

# فهرست مطالب

2	خوش آمدید
3	1. منزل موقت جدید شما
4	• اجاره شما
4	• آب و برق و قبوض
7	• زباله خانگی
8	• شماره های اضطراری
9	2. امور مالی، پول و اعانات
9	• حقوق شما
9	• اعانات
10	• مدیریت مالی
13	3. خرید و تهیه غذا
13	• خرید آنلاین
14	• پشتیبانی غذایی
15	• کوپن شروع سالم
16	4. کار و تحصیل
16	• کار
16	• تحصیل
18	• یادگیری زبان انگلیسی
20	5. مراقبت های بهداشتی GP
20	• یافتن پزشک عمومی
21	• تصادف و اورژانس
22	• سلامت روان
23	6. زندگی در بریتانیا
23	• فرهنگ
25	• پشتیبانی از پناهندگان
25	• نماز و دین
26	• اعیاد و جشن های ملی
27	• اطلاعات محلی و کارهایی که باید انجام دهید و مکان هایی که باید رفت
	7. طرحهای ادغام شخصی (PIPS)

## خوش آمدید

مستاجر عزیز

از طرف شورای منطقه Vale of White Horse، به مناسبت نقل مکان به خانه موقت خود، از شما استقبال گرمی می کنیم.

ما از شما حمایت خواهیم کرد تا در خانه موقت جدید و محیط محلی خود مستقر شوید. این بسته خوش آمدگویی به شما اطلاعات ضروری در مورد محل اقامت، منطقه زندگی و مکانهای مراجعه برای دریافت کمک در بسیاری از موارد مختلف مانند غذا، مراقبت های بهداشتی، مدارس و امکانات تفریحی را به شما ارائه می دهد.

محل اقامت شما برای شما آماده شده است تا به شما کمک کند مکانی امن برای زندگی و عضویت در یک جامعه محلی داشته باشید در حالی که منتظر هستید یک مسکن دائمی برای اقامت خود در بریتانیا پیدا کنید. امیدواریم هر آنچه را که نیاز دارید در منزل داشته باشید. ما با شما ملاقات خواهیم کرد تا از طریق این بسته خوشامدگویی صحبت کنیم و هر گونه سوالی را که دارید بررسی کنیم.

در عین حال، امیدواریم خانه جدید شما احساس امنیت را برای شما فراهم کند و بتوانید به خوبی با زندگی در منطقه سازگار شوید.

با بهترین آرزوها،



*Adriana Partridge*

آدریانا پارتریج،

معاون رئیس اجراییه

شورای منطقه Vale of White Horse

## گام بعدی در یافتن منزل دائمی

ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم با این قرارداد کوتاه مدت مسکن مستقر شوید و در عین حال خانه دائمی تری برای زندگی خود و خانواده خود پیدا کنید.

به شما یک کارمند مسکن و یک کارمند حمایت از جامعه اختصاص داده می شود تا با شما همکاری کنند.

کارمند پشتیبانی جامعه شما به شما کمک می کند تا در خانه مستقر شوید، اطلاعات موجود در این بسته را به شما معرفی کند و به شما کمک کند تا به موقعیتی برسید که بتوانید به خانه دائمی تر نقل مکان کنید.

کارمند مسکن شما در مورد چگونگی جستجوی یک خانه دائمی تر و حمایت از شما در این فرآیند صحبت خواهد کرد.

در حالی که شما در این خانه زندگی می کنید، ما می خواهیم زندگی شما را تا حد امکان برایتان راحت کنیم. این بسته به شما کمک می کند تا در مورد خانه، انگلستان و منطقه ای که در آن زندگی می کنید بیشتر بدانید.

ما یک بسته غذای خوشامدگویی برای شما فراهم کرده ایم و برای اولین عصر شما در خانه موقت جدیدتان یک وعده غذایی سفارش می دهیم.

