



بلى نايو چوسانهو
و سوکایهتی
پاراستنی گهوره سالان له نازار
و نهزیهت و سوکایهتی



City of Westminster



THE ROYAL BOROUGH OF
KENSINGTON
AND CHELSEA



Safeguarding Adults
Executive Board



ABDUL MAGEED EDUCATIONAL TRUST



CENTRAL LONDON YOUTH DEVELOPMENT TRUST



FRENCH AFRICAN WELFARE ASSOCIATION



Iranian Association



ESDEG

EDUCATION AND SKILLS DEVELOPMENT GROUP

ناوەرۆک

بیسەر و گوئ رایهلی دهنگتاین

ئیمه دهتوانین یارمهتی خهک بدهین، بۆ ئهوه به
سهلامهت بمینهوه له سوکایهتی و نازار و بئ ریزی

سوکایهتی و چهو سانهوه چیه؟

شیوازهکانی سوکایهتی و نازار و ئەزیهوت چن

پاراستن له چهوسانهوه و سوکایهتی

دوای راپۆرت کردنی سوکایهتی و نازار
و ئەزیهت چ رو ددهات

پیوهندیمان پیوه بکهن

1
2
3
4
5
6
7



نهه بهشه نهوانهه خوار هوه دهگر یتهوه:

مافهکانی من چیل؟

کئی دهوانی سوکایهتی بکا؟

چ دهوانم بکهه نهگر سوکایهتی و نازار و نهزیهت کرام؟

مافهکانی من بچ له خو دهگری؟

You have the right not to be abused

کي دتوانن سوکايه تي و بي ريزي بکات؟

هر کسک دتواننيت به شيوازيک رهفتار و کرده وپهک بکا که سوکايه تي بي.

و هک چاوديرک يا ننداميکي خيزانهکمت يا بنه مالهمکمت يا کسکي که متمانيت پي هميت، يا لهوانيه کسکي نامو يا نهاسراو بي.





ئەو شۆینانەى كە سوکایەتى و ئەزىيەت و ئازار دتوانى رووبدات

سووکایەتیکردن دەتوانییت لە ھەر شۆینیك رووبدات.

1. لە مالى چاودىرى
2. لە كۆلیچ یا مکتب
3. لە سەنتەرى پوژانە
4. لە شۆینی گشتى
5. لە شۆینی کار
6. لە مالمه یان
7. لە نەخۆشخانە

چی دهتوانم بکهم نهگهر سووکایهتی و نهزیهت و نازارم پیکرا

- پئویسته به کەسیک بلنیت که متمانهت پئیهتی نهگهر کەسیک نازاری داویت یان دلخوش نیت.
- به زووترین کات پنیان بلن. پئویسته پنیان بلنیت چی پروویداوه که تو دلخوش نیت.
- باشتره له نامهیهکدا بنوسی بۆچی نازاریت. یان داوا له کەسیک بکەیت که بۆت بکات دهتوانن کۆپییهکت ههلبگرن.



نەو گەسانەى دەتوانن پەيوەندى بکەن:

پزىشکىک



پشکنەرئىكى
چاودىرى



دراوسىيەك



کارمەند یا
بەرپرسىكى
پشتىوانى
خانوبەرە







نهم پشه نهمانه‌ی خواره ده دگر نه‌وه:

◀ نه‌گر ئاگاداری که‌سیک ئازار و ئه‌زیت دراهه نا بی ئه‌

کردوه‌انه بکه‌ی

◀ نه‌ی نه‌گه‌ر سوکایه‌تی و ئازار و ئه‌زیت تاوان بی؟

نه‌وه‌ی که ناییت بیکه‌یت نه‌گه‌ر ئاگاداری که‌سیک بیت که سوکایه‌تی پنده‌کریت یان زیانیان پنده‌گه‌ر

نه‌گه‌ر که‌سیکی لاواز و بی هیز نه‌ه‌نیت بی بلیت که سوکایه‌تییان بیکراوه نابین نه‌وه
کارانه بکه‌ی.

• بره‌به‌رووی ئه‌ر که‌سه مه‌به که بیت وایه به‌ه‌رێر سباره له
ده‌ستدرێژ بیه‌که.

• هه‌ر شتی‌ک که ره‌نگه به‌ه‌گه بیت، تیکی مه‌ده و له‌ناو مه‌به.

• له ره‌وه ده‌ست مه‌که‌ن به لیکۆلینه‌وه له دو‌خه‌که.

• نه‌گه‌ر که‌سه‌که مه‌تر سیه‌کی ده‌سته‌یه‌تی له‌سه‌ر بوو، پتویه‌سته

په‌یومندی بکه‌ی خزمه‌تگوزاری و فریا که‌وتنی خیرای پۆلیس

ژماره 999 بگه‌ر.

ئەي ئەگەر سووكايەتيكردنەكەش تاوان بېت؟

ئەگەر سووكايەتي كردنەكە تاوانىكە وەك دەستدرىژى، ھەراسانكردنى رەگەزى، دەستدرىژىكردن، يان دزىكردن پىويستە لە كەسەكە بېرسىت ئايا دەيمۆيت پۇلىس بەشدار و ئاگادار بى.

ئەگەر دەتھەوئ پۇلىس بەشدار بېت، ئىمە لەگەليان كار دەكەين بۇ پشتگيرىكردنتان.

ئەگەر نىگەرانى پەيوەنديكردنت بە پۇلىسەو، دەتوانىت ھەمىشە پەيوەندى بە چاودىرى كۆمەلایەتي گەورەسالانەو بەكەيت بۇ ئەوەى سەرەتا شتەكانيان بۇ باس بەكەى.



