



## Cymorth ynghylch Covid-19 ar gyfer ffoaduriaid a cheiswyr lloches

### Covid-19 help for refugees and asylum seekers

يارمه تي كوفيد-19 بۆ په نه باران و داواكارني په نابهري

مساعدة كوفيد 19 لللاجين وطالبي اللجوء

كمك در خصوص كوفيد-19 ويژه پناهجویان و متقاضیان پناهندگی

### Ndihmë për refugjatët dhe azilkërkuesit në lidhje me Covid-19

উদ্বাস্তু ও আশ্রয়প্রার্থীদের জন্য কোভিড-19 সংক্রান্ত সহায়তা

3 Cymraeg / Welsh

---

5 English

---

7 Kurdish Sorani / کوردی سۆرانی

---

9 Arabic / أرابیک

---

11 Farsi / فارسی

---

13 Shqip / Albanian

---

15 বাংলা / Bengali

---

# Gwybodaeth bwysig

**Diolch** am aros gartref, i helpu i amddiffyn pawb ohonom ni rhag Coronafeirws

Yn ystod y cyfnod o gyfyngiadau symud, rydych chi'n dal i allu cael cymorth os oes arnoch chi angen hynny.

- ✓ **Ni** fydd gofyn am help yn effeithio ar eich cais am loches – **ni** fydd eich manylion yn cael eu rhannu
- ✓ Mae'r holl wasanaethau meddygol ar gael i chi ac **ni** fyddan nhw'n costio ceiniog i chi
- ✓ Gallwch chi ofyn am gymorth â phroblemau eraill – **mae** hynny yn dal ar gael

## Eich iechyd

**Os oes gennych chi unrhyw fath o broblem feddygol**, ffoniwch eich meddyg teulu, neu **111** (am ddim); os nad yw hyn ar gael yn eich ardal chi, ffoniwch Galw Iechyd Cymru (codir tâl am yr alwad hon, ond gallwch chi ofyn iddyn nhw eich ffonio chi yn ôl:

📞 **0845 46 47**

📶 [nhsdirect.wales.nhs.uk](https://nhsdirect.wales.nhs.uk)

Os nad ydych chi'n siarad Saesneg, dywedwch enw eich iaith yn Saesneg ("Welsh") er mwyn cael cyfieithydd ar y pryd.

**Os ydych chi'n pryderu am eich llesiant**, gallwch chi ffonio Mind Cymru. Gallwch chi ofyn am gyfieithydd ar y pryd os oes arnoch chi angen hynny.

📞 **0300 123 3393**

📶 [www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru-cymraeg/](http://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru-cymraeg/)  
llinell-wybodaeth

**Os ydych chi mewn perygl dybryd, gallwch chi ffonio 📞 999 i gysylltu â'r heddlu, ambiwlans neu'r frigâd dân**

## Eich diogelwch

**Os ydych chi'n ddioddefydd trosedd**, yn cynnwys troseddau casineb, ffoniwch: Yr heddlu: **☎ 101**

Adrodd am Drosedd Casineb a Chymorth **☎ 0300 303 1982**

**Os ydych chi'n profi trais gan bartner neu aelod arall o'r teulu gartref ac rydych chi mewn perygl dybryd**, gallwch chi ffonio:

Yr heddlu **☎ 999** a phwyso **55** i gael cymorth heb ddweud dim

Llinell gymorth Byw Heb Ofn (gallwch chi ofyn am gyfieithydd ar y pryd) os ydych chi neu eich plant yn profi camdriniaeth gartref:

**☎ 0808 80 10 800** **📶 [llyw.cymru/byw-heb-ofn](https://llyw.cymru/byw-heb-ofn)**

**Os ydych chi o dan 18 mlwydd oed ac mae arnoch chi angen cymorth**, gallwch chi ffonio:

**☎ 0800 1111**

**📶 [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)**

## Eich hawliau a chyngor

**I gael gwybodaeth am gymorth i geiswyr lloches yng Nghymru:**

Rhaglen Hawliau Lloches:

Caerdydd **☎ 02920 489 800** Casnewydd **☎ 01633 266 420**

Abertawe **☎ 07918 403 666** Wrecsam **☎ 07977 234 198**

**📶 [www.wrc.wales/cy/hafan/](http://www.wrc.wales/cy/hafan/)**

Gwefan Noddfa:

**📶 [noddfa.llyw.cymru](http://noddfa.llyw.cymru)**

**I gael cymorth â'r broses lloches, taliadau tai ac ati, ffoniwch:**

Migrant Help: **☎ 0808 8010 503**

**I gael gwybodaeth am sut i gadw'n ddiogel rhag Coronafeirws, mewn sawl iaith, trowch at wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru:**

**📶 <https://covid.reciteme.com/nhs-novel>**

# Important Information

**Thank you** for staying home, to help protect us all against Coronavirus

While we are on lockdown you can still access help if you need it.