ما همچنین کوپن هایی را به شما ارائه می دهیم که می توانید از آنها برای خرید غذا و هر گونه لوازم ضروری دیگر منزل استفاده کنید. این کمک مالی یک بار تقدیم می شود و ما نمی توانیم در آینده به شما پول یا غذا بدهیم. ما به شما کمک می کنیم تا بودجه ای برای خرج و مخارج منزل تهیه کنید تا در صورت لزوم، بتوانید خرجیات خود را مدیریت کنید.

اگر سوالی دارید، کارمند پشتیبانی جامعه شما آماده است تا به شما کمک کند.

این نام افسر مسکن شما است \_\_\_\_\_

این نام افسر پشتیبانی جامعه شما است \_\_\_\_\_

همچنین می توانید با ما با شماره تلفن 01235 422600 (گزینه 3) تماس بگیرید و با تیم Community Hub صحبت کنید.

(از دوشنبه تا پنجشنبه از 8:30 صبح تا 5 بعد از ظهر و جمعه از 8:30 صبح تا 4:30 بعد از ظهر باز است).

### ترتیبات مسکن جدید شما

خانه ای که به آن نقل مکان خواهید کرد به طور موقت از وزارت دفاع به شورای محلی اجاره داده شده است، شورا صاحبخانه شماست و ما خانه را به شما مستاجر واگذار می کنیم.

شما هر ماه به ما کرایه خانه خواهید داد. کارمند حمایت از جامعه به شما کمک می کند تا در صورت واجد شرایط بودن برای مزایای مسکن درخواست کمک دهید. این به شما کمک می کند تا کرایه خانه خود را پرداخت کنید.

ما به عنوان صاحبخانه شما، خانه را به شما نشان می دهیم و از شما خواسته می شود که **اجاره نامه** را امضا کنید.

### اجاره نامه چیست؟

- سندی حقوقی در مورد حقوق و مسئولیت های موجر و مستاجر است که برای حمایت از طرفین تنظیم شده است.
- به شما می گوید که صاحبخانه شما (شورا) قولی م دهد که چه کاری برایتان انجام دهد و مسئولیت های شما در زمانی که در خانه تان زندگی می کنید چیست.
- قرارداد اسکان موقت شامل «موجودی» می شود. این به شما می گوید که کدام اجناس در خانه متعلق به صاحبخانه است و باید در پایان قرارداد شما در خانه بمانند.
- برای کمک به استقرار شما، شورا اجناس خانه را خریداری کرده است که برای زندگی در محل اقامت موقت خود به آنها نیاز خواهید داشت. ما لیستی از این موارد را ارائه کرده ایم.
- برخی از اجناس هدیه از طرف شورا هستند و شما می توانید وقتی خانه جدیدی پیدا کردید آنها را با خود ببرید. ما لیستی از این موارد را ارائه کرده ایم. اگر هر یک از آن موارد شکسته یا گم شود، ما نمی توانیم آن را برای شما جایگزین کنیم.
- شما باید هر لوازم و اجناس دیگری را که خودتان نیاز دارید خریداری کنید، شورا نمی تواند چیز دیگری برای شما فراهم کند.

## قبوض خدمات آب و برق و گاز

نوشیدن آب شیر برای سلامتی انسان بی خطر است.

- آب، گاز و برق توسط شرکت های خصوصی به خانه موقت شما ارائه می شود.
- اینکه چقدر آب، گاز و برق مصرف می کنید با یک میتر اندازه گیری می شود. به طور کلی، شرکت هایی که آب و برق شما را ارائه می دهند از شما می خواهند که قرائت منظم میتر را ارائه دهید تا بتوانند صورت حساب شما را محاسبه کنند. از طرف دیگر، آنها ممکن است یک میتر هوشمند در اختیار شما قرار دهند.
  - وقتی وارد منزل میشوید، ما شماره میتر را می گیریم و به شرکت های آب و برق و گاز عرضه می کنیم.
  - هنگامی که وارد منزل می شوید، به شما نشان خواهیم داد که میتر شما کجا هستند.
  - آب منزل شما توسط \_\_\_\_\_ تامین می شود
  - بگاز منزل شما توسط \_\_\_\_\_ تامین می شود
  - برق منزل شما توسط \_\_\_\_\_ تامین می شود

اگر در پرداخت صورتحساب یا تامین آن مشکلی به وجود میاید، میتوانید با شرکت ارائه دهنده آن خدمات تماس بگیرید، آنها برای کمک به شما در آنجا هستند.

