

بلى نيا بؤ چهوسانهو
و سوکايهتى

پاراستنى گهوره سالان له نازار
و نهزيهت و سوکايهتى



City of Westminster



THE ROYAL BOROUGH OF
KENSINGTON
AND CHELSEA



Safeguarding Adults
Executive Board



ABDUL MAGEED EDUCATIONAL TRUST



CENTRAL LONDON YOUTH DEVELOPMENT TRUST



FRENCH AMERICAN WELFARE ASSOCIATION



Iranian Association



ESDEG
EDUCATION AND SKILLS DEVELOPMENT GROUP

ناوهرۆك

بیسەر و گوئ رایهلی دهنگتانین

ئیمه دهتوانین یارمهتی خهلك بدهین، بۆ نهوه به
سهلامهت بمینهوه له سوکایهتی و نازار و بی ریزی

سوکایهتی و چهو سانهوه چیه؟

شیوازهکانی سوکایهتی و نازار و نهزیهوت چن

پاراستن له چهوسانهوه و سوکایهتی

دوای راپورت کردنی سوکایهتی و نازار
و نهزیهت چ رو دهات

پیوهندیمان پیوه بکهن

1
2
3
4
5
6
7



پيدانى دهنگ (دهنگت بگهينه)

1

نهم بهشه نهوانه‌ی خواره‌وه دهگريته‌وه:

- ◀ مافه‌کانی من چين؟
- ◀ کي دهنوانی سوکايه‌تی بکا؟
- ◀ چ دهنوانم بکهم نهگر سوکايه‌تی و نازار و نهزيمت کرام؟
- ◀ مافه‌کانی من چ له خو دهگري؟

مافه‌کانی من چين؟

همو که سيک مافی نهوی ههيه دور بي له سوکايه‌تی و پشتگوئخسن، دور له زيان و نازار. هينديک له گهوره سالان و به سال داچوان به هو تهمهن و کهم نه‌ندامی يا نه‌خوشيه‌کانيانه‌وه مهترسی زياتريان له سهر بيت بو خراب به‌کار هينان يا چهوسانه‌وه.

تو مافی نهوت ههيه که سوکايه‌تيت پي نه‌کري.

کئی دہتوانی سوکایہتی و بی ریزی بکات؟

ہر کہسیک دہتوانیت بہ شیوازیک رفتار و کردہویہک بکا کہ سوکایہتی بی۔

وہک چاودیریک یا نندامیکی خیزانہکمت یا بنہ مآلہکمت یا کہسیک کہ متمانہت پی ہیہیت، یا لہوانیہ کہسیکی نامو یا نہناسراو بی۔





نهو شویانهی که سوکایهتی و نهزیهت و نازار دتوانی روویدات

سووکایهتیکردن دهتوانیت له ههر شوینیک روویدات.

1. له مالی چاودیری
2. له کولیج یا مکتب
3. له سهنتهیری رۆژانه
4. له شوینی گشتی
5. له شوینی کار
6. له مالموه یان
7. له نهخوشخانه

چی دہتوانم بکہم نہگہر سووکایہتی و نہزیہت و نازارم پیکرا

- پیویستہ بہ کہسیک بلنیت کہ متمانہت پیہتی نہگہر کہسیک نازاری داویت یان دلخوش نیت.
- بہ زوترین کات پییان بلن. پیویستہ پییان بلنیت چی روویداوہ کہ تو دلخوش نیت.
- باشترہ لہ نامہیکدا بنوسی بوجی نازازیت. یان داوا لہ کہسیک بکہیت کہ بوت بکات دہتوانن کوپیہکت ہہلبگرن.

نهو کهسانه‌ی ده‌توانن په‌یوه‌ندی بگهن:

پزیشک‌یک



پشکنه‌ریکی
چاودیری



دراوسنیه‌ک



کار مه‌ند یا
به‌ر پرستیکی
پشتیوانی
خانوبه‌ره





هه موومان ده توانین یارمه تی خه لک بدهین نه وهی له سووکایه تیکردن و بی ریزی سه لامهت و پاریزراو بمینه نه وه

نهم به شه نه مانه ی خوار ه وه ده گریته وه:

- ◀ نه گر ناگاداری که سیک نازار و نه زیت دراوه نا بی نه و کردوه انه بکه ی
- ◀ نه ی نه گهر سوکایه تی و نازار و نه زیت تاوان بی؟

نه وهی که ناییت بیکهیت نه گهر ناگاداری که سیک بیت که سووکایه تی پیده کریت یان زیانیان پیده گات

نه گهر که سیک لاوز و بی هیز نه نیت پی بلیت که سووکایه تی یان پیکراوه نا بی نه و کارانه بکه ی.

- رووبه روی نه و که سه مه به که بیت وایه بهر پر سیاره له ده ستریز بیه که.
- هس شتیک که رهنگه به لگه بیت، تیکی مه ده و له ناو مه به.
- له ریوه ده ست مه کن به لیکولینه وه له دۆخه که.
- نه گهر که سه که مه تر سییه کی ده سته جیی له سهر بوو، پنیو سته پیوهندی بکه ی خزمهتگوزاری و فریا کهوتنی خیرای پولیس ژماره 999 بگره.

ئەي ئەگەر سووكايەتلىكردنەكەش تاوان بىت؟

ئەگەر سووكايەتلىكردنەكە تاوانلىكە وەك دەستدرىژى، ھەراسانكردنى رەگەزى، دەستدرىژىكردن، يان دزىكردن بىويستە لە كەسەكە بىرسىت ئايا دەپەويت پۇلىس بەشدار و ئاگادار بى.

ئەگەر دەتھەوى پۇلىس بەشدار بىت، ئىمە لەگەلىان كار دەكەين بۇ پشتگىرىكردنتان.