- ✓ Asking for help will **not** affect your asylum claim – your information will **not** be shared
- ✓ All medical services are available to you and will **not** cost anything
- ✓ You can ask for help with other problems – it **is** still available

## Your health

**If you have a medical problem of any kind** call your GP (doctor), or **111** (free); if this is not available in your area, call NHS Direct Wales (there will be a charge for this, but you can ask them to call you back):

📞 **0845 46 47**

📶 [nhsdirect.wales.nhs.uk](https://nhsdirect.wales.nhs.uk)

If you do not speak English, say the name of your language in English to get an interpreter.

**If you are worried or anxious about your wellbeing** you can call Mind Cymru. You can ask for an interpreter if you need one.

📞 **0300 123 3393**

📶 [www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/infoline-wales](http://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/infoline-wales)

**If you are in immediate danger you can call 📞 999 for the police, an ambulance or the fire brigade**

## Your safety

**If you are a victim of crime**, including hate crime, call:

The police: 📞 **101**

Hate Crime Report and Support 📞 **0300 303 1982**

**If you are experiencing violence from a partner or other family member at home and are in immediate danger** you can call:

The police on 📞 **999** and press **55** for silent help

The Live Fear Free helpline (you can ask for an interpreter) if you or your children are experiencing abuse at home:

📞 **0808 80 10 800** 📶 [gov.wales/live-fear-free](https://gov.wales/live-fear-free)

**If you are under 18 and need help** you can call Childline:

📞 **0800 1111**

📶 [www.childline.org.uk](https://www.childline.org.uk)

## Your rights and advice

**For information on support for asylum seekers in Wales:**

Asylum Rights Programme:

Cardiff 📞 **02920 489 800**

Newport 📞 **01633 266 420**

Swansea 📞 **07918 403 666**

Wrexham 📞 **07977 234 198**

📶 [www.wrc.wales](https://www.wrc.wales)

Sanctuary website: 📶 [sanctuary.gov.wales](https://sanctuary.gov.wales)

**For help with the asylum process, housing payments etc, call:**

Migrant Help: 📞 **0808 8010 503**

**For information on how to keep safe from Coronavirus, in many languages, see the Public Health Wales website:**

📶 <https://covid.reciteme.com/nhs-novel>

# زانبارى گرنگ

سوپاس بۆ مانهوه له مالهوه، بۆ يارمهتيدان له پاراستنى هه موو لايهك  
له دژى قايرۆسى كۆرۆنا

كاتيك له مالهوهين هيشتا دهتوانيت دهسگهيشنت بۆ يارمهتى ههبيت ئهگه  
پيوستيت پيهتى

- ✓ داواکردنى يارمهتى كار ناکاته سهر داواکارى په نابهرىيت - زانبارى هاوبهش ناکريت
- ✓ گشت خزمهتگوزارىه پزىشکيه کان بۆ تۆ بهردهستن و هيج تىچوويهكى تىناچيپت
- ✓ دهتوانيت داواى يارمهتى بکهيت بۆ کيشهکانى تر - هيشتا بهردهسته

## تهندروستى تۆ

ئهگه ههر جوړه کيشهيهكى پزىشکيه ههيه دهتوانيت پهيوهئدى به پزىشکهکته بکهيت، يان  
111 (بهخۆپايى)؛ ئهگه ئهمه له ناوچهى تۆ بهردهست نيه، پهيوهئدى به NHS Direct  
Wales بکه (تىچوويهک بۆ ئهمه ههيه، بهلام دهتوانيت داوايان لى بکهيت پهيوهئديت پيوه  
بکهنهوه):

📞 0845 46 47 📶 [nhsdirect.wales.nhs.uk](https://nhsdirect.wales.nhs.uk)

ئهگه ئىنگليزى نازانيت، ناوى زمانهکى خوڤت به ئىنگليزى بلن ("Kurdish Sorani") بۆ وهگرتنى  
وهگرپيک.

ئهگه نيگهراڻيپت دهبراهى تهندروست باشيپت دهتوان پهيوهئدى به Mind Cymru بکهيت. دهتوانيت  
داواى وهگرپيک بکهيت ئهگه پيوستيت پيهتى.

📞 0300 123 3393

📶 [www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/infoline-wales](http://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/infoline-wales)

ئهگه له مهترسى راستهوخوڤ دايپت دهتوانيت پهيوهئدى به 999 بکهيت بۆ  
پوليس، ئۆتۆمبىلى فرياکهوتن يان ئاگرکوژينهوه

## سهلامه تی تۆ

قوربانی تاوانیت، به له خوگرتنی تاوانی رق و کینه، په یوه ندی بکه به:

پۆلیس: 101

پاپۆرتکردن و پشتیوانی تاوانی رق و کینه 0300 303 1982

ئه گهر دوو چاری توندوتیژی ده بیته له هاوبه شیک یان نه ندایمی تری خیزان له ماله وه و له مه ترسی راسته وخودایت ده توانیت په یوه ندی بکه یته به:  
پۆلیس به 999 و 55 دابگره بو گوگرتن له یارمه تی

هیللی یارمه تی به خو پرای راسته وخو ی ترس (ده توانیت داوای وه رگپرێک بکه یته) ئه گهر خو ت یان منداله کانت دوو چاری مامه له ی خراپ

0808 80 10 800 gov.wales/live-fear-free

ئه گهر تمه منت له ژیر 18 سالی دایه و پیوستیت به یارمه تیه ده توانیت په یوه ندی به هیللی تاییه ت به مندالان بکه یته:

0800 1111 www.childline.org.uk

## مافه کانی تۆ و راویژ

بو زانیاری ده رباره ی پشتیوانی بو داواکارانی په نابهری له ویلژ:

پروگرامی مافه کانی په نابهر:

01633 266 420 نیوپۆرت

02920 489 800 کاردیف

07977 234 198 ریکسهام

07918 403 666 سوانسی

www.wrc.wales

sanctuary.gov.wales ویسیایتی په ناگه:

بو یارمه تی له باره ی پرۆسه ی په نابهری، پاره دانی نیشته جیکردن هتد:

0808 8010 503 په یوه ندی به یارمه تی کوچه ر بکه:

بو زانیاری ده رباره ی چۆنیه تی خو پاراستن له قایرۆسی کوړونا، به چه ن دین زمان، سه یری ویسیایتی ته ندروستی گشتی وییلژ بکه:

https://covid.reciteme.com/nhs-novel



# معلومات هامة

شكراً لك على البقاء في المنزل، للمساعدة في حمايتنا جميعاً من فيروس كورونا

بينما نحن جميعاً في فترة إغلاق، لا يزال بإمكانك الحصول على المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.

- ✓ لن يؤثر طلب المساعدة على مطالبة اللجوء الخاصة بك - لن يتم الإفصاح عن معلوماتك
- ✓ جميع الخدمات الطبية متاحة لك ولن تكلف أي شيء
- ✓ يمكنك طلب المساعدة في حل المشكلات الأخرى - فهي لا تزال متاحة

## صحتك

إذا كانت لديك مشكلة طبية من أي نوع، اتصل بالممارس العام (الطبيب)، أو بـ **111** (مجاني)؛ إذا لم يكن هذا متاحاً في منطقتك، فاتصل بـ NHS Direct Wales (ستكون هناك رسوم مقابل ذلك، ولكن يمكنك أن تطلب منهم إعادة الاتصال بك):

**0845 46 47**  [nhsdirect.wales.nhs.uk](https://nhsdirect.wales.nhs.uk)

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، قل اسم لغتك بالإنجليزية ("Arabic") للحصول على مترجم.

إذا كنت قلقاً أو متخوفاً بشأن صحتك، فيمكنك الاتصال بـ Mind Cymru. يمكنك طلب مترجم إذا كنت بحاجة إلى مترجم.

**0300 123 3393**

 [www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/infoline-wales](https://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/infoline-wales)

إذا كنت في خطر مباشر، يمكنك الاتصال برقم **999** للشرطة أو سيارة إسعاف أو فرقة إطفاء

## سلامتك

إذا كنت ضحية لجريمة، بما في ذلك جرائم الكراهية، فاتصل بـ:

الشرطة: 101 📞

الإبلاغ والدعم فيما يخص جرائم الكراهية 0300 303 1982 📞

إذا كنت تعاني من عنف من شريك أو فرد آخر من أفراد أسرتك في المنزل وكنت في خطر مُحدد، فيمكنك الاتصال بـ:

الشرطة على رقم 999 📞 واضغط على 55 للمساعدة الصامتة

خط مساعدة Live Fear Free (يمكنك طلب مترجم) إذا كنت تعاني أنت أو أطفالك من الإساءة في المنزل:

0808 80 10 800 📞 gov.wales/live-fear-free 📶

إذا كان عمرك أقل من 18 عامًا وتحتاج إلى المساعدة يمكنك الاتصال بـ Childline:

0800 1111 📞 www.childline.org.uk 📶

## حقوقك واستشارتك

للحصول على معلومات حول دعم طالبي اللجوء في ويلز:

برنامج حقوق اللاجئين:

Newport 📞 01633 266 420 Cardiff 📞 02920 489 800

Wrexham 📞 07977 234 198 Swansea 📞 07918 403 666

www.wrc.wales 📶

Sanctuary: 📶 sanctuary.gov.wales موقع

للمساعدة في عملية اللجوء ومدفوعات السكن وما إلى ذلك:

اتصل بمساعدة اللاجئين: 0808 8010 503 📞

للحصول على معلومات حول كيفية الحفاظ على سلامتك من فيروس كورونا، بالعديد من اللغات، راجع الموقع الإلكتروني للصحة العامة في ويلز:

📶 https://covid.reciteme.com/nhs-novel

از اینکه در خانه می‌مانید و به محافظت از همه ما در مقابل ویروس کرونا کمک می‌کنید، صمیمانه سپاسگزاریم.

طی مدتی که مجبور هستید در خانه بمانید، در صورت نیاز به کمک، همچنان می‌توانید به آن دسترسی داشته باشید.

✓ درخواست برای کمک بر درخواست پناهندگی شما تأثیر نخواهد گذاشت – و اطلاعات شما نیز به اشتراک گذاشته نخواهد شد

✓ کلیه خدمات پزشکی در دسترس شما است و هیچ هزینه‌ای برای شما نخواهد گذاشت.

✓ می‌توانید در خصوص سایر مشکلات هم درخواست کمک کنید – کمک‌های لازم هنوز هم قابل دسترسی است.

## سلامت شما

در صورت ابتلا به هر گونه بیماری، با پزشک عمومی (دکتر) خود تماس بگیرید، یا به (صورت رایگان) با شماره 111 تماس بگیرید؛ اگر این خدمات در ناحیه محل سکونت شما قابل دسترسی نیست، با NHS Direct Wales تماس بگیرید (البته این تماس رایگان نیست، اما می‌توانید از آنها بخواهید با شما تماس بگیرند):

📞 0845 46 47 📶 [nhsdirect.wales.nhs.uk](https://nhsdirect.wales.nhs.uk)

اگر به زبان انگلیسی صحبت نمی‌کنید، نام زبان خود را به زبان انگلیسی بگویید (Farsi) تا یک مترجم شفاهی برای شما هماهنگ شود.

اگر درباره سلامت خود نگران یا مضطرب هستید، می‌توانید با Mind Cymru تماس بگیرید. در صورت نیاز به مترجم شفاهی، می‌توانید درخواست کنید تا یک مترجم شفاهی برای شما هماهنگ شود.

📞 0300 123 3393

📶 [www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/infoline-wales](https://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/infoline-wales)

اگر در معرض خطر فوری هستید، می‌توانید از طریق شماره 999 تماس بگیرید و برای پلیس، آمبولانس، یا آتش‌نشانی درخواست دهید.

## ایمنی شما

اگر قربانی جنایت هستید، از جمله جنایت ناشی از تنفر، با مراجع ذیصلاح زیر تماس بگیرید:

پلیس: 101

خط ویژه «گزارش جنایت ناشی از تنفر و درخواست حمایت» 0300 303 1982

اگر از ناحیه همسر یا سایر اعضای خانواده خود مورد خشونت قرار می‌گیرید و در معرض خطر فوری هستید، می‌توانید با مراجع ذیصلاح زیر تماس بگیرید:

پلیس از طریق شماره 999 و دکمه 55 را برای درخواست کمک

خط کمک Live Fear Free (می‌توانید درخواست مترجم شفاهی کنید) اگر شما یا فرزندان در منزل مورد خشونت قرار می‌گیرید:

gov.wales/live-fear-free 0808 80 10 800

اگر نیاز به کمک دارید و سن شما کمتر از 18 سال است، می‌توانید با Childline

تماس بگیرید: www.childline.org.uk 0800 1111

## حقوق شما و مشاوره

برای کسب اطلاعات درباره حمایت‌های ویژه پناهجویان در ویلز:

برنامه حقوق ویژه پناهجویان:

نیوپورت 01633 266 420 کاردیف 02920 489 800

وکسهم 07977 234 198 سوانسی 07918 403 666

www.wrc.wales

وبسایت Sanctuary: sanctuary.gov.wales

برای درخواست کمک در خصوص روند پناهندگی، پرداخت‌های مسکن، و غیره:

با «خط ویژه کمک به پناهجویان» تماس بگیرید: 0808 8010 503

برای کسب اطلاعات درباره نحوه ایمن ماندن از ویروس کرونا، به زبان‌های مختلف، به وبسایت اداره بهداشت همگانی «ویلز» رجوع کنید:

https://covid.reciteme.com/nhs-novel

# Informacion i rëndësishëm

**Faleminderit** që po qëndroni në shtëpi, për të na ndihmuar të mbrohemi të gjithë kundër Koronavirusit

Edhe pse jemi në izolim, nëse do t'ju nevojitet, mund të kërkonti ndihmë.

- ✓ Kërkesa për ndihmë **nuk** ndikon në kërkesën tuaj për azil; informacioni juaj **nuk** do të ndahet me të tjerë
- ✓ Të gjitha shërbimet mjekësore janë të disponueshme për ju dhe **nuk** janë me pagesë
- ✓ Mund të kërkonti ndihmë për probleme të tjera; kjo **është** ende e vlefshme

## Shëndeti juaj

**Nëse keni çfarëdolloj problemi shëndetësor** telefononi mjekun tuaj të përgjithshëm (doktorin), ose në numrin **111** (pa pagesë); nëse nuk ofrohet për zonën tuaj, telefononi NHS Direct Wales (për këtë do të tarifoheni, por mund t'i kërkonti t'ju telefonojnë ata):

☎ **0845 46 47**

📶 [nhsdirect.wales.nhs.uk](https://nhsdirect.wales.nhs.uk)

Nëse nuk jeni anglishtfolës, shqiptoni në anglisht emrin e gjuhës suaj ("Albanian") për të siguruar një përkthyes.

**Nëse jeni të shqetësuar apo në ankth për mirëqenien tuaj** mund t'i telefononi Mind Cymru. Mund të kërkonti për një përkthyes nëse do t'ju nevojitet.

☎ **0300 123 3393**

📶 [www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/infoline-wales](https://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/infoline-wales)

**Nëse ndodheni në rrezik mund t'i telefononi numrit ☎ 999 për të kërkuar policinë, ambulancën apo zjarrfikësit**

## Siguria juaj

**Nëse jeni viktimë e një krimi**, përfshi këtu krimet e nxitura nga urrejtja, telefononi: Policinë: **101**

Denoncimi dhe Ndihma për Krimet e Nxitura nga Urrejtja **0300 303 1982**

**Nëse po dhunoheni nga partneri apo nga një pjesëtar tjetër i familjes në shtëpi dhe ndodheni në rrezik** mund t'i telefononi:

Policisë në numrin **999** dhe shtypni **55** për ndihmë të heshtur

Shërbimit të ndihmës Live Fear Free (mund të kërkoni përkthyes) nëse ju apo fëmijët tuaj po përjetoni abuzime në shtëpi:

**0808 80 10 800**  [gov.wales/live-fear-free](https://gov.wales/live-fear-free)

**Nëse jeni nën 18 vjeç dhe keni nevojë për ndihmë** mund t'i telefononi Childline (Shërbimit të Kujdesit ndaj Fëmijëve):

**0800 1111**  [www.childline.org.uk](https://www.childline.org.uk)

## Të drejtat tuaja dhe këshillimi


**Për informacione në lidhje me mbështetjen ndaj azilkërkuesve në Uells:**

Asylum Rights Programme (Programi i të Drejtave të Azilantëve):

Kardif **02920 489 800** Njuport **01633 266 420**

Suansi **07918 403 666** Urekzam **07977 234 198**

 [www.wrc.wales](https://www.wrc.wales)

Uebsajti i Sanctuary (Qendra e Akomodimit):  [sanctuary.gov.wales](https://sanctuary.gov.wales)

**Për ndihmë me procesin e azilit, pagesat e strehimit, etj.:**

Telefononi Migrant Help (Ndhma për Emigrantët): **0808 8010 503**

**Për informacione rreth mënyrës se si duhet të mbrohemi nga koronavirusi, në disa gjuhë, vizitoni uebsajtin Public Health Wales (Shëndeti Publik në Uells):**