لیستی از شماره های مفید در مواقع اضطراری در انتهای این بخش ارائه شده است.

- مالیات شورا (Council tax)

این مبلغی است که به ازای هر خانه دار به شورای محلی پرداخت می‌شود برای ارائه خدمات محلی مانند مدارس، کتابخانه‌ها و جمع‌آوری زباله‌ها. ممکن است برای کاهش صورتحساب خود واجد شرایط حمایت مالی باشید، به عنوان مثال، اگر درآمد پایینی دارید و کمتر از 16000 پوند پس انداز دارید. کارمند پشتیبانی جامعه به شما کمک می‌کند تا در صورت واجد شرایط بودن، درخواست کاهش مالیات شورا دهید.

#### • مجوز تلویزیون (TV licence)

برای تماشای هر چیزی به صورت زنده یا در سرویس های پخش - مانند BBC، ITVX، All 4، YouTube، Amazon Prime Video، Now TV، باید دارای مجوز تلویزیون باشید. مهم است که مجوز تلویزیون شما به روز باشد زیرا در صورت تماشای تلویزیون زنده بدون مجوز می‌توانید تا 1000 پوند جریمه شوید. توجه: اگر از خدماتی برای تماشای برنامه های از پیش ضبط شده در پلتفرم هایی مانند Netflix یا Disney+ استفاده می‌کنید، نیازی به مجوز تلویزیون ندارید.

برای تقاضای مجوز تلویزیون از اینجا اقدام کنید: [www.tvlicensing.co.uk](http://www.tvlicensing.co.uk)

#### • بیمه

شما می‌توانید «بیمه محتوای منزل» را برای ارائه پوشش در صورتی که اجناس موجود در محل اقامت موقت شما آسیب دیده یا به سرقت رفته باشد، در نظر بگیرید. شما نیازی به «بیمه ساختمان» ندارید (که از اتفاقی در ساختار خانه موقت شما محافظت میکند) زیرا صاحبخانه (شورای ناحیه Vale of White Horse) باید هزینه آن را بپردازد.

#### • اینترنت

شما باید هزینه دسترسی به اینترنت را خودتان بپردازید. اگر از Universal Credit استفاده می‌کنید، می‌توانید برای شش ماه اینترنت خانگی رایگان درخواست دهید - برای اطلاعات بیشتر از Job Centre Work Coach خود کمک بخواهید.

#### • تعرفه های اجتماعی

تعرفه های اجتماعی بسته های اینترنت و تلفن ارزان تر برای افرادی است که متقاضی Universal Credit، Pension Credit و برخی مزایای دیگر هستند. برخی از ارائه دهندگان آنها را اینترنت "ضروری" یا "اساسی" می‌نامند.

تعرفه های اجتماعی موجود در انگلستان (قیمت ها در ژوئن 2023)

سرعت متوسط	قیمت	پاکج
حدود 36 مگابیت در ثانیه	15 پوند در ماه	BT Home Essentials
حدود 67 مگابیت در ثانیه	20 پوند در ماه	BT Home Essentials 2
حداکثر 25 مگابیت در ثانیه	12 پوند در ماه	EE Basics
36 مگابیت در ثانیه	20 پوند در ماه	NOW Broadband Basics
36 مگابیت در ثانیه	20 پوند در ماه	Sky Broadband Basics
15 مگابیت در ثانیه	12.50 پوند در ماه	Virgin Media Essential Broadband

باید بررسی کنید که کدام از این پاکجاها در منطقه شما موجود است.

### تلفن های همراه (موبایل)

- شما می توانید یک تلفن همراه و یک سیم کارت را از هر فروشگاه تلفن همراه محلی از جمله EE، O2 یا Vodafone خریداری کنید. شما می توانید:
- یک تلفن «پرداخت در عین استفاده» بخرید که در آن بتوانید در صورت نیاز هزینه تماس یا پیامک را بپردازید. اگر پول کمی دارید، ممکن است تلفن «پرداخت در حین استفاده» مقرون به صرفه تر از هزینه های ثابت ماهانه باشد. یا
  - قراردادی تنظیم کنید که در ازای مدت زمان تماس و پیامک، ماهانه هزینه ای را بپردازید.

