوائس لائن (ویلز): 03444 77 20 20

ایڈوائس لائن (اسکاٹ لینڈ): 0800 028 1456

ساریاں لائنیں سوموار توں جمعہ، صبح 9 توں شام 5 وجے تائیں دستیاب ہیں۔

ویب سائٹ: <https://www.citizensadvice.org.uk/> (انگلینڈ تے ویلز)

ویب سائٹ: <https://www.cas.org.uk/> (اسکاٹ لینڈ)

چیٹ توں تسی اک تربیت یافتہ مشیر نال آن لائن گل کر سگدے او۔ تسی ایہہ کر سگدے او:

• [https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/chat-service-money-](https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/chat-service-money-and-debt/)

[and-debt/](https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/chat-service-money-and-debt/) مدد عام طور تے سوموار تا جمعہ، صبح 8 تے شام 7 وجے دے درمیان دستیاب ہوندی اے

• [https://www.citizensadvice.org.uk/about-](https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/web-chat-service/)

[us/contact-us/contact-us/web-chat-service/](https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/web-chat-service/) مدد عام طور تے سوموار توں جمعہ، دن 10 تے شام 4

وجے دے وچکار دستیاب ہوندی اے

کوویڈ-19 میوچل ایڈ (Covid-19 Mutual Aid)

کوویڈ-19 دی وجہ توں مشکل دا سامنا کرن آلی کمیونٹیز دی معاونت لئی تہاڈے علاقے وچ مقامی گروپ موجود نیں۔
دورہ: <https://covidmutualaid.org/> تے اپنے نیڑے معاونت گروپ دا پتہ لان لئی اپنا علاقہ یا پوسٹ کوڈ درج کرو۔

کروز بریوونٹ (Cruse Bereavement)

کروز بریوونٹ سنٹر مفت فون نیشنل ہیلپ لائن تربیت یافتہ سوگ دے ازالے دے رضاکاروں دے عملے اتے مشتمل اے، جیہڑا سوگ وچ مبتلا کسے وی بندے نوں جذباتی مدد فراہم کر دا اے
فون: 0844 477 9400 (سوموار تا جمعہ، صبح 9 توں شام 5)

ویب سائٹ: <https://www.cruse.org.uk>

ایکولٹیٹی ایڈوائزری سپورٹ سروس (EASS)

EASS دے کول وکھرا یا امتیازی سلوک تے انسانی حقوق دے معاملات دے متعلق معلومات تے رہنمائی لئی اک ہیلپ لائن موجود اے۔ اے سروس مفت اے تے اونہاں لئی فون، ای میل، فیکس، پوسٹ یا ویڈیو لنک دے ذریعے مکمل طور تے رسائی دے قابل اے جیہڑے BSL ورتنا چاہندے نیں تے اونہاں خاطر وکالتی خدمات تائیں رسائی حاصل کیتی اے جہناں دی ذہنی صحت ٹھیک نئیں تے جنہاں نوں سکھن دی معذوری اے۔ چیٹ دی سہولت وی جلد شروع کیتی جائے گی۔

کھان دے ویلے: سوموار توں جمعہ تائیں صبح 9 شام 7 وجے تے ہفتہ دن 10 دن 2 وجے تکر۔

ایڈوائس لائن: 0808 800 0082

ٹیکسٹ فون: 0808 800 0084

ویب سائٹ: <http://www.equalityadvisoryservice.com/>

مانڈ (MIND)

MIND مہم ذہنی صحت دے مسئلیاں دا سامنا کرن آلی افراد نوں باختیار بنان لئی مشورہ تے مدد فراہم کرن لئی اے۔ او خدمات نوں بہتر بنان، آگاہی دلان لئی تے سمجھ بوجھ نوں فروغ دین لئی مہم چلانداں نیں۔

تسی MIND توں اونہاں دی معلومات دی لائن اتے، صبح 9 توں شام 6، سوموار تا جمعہ (بینک دی چھٹیاں دے علاوہ) رابطہ کر سکہے او: 0300 123 3393

ای میل: info@mind.org.uk

ویب سائٹ: <https://www.mind.org.uk/>

ٹیکسٹ: 86463

نیشنل ڈیٹ لائن

اے 25 سالان توں ودھدا ماہرانہ قرض دا مشورہ دین دا اک ثابت شدہ ٹریک ریکارڈ رکھدے نیں۔ اے ایس طرح دے ماہر قرض دے مشیر فراہم کرن دا وعدہ کر دے نیں جیہڑے معاون تے اعلیٰ معیار دے تربیت یافتہ افراد ہوندے نیں۔

قرض دے مفت مشورے لئی 0808 808 4000 اتے سوموار توں جمعہ، صبح 9 - شام 8 وجے تے ہفتہ صبح 9:30 - دن 1 وجے تائیں کال کرو

ویب سائٹ: <https://www.nationaldebtline.org/>

ریفیوج (Refuge)

گھریلو تشدد دا سامنا کرن آلی ہر شخص لئی 24 گھنٹے ہیلپ لائن

فون: 0808 2000 247

ویب سائٹ: <https://www.refuge.org.uk/>

اونہاں کول بہت سارے ڈیجیٹل ذرائع وی www.refuge.org.uk تے www.nationaldahelpine.org.uk اتے دستیاب نیں

سمارٹینز (Samaritans)

تکلیف یا مایوسی دے احساسات دا تجربہ کرن آلی لوکاں لئی خفیہ معاونت۔

فون: 116 123 (24 گھنٹے مفت ہیلپ لائن)

ای میل: jo@samaritans.org

ویب سائٹ: www.samaritans.org.uk

سٹاپ ہیٹ یو کے (Stop Hate UK)

سٹاپ ہیٹ یو کے اک خیراتی ادارہ ہے، ایہہ نفرت دے جرم توں متاثرہ لوکاں نوں آزادانہ تے رازدارانہ مدد فراہم کردا اے۔ اے 24 گھنٹے دی ہیلپ لائن سمیت، یو کے دے مختلف علاقیاں وچ نفرت دے خفیہ جرم دی اطلاع دینے دی خدمات فراہم کر دے نیں۔ مہربانی کر کے کال کرن توں پہلاں اونہاں دی علاقیاں دی فہرست دی پڑتال کرو۔

ویب سائٹ: www.stophateuk.org

24-گھنٹے ہیلپ لائن: 0800 138 1625

فیکس: 0113 341 0396

ٹیکسٹ: 07717 989 025

ای میل: talk@stophateuk.org

وکٹم سپورٹ (Victim Support)

جے تہانوں جرم توں متاثر کیتا گیا اے، ایہہ تہانوں مدد دے سکدے نیں جیس دی تہانوں آگے ودھن لئی لوڑ اے۔ ایہہ خدمات مفت، رازدارانہ تے انگلینڈ، ویلز یا اسکاٹ لینڈ وچ ہر کسے لئی دستیاب نیں، ایس گل توں قطع نظر کہ جرم دی اطلاع دتی گئی اے یا نہیں یا ایہہ کتنا عرصہ پہلاں ہویا سی۔

سپورٹ لائن اتے مفت کرو

111 08 08 16 89 111 اتے (انگلینڈ اینڈ ویلز، دن دے 24 گھنٹے)

0800 160 1985 (اسکاٹ لینڈ، صبح 8 توں شام 8) اتے کال کرو

ویب سائٹ اتے آن لائن فارم ورتدے ہوئے سروس نوں ای میل کرو:

<https://www.victimsupport.org.uk/> (انگلینڈ اینڈ ویلز)

<https://victimsupport.scot/>