 <https://covid.reciteme.com/nhs-novel>

# গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

বাড়িতে থেকে আমাদের সকলকে করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে সুরক্ষিত থাকতে সহায়তার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ

আমরা লকডাউনে থাকাকালীন আপনার প্রয়োজন হলে সহায়তা পেতে পারেন।

- ✓ সহায়তা চাইলে আপনার আশ্রয় সংক্রান্ত দাবি ক্ষতিগ্রস্ত হবে না – আপনার তথ্য শেয়ার করা হবে না
- ✓ আপনার কাছে সকল চিকিৎসা পরিষেবা উপলব্ধ এবং কোনও মূল্য লাগবে না
- ✓ আপনি অন্যান্য সমস্যার জন্যে সহায়তা চাইতে পারেন – তা এখনও পাওয়া যায়

## আপনার স্বাস্থ্য

আপনার যেকোনও ধরনের চিকিৎসাগত সমস্যা থাকলে আপনার জিপি (চিকিৎসক) কে ফোন করুন, অথবা **111** (ফ্রি); এটি আপনার এলাকায় না পাওয়া গেলে, **NHS Direct Wales** এ ফোন করুন (এর জন্য মূল্য লাগবে, কিন্তু আপনি তাঁদের ফোন করার জন্য বলতে পারেন):

**0845 46 47**

**nhsdirect.wales.nhs.uk**

আপনি ইংরেজিভাষী না হলে, দোভাষী পাওয়ার জন্য ইংরেজিতে আপনার ভাষার নাম বলুন (“Bengali”)।

আপনি যদি আপনার সুস্থতা সম্পর্কে চিন্তিত বা উদ্ভিগ্ন হন আপনি **Mind Cymru**তে ফোন করতে পারেন। আপনার প্রয়োজন হলে দোভাষী চাইতে পারেন।

**0300 123 3393**

**www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/infoline-wales**

আপনি তাৎক্ষণিক বিপদের মধ্যে পড়লে পুলিশ, অ্যাম্বুলেন্স বা দমকল বিভাগের জন্য

**999** এ ফোন করতে পারেন

## আপনার নিরাপত্তা

আপনি যদি ঘৃণাজনিত অপরাধ সহ কোনও অপরাধের শিকার হন, ফোন করুন:

পুলিশ: 📞 101

ঘৃণাজনিত অপরাধ রিপোর্ট ও সহায়তা 📞 0300 303 1982

আপনি যদি সঙ্গী বা বাড়িতে অপর কোনও পারিবারিক সদস্য দ্বারা হিংসার শিকার হন এবং তাৎক্ষণিক বিপদে পড়েন এখানে ফোন করতে পারেন:

পুলিশ 📞 999 এবং নীরবে সাহায্য পেতে 55 টিপুরন

লিভ ফিয়ার ফ্রি হেল্পলাইন (আপনি দোভাষী চাইতে পারেন) আপনি অথবা আপনার সন্তান বাড়িতে দুর্ব্যবহারের শিকার হলে:

📞 0808 80 10 800 📶 gov.wales/live-fear-free

আপনার বয়স 18'র কম হলে এবং সহায়তা প্রয়োজন হলে আপনি চাইল্ডলাইনে ফোন করতে পারেন

📞 0800 1111

📶 www.childline.org.uk

## আপনার অধিকার এবং পরামর্শ

ওয়েলস এ আশ্রয়প্রার্থীদের জন্য সহায়তা বা তথ্যের জন্য:

অ্যাসাইলাম রাইটস প্রোগ্রাম:

Cardiff (কার্ডিফ) 📞 02920 489 800 Newport (নিউপোর্ট) 📞 01633 266 420

Swansea (সোয়ানসি) 📞 07918 403 666 Wrexham (রেক্সহ্যাম) 📞 07977 234 198

📶 www.wrc.wales

স্যাংচুয়ারি ওয়েবসাইট: 📶 sanctuary.gov.wales

আশ্রয় প্রক্রিয়া, আবাসনের পেমেন্ট ইত্যাদির বিষয়ে সাহায্যের জন্য:

ফোন করুন মাইগ্র্যান্ট হেল্প: 📞 0808 8010 503

করোনাভাইরাস থেকে কিভাবে নিরাপদ থাকা যায় সে বিষয়ে বিভিন্ন ভাষায় তথ্যের জন্য, পাবলিক হেল্থ ওয়েলস ওয়েবসাইট দেখুন:

📶 <https://covid.reciteme.com/nhs-novel>