اگر در حال حاضر دستگاه گوشی ندارید، ممکن است بتوانید به یک تلفن دست دوم بازسازی شده دسترسی داشته باشید. با کارمند پشتیبانی انجمن خود صحبت کنید که ممکن است بتواند به شما کمک کند با یک سازمان محلی ارتباط برقرار کنید.

### گرم کردن خانه

اکثر خانه ها دارای گرمایش مرکزی هستند، جایی که آب با گاز یا برق گرم می شود و از طریق رادیاتورها به گردش در می آید. گاز و برق الان خیلی گران است. ممکن است به یک میتر هوشمند نیاز داشته باشید تا بتوانید میزان مصرف انرژی خود را مشاهده کنید.

### جلوگیری از تراکم بخار در خانه شما

متأسفانه، تراکم و کپک (کپک یک قارچ است و در جایی که شرایط مرطوب وجود دارد رشد می کند) می تواند حتی در خانه هایی که به خوبی عایق بندی شده اند در انگلستان مشکل ساز باشد. مهم است که خانه خود را تهویه کنید. هنگام آشپزی باید از فن های استخراج کننده استفاده کرد و توصیه می شود هر از گاهی پنجره ها را باز کنید، به طور ایده آل صبح ها و به ویژه در جایی که مردم خوابیده اند.

### چگونه می توانم تراکم بخار را کاهش دهم؟

چند کار وجود دارد که می توانید در خانه انجام دهید تا به رفع این مشکل بالقوه کمک کنید.

- کاهش بخار و رطوبت:** عمده ترین فعالیت های روزانه که به سرعت آب زیادی تولید می کنند عبارتند از: پخت و پز، شستن و خشک کردن لباس ها و حمام و دوش گرفتن.
- پخت و پز:** مقدار رطوبتی که با پوشاندن تابه ها ایجاد می شود را کاهش دهید و کتری ها را در حال جوش نگذارید.
- شستن و خشک کردن لباس:** در صورت امکان لباسها در بیرون خشک شوند. اگر خشک کردن لباس در داخل خانه اجتناب ناپذیر است، آن را در یک اتاق گرم و دارای تهویه مناسب مانند حمام خشک کنید.

**پنجره ها و طاقچه ها را پاک کنید:** اگر چگالش روی پنجره‌ها ظاهر شد، به جای خشک کردن آن روی رادیاتور یا جلوی بخاری، پارچه را مچاله کرده و خشک کنید.  
**حمام و دوش:** حمام را گرم و با تهویه مناسب نگه دارید.

## زباله خانگی

ما به شما سطل هایی برای جمع آوری زباله می دهیم که به طور مرتب تخلیه می شود. در منطقه شما، از سطل هایی با رنگهای مختلف برای تشخیص اینکه کدام زباله در کدام سطل می رود استفاده می شود.

**سبز (بزرگ):** مواد قابل بازیافت شامل انواع کاغذ و مقوا، شیشه، کیسه های پلاستیکی خالی، بطری، گلدان، وان و سینی. فلزات: آلومینیم، فولاد، قوطی غذا، قوطی فولادی و قوطی مواد غذایی آلومینیومی.

**سبز (کوچک):** تمام ضایعات غذای خام و پخته شما مانند باقی مانده غذا و غذاهای فاسد شده.

**سیاه/خاکستری:** زباله های عمومی (همه زباله های غیرقابل بازیافت) اکثر خانواده ها از کیسه های سیاه به عنوان سطل زباله داخلی استفاده می کنند. اینها را می توانید از سوپرمارکت ها خریداری کنید.

