

## یارمەتی بۆ داواکاری مافی پەناپەری لە ناوچەى بریستل

نویکراوەتەوه: دەیسمبەری 2020

ئەم زانیاریانە بە زمانەکانی عەرەبی، سۆمالی، کوردیی سۆرانی، پەشتو، فارسی، ئوردو، ئێلبانی، بەنگالی، فەرنسی، مانداری و قیتنامی بەر دەست دەین. وەرگیرانەکان بەر دەستن لێرە <https://www.bristolrefugeerights.org/how-we-help/i-need-help-i-start/>

هەموو خزمەتگوزاریەکانی بێسەرە نووسین (دروپ نین) بەداخووە لە نێستادا داخراون تا ئەو کاتەی کردنەویان سەلامەت دەین. هێشتا خزمەتگوزاریی دابین دەکەین و دەتوانین بە تەلەفۆن، نامناردن و ئیمیل یارمەتیت بدەین. تەماشای مألپەرەکانمان بکەن تا داوا گۆرانکاریی بزائن. بە زوو ترین کات دەستدەکەین بە کردنەوی خزمەتگوزاریەکانمان کاتیک کردنەویان سەلامەت دەین.

ئەگەر هەست دەکەیت نیشانەکانی کۆفید-19 هەن، مەچۆ بۆ جی پی یان دەرمانخانە، پەيوەندی بە 111 بکە. دەتوانیت داوا وەرگیریک بکەیت. یان سەردانی ئەمە بکە: <https://111.nhs.uk/> بۆ هیچزکردنی پشکنینیکی بێبەرەمبەری کۆفید، دەتوانیت پەيوەندی بە 119 بکەیت.

زانیاری وەرگیردراو سەبارەت بە کۆرۆنا فایرۆس لێرە بەر دەستە:

<https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/#>

رێساکانی حکومەت کە دەبیت چى بکەین بەر دەستن لێرە: <https://www.gov.uk/coronavirus>



**Bristol Refugee Rights** [www.bristolrefugeerights.org](http://www.bristolrefugeerights.org)

تەلەفۆن نامە/وەتسنەپ: 07526 352353 ئەو کاتانەى ئیمە وەلامی تەلەفۆن دەدەینەوه سنووردان، بەلام تکایە ناوی خۆت و ژمارە تەلەفۆنی خۆتمان پێ بلێ. کە دەرفەتمان هەبوو پەيوەندیت پێو دەکەینەوه. ئەگەر پێوویستت بە وەرگیرە، پیمان بلێ بە چى زمانیک قسە دەکەیت.

ئیمى نامۆزگاری یارمەتیی دەدەن لە رووی نیشینگەى مافی مانەو، هاوکاری مافی مانەو و داوکاری مافی مانەو [advice@bristolrefugeerights.org](mailto:advice@bristolrefugeerights.org)

ئیمى بەخیرەتان چالاکیەکان بە لەخۆگرتنی وانە ئینگلیزیەکان، گروپی لەشساغى، یوگا، وانەى لەشریکى و رەوانەکردن بۆ هاوکاریە کرداریەکانى دیکە بە لەخۆگرتنی تەلەفۆن، بلیتی گەشت، خواردن، هتد. رینمایى مافی مانەو ئەگەر حەزدەکەیت لە پرۆسەى مافی مانەو تیبگەیت و زانیاری و وەرگیری دەربارەى قوناغەکانى داھاتووى سیستەمى مافی مانەو <https://forms.gle/yDhLxKEWUab5eUhv9> بە تەلەفۆن پەيوەندیمان پێو بکە بۆ ئەوێ بەشداریی بکەیت یان داواى هاوکاری بکەیت.

### هاوکاری ناوارەکانى خاچى سوور

<https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee>

تەلەفۆن، نامە یان وەتسنەپ بکە بۆ 07739 863 036 / ئیمیل [refugeeservicebristol@redcross.org.uk](mailto:refugeeservicebristol@redcross.org.uk)

هەول دەدەین بەر دەست بێن لە دووشەمە، سێشەمە، چوارشەمە و هەینی 11 بەیانی-3دواى نیوەرۆ ئەگەر وەلام نەبوو، پەيامیک بەجیبەنێه یان نامەیکمان بۆ بنوسە، کارمەندى کەیسەکە خۆى پەيوەندیت پێو دەکاتەوه.

تکایە ناوی خۆت یان ئەو کەسەمان پێ بلێ کە بە ناویەوه پەيوەندی دەکەیت، لەگەل ژمارەى تەلەفۆن و هۆکاری پەيوەندیەکەت.



