

Dzīve un
darbs
Skotijas
ziemeļaustrumos



Aberdīnas pilsēta,
Aberdīnšīra
un Moreja

Dzīve un darbs Skotijas ziemeļaustrumos

Aberdīnas pilsētas domes, Morejas domes un Aberdīnšīras domes
kopīga publikācija

Laipni lūdzam	1 - 2
Svarīgākā kontaktinformācija	3 - 4
Mājokļi Skotijas ziemeļaustrumos	5 - 8
Pašvaldības mājokļi	5
Bez pajumtes	6
Privātie īres mājokļi	7 - 8
Darba atrašana Skotijas ziemeļaustrumos	9 - 10
Darbs Skotijas ziemeļaustrumos	11 - 12
Izglītība un mūžizglītība	13 - 15
Drošība un likumība	16
Policija, ārkārtas situācijas, kopienas drošība	16 - 17
Ugunsdrošība, narkotikas	18
Ieroči, smēķēšana / alkohols	19
Bērnu aizsardzība, naida noziegumi, ģimenes vardarbība un uz dzimumu balstīta vardarbība, attiecības	20
Vietējie pakalpojumi, valsts dienesti	21
Autovadīšana	22 - 25
Jūsu veselība	26 - 29
Dzīve Skotijas ziemeļaustrumos	30 - 31
Televīzija	31
Ceļošana uz Skotijas ziemeļaustrumiem un reģiona ietvaros	32

Par šo rokasgrāmatu

Šīs rokasgrāmatas kopijas var lejupielādēt no [www.aberdeencity.gov.uk/ council/government/about us/cma LivingWorking Home Welcome.asp](http://www.aberdeencity.gov.uk/council/government/about-us/cma-LivingWorking-Home-Welcome.asp) vai www.aberdeenshirecommunitysafety.org.uk/, vai www.yourmoray.gov.uk.

Rokasgrāmata ir sagatavota šādās valodās: angļu, poļu, portugāļu, latviešu, lietuviešu, krievu un arābu.

Šī rokasgrāmata iepazīstina ar Skotijas ziemeļaustrumiem un sniedz noderīgu informāciju, lai jums palīdzētu.

Ja jūs brīvi nerunājat angliki, tad dažas iestādes izmanto “Language Line” vai attiecīgo tulku pakalpojumus.

Atbildības atruna

Šo rokasgrāmatu ir sagatavojuši “Integrate Grampian”. Sniegtā informācija bija pareiza tās publicēšanas laikā – 2015. gada septembrī. Mēs nevaram garantēt, ka šai rokasgrāmatā nav kļūdu vai ka sniegtā informācija nemainīsies. Mēs neesam atbildīgi par jebkuru darbību, kas veikta, balstoties uz šai rokasgrāmatā sniegto informāciju.

Mēs pateicamies “Integrate Grampian” forumam par palīdzību šī dokumenta publicēšanā – šai forumā ietilpst pārstāvji no Aberdīnšīras domes, Aberdīnas pilsētas domes, Morejas domes, Grampjanas NHS, Skotijas policijas, Skotijas ugunsdzēsības un glābšanas dienesta, Grampjanas Reģionālās līdztiesības padomes (GREC), Etnisko minoritāšu foruma, Etnisko minoritāšu mājokļu projekta un Skotijas cietumu dienesta.

Sniegtā informācija bija pareiza tās publicēšanas laikā. Mēs neesam atbildīgi par jebkuru darbību, kas veikta, balstoties uz šai rokasgrāmatā sniegto informāciju.

Please contact us on the telephone number below if you want this document in Braille, large print or on an audio CD, or if you want the document translated into another language.

إذا كنت تريد الحصول على هذه الوثيقة بالخط العريض أو البريل أو الأشرطة الصوتية المدمجة أو كنت تريد ترجمتها إلى لغة أخرى فالرجاء الاتصال بنا على الهاتف أدناه.

আপনি যদি এই দলিলটি ব্রেইলে, বড় ছাপার অক্ষরে বা শোনার জন্য সিডি, অথবা দলিলটি অন্য কোন ভাষায় অনুদিত চান তবে অনুগ্রহ করে নীচের টেলিফোন নম্বরে ফোন করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

如欲索取此文件的凸字版、大字版、語音光碟，或其他語文翻譯本，請致電下列號碼。

Proszę się skontaktować z nami pod poniższym numerem telefonu jeśli ten dokument jest wymagany w alfabecie Braila, w dużym druku, na płycie kompaktowej CD lub przetłumaczony na inny język.

Пожалуйста, свяжитесь с нами по номеру телефона, указанному ниже, если Вы хотите получить этот документ шрифтом Брайля, крупным шрифтом или на компактном аудио диске, а также если Вам нужен перевод этого документа на другой язык.



01224 523542

Laipni lūdzam

Laipni lūdzam Skotijas ziemeļaustrumos. Mēs ceram, ka Jums šeit patiks strādāt un dzīvot.

Skotijas ziemeļaustrumos ir gleznainas ainavas, dzīvā daba, golfa laukumi, viskija darītavas, pilis, pludmales, atpūtas un izklaides iespējas, kā arī viens no zemākajiem bezdarba līmeņiem AK (Apvienotajā Karalistē).

Iepazīstiet šo zemi, kur majestātiskas ainavas tiekas ar jūru un plaukstošā “Granīta pilsēta” (Aberdīna) lepojas ar brīnišķīgu arhitektūru un kultūras pērlēm.

Aberdīnas pilsētu un apgabalu (*Shire*) ir iemīļojusi karaliskā ģimene, un tas ir reģions ar jūrniecības mantojumu, kas piedāvā interesantus notikumus un aizraujošus pasākumus.

Aberdīnas pilsētā jūs varat iepazīties ar reģiona vēstures un kultūras pieminekļiem, skaistiem parkiem un dārziem, kā arī lielisku pludmali pavisam netālu no pilsētas centra. Pilsētā ir fantastiski muzeji, galerijas, bāri un restorāni, un tajā ir lieliskas

iepirkšanās iespējas tirdzniecības centros un pilsētas galvenajās ielās. Aberdīnu pazīst kā Eiropas naftas galvaspilsētu, un daudzi iedzīvotāji šajā reģionā strādā enerģētikas sektorā.

Skaistajā Aberdīnšīrā (*Aberdeenshire*) ir senas pilis, idilliskas mazpilsētas un ciemati, kā arī pārsteidzoši skaista lauku vide, kas ir mājvieta daudziem savvaļas augiem un dzīvniekiem. Iepazīstiet klintis, alas un pludmales 165 jūdžu garumā, un apskatiet tradicionālos zvejnieku ciematus. Ejot gar Banfšīras (*Banffshire*) krastu, var vērot pasaulē vistālāk ziemeļos dzīvojošo pudeļdeguna delfīnu populāciju.

Moreja (*Moray*) atrodas starp klinšaino un gleznaino Hailandi un līdzeno, auglīgo ziemeļaustrumu Skotijas lauksaimniecības zemi. Tā apvieno abu šo novadu labākos elementus – no sniegotajām Kerngormu (*Cairngorms*) virsotnēm līdz Morejas līča (*Moray Firth*) neskartajai krasta līnijai. Tas ir skotu viskija industrijas centrālais novads ar vairāk nekā 45 viskija darītavām, kuru produkcija pēc tam nonāk gandrīz katrā pasaules nostūrī.

Publiskos pakalpojumus Skotijas ziemeļaustrumos nodrošina vairākas publiskās iestādes. Tai skaitā:

Aberdīnas pilsētas dome (*Aberdeen City Council*) – www.aberdeencity.gov.uk

Aberdīnšīras dome (*Aberdeenshire Council*) – www.aberdeenshire.gov.uk

Morejas dome (*Moray Council*) – www.moray.gov.uk

Grampjanas valsts veselības dienests (*National Health Services Grampian*) – www.nhsgrampian.org

Skotijas policija (*Police Scotland*) – www.scotland.police.uk

Skotijas ugunsdzēsības un glābšanas dienests (*Scottish Fire & Rescue Service*) – www.firescotland.gov.uk



Svarīgākā kontaktinformācija

Ārkārtas situācijas

Ārkārtas situācijā (piemēram, transporta negadījuma vai ugunsgrēka gadījumā) zvaniet uz **999** un prasiet vajadzīgo ārkārtas dienestu (policiju, ugunsdzēsējus, neatliekamo medicīnisko palīdzību vai krasta apsardzi). AK šo dienestu palīdzība tiek sniegta bez maksas. Ja jums nav skaidrs, kurš dienests vajadzīgs, prasiet policiju.

Valsts veselības dienests (NHS) Grampjanā.

Neatliekamās palīdzības (*Accident and Emergency – A&E*) nodaļas

Neatliekamās palīdzības vai A&E nodaļas atrodas Aberdīnas Karaliskajā slimnīcā (*Aberdeen Royal Infirmary*) Aberdīnā, un Dr Gray's slimnīcā Elginā. Tās sniedz palīdzību cilvēkiem ar nopietniem slimību simptomiem vai smagiem ievainojumiem.

To adreses ir:

Aberdeen Royal Infirmary,
Foresterhill Road,
Aberdeen AB25 2ZN

Dr. Gray's Hospital

Elgin,
Moray IV30 1SN

Ja ar jums vai jūsu ģimeni notiek kāds smags negadījums vai saslimšana, zvaniet neatliekamajai palīdzībai (*Ambulance Service*) pa telefonu **999**.

A&E nodaļas un neatliekamās palīdzības dienesta telefons 999 jāizmanto vienīgi nopietnu saslimšanu gadījumos un ja noticis negadījums.

Plašāka informācija par to, kā piekļūt parastajiem veselības aprūpes pakalpojumiem, ir sniegta 23.-26. lpp.

Padomi un atbalsts

Iedzīvotāju konsultāciju birojs
(*Citizens Advice Bureau – CAB*) - 41
Union Street, Aberdeen AB11 5BN

Tas ir Skotijas lielākais neatkarīgais konsultācijas biroju tīkls. CAB katru gadu palīdz vairāk nekā 300 000 cilvēkiem atrisināt viņu problēmas – neatkarīgi no tā, vai viņi dzīvo pilsētu centros vai lauku ciematos. Konsultācijas pa telefonu – **0808 800 9060**.

Aberdīnas un Aberdīnšīras domes

Aberdīnas un Aberdīnšīras domes nodrošina sabiedriskās aprūpes (*Community Care*) pakalpojumus cilvēkiem, kas nonākuši dažādās grūtībās: tos, kam ir fiziskā vai sensorā invaliditāte, garīgās veselības problēmas, narkotiku atkarība. Lai uzzinātu, vai jūs varat saņemt sabiedriskās aprūpes pakalpojumus, vērsieties savā vietējā sociālā dienesta (*Social Work*) birojā vai apmeklējiet www.aberdeenshire.gov.uk
www.aberdeencity.gov.uk
www.moray.gov.uk

Aberdīnas bērnu aprūpes dienests (*Child Care services*) var sniegt padomus un informāciju bērnu un ģimeņu lietās, piemēram – kā reģistrēt dzimšanu, kā saņemt palīdzību bērnu aprūpē; zvaniet šim dienestam pa telefonu **0800 2983330** vai apmeklējiet www.childcare.co.uk/information/childcare-link

Aberdīnas pilsētas Ģimeņu informācijas dienests (*Family Information Service – FIS*)

FIS sniedz bezmaksas, visaptverošu jaunāko informāciju un konsultācijas par visiem pakalpojumiem bērniem, jauniešiem un viņu ģimenēm Aberdīnā.



Mājokļi Skotijas ziemeļaustrumos

Ja jūs meklējat vietu dzīvošanai, iespējas ir vairākas. Šai sadaļā ir sniegti daži praktiski padomi, kas var jums noderēt.

Mājokli var iegūt šādos veidos:

- no jūsu darba devēja;
- īrēt no privāta saimnieka;
- dzīvot viesu namā (*bed and breakfast*);
- dzīvot hostelī;
- īrēt no mājokļu asociācijas (*Housing Association*);
- īrēt no pašvaldības (domes);
- pirkt mājokli – īpašumus pārdošanai vietējie juristi parasti piedāvā kopīgā mārketinga portālā www.aspc.co.uk.

Ja jūs vēlaties īrēt mājokli, jums ir trīs iespējas:

- pašvaldība (dome);
- mājokļu asociācijas;
- reģistrētie privātie saimnieki.

Pašvaldības mājokļi

Ja vēlaties īrēt mājokli no pašvaldības (domes) vai mājokļu asociācijām, jūs var uzņemt rindā līdz brīdim, kad kļūs pieejams piemērots mājoklis:

Aberdīnšīrā vai Morejā –

www.apply4homes.org.uk/

Aberdīnas pilsētā –

www.aberdeencity.gov.uk/housing/find_a_home/find_a_home.asp

E-pasts: [Housingadviceteam@](mailto:Housingadviceteam@aberdeencity.gov.uk)

aberdeencity.gov.uk vai arī sazinieties ar attiecīgo mājokļu dienestu.

Lūdzu, ievērojiet: Iespēja saņemt pašvaldības mājokli būs atkarīga no tā, cik ilgi jūs strādājat AK. Vairumā rajonu pieprasījums pēc mājokļiem ir ļoti augsts, un mājokļi tiek izīrēti, pamatojoties uz cilvēku vajadzību pēc tiem. Atkarībā no jūsu apstākļiem jums var nākties gaidīt zināmu laiku līdz dzīvesvietas piešķiršanai.

Etnisko minoritāšu mājokļu projekts

Ja jūs esat no kādas etniskās minoritātes vai arī esat šeit nesen ieradusies no citas valsts un meklējat informāciju un padomus par mājokļiem Aberdīnā vai Aberdīnšīrā, sazinieties ar etnisko minoritāšu operatīvo darbinieku (*Minority Ethnic Outreach Worker*) pa tel. **01224 423118** vai **07801078005**

Bez pajumtes?

Ja jums nav pajumtes vai draud bezpajumtniecība, tad jāvērsas pēc padoma savā vietējā domes mājokļu birojā (*Housing Office*):

www.aberdeenshire.gov.uk

www.aberdeencity.gov.uk/housing/homelessness/hoa_homelessness.asp

- telefona numurs ārpus parastā darba laika: **01224 620610**

E-pasts: Housingadviceteam@aberdeencity.gov.uk

www.moray.gov.uk - **08457 565656**

Privātie īres mājokļi

Ja jūs īrējat mājokli no privāta saimnieka, jums jāpārliedz, vai saimnieks ir reģistrēts pašvaldībā. Lielākajai daļai privāto saimnieku ir jābūt reģistrētiem, un viņu reģistrācijas numuram ir jāparādās visos rakstiskos vai tiešsaistes sludinājumos kopā ar enerģijas efektivitātes (*Energy Performance – EPC*) kategoriju. Jūs varat pārbaudīt reģistrācijas numuru vai īres īpašuma adresi Skotijas Mājokļu saimnieku reģistrācijas (*Landlord Registration Scotland*) vietnē www.landlordregistrationscotland.gov.uk.

Pirms saimnieku reģistrēšanas dome pārbauda, vai saimnieks ir piemērota persona mājokļu izīrēšanai. Noteiktiem īres mājokļiem ir nepieciešama arī domes licence. Tās ir tā saucamās “dažādu iedzīvotāju mājas” (*Houses of Multiple Occupation – HMOs*), kas ir mājas vai dzīvokļi, kurās dzīvo vismaz 3 cilvēki no dažādām ģimenēm. Dome un Skotijas ugunsdzēsības un glābšanas dienests šīs mājas rūpīgi pārbauda, lai nodrošinātu, ka tās ir drošas un dzīvošanai piemērotas.

Mājokļu saimnieku atbildība

Visiem saimniekiem, kas reģistrējas pašvaldībā un saņem depozītu no īrnieka, ir jāievēro arī 2011. gada Īres depozītu shēmu (Skotijas) noteikumi (*Tenancy Deposit Schemes (Scotland) Regulations 2011*), kas prasa viņiem noguldīt depozītu vienā no 3 valdības apstiprinātajām shēmām. Bez tam saimniekam pirms īres līguma slēgšanas ir jums jāuzrāda enerģijas efektivitātes sertifikāts (*Energy Performance Certificate – EPC*). Tiem privātajiem mājokļu saimniekiem, kuri slēdz nodrošinātās (*assured*) vai īsās nodrošinātās (*short assured*) īres līgumus, likums prasa izsniegt jauniem īrniekiem īrnieka informācijas paketi (*Tenant Information Pack*). Īrnieka informācijas pakete ir standartizēts dokuments, ar ko var iepazīties Skotijas valdības vietnē. Tajā ir informācija par:

- īres līgumiem;
- mājokļa stāvokli;
- īrnieku tiesībām un pienākumiem;
- mājokļu saimnieku tiesībām un pienākumiem.

Saskaņā ar likumu, jūsu saimniekam ir pienākums nodrošināt, lai viņa izīrētais mājoklis atbilstu noteiktajām minimālajām kvalitātes prasībām privātajiem īres mājokļiem:

- jāuzrāda jums derīgs gāzes drošības sertifikāts;
- pienākums nodrošināt ugunsgrēka signalizācijas ierīces – tādas kā dūmu detektori, kā arī jāuztur šīs ierīces;

- jāuztur ūdens un gāzes cauruļvadi un elektroinstalācija;
- saimnieks ir atbildīgs par remontu ēkas koplietošanas daļās – tādās kā kāpņu telpas, gaiteni, ko kopīgi izmanto arī citi īrnieki.

Ja jums ir bažas par jūsu mājokļa saimnieku vai arī par to māju, kurā dzīvojat, tad jums jāsaazinās ar attiecīgo pašvaldību:

Aberdīnšīras domē

Kopienas plānošanas un mājokļu grupa
(Community Planning and Housing Team)

01467 628491/628492

landlordregistration@aberdeenshire.gov.uk

www.aberdeenshire.gov.uk

Morejas domē

www.moray.gov.uk

Aberdīnas pilsētas domē - HMO nodaļa:

hmounit@aberdeencity.gov.uk

Privātā sektora mājokļu nodaļas tel.:

01224 522299

E-pasts: landlordregistration@aberdeencity.gov.uk

Sīkāku informāciju var saņemt no Skotijas valdības –

www.betterrentingscotland.com

Jūsu, kā īrnieka, tiesības

Katram īrniekam ir tiesības:

- zināt īres noteikumus un saņemt rakstisku īres līgumu;
- zināt mājokļa saimnieka vārdu, uzvārdu un adresi;
- uz pienācīgu mājokļa kvalitātes standartu;
- uz savlaicīgu uzteikumu, ja saimnieks vēlas, lai īrnieks atstātu mājokli;
- uz netraucētu dzīvi mājoklī īres termiņa laikā.

Īres līgums

Tas ir līgums, ko parakstāt jūs un mājokļa saimnieks un kurā izklāstītas ziņas par īri un tās termiņu. Ja jums vajadzīgs kāds padoms pirms īres līguma parakstīšanas, lūdzu, sazinieties ar ledzīvotāju konsultāciju biroju.

Elektrība un telefona pakalpojumi

Ja jūs īrējat mājokli no privāta saimnieka, lūdzu, noskaidrojiet, vai rēķini par pakalpojumiem ir iekļauti īres maksā. Ja tie nav iekļauti, tad jums jāsaazinās ar organizāciju, kas sniedz attiecīgos pakalpojumus, lai vienotos, ka rēķini tiks izdoti uz jūsu vārda. Attiecībā uz elektrību un telefona pakalpojumiem jums jāsaazinās ar attiecīgo sabiedrību, piem., *Scottish Hydro-Electric* vai *British Telecom*. Svarīgi ir arī informēt šīs sabiedrības tad, kad jūs atstājat mājokli, lai jums turpmāk vairs nebūtu juridiskā atbildība par rēķiniem.

Pašvaldības nodoklis

Pašvaldības nodoklis palīdz finansēt vietējos pakalpojumus – tādus kā izglītība, policijas dienests un atkritumu savākšana. Pašvaldības nodoklis ir jāmaksā par visiem mājokļu īpašumiem – neatkarīgi no tā, vai tajos dzīvo īpašnieks vai īrnieki. Šis nodoklis var būt ietverts jūsu ikmēneša īres maksā vai arī jums tas var būt jāmaksā atsevišķi, tāpēc, lūdzu, noskaidrojiet to no sava saimnieka. Lai iegūtu plašāku informāciju, zvaniet: **08456080921** vai **01224 219283**, vai apmeklējiet vietni: www.aberdeencity.gov.uk/council-tax/benefits/council-tax-home.asp

Apdrošināšana

Ja jūs sākat dzīvot īrētā vai kopīgā dzīvesvietā, jums jāpārdomā, vai neapdrošināt savu mājoklī esošo mantu. Šis apdrošināšanas veids apdrošina jūsu mantu pret zaudēšanu, zādzību vai bojājumiem.

Mājas pirkšana

Pirms īpašuma pirkšanas jums noteikti jākonsultējas par finanšu un juridiskajiem aspektiem. Lai saņemtu finanšu konsultāciju, sazinieties ar savu vietējo banku vai krājaizdevu sabiedrību (*building society*), lai vienotos par tikšanos ar neatkarīgu finanšu konsultantu.

Lielākā daļa sludinājumu par pārdodamiem īpašumiem šajā reģionā tiek publicēti Aberdīnas Juristu īpašuma centrā (*Aberdeen Solicitor Property Centre*) (Aberdīnas pilsētā un apgabalā) – www.aspc.co.uk un Morejas Juristu īpašuma centrā (*Moray Solicitor Property Centre*) – www.spcmoray.com/



Darba atrašana Skotijas ziemeļaustrumos

Jūs varat atrast darbu, apmeklējot *Job Centre Plus* biroju, piesakoties tieši uzņēmumos vai arī sazinoties ar privātu nodarbinātības aģentūru.

Darba vakances tiek izsludinātas arī:

- vietējos laikrakstos, ieskaitot "Press and Journal" katras nedēļas piektdienā;
- *Job Centre Plus* - www.dwp.gov.uk;
- *Skills Development Scotland* – www.myworldofwork.co.uk;
- www.myjobscotland.gov.uk.

Darba tiesības

Darba tiesības mēdz būt komplicētas. Ja jums ir kāds jautājums vai problēma, jums vispirms jāvēršas pie sava darba devēja vai arī jāapmeklē www.gov.uk.

Lai konsultētos par kādu konkrētu problēmu, Jūs varat sazināties ar ledzīvotāju konsultāciju biroju vai arī apmeklēt vietni worksmart.org.uk/work-rights vai zvanīt pa telefonu **0800 917 2368**, lai saņemtu brošūru "Darbs Apvienotajā Karalistē – ziniet savas tiesības" (*Working in the UK - Know your Rights*), kas ir tulkota vairākās valodās.

Pabalsti

Valsts pabalsti ir nauda, ko izmaksā valdība, bet vai jums ir tiesības uz pabalstiem – tas ir atkarīgs no jūsu apstākļiem. Vispārējais noteikums ir tāds, ka ja jūs ierodaties Skotijā un nestrādājat (pat ja jūs esat no Eiropas Ekonomiskās Zonas), tad jums ir jāspēj nodrošināt sevi, neprasot publiskos līdzekļus. Vairāk par valdības pabalstiem var uzzināt www.dwp.gov.uk/international/social-security-agreements/.

Ja jūs esat no Horvātijas vai arī no kādas valsts ārpus ES un vēlaties strādāt AK, jums ir nepieciešama attiecīga vīza vai atļauja. Apmeklējiet www.gov.uk/browse/visas-immigration/work-visas, lai uzzinātu vairāk.

Valsts apdrošināšanas numuri

Katram strādājošajam AK ir jābūt valsts apdrošināšanas (*National Insurance* – NI) numuram. Ja jums jau ir darbs vai arī ja jūs aktīvi meklējat darbu Skotijas ziemeļaustrumos, tad jums jāpiesakās NI numura saņemšanai. Jums vai jūsu darba devējam ir jāzvana *Jobcentre Plus*, lai pieteiktos intervijai, vai arī jāzvana uz **0845 600643**. Šī intervija ilgst apmēram četrdesmit minūtes, un NI numurs tiks jums piešķirts 3 - 4 nedēļu laikā. Jums jāpaņem līdzī identitātes dokuments, kā arī apstiprinājums tam, ka jūs strādājat, piem. vēstule no jūsu darba devēja.

Jums savam darba devējam jāpasaka jūsu valsts apdrošināšanas numurs. Šis numurs ir unikāls.

Tas tiek izmantots kā atsaucē numurs AK pabalstu sistēmai un lai reģistrētu jūsu NI iemaksas.

Brīvprātīgo darbs

Darbs kā brīvprātīgajam (*volunteering*) ir lieliska iespēja atklāt kaut ko tādu, ko jūs spējat patiešām labi darīt, un attīstīt jaunas iemaņas. Sk. www.volunteeraberdeen.org.uk un www.vcaberdeenshire.org.uk

Skills Development Scotland (SDS) palīdz cilvēkiem viņu profesionālajā izaugsmē. SDS personīgās pārrunās sniedz profesionālo informāciju, padomus un orientāciju (*career information, advice and guidance* – CIAG) skolās un SDS centros, kā arī atbalstu, izmantojot kontaktu centru un dinamisko portālu *My World of Work*.

SDS palīdz cilvēkiem veidot savu profesionālo attīstību visas dzīves laikā, ieskaitot profesijas izvēli – gatavību nodarbinātībai:

- profesionāli augt darba vietā;
- celt kvalifikāciju, piemēram, apgūt jaunas tehnoloģijas;
- pielāgoties izmaiņām, piemēram, darba zaudēšanai štatū samazināšanas dēļ vai izmantot savas iemaņas, lai apgūtu kaut ko jaunu.

Papildus profesionālās attīstības pakalpojumiem SDS strādā ar partneriem, lai nodrošinātu finansiālu un

apmācību atbalstu cilvēkiem visos šajos posmos, ieskaitot programmas nodarbinātības gatavībai (*Nodarbinātības gatavības fonda* – *Employability Fund*) ietvaros, modernās mācekļu vietas (*Modern Apprenticeships*) www.apprenticeships.scot un individuālos mācību kontus. www.myworldofwork.co.uk/section/funding. SDS vada arī Skotijas valdības PACE atbalsta dienestu cilvēkiem, kas zaudējuši darbu štatū samazināšanas dēļ.

www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/our-services/pace-redundancy-support/ Lai uzzinātu vairāk, apmeklējiet portālu www.myworldofwork.co.uk vai zvaniet: **0800 917 8000**, vai arī apmeklējiet vietējo *Skills Development Scotland* centru: www.skillsdevelopmentscotland.co.uk

UK Valsts Akadēmiskās atzīšanas informācijas centrs (*National Recognition Information Centre* – NARIC)

UK NARIC piegādātā salīdzināmības informācija palīdz cilvēkiem, stājoties darbā vai piesakoties mācību kursiem AK. Salīdzināmības izziņu (*Statement of Comparability*) vai Profesionālās kvalifikācijas izziņu (*Career Path Report*) var iesniegt darba devējiem vai institūcijām kā pamatojuma informāciju kopā ar CV vai pieteikuma veidlapu kā apstiprinājumu ārzemju kvalifikācijas salīdzināmajam līmenim AK. Ir iespējams saņemt vairākus atšķirīgus pakalpojumus par dažādām samaksām. Sk. www.naric.org.uk/naric/

Darbs Skotijas ziemeļaustrumos

Algas

Skotijā lielākā daļa darbinieku algu saņem vienreiz mēnesī, bet ir arī tādi, kam algu maksā katru nedēļu. Darbiniekiem Skotijā ir jāsaņem ne mazāk kā likumā noteiktā valsts minimālā alga (*National Minimum Wage*). Lai uzzinātu pašreizējo minimālo algu, apmeklējiet www.direct.gov.uk vai zvaniet minimālās algas palīdzības dienestam (*Minimum Wage helpline*) uz 0845 600 678.

Noteikumi par darba laiku

Noteikumi par darba laiku (*Working Time Regulations*) nosaka, ka:

- vidējais darba laiks nedēļā nedrīkst pārsniegt 48 stundas (jūs varat strādāt arī ilgāk, bet par to rakstiski jāvienojas ar darba devēju);
- strādājošiem nakts maiņā vidējais diennakts darba laiks ir ierobežots ar 8 stundām;
- strādājošiem nakts maiņā ir jāpiedāvā veselības pārbaudes;
- minimālie atpūtas periodi ir: dienā – 11 stundas un nedēļā – 1 diena;
- atpūtas pārtraukumi darba laikā – 20 minūtes ik pēc 6 stundām;
- apmaksāts ikgadējais atvaļinājums – 4 nedēļas proporcionāli slodzei.

Nodokļi

Ja jūs esat darbinieks, darba devējs no katras jūsu algas izmaksas ieturēs ienākumu nodokli un valsts apdrošināšanu (NI) un nosūtīs to ieņēmumu dienestam. To sauc par maksāšanu no peļņas (*Pay As You Earn* – PAYE). Jums, iespējams, ir tiesības uz nodokļu atmaksu, kad/ja jūs atgriežaties savā izcelsmes valstī. Ja jūs strādājat algotu darbu un esat vecumā no 16 līdz 65 gadiem, jums ir jāmaksā valsts apdrošināšanas iemaksas (*National Insurance contributions* – NICs). Daži likumā paredzētie maksājumi (piemēram, valsts slimības pabalsts un valsts maternitātes pabalsts) ir atkarīgi no jūsu veiktajām iemaksām.

Darba devējs var ieturēt noteiktas summas no algas vienīgi tad, ja:

- to prasa likums (piem., PAYE vai NI atvilkumi);
- to atļauj darba līgums/tas ir saskaņots ar jums;
- strādājošais rakstiski ir piekritis pirms atvilkuma izdarīšanas.

Veselības un drošības aizsardzība

Gan jūs, gan arī jūsu darba devējs atbild par veselību un drošību darba vietā. Jums ir tiesības strādāt darba vietā, kas ir brīva no zināmajiem apdraudējumiem

veselībai un drošībai. Ir pieņemti likumi, kas sargā darbiniekus no darba devējiem, kas peļņu vērtē augstāk par strādnieku veselību un drošību. Ja jums ir bažas par veselību un drošību savā darba vietā, lūdzu, iepazīstieties ar Veselības un drošības pārvaldes informāciju vietnē www.hse.gov.uk/

Valsts slimības pabalsts (*Statutory Sick Pay – SSP*)

Darbiniekiem, kas slimības dēļ kavē darbu ilgāk par 4 dienām un kuri ir veikuši pietiekamas NI iemaksas, var būt tiesības saņemt SSP. To maksā darba devējs. Aģentūru strādniekiem, kas veic NI iemaksas, arī var būt tiesības uz SSP, ja viņi strādā tajā laikā, kad saslīmst.

Valsts maternitātes pabalsts (*Statutory Maternity Pay – SMP*)

Darbiniecēm/strādniecēm, kas ir stāvoklī un kuras ir pastāvīgi nostrādājušas nepārtrauktā darbā 26 nedēļas laikā, kad līdz bērna piedzimšanai atlikušas 15 nedēļas, ir tiesības uz SMP. Ja jums nav tiesību saņemt SMP, tad iespējams, ka jūs varat pieprasīt maternitātes pabalstu no sava vietējā pabalstu biroja, atkarībā no jūsu veiktajām NI iemaksām.

Apmaksāts atvaļinājums

Jums ir tiesības uz ne mazāk kā 5,6 nedēļas ilgu apmaksātu ikgadējo atvaļinājumu (28 dienas tiem, kas strādā piecas dienas nedēļā). Šis laiks var ietvert valsts svētkus. Uz nepilnu laiku strādājošiem attiecas tie paši noteikumi un nosacījumi, kas attiecas uz pilnu laiku strādājošiem.

Vienādas iespējas

Visiem AK strādājošajiem ir tiesības uz aizsardzību pret diskrimināciju no darba devēja puses. Tas ietver diskrimināciju jūsu rases, dzimuma, seksuālās orientācijas, invaliditātes, vecuma, reliģijas vai uzskatu dēļ.

Ja jums liekas, ka pret jums ir bijusi diskriminācija, jūs varat vērsties šai jautājumā ledzīvotāju konsultāciju birojā.

AK likumos ir norādītas noteiktas cilvēku grupas, kas ir aizsargātas pret diskrimināciju darba vietā vai nodrošināšanā ar precēm un pakalpojumiem. Šīs grupas raksturo deviņas aizsargātās līdztiesības īpašības: vecums, invaliditāte, dzimuma maiņa, laulība un civilā partnerība, grūtniecība un maternitāte, rase, reliģija un ticība, dzimums un seksuālā orientācija.

Lai uzzinātu vairāk, apmeklējiet www.equalityhumanrights.com/your-rights/. Šajā Skotijas daļā informāciju par palīdzību var atrast vietnē www.grec.co.uk vai www.nesen.org.uk.

Darba tiesības

Noderīga informācija ir brošūrā “Darbs Apvienotajā Karalistē – jūsu tiesības” (*Working in the UK – Your Rights*), kas ir pieejama vietnē www.worksmart.org.uk, vai arī jūs varat izmantot saiti www.tuc.org.uk/tuc/workingintheuk.pdf.

Izglītība un mūžizglītība

Vispārīga informācija par izglītību un pakalpojumiem bērniem Aberdīnas pilsētā:

[www.aberdeencity.gov.uk/web/files/SchoolsColleges/Guide to ECS 2015 16.pdf](http://www.aberdeencity.gov.uk/web/files/SchoolsColleges/Guide%20to%20ECS%2015%2016.pdf)

Kad bērni iet skolā?

Skotijā bērniem ir jāsāk mācīties pamatskolā 5 gadu vecumā. Sasniedzot 12 gadu vecumu, viņi pāriet vidusskolā, kur viņiem jāturpina mācības līdz 16 gadu vecumam. Pēc tam bērni var beigt skolu vai arī turpināt mācīties vēl 2 gadus, lai iegūtu plašāku kvalifikāciju.

Kur bērni iet skolā?

Parasti bērni mācās savā vietējā pamatskolā vai vidusskolā, bet tas ir atkarīgs no tā, kur jūs dzīvojat. Lai noskaidrotu, kura ir jūsu vietējā skola, jāsazinās ar savu vietējo izglītības biroju (*Education Office*).

Bērni līdz 5 gadu vecumam var izmantot agrīnās apmācības (*early learning*) un bērnu aprūpes (*childcare*) vietas. Bērni var izmantot valsts apmaksātas bērnudārzu vietas no trīs gadu vecuma.

[www.aberdeencity.gov.uk/education/learning/schools/scc nursery school places.asp](http://www.aberdeencity.gov.uk/education/learning/schools/scc%20nursery%20school%20places.asp)

Šis dienests var dot ieteikumus un informāciju bērnu un ģimeņu lietās – tādās kā pirmsskolas izglītība un bērnu aprūpes apmaksa. Šis dienests nevar

rekomendēt konkrētus pakalpojumu sniedzējus, bet piedāvā objektīvu un visaptverošu informāciju, lai palīdzētu vecākiem izdarīt informētu izvēli. Šis dienests var arī norādīt citus informācijas avotus, lai palīdzētu interesentiem atrast atbildes uz jautājumiem par bērniem un ģimenēm, kas neietilpst tā tiešajā kompetencē. Jūsu darba devējs arī var palīdzēt, dodot iespēju saņemt bērnu aprūpes vaučeris (*Childcare Vouchers*), izmantojot algas apmaiņas shēmu (*salary sacrifice scheme*).

Lūdzu, ievērojiet, ka jūs pārkāpsiet likumu un jūs pat var tiesāt, ja jūs atstāsi savus bērnus pašu mājās bez pieskatīšanas pat uz ļoti īsu brīdi. Lūdzu, vienmēr parūpējieties par bērnu aprūpi.

Kā vecāki/ aizbildņi piesaka bērnus skolā?

Parasti vecāks vai aizbildnis sazinās ar savas vietējās skolas direktoru. Ja vecākam vai aizbildnim ir vajadzīgs tulks, tad parasti to ir iespējams nodrošināt. Ja jūs vēlaties, lai jūsu bērns ietu vietējā skolā, jums jāiesniedz vietas pieprasījums (*placing request*).

Pieteikuma veidlapas var saņemt skolās un izglītības birojos.

Bērni ar papildu vajadzībām

Dažiem bērniem var būt nepieciešama papildu palīdzība izglītībā. Atkarībā no viņu vajadzībām, šie bērni var saņemt dažādus palīdzības veidus.

Izglītības psiholoģijas dienests

Izglītības psihologi strādā ar bērniem, kuriem ir grūtības skolā. Viņi strādā arī ar vecākiem un skolotājiem un var ieteikt veidus, kā palīdzēt bērniem.

Speciālās skolas

Bērniem ar izteiktām mācīšanās grūtībām pastāv speciālās skolas; tomēr uz šīm skolām bērni tiek nosūtīti vienīgi ar izglītības psihologa norīkojumu. Speciālās skolas Skotijas ziemeļaustrumos var atrast šeit:

Aberdīnšīrā –

www.aberdeenshire.gov.uk/schools/our-schools/allschools.asp?schooltype=spe

Aberdīnas pilsētā – www.aberdeencity.gov.uk/education-learning/schools/scc-schools-list.asp

Angļu valoda kā papildu valoda

Ir skolotāji-speciālisti, kuri strādā ar tiem bērniem, kuri mājās nerunā angļiski. Ja tā tas ir arī jūsu mājās, tad jums par to jāinformē skolas direktors, piesakot bērnu skolā.

Sensorā atbalsta dienests

Pastāv skolotāju-speciālistu grupa, kas strādā ar bērniem, kuriem ir pasliktināta dzirde vai redze. Informējiet par to skolas direktoru, piesakot bērnu skolā.

Skolas transports

Ja jūs dzīvojat savas vietējās skolas tuvumā, jūsu bērns parasti varēs iet uz skolu kājām. Ja bērns apmeklē pamatskolu un jūs dzīvojat vairāk nekā 2 jūdzes no skolas, tad bērnam tiks nodrošināts bezmaksas transports. Bērniem, kuri apmeklē vidusskolu, bezmaksas transports tiek nodrošināts tad, ja jūs dzīvojat vairāk nekā 3 jūdzes no vietējās vidusskolas. Ja jūsu bērns neapmeklē vietējo skolu saskaņā ar jūsu iesniegto vietas pieprasījumu, tad bērnam nav tiesību uz bezmaksas transportu.

Ēdināšana skolā

Visas pamatskolas un speciālās skolas nodrošina pusdienas visiem skolēniem. Skolēniem, kuri mācās P1-P3 klasēs, ēdināšana skolās Skotijā ir bez maksas.

Aberdīnšīrā – www.aberdeenshire.gov.uk/schools/school-meals/primary.asp

Aberdīnas pilsētā –

www.aberdeencity.gov.uk/schoolmeals/

Morejā – www.moray.gov.uk/moray-standard/page-55540.html

Piemaksas apģērba iegādei

Daži vecāki var izmantot piemaksas apģērba iegādei bērniem. Vairāk par to var uzzināt:

Aberdīnšīrā – www.aberdeenshire.gov.uk/parentscarers/financial/clothing.asp

Aberdīnas pilsētā – Mforbes@aberdeencity.gov.uk vai pa tel. **01224 523898**

Morejā –

www.moray.gov.uk/moray-standard/page-55486.html

Turpmākā un augstākā izglītība

Pastāv ļoti daudzas iespējas jums izmantot apmācības tādās jomās kā angļu valoda kā otrā valoda. Ir iespējams iegūt atzītu kvalifikāciju arī tādās jomās kā biznesa studijas, datorzinātnes, inženierija u.c., kā arī apmeklēt īsus kursus tādās jomās kā veselība un drošība un pirmā palīdzība. Var mācīties arī vispārējo interešu un hobiju priekšmetus – tādus kā vēsture, sports un māksla.

Kursus var apmeklēt dienā, vakaros, un dažkārt arī nedēļas nogalēs.

Ziemeļaustrumu Skotijas koledža (*North East Scotland College*) ir vietējā koledža turpmākajai izglītībai ziemeļaustrumos. Aberdīnas pilsētā ir arī universitātes un citas izglītības iestādes. Lai uzzinātu vairāk, apmeklējiet www.learndirect.com.

Kopienas izglītība

Lai uzzinātu par kopienas izglītības iespējām, apmeklējiet:

Aberdīnšīrā – www.aberdeenshire.gov.uk/cld/index.asp

Aberdīnas pilsētā –

tel. **01224 611151/01224 538088**

www.aberdeencity.gov.uk/education/learning/training_development/lifelong_learning/Home_Page.asp

Morejā – www.moray.gov.uk/moray_standard/page_39860.html

Kopienas izglītība ietver mācīšanās iespējas, kas tiek nodrošinātas vietējās kopienās jauniem cilvēkiem un pieaugušajiem tādos priekšmetos kā angļu valoda ikdienas komunikācijai (ESOL) un datorzināšanu pamati.



Drošība un likumība

Šajā sadaļā mēs iepazīstinām ar dažām lietām, kas jums jāzina, domājot par savu drošību, kā arī lai nepārkāptu likumu, dzīvojot Skotijas ziemeļaustrumos.

Ārkārtas situācijas

Ārkārtas situācijā zvaniet uz **999** un prasiet vajadzīgo ārkārtas dienestu:

Šie dienesti ir:

- neatliekamā medicīniskā palīdzība (*Ambulance*);
- krasta apsardze (*Coastguard*);
- ugunsdzēsības un glābšanas dienests (*Fire & Rescue Service*);
- policija.

Zvani uz ārkārtas dienestiem ir bezmaksas, tai skaitā no mobilā telefona. Ja jums nav skaidrs, kurš dienests vajadzīgs, prasiet policiju.

Policija

Jums var būt nepieciešams sazināties ar policiju, ja: pret jums ir pastrādāts kāds noziegums; jūs esat kāda nozieguma liecinieks/ce; ar jums ir noticis ceļu satiksmes negadījums; vai ja jums ir nepieciešama informācija. Daudzās pilsētās ir policijas iecirkņi, kaut arī tie ne vienmēr strādā visu diennakti. Ja iecirknis ir slēgts, zvaniet uz Dienesta centru (*Service Centre*) pa tel. **101** vai apmeklējiet policijas portālu:

www.scotland.police.uk

Zvanot uz **101**, jūs savienos ar visas valsts policijas dienestu, 24 stundas dienā, 7 dienas nedēļā. Visi zvani maksā 15p kopā. Jums var būt noderīgi ierakstīt numuru **101** kā ICE (*in Case of Emergency* - ārkārtas situācijā) kontaktu savā mobilajā telefonā.

Kopienas drošība

Katru gadu cilvēki cieš noziegumos. Ja jums ir jebkādi jautājumi vai bažas par drošību vai antisociālu uzvedību¹ jūsu dzīvesvietas tuvumā, lūdzu, sazinieties ar attiecīgo kopienas drošības nodaļu (*Community Safety Unit*), kuras norādītas nākamajā lapaspusē:

¹ Antisociāla uzvedība ir, ja kāds uzvedas tādā veidā, kas izraisa vai var izraisīt citos satraukumu vai bailes, vai arī ja kāds noteiktu laiku iesaistās tādā uzvedībā, kas izraisa vai var izraisīt satraukumu vai bailes vismaz vienai personai, kas nedzīvo attiecīgajā ģimenē.

Aberdīnšīras domē

Grupas vadītājs (kopienas drošība):
Team Leader (Community Safety)
Housing and Community Planning
Gordon House, Blackhall Road
Inverurie, AB51 3WA
01467 628439

Morejas domē

Antisociālās uzvedības apkarošanas
koordinators:
Antisocial Behaviour Coordinator
Council Office
High Street
Elgin
IV30 1BX
0800 5877 197

Aberdīnas pilsētas domē

Dienesta vadītājs - kopienas drošība:
Service Manager - Community Safety
Housing and Environment
Community Safety Hub
1st Floor, Frederick Street Centre
Frederick Street
Aberdeen, AB24 5HY
01224 219 451

Jūs varat sazināties arī ar organizāciju
Crimestoppers, kam var ziņot par bažām
attiecībā uz kopienas drošību ar 100%
konfidencialitāti pa tel. **0800 555 111**. Jūs arī
varat anonīmi sniegt informāciju tiešsaistē –
www.crimestoppersscotland-uk.org.



Ugunsdrošība

Jūsu drošības vajadzībām:

- Pārliecinieties, vai jums ir dūmu detektors. Dūmu detektori izdod trauksmes signālu, ja izceļas ugunsgrēks. Tie brīdina, ja gaisā ir dūmi vai ja telpa ir pārāk karsta, kas dod jums iespēju izbēgt no ugunsgrēka.
- Nekad neatstājiēt dūmu detektoru bez baterijas.
- Mainiet bateriju katru gadu vai arī tad, ja atskan brīdinājuma signāls.

Skotijas ugunsdzēsības un glābšanas dienests (*Scottish Fire & Rescue Service* – SFRS) strādā visā Skotijā 24 stundas dienā, 7 dienas nedēļā. Šis dienests gādā arī par izglītību un informāciju, kas palīdz samazināt ugunsgrēku riskus un uzlabot drošību mājās un darba vietās.

Ugunsdzēsības dienests palīdz arī sadursmju gadījumos uz ceļiem un strādā kopā ar Skotijas policiju un citiem dienestiem, gādājot par drošību uz ceļiem. Dienesta pakalpojumi tiek sniegti **bez maksas** visiem, kas dzīvo vai strādā šajā reģionā.

Vai esat padomājuši par to, kādi riski pastāv jūsu mājās? Lai iegūtu bezmaksas informāciju par to, kā pasargāt savas mājas, apmeklējiet vietni www.firescotland.gov.uk vai zvaniet pa telefonu **0800 0731 999**. Brošūras ar informāciju par ugunsdrošību dažādās valodās var saņemt arī vietējā ugunsdzēsēju stacijā. SFRS darbinieki ieradīsies jūsu mājās un veiks **bezmaksas ugunsdrošības pārbaudi**, kā arī izsniegs jums bezmaksas dūmu detektoru.

Atcerieties – ugunsgrēka gadījumā:

- EJIET ĀRĀ!
- PALIECIET ĀRĀ!
- ZVANIET UGUNSDZĒSĪBAS DIENESTAM UZ **999**!



Narkotikas

Noteiktu narkotiku veidu glabāšana ir aizliegta ar likumu. Starp tām ir kanabiss, amfetamīns, heroīns, *ecstasy*, kokaīns, kreka kokaīns un vairākas citas. Arī dažu recepšu zāļu glabāšana ir pretlikumīga, ja tās nav izrakstītas tieši jums. Ja pie jums atrod jebkuru no šīm vielām, jūs var sodīt ar naudas sodu vai cietumsodu, vai arī ar abiem šiem sodu veidiem. Pašlaik speciālos veikalos var nopirkt jaunas psihoaktīvas vielas – tā saucamās “legālās narkotikas” (*legal highs*).

Cilvēkiem jāzina, ka policijai ir tiesības konfiscēt noteiktus pulverus vai augu maisījumus, un dažos gadījumos policistiem ir tiesības prasīt, lai attiecīgā persona dotos viņiem līdz uz policijas iecirkni vielas sastāva noskaidrošanai.

Policistiem ir tiesības jūs apturēt un pārmeklēt, ja viņiem ir aizdomas, ka pie jums varētu būt narkotikas.

Skotijā ir aizliegts vadīt transportlīdzekļus pēc narkotiku lietošanas. Ar informāciju un padomiem narkotiku jautājumos var iepazīties <http://knowthescore.info>.

Ieroči

Jūs nedrīkstat nēsāt nekāda veida nažus. Nažus ir aizliegts nēsāt publiskās vietās bez pietiekama pamatojuma, un Skotijas policija ļoti stingri nodrošina šo noteikumu ievērošanu. Policistiem ir tiesības jūs pārmeklēt, ja viņiem ir aizdomas, ka pie jums ir nāzis. Ja viņi pie jums nāzi atrod, jūs arestēs un paturēs apcietinājumā līdz tiesai.

Jūs nedrīkstat nēsāt nekāda veida šaujamieročus, ja vien jums nav šaujamieroču atļauja, un Skotijas policija ļoti stingri nodrošina šo noteikumu ievērošanu.

Smēķēšana / alkohols

- Jums ir jābūt vismaz 18 gadiem, lai pirktu cigaretes vai alkoholiskos dzērienus.
- Cigarešu vai alkohola nodošana bērniem, kas jaunāki par 18 gadiem, ir pretlikumīga.
- Jūs var lūgt uzrādīt dokumentu sava vecuma apstiprināšanai pirms alkohola pasniegšanas vai pārdošanas, ja jūs izskatāties jaunāks/a par 25 gadiem.
- Noteiktās vietās vietējie saistošie noteikumi aizliedz dzert alkoholu ārā – šajās vietās ir izliktas zīmes, kur tas norādīts.
- Bārā vai restorānā nedrīkst ienest savu alkoholu.
- Ja jūs esat alkohola reibumā un izraisāt nekārtības vai uzvedaties nepiedienīgi, tad policija var jūs aizturēt jūsu pašu drošības labad.
- Smēķēšana ir aizliegta visās Grampjanas NHS ēkās, telpās, objektos un transportlīdzekļos.
- Transportlīdzekļa vadīšana alkohola reibumā ir nopietns noziegums – ja jūs par to aiztur, tad jūs tiesās un var sodīt ar cietumsodu. Atļautais izdzertā alkohola daudzums Skotijā ir zemāks nekā pārējā AK.

Likumdošana par transportlīdzekļu vadīšanu alkohola reibumā nesen ir mainījies; lūdzu, sk. www.drinkaware.co.uk, lai uzzinātu vairāk.

Bērnu aizsardzība

Par bērnu aizsardzību atbild katrs sabiedrības loceklis – ne tikai bērnu aizsardzības dienesti. Atcerieties – ja jums ir aizdomas par vardarbību pret bērnu, nepaļaujieties, ka kāds cits par to ziņos.

Ja jūs vēlaties ar kādu par to runāt, tad jūs varat meklēt palīdzību vai nodot informāciju vai bažas:

- dienas laikā var zvanīt uz vietējo sociālā dienesta biroju (*social work office*), bērnu māsu (*health visitor*) vai policijai;
- pārējā laikā var zvanīt dežūrējošajam (*out of hours*) sociālajam dienestam, kas ir pieejams visu nakti, kā arī nedēļas nogalēs, tel. **0845 840 0070**.
- Jebkurā laikā var zvanīt arī policijai uz **101**.
- Darbojas arī valsts bērnu aizsardzības palīdzības dienests (*national child protection helpline*) (diennakts bezmaksas telefons), tel. **0800 022 3222**.

Naida noziegumi

Naida noziegums ir jebkurš noziegums, kura pamatā ir naida vai aizspriedumi pret cietušā vecumu, invaliditāti, dzimuma maiņu, rasi, reliģiju un ticību, dzimumu un seksuālo orientāciju.

Visi naida noziegumi ir nopietni. Neviens naida noziegums nav tik mazsvarīgs, lai par to neziņotu policijai. Par naida nozieguma upuri var kļūt jebkurš. Lai ziņotu par naida noziegumu, zvaniet uz 101 – jūsu zvanu uzklaustīs nopietni un izskatīs konfidenciali.

Ģimenes vardarbība un uz dzimumu balstīta vardarbība

Ģimenes vardarbība (kas ir uz dzimumu balstītās vardarbības forma) visbiežāk ir vīriešu dzimuma partnera vardarbīgā vai valdošā uzvedība ar mērķi pakļaut sievu, draudzeni vai mīļāko. Tomēr vardarbība parādās arī geju un lesbiešu attiecībās, un zināmos gadījumos to pastrādā arī sievietes pret vīriešiem.

Šis vardarbības veids ietekmē katru no mums – mūsu dzīvē, mūsu darba vietās un mūsu kopienās. Tas var notikt ar katru, neatkarīgi no dzimuma, rases, sociālās piederības, vecuma, reliģijas, seksualitātes, ienākumiem vai no tā, kur mēs dzīvojam.

Ģimenes un uz dzimumu balstītā vardarbība ir nepieļaujama.

Pastāv dažādi šīs vardarbības veidi:

- ģimenes vardarbība;
- kaitīgi tradicionālie paradumi – piespiedu laulības, uz priekšstatiem par godu balstīta vardarbība, sieviešu dzimumorgānu kropļošana;
- seksuālā uzmākšanās un izsekošana;
- komerciālā seksuālā ekspluatācija;
- seksuālā vardarbība bērnībā (to pārdzīvojušie pieaugušie);
- izvarošana un seksuālie uzbrukumi.

Attiecības

Ir jābūt vismaz 16 gadu vecumā, lai uzsāktu dzimumattiecības ar citu personu, kurai arī ir jābūt vismaz 16 gadu vecumā.

Vietējie dienesti

Atbalsts cietušajiem (*Victim Support*) sniedz emocionālu atbalstu, praktisku palīdzību un svarīgāko informāciju noziegumos cietušajiem, lieciniekiem un citām personām, kuras var ietekmēt noziegumi. Šie pakalpojumi ir bezmaksas, konfidenciāli, un tos sniedz brīvprātīgie ar organizāciju tīkla starpniecību, kas ietver kopienās balstītus cietušo dienestus un tiesā balstītus liecinieku dienestus.

Atbalsts cietušajiem Morejā:

Victim Support Moray

Culbard House

22 Culbard Street

Elgin, IV30 1JT

01343 544607

Victimsupport.moray@victimssupportsco.org.uk

Atbalsts cietušajiem Aberdīnšīrā:

Victim Support Aberdeenshire

23/25 Bridge Street (RHS 2nd Floor)

Ellon, AB41 9AA

01358 725016

Atbalsts cietušajiem Aberdīnā:

Victim Support Aberdeen

41 Regent Quay

Aberdeen, AB11 5BE

01224 622478

[Victimsupport.aberdeen@](mailto:Victimsupport.aberdeen@victimssupportsco.org.uk)

victimssupportsco.org.uk

Palīdzība sievietēm Grampjanā:

Grampian Women's Aid

25 Greenfern Road

Mastrick

Aberdeen, AB16 6TS

01224 593381

info@grampian-womens-aid.com

Atbalsts izvarošanas un vardarbības gadījumos – atbalsts sievietēm Skotijas ziemeļaustrumos:

Rape and Abuse Support –

Supporting Women in the North East

112 Crown Street

Aberdeen, AB11 6HJ

01224 590932

Info@Rasane.Org.Uk

Palīdzība Sievietēm Morejā:

Moray Women's Aid

57A Marleon Field

Elgin, IV30 4GB

01343 548549

Atbalsts ģimenes vardarbības gadījumos un izmitināšanas projekts:

Domestic Abuse Support &

Accommodation Project (DASAP)

Aberdeen Cyrenians

62 Summer Street

Aberdeen, AB10 1SD

Valsts dienesti

Valsts palīdzības dienests ģimenes vardarbības gadījumos (diennaksts):

National Domestic Abuse Helpline

0800 027 1234

Palīdzība ģimenes vardarbībā cietušiem vīriešiem Skotijā (19:00-22:00):

Abused Men In Scotland –

0808 800 0024

Shelter Scotland - www.scotland.shelter.org.uk

[shelter.org.uk](http://www.scotland.shelter.org.uk)

Zero Tolerance - www.zerotolerance.org.uk

Piespiedu laulības -

Forced Marriage - www.scotland.gov.uk/Topics/Justice/crimes/forced-marriage

Sieviešu dzimumorgānu kropļošana:

Female Genital Mutilation -

www.fgmaware.org

Autovadīšana

Personas no ES, kas dzīvo AK

Ja jums ir derīga Eiropas Savienības vadītāja apliecība un jūs apmeklējat AK, jūs varat vadīt jebkuru transportlīdzekli, kuru vadīt jums ir tiesības saskaņā ar jūsu vadītāja apliecību. Tie ir norādīti jūsu apliecībā. Visiem vadītājiem ir jāievēro AK minimālās vecuma prasības – 17 gadi automašīnām un motocikliem, 18 gadi vidēja lieluma transportlīdzekļiem un 21 gads lielajām kravas automašīnām un autobusiem.

Ja jums ir derīga Eiropas Savienības vadītāja apliecība, tā dod jums tiesības vadīt transportlīdzekļus AK zemāk norādītajos periodos. Ja jūsu apliecības termiņš nav beidzies, jūs varat vadīt automašīnu vai motociklu (parastā apliecība) AK līdz 70 gadu vecumam vai arī trīs gadus pēc tam, kad jūs kļūstat par AK rezidentu – piemērojams ir garākais no šiem periodiem. Lai turpinātu braukt pēc šiem periodiem, jums ir jāsaņem AK vadītāja apliecība. Jūs arī varat apmainīt savu apliecību pret AK apliecību jebkurā laikā.

Ja jūs braucat bez derīgas vadītāja apliecības, jūsu transportlīdzeklis tiks konfiscēts. Likums par to paredz naudas sodu, soda punktus jūsu apliecībā un vadīšanas tiesību atņemšanu.

Viesi vai rezidenti (ieskaitot studentus), kam ir ES neietilpstošu valstu vadītāja apliecības

Ja jums ir parastā vadītāja apliecība vai starptautiskā vadītāja atļauja (automašīnai, mopēdam, motociklam) un ja jūsu apliecības vai atļaujas termiņš

nav beidzies, tad jūs varat vadīt nelielus transportlīdzekļus, kuru kategorijas norādītas jūsu apliecībā, 12 mēnešu laikā pēc tam, kad jūs kļūstat AK rezidents. Lai turpmāk saglabātu tiesības vadīt, jums ir jāiegādājas AK pagaidu vadītāja apliecība un jānokārto vadītāja eksāmens(i), iekams izbeidzas minētais 12 mēnešu periods. Ja jūs iegādāties pagaidu vadītāja apliecību šajā laikā, uz jums neattiecas pagaidu vadītāja apliecības nosacījumi, piem., jums nav jāuzstāda "L" zīmes, jūsu vadīšanu nav jāuzrauga kvalificētam vadītājam, un jūs drīkstat izmantot automaģistrāles.

Lai iegūtu informāciju par vadītāja apliecībām, apmeklējiet www.gov.uk/driving-nongb-licence vai www.dvla.gov.uk.

DVLA (Vadītāju un transportlīdzekļu licencēšanas pārvaldes – *Driver and Vehicle Licensing Agency*) informācijas brošūru D100 var saņemt arī pasta nodaļās, un tā sniedz informāciju par autovadīšanu AK.

Automašīnas pirkšana

Pirms lietotas automašīnas pirkšanas ir ieteicams pārbaudīt datus, lai noskaidrotu, vai automašīnai nav līzinga parāda, vai tā nav nozagta, norakstīta, un vai nav sagrozīts tās nobraukums. Lai uzzinātu vairāk, sk. www.rac.co.uk, www.theaa.com vai www.hpicheck.com.

Apdrošināšana

Likums prasa, lai jums būtu autoapdrošināšana, jo gadījumā, ja jūs braucot kādu ievainojat vai arī nodarāt kaitējumu kāda īpašumam, tad jums, saskaņā ar likumu, ir jākompensē

nodarītais zaudējums cietušajam. Obligāta ir vadītāja civiltiesiskās atbildības apdrošināšana. Pilnās autoapdrošināšanas polises sedz arī bojājumus jūsu automašīnai.

Transportlīdzekļu vadīšana uz publiskiem ceļiem bez vajadzīgās autoapdrošināšanas ir noziedzīgs nodarījums. Policijai un DVLA ir datu bāze, kurā ir redzams, vai jūsu transportlīdzeklim ir derīga apdrošināšanas apliecība un kam ir tiesības vadīt jūsu transportlīdzekli saskaņā ar apdrošināšanas polisi.

Lai jūsu transportlīdzekli varētu vadīt cita persona, tai ir jābūt norādītai jūsu apdrošināšanas polisē, un par to ir papildus jāmaksā. Lai uzzinātu vairāk, sk. www.rac.co.uk vai www.theaa.com, vai vērsieties vietējās apdrošināšanas organizācijās.

M O T

Automašīnām, kas vecākas par trim gadiem, katru gadu jāveic Transporta ministrijas (*Ministry of Transport* – MOT) apskate. Par trīs gadiem vecāka transportlīdzekļa lietošana uz **publiskiem ceļiem bez derīgas MOT apskates apliecības (*MOT test certificate*) ir noziedzīgs nodarījums.**

Policijai un DVLA ir datu bāze, kurā ir redzams, vai jūsu transportlīdzeklim ir derīga MOT apskates apliecība. Jums pēc pieprasījuma policijai ir jāuzrāda:

- jūsu vadītāja apliecība;
- derīga apdrošināšanas apliecība;
- derīga MOT apskates apliecība (ja jūsu automašīna ir vecāka par trim gadiem).

Ceļa nodoklis

No 2014. gada 1. oktobra vairs netiek izdots papīra nodokļa disks.

Transportlīdzekļa lietošana uz publiskiem ceļiem bez transportlīdzekļa nodokļa samaksas ir noziedzīgs nodarījums. Jūs varat samaksāt transportlīdzekļa nodokli par 6 vai 12 mēnešiem pasta nodaļā vai arī tiešsaistē – www.dvla.gov.uk. Ja jūs maksājat pasta nodaļā, jums jāpaņem līdzīgi šādi dokumenti:

- DVLA veidlapa (tā jāpaņem pasta nodaļā, vai arī jums to atsūtīs pa pastu, ja jūsu transportlīdzeklis jau ir reģistrēts DVLA);
- derīga apdrošināšanas apliecība;
- derīga MOT apskates apliecība (ja jūsu automašīna ir vecāka par trim gadiem).
- Informācijas brošūras var saņemt pasta nodaļā vai arī vietnē www.dvla.gov.uk.

Ceļu satiksmes noteikumi

Visiem autovadītājiem ir jāzina Ceļu kodekss (*Highway Code*), tas palīdz novērst negadījumus, nodrošinot, ka visi braucot ievēro tos pašus noteikumus. Šo kodeksu var iegādāties grāmatu veikalā, kā arī lasīt tiešsaistē – www.gov.uk/browse/driving/highway-code

Tajā ir ietverti tādi noteikumi kā:

- jābrauc pa ceļa kreiso pusi;
- jāapdzen pa labo pusi;
- visos apļveida krustojumos jādod priekšroka transportam, kas tuvojas no labās puses;

- krustojumos jāievēro zīmes “Dodiet ceļu” un “Stop”. Uz ceļiem var redzēt sarkanās “STOP” zīmes vai trīsstūrveida zīmes “DODIET CEĻU” (GIVE WAY), kā arī marķējumu “GIVE WAY” (pārtrauktas baltas līnijas un balts trīsstūris uz brauktuves). Šīs zīmes nozīmē, ka jums jādod ceļš transportam, kas brauc uz otra ceļa.
- Šie noteikumi ir likuma prasības, un tos pārkāpt nozīmē izdarīt noziedzīgu nodarījumu.

Ātruma ierobežojumi

Vispārējie ātruma ierobežojumi ir šādi, ja zīmes nenosaka citādāk:

- 30 jūdzes stundā (48 km/h) – apdzīvotās vietās (piem. pilsētās un ciematos);
- 60 jūdzes stundā (96 km/h) – uz vienvirziena ceļiem (vieglajām automašīnām);
- 70 jūdzes stundā (112 km/h) – uz divvirziena ceļiem/automaģistrālēm (vieglajām automašīnām).

Mobilo telefonu lietošana

Vadot transportlīdzekli, jūs nedrīkstat lietot mobilo telefonu. Ja jūs to darāt, jūs var sodīt ar naudas sodu un ar soda punktiem vadītāja apliecībā.

Drošības jostas

Drošības jostas ir jālieto vadītājam un visiem pasažieriem. Jūs var sodīt par drošības jostas nelietošanu. Vadītājs ir atbildīgs par to, lai par 14 gadiem jaunākiem pasažieriem būtu pareizās drošības jostas. Par 3 gadiem jaunākiem bērniem ir jābūt atbilstošam bērna sēdeklim. Lūdzu, sk.

www.childcarseats.org.uk/the-law/, kur sniegta informācija par to, kādus aizsardzības līdzekļus jālieto par 3 gadiem vecākiem bērniem saskaņā ar likumu.

Motocikli

Motocikla, motorollera vai mopēda vadītājam jāvalkā aizsargķivere.

Negadījumi

Ja jūs esat iesaistīts/a negadījumā, vadot transportlīdzekli, jums IR JĀAPSTĀJAS. Ja kāds ir ievainots vai arī ir nodarīts kaitējums kaut kam citam – ne tikai jūsu transportlīdzeklī, jums ir jānosauč savs vārds, uzvārds un adrese, kā arī jāsniedz ziņas par apdrošināšanu jebkurai personai, kurai ir pietiekams pamats to zināt. Jums nav obligāti jāinformē policija, ja noticis nenozīmīgs negadījums, tomēr, ja jums ir šaubas, zvaniet uz **101**; ja ir noticis nopietns negadījums, zvaniet uz **999** un prasiet policiju.



Jūsu veselība

Valsts veselības dienests (National Health Service – NHS)

Valsts veselības dienests, ko pazīst kā “NHS”, ir valsts vadīts veselības dienests, kas AