

# Welcome

Ласкаво просимо  
To the Royal Borough of Kingston  
upon Thames



## Homes for Ukraine And Family Scheme - Guidance and further information



THE ROYAL BOROUGH OF  
**KINGSTON**  
UPON THAMES

Керівництво та додаткова інформація



## Зміст

<b>Зміст</b>	<b>3</b>
<b>Вступ</b>	<b>4</b>
<b>Біометричний дозвіл на проживання (BRP)</b>	<b>4</b>
<b>Продовження вашого перебування у Великобританії</b>	<b>5</b>
<b>Як відкрити банківський рахунок</b>	<b>6</b>
<b>Освіта</b>	<b>7</b>
Освіта в дитячому садку та догляд за дітьми	
У віці від 3 до 4 років діти можуть отримати безкоштовну ранню освіту. Деякі 2-річні діти також мають на це право. Ранню освіту можна здобувати в дитячій садку або з вихователем/чайлдмайндером. Для отримання інформації про освіту в дитячому садку та інший догляд за дітьми, будь ласка, відвідайте <a href="http://bit.ly/Childcare-Info">bit.ly/Childcare-Info</a> .	7
Сімейна інформаційна служба:	7
Початкова Освіта (Вік 5-11)	8
Середня Освіта (Вік 11-16)	8
Інформацію про середні школи в районі та про те, як подати заявку на місце для вашої дитини, можна знайти на	8
<a href="http://www.kingston.gov.uk/schools-education/changing-school-year/1">www.kingston.gov.uk/schools-education/changing-school-year/1</a>	8
Ви можете зв'язатися з шкільною командою прийому електронною поштою за адресою <a href="mailto:kingston.admissions@achievingforchildren.org.uk">kingston.admissions@achievingforchildren.org.uk</a>	8
Освіта після 16	8
<b>Як вивчити англійську мову</b>	<b>10</b>
<b>Пошук роботи</b>	<b>11</b>
<b>Бібліотеки в Кінгстоні</b>	<b>11</b>
<b>Отримання медичної допомоги</b>	<b>12</b>
Що таке мій GP?	13
Як зареєструватися у лікаря	13
Як записатися на прийом	14
Як забронювати перекладача на прийом	15
Що робити, якщо ваша лікарня закрита	15
Доступ до ліків з аптеки	16
Підтримка під час вашої вагітності	16
Коронавірус (COVID-19)	17
Вакцинація від коронавірусу	18
Стоматологічна допомога	18
<b>Що робити, якщо я потрапив у надзвичайну ситуацію або стурбований станом дорослого чи дитини?</b>	<b>?</b>
	<b>19</b>
Надзвичайні ситуації	19
Ненадзвичайні ситуації	20
Повідомлення про злочини, не пов'язані з надзвичайними ситуаціями:	20
Що робити, якщо ви стурбовані благополуччям дитини:	20
Що робити, якщо ви стурбовані благополуччям дорослого:	21
<b>Підтримка психічного здоров'я</b>	<b>Support</b>

	<b>21</b>
Barnardos	21
Червоний Хрест	21
Церква All Saints в Кінгстоні	22
Mind в Кінгстоні	22
Kingston iCope	22
Samaritans	22
Безкоштовна консультація від Refugee Action Kingston	Kingston 23
<b>Домашнє насильство та насильство щодо жінок і дівчат</b>	<b>23</b>
Кінгстонський центр боротьби з домашнім насильством	23
Кінгстонський One Stop Shop	23
<b>Расизм і Дискримінація</b>	<b>24</b>
<b>Юридична консультація</b>	<b>25</b>
Український консультаційний проєкт у Великобританії	UK 25
Громадянська юридична консультація	25
<b>Визначні місця</b>	<b>26</b>
Чим зайнятись в Кінгстоні	26
Події та пам'ятки Лондона	26
Автобусні тури по центральному Лондону	26
Відвідайте Британію	27
Українські організації та представництва в Лондоні:	27
<b>Підтримка та активності у Кінгстоні</b>	<b>28</b>
Клуб «Врятувати світ»	28
Connected Kingston	28
Транспорт в Кінгстоні і Лондоні	London 29
Подорожі по всій країні	30
<b>Подальші запити</b>	<b>30</b>

## Вступ

Вітаємо і ласкаво просимо до Королівського району Кінгстон-на-Темзі. Цей путівник надасть вам добірку корисної інформації, яку вам знадобиться після прибуття в Кінгстон.

## Біометричний дозвіл на проживання (BRP)

Біометричний дозвіл на проживання (BRP) – це дозвіл на проживання, який містить біографічні дані мігранта, біометричну інформацію, показує його імміграційний статус та його права під час перебування у Великобританії.

Ми усвідомлюємо, що подання на BRP займає виключно більше часу, ніж очікувалося. На жаль, як місцева влада ми не беремо до цього безпосередньої участі. Цим керує Візово-імміграційна служба Великобританії, з якою можна зв'язатися за номером 0808 164 8810 або відвідавши <https://www.gov.uk/contact-ukvi-inside-outside-uk>, якщо вам необхідна допомога.