ئەگەر نىگەرانى پەيوەندىكردنت بە پۇلىسەو، دەتوانىت ھەمىشە پەيوەندى بە چاودىرى كۆمەلاپەتى گەورەسالانەو بەكەيت بۇ ئەوئى سەرەتا شتەكانيان بۇ باس بەكەي.



سووکایه‌تیکردن و نه‌زیت و نازار چیه؟

نه‌مانه‌ی خواره‌وه نه‌م به‌شه ده‌گریته‌وه:

- ◀ خراب به‌کاره‌ینان سووکایه‌تی کردن و زیان چیه؟
- ◀ کاتیک سووکایه‌تیکردن له لایان که‌سئکه‌وه بئیت که ده‌یناسم

خراب به‌کاره‌ینان و زیان چیه؟

سووکایه‌تیکردن و زیانگه‌ینان بۆ که‌سانی جیاواز مانای جیاوازیان هه‌یه سووکایه‌تیکردن و زیانگه‌ینان کاتیکه که که‌سئیک شتیک بکات یان بئیت نازارت بدات یان هه‌ست به نار‌حه‌تی، ترس، یان دل‌ه راکه‌ت بکات. له‌وانه‌یه زۆر بترسیت و نه‌ویری پنیان بئیت بو‌ستن یان ته‌ناهت داوای یارمه‌تی له که‌سئیکی تر بکه‌یت.

- خراب به‌کاره‌ینان و سووکایه‌تی کردن به‌ردوام هه‌له‌یه

- سووکایه‌تیکردن خه‌تای تۆ نییه

هه‌ر که‌سئیک ده‌توانیت سووکایه‌تی بکات، وه‌ک ئه‌ندامیکی خیزانه‌که‌ت و بنه ماله‌که‌ت کارمه‌ندی چاودیری یان که‌سئیک که زۆر متمانه‌ت پنی هه‌بیت.

جۆره‌ها سووکایه‌تیکردن هه‌یه و له‌م لاپه‌رانه‌ی خواره‌وه نمونه‌مان هه‌یناوه‌ته‌وه.

کاتیگ سووکایهتی و ههراسانکردن و بی ریژی له لایهن کهسیکهوه بیته که دهیناسم

زۆرجار هاوسهرهکان یان ئەندامیکی مالهکه دهتوانن کینشهیان ههبیته له سهر گرنهگیدان به یهکتر نهگهر بار و دوخه بگۆریت. لهوانهیه ئهو کهسهی چاودیری تو دهکات ناگای له توییه ههست به فشار بکات و لهوانهیه چیتر نهتوانیت چاودیری تو یا ئەندامیکی تری مالهکته بهریوه بیا بو راگرتنی ئههه که رووبدات، لهوانهیه توش ئهههت بهوئ:

- باسی ئهوه بکه که نهگهر شتهکان گۆرانکار بیان بهسهر دا هات، رهنگه بتوانیت چی بکهیت

- ناگاداری خزمنگوزارییه ناوخۆبیهکان بن که دهتوانن یارمهتی دهره بن. وهک ههبوونی کریکاری چاودیری له دهرگایهکهوه بو یارمهتیدان له چاودیری و ناگا لئ بوونی تاکه کهسی

- لهگهڵ خیزانه گهورهکته قسه بکه دهر باره ی ئهو پشتگیربیهی که لهوانهیه بتوانن پیشکشی بکهن.



tinyurl.com/yss9u6ny

ئهم کۆمهله فیدیۆ کلیپه تیشک دهخاته سهر 3 دوخی پاراستن:

- مهترسییهکانی بنهمای کۆمهلهگا
- کۆکهکردن(بهکار هینان یا داگیر کردنی مال بو شتی نا یاسای)
- دهستدریژی خیزانی

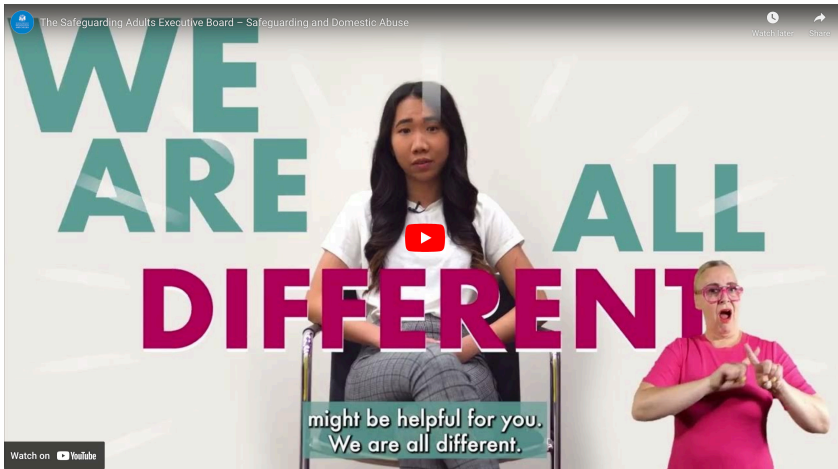


جوره کانی بهکار هیئان

4

نهم بهشه نهمانهی خوار هوه دهگریتهوه:

- ◀ دستدریژی خیزانی
- ◀ دستدریژی سینکسی
- ◀ نازاردانی دهر وونی
- ◀ خراب بهکار هیئانی دارایی
- ◀ کۆبلایهتی مۆدیرن
- ◀ خراب بهکار هیئانی جیاکاری
- ◀ پشتگوئخستن
- ◀ یان ماددی



tinyurl.com/trfwd46h

نهم کورته فیدئوییه له بآلیۆز مکانی پاراستنانهوه نامانجی هۆشیار بیه له دهستدریژی خیزانی و خزمهتگوزارییه ناوخبویهکانی بهر دهست.

دهستدریژی خیزانی

ناومال دهگریتهوه:

خیزانهکمت یان کهسیک که لهگهلیدا دهژیت و پهپوهندیت لهگهلدا همیه دهگریتهوه.

خراب بهکارهینان واته:

شتیک که دهگریته ههرهشهی ئهزیته و نازار دانت له سهر بکات.

نهو کهسانههی که دهتوانن نهم کاره بکهن:

- هاوبهشی ژیانته - نیر یان می
- کور، کچ
- برا، خوشک.
- خالو، مام، یان ناموزا
- دایک و باوک یان دایک خهسوو یا خهزور بابیره (بابه گهوره) دایه پیره (دایه گهوره)
- نهوه
- ورزا یا خوشکهزا
- چاودیر یا پرستاریکی بی موچه و معاش

دهتوانیت بریتی بیت له:

- لیدان
- شهپ لیدان به لاق
- لیدان به مشته
- چهفو لیدان
- راکیشانی قژ
- وا لیبکریته له کاتی سیکسدا
- شتیک بکهیت یان دهست لی
- بدری کاتیک ناتوهیت وا بیت.
- یان بیت خوش نیبه و نارازی
- وات لیبکهن که وا بیر بکهپتهوه
- که هموو شتیک خهتای تویه
- ناچارکردنت بو نهوهی شتیک بکهیت که ناتوهیت بیکهیت بو نمونه. هاوسهگری کردن به زوری.

دهستدریژی سیکی

نهمهش کاتیکه که کهسیک وات لئدهکات کاری سیکی بکهیت که تو ناتهویت بیکهیت.

نهمهش دهبیته هوئی نهموی ههست به دلتهنگی، تورهیی، یان ترس و دلله راوکه بکهیت. دهستدریژی سیکی دهوانیت شتیک بیت که له لایهن کهسیکی ترموه بهسمرتا بکریت. دهوانیت شتیک بیت ههست به تورهی و قهلس بون لهگهل خوتدا بیکهیت.

نمونهی و وینه نهمانن که بریتین له:

- دهست لئدانی به شی بنهوی لهش یا سمت
- دهست لئدانی مهمک
- دهست لئدانی نهمی نیرینه یان زئی ژنانه
- وتنی وشهکان که سیکسین و ههست به نارمحتی نازار بکهیت
- ناچار کردن بو سهیرکردنی کردهوه سیکیسهکان
- وا بکریت دهست له کهسانی تر بدات لهم شوینانه.



نآزاردان و ئهزیهتی دهروونی

نهمهش کاتیکه که کهسیک نازارت بدات یان ههرهشهی نازاردانت دهکات به دست لینهدانت.

ئهمهش کاتیکه کهسیک ههستهکانت نازار دهدات، هاوار دهکات، یان ههرهشهت لیندهکات.

ههندیک نمونه بریتین له:

- ناو نتک ههآدان ناو بانگی ناحهز، یا پنت پنیکهمن و مهسخرهت کهن تو پشتگوئ بدن و گویت نهدهنی
- ریگه نهدانن بو دیتنی ئهو کهسانه که تو پنت خۆشه بیانینیت
- کاتیک کهسیک ههرشهت لی بکا و بلیت ئهم کارهساتهه بهسهر تووم هیناوه نابیی لای کهس باس بکه دهنا نازار دهرئی.



تیمی پسیوری کاروباری شکایهت و سکالا. بای-پۆرۆ هاوبهشی کرد و باسی کرد که یهکێک له خراپترین حالهتهکانی خراپ بهکار هێنانی دارایی له سالانی رابردودا دانیشتوو یهکی لاوازی تههمن 89 سال بوو که خیزاننکی نهبووه و له مالهکهی خۆیدا له لایهن چهند کهسیکهوه چهوساوتهوه و کههکی لی وهر گیراوه.

دهستیان به ههژماری بانکییهکهی گهیشتوه و به شیوهیهکی بنهرتی ههموو پارهکانیان دهرهینابوو. چاودیری کۆمه لایهتی گهورهسالان به خیرایی مامهلهی کرد کاتیک له لایهن پۆلیسهوه ئاگادار کرایهوه. نیگهرانییهکی پاراستن وروژیندرا و کاتیک دهرکهوت که نیشه جیبوو که توانای بریاردانی نییه، رهوانهکردن بۆ تیمی کاروباری موکل کرا. تیمی کاروباری موکل له نزیکهوه لهگهڵ چاودیری کۆمه لایهتی گهورهسالان و پرۆسهی پاراستن کاریان کرد.

ریکخستنی دهسته بهجی کرا بۆ بهستنی ههژماری بانکی و داواکارییهک بۆ دادگای پاراستن بۆ نهوهی داوای جیگرایهتی بکات بۆی قهربو بکه نهوه. پشتگیریکردنی بهرتهوهردنی کاروباری دارایی دانیشتوان. پرۆسهی پاراستن بۆی دهرکهوت که کههک لی وهرگرتن و ههڵ گرتتی مآلی له ماوهی 5 سالدا روویداوه، و توانیان زیاتر له 140,000 پاوهند وهر بگر نهوه که درایهوه به دانیشتوانهکه ساحب پار مکان، و هک قهربو کرد نهوهی مامهله ساختهکان و دروست کراوه کان.

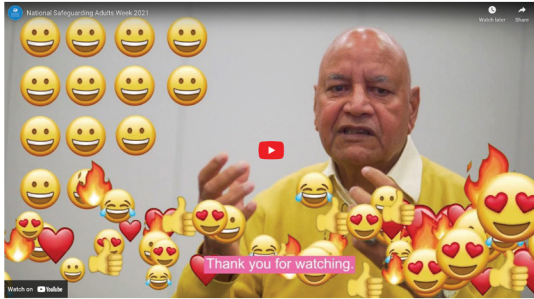
خراب بهكار هينانى دارايى يان ماددى

نهمهش كاتيكه كهسيك پارهكەت يان كهلوپهلهكانت دهبات بهبى نهوهى داواى بكات.

خراب بهكار هينانى دارايى دهتوانيت برىتى بيت له:

- دزىنى پارهكەت
- ناچار بوون به پارهى شتهكانى كهسانى تر
- كاتيك پارهكەت بهبى مؤلەتى تو خەرج دهكرىت
- كاتيك قسەت نىيه لهسەر چۆنیهتى خەرجكردى
- پارهكەت، نهتوانيت پارهى خۆت خەرج بكەيت
- بهكار هينانى سوودهكانت بهبى رهزاهەندى خۆت.

پاراستنى باليۆزهكان: 10 نامۆزگارى سەرەكى بۆ 'به سهلامەتى بمىنەرەوه' به شىوهى نۆنلاين



ئەگەر كهسيك بهبى مؤلەتى تو به شىوهيهكى ئەليكترونى بچينه ناو هەژمارە بانكيبهكانتەوه ئەمەيش خراب بهكار هينانى داراييه. ئەمەش جياوازه له تاوانى ئەليكترونى كه جۆريكه له تاوانى دارايى كه له لايەن هاكەرەكان يان

هیرشبرانى ئەليكترونيهوه ئەنجام دەدرىت بۆ بەدەستهينانى دەستراگەيشنتىكى بى مؤلەت بۆ دزىنى زانىارى نهينى. تاوانباران بەردەوامن له به ئامانجگرتنى لاوازترین ئەندامانى كۆمەلگاکانمان و ئەم فيديويه 10 تاكتىكى سەرەكى خۆپاراستنتان بۆ دابين دەكات بۆ ئەوهى سهلامەت بن له تاوانه ئەليكترونیهكان.

tinyurl.com/cabs3687

کۆیلايهتی مۆدیرن

ئەمەش کاتیکە که ناچار دەبیت بۆ پارە کار بکەیت بە شیوەیهک که هەلی نەدەبژیریت و ئەگەر بتهویت نەتوانیت پروات.

کۆیلايهتی دەتوانیت بریتی بیت له:

- کارکردن له مالى خۆت يان مالى کەسێکی تر بەی ئهوهی بتهویت
- کارکردن له چیشتهخانه يان له کێلگهیهک بهی ئهوهی بیهویت.

خراب بهکارهێنای جیاکاری

ئەمەش کاتیکە که مرقهکان شتی خراب دهکەن يان دهلین يان مامهلهی نادادپهروه رانهت لهگهڵ دهکەن چونکه تۆ جیاوازیت.

دهکریت لهبهر ئهوه بیت:

- له رهنگی بېستت
- تۆ لهشفرۆش، هاوڕهگهز باز، يان رهگهزگۆریت
- له کهممهندامی خۆت
- له زمان يان ئایینهکەت.

پشتگوێخستن

پشتگوێخستن کاتیکە که چاودیری يان پشتیوانی تۆ بهس نهبیت بۆ یارمهتیدانت.

ئەمەش دەتوانیت بریتی بیت له:

- ههستکردن به ساردی زۆربهی کاتهکان
- ههستکردن به برسیتی زۆربهی کاتهکان، تهنه جل و بهرگی بیس يان کونيان
- ههیه بۆ لهبهرکردن که دهخرینه مەترسیهوه
- وهرنهگرتنی ئهوه یارمهتییه پزیشکییهی که پێویسته
- پشتگوێ بخریت – کەس قسهت لهگهڵ ناکات.

کۆیلايهتی مۆدیرن چیرۆکی حهسهنه

حسهنه دهستی به پهيوهندی سۆزدارى لهگهڵ پياویک کردوه که به شۆهوى ئۆنلاین ناسیویهتی. ئهو پێشنياری هاوسهرگیریهکهی قبول کرد و ئهويش ریککهوت که بێته بهریتانیا بۆ ئهوهی لهگهڵدا بژی. ههر زوو ئهوه روو به بووهوه که ئهو ههرگیز بهنیازی هاوسهرگیری لهگهڵدا نهبووه و ئهويش به زۆر کۆیلايهتی مالهوهی کردوه. لهلایهن ئهو و منداڵهکانییهوه دهستدریژی جهستهیی و زارمکی و سینکسی کراوته سهر. دواى چهندین ساڵ له سووکایهتیکردن، حهسهنه وهری دۆزیهوه که پهيوهندی به پۆلیسهوه بکات، دواى ئهوهی تاوانبارهکه ههرهشهی کوشتنی لیکرد. به پلانتیکی ورد حهسهنه له مۆلکهکه دوورخرايهوه و تاوانبارهکه دهستگیرکرا. حهسهنه که خۆی به بی مآل و حال بینی، پشتگیری کرا بۆ ئهوهی بچێته قوتابخانهی **The Passage** که ناوهندیکی رۆژانهی بی مآل و حاله، لهوێ وهک قوربانى کۆیلايهتی مۆدیرن ناسیندرا و رهوانهی تیمی کۆیلايهتی مۆدیرن کرا.

