Marie Curie

انرجی بلز اور روزمرہ اخراجات کے لیے مالی معاونت

کسی مہلک مرض میں مبتلا افراد اور ان کے قریبی لوگوں کے لیے ایک گائیڈ

*لینڈ لائنز اور موبائلز کے ذریعے کی جانے والی کالز مفت ہیں۔ آپ کی کال تربیتی اور نگرانی کے مقاصد کے لیے ریکارڈ کی جا سکتی ہے۔

بہت سے لوگ بجلی، گیس اور پانی جیسے انرجی بلز سمیت روزمرہ کے اخراجات میں اضافے سے پریشان ہیں۔ اگر آپ کسی مہلک مرض میں بھی مبتلا ہیں تو اس کی وجہ سے آپ کو خاص طور پر پریشانی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

اس پمفلٹ میں ان چیزوں سے متعلق معلومات موجود ہیں کہ آپ روزمرہ کے اخراجات میں مدد حاصل کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں، اور آپ کون سی معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔.

مضامین

انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ اور ویلز میں ترجیحی خدمات کا رجسٹر (Priority Services Register) 3

شمالی آئرلینڈ میں کسٹمر کیئر رجسٹر (Customer Care Register) 6

گیس اور بجلی کے بلوں کے لیے معاونت 8

گرانٹس، فوائد اور دیگر مالی معاونت 11

میری کیوری (Marie Curie) کس طرح مدد کر سکتے ہیں 15

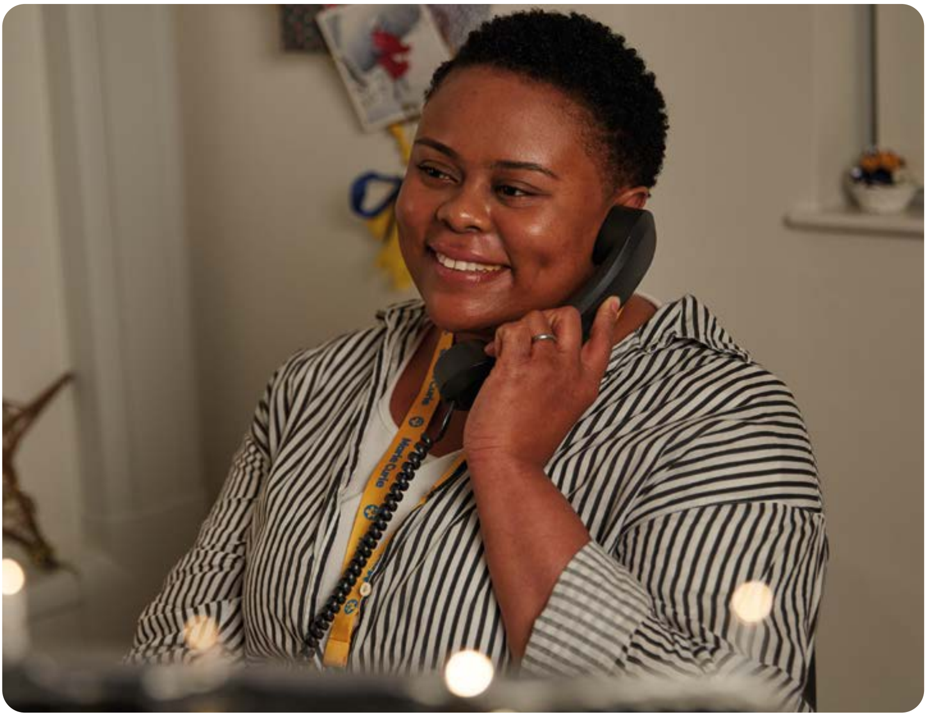
مزید معلومات اور مشورہ کہاں سے حاصل کریں 17

ان معلومات سے متعلق 21

میری کیوری کے انرجی سپورٹ آفیسرز مدد کے لیے یہاں موجود ہیں

اگر آپ کسی مہلک مرض میں مبتلا ہیں، یا اس جیسے کسی فرد کی نگہداشت پر مامور ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ انرجی بلز کے حوالے سے پریشان ہوں۔ آپ میری کیوری کی مفت سپورٹ لائن پر کال کر کے ہمارے انرجی سپورٹ آفیسرز میں سے کسی ایک سے بات کرنے کا تقاضا کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کو آپ کے انرجی فراہم کنندگان کی جانب سے معاونت حاصل کرنے، گرانٹس، اور آپ کے گھر کی بجلی کو مؤثر انداز میں استعمال کرنے کے طریقوں سے متعلق ماہرانہ معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔ وہ اس کتابچے میں ہماری ذکر کردہ معاونت کے متعلق بھی بات کر سکتے ہیں۔

0800 090 2309* پر کال کریں یا **support@mariecurie.org.uk** پر ای میل کریں۔ جب آپ کال کریں، تو اپنی مطلوبہ زبان میں بات کرنے کا کہیں تاکہ ہم کال میں شامل کرنے کے لیے ایک مترجم حاصل کر سکیں۔



Philip Hardman/Marie Curie

انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ اور ویلز میں ترجیحی خدمات کا رجسٹر

ترجیحی خدمات کے رجسٹر سے مراد انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ اور ویلز میں بجلی، گیس اور پانی کے فراہم کنندگان کی جانب سے پیش کردہ مفت معاونتی سروس ہے۔ یہ ایسے افراد کے لیے بنائی گئی ہے جو ہو سکتا ہے کہ کمزور ہوں، بشمول اگر آپ کسی مہلک مرض میں مبتلا ہیں۔

