

Ласкаво просимо до боро Барнет

Цей буклет містить важливу інформацію, яка, як ми
сподіваємося, буде корисною вам.



У буклеті міститься
інформація щодо:

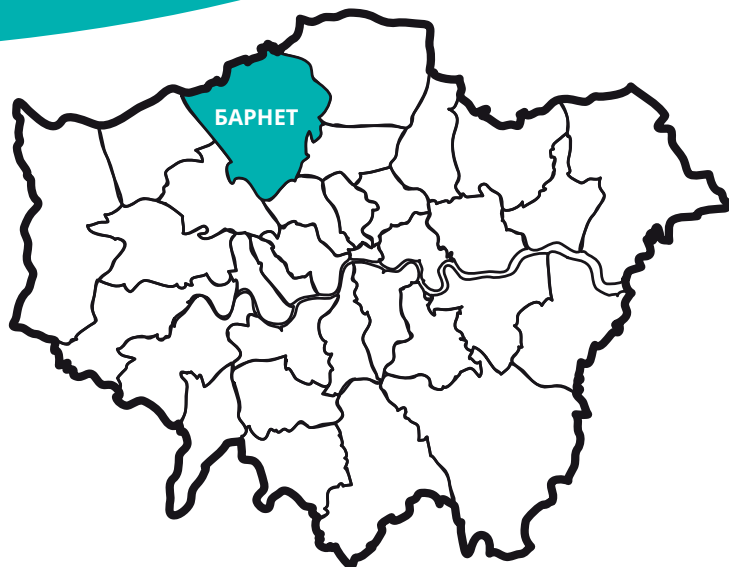
охорони здоров'я;
шкіл;

фінансової підтримки та
працевлаштування;

фітнесу та дозвілля;
продуктових банків;

транспорту;
дитячих центрів.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО БАРНЕТ



Барнет є найбільшим боро Лондона з населенням близько 395 000 мешканців, озелениними просторами, чудовими школами та розвинутим транспортом. Ми є різнобарвним та успішним містом-передмістям Лондона. Мешканці нашого боро цінують:

- **чисте та зелене довкілля;**
- **чудові школи;**
- **хороші транспортні сполучення;**
- **житло та громадські місця високої якості.**

У нашому прекрасному боро дуже дружня громада. Ми з радістю стали домом для людей з усього світу.

Міська рада боро Барнет і низка інших організацій робитимуть усе можливе для того, щоб допомогти вам освоїтись, та нададуть вам необхідну підтримку.

Охорона здоров'я



У Великій Британії Національна служба охорони здоров'я (NHS) надає безкоштовне медичне обслуговування.

Реєстрація в лікаря

Зареєструватись у сімейного лікаря (GP) дуже просто. Вам не потрібно надавати доказ адреси проживання чи імміграційного статусу, посвідчення особи чи номер у системі охорони здоров'я (NHS). Якнайшвидше зареєструйтесь у сімейного лікаря. Знайти найближчу практику сімейного лікаря можна за посиланням: www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery

Підказка: після реєстрації ми рекомендуємо вам попросити сімейного лікаря надати вам роздрукований та підписаний лист, за допомогою якого ви зможете підтверджувати адресу проживання.

Для отримання негайної допомоги від NHS українці можуть користуватися новоствореною послугою NHS — GP Express, яка дає вам змогу без попереднього запису проконсультуватись із спеціально підготовленим фармацевтом, котрий зможе призначити вам ліки за рецептом.

Аптеки

Як правило, за виписани за рецептом ліки необхідно платити, але деяким категоріям людей ліки можуть видаватися безкоштовно.

Найближчу до вас аптеку можна знайти за посиланням: <http://www.nhs.uk/Service-Search/Pharmacy/LocationSearch/10>.

Екстрена допомога

Якщо у вас чи члена вашої родини трапився серйозний нещасний випадок чи вас раптом спіткала серйозна хвороба, вам потрібно звернутися до найближчої лікарні, яка має відділення невідкладної екстреної допомоги (A&E). Найближчу до вас лікарню можна знайти за посиланням: <https://www.nhs.uk/service-search/hospital>

Вакцинація від коронавірусу

Ви маєте право на безкоштовну вакцинацію від КОВІДу-19 у NHS. Пройдіть за посиланням www.nhs.uk/covid-vaccine, щоб записатися на прийом, або за адресою www.barnet.gov.uk/vaccinebus

Підтримка психічного здоров'я

Дітям та дорослим надається підтримка з психічного здоров'я та добробуту. У Барнеті є низка служб, які можуть надати вам допомогу.