Отримавши біометричний дозвіл на проживання (BRP), ви можете використовувати його:

- з метою ідентифікації
- як доказ права на навчання у Великобританії
- щоб мати доступ до онлайн-сервісів Home Office на GOV.UK, щоб довести своє право на оренду нерухомості в Англії орендодавцю та право на роботу у Великобританії для роботодавця, шляхом створення «коду спільного доступу», який дає їм обмежений у часі доступ до відповідних даних <http://www.gov.uk/prove-right-to-work>
- як доказ права на публічні послуги або пільги, на які ви маєте право

Рекомендується не виїжджати за межі Великобританії, поки ви не отримаєте BRP, інакше у вас можуть виникнути проблеми з

поверненням до Великобританії. Ви завжди повинні мати при собі ваш BRP під час міжнародних подорожей, оскільки вам потрібно буде показати його перевізнику, з яким ви подорожуєте, і вас можуть попросити пред'явити його на кордоні з Великобританією.

## Продовження вашого перебування в Великобританії

Щоб заповнити заявку на отримання візи для перебування у Великобританії за українською схемою, завітайте на: [bit.ly/Ukraine-Scheme-Visa](https://bit.ly/Ukraine-Scheme-Visa).

Ви можете це зробити, якщо:

- у вас є паспорт громадянина України
- ви знаходитесь в Великобританії
- ви подали заявку за схемою Ukraine Family Scheme або Ukraine Sponsorship Scheme (Homes for Ukraine) до прибуття до Великобританії
- ваша заявка не була вирішена, але ви отримали листа про те, що можете їхати до Великобританії
- ви отримали дозвіл на в'їзд на кордоні на 6 місяців, і тепер подаєте заяву на продовження перебування

## Як відкрити банківський рахунок

У вас буде необхідність відкрити банківський рахунок в Великобританії.

Для цього необхідно заповнити форму заявки. Зробити це можна

особисто в банку або онлайн. Щоб відкрити банківський рахунок, вам потрібно буде надати документ, що посвідчує особу. Це повинно включати ваше повне ім'я, адресу та дату народження.

Ми можемо допомогти вам відкрити ваш банківський рахунок. Будь ласка, зверніться до кінгстонської команди з інтеграції з проханням допомогти вам відкрити банківський рахунок, якщо це необхідно. Будь ласка, надішліть електронний лист [ukraine@kingston.gov.uk](mailto:ukraine@kingston.gov.uk), якщо вам потрібна підтримка з цього приводу.

## Освіта

Освіта для дітей безкоштовна і обов'язкова. В Англії діти повинні навчатися у віці від 5 років до 16 років, а особи у віці від 16 до 18 років повинні бути або на денній формі навчання, або на роботі (з освітнім компонентом).

Ви можете знайти інформацію про школи в Кінгстоні та про те, як подати заявку на місце для вашої дитини, за адресою: [www.kingston.gov.uk/schools-education](http://www.kingston.gov.uk/schools-education)

Якщо у вас виникли будь-які питання або труднощі з реєстрацією в школі, будь ласка, запишіться на прийом і обговоріть це з кінгстонською командою інтеграції. Зв'яжіться: [ukraine@kingston.gov.uk](mailto:ukraine@kingston.gov.uk), щоб записатися на зустріч.

## **Освіта в дитячому садку та догляд за дітьми**

У віці від 3 до 4 років діти можуть отримати безкоштовну ранню освіту. Деякі 2-річні діти також мають право. Ранню освіту можна здобувати в дитячій кімнаті або з вихователем. Для отримання інформації про ясельну освіту та інший догляд за дітьми, будь ласка, відвідайте [bit.ly/Childcare-Info](http://bit.ly/Childcare-Info).

## **Сімейна Інформаційна Служба:**

Сімейна Інформаційна Служба надає інформацію батькам, майбутнім батькам, опікунам та фахівцям, щоб допомогти підтримати дітей до їх 20-річчя або 25-річчя, якщо дитина має інвалідність. З ними можна зв'язатися, надіславши електронний лист на [fis@achievingforchildren.org.uk](mailto:fis@achievingforchildren.org.uk).

## **Початкова Освіта (Вік 5-11)**

Інформацію про початкові та молодші школи в районі та про те, як подати заявку на місце вашої дитини, можна знайти за адресою [www.kingston.gov.uk/schools-education/changing-school-year/1](http://www.kingston.gov.uk/schools-education/changing-school-year/1)

Ви можете зв'язатися з командою прийому до шкіл електронною поштою за адресою [kingston.admissions@achievingforchildren.org.uk](mailto:kingston.admissions@achievingforchildren.org.uk)

## Середня Освіта (Вік 11-16)

Інформацію про середні школи в районі та про те, як подати заявку на місце для вашої дитини, можна знайти за адресою

[www.kingston.gov.uk/schools-education/changing-school-year/1](http://www.kingston.gov.uk/schools-education/changing-school-year/1)

Ви можете зв'язатися з командою прийому до шкіл електронною поштою за адресою [kingston.admissions@achievingforchildren.org.uk](mailto:kingston.admissions@achievingforchildren.org.uk)

## Освіта після 16

Kingston College пропонує курси денної та неповної зайнятості для молодих людей віком від 16 років. Він пропонує широкий спектр курсів, які підходять для всіх учнів у різних предметних областях. Ви можете знайти більше інформації на їхньому веб-сайті за адресою: [bit.ly/Kingston-College](http://bit.ly/Kingston-College)

Відвідайте [ucas.com](http://ucas.com), щоб дізнатися про університети Великобританії.