یہ جو معاونت فراہم کرتے ہیں ان میں درج ذیل شامل ہیں:

- بجلی اور پانی کی طے شدہ بندشوں کی صورت میں پیشگی اطلاع
- کسی ہنگامی صورتحال میں ترجیحی معاونت
- نامزد کرنے کی اسکیم —آپ خاندان کے کسی فرد، نگہداشت کار یا کسی ایسے قابل بھروسہ شخص کا انتخاب کر سکتے ہیں جو آپ کی طرف سے بات چیت کرے
- آپ کے میٹر کو منتقل کرنا یا باقاعدہ میٹر ریڈنگ کی خدمات — مثال کے طور پر، اگر آپ اپنے میٹر تک رسائی حاصل نہیں کر سکتے
- قابل رسائی معلومات — مثال کے طور پر، بڑے حروف یا کسی مختلف زبان میں بلز۔

ترجیحی خدمات کے رجسٹر کے ذریعے اپنے انرجی سپلائر سے پوچھیں کہ وہ کس قسم کی دیگر معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

کون ترجیحی خدمات کے رجسٹر میں شامل ہو سکتا ہے؟

آپ ترجیحی خدمات کے رجسٹر میں شامل ہونے کے لیے اہل ہیں اگر آپ:

- کسی معذوری یا طویل مدتی طبی بیماری کا شکار ہیں — بشمول کوئی مہلک مرض
- ایسا طبی آلہ استعمال کرتے ہیں جس کے لیے بجلی کی فراہمی درکار ہو یا ادویات کو فریج میں رکھنے کی ضرورت ہو
- کو دروازہ کھولنے یا ہنگامی صورتحال میں مدد حاصل کرنے میں مشکل پیش آتی ہے
- پینشن کے لیے ریاست کی جانب سے مقرر کردہ عمر تک پہنچ گئے ہیں
- کی اضافی مواصلاتی ضروریات ہیں، مثال کے طور پر اگر آپ کو انگریزی بولنے یا پڑھنے میں مشکل پیش آتی ہے۔

آپ دیگر ایسی وجوہات کی بناء پر ترجیحی خدمات کے رجسٹر میں شامل ہونے کے قابل ہو سکتے ہیں جنہیں ہم نے اوپر درج نہیں کیا۔
ofgem.gov.uk/get-help-your-supplier-priority-services-register
پر انہیں ملاحظہ کریں

کس بیماری کو معذوری قرار دیا جاتا ہے ؟

برطانوی قانون کے مطابق اگر آپ کسی ایسی جسمانی یا ذہنی بیماری میں مبتلا ہیں، جو آپ کی روزمرہ کی سرگرمیوں کو انجام دینے کی آپ کی صلاحیت پر نمایاں اور طویل مدتی منفی اثر انداز ہوتی ہے تو آپ کسی معذوری کا شکار ہیں۔

gov.uk/definition-of-disability-under-equality-act-2010
پر مزید معلومات حاصل کریں

ترجیحی خدمات کے رجسٹر کے لیے سائن اپ کرنے کا طریقہ کار

آپ کے سائن اپ کرنے کے لیے مختلف طریقے درج ذیل ہیں:

- **thepsr.co.uk**
  پر جائیں۔ اپنے نیٹ ورک آپریٹر کو تلاش کرنے کے لیے اپنا پوسٹ کوڈ درج کریں اور ترجیحی خدمات کے رجسٹر کے لیے سائن اپ کریں۔

یا

- آپ گیس، بجلی اور پانی کے جس فراہم کنندہ کا استعمال کرتے ہیں ان سے فون پر یا آن لائن رابطہ کریں۔ آپ ایسا خود بھی کر سکتے ہیں یا کسی اور شخص کو آپ کے لیے ایسا کرنے پر مامور کر سکتے ہیں۔ اپنے فراہم کنندہ کو اپنے رابطے کی معلومات فراہم کریں۔ انہیں اپنی صورتحال کے متعلق زیادہ سے زیادہ معلومات فراہم کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو بیماری کی وجہ سے خود کو گرم رکھنے میں دشواری پیش آتی ہے یا طبی آلے کے لیے بجلی استعمال کر رہے ہیں۔

انگلینڈ اور ویلز میں **ccw.org.uk/water-companies**
پر اپنا پانی کا فراہم کنندہ تلاش کریں

اسکاٹ لینڈ میں، اسکاٹش واٹر (Scottish Water) سے رابطہ کریں۔

شمالی آئرلینڈ میں کسٹمر کیئر رجسٹر

شمالی آئرلینڈ میں کسٹمر کیئر رجسٹر ترجیحی خدمات کے رجسٹر کے برابر ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اضافی معاونت حاصل کر سکتے ہیں اگر

- آپ پینشن کے لیے ریاست کی جانب سے مقرر کردہ عمر کے حامل ہیں (ذیل میں ملاحظہ کریں) یا
- آپ کسی معذوری کا شکار ہیں — مثال کے طور پر، نابینا ہیں، جزوی طور پر بصارت سے محروم ہیں، بہرے ہیں یا بہرے پن کی بیماری کا شکار ہیں یا
- آپ دائمی بیماری میں مبتلا ہیں، جس میں کسی مہلک مرض کا شکار ہونا بھی شامل ہے۔

کسٹمر کیئر رجسٹر میں شامل ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی تفصیلات آپ کے انرجی سپلائر کے لیے ترجیحی حیثیت رکھتی ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ کو طے شدہ بجلی کی بندشوں سے متعلق وقت سے پہلے ہی آگاہ کر دیا جائے گا (اگر بجلی کچھ وقت کے لیے بند کر دی جائے)۔

ایک میڈیکل کسٹمر کیئر رجسٹر (Medical Customer Care Register) بھی ہوتا ہے۔ یہ رجسٹر ان افراد کے لیے ہوتا ہے جو اپنی صحت کی نگہداشت کی ضروریات کے لیے بجلی پر انحصار کرتے ہیں — مثال کے طور پر، آلات کے لیے۔

اپنا بجلی، گیس یا پانی کے فراہم کنندہ کو تلاش کرنے کے لیے
uregni.gov.uk/supplier-contact-information
پر یوٹیلیٹی ریگولیٹر وزٹ کریں۔

پینشن کے لیے ریاست کی جانب سے مقرر کردہ عمر سے کیا مراد ہے؟

پینشن کے لیے ریاست کی جانب سے مقررہ عمر سے مراد وہ ابتدائی عمر ہے جس پر آپ اپنی ریاستی پنشن حاصل کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ پنشن کے لیے ریاست کی مقررہ عمر کے مطابق اپنی عمر چیک کرنے کے لیے **gov.uk/state-pension-age** وزٹ کریں۔

کسٹمر کیئر رجسٹر کے لیے کس طرح سائن اپ کریں

1 گیس، بجلی اور پانی کے ان فراہم کنندگان سے رابطہ کریں جو آپ استعمال کرتے ہیں۔ آپ یا آپ کا کوئی قریبی فرد ایسا کر سکتا ہے۔

2 انہیں اپنے رابطے کی تفصیلات فراہم کریں۔

3 انہیں اپنی صورتحال کے متعلق زیادہ سے زیادہ معلومات فراہم کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو بیماری کی وجہ سے خود کو گرم رکھنے میں دشواری پیش آتی ہے یا طبی آلے کے لیے بجلی استعمال کر رہے ہیں۔

آپ درج ذیل پر بھی جا سکتے ہیں:

- بجلی کے میڈیکل کسٹمر کیئر رجسٹر پر سائن اپ کرنے کے لیے **nienetworks.co.uk/help-advice/vulnerable-customers/medical-customer-care-register** پر جائیں
- پانی کے کسٹمر کیئر رجسٹر پر سائن اپ کرنے کے لیے **niwater.com/customer-care-register** پر جائیں۔

گیس اور بجلی کے بلوں کے لیے معاونت

سردیوں میں ایندھن کی ادائیگی

- آپ کے ہیٹنگ بلز کی ادائیگی میں مدد کے لیے ایک ٹیکس فری رقم۔
- یہ سال میں ایک بار ادا کی جاتی ہے۔
- لازم ہے کہ آپ انگلینڈ، ویلز یا شمالی آئرلینڈ کے رہائشی اور ایک خاص تاریخ سے قبل کی تاریخِ پیدائش کے حامل ہوں۔
- آپ کو کتنا حاصل ہو گا اس کا انحصار آپ کے حالات پر ہے۔ آپ کو ادائیگی پانے کے لیے کچھ کرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ خودکار طور پر ادا کی جائے گی۔
- اس سے آپ کو ممکنہ طور پر حاصل ہونے والی دیگر کسی مراعات پر فرق نہیں پڑے گا۔

مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے **GOV.UK/winter-fuel-payment** پر جائیں

انتہائی سرد موسم میں ادائیگی

- جب موسم مخصوص درجہ حرارت سے نیچے گر جائے تو دی جانے والی ٹیکس فری ادائیگیاں۔
- آپ لازمی انگلینڈ، ویلز یا شمالی آئرلینڈ میں رہتے ہوں۔ عام طور پر مستحق ہونے کے لیے آپ کو چند فوائد حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- اگر آپ اہل ہیں، تو آپ کو درخواست دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ خود کار طور پر ادا کیا جائے گا۔

مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے **GOV.UK/cold-weather-payment** پر جائیں

موسم سرما میں ہیٹنگ کی ادائیگی (اسکاٹ لینڈ)

- کی سالانہ ادائیگی۔
- آپ لازمی اسکاٹ لینڈ میں رہتے ہوں اور مخصوص فوائد حاصل کرتے ہوں۔
- یہ آپ کے حاصل کردہ دیگر کسی اور قسم کے فوائد پر اثر انداز نہیں ہو گی۔
- اگر آپ اہل ہیں، تو آپ کو درخواست دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ خود کار طور پر ادا کیا جائے گا۔

مزید جاننے کے لیے **mygov.scot/winter-heating-payment** پر جائیں

گھر کو گرم رکھنے کے لیے ڈسکاؤنٹ

- کچھ انرجی کمپنیوں کی جانب سے آپ کے انرجی بل پر ایک بار دیا جانے والا کا ڈسکاؤنٹ۔
- آپ لازمی انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ یا ویلز میں رہتے ہوں۔
- اگر آپ اس ڈسکاؤنٹ کو حاصل کرنے کے لیے اہل ہیں، تو آپ کا انرجی سپلائر آپ کو آگاہ کرے گا۔ اگر آپ انگلینڈ یا ویلز میں مقیم ہیں، تو آپ **gov.uk/check-if-youre-eligible-for-warm-home-discount** پر جا کر چیک کر سکتے ہیں (یہ لنک پورے سال میں صرف مخصوص اوقات میں دستیاب ہو گا)۔
- اگر آپ انگلینڈ یا ویلز میں رہتے ہیں، تو آپ کو درخواست دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ رقم آپ کے انرجی بل پر ایک خود کار ڈسکاؤنٹ ہوتی ہے — یہ آپ کو ادا نہیں کی جاتی ہے۔
- اگر آپ اسکاٹ لینڈ میں رہتے ہیں، تو آپ کو درخواست دینے کی ضرورت ہو سکتی ہے — مزید جاننے کے لیے **GOV.UK/the-warm-home-discount-scheme/low-income-scotland** وزٹ کریں۔

مزید جاننے کے لیے **GOV.UK/the-warm-home-discount-scheme** پر جائیں

فیول واؤچرز

اگر آپ انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ یا ویلز میں رہتے ہیں اور اپنے پیشگی ادائیگی کے میٹر کو ریچارج کرنے کی استطاعت نہیں رکھتے تو ہو سکتا ہے آپ ایک فیول واؤچر حاصل کرنے کے لیے اہل ہوں۔ آپ کی مقامی کونسل یا فوڈ بینک آپ کو ایک فیول واؤچر حاصل میں مدد کر سکتا ہے۔ فوڈ بینکس سے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لیے صفحہ 14 ملاحظہ کریں۔

اپنی مقامی کونسل تلاش کرنے کے لیے **gov.uk/find-local-council** وزٹ کریں۔

گرانٹس، فوائد اور دیگر مالی معاونت

گرانٹس

- انگلینڈ اور ویلز: انرجی گرانٹس اور اپنے گھر میں توانائی کی بچت کرنے کے طریقے جاننے کے لیے **GOV.UK/improve-energy-efficiency** وزٹ کریں یا **0800 098 7950** پر کال کریں۔

- اسکاٹ لینڈ: انرجی بلز ادا کرنے میں مدد کے لیے دیگر فوائد، گرانٹس اور قرضوں سے متعلق معلومات کے لیے **mygov.scot/help-energy-bills** وزٹ کریں۔

- ویلز: نیسٹ اسکیم (Nest scheme)، جو مستحق گھرانوں کو توانائی کی کارکردگی میں مفت ترامیم فراہم کرتی ہے، اس سے متعلق معلومات کے لیے **nest.gov.wales** وزٹ کریں، فری فون **0808 808 2244** پر کال کریں، یا **advicewales@est.org.uk** پر ای میل کریں۔

- شمالی آئرلینڈ: اپنے علاقے میں توانائی کی بچت پر گرانٹس سے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لیے **nidirect.gov.uk/articles/energy-saving-grants-your-area** وزٹ کریں، فری فون **0800 111 4455** پر کال کریں، یا **nienergyadvice@nihe.gov.uk** پر ای میل کریں۔

آپ دیگر گرانٹس بھی حاصل کر سکتے ہیں — مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے **mariecurie.org.uk/grants** پر جائیں

فوائد

مہلک مرض میں مبتلا افراد کے لیے کوئی مخصوص فائدہ نہیں دیا جاتا، لیکن آپ درج ذیل فوائد حاصل کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں

- کسی اور معذوری یا بیماری کی صورت میں فوائد
- محدود آمدنی یا بچتوں کے حامل افراد کے لیے فوائد

آپ زیادہ جلدی فوائد حاصل کر سکتے ہیں کیونکہ آپ بیمار ہیں۔ اسے **خاص قوانین** کہا جاتا ہے۔

mariecurie.entitledto.co.uk

پر جا کر ہمارے مفت فوائد کے کیلکولیٹر (Benefits Calculator) کا استعمال کر کے آپ چیک کر سکتے ہیں کہ آپ کون سے فوائد حاصل کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کیلکولیٹر میں معلومات درج کرنے کے حوالے سے کوئی سوالات ہیں یا مدد درکار ہے، تو **0800 090 2309*** پر ہماری مفت سپورٹ لائن کو کال کریں یا **support@mariecurie.org.uk** پر ای میل کریں۔ جب آپ کال کریں تو اپنی مطلوبہ زبان کے لیے کہیں تاکہ ہم کال میں شامل کرنے کے لیے ایک مترجم حاصل کر سکیں۔

میں کن فوائد کا دعویٰ کر سکتا ہوں

جو فوائد دستیاب ہیں اور انہیں حاصل کرنے کے لیے اہلیت کا معیار تبدیل ہو سکتا ہے۔ سب سے زیادہ تازہ ترین معلومات حاصل کرنے کے لیے، **mariecurie.org.uk/benefits** وزٹ کریں یا **0800 090 2309*** پر ہماری مفت سپورٹ لائن پر کال کریں، یا **support@mariecurie.org.uk** پر ای میل کریں۔ جب آپ کال کریں تو اپنی مطلوبہ زبان کے لیے کہیں تاکہ ہم کال میں شامل کرنے کے لیے ایک مترجم حاصل کر سکیں۔

یہاں پر ایسے اہم فوائد درج ہیں جن کے لیے آپ درخواست دے سکتے ہیں، اس کے علاوہ کچھ ایسی معلومات بھی موجود ہیں کہ ابتدائی درخواست کے وقت ہر فائدے کے لیے کون اہل ہو سکتا ہے۔

- ذاتی آزادانہ ادائیگی (Personal Independence Payment, PIP) — اگر آپ کی عمر 16 سال یا اس سے زائد ہے، پینشن کے لیے ریاست کی جانب سے مقرر کردہ عمر سے کم ہے (چند مخصوص صورتوں کے ساتھ) اور روزمرہ زندگی یا نقل و حرکت میں مدد درکار ہے۔ آپ کا انگلینڈ، ویلز یا شمالی آئرلینڈ میں مقیم ہونا ضروری ہے۔
- معذوری کے حامل بالغ فرد کے لیے ادائیگی (Adult Disability Payment) — یہ اسکاٹ لینڈ میں PIP کا متبادل ہے۔ اگر آپ کی عمر 16 سال یا اس سے زائد ہے، پینشن کے لیے ریاست کی جانب سے مقرر کردہ عمر سے کم ہے، کسی بیماری یا معذوری کا شکار ہیں، اور اسکاٹ لینڈ میں رہتے ہیں تو آپ درخواست دے سکتے ہیں۔
- روزگار اور معاونتی الاؤنس (Employment and Support Allowance, ESA) — اگر آپ کی عمر 16 سال یا اس سے زائد ہے، پینشن کے لیے ریاست کی جانب سے مقرر کردہ عمر سے کم ہے اور بیماری یا معذوری کی وجہ سے آپ کے لیے کام کرنا مشکل یا ناممکن ہے۔
- حاضری کا الاؤنس (Attendance Allowance) — اگر آپ پینشن کے لیے ریاست کی جانب سے مقررہ عمر کو پہنچ گئے ہیں یا اس سے بڑے ہیں اور آپ کو اپنی نگہداشت کے لیے مدد درکار ہے
- پنشن کی عمر کی معذوری کی ادائیگی (Pension Age Disability Payment) — اس نے اسکاٹ لینڈ میں پنشن الاؤنس کی جگہ لے لی ہے۔ آپ اس صورت درخواست دے سکتے ہیں کہ اگر آپ کی عمر ریاستی پنشن کی عمر کے برابر یا اس سے زیادہ ہے، آپ کو معذوری یا صحت کے کسی عارضے کے سبب نگہداشت کی ضروریات درپیش ہیں، اور آپ اسکاٹ لینڈ میں رہائش پذیر ہیں۔
- یونیورسل کریڈٹ (Universal Credit) — اگر آپ کی عمر 18 سال یا اس سے زائد ہے (چند مخصوص صورتوں کے ساتھ)، آپ (یا آپ کا کوئی ساتھی ہے، تو وہ) کی عمر پینشن کے لیے ریاست کی جانب سے مقررہ عمر سے کم ہے، آپ کی آمدنی کم ہے اور رقم، بچتوں اور سرمایہ کاریوں کی صورت میں £16,000 یا اس سے کم رقم ہے۔
- بچوں کے لیے معذوری کے ساتھ گزر بسر کا الاؤنس (Disability Living Allowance, DLA) — انگلینڈ، ویلز یا شمالی آئرلینڈ میں رہنے والے 16 سال سے کم عمر معذوری کے حامل بچوں کے لیے ہے۔ اسکاٹ لینڈ میں، اسے معذور بچوں (Child Disability Payment) کے لیے ادائیگی سے بدل دیا گیا ہے۔

کس بیماری کو معذوری قرار دیا جاتا ہے؟

برطانوی قانون کے مطابق اگر آپ کسی ایسی جسمانی یا ذہنی بیماری میں مبتلا ہیں، جو آپ کی روزمرہ کی سرگرمیوں کو انجام دینے کی آپ کی صلاحیت پر نمایاں اور طویل مدتی منفی اثر ڈالتی ہے تو آپ کسی معذوری کا شکار ہیں۔

gov.uk/definition-of-disability-under-equality-act-2010

پر مزید معلومات حاصل کریں

پینشن کے لیے ریاست کی جانب سے مقرر کردہ عمر سے کیا مراد ہے ؟

پینشن کے لیے ریاست کی جانب سے مقرر کردہ عمر سے مراد وہ ابتدائی عمر ہے جس پر آپ اپنی ریاستی پنشن حاصل کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ پینشن کے لیے ریاست کی مقررہ عمر کے مطابق اپنی عمر چیک کرنے کے لیے **gov.uk/state-pension-age** وزٹ کریں۔

فوڈ بینکس

فوڈ بینکس ان لوگوں کو مفت کھانے کی پیشکش کرتے ہیں جو اپنی ضروریات پوری کرنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔

بعض اوقات آپ کو کسی فوڈ بینک کو استعمال کرنے سے پہلے ایک ریفرل درکار ہوتا ہے۔

- اپنے آپ کو ریفر کروانے کے لیے سیٹیزنز ایڈوائس (Citizens Advice) سے کہیں — **0808 223 1133** پر کال کریں یا **citizensadvice.org.uk** وزٹ کریں
- اگر آپ کا GP، سماجی کارکن یا سماجی بہبود سے جوڑنے والا کارکن موجود ہے، تو وہ آپ کو ریفر کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔
- ریفرل حاصل کرنے کے طریقہ کار سے متعلق جاننے کے لیے اپنی مقامی کونسل سے رابطہ کریں۔

آپ کا مقامی فوڈ بینک آپ کو بتا سکتا ہے کہ آیا آپ کو ریفرل کی ضرورت ہے یا نہیں۔

اپنی مقامی کونسل تلاش کرنے کے لیے **gov.uk/find-local-council** وزٹ کریں۔

فوڈ بینک تلاش کریں

پورے برطانیہ میں بہت سارے فوڈ بینکس موجود ہیں۔ آپ اپنے صحت یا سماجی نگہداشت کے ماہرین یا اپنی مقامی کونسل سے آپ کے قریب موجود فوڈ بینکس کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں۔ آپ درج ذیل پر بھی جا کر فوڈ بینکس کے لیے تلاش کر سکتے ہیں