Діти та молоді люди

- Відвідайте www.Kooth.com для одержання безкоштовної, безпечної та анонімної допомоги в режимі онлайн
- Об'єднані клінічні служби боро Барнет (Barnet Integrated Clinical Services, BICS) надають допомогу з психічного здоров'я дітям, молодим людям і родинам у разі незначних і помірних розладів. У разі потреби зателефонуйте 020 8359 3130 (з 9:00 до 17:00) або відвідайте вебсторінку www.barnet.gov.uk/BICS
- Служба Young Minds Crisis («Криза молодих розумів») — для отримання безкоштовної допомоги надішліть SMS зі словом YM на номер 85258 (цілодобово)
- Безкоштовна цілодобова екстрена психічна допомога для молодих людей (САНМС) за номером 0800 151 0023 (цілодобово)
- Дитячі центри та центри ранньої допомоги для дітей віком від 0 до 19 років надають підтримку та послуги родинам. Відвідайте вебсторінку www.barnet.gov.uk/0-19 або зателефонуйте за номером 0800 389 8312
- Для отримання більш детальної інформації відвідайте вебсторінку www.barnet.gov.uk/childrens-centres





Дорослі

- Служба добробуту боро Барнет забезпечує доступ до різноманітних послуг і занять, що сприяють психічному здоров'ю та емоційному добробуту. Таку допомогу можна здобути через низку послуг, скерованих на психічне здоров'я та добробут, які надаються по всій території боро Барнет. Завітайте за адресою www.barnetwellbeing.org.uk
- NHS Англії — для консультації з питань не екстреного характеру телефонуйте за номером 111 (цлодобово)
- Організація Samaritans («Самаритяни») — для емоційної підтримки телефонуйте за номером 116 123 (цлодобово)
- Підтримка в емоційній сфері від Британського Червоного Хреста за номером 0808 196 3651 (щодня з 10:00 до 18:00, є перекладач) і на сайті www.redcross.org.uk
- Ви також можете поговорити зі своїм сімейним лікарем

Якщо ви почуваетесь у небезпеці

Якщо ви чи хтось інший перебуваєте в безпосередній небезпеці, телефонуйте в поліцію за номером 999
Мовчазне прохання про допомогу: якщо вам потрібна допомога, але ви не можете розмовляти, наберіть 999 і після того, як піднімуть трубку, натисніть 55

Домашнє насильство

Якщо ви втікаєте від домашньої наруги чи насильства, зателефонуйте на національну лінію допомоги у випадках насильства в родині за номером 0808 2000 247. Дзвінки на цей номер безкоштовні зі стаціонарних і вуличних телефонів.

Якщо ви вважаєте, що у вас є підстави для термінового занепокоєння щодо добробуту дітей чи молодих людей, яке вимагає негайної реакції, подзвоніть до міждепартаментного центру захисту дітей (MASH) за номером 020 8359 4066. MASH

працює з понеділка по четвер із 9:00 до 17:15 та в п'ятницю з 9:00 до 17:00.

Служби жалоби

Служба жалоби боро Барнет

Ця організація надає кваліфіковану психотерапевтичну підтримку людям, які перебувають у жалобі. Заняття з психотерапевтом проводяться протягом однієї години на тиждень. Ця послуга є безкоштовною.

Зателефонуйте за номером 0203 759 4347 або напишіть на адресу електронної пошти barnetbereavement@tiscali.co.uk

Організація Mind в Енфілді та Барнеті

Зателефонуйте за номером 020 8446 3676 або відвідайте сайт www.mindeb.org.uk

Rephael House — терапія в разі жалоби за дитиною

Ця організація надає послуги з терапії в разі жалоби за дитиною всім людям, які пережили втрату плоду під час вагітності, утрату немовляти чи дитини за будь-яких обставин. Утрата могла відбутись у результаті викидню, свідомого переривання вагітності, переривання вагітності через патології розвитку плоду, мертвонародження, неонатальної смерті, а також смерті дитини будь-якого віку.

Зателефонуйте за номером 020 8440 9144 або відвідайте сайт www.rephaelhouse.org.uk



Діти від трьох місяців до чотирьох років

Дошкільця (до п'яти років) можуть відвідувати дитячий садок. Вам можуть бути надані безкоштовні години догляду за дитиною залежно від віку дитини та вашого доходу.

Якщо у вас низький дохід чи ви отримуєте Єдину соціальну (універсальну) виплату, ви можете мати право на 15 годин безкоштовного догляду за дитиною для дитини віком до 2 років.