**Refugee Women of Bristol** تەلەفۆن 07939582252 / ئیمیل

ئیمە هاوکاری کرداری و سۆزداری بۆ ژنان دابین دەکەین، بە لەخۆگرتنی ئەو ژنانەى تووشى توندوتیژی خیزانی دەین؛ وەرگیرانی زانیاریە نوێکان دەربارەى حکومەت و NHS؛ هاوکاریکردنی ئەندامەکانمان بۆ ئەوێ دەستیان بە چاودیری تەندروستی بگات؛ بەرپوێبردنی دانیشتنی یوگای ئۆنلاینی هەفتانە و وانەکانى ESOL و ئەنجامدانی پرۆگرامى نوێى Community Befriend and Support. ئیمە هەروەها لەگەل تۆرەکەى خۆمان کار دەکەین بۆ ئەوێ هاوکاریەکی جیگیرتر بۆ ئەو ژنانە دابین بکەین کە زیاتر پەراویز خراون. هەول دەدەین هەموو رۆژەکانى هەفتە بەر دەست بێن. ئەگەر وەلام نەبوو، تکایە پەيامیک بەجیبەنێه یان نامەیکمان بۆ بنوسە، کارمەندى کۆمیونتی خۆى پەيوەندیت پێو دەکاتەوه.



01179040479 تەلەفۆن: **Borderlands** <https://www.borderlands.uk.com/enquiries@borderlands.uk.com>

کیسهی خواردن و ژمی سفهری دهکرتیت وهر بگرتیت له BS5 Lawfords Gate, The Assisi Centre له 0RE له رۆژی سێشههه له نیوان 12:30-1:30 نیوهرو. نهگهر خۆت پهنا داوه، دمتوانین خواردن بهینین بۆ مالهکمت.

وانه ی ئینگلیزی له ئیستادا به تەلەفۆن یان به زووم دهوترینهوه.

**The Mentoring Project** دیداری رووبهروو جیهه جی دهکات و رهوانهکردنی نوێ وهر دهگرتین. بۆ زانیاری زیاتر، تکایه ئیمیل بنیره بۆ سوزانا له ریگه ی [mentoring.borderlands@gmail.com](mailto:mentoring.borderlands@gmail.com).



0117 379 0011 , تەلەفۆن **Bristol Hospitality Network** <https://www.bhn.org.uk/>

نهگهر وه لام نهبوو، به نامهیهک ناوی خۆت و ژماره موبایلت به جیهه ئه.

ئیمه پهیهه ندیت پیوه دهکینهوه. ئیمیلی تیمی یارمهتی [elinor@bhn.org.uk](mailto:elinor@bhn.org.uk)

ئیمه بۆ رهوانهکردنی هۆستینی (خانهخوایی) نوێ داخراوین. هاوکاری بۆ ئهوانه بهردهوام دهیت که ئیستا ئهندام و هۆستن.



**Aid Box Community** <https://www.aidboxcommunity.co.uk/>

017 336 8441 تەلەفۆن **174b Cheltenham Road, Bristol BS6 5RE**

**Aid Box Connections** دهتوانیت بتگهیهیت به خۆهخشیک ABC، که زوو زوو پهیهه ندیت پیوه دهکات و دهیت به هاوڕیهک که بتوانیت قسه ی لهگه ل بکهیت.

**Aid Box Free Shop** - دهتوانیت شمهکی بههرتیی ژبان داوا بکهیت وهک جلویهرگ، پاکژکه رهوهکان، جانتا و پیلو له دووکانه بیهرامبه رهکانمان، ئیمه دهیانگهیهین، یان دهتوانیت خۆت بنیت بۆ <https://tinyurl.com/yy3vtvh8>

**Aid Box Womans Group** - دووشهه ممان یهک دهینین بۆ ئهوه ی بین به هاوئلی یهک، چیژ وهر بگرتین، سهما بکهین، یوگا بکهین و خواردن وهر بگرتین کاتیک دهتوانین.



**Project MAMA** <https://projectmama.org/>

**Project MAMA** هیشتا رهوانهکردن ژنان وهر دهگرتیت به درژیایی ماوهی دووگیانی، ژان و لهادیکیبون و سهههتای سکیری. ئیمه له ئیستادا ئهوهیهت دههین بهو ژنانه ی هاوژینی لهادیکیبونیا نیه، ئهوه ی له ریگه ی تەلەفۆن یان رووبهروو. ئیمه له ئیستادا بهی پی کۆتوبهههکانی کۆفید دهتوانین له نامادهبون لهگه ل بین وهک هاوژینیکی لهادیکیبون.