سووکایه‌تیکردن و نه‌زیت و نازار چیه؟

نهمانه‌ی خواره‌وه نهم په‌شه ده‌گریته‌وه:

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

خراب به‌کاره‌ینان و زیان چیه؟

سووکایه‌تیکردن و زیانگیانندن بۆ که‌سانی جیاواز مانای جیاوازیان همیه سووکایه‌تیکردن و زیانگیانندن کاتیکه که که‌سینک شتیک بکات یان بلنیت نازارت بدات یان هست به نارمحتی، ترس، یان دلّه رواکت بکات. له‌وانیه زور بترسیت و نه‌ویری پنیان بلنیت بوستن یان تهنانت داوای یارمعتی له که‌سینکی تر بکه‌یت.

• خراب به‌کاره‌ینان و سووکایه‌تی کردن به‌ردموام هه‌له‌یه

• سووکایه‌تیکردن خعتای تو نییه

هه‌ر که‌سینک ده‌توانیت سووکایه‌تی بکات، وه‌ک نه‌ندامیکی خیزانه‌کت و بنه ماله‌کت کارمندی چاودیری یان که‌سینک که زور متمانت پتی هه‌بیت.

جوړه‌ها سووکایه‌تیکردن همیه و له‌م لاپه‌رانه‌ی خواره‌وه نمونه‌مان هیناومه‌وه.

کاتیک سووکایه‌تی و هه‌راسانکردن و بێ ریژی له‌لایهن که‌سیکه‌وه بێت که ده‌یناسم

زۆر جار هاوسهره‌کان یان نه‌ندامیکی ماله‌که ده‌توانن کێشه‌یان هه‌مبێت له‌ سه‌ر گرنه‌گیدان به‌یه‌کتر نه‌گه‌ر بار و دۆخه‌ بگۆرنه‌ت. له‌وانه‌یه‌ نه‌و که‌سه‌ی چاوه‌دێری تۆ ده‌مات ناگای له‌ تۆیه‌ هه‌ست به‌ فشار بکات و له‌وانه‌یه‌ چیت نه‌توانیت چاوه‌دێری تۆ یا نه‌ندامیکی تری ماله‌که‌ت به‌ریوه‌ ببا بۆ راگرتنی نه‌مه‌ که‌ رووبه‌ات، له‌وانه‌یه‌ تۆش نه‌مه‌ت به‌وی:

- باسی نه‌وه‌ بکه‌ که‌ نه‌گه‌ر شته‌کان گۆرانکارییان به‌سه‌ردا هات، ره‌نگه‌ به‌توانیت چی بکه‌یت

- ناگاداری خزمه‌تگوزارییه‌ ناوخۆیه‌یه‌کان بن که‌ ده‌توانن یارمه‌تی ده‌ره‌ بن. وه‌ک هه‌بوونی کرێکاری چاوه‌دێری له‌ ده‌زگایه‌که‌وه‌ بۆ یارمه‌تیدان له‌ چاوه‌دێری و ناگا لێ بوونی تاکه‌ که‌سی

- له‌گه‌ڵ خه‌زانه‌ گه‌وره‌که‌ت قسه‌ بکه‌ ده‌ره‌یه‌ی نه‌و په‌شتگیریه‌یه‌ی که‌ له‌وانه‌یه‌ به‌توانن په‌شکه‌شی بکه‌ن.



tinyurl.com/yss9u6ny

نه‌م کۆمه‌له‌ فیدیه‌و کلییه‌ تیشک ده‌خاته‌ سه‌ر 3 دۆخی پاراستن:

- مه‌ترسییه‌کانی بنه‌مای کۆمه‌لگا
- کۆکه‌کردن(به‌کار هێنان یا داگیر کردنی مال بۆ شتی نا یاسای)
- ده‌ستدریژی خه‌زانی

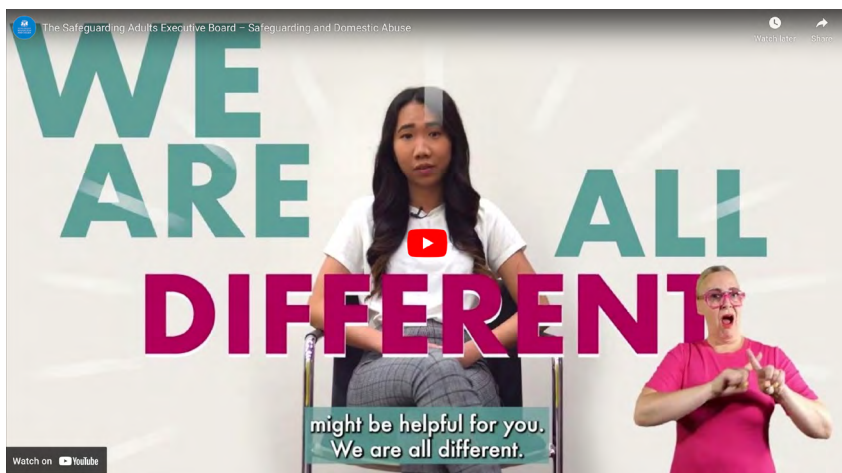


جوره کانی خراب بهکارهینان

4

ئەم بەشە ئەمانەى خوارەوه دەگرێتەوه:

- ◀ دەستدریژی خێزانی
- ◀ دەستدریژی سێکسی
- ◀ ئازاردانی دەروونی
- ◀ خراب بهکارهینانی دارایی
- ◀ کۆیلايهتى مۆدیرن
- ◀ خراب بهکارهینانی جیاکاری
- ◀ پشتگوێخستن
- یان ماددى



tinyurl.com/trfwd46h

ئەم کورتە فیدییۆیه له بآلیۆزەکانی پاراستمانەوه ئامانجی ھۆشیارییه له دەستدریژی خێزانی و خزمەتگوزارییه ناوخۆییەکانی بەر دەست.