حسهنه له شۆینی نیشتهجیبوونی فریاگوزاریدا دانرا و هاوکارى کرا بۆ ریکخستنی دۆخی کۆچبهرى. له رێگهی پرۆسهی کۆنفرانسی کهیسی فره دهزگایی (MACC) به هاوبهشی لهگهڵ ئهنجومهنی شارۆچکهی ویستمنیستر، حهسانه رهوانهی میکانیزمی نیشتمانی رهوانهکردن (NRM) کرا. بهو پێیهی لهندهن ناوچهیهکی ماهر سیدار بوو بۆ ئهو، نامادهبووانی MACC دواى شۆینی نیشتهجیبوونی بهپهلهیان کرد بهپێی گریهستی چاودیرى قوربانى کۆیلايهتی مۆدیرن (MSVCC)، و رۆژی دواتر گواسترایهوه بۆ شۆینیکى سهلامهت. ئیستا حهسهنه له شۆینیکى سهلامهتدایه و پشتگیرییهکی زۆری ههیه. ئهو کچه هاوکارى پۆلیس دهکات له لیکۆلینهوهکانیان و بریاری دهستدریژی نهکردته سهر تاوانبارهکه درهچووه. هیواخوازه بهم زووانه دهست به کارکردن بکات.



5

به سهلامهت مانهوه له سووکایهتیکردن

نهمانه ی خوارهوه نهم بهشانه دهگریتهوه:

- ◀ ریگا سهلامهتهکان بۆ بهکار هینانی ئینتهرنییت - وهستاندنی خراب بهکار هینانی ئۆنلاین
- ◀ ئه ی پارمهکم یان مالهکم و ریگریکردن له ساختهکاری و دزی؟
- ◀ پهیوهندیکهری ساخته و ساخته
- ◀ چی بکهم بۆ نهوهی سهلامهت بم؟
- ◀ چی روودهدات کانتیک به نهجومهن دهلنییت؟

- وشه ی نهینیهکانت پاریزراو بکه
- وهلام مهدهروه نهگهر ئیمهیلکی گومانای، نامهکی خیرا یان وئبپهریکت بینی که داوای زانیاری کهسی یان دارایی خۆت دهکات ههرگیز وشه ی نهینی خۆت مهنوسه نهگهر گهیشتهوی به ساینتیک به شوینکهوتنی بهستهریک له ئیمهیلکی یان چاتیکدا که متمانهت پینی نییه
- وشه ی نهینی خۆت له ریگه ی ئیمهیلوه مهنیره و لهگه ل کهسانی تر دا هاوبهشی مهکه دور بکههروه له ئۆفهری ئۆنلاین بۆ دیاری نامیرهکهت پاک بکههروه له بهرنامه زیانبهخشهکان به ههمیشه نوئیکردنهوی سیستهمی کارپیکردن و نهرمهکالاکانت شاشهکهت یان نامیرهکهت قفل بکه، توره پاریزراوهکان بهکار بهینه.

ریگا سهلامهتهکان بۆ بهکار هینانی ئینتهرنییت - وهستاندنی خراب بهکار هینانی ئۆنلاین

- گرنگه خۆت به سهلامهتی و پاریزراو بهینیهتهوه بۆ نهوهی بتوانیت زۆرتین سوود له ویب وهربگریت بۆ گهران و دروستکردن و هاوکاریکردن. بویه:

ئەي لە سەر پارەكەم يان مالهەكەم و ريگرکردن له ساختهكاري؟

گرنگه لهگهڵ كەسنيك هاوكاري بکه كه متمانهت پيى ههبيت و بهناوى تووه چاوديري پارمەت، كهلوپهلهكەت، يان مولكهكەت بکات كاتيك تواناي ئوموت نهماوه. دئنيای دەدات كه كۆنترۆلكردن دهچيته دەست ئهو كەسهی كه ههليدهبژيريت و يارمەتی كهمکردنەوی مەترسی خراپ بهكارهينانی دارايی دەدات بۆت. دهبيت ئههه بکهيت له كاتيكدا كه هيشتا تهنروسيت باشه بۆ ئهوهی برياری خۆت بدهيت.

ريکبخه بۆ پيدانی ههسابهکانت به شيوهی دايریکت ديبيت يان ستاندينگ ئوردەر بۆ ئهوهی دئنيا بيت كه له کاتي خويدا پارهيان پندهدریت و مەترسی قهرزهکان کم بکهيتهوه ئهگەر لهبيرت چوو پارە بدهيت. پاشان ئههه دهتوانيت بهردوام بيت ئهگەر بهزحمەت شتهکانت لهبيريت.

ريگرکردن له ساختهكاري

- پارە مەنيزن و هيج زانباريهکی كەسی مەهەن به كەس تا ئهو كاتەي بزائن كه راستهقينه.
- هههميشه لهگهڵ كەسنيك پيشهیی، ئەندامیكي خيزانهكەت يان هاوريهكەت قسه بکه ئهگەر دئنيا نهبوويت.
- مامهله لهگهڵ ههموو ئهو كەسانهی پهيوهندی دهكەن به شيوهيهکی راستهوخو و له ريگهی تهلەفونەوه وهك ساخته مامهلهيان لهگهڵ بکه تاوهكو دئنيا دمبتهوه لهوهی كه ئهوان راستهقينه.

راپورتکردنی خراپ بهكارهينانی دارايی

ئهگەر نيگهراي ئهوه بوويت كه پارمەت خراپ بهكاردههينريت يان پينتوايه كەسنيك كه دهيناسيت سوودی لئ و مردهگيريت، تکايه به كەسنيك بلئ. گویت لئدهگيريت، نيگهراييهکانان به جددی و مردهگيرين.