- خوراک کے خود مختار امدادی نیٹ ورک (The Independent Food Aid Network) کے پاس برطانیہ میں فوڈ بینکس اور خوراک کی امداد کرنے والے فراہم کنندگان کا نقشہ موجود ہے **foodaidnetwork.org.uk/our-members**
- ٹرسل ٹرسٹ (Trussell Trust) کے پاس پورے برطانیہ کے فوڈ بینکس موجود ہیں۔ ان کو استعمال کرنے کے لیے آپ کو ریفرل کی ضرورت ہو گی **trusselltrust.org/find-a-foodbank**

میری کیوری کس طرح مدد کر سکتے ہیں

میری کیوری موت کا سبب بننے والی بیماری میں مبتلا تمام افراد، اور ان کے قریبی لوگوں کی خدمت کے لیے دستیاب ہے۔ چاہے بیماری کوئی بھی ہو، چاہے آپ کہیں بھی رہتے ہوں، ہم آخری سانس تک آپ کے ساتھ رہیں گے۔

میری کیوری سپورٹ لائن
0800 090 2309*

ہماری مفت سپورٹ لائن موت کا سبب بننے والی بیماری میں مبتلا تمام افراد، اور ان کے قریبی لوگوں کے لیے موجود ہے۔ نرسوں اور اسپیشلسٹ انرجی سپورٹ آفیسرز پر مشتمل ہماری ٹیم علامات کے انتظام اور روزمرہ نگہداشت سے لے کر مالی معلومات اور سوگ کی معاونت تک ہر چیز کے لیے عملی اور جذباتی مدد فراہم کرتی ہے۔ ہماری سپورٹ لائن 200 سے زائد زبانوں میں، یا **mariecurie.org.uk/support-line** پر بذریعہ ویب چیٹ دستیاب ہے

میری کیوری کے ساتھی

ساتھی رضاکاران اس بات پر توجہ دیتے ہیں کہ آپ اور آپ کے قریبی لوگوں کے لیے کیا ضروری ہے۔ یہ اپائنٹمنٹس پر آپ کے ساتھ جا سکتے ہیں، ذاتی رائے دیے بغیر آپ کے احساسات کو سننے کے لیے موجود ہوتے ہیں، یا آپ کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں تاکہ خاندان یا نگہداشت کاران آرام کر سکیں۔ ساتھی آپ کو مطلوبہ جذباتی اور عملی معاونت فراہم کرتے ہیں — گھر پر، ہسپتال میں یا فون پر۔
mariecurie.org.uk/companions

میری کیوری کی سوگوار افراد کے لیے ٹیلی فون سروس

فون پر ایک ہی رضاکار کے ذریعے سوگوار افراد کے لیے جاری رہنے والی معاونت حاصل کریں۔ آپ 45 منٹ کے چھ سیشنز تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی صدمہ پہنچا تھا، حال ہی میں ایسا ہوا ہے یا کچھ عرصہ پہلے ایسا ہوا تھا تو ہم مدد کر سکتے ہیں۔
mariecurie.org.uk/bereavement

*آپ کی کال تربیت اور نگرانی کے مقاصد کے لیے ریکارڈ کی جا سکتی ہے۔

میری کیوری کی آن لائن کمیونٹی

ہماری آن لائن کمیونٹی آپ کے لیے ایک ایسی جگہ ہے جہاں پر خیالات، احساسات اور تجربات شیئر کر سکتے ہیں۔ اس کی نگرانی میری کیوری کی سپورٹ لائن ٹیم کرتی ہے، جو آپ کے سوالات کے جوابات دینے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔
community.mariecurie.org.uk

جہاں ضرورت ہو وہاں میری کیوری کے ہاسپس کی نگہداشت

ہمارے ہاسپسز

ہمارے ہاسپسز موت کا سبب بننے والی بیماری میں مبتلا تمام افراد، اور ان کے قریبی لوگوں کو ان کی مطلوبہ معاونت فراہم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ طبی اور جسمانی معاونت سے لیکر نفسیاتی اور جذباتی نگہداشت تک، چاہے آپ کو کوئی بھی بیماری ہو، بیماری کے کسی بھی مرحلے پر ہوں، ہم آپ کی آخری سانس تک، ممکنہ طور پر بہترین زندگی گزارنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔
mariecurie.org.uk/hospices

گھر پر ہاسپس کیئر

ہماری نرسیں، نگہداشت صحت کے معاونین اور نگہداشت صحت کے دیگر ماہرین آپ کے اپنے گھر میں ہی ایسی طبی، عملی اور جذباتی مدد فراہم کرتے ہیں جو آپ کو درکار ہوں۔ ہم آپ کے ساتھ رہنے والے رشتہ داروں کو بھی معاونت فراہم کرتے ہیں — اطمینان اور عملی معلومات سے لے کر انہیں آرام کرنے کا موقع دینے تک۔
mariecurie.org.uk/nurses

مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں؟

اگر یہ کتابچہ آپ کے لیے مفید ہے، تو ہمارے پاس
mariecurie.org.uk/information
پر مفت آن لائن معلومات موجود ہیں یا
mariecurie.org.uk/publications
پر جا کر آرڈر کریں

مزید معلومات اور مشاورت حاصل کرنے کے ذرائع

Advice NI

0800 915 4604

adviceni.net

شمالی آئر لینڈ میں آن لائن اور فون پر فوائد، قرض اور اخراجاتِ زندگی سے متعلق آزادانہ مشورہ فراہم کرتا ہے۔

British Gas Energy Trust

britishgasenergytrust.org.uk

انگلینڈ، ویلز اور اسکاٹ لینڈ میں بجلی کے بلوں کی ادائیگی میں دشواری سے دوچار گھرانوں اور افراد کی مدد کرتا ہے۔ آپ کو مدد کے حصول کے لیے اہلیت پر پورا اترنا ہو گا۔