دهستدریژی خیزانی

ناومال دهگریتهوه:

خیزانهکمت یان کهسپک که لهگهلېدا دهژیت و پهموندیت لهگهلدا همیه دهگریتهوه.

خراب بهکارهینان واته:

شتتیک که دهکرتیت همیرهشهی نهزیعت و نازار دانت له سر بکات.

نهو کهسانه‌ی که دهتوانن نهم کاره بکه‌ن:

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

دهتوانیت بریتی بیت له:

- لیدان
- شهپ لیدان به لاق
- لیدان به مشن
- چهقو لیدان
- راکیشانی قز
- وا لیبکرتیت له کاتی سیکسدا
- شتتیک بکهیت یان دهست لی بدری کاتتیک ناتوهیت و ابیت.
- یان بیت خوش نیبه و نارازی
- وات لنبکه‌ن که وا بیر بکهیتهوه
- که هموو شتتیک خهتای تویه
- ناچارکردنت بو نهوهی شتتیک بکهیت که ناتوهیت بیکهیت بو نمونه.
- هاوسه‌گری کردن به زوری.

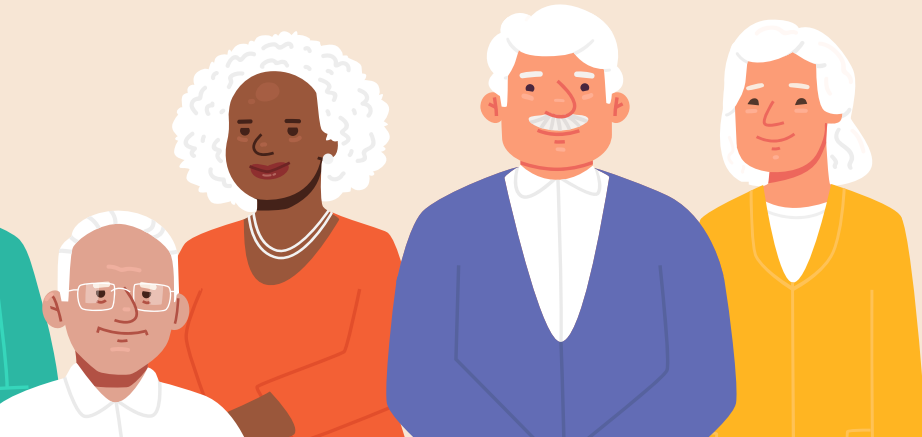
دهستدریژی سیکیسی

نهمهش کاتیکه که کهسیک وات لیدهکات کاری سیکیسی بکهیت که تۆ ناتهویت بیکهیت.

نهمهش دهینته هوئی نهوهی ههست به دلتهنگی، تورهی، یان ترس و دلّه راوکه بکهیت. دهستدریژی سیکیسی دهواننیت شتیک بیت که لهلایهن کهسیکی ترموه بهسهرتدا بکریت. دهواننیت شتیک بیت ههست به تورهی و قهلس بون لهگهل خوتدا بیکهیت.

نمونهی و وینه نهمان که بریتین له:

- دهست لیدانی به شی بنهوی لهش یا سمت
- دهست لیدانی مهمک
- دهست لیدانی ئهندامی نیرینه یان زی ژنانه
- وتنی وشهکان که سیکسین و ههست به نارمحتی نازار بکهیت
- ناچارکردن بۆ سهیرکردنی کردهوه سیکسییهکان
- وا بکریت دهست له کهسانی تر بدات لهم شوینانه.



نارادان و نهزیهتی دهروونی

نهمهش کاتیکه که کهسیک نازارت بدات یان ههرهشهی نارادانت دهکات به دهست لینهدانت.

نهمهش کاتیکه کهسیک هستهکانت ناراد دمدات، هاوار دهکات، یان ههرهشمت لیندهکات.

ههندیک نمونه بریتین له:

- ناو نتک ههلدان ناو بانگی ناحهز، یا پیت پتیکهنن و مهسخرهت کهن تو پشتگوئ بدن و گویت نهدنی
- ریگه نهدانت بو دیتتی نهو کهسانه که تو پیت خوشه بیانینیت
- کاتیک کهسیک ههرهشمت لی بکا و بلیت نهو کارهساتهی بهسهر توو هیناوه نابیی لای کهس باس بکه دهنا ناراد دهری.



تیمی پسپوری کاروباری شکایت و سکالا. بای-بۆرۆ هاوبهشی کرد و باسی کرد که بهکیک له خراپترین حالتهکانی خراپ بهکارهینانی دارایی له سالانی رابردودا دانیشتوویهکی لاوازی تهمن 89 سال بوو که خیزاننکی نهبووه و له مالهکهی خۆیدا له لایهن چهند کهسیکهوه چهوساوتهوه و کههکی لی وەر گیراوه.

دهستیان به ههژماری بانکیهکهی گهیشته و به شیهویهکی بههرهتی ههموو پارمهکانیان دهرهناوو. چاودیری کۆمه لایهتی گهوره سالان به خیرایی مامهلهی کرد کاتیک له لایهن پولیسوه ئاگادار کرایهوه. نیگهرانییهکی پاراستن وروژبندرا و کاتیک دهرکهوت که نیشتهجیوو که توانای بریاردانی نییه، رهوانهکردن بۆ تیمی کاروباری موکل کرا. تیمی کاروباری موکل له نزیکهوه لهگهڵ چاودیری کۆمه لایهتی گهوره سالان و پرۆسهی پاراستن کاریان کرد.