کلاو له سهر نان و پهيوه نديکهری ساختهو جعلی

گشت کاتیک:

- له کاتی وه لماندهوهی دهر گاکه دا زنجیری دهر گاکه ت به کار بهینه و کونیکي چاولیکهر و گلوپی دهر هوه دابنی
- داوای بینینی ناسنامهی پهيوه نديکهر بکه و به تهواری پشکنین بکه
- نه گهر ههستت به دلنیاپی نیبه داوای له پهيوه نديکهر مکه بکه که له بر دم دهر گاکه دا چاوهری بکات له کاتیکدا تلهفون بو کومپانیاکه دهکیت بو پشکنین
- لهکاتی روشتن و تلهفونکردن دهر گاکه قوئل بکه و دهر گاکه مکه هوه تا دلنیا دهیتهوه
- داوا له پهيوه نديکهر بکه له روژ و کاتیکي ریکهوتوودا بگهر یتهوه کاتیک
- کهسک له گهل خوتدابه
- ریگه مهده پهيوه نديکهر ان فشارت له سهر دروست بکن بو نهوهی ریگیان
- پییدهیت بچنه ژور هوه، نه گهر گومانته ههجو - له دهر هوه بیانیهل هوه
- نه گهر گومانته هیه - پهيوه نديکهر به پولیس هوه بکه

مألپهری نیشتمانی چاو دیری

www.thenationalcareline.org

زانباری بهسود له سهر کومهلک بابته هیه لهوانه پهيوه نديکهرانی ساخته و 'فیلکردن' و کولاو له سهر نان

سهیری مألپهری فهرمانگهی بازرگانی

www.oft.gov.uk

دادپهر و مرانه بکن بو زانباری له سهر ماملکردن له گهل فیلهکان و گهر ان بهوای نامیلکهی 'سکامبوستر'.

سهلامته له مالهوه



فیل کردن له
ریگای تلفون

نهم کورته فیدوییه له سهر فیله باومکانی تلهفون ناموژگاری دهدات له سهر ریگاکانی پاراستنی خوت و کهسانی تر.

tinyurl.com/y3xzvyce



فیل کردن له ریگای
ناردنی پوست

نهم کورته فیدوییه له سهر فیله باومکانی پوست زانباری له سهر ریگاکانی پاراستنی خوت و کهسانی تر دهدات.

tinyurl.com/2vm77wfx



فیل کردن له ریگای
له دهرگان دان

نهم کورته فیدوییه له سهر فیله باومکانی دهرگان ناموژگاری دهدات له سهر ریگاکانی پاراستنی خوت و کهسانی تر.

tinyurl.com/337jwnec

ئەوھى دەتوانم بېكەم بۇ ئەوھى سەلامەت بىم

دەتوانرېت ئامۇژگار بېكەكنى سەلامەتى كەسى و مألەوھ لە رېگەھى ئونلاينەوھ
بەدۇز رېتەوھ www.peoplefirstinfo.org.uk

ئەو كەسانەھى كە دەتوانرېت پېيان بېئېت و داواى يارمەتى بېكەھت برېتېن لە:

ئەفسەرىكى پۇلىس



خېزان



برادەر



توئۇزەرىكى
كۆمەلایەتى



ئەو ستافانەھى
پشتگېرىبان دەكەن



پەرسنارىك





چی پروودهدات کاتیک به نهجومهن یان شارهوانی دهلیت؟

نهگهر پهپوهندیت پیوه کردوین سهارهت به نیگهر انبیهک، نهندامیکی ستافی نهجومهن یا شارهوانی پهپوهندیت پیوه دهکات بو ریځخستنی سردانیک یان قسمت لهگهل دهکات له ریځهی تلهفونوه بو نهوهی بزانتیت دتهویت چی بکهیت له داهاتوودا.

کارکردن لهگهنت نهگهر نهزمونت کردوه یان ههستت ههرهشه کردوه سووکایهتیکردن و زیانکردنت لهسهره

نیمه پیش نهوهی هیچ کاریک بکهین یان همر زانیارییهک لهسمر دۆخهکه لهگهل کهسانی دیکهدا هاوبهش بکهین، داوای مؤلتهت لیدهکهین. تاکه ئیستسنای نهمه لهو بارودۆخانهدایه که رهنکه کهسانی دیکه مهترسی سووکایهتیکردنیاں لهسمر بیت، یان کهسهکه ناتوانیت بریاریک بو خوی بدات یان رهنکه پیویستی به ههندیک یارمهتی ههبت له بریاردانی هندیک بریاردا.



6

دوای ئهوهی تۆ راپۆرتی سووکایهتیکردنت دا چی روودهات؟

ئهم بهشه ئهمانهی خوارهوه دهگریتهوه:

- ◀ زانیی ئهوهی که دتهوئیت چی رووبدات له داهاتوودا
- ◀ کۆبوونهوه لهگهڵ ئیوه
- ◀ کئی دتهوانئیت پشتگیریم بکات؟
- ◀ چۆن دتهوانن یارمهتیم بدن بۆ ئهوهی بربارهکانی خۆم بدهم
- ◀ سهبارت بهوهی چیم دهوئیت؟
- ◀ ئهم کۆبوونهوهیه چهند کات دهخایهئیت؟
- ◀ چ پرسیاریکم لئ دهگریت؟
- ◀ ئهوهی دتهوئیت له داهاتوودا رووبدات
- ◀ بهشداریکردنت له کۆبوونهوهکاندا
- ◀ چاوهڕوانی چی له کۆبوونهوهکه بگریت
- ◀ دوای کۆبوونهوهکه چی روودهات؟
- ◀ داخستنی لئیکۆلینهوهکه
- ◀ هاوبهشکردنی زانیاری لهگهڵ کهسانی تر

زاینی نهوهی که دتهوئیت چی روودات له داهاتوودا

تویژمریکی کومه لایهتی یان پیشه‌بیهی کی دیکه له دسه لاتی ناو خویی یان کسئیکی دیکه که متمانهت پییهتی و هک کار مهندی پشتیوانیت پهوه ندیت پیوه دهکات بو نهوهی دهست بکات به پلاندانان له گه لندا که دتهوئیت چی روودات له داهاتوودا سهبارت بهو رووداوه یان نیگه رانییهی که وروژینراوه. و بیستراره.