**Освіта для Дорослих в Кінгстоні:** також зможе допомогти вам освоїти нові навички. Дізнайтесь більше на [www.kingston.gov.uk/adults-education](http://www.kingston.gov.uk/adults-education).

**Коледж Кінгстону:** Скористайтесь посиланням нижче, щоб зв'язатися з Коледжом Кінгстону щодо курсів та відповідності вимогам: <https://stcg.ac.uk/contact>

**The Open University:** Безкоштовні цифрові навички, поради щодо кар'єри та шаблони резюме з порталу Open University's Open Door to Success Open Learn DWP. Перейдіть за цим посиланням для



отримання додаткової інформації:  
<https://www.open.edu/openlearn/dwp>

**Українська Школа:** Надає онлайн-рішення для викладання та спілкування вчителям та учням. Відвідайте їх веб-сайт для отримання додаткової інформації: <https://www.ukrainschool.com/web>

## Як вивчити англійську мову

Навчання англійської мови для носіїв інших мов відоме як "ESOL". Це було розроблено, щоб допомогти вам розвинути мову, яка вам знадобиться для повсякденної взаємодії. Заняття ESOL пропонуються на різних рівнях - залежно від ваших мовних потреб. Будь ласка, перегляньте посилання нижче для різних варіантів ESOL у Кінгстоні.

Інформація щодо курсів ESOL:

- Записатися на курси в Коледж Кінгстону можна тут: [www.stcg.ac.uk/kingston-college/english-esol-efl](http://www.stcg.ac.uk/kingston-college/english-esol-efl).
- Ви можете ознайомитись з Освітою для Дорослих в Кінгстоні: <https://www.kingston.gov.uk/adults-education#:~:text=Our%20English%20as%20a%20Second,second%20language%20to%20find%20work>.
- Якщо у вас є обов'язки по догляду за дітьми на повний робочий день, ви можете спробувати сімейні навчальні заняття в дитячих центрах. Для попереднього бронювання перейдіть за цим посиланням:  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfHyfV5yrCZpCQwyvu38yByHA3U8ITLwc3BAR5xW4PLmIS5hA/viewform>
- Вас можуть направити на Вивчайте англійську мову вдома (LEAH):  
Для цього, будь ласка, зверніться до Вітальної Стійки в Guildhall 2 і попросіть їх заповнити форму направлення на LEAH.

Для отримання додаткових варіантів ESOL та детальної інформації про вищезазначені заняття, будь ласка, відвідайте нашу Вітальню Стейку за адресою Guildhall 2 або напишіть нам за адресою [ukraine@kingston.gov.uk](mailto:ukraine@kingston.gov.uk).

## Пошук роботи

Рада Кінгстон буде повідомляти вас про будь-які ярмарки вакансій, що відбуваються, у нашому щомісячному інформаційному бюлетені «Kington Ukraine Network». Підпишіться на нашу розсилку тут:

[https://docs.google.com/forms/d/1Wreo7-nk8NsDyREI9f7TL0k81Wen6LIPI22ZAutQ0xo/viewform?edit\\_requested=true#responses](https://docs.google.com/forms/d/1Wreo7-nk8NsDyREI9f7TL0k81Wen6LIPI22ZAutQ0xo/viewform?edit_requested=true#responses)

**Connected Kingston:** надає онлайн-послуги з працевлаштування, навички та підтримку, а також надає безліч іншої інформації про громадські мережі підтримки охорони здоров'я та консультацій у Кінгстоні. Відвідайте веб-сайт за адресою [www.connectedkingston.uk](http://www.connectedkingston.uk)

**Thrive Kingston Career Coaching:** надає безкоштовні консультації з кар'єри 1-на-1 для 25+ річних, які або отримують універсальний кредит та / або отримують менше 25 000 фунтів стерлінгів на рік. Зареєструйтеся через Stay Nimble професійна профорієнтація на зручний для вас час: <https://events.staynimble.co.uk/kingston-coaching>

**Way2Work:** допомагають молодим людям у Кінгстоні та Річмонді знайти місцеві можливості для навчання. Дізнайтеся більше на [www.way2work.org.uk](http://www.way2work.org.uk)

## **Kingston JobCentre Plus:**

<https://www.jobcentrerearne.com/jobcentre/kingston-jobcentre-plus/>

## **Бібліотеки в Кінгстон**

У Кінгстоні є сім публічних бібліотек. Вони знаходяться в Гуку, Кінгстоні, Нью-Малдені, Олд-Малдені, Сьорбітоні, Толворті та Тюдор-Драйві. Знайти їх можна на [www.kingston.gov.uk/libraries](http://www.kingston.gov.uk/libraries).