ریکخستنی دهستبهجی کرا بۆ بهستنی ههژماری بانکی و داواکارییهک بۆ دادگای پاراستن بۆ ئهوهی داوای جیگرایهتی بکات بۆی قهریو بکهنهوه. پشتگیریکردنی بهریوهبردنی کاروباری دارایی دانیشتوان. پرۆسهی پاراستن بۆی دهرکهوت که کههک لی و مرگرتن و ههڵ گرتنی مائی له ماوهی 5 سالدا روویداوه، و توانیان زیاتر له **140,000 پاونده** و مر بگرهوه که درایهوه به دانیشتوانهکه صاحب پارمهکان، وەک قهرهبو کردنهوهی مامهله ساختهکان و دروست کراوه کان.

خراپ بهکارهينانی دارایی يان مادی

نهمهش کاتیکه کهسیک پارهکته يان کهلوپهلهکانت دهبات بهی نهوهی
داوای بکات.

خراپ بهکارهينانی دارایی دهتوانیت بریتی بیت له:

- دزینی پارهکته
- ناچار بوون به پارهی شتهکانی کهسانی تر
- کاتیک پارهکته بهی مؤلتهی تو خهرج دهرکیت
- کاتیک قسهت نیبه لهسر چۆنیتهی خهرجکردنی
- پارهکته، نهتوانیت پارهی خوت خهرج بکهیت
- بهکارهينانی سوودهکانت بهی رهمهندی خوت.

پاراستنی بالیۆزهکان: 10 نامۆزگاری سهرکی بۆ 'به سهلامهتی بمینهروهه' به شیوهی نۆنلاین



نهمهش کهسیک بهی مؤلتهی تو
به شیوهیهکی ئهلیکترۆنی بچینه
ناو ههژماره بانکیهکانتهمه
نهمهش خراپ بهکارهينانی
داراییه. نهمهش جیاوازه له تاوانی
ئهلیکترۆنی که جۆریکه له تاوانی
دارایی که له لایهن هاكمرکان يان

ههژشهرانی ئهلیکترۆنیوه نهجام دهریت بۆ بهدهستهينانی دهستراگهيشتنیکی بی مؤلته
بۆ دزینی زانیاری نهی. تاوانباران بهردهمان له به ئامانجگرتهی لاوازترین ئهنمانی
کۆمهڵگاگانمان و ئهم قیدیویه 10 تاکتیکی سهرکی خۆپاراستنتان بۆ دابین دهکات بۆ نهوهی
سهلامهت بن له تاوانه ئهلیکترۆنییهکان.

tinyurl.com/cabs3687

کۆیلايهتی مۆدیرن

نهمهش کاتیکه که ناچار دهییت بۆ پاره کار بکهیت به شیوهیهک که ههلی نهده بژیریت و نهگهر بتهویت نهتوانیت بروات.

کۆیلايهتی دهنوانیت بریتی بئیت له:

- کارکردن له مالى خۆت يان مالى کهسێکی تر بهی ئهوهی بتهویت
- کارکردن له چیشخانه يان له کێلگهیهک بهی ئهوهی بتهویت.

خراپ بهکارهینانی جیاکاری

نهمهش کاتیکه که مروفهکان شتی خراپ دهکهن يان دهلێن يان مامهلهی نادادپهروه رانهت لهگهڵ دهکهن چونکه تۆ جیاوازیت.

دهکریت لهبر ئهوه بئیت:

- له رهنگی پيستم
- تۆ لهشفرۆش، هاوڕهگهز باز، يان رهگهزگۆریت
- له کهمهندهامی خۆت
- له زمان يان ئایینهکهت.

پشتگوێخستن

پشتگوێخستن کاتیکه که چاودیری يان پشتیوانی تۆ بهس نهییت بۆ یارمهتیدانت.

نهمهش دهنوانیت بریتی بئیت له:

- ههستکردن به ساردی زۆربهی کاتهکان
- ههستکردن به برسیتی زۆربهی کاتهکان، تهنها جل و بهرگی پيس يان کۆنیان ههیه بۆ لهبرکردن که دمخرینه متهرسییهوه
- وهرنهگرتنی ئهو یارمهتییه پزیشکییهی که پێویسته
- پشتگوێ بخریت — کهس قسهت لهگهڵ ناکات.

ھەسەنە دەستى بە پەيۋەندى سۆزدارى لەگەل پىاۋىك كىرۋە كە بە شىۋەى ئۇنلاين ناسىۋىيەتى. ئەر پىشنىارى ھاۋسەرگىر بىيەكەى قىۋل كىر د ئەۋىش رىككەۋىت كە بىتتە بەرىتانيا بۇ ئەرۋەى لەگەلدا بۇرى. ھەر زوۋ ئەرۋە ۋوۋە بە ۋوۋە كە ئەر ھەرگىز بەنىازى ھاۋسەرگىرى لەگەلدا نەۋوۋە و ئەرۋىش بە زۆر كۆيلايهتى مألەرۋەى كىرۋە. لەلەين ئەر و مىندالەكەنىيەۋە دەستىرئىزى جەستەيى و زارەكى و سىكىسى كىراۋتە سەر. دۋاى چەندىن سأل لە سوۋكاپەتەيىكىرەن، ھەسەنە ۋرەى دۇزىيەۋە كە پەيۋەندى بە پۇلىسەۋە بىكات، دۋاى ئەرۋەى تاۋانبارەكە ھەرۋەشەى كۋشتى لىكىرە. بە پلاننىكى ۋرد ھەسەنە لە مۇلكەكە دۋورخرايەۋە و تاۋانبارەكە دەستىگىر كىرا. ھەسەنە كە خۇى بە بىن مأل و ھال بىنى، پىشتىگىرى كىرا بۇ ئەرۋەى بىچىتە قۇتابخانىى The Passage كە ناۋەندىكى رۇۋانەى بىن مأل و ھالە، لەۋىن ۋەك قۇربانى كۆيلايهتى مۆدىرن ناسىندرا و رەۋانەى تىمى كۆيلايهتى مۆدىرن كىرا.