British Red Cross

0344 871 11 11

redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee

اگر آپ برطانیہ میں پناہ گزین کے طور پر رہتے ہیں یا پناہ کی تلاش میں ہیں، تو یہ آپ کو عملی اور جذباتی معاونت کی پیشکش کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

Citizens Advice

سیٹیزنز ایڈوائس کے لیے صارفی سروس: **0808 223 1133** (انگلینڈ اور ویلز)

citizensadvice.org.uk

آپ سے بات کرنے اور فوائد، رہائش، ملازمت، قرض، صارفین کے مسائل اور قانونی معاملات سمیت آپ کے حقوق پر معلومات فراہم کرنے کے لیے تربیت یافتہ مشیر دستیاب ہیں۔ انگلینڈ اور ویلز میں اپنا قریبی بیورو تلاش کرنے کے لیے سائٹ پر تلاش کریں۔ اگر آپ اسکاٹ لینڈ میں رہتے ہیں، تو **cas.org.uk** پر اپنا قریبی بیورو تلاش کریں۔

اگر آپ شمالی آئرلینڈ میں رہتے ہیں، تو سیٹیزنز ایڈوائس کی اپنی ویب سائٹ پر مقامی، خودمختار ایجنسیوں کی فہرست موجود ہے۔

The Consumer Council

028 9025 1600

consumercouncil.org.uk/energy

شمالی آئر لینڈ میں تمام صارفین اور کاروباری افراد کے لیے مفت، آزادانہ معاونت اور مشورہ فراہم کرتے ہیں، اس میں گھریلو اخراجات میں سے پیسے بچانے کے لیے تجاویز دینا بھی شامل ہے۔

Disability Action

disabilityaction.org

شمالی آئر لینڈ میں کسی بھی معذوری، بشمول سیکھنے کی معذوری، کے حامل افراد کے لیے عملی معلومات فراہم کرتے ہیں۔ ان کے پاس فوائد اور مالی معاونت سے متعلق معلومات ہوتی ہیں۔

Energy Advice Scot

0808 800 9060

energyadvice.scot

اسکاٹ لینڈ میں رہنے والے افراد کو توانائی سے متعلقہ مسائل پر مفت، عملی مشورہ اور معلومات فراہم کرتے ہیں۔

Energy Saving Trust

energysavingtrust.org.uk

ان کے پاس آپ کے گھر کو زیادہ مؤثر انداز میں توانائی استعمال کرنے کے قابل بنانے اور آپ کے انرجی بلز کو کم کرنے کے طریقہ کار سے متعلق معلومات ہوتی ہیں۔

Green Doctor

groundwork.org.uk/greendoctor

ان کے پاس گرین ڈاکٹر سروس موجود ہے جو آپ کی مدد کرنے کے لیے مفت، غیر جانبدارانہ مشورہ فراہم کرتی ہے تاکہ آپ اپنے بلز کو کم کر سکیں، جہاں ممکن ہو "توانائی بچا سکیں، اور دیگر دستیاب خدمات تک رسائی حاصل کر سکیں۔

Housing Executive – Energy Advice Centre

nihe.gov.uk/housing-help/ni-energy-advice

nienergyadvice@nihe.gov.uk

شمالی آئرلینڈ میں رہنے والے افراد کے لیے توانائی سے متعلق مشورے فراہم کرتے ہیں، ان میں توانائی کی بچت کے لیے گرانٹس کی رہنمائی، توانائی بچانے کے طریقے، اور قرض سے متعلق معاونت بھی شامل ہے۔

Macmillan Cancer Support

0800 090 2309

macmillan.org.uk/cost-of-living

کینسر سے متاثرہ افراد کے لیے معلومات اور معاونت فراہم کرتے ہیں، اس میں آن لائن معلومات، اور ان کی سپورٹ لائن پر منی ایڈوائزرز (Money Advisors) بھی شامل ہے۔

National Energy Action

0800 304 7159

nea.org.uk

انگلینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں رہنے والے ان افراد کو مشورہ اور معاونت فراہم کرتے ہیں جو اپنے گھروں کو مناسب قیمت پر گرم رکھنے میں مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں، اس میں گرم اور محفوظ گھر
(Warm and Safe Homes, WASH)
کی رہنما خدمت بھی شامل ہے۔

Ofgem

ofgem.gov.uk

دفتر برائے گیس اور بجلی کی مارکیٹس۔ ایک زیادہ ماحول دوست اور منصفانہ توانائی کا نظام فراہم کرنے کے لیے کام کر کے صارفین کی مدد کرتے ہیں اور گھرانوں کے لیے توانائی سے متعلق مشورہ فراہم کرتے ہیں۔

Ofwat

ofwat.gov.uk

دفتر برائے پانی کی خدمات ۔ پانی کی کمپنیوں کی نگرانی کرتے ہیں تاکہ صارفین کو مناسب قیمت پر اچھے معیار کی اور مؤثر سروس فراہم کی جائے ۔ ان کے پاس تجاویز ہوتی ہیں کہ گھرانوں کے لیے پانی کی بچت کس طرح کی جائے ۔

Scope

0808 800 3333

scope.org.uk

انگلینڈ اور ویلز میں رہنے والے سیکھنے کی معذوری یا جسمانی بیماری کے شکار کسی بھی فرد کے لیے عملی معلومات اور جذباتی معاونت فراہم کرتے ہیں ۔ اس میں معذوری سے متعلق انرجی سپورٹ کی سروس شامل ہے جہاں وہ معذور افراد کو توانائی اور پانی سے متعلق مفت مشورے کی پیشکش کرتے ہیں ۔

Turn2us

turn2us.org.uk

ان کے پاس آپ کے علاقے میں فوائد کے مشیران تلاش کرنے کے لیے تلاش کا آپشن موجود ہے ، اور لوگوں کو فوائد اور گرانٹس کے ضمن میں مالی معاونت اور معلومات فراہم کرتے ہیں ۔

Utility Regulator

uregni.gov.uk

ان کے پاس شمالی آئر لینڈ میں انرجی کمپنیوں کی فہرست اور ان کمپنیوں کی جانب سے پیش کردہ معاونت سے متعلق رہنمائی ہوتی ہے ۔

ان معلومات سے متعلق

یہ کتابچہ میری کیوری کی معلوماتی اور معاونتی ٹیم کی جانب سے تیار کیا گیا تھا۔ صحت اور سماجی نگہداشت کے ماہرین اور مہلک مرض میں مبتلا افراد کی جانب سے اس کا جائزہ لیا گیا ہے۔

اس کتابچے کو اپ ڈیٹ کرنے میں شامل ہونے والے تمام مترجمین، رضاکاروں، اور کیٹرہیم یوکرینی فوکس گروپ کے شرکت کنندگان کا شکریہ۔

اگر آپ ان معلومات کو تخلیق کرنے میں استعمال ہونے والے ذرائع کی فہرست حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو براہ کرم **review@mariecurie.org.uk** پر ای میل کریں یا **0800 090 2309*** پر میری کیوری کی سپورٹ لائن کو کال کریں۔

نوٹس

اس اشاعت میں موجود معلومات مہلک مرض میں مبتلا افراد، ان کے خاندان اور نگہداشت کاران کے فائدے اور ذاتی استعمال کے لیے فراہم کی گئی ہیں۔

یہ معلومات صرف معلوماتی مقاصد کے لیے عمومی رہنمائی کے طور پر فراہم کی گئی ہیں۔ اسے طبی یا کلینیکل مشورے کے طور پر نہیں سمجھنا چاہیئے، یا کسی مستند طبی معالج کی جانب سے ذاتی یا خاص مشورے کے متبادل کے طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیئے۔ ان معلومات میں شامل قانونی، مالی یا دیگر معاملات کے حوالے سے، آپ کو اپنی ذاتی صورتحال کے مطابق مخصوص پیشہ ورانہ مشورہ لینے پر بھی غور کرنا چاہیئے۔

اگرچہ ہم کوشش کرتے ہیں کہ یہ معلومات درست ہوں، لیکن ہم اس کے استعمال سے پیدا ہونے والی کسی بھی قسم کی ذمہ داری کو قبول نہیں کرتے۔ مکمل شرائط و ضوابط کے لیے براہ کرم ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

کیا آپ کے لیے یہ معلومات مفید ثابت ہوئی ہیں؟

اگر اس کتابچے میں موجود معلومات کے حوالے آپ کی کوئی رائے ہے،

تو براہ کرم **review@mariecurie.org.uk** پر ہمیں ای میل کریں یا

0800 090 2309* پر میری کیوری کی سپورٹ لائن سے رابطہ کریں۔

آپ کے نوٹس

آپ کے نوٹس

آپ کے نوٹس

Marie Curie

میری کیوری

میری کیوری برطانیہ کی زندگی کے آخری مراحل میں معاون ایک معروف فلاحی تنظیم ہے۔ چاہے کوئی بھی بیماری ہو، چاہے آپ جہاں کہیں بھی ہوں، ہم آخری سانس تک آپ کے ساتھ ہیں۔

0800 090 2309*

میری کیوری موت کا سبب بننے والی بیماری میں مبتلا کسی بھی شخص اور اس کے قریبی لوگوں کو فون پر 200 سے زائد زبانوں میں، اور بذریعہ ویب چیٹ مفت معاونت فراہم کرتی ہے۔

نرسوں اور اسپیشلسٹ انرجی سپورٹ آفیسرز پر مشتمل ہماری ٹیم علامات کے انتظام اور روزمرہ نگہداشت سے لے کر مالی معلومات اور سوگ کی معاونت تک ہر چیز کے لیے عملی اور جذباتی مدد فراہم کرتی ہے۔
mariecurie.org.uk/support وزٹ کریں

ہمارے پاس ایک آن لائن کمیونٹی بھی موجود ہے جہاں **community.mariecurie.org.uk** پر آپ خیالات، احساسات اور تجربات شیئر کرتے سکتے ہیں

ہم اسے آپ کی مدد کے بغیر انجام نہیں دے سکتے

ہماری مفت معلومات اور معاونتی خدمات مکمل طور پر آپ کی بھرپور عطیات سے چلتی ہیں۔ آپ کی وجہ سے، ہم لوگوں کو ایسی مدد فراہم کرنا جاری رکھ سکتے ہیں جس کی انہیں ضرورت ہو، جب انہیں ضرورت ہو۔ عطیہ دینے کے لیے، **mariecurie.org.uk/get-involved** وزٹ کریں۔

*لینڈ لائنز اور موبائلز کے ذریعے کی جانے والی کالز مفت ہیں۔ آپ کی کال تربیتی اور نگرانی کے مقاصد کے لیے ریکارڈ کی جا سکتی ہے۔

© میری کیوری۔ جون 2025۔ ایڈیشن 1. اگلا جائزہ جون 2028۔ انگلینڈ اور ویلز (207994) اور اسکاٹ لینڈ (SC038731). میں رجسٹرڈ چیریٹی. تمام جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ (P364)

Trusted Information Creator
Patient Information Forum