У нас також є онлайн-пропозиція та служба доставки додому. Більшість людей живуть в декількох хвилинах ходьби від бібліотеки, тому, будь ласка, заходьте і подивіться!

**Наші бібліотечні послуги безкоштовні та відкриті для всіх мешканців будь-якого віку.**

- Позичайте книги та інші ресурси
- Користуйтеся комп'ютерами та безкоштовним Wi-Fi
- У нас є дитяча зона з книгами для будь-якого віку
- Ми проводимо різні заходи в наших бібліотеках та онлайн

Через нашу онлайн-бібліотеку ми також пропонуємо газети та журнали з усього світу. Маємо 84 журнали та газети з України, 28 з них українською мовою. Ви також можете отримати безкоштовні електронні та аудіокниги.

Дізнайтеся більше на нашому сайті: [www.kingston.gov.uk/libraries](http://www.kingston.gov.uk/libraries)

Відвідайте місцеву бібліотеку або напишіть на [libraries@kingston.gov.uk](mailto:libraries@kingston.gov.uk).

## Отримання медичної допомоги

Охорона здоров'я у Великобританії надається Національною службою охорони здоров'я, відомою як NHS. Багато послуг надаються безкоштовно, в тому числі наступні:

- Сімейні лікарі, звані лікарями загальної практики (GP)
- Лікарні
- Послуги по вагітності та пологах.

Зверніть увагу, що вам, можливо, доведеться заплатити за деякі послуги, такі як рецепти та стоматологічна допомога.

NHS також може допомогти з багатьма іншими речами, включаючи:

- Контрацепція
- Планування сім'ї
- Здорове харчування
- Психічне здоров'я

## Що таке мій GP?

Ваш GP - це ваша основна контактна особа в NHS. GP означає лікар загальної практики. Вони також відомі як сімейні лікарі.

Лікарі загальної практики - це висококваліфіковані лікарі, які навчаються у всіх аспектах загальної медицини. Вони можуть надати вам консультацію щодо вашого здоров'я. Вони також можуть

зв'язати вас із лікарями-спеціалістами.

## **Як стати на облік до лікаря**

Щоб мати змогу звернутися до лікаря, вам потрібно зареєструватися до GP. Загальна Практика - це, як правило, клініка або медичний заклад.

Щоб знайти найближчу Практику, скористайтеся цим посиланням: [bit.ly/Find-GP](https://bit.ly/Find-GP)

Після того, як ви знайшли дані вашої Загальної Практики, вам потрібно зв'язатися з ними. Вони допоможуть вам зареєструватися.

Щоб зареєструвати вас, вони запитують особисті дані. Це включає ваше ім'я, дату дня народження та номер телефону. Вони також можуть попросити показати підтвердження вашої особи та підтвердження вашої адреси. Якщо у вас немає нічого з цього, вони не можуть відмовити вам у реєстрації.

Будь ласка, обговоріть вашу реєстрацію з лікарем загальної практики з кінгстонською командою інтеграції, якщо вам потрібна допомога в реєстрації.

## **Як записатися на прийом**

Щоб побачитись з лікарем загальної практики або з медсестрою, вам потрібно записатися на прийом. Ви можете зробити це,

продзвонивши в свою Практику.

Ви можете попросити звернутися до лікаря чоловічої чи жіночої статі або медсестри, і ваша лікарня зробить все можливе, щоб пристосуватися до цього. Ваша лікарня може запропонувати вам спочатку телефонну зустріч.

Можливо, вам доведеться почекати кілька днів для нетермінового прийому.

Якщо ви вважаєте, що вам потрібно терміново поговорити з лікарем, скажіть адміністратору, що вам потрібен екстрений прийом. Вони спробують побачити вас в цей день. Якщо лікар вважає, що ви занадто хворі, щоб прийти на прийом, вони можуть відвідати вас вдома.

Зустрічі з лікарем загальної практики зазвичай тривають 10 хвилин. Ви повинні записатися на окрему зустріч для кожного члена сім'ї, оскільки лікар загальної практики або медсестра зможуть бачити лише одного пацієнта на кожному прийомі. Будь ласка, переконайтеся, що ви прибули вчасно на зустріч або скасуйте її, якщо ви не можете бути присутніми.

Якщо вам потрібна допомога для реєстрації до лікаря (GP), ви можете записатися на прийом до одного з наших консультантів, надіславши електронний лист на [ukraine@kingston.gov.uk](mailto:ukraine@kingston.gov.uk).

## **Як забронювати перекладача на прийом**

Якщо вам потрібен перекладач, ви повинні повідомити про це адміністратора під час запису на прийом.

Повідомте персонал, якою мовою ви розмовляєте, і вони замовлять для вас перекладача або забронюють перекладача по телефону.

Важливо, щоб ви і лікар розуміли один одного, щоб він міг поставити точний діагноз вашої проблеми.

З вас не стягуватиметься плата, якщо вам потрібен перекладач.

Все, що обговорюється в консультації, є конфіденційним, включаючи все, що обговорюється в присутності перекладача.