کوبوننهوه له گه ل نیوه

دهتوانین کوبوننهوه که له گه لت روبرو و راسته خو بیت، یان دهتوانین له ریگه تله فونهوه قسهت له گه ل بکهن.

نهمه بهزوری دهتوانیت له ماله کمت، مالی چاودیر یکردنت، له نه خوشخانه یان شوینتیکی سه لامهت بیت که خوت هه لیده بژیریت. نه گه ر تو رازیت، له وانیه کهسانی دیکه بانگه ئیشت بکرین بو نهم کوبوننهوه به بو نهوهی پشتگیریت بکهن له بریاردان سهبارت به ههنگاه کانی داهاتوو.

کی دهتوانیت پشتگیریم بکات؟

دهتوانیت هه لبرژیریت که کسئیک که متمانهت پییهتی له گه لت بیت له کوبوننهوه مه ده، و هک نه ندامیکی خیزانه کمت، یاریده ده ری کسهی (PA) یان چاودیریکی بی موچه.

نه گه کسئیکی گونجاو له بهر ده ستدا نه بو بو پشتگیر یکردنت و دتهوئیت کسئیک قسهت بو بکات، نیمه دا کوکی کار یکت بو ری کده خهین.



بۆ زانیاری زیاتر، بهدوای 'داکۆکیکردن' بگهڕئ له
نامیلکهی 'داکۆکیکردن' له کنتیخانهی تراکتهکانهوه له سهرموهی لاپهرهی
سهرمکی خهڵکی یهکهم یان داوای تراکتهکه له توێژهری کۆمهلاپهتی بکه.



چۆن دعتوانن يارمه‌تيم بدن بۆ ئەوهى بربارەكانى خۆم بدهم سه‌بارەت به‌وهى چيم ده‌ويت؟

ده‌توانين ئەمه بکهين بهم شيوه‌يه:

- پيدانى زانىارى روون و ئاسان بۆ ئەوهى بتوانيت بربارەکهت بدهيت
- داببنکردنى زانىارى که به‌پى پنداويستيه‌کانتان ببيت
- پيدانى کانت بۆ بربارەدانت
- گفتوگۆکردن له‌سه‌ر مه‌ترسى و سووده‌کان بۆ ئەوهى يارمه‌تيت بدات بربار بدهيت
- دۇنيابوون له‌وهى که ئەوهى ده‌ته‌ويت رووبدات ده‌توانيت به‌ده‌سته‌بهرت.

ئەم کۆبوونه‌وه‌يه چەند کات ده‌خايه‌نيت؟

ئەم کۆبوونه‌وه‌يه نزیکه‌ى يەک کاتر مئر ده‌خايه‌نيت به‌لام ئەمه به‌نده به:

- کى به‌شداره
- دۆخه‌که چەنده جدييه
- ئەوهى ده‌ته‌ويت له‌ داها‌توودا رووبدات.

چ پرسیاریکم لئی دهکریت؟

ئەو کەسەى سەرکردایەتى کۆبوونەوهکە دەکات دەیهوئیت بزانییت:

- چى روویداوه؟
 - ئەوهى دەتهوئیت له داهاوویدا روویدات
 - چۆن بتوانیت له شوئینیک ئەو شتەى که دەتههئ بەدست بهێنى.
- ئەگەر گومانى تاوانیک ههبووه، لهوانیه لهلایهن پۆلیسهوه لیکۆلینهوهى لهسەر بکریت که رهنگه پێویست بکات ههندیک پرسیارت لیبکات. دەتوانن لهم کۆبوونەوهیدا باسى ئەوه بکهن.

ئەوهى دەتهوئیت له داهاوویدا روویدات

ئەگەر روون بیت که تو ناتهوئیت بهواداچوون بۆ ئەو بابەته بکهیت، ئیمه لهگهلت گهتوگۆ دهکهن که نایا ئەمه سهلامهته. ئەگەر تو له دۆخیکى ناناوامدايت و بهردهوام بیت له نائهنى ئەگەر ههچ نهکرا، ئیمه باس لهوه دهکهن که نایا پرسیارى زیاتر پێویسته لهگهلتدا پێش ئەوهى ههردووکمان بریار بهدين که چى بکهين له داهاوویدا.

بهشداریکردنتان له کۆبوونەوهکاندا

ئیمه دهیکهين:

- لئیت بېرسه که نایا دهتهوئیت بهشدار بیت له کۆبوونەوهکەدا
- بېرسه باشترین شوین بۆ ئەنجامدانی کۆبوونەوهکە له کۆنیه
- ئاگادارت دهکهمهوه که کۆبوونەوهکە چهند دمخایهئیت
- لئیت بېرسه که ههز دهکهمیت کۆبوونەوهکە له چ کاتیکدا ئەنجام بدریت
- بېرسه که پێویستت به چ پشتگیریهک ههیه بۆ ئامادهکارى بۆ کۆبوونەوهکە
- ئاگادارت بکاتهوه کى بهشدارى دهکات.





چاوه‌روانى چى بکهين له کۆبوونهوهکه

که:

- بۆچونهکانتان ببيستر اون
- کهمکردنهوهی مەترسی لهسەر خۆت سهیری کراوه
- سهیری ئهوهمان کردوه که چۆن رینگری بکهين له دووبارهبوونهوهی رووداوهکه
- دهزانیت کى پيشهنگایهتی دهکات لهسەر جۆرى رووداوهکه
- ئيمه يارمهتیت دهدهين پلانتيکی پاراستنی سهلامهت دابنئیت بۆ ئهوهی له داهاوتودا ههست به سهلامهتی بکهیت.