**قهوه ای:** زباله های باغچه (مانند چمن بریده شده، برگ درخت، علف های هرز، گل و گیاه، بریده پرچین، شاخه درخت (تا حداکثر 10 سانتی متر ضخامت) یک **هزینه اضافی** سالیانه برای ارائه این خدمات وجود دارد.

می توانید اطلاعات بیشتری را در: [www.whitehorsedc.gov.uk/recycling](http://www.whitehorsedc.gov.uk/recycling) بیابید. اگر سوالی دارید، می توانید برای مشاوره با بخش جمع آوری زباله شورا تماس بگیرید.

- تلفن: 03000 610610
- پست الکترونیک: [admin.vale@biffa.co.uk](mailto:admin.vale@biffa.co.uk)

## اورژانس و کمک

این مهم است که بدانید اگر مشکلی پیش آمد چگونه می توانید تقاضای کمک کنید.

**آتش سوزی:** اگر در خانه شما آتش سوزی شد، همه را بیرون بیاورید و بیرون بمانید. با شماره **999** تماس بگیرید و خدمات آتش نشانی را بخواهید. برای گرفتن وسایل شخصی به منزل برنگردید.

نشت گاز: اگر بوی گاز را حس کنید ممکن است نشت داشته باشید.

- شیر گاز اصلی را پیدا کنید، آن را ببندید و درها و پنجره ها را باز کنید.
- هیچ یک از وسایل الکتریکی از جمله چراغ ها را روشن یا خاموش نکنید (این ممکن است گاز را مشتعل کند).
- هیچ آتش مشتعلی مانند کبریت یا سیگار روشن نکنید.
- با اورژانس شبکه ملی گاز 0800 111999 تماس بگیرید.

همسایه ها

مردم اینجا عموماً خوب و صمیمی هستند. همسایگان شما ممکن است به شما سلام کنند و اگر احساس راحتی کردید، می‌توانید به آنها رد سلام کنید. سر و صدای زیاد (به خصوص در شب) ممکن است همسایه‌های شما را ناراحت کند.

اگر کسی به طور غیرقانونی وارد خانه شما شود یا برای شما مشکلات جدی ایجاد کند، با شماره 999 تماس بگیرید و پلیس را بخواهید.

### شماره‌های اضطراری

شماره تلفن	چه کار میکنند	نام سازمان
999	خدمات اورژانس آتش‌نشانی، آمبولانس و پلیس	خدمات ضروری
111	خط کمک بهداشتی غیر اورژانسی	خدمات بهداشت ملی (NHS)
101	خط کمک جرایم غیر اضطراری	پلیس
0800 316 9800 – اضطراری مانند قطع آب منزل	تامین کننده آب نیز مسئول زهکشی‌ها و فاضلاب است	Thames Water
0800 111 999	اگر مشکوک به نشت گاز در خانه خود هستید با چه کسی تماس بگیرید.	حالت اضطراری شبکه ملی گاز
105	برای گزارش قطع برق با چه کسی تماس بگیریم	شرایط اضطراری تامین برق شبکه ملی
01235 422422	مقامات محلی که با مالیات شورا، سطل زباله، مسکن، برنامه ریزی سروکار دارند	شورای منطقه Vale of White Horse
01235 422600 option 3	اگر از نظر مالی مشکل دارید یا به کمک عملی نیاز دارید، مقامات محلی توصیه و راهنمایی ارائه می‌دهند	مرکز اجتماعی شورای منطقه Vale of White Horse
01865 792422	مقامات محلی که با بزرگراه‌ها، مراقبت‌های اجتماعی، آموزش و پرورش سروکار دارند	شورای شهرستان آکسفوردشایر Oxfordshire
01235 515900	تعمیرات و نگهداری	SOHA
01865 722082	خیریه ارائه حمایت از پناهندگان و پناجویان	Asylum Welcome
01865 403280	سازمان خیریه برای ارائه حمایت از پناهندگان و پناجویان	Refugee Resource
0800 328 5644	پرداخت برای کمک به هزینه‌های زندگی در صورت دریافت درآمد کم یا بدون درآمد	Universal Credit
01235 765348	مشاوره مالی رایگان و بدون پیش‌دوری	Vale Community Impact