ھەسەنە لە شۋىنى نىشتەجىبۋىنى فرىاگوزارىدا دانرا و ھاۋكارى كىرا بۇ رىكخستى دۇخى كۆچبەرى. لە رىگەى پىرۋسەى كۆنفرانسى كەيىسى فرە دەزگايى (MACC) بە ھاۋبەشى لەگەل ئەنجۋمەنى شارۋچكەى وئىستىمىستەر، ھەسانە رەۋانەى مىكانىزىمى نىشتىمانى رەۋانەكىرەن (NRM) كىرا. بەۋ پنىيە لەندەن ناۋچەيەكى مەترسىدار ۋوۋ بۇ ئەرۋە، ئامادەۋۋانى MACC دۋاى شۋىنى نىشتەجىبۋىنى بەپەلەيان كىرە بەپىى گىرىيەستى چاۋدەرى قۇربانىانى كۆيلايهتى مۆدىرن (MSVCC)، و رۇۋى دۋاتىر گۋاستىرايەۋە بۇ شۋىنىكى سەلامەت. ئىستا ھەسەنە لە شۋىنىكى سەلامەتدايە و پىشتىگىرىيەكى زۆرى ھەيە. ئەر كچە ھاۋكارى پۇلىس دەكات لە لىكۋلەيەۋەكەيان و بىرارى دەستىرئىزى نەكىرەنە سەر تاۋانبارەكە دەرچۋە. ھىۋاخۋازە بەم زۋوانە دەست بە كار كىرەن بىكات.



به سه لامهت مانه وه له سوو کایه تیکردن

ئه مانه ی خواره وه ئه م به شان ه ده گریته وه :

- ◀ ریگا سه لامهته کان بۆ به کار هینانی ئینته رنیت - وه ستاندنی خراب به کار هینانی ئونلاین
- ◀ نه ی پار مکه م یان ماله کمه و ریگریکردن له ساخته کاری و دزی؟
- ◀ په یومندی کهری ساخته و ساخته
- ◀ چی بکه م بۆ نه وه ی سه لامهت به م؟
- ◀ چی رووده دات کاتیک به ئه نجومه ن ده لئیت؟

ریگا سه لامهته کان بۆ به کار هینانی ئینته رنیت - وه ستاندنی خراب به کار هینانی ئونلاین

- وشه ی نه یه نیه کانت پاریزراو بکه
- وه لام مه در وه نه گهر ئیمه یلکی گومانای،
- نامه یکی خیرا یان و بیهر یکت بینی که داوای زانیاری که سی یان دارایی خۆت ده کات
- ههر گیز وشه ی نه یه نی خۆت مه نو سه نه گهر
- گه یشتووی به ساینتیک به شوینکه وتنی
- به سته ریک له ئیمه یلک یان چاتیکدا که
- متمانه ت پئی نییه
- وشه ی نه یه نی خۆت له ریگه ی ئیمه یله وه
- مه نیره و له گهل کهسانی تر دا هاو به شی مه که
- دوور بکه م وه له ئوفه ری ئونلاین بۆ دیاری
- ئامیره کت پاک بکه م وه له بهر نامه
- زیانبه خشه کان به هه میشه نو یکردنه وه ی
- سیسته می کار پیکردن و نه مر مه کالاکانت
- شاشه کت یان ئامیره کت قفل بکه، توره
- پاریزراو مکان به کار به یه نه.

گرنگه خۆت به سه لامهتی و
پاریزراو به یه نیته وه بۆ نه وه ی
بتوانیت زۆرترین سوود له
ویب وه ربگریت بۆ گه ران و
دروستکردن و هاوکاریکردن.
بۆیه:

ئەي لە سەر پارەكەم يان مالهەكەم و رېگريکردن لە ساختمەكاري؟

گرنگە لەگەڵ كەسێك هاوكاري بكە كە متمانەت پێي هەبێت و بەناوێ تۆو چاودێري پارەكەت، كەلوپەلەكەت، يان مولكەكەت بكات كاتێك تواناي ئەرەت نەماوێ. دڵنای دەرەت كە كۆنترۆلكردن دەچێتە دەست ئەر كەسەي كە هەڵبەژێريت و يارمەتي كەمكردەرەي مەترسي خراب بەكارهێناني دارايي دەرەت بۆت. دەبێت ئەرە بەكەيت لە كاتێكدا كە هێشتا تەندروستيت باشە بۆ ئەرەي برياري خۆت بەدەيت.

رېكبەخە بۆ پێداني حەسابەكانت بە شێوێ دایرېكت ديبیت يان ستاندينگ ئۆردەر بۆ ئەرەي دڵنای بیت كە لە كاتي خۆيدا پارەيان پێدەدریت و مەترسي قەرزەكان كەم بەكەيتەرە ئەرە لەبیرت چوو پارە بەدەيت. پاشان ئەرە دەتوانیت بەردەرەم بیت ئەرە بەزەمەت شتەكانت لەبیر بیت.

رېگريکردن لە ساختمەكاري

ئەرە نېگەرانی ئەرە بوويت كە پارەكەت خراب بەكاردەهێنریت يان پێتوايە كەسێك كە دەبناسیت سوودی لێ وەرەگیریت، تەكايە بە كەسێك بێ. گۆیت لێدەگیریت، نېگەرانییەكانتان بە جددی وەرەگیرین.

- پارە مەنیزن و هیچ زانیاریەكی كەسێ مەدەن بە كەس تا ئەر كاتەي بزەن كە راستەقینەن.
- هەمیشە لەگەڵ كەسێكی پېشەي، ئەندامێكی خێزانەكەت يان هاوڕێیەكەت قەسە بكە ئەرە دڵنای نەبوويت.
- مامەلە لەگەڵ هەموو ئەر كەسانەي پەيوەندی دەرەت بە شێوێەكی راستەوخو و لە رېگەي تەلەفۆنەرە وەرەك ساختمە مامەلەيان لەگەڵ بكە تاوێكو دڵنای دەبیتەرە لەرەي كە ئەرەن راستەقینەن.

کلاو له سهر نان و پهيوه نديکهری ساختهو جعلی

گشت کاتیک:

- له کاتی وه لاندانه وی دمرگاکه دا زنجیری دمرگاکه به کار بهینه و کونیکي چاولنیکر و گلوی دمر موه دابنی
- داوای بینینی ناسنامه ی په یو مندی که به و به تهر او ی پشکین به
- نهگر هسنت به دلنایی نیبه داوای له په یو مندی که به که به که له بهر دم دمرگاکه دا چاوه ری بکات له کاتیکه تله فون بو کومپانیا که ده کهیت بو پشکین
- له کاتی روشتن و تله فون کردن دمرگاکه قوفل به و دمرگاکه مکه موه تا دلنیا ده بیته موه
- داوا له په یو مندی که به له روژ و کاتیکي ری که موه تودا به گر پته موه کاتیک که سیک له گمل خوتدایه
- ری که مده په یو مندی که به ان فشارت له سهر دروست به کن بو نهوه ی ری که میان پی به دیت بچه ژور موه، نهگر گومانت هه بو - له دمر موه بیان نه یل موه
- نهگر گومانت هه یه - په یو مندی به پولیس موه به که

مالپهری نیشتمانی چاودیری

www.thenationalcareline.org

زانیاری به سوود له سهر کوملنیک بابیت هه یه له وانه په یو مندی که به انی ساخته و 'فیله کردن' و کولاو له سهر نان

سهیری مالپهری فهر مانگی بازار گانی

www.oft.gov.uk دادپهرو مرانه به کن

بو زانیاری له سهر مامه له کردن له گمل فیله کان و گهران به دوای نامیلکه ی 'سکامیوسته'.

سه لاهمه له ماله موه

نهم کورته فیله یوه له سهر فیله	نهم کورته فیله یوه له سهر فیله	نهم کورته فیله یوه له سهر فیله
باوهکانی ده رگا ناموژ گاری	باوهکانی پو ست زانیاری له سهر	باوهکانی ده رگا ناموژ گاری
دهدات له سهر ریگاکانی پاراستنی	ریگاکانی پاراستنی خوت و	دهدات له سهر ریگاکانی پاراستنی
خوت و کهسانی تر.	کهسانی تر ددهات.	خوت و کهسانی تر.

tinyurl.com/y3xzvyce tinyurl.com/2vm77wfx tinyurl.com/337jwnec

ئەوھى دەتوانم بېكەم بۇ ئەوھى سەلامەت بىم

دەتوانىت ئامۇڭگارىيەكانى سەلامەتى كەسى و مالىھە لە رىگەى ئۇنلاينەو
بەدۇزرىتەو www.peoplesfirstinfo.org.uk

ئەو كەسانەى كە دەتوانىت پىيان بلىت و داواى يارمەتى بىكەت برىتىن لە:

ئەفسەرىكى پولىس



خىزان



برادر



توڭزەرىكى
كۆمەلەيتى



ئەو سئافانەى
پشتگىرىتان دەكەن



پەرسىتارىك





چی پروودهات کاتیک به نهجومه یان شارهوانی دهلپیت؟

نهگهر پهموندیت پیوه کردوین سهارهت به نیگهرانییهک، نهندامیکی ستافی نهجومه یان شارهوانی پهموندیت پیوه دهکات بو ریخستنی سهردانیک یان قسهت لهگهل دهکات له ریگهی تلهفونهوه بو نهوهی بزانییت دتهویت چی بکهیت له داهاتوودا.

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

نیمه پتیش نهوهی هیچ کاریک بکهین یان ههر زانیارییهک لهسهر دۆخهکه لهگهل کهسانی دیکهدا هاوبهش بکهین، داواى مؤلعت لیدهکهین. تاکه نیستسنای نهمه لهو بارودۆخانهدایه که ږمنگه کهسانی دیکه مهترسی سووکایهتیکردنیان لهسهر بنیت، یان کهسهکه ناتوانیت بریاریک بو خوی بدات یان ږمنگه پیویستی به ههندیک یارمهتی ههبنیت له بریاردانى ههندیک بریاردا.



دوای نهو هی تو راپورتی سووکایه تیکردنت دا چی روودهدات؟

نهم بهشه نهمانه ی خواروه دهگرنیتوه:

- ◀ زانینی نهو هی که دهنویت چی روویدات له داهاتوودا
- ◀ کوبوونه له گهل ئیوه
- ◀ کی دهنویت پشتگیریم بکات؟
- ◀ چون دهنوانن یار مهتیم بدن بو نهو هی بریارهکانی خوم بدهم
- ◀ سهبار هت بهو هی چیم دهنویت؟
- ◀ نهم کوبوونه به چهند کات دهخایه نیت؟
- ◀ چ پرسیار یکم لی دهگرنیت؟
- ◀ نهو هی دهنویت له داهاتوودا روویدات
- ◀ بهشدار یکردنت له کوبوونه هکاندا
- ◀ چاوهرانی چی له کوبوونه هکه بکرنیت
- ◀ دوای کوبوونه هکه چی روودهدات؟
- ◀ داخستنی لیکوآینه هکه
- ◀ هاوبهشکردنی زانیاری له گهل کهسانی تر



زانی نی ئهوهی که دتهویتی چی پروودات له داهاتوودا

تویژهریکی کۆمه لایمتی یان پیشهیییهکی دیکه له دمه لاتی ناوخری یان کهسکی دیکه که متمانهت پییهتی و مک کارمندی پشتیوانیت پهیوه ندیت پیوه دمهکات بۆ ئهوهی دمهست بکات به پلاندانان لهگه لته دمهویتی چی پروودات له داهاتوودا سهبارمهت بهو پرووداوه یان نیگه رانییهی که وروژینه راره و بیستراهه.

کۆبوونهوه لهگه ل ئیوه

دمهوانین کۆبوونهومه که لهگه لته روهرو و راسته خو بیته، یان دمهوانین له ریگهی تلهفونهوه قسهت لهگه ل بکهین.

ئهمه بهزوری دمهوانیت له مالهکهت، مالی چاودیری کردنت، له نهخوشخانه یان شونینی که سهلامهت بیته که خۆت هه لیده بژیریت. ئهگه ر تو رازیت، لهوانیه کهسانی دیکه بانگه یشت بکری ن بۆ ئهم کۆبوونهویه بۆ ئهوهی پشتگیری ت بکه ن له بریاردان سهبارمهت به ههنگاه وکانی داهاتوو.

کی دمهوانیت پشتگیری ت بکات؟

دمهوانیت هه لیده بژیریت که کهسی که متمانهت پییهتی لهگه لته بیته لهم کۆبوونهویه ده، و مک ئهندامیکی خیزی نهکهت، یاری دهده ری کهسی (PA) یان چاودیری کی بی موچه.

ئهگه ر کهسی که گونجاو له بهر ده ستدا نه بوو بۆ پشتگیری کردنت و دمهویتی کهسی که قسهت بۆ بکات، ئیمه داکوکی کاریکت بۆ ریکه ده خهین.



بۆ زانیاری زیاتر، بىدوای 'داکۆکیکردن' بگهړئ له
www.peoplesfirstinfo.org.uk، که دمتوانن لهوئ دابمزینن
نامیلکهی 'داکۆکیکردن' له کتیبخانهی تراکتهکانموه له سهرمودی لاپهړه
سهرمکی خهلمکی یهکم یان داوای تراکتهکه له توپژهری کومه لایمتی بکه.





- پېدانی زانیاری روون و ئاسان بۆ ئه‌وه‌ی بتوانیت بریاره‌که‌ت بدهیت
- دابینکردنی زانیاری که به‌پنی پېداویستییه‌کانتان بېت
- پېدانی کانت بۆ بریار دانت
- گفتوگۆکردن له‌سه‌ر مه‌ترسی و سووکه‌کان بۆ ئه‌وه‌ی یارمه‌تیت بدات بریار بدهیت
- دڵنیاوون له‌وه‌ی که ئه‌وه‌ی دمه‌ویت رووبدات ده‌زانیت به‌ده‌سته‌یه‌نریت.

- کێ به‌شداره
- دۆخه‌که‌ چنده‌ جدیه
- ئه‌وه‌ی دمه‌ویت له‌ داهاتوودا رووبدات.

چ پرسیار یکم لی دهکریت؟

نمو کهسهی سهرکردایهتی کۆبونوهکه دهکات دهیهویتی بزانییت:

- چی پروویداوه؟
 - نموهی دتهویتی له داهاتوودا پروویدات
 - چۆن بتوانییت له شوینیک نمو شتهی که دتههئ بهدست بهینی.
- نمگر گومانی تاوانیک ههبووه، لهوانیه له لایین پولیسموه لیکۆلینهوهی لهسهر بکریت که رهنگه پنیوست بکات ههزیک پرسیارت لیکات. دهتوانن لهم کۆبونوهیهدا باسی نموه بکهن.

نموهی دتهویتی له داهاتوودا پروویدات

نمگر پروون بیت که تو ناتهویتی بهدواداچوون بو نمو بابته بهکیت، نیمه لهگهلت گفتوگو دهکهن که نایا نمه سهلامهته. نمگر تو له دۆخیکی ناوارامدایت و بهردهوام بیت له نانهمنی نمگر هیچ نهکرا، نیمه باس لهوه دهکهن که نایا پرسیاری زیاتر پنیوسته لهگهلتندا پینش نموهی ههردووکمان بریار بهمین که چی بکهن له داهاتوودا.

بهشداریکردنتان له کۆبونوهکهاندا

نیمه دهیکهن:

- لیت بهرسه که نایا دتهویتی بهشدار بیت له کۆبونوهکهدا
- بهرسه باشترین شوین بو نهجامدانی کۆبونوهکه له کویه
- ناگادارت دهکهموه که کۆبونوهکه چهند دهخایهتی
- لیت بهرسه که ههز دهکیت کۆبونوهکه له چ کاتیکدا نهجام بهریت
- بهرسه که پنیوستت به چ پشتگیریهک هیه بو نامادهکاری بو کۆبونوهکه
- ناگادارت بکاتهوه کی بهشدار ی دهکات.





چاوه‌روانى چى بکهين له کۆبوونهوهکه

که:

- بۆچوونهکانتان بیستراون
- کهمکردنهوهی مەترسی لەسەر خۆت سەیری کراوه
- سەیری ئەوەمان کردووه که چۆن ڕیگری بکهين له دووبارەبوونهوهی رووداوکه
- دەزانیت کۆ پێشەنگایەتی دەکات لەسەر جۆری رووداوکه
- ئێمه یارمەتیت دەدەین پلانیکی پاراستنی سەلامەت دابننیت بۆ ئەوهی له داهاوودا هەست به سەلامەتی بکهیت.

دواى كۆبوننهو كه چى روودهدات؟

دواى ئهوهى كۆبوننهو كه ئهجامدرا پئويسته پيداچووننهو به كارمكاني پلانى پاراستن بكهين و ههر گور انكارييهك ئهگهر پئويست بوو ئهجام بدين. ئيمه پشتگيريت دهكهين ئهگهر هملئزيريت له دۆخه مهترسيداره كهدا بمئينتهوه و تواناي ئهوهت ههبيت ئهم برياره بدهيت.

داخستنى ليكولينهوهكه

ئهمهش دمتوانيت له ههر قوناغيكدا رووبدات. ئاموزگاريت دمهكرتيت كه چۆن و كى پهيومندي بكهيت لهسهر ئهو بابهنانهى كه پئويسته بهدواداچوونيان بۆ بكرتيت. ههموو ريككهوتنهكان لهگهڵ ئيوه له خالى داخستنيدياس دمهكرين بۆ ئهوهى ههر وانهميك يا دهرسيك كه فيري بين لهخو بگرتيت بۆ ئهوهى دلتيا بين لهوهى كه ئهمه دووباره نهبيتتهوه.

هاوبهشكردنى زانبارى لهگهڵ كهسانى تر

ئهو زانباريانهى كه پيمان دهرين ههنديك جار لهگهڵ كهسانى ديكهدا هاوبهش دمهكرين، وهك پوليس يان كهسانى پسپوري تهندروستى. ئهمه تهنها لهو كاتهدا روودهدات كه پئويست بكات ئهم زانباريانهيان ههبيت بۆ ئهوهى يارمهتيت بدن له سهلامهتى تو. بيت دمهوترتيت ئهگهر ئهمه رووبدات.

بۆ زانبارى زياتر دهربارهى توماركانت، له مالپهري www.peoplefirstinfo.org.uk كه ئهجومهن سپونسهرى دهكات، بهدواى 'پاراستنى زانبارى' بگهري، نامليكهى 'توماركانت' له كتبخانهى تراكتهكان له سهروهى مالپهري People First دابهزينه يان داواى تراكتهكه له تويزمري كۆمهلايهتى بكه.



چۆنیتى پەيوەندى كىرىدىغان

7

پاراستن نامانچى ھەر كەسنىكە كە تەمەنى 18 سال يان زياتره و پىويستى به چاودىرى و پشتيوانى ھەيە و ناتوانيت خوى له مەترسى يان ئەزمونى خراب بەكار ھىنان يان پشتگوختىن بياريزيت.

خزمەتگوزارىيە ناوخوييەكان دەبى پىكەو كارىكەن بۆ پاراستنى گەورەكان به شيوەيەك كە پشتگىريان بكات بۆ ھەلەبژاردن و كۆنترۆليان ھەبىت سەبارەت بەوھى كە چۆن دەيانەويت به سەلامەتى بژين له سووكايەتەيكردن و پشتگوختىستن. و چەوسانەو

ئەگەر پىت وايە تاوانىك ئەنجام دەدرىت يان كراو، يان كەسنىك له مەترسىيەكى دەستبەجىدا و خىزا دايە، پەيوەندى به پۇلىسەو بەكه به ژمارە 999. ھەروھە دەتوانيت پەيوەندى به پۇلىسەو بەكەيت به ژمارە 101 بۆ بارودوخى ئاناسايى.

ئەگەر نىگەرانييەكى بەپەلەت ھەيە كە تو يان كەسنىك كە دەيناسيت، سووكايەتى پىدەكرىت يان پشتگوختى دەرخت، يا دەرچەوسىتەو دەتوانيت پەيوەندى به چاودىرى كۆمەلەيتى گەورەسالانەو بەكەيت له رىگەي تەلەفون يان ئىمەيلەو (وردەكارىيەكان له خوارەو). پەيوەندىكەت به توندترين شيوە به نەينى مامەلەي لەگەل دەكرىت.

كىنسىنگتون و چىلىسى

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

ھەروھە دەتوانيت ئەم فۆرمە ئاگادار كىرىنەو به شيوەي ئۇنلاين پىرەكەيتەو بۆ وروژاندنى نىگەرانييەكى پاراستن.

ويستمينستەر

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

ھەروھە دەتوانيت ئەم فۆرمە ئاگادار كىرىنەو به شيوەي ئۇنلاين پىرەكەيتەو بۆ وروژاندنى نىگەرانييەكى پاراستن.

سوپاسیکی گهوره بۆ بالیۆزهکانی پاراستن که یارمهتیده بوون له
نووسینی نامیلکه ئهسلایهکه و راویژیان لهگهڵ کراوه لهسه چاچی
پیداچوونهوه.

گهوره

سوپاسیکی





خراپ مامه‌له‌ی له‌گه‌ل کراوه؟

قسه‌ی ناشرین و وشه‌ی

ناشرین؟

لیدان؟

پشتگوئی خراوه و چه‌وساوه‌ته‌وه؟

ئازار؟

ئیس‌تسمار و یا بن ده‌ست

ده‌کریت؟

بیده‌نگ کراوه؟

پشتگوئی مه‌خه. راپورتی له‌سه‌ر بکه.

کینسنگتون و چینسی

T: 020 7361 3013

ئى: socialservices@rbkc.gov.uk

ویستمینستر

T: 020 7641 2176

ئى: adultsocialcare@westminster.gov.uk