В Англії всі діти віком від 3 до 4 років можуть отримати 570 безкоштовних годин на рік.

Більш детальну інформацію можна знайти за адресою www.gov.uk/get-childcare

Діти віком від 5 до 11 років

Діти віком від 5 до 11 років повинні відвідувати початкову школу та отримувати безкоштовну освіту.

Діти віком від 12 до 18 років

Діти віком від 12 до 18 років повинні відвідувати старшу школу чи коледж та отримувати безкоштовну освіту.

Заявки на місце в школі протягом навчального року називаються заявками посеред року. Рада боро Барнет координує розподіл шкільних місць за заявками посеред року до всіх початкових та старших шкіл у боро Барнет.

Заявку можна подати за посиланням: www.barnet.gov.uk/schools-and-education/school-admissions/year-admissions

Діти віком старші за 16 років

Діти віком від 16 до 18 років можуть отримувати подальшу освіту в школі чи коледжі.

Діти віком 16 років можуть за власним бажанням піти зі школи та взяти участь у стажуванні чи навчанні на робочому місці. Дізнайтеся більше про наявну допомогу за адресою: www.barnet.gov.uk/young-people/careers-advice-young-people





Забезпечення продуктами

У боро Барнет розташовані банки продуктів для допомоги людям, які не можуть дозволити собі купувати їжу: www.youngbarnetfoundation.org.uk/foodbanks

Пошук роботи

Ми знаємо, що більшість українців захоче працювати. У вас є право на працю одразу після вашого приїзду до Великої Британії. Щоб працювати на повну ставку, ви маєте бути віком 18 років або старші. Для пошуку роботи ви можете скористатися безкоштовною державною вебсторінкою під назвою «Знайди роботу» («Find a Job») — www.gov.uk/find-a-job, щоб зв'язатись із тисячами працедавців по всій території Великої Британії.



Фінансова допомога

Держава надає базові соціальні виплати людям, які не можуть працювати, людям, які шукають роботу, але ще не знайшли її, та людям із низьким доходом. Ця допомога називається єдиною (універсальною) соціальною виплатою. Якщо у вас виникли запитання щодо неї, ви можете скористатися контактними даними, наведеними нижче.

Служба універсальної виплати: 0800 328 5644.

Допомога з подачею заявки в Бюро юридичної консультації громадян: 0800 144 8 444

і вебсторінка www.gov.uk/apply-universal-credit

Центр зайнятості (Jobcentre Plus) Raydean House: 0800 169 0190

Консультації щодо грантів, муніципального податку та соціальних виплат боро Барнет: www.barnet.gov.uk/benefits-grants-and-financial-advice/managing-your-money-and-benefits-advice

БУСТ (BOOST):

Місце першого звернення місцевих жителів до ради боро Барнет із питань працевлаштування, фінансової допомоги та допомоги щодо емоційного добробуту. Телефонуйте за номером 0208 359 2442 або завітайте за адресою www.boostbarnet.org

Бюро юридичної консультації боро Барнет

надає безкоштовні та незалежні консультації з питань соціальних виплат, грошей, житла тощо.

Телефонуйте за номером 0808 250 5708 (з понеділка по п'ятницю з 9:30 до 16:00) або відвідайте вебсторінку www.barnetcab.org.uk/get-advice/online-help/



Діти та молоді люди

Парки та відкриті простори

У боро Барнет чимало парків і відкритих просторів, де діти та молоді люди чудово проводять час. У багатьох наших парках є ігрові зони та скейт-майданчики, а влітку тут проводяться заходи для дітей. Відвідайте вебсторінку www.barnet.gov.uk/parks-sport-and-leisure/parks-open-spaces-and-trees

Центр здоров'я та активного способу життя боро Барнет

Центр здоров'я та активного способу життя боро Барнет (FAB) є чудовим місцем, де жителі можуть отримати поради щодо здоров'я та добробуту. Мешканці можуть зареєструватися для отримання безкоштовної картки FAB для дорослих чи дітей (віком від 0 до 15 років), яка надає ряд переваг та знижок у низці спортивних центрів та під час певних заходів у боро Барнет, включно з безкоштовним відвідуванням басейну. Відвідайте вебсторінку www.better.org.uk/fab-hub.