دواى كۆبۈنەۋەكە چى روودەدات؟

دواى ئەۋەى كۆبۈنەۋەكە ئەنجامدرا پىۋىستە پىنداچونەۋە بە كارەكانى پلانى پاراستن بكةىن و ھەر گۆرانكارىبەك ئەگەر پىۋىست بوو ئەنجام بدەىن. ئىمە پىشنگىرىت دەكەىن ئەگەر ھەلبۇزىرىت لە دۆخە مەترسىدارەكەدا بمىنىتەۋە و تواناى ئەۋەت ھەبىت ئەم بىرىارە بدەىت.

داخستى لىكۆلىنەۋەكە

ئەمەش دەتوانىت لە ھەر قۇناغىكدا رووبدات. ئامۆزگارىت دەكرىت كە چۆن و كى پەىۋەندى بكةىت لەسەر ئەۋە بابەتانهى كە پىۋىستە بەدواداچونىان بۆ بكرىت. ھەموو رىكەۋەتتەكان لەگەل ئىۋە لە خالى داخستىدا باس دەكرىن بۆ ئەۋەى ھەر وانەبەك يا دەرسىك كە فىرى بىن لەخۇ بكرىت بۆ ئەۋەى دۇنيا بىن لەۋەى كە ئەمە دووبارە نەبىتەۋە.

ھاۋبەشكردى زانىارى لەگەل كەسانى تر

ئەۋە زانىارىانەى كە پىمان دەدرىن ھەندىك جار لەگەل كەسانى دىكەدا ھاۋبەش دەكرىن، وەك پۇلىس بان كەسانى پسپۇرى تەندروستى. ئەمە تەنھا لەۋە كاتەدا روودەدات كە پىۋىست بكات ئەم زانىارىانەىان ھەبىت بۆ ئەۋەى يارمەتت بەدن لە سەلامەتى تۆ. پىت دەۋترىت ئەگەر ئەمە رووبدات.

بۆ زانىارى زىاتەر دەربارەى تۆمارەكانت، لە مالىپىرى www.peoplesfirstinfo.org.uk كە ئەنجومەن سپۇنسىرى دەكات، بەدواى 'پاراستنى زانىارى' بگەرى، نامىلكەى 'تۆمارەكانت' لە كىتئىخانەى تراكتەكان لە سەرۋەى مالىپىرى People First دابەزىنە يان داۋاى تراكتەكە لە تۆبۇرەى كۆمەلایەتى بكة.



چۆنیتی پهيوهندی کردنمان

7

پاراستن نامانجی هر کهسکه که تهمهنی 18 سال یان زیاتره و پیویستی به چاودیری و پشتیوانی همیه و ناتوانیت خوی له مەترسی یان ئەزمونی خراب بهکار هینان یان پشتگوێخستن بپارێزیت.

خرمهتگوزارییه ناوخوبیهکان دهبی پیکهوه کاربکن بۆ پاراستنی گهرهکان به شیوهیهک که پشتگیریان بکات بۆ ههلبژاردن و کۆنترۆلیان ههبنیت سهبارت بهوهی که چون دهیانویت به سهلامتی بژین له سووکایهتیکردن و پشتگوێخستن. و چهوسانهوه

ههگر پیت وایه تاوانیک نهجام دهدریت یان کراوه، یان کهسک له مەترسییهکی دهستبهجیدا و خیرا دایه، پهيوهندی به پۆلیسهوه بکه به ژماره 999. ههروهها دهتوانیت پهيوهندی به پۆلیسهوه بکهیت به ژماره 101 بۆ بارودۆخی نااسایی.

ههگر نیگهرانییهکی بهپهلهت همیه که تو یان کهسک که دهیناسیت، سووکایهتی پندهکریت یان پشتگوێ دمخریت، یا دهچوسیتهوه دهتوانیت پهيوهندی به چاودیری کومه لایهتی گهوره سالانهوه بکهیت له ریگهی تلهفون یان ئیمهیلهوه (وردهکارییهکان له خوارهوه). پهيوهندیهکهت به توندترین شیوه به نهینی مامهلهی لهگهڵ دهکریت.

کینسنگتون و چیلسی

T: 020 7361 3013 ئی: socialservices@rbkc.gov.uk

ههروهها دهتوانیت نهم فورمه ناگادار کردنهوه به شیوهی ئونلاین پر بکهیتهوه بۆ وروژاندنی نیگهرانییهکی پاراستن.

ویستمینستر

T: 020 7641 2176 ئی: adultsocialcare@westminster.gov.uk

ههروهها دهتوانیت نهم فورمه ناگادار کردنهوه به شیوهی ئونلاین پر بکهیتهوه بۆ وروژاندنی نیگهرانییهکی پاراستن.

سوپاسیکی گهوره بۆ بآلیوز هکانی پاراستن که یارمهتیده ر بوون له
نووسینی نامیلکه ئەسڵیهکه و راونیژیان لهگهڵ کراوه لهسه ر چاپی
پیداچوونهوه.

گهوره

سوپاسیکی





خراپ مامه لهی له گهل کراوه؟

قسه ی ناشرین و وشه ی

ناشرین؟

لیدان؟

پشتگوی خراوه و چه وساوه تهوه؟

نآزار؟

نیستسمار و یا بن دهست

ده کریت؟

بیده نگ کراوه؟

پشتگوی مه خه. راپورتی له سهر بکه.

کینسنگتون و چیسی

020 7361 3013 :T

socialservices@rbkc.gov.uk :ئی

ویستمینستر

020 7641 2176 :T

adultsocialcare@westminster.gov.uk :ئی