## **Що робити, якщо ваша лікарня закрита**

Якщо ваша лікарня закрита, і це не надзвичайна ситуація, наприклад, незначна хвороба або травма (порізи, розтягнення або висип), ви можете відвідати відділення легких травм або центр невідкладної допомоги. Крім того, зателефонуйте за номером **111**, щоб поговорити з NHS про ваші симптоми або травму.

Відвідайте це посилання, щоб знайти найближчий центр:

[bit.ly/Find-Walk-In](https://bit.ly/Find-Walk-In)

## **Доступ до ліків з аптеки**

Ваш лікар може вважати, що вам треба приймати певні ліки, і



випише вам рецепт. Віднесіть рецепт в аптеку. Можливо, вам доведеться заплатити за ці ліки.

Відвідайте це посилання, щоб знайти найближчу аптеку:

[bit.ly/Find-Pharmacy](http://bit.ly/Find-Pharmacy)

Фармацевт також може дати безкоштовні поради щодо лікування незначних проблем зі здоров'ям, таких як застуда та кашель.

Ви можете придбати деякі ліки в аптеці без рецепта, включаючи деякі знеболюючі та ліки від кашлю; Однак за ці ліки доведеться заплатити.

## **Підтримка під час вашої вагітності**

Якщо ви вагітні, є послуги, які ви можете відвідати для підтримки. Коли ви станете на облік до лікаря, вони зможуть проконсультувати вас і зв'язати з акушеркою. Вони зможуть запропонувати вам курси, щоб підтримати вас.

В Кінгстоні є ряд послуг, до яких ви можете отримати доступ. До них відносяться::

- Курси по догляду за дитиною
- Місцеві дитячі центри
- Групи підтримки батьків
- Безкоштовний дитячий одяг та обладнання від Growbaby.

Відвідайте [www.growbaby.org](http://www.growbaby.org)

- Служба 'Health Visiting Service', яка може надати консультацію батькам та опікунам дітей віком 0-5 років або якщо ви турбуєтеся про свою дитину

Відвідайте веб-сайт Connected Kingston, щоб дізнатись про це.

Для підтримки, коли ви чекаєте дитину:

[www.connectedkingston.uk/services/expecting-a-new-baby](http://www.connectedkingston.uk/services/expecting-a-new-baby)

Для підтримки, коли у вас новонароджена дитина:

[www.connectedkingston.uk/services/support-for-0-5-year-olds](http://www.connectedkingston.uk/services/support-for-0-5-year-olds)

## **Коронавірус (COVID-19)**

Багато людей в Кінгстоні і Великобританії все ще підхоплюють коронавірус. Допоможіть нам запобігти захворюванню людей, дотримуючись наведених нижче порад щодо здоров'я.

- Зробити щеплення
- Зустрічайтеся з людьми на вулиці, коли можете
- Відкривайте вікно, якщо зустрічаєтесь людей у приміщенні
- Носіть маску для обличчя в людних і закритих приміщеннях
- Залишайтеся вдома, якщо ви погано себе почуваєте
- Регулярно мийте руки з милом

## Вакцинація від коронавірусу

Ви маєте право на безкоштовну вакцинацію від COVID-19 через NHS. Вам не потрібно платити за це. Відвідайте: [www.nhs.uk/covid-vaccine](http://www.nhs.uk/covid-vaccine) , щоб записатися на прийом.

## Стоматологічна допомога

Зазвичай вам доведеться платити за стоматологічну допомогу у Великобританії. У наступних випадках це буде безкоштовно:

- Якщо вам не виповнилося 18 років
- Якщо ви вагітні або народили дитину протягом останніх 12 місяців. Вам знадобиться сертифікат, який потрібно показати в цьому випадку.
- Деякі процедури безкоштовні, наприклад, зняття швів або ремонт зубних протезів.

Потрібно записатися в стоматологічну клініку. Знайдіть найближчого стоматолога:

[www.nhs.uk/service-search/find-a-Dentist](http://www.nhs.uk/service-search/find-a-Dentist)

Якщо вам потрібна термінова стоматологічна допомога:

- Зателефонуйте своєму стоматологу
- Зателефонуйте NHS 111
- Якщо це невідкладна ситуація, зверніться до найближчої лікарні з відділенням нещасних випадків та невідкладної допомоги (A&E)

Що робити, якщо я перебуваю в надзвичайній ситуації або стурбований станом дорослого або дитини?

### **Служби невідкладної допомоги**

Ви можете зателефонувати за номером **999** (безкоштовний телефон) в екстрених ситуаціях для цих служб:

- Швидка допомога
- Пожежна служба
- Поліція

Якщо ви або член сім'ї потрапили в аварію або маєте раптове серйозне захворювання, вам слід звернутися до найближчої лікарні з відділенням нещасних випадків та невідкладної допомоги (A&E), яке є безкоштовним для всіх.

Ваша місцева лікарня нещасних випадків та невідкладної допомоги:

Kingston Hospital

Galsworthy Road, KT2 7QB

Сайт: [www.kingstonhospital.nhs.uk](http://www.kingstonhospital.nhs.uk)

Email: [khft.pals@nhs.net](mailto:khft.pals@nhs.net)

Телефон: 020 8546 7711

## **Ненадзвичайні ситуації**

Ви також можете отримати медичну допомогу щодо проблем, які не можуть чекати, зателефонувавши за номером неекстреної допомоги NHS, **111**.

Це безкоштовний сервіс, який працює 24 години на добу, 7 днів на тиждень.

Ви також можете перейти на <https://111.nhs.uk/>

(тільки для оцінки осіб віком від 5 років).

Вас попросять надати деякі деталі, такі як ваше ім'я та адреса.

Якщо ви не володієте англійською мовою, вам потрібно буде або запросити перекладача англійською мовою на початку дзвінка, або попросити друга чи родича зателефонувати за вас, щоб попросити перекладача.

## **Повідомлення про злочини, не пов'язані з надзвичайними ситуаціями:**

Щоб повідомити про злочини та інші проблеми, які не потребують екстреного реагування, зателефонуйте за номером 101. Ви також можете повідомити про інцидент, відвідавши сторінку [www.police.uk](http://www.police.uk)

## **Що робити, якщо ви стурбовані благополуччям дитини:**

Якщо ви турбуєтеся про благополуччям дитини, подзвоніть 020 8547 5008.

Якщо вам потрібно терміново поговорити з кимось у неробочий час або у вихідні, зателефонуйте до спеціальної команди 020 8770 5000.

Подзвоніть **999**, якщо ви вважаєте, що дитина або молода людина знаходиться в безпосередній небезпеці.

## **Що робити, якщо ви стурбовані благополуччям дорослої людини:**

Якщо ви турбуєтеся про власну безпеку або безпеку іншої особи, будь ласка, зв'яжіться з командою з питань доступу та захисту Кінгстонської ради за телефоном:

Телефон: 020 8547 5005.

Email: [safeguarding@kingston.gov.uk](mailto:safeguarding@kingston.gov.uk)

Ця послуга працює з понеділка по п'ятницю з 9 ранку до 5 вечора

## **Підтримка психічного здоров'я**

**Barnardos**

Українська гаряча лінія Barnardos пропонує пряму безкоштовну гарячу лінію для підтримки українських сімей. Це включає доступ до перекладача. Це національна пропозиція

[bit.ly/BarnardosUkraine](http://bit.ly/BarnardosUkraine)

## **Червоний Хрест**

Існує цілий ряд онлайн-ресурсів про здоров'я та благополуччя, а також підтримка для розшуку зниклих членів сім'ї на веб-сайті Червоного Хреста: [bit.ly/Red-Cross-Ukraine](http://bit.ly/Red-Cross-Ukraine)

## **Церква All Saints в Кінгстоні**

З 11:00 до 12:00 з понеділка по суботу ранкова група підготовлених слухачів доступна, якщо є щось, про що ви хочете поговорити конфіденційно.

Адреса: 14-16 Market Place, Kingston upon Thames KT1 1JP

Сайт: <https://www.allsaintskingston.co.uk/>

## **Mind в Кінгстоні**

Mind надає консультації дорослим у віці від 18 років, які мають помірні проблеми з психічним здоров'ям, наприклад, депресію, тривогу, панічні атаки.

Будь ласка, зателефонуйте 020 8255 3939 або перейдіть за посиланням [www.mindinkingston.org.uk](http://www.mindinkingston.org.uk)

## **Kingston iCope**

Ця служба надає цілий ряд короткострокових психологічних методів лікування, включаючи когнітивно-поведінкову терапію (відому як «КПТ») та консультування. Доступ до служби підтримки можна отримати різними способами, такими як особиста зустріч, телефон, групові курси та онлайн-допомога.

Будь ласка, зателефонуйте за номером 0203 317 7850 або перейдіть за посиланням [www.icope.nhs.uk/kingston](http://www.icope.nhs.uk/kingston)

## **Samaritans**

Якщо вам важко і ви хочете поговорити з кимось, ви можете поговорити з навченим волонтером Samaritans, зателефонувавши за номером 116 123. Ви можете зв'язатися з волонтером 24 години на добу, кожен день року.

[www.samaritans.org/branches/kingston-upon-thames](http://www.samaritans.org/branches/kingston-upon-thames)

## **Безкоштовна консультація від Refugee Action Kingston**

Refugee Action Kingston надає безкоштовні консультаційні послуги. Ви можете зареєструватися, надіславши електронний лист на [admin@refugeeactionkingston.org.uk](mailto:admin@refugeeactionkingston.org.uk). Проведуть оцінку вашого стану і, за необхідності, можуть направити до інших відповідних установ.

## **Домашнє насильство та насильство щодо жінок і дівчат**

Якщо ви боїтеся свого партнера або боїтеся за своїх дітей, підтримка доступна.



## **Кінгстонський Центр Боротьби з Домашнім Насильством**

Кінгстонський Центр Боротьби з Домашнім Насильством (DV Hub) надає безкоштовну, конфіденційну, незалежну підтримку всім, хто зазнає домашнього насильства. Для отримання додаткової інформації перейдіть за посиланням [www.kingston.gov.uk/domestic-sexual-violence](http://www.kingston.gov.uk/domestic-sexual-violence)

З Кінгстонським DV Hub можна зв'язатися за телефоном 0208 547 6046 або електронною поштою [kingstondvhub@refuge.org.uk](mailto:kingstondvhub@refuge.org.uk)  
Понеділок – п'ятниця, 9:00 – 17:30.