Дорослі

Здоров'я та добробут у боро Барнет

Боро Барнет надає різноманітну корисну інформацію щодо здоров'я дітей та молодих людей, вагітності, виховання маленьких дітей, а також сезонні консультації. Ознайомтесь із цією інформацією за посиланням www.barnet.gov.uk/health-and-wellbeing

Піші тури

Ви можете завантажити наші безкоштовні аудіогідди для піших прогулянок разом із картами та слухати цікаву інформацію про боро Барнет. Завітайте на вебсторінку www.barnet.gov.uk/heritagewalks

Протягом тижня ми проводимо сім групових оздоровчих походів у наших парках та на відкритих просторах під керівництвом кваліфікованих і досвідчених інструкторів. Відвідайте вебсторінку www.barnet.gov.uk/health-walks

Приєднайтеся до групи оздоровчої ходи для регулярних прогулянок у товаристві інших і заведіть собі друзів. Інформація тут: www.ramblers.org.uk

Бібліотеки

Мешканці Барнету можуть користуватись інтернетом, безкоштовно читати книжки деякими мовами та брати участь у заходах на зразок «Розмовного кафе» для вдосконалення англійської мови в бібліотеках на всій території боро. Тут можна безкоштовно почитати газети з усього світу, зокрема з України, або взяти електронні книги. За більш детальною інформацією завітайте на вебсторінку www.barnet.gov.uk/libraries.

Центри міст

Центри міст у Барнеті мають більш суттєве значення, ніж просто місце для відвідин магазинів. Це серце нашої громади, що вносить свою частку до загального динамізму та розквіту навколишніх районів, куди із задоволенням приходять місцеві мешканці. За більш детальною інформацією пройдіть за посиланням www.barnet.gov.uk/community/town-teams.

Волонтерські, громадські та релігійні групи

Ці групи відіграють життєво важливу роль у нашому різнобарвному та динамічному боро. У Барнеті існує кілька спеціалізованих форумів для співпраці волонтерських, громадських і релігійних груп, а також для обміну інформацією. Щоб дізнатися більше, напишіть на адресу info@barnettogether.org.uk





Від Барнету до центра Лондона можна дістатися потягом. Крім того, у боро розвинута мережа автобусних маршрутів.

Для інформації щодо подорожей Лондоном відвідайте вебсторінку www.tfl.gov.uk/plan-a-journey, де опубліковано інформацію про найкращі маршрути автобусом, потягом чи в метро.

У транспортній мережі Лондона (TfL) діє система безкоштовних поїздок і знижок.

- Діти віком до 5 років подорожують безкоштовно.
- Фотокартка Zip Oyster для дітей віком від 5 до 10 років.
- Фотокартка Zip Oyster для дітей віком від 11 до 15 років.
- Фотокартка Zip Oyster для дітей віком 16 років і старших.

Український інститут у Лондоні

Вебсайт: www.ukrainianinstitute.org.uk

Адреса: Ukrainian Institute London,
79 Holland Park, London, W11 3SW.

Адреса електронної пошти:
info@ukrainianinstitute.org.uk

Асоціація українців у Великій Британії (AUGB)

Вебсайт www.augb.co.uk

Адреса: AUGB Ltd (Head Office),
49 Linden Gardens, London, W2 4HG.

З ким мені зв'язатися, якщо мені не подобається жити зі своїм спонсором?

Ми сподіваємося, що Велика Британія стане для вас дружним, привітним і безпечним місцем. Якщо з якоїсь причини цього не сталося, ми хочемо, щоб ви повідомили нас про це якомога швидше.

Надішліть повідомлення на адресу homesforukraine@barnet.gov.uk або телефонуйте на лінію підтримки українців за номером 020 8359 6017 з 9:00 до 17:00 із понеділка по п'ятницю.

- Фотокартка, що дає право отримати знижку на проїзд в автобусі й трамваї.
- Знижка на проїзд, надана центром зайнятості.
- Фотокартка London Oyster для тих, кому за 60.
- Посвідчення на безкоштовний проїзд.

Більш детальну інформацію разом з інформацією щодо інших знижок можна знайти за адресою: www.tfl.gov.uk/fares/free-and-discounted-travel.

Або ж, якщо ви бажаєте з кимось порозмовляти, телефонуйте до відділу підтримки клієнтів TfL за номером 0343 222 1234, що працює з 8:00 до 20:00 без вихідних.



Важливі номери телефонів

999 — поліція, пожежна охорона та швидка допомога

111 — питання щодо здоров'я неекстреного характеру

101 — неекстрений номер поліції

0808 801 0503 — британська організація допомоги біженцям

0808 196 3651 — лінія підтримки Британського Червоного Хреста