

## په برستول (Bristol) سیمه کې د پناه غوښتونکو لپاره مرسته

تازه شوی: دسمبر 2020

دا معلومات په عربي، سومالي، کرد سوراني، پښتو، فارسي، اردو، البانيایي، بنگالي، فرانسوي، ماندريني او ويتنامي ژبو کې موجود دي. ژباړې دلته دي

<https://www.bristolrefugeerights.org/how-we-help/i-need-help-i-start/>

له بده مرغه د ملاقات د وخت اخیستلو پرته هر ډول مستقیم لیدني لاهم ترل شوي دي تر هغې چې د خلاصیدو لپاره خوندي وي. مور لاهم خدمات چمتو کولو او د تلیفون، پیغام لیرلو او بریښنالیک له لارې ستاسو سره مرسته کولی شو. د تازه معلوماتو لپاره زموږ ویب پاڼې وگورئ. مور به ژر تر ژره خپل خدمات له سره پیل کړو کله چې دا خوندي وي.

که تاسو فکر کوئ چې تاسو د کووید - 19 نښې لرئ، خپل ډاکټر یا درملتون ته مه ورځئ، 111 ته زنگ ووهئ. تاسو کولی شئ د ژباړونکي غوښتنه وکړئ. یا دلته لار شئ: <https://111.nhs.uk/> د کووید - 19 وړیا ازموینې غوښتنې لپاره تاسو کولی شئ 119 ته زنگ ووهئ

د کرونا ویروس په اړه ژباړل شوی معلومات <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/#>

د هغه څه په اړه حکومتي قواعد دلته دي چې مور یې باید ترسره کړو: <https://www.gov.uk/coronavirus>

برستول رفیوجي رائټس (Bristol Refugee Rights) [www.bristolrefugeerights.org](http://www.bristolrefugeerights.org)



د تلیفون متن/واتسپ 07526 352353: وختونه چې مور ځواب ووايو هغه به محدود وي مگر مهرباني وکړئ مور ته خپل نوم او د تلیفون شمیره ووايست. مور به بیا تلیفون وکړو کله چې مور وکولی شو. که تاسو ژباړونکي ته اړتیا لرئ، مور ته ووايست چې په کومه ژبه خبرې کوئ.

د مشورې ټیم ستاسو د پناه ځای، پناه ملاتړ یا د پناه غوښتنه کې مرسته کوي [advice@bristolrefugeerights.org](mailto:advice@bristolrefugeerights.org)

د بڼه راغلاست ټیم فعالیتونو کې، د انګلیسي صنفونه، د هوساینې ډله، یوګا، د فټنس ټولګي او د نورو عملي ملاتړ لپاره راجع کول پشمول د تلیفونونو، سفر ټیکټونو، خواړه او نور شامل دی. د پناه غوښتنې لارښود که تاسو د پناغوښتنې پروسې معلوماتو پوهیدو کې مرسته وغواړئ چې د راتلونکي مرحلې څه شی وي <https://forms.gle/yDhLxKEWUab5eUhv9>. د بنکیل کیدو لپاره د تلیفون له لارې مور سره اړیکه ونیسئ یا د مرستې غوښتنه وکړئ.

د سره صلیب د کډوال ملاتړ (Red Cross Refugee Support)

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

تلیفون، متن یا واتسپ 07739 863 036 / بریښنالیک [refugeeservicebristol@redcross.org.uk](mailto:refugeeservicebristol@redcross.org.uk)

مور به کوبښ وکړو چې د دوشنبه، سه شنبه، چهارشنبه او جمعي د سهار له 11 بجو څخه تر ماسپښین 3 بجو پورې شتون ولرو. که ځواب نه وي، یو پیغام پریردئ یا مور ته یې ولیکئ، او د قضیې کارکوونکي به له تاسو سره اړیکه ونیسي.

مهرباني وکړئ خپل نوم یا هغه شخص چې تاسو یې په استازیتوب تلیفون کوئ، د تلیفون شمیره او د زنگ دلایل مور ته ووايست.

د رفیوجی ویمن آف برستول (Refugee Women of Bristol) تلیفون 07939582252 / بریښنالیک



مور د بنځو لپاره احساساتي او عملي ملاتړ چمتو کولو په شمول د هغو کورنیو چې کورني تاوتریخوالي څخه تېرېږي؛ د حکومت او NHS څخه تر وروستي معلوماتو تشریح کول؛ طبي پاملرنې ته د لاسرسي لپاره زموږ د غړو ملاتړ؛ په اونی کې آنلاین یوګا ناستې او د ESOL صنفونه پرمخ وړل او زموږ د نوې کمیونټي بیفریند (Community Befriend) او ملاتړ پروګرام چلول. مور د خپلو ډیری ځای په ځای شویو میرمنو د شبکې سره هم کار کولو ترڅو د هغو خلکو ملاتړ وکړو چې ډیری ګوښي شوي دي. مور به هڅه وکړو چې د اونی په هره ورځ شتون ولرو. که ځواب نه وي، نو مهرباني وکړئ یو پیغام پریردئ یا مور ته یې ولیکئ او د ټولني کارمند به تاسو سره اړیکه ونیسي.



بارډرلېنډ (Barderland) <https://www.borderlands.uk.com/> تېلېفون: 01179040479

[enquiries@borderlands.uk.com](mailto:enquiries@borderlands.uk.com)

د خوارو کڅورې او اخیستل شوي خواړه د سه شنبې په ورځ د 12:30 بجو څخه تر ماسپینین 1:30 بجو تر منځ د The Assisi Centre, Lawfords Gate, BS5 0RE څخه تر لاسه کیدی شي. که تاسو خوندي یاست، مور کولی شو ستاسو کور ته خواړه ورسوو.

انګلیسي ټولګی دا مهال د تلیفون یا زوم (Zoom) له لارې وړاندې کیږي.

د څارنې پروژې په حضورې ډول روانه ده او مور نوې راجع کول منو. د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ سوزنه (Susanna) ته په [mentoring.borderlands@gmail.com](mailto:mentoring.borderlands@gmail.com) بریښنالیک واستوئ.

د برستول هاسپیتالیتی نتورک (Bristol Hospitality Network) <https://www.bhn.org.uk/> تېلېفون، 0117

0011 379



که ځواب نه وي، خپل نوم او د تلیفون شمېره سره پیغام پرېږدئ.

مور به بیرته تلیفون وکړو. د مرستې ټیم بریښنالیک [elinor@bhn.org.uk](mailto:elinor@bhn.org.uk)

مور د کوربه توب نوې مراجعې قبلول ترلې دي. د موجوده غړیو او کوربه توب لپاره ملاتړ دوام لري.

ایډ بوکس کمیونټي (Aid Box Community) <https://www.aidboxcommunity.co.uk/>



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

د ایډ بوکس اړیکې کولی شي تاسو د ABC رضاکار سره وصل کړي، څوک چې به په منظم ډول تماس کې اوسي او ملګری جوړ شي، چې تاسو ورسره خبرې کولی شئ.

د ایډ بوکس وړیا پلورنځی - تاسو کولی شئ زموږ د وړیا پلورنځي څخه لازمي توکي لکه جامې، د نظافت توکي، کڅورې او بوتان وغواړئ، مور به یې وسپارو، یا تاسو یې تر لاسه کولای شئ. <https://tinyurl.com/yy3vtvh8>

د ایډ بوکس د میرمنو ګروپ - مور د دوشنبه په ورځ د ملګرتیا، ساتیري، نڅا، یوګا او خوارو لپاره ملاقات کوو کله چې مور کولی شو.



پروژیکت ماما (MAMA) <https://projectmama.org/>

پروژیکت ماما اوس هم د امیندواری، د زیږون درد او زیږون پرمهال او د مور او پلار کیدو په لومړیو کې د میرمنو راجع کول مني. مور اوس مهال ملاتړ کونکو بنڅو ته لومړیتوب ورکولو څوک چې د تلیفون له لارې یا په شخصي ډول د زیږون ملګري نلري. مور اوس مهال د کووید محدودیتونو لاندې د زیږون ملګري په توګه زیږون کې برخه اخیستلای شو.