Національна гаряча лінія з питань домашнього насильства пропонує підтримку в неробочий час: Безкоштовний цілодобовий контактний номер 0808 2000 247

[www.nationaldahelpline.org.uk](http://www.nationaldahelpline.org.uk)

### **Kingston One Stop Shop**

Kingston One Stop Shop – це служба для всіх, хто зазнає домашнього насильства, що надає можливість отримати доступ до спеціалізованої підтримки. Kingston One Stop Shop працює щопонеділка з 9:30 до 12:30 у жіночому центрі церкви KingsGate, 161A Clarence Street, KT1 1QT.

## **Расизм і Дискримінація**

У Великобританії незаконно ставитися до когось інакше через їх стать, расу, релігію, вік, інвалідність або сексуальну орієнтацію.

Расизм неприйнятний у Великобританії. Серйозним злочином є нанесення шкоди, переслідування або словесне насильство над кимось через його расу або пошкодження його майна з цієї причини.

Розпал расової ненависті також суперечить закону. Неприпустимо дискримінувати іншу людину через її расу, етнічну приналежність або звідки вона походить. До вас не слід ставитися по-іншому через вашу расу, коли ви подаєте заявку на роботу, шукаєте місце для життя, користуєтеся Національною службою охорони здоров'я (NHS) або просто купуєте щось у магазині.

Ви не повинні зазнавати расових утисків на роботі, в школі або в громадських місцях (коли інші люди роблять коментарі про вашу расу або про те, звідки ви родом, які є образливими або викликають у вас дискомфорт).

Якщо ви або хтось, кого ви знаєте, став жертвою расизму, повідомте про це владу:

- Подзвонивши **101**
- Подзвонивши **999** в екстрених випадках
- Повідомивши про це онлайн за адресою:  
[www.report-it.org.uk](http://www.report-it.org.uk)
- При особистій зустрічі у відділенні поліції

Не намагайтеся боротися з расизмом або расистськими нападниками самостійно. Залучайте владу. Якщо ви спробуєте вирішити це самостійно, ви можете постраждати або навіть потрапити в неприємності з поліцією.

## Юридична консультація

### **Ukraine Advice Project UK**

Ukraine Advice Project UK – це група волонтерів-юристів, які мають досвід імміграції та надання притулку. Вони можуть допомогти надати тим, хто тікає з України, безкоштовні юридичні консультації щодо британської імміграції, віз та притулку. Для отримання додаткової інформації, будь ласка, відвідайте: [advice-ukraine.co.uk](http://advice-ukraine.co.uk)

### **Цивільна Юридична Консультація**

Civil Legal Advice (CLA) – це національна консультаційна служба для Англії та Уельсу, що фінансується за рахунок юридичної допомоги. Ви можете попросити безкоштовну послугу перекладу, якщо англійська мова не є вашою рідною мовою, і навіть запросити безкоштовний зворотний дзвінок.

Вони можуть направити вас до місцевої служби, якщо це необхідно. Наприклад, якщо вам потрібне представництво в суді. Їхній веб-сайт дає додаткову інформацію про те, у чому вони можуть вам допомогти.

Ви можете зв'язатися з Цивільною Юридичною Консультацією за номером: 0845 345 4 345.

З понеділка по п'ятницю, з 9:00 до 20:00, субота, з 9:00 до 12:30

[www.gov.uk/civil-legal-advice](http://www.gov.uk/civil-legal-advice)

Ви також можете зв'язатися або відвідати місцеву

службу консультацій для жителів Кінгстон для отримання консультації:

Тел: 020 3166 0953

Адреса: Neville House, 55 Eden St, Kingston upon Thames, KT1 1BW

## Визначні місця

Є багато цікавих місць, які можна побачити, і чим зайнятися як на місцевому рівні, так і в центрі Лондона.

## Чим можна зайнятись в Кінгстон

Кінгстон - прекрасна частина Лондона з великою кількістю заходів, культурних пам'яток тощо. Знайдіть самі останні події в Кінгстон: [www.inkingston.co.uk/thingstodo](http://www.inkingston.co.uk/thingstodo)

Активності з дітьми: [bit.ly/Kingston-Activities](http://bit.ly/Kingston-Activities)

## Події та пам'ятки Лондона

Timeout - це веб-сайт, який розповість вам все про останні події та заходи в Лондоні. Відвідайте [www.timeout.com/london](http://www.timeout.com/london)

Visit London має список 10 найкращих визначних пам'яток Лондона: [bit.ly/Visit-London-Attractions](http://bit.ly/Visit-London-Attractions)

## Автобусні тури по центру Лондона

Big Bus Tours London забезпечує чудове знайомство з містом. Отримайте найкращі можливості фотографій знакових пам'яток з верхнього поверху автобуса. Для отримання додаткової інформації

та вартості квитків, будь ласка, відвідайте:  
[www.bigbustours.com/en/london](http://www.bigbustours.com/en/london)

## **Visit Britain**

Visit Britain — офіційний туристичний сайт Великобританії. Він дасть вам

огляд основних визначних пам'яток та подій у Великобританії:  
[www.visitbritain.com](http://www.visitbritain.com)

## **Українські організації та представництва в Лондоні:**

### **Підтримка молоді у сфері мистецтва**

Creative Youth – це місцева благодійна організація, яка працює з молоддю у сфері мистецтва. Вони можуть запропонувати простір протягом дня з Інтернетом для молоді або студентів для виконання роботи.

Вони також запропонували надати молодим людям та студентам досвід роботи, щоб допомогти їм полегшити роботу в громаді. Члени Creative Youth можуть надати неформальні поради щодо кар'єри, особливо для всіх, хто цікавиться мистецтвом.

Email: [hello@creativeyouthcharity.org](mailto:hello@creativeyouthcharity.org)

### **Український інститут у Лондоні**

Сайт: <https://ukrainianinstitute.org.uk/>

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

Email: [info@ukrainianinstitute.org.uk](mailto:info@ukrainianinstitute.org.uk)

## **Союз Українців у Великій Британії (AUGB)**

Сайт: [www.augb.co.uk](http://www.augb.co.uk)

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

Зв'яжіться з цією організацією через форму нижче:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdbx9lLd8P0dQp3mI3WWvHYvSPuqyxPJm-QU-n\\_xT1UiiT1oQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdbx9lLd8P0dQp3mI3WWvHYvSPuqyxPJm-QU-n_xT1UiiT1oQ/viewform)

## **Український Ресторан Prosperity**

Ресторан Prosperity, 59 York Street, Twickenham TW1 3LP

Українець керує рестораном у Твікенхемі, який також організовує гуманітарну допомогу для України.

<https://www.londondonationsforukraine.org/>

## **Підтримка та активності у Кінгстоні**

### **Клуб «Врятувати Світ»**

Рятує як предмети, так і продукти харчування від звалища або спалювання. Ця їжа передається вразливим групам населення та сім'ям.

Предмети звідси можуть допомогти облаштувати нову оселю.

Будь ласка, відвідайте нашу вітальну стійку в Guildhall 2, щоб дізнатися, чи маєте ви право на ваучери.

<https://www.savetheworldclub.org/>

## Connected Kingston

У нас є багато безкоштовних, сімейних і недорогих заходів у Кінгстоні, які допоможуть вам залишатися у формі, оздоровлюватися та знайомитися з іншими людьми. **Connected Kingston** – це веб-сайт, який допомагає людям знаходити заходи, вступати до клубів, волонтерити та користуватися місцевими послугами в Кінгстоні. У верхній правій частині веб-сайту є функція перекладу.

Відвідайте [www.connectedkingston.uk](http://www.connectedkingston.uk) , щоб дізнатися більше.

## Транспорт в Кінгстоні і Лондоні

Для планування подорожей по Лондону легко використовувати Transport for London's journey planner за цим посиланням: [www.tfl.gov.uk/plan-a-journey](http://www.tfl.gov.uk/plan-a-journey). Він надає вам варіанти пішохідних та велосипедних подорожей, а також громадського транспорту.

Існує кілька додатків, доступних для відстеження часу автобуса, наприклад London Live Bus Countdown.

Найпростіший спосіб оплатити громадський транспорт в Лондоні - отримати карту Oyster Card.

Оплата громадського транспорту в Лондоні найдешевша і найшвидша за допомогою картки Oystercard. Ви можете отримати одну на більшості станцій. Відвідайте: [oyster.tfl.gov.uk](http://oyster.tfl.gov.uk)

На веб-сайті Ради Кінгстон також є інформація про місцеві пішохідні

маршрути та громадський транспорт. Відвідайте веб-сайт тут:  
[www.kingston.gov.uk/publictransportandwalking](http://www.kingston.gov.uk/publictransportandwalking)

## Подорожі по всій країні

На національні поїзди або автобуси квитки зазвичай набагато дешевше, якщо купувати заздалегідь.

Час і ціни на квитки відрізняються по всій Великобританії. Ви можете дізнатися більше інформації на веб-сайті національної залізниці: [www.nationalrail.co.uk](http://www.nationalrail.co.uk) або на місцевому залізничному чи автобусному вокзалі.

Подорож до материкової Європи доступна з Лондона Сент-Панкрас Інтернешнл.

Ви можете спланувати свою подорож з Eurostar [www.eurostar.com](http://www.eurostar.com), міжнародне високошвидкісне залізничне сполучення, що з'єднує Великобританію з Францією, Бельгією та Нідерландами.

Більшість поїздів Eurostar подорожують через тунель між Великобританією та Францією.

## Подальші Запити

Ми сподіваємося, що цей інформаційний пакет допоможе вам оселитися в Кінгстоні.



Якщо вам потрібно зв'язатися з Командою Kingston United for Ukraine Arrivals та Командою Запитів Queries, будь ласка, надішліть електронний лист на **ukraine@kingston.gov.uk** або відвідайте Вітальну Стійку у Guildhall 2 High St, Kingston upon Thames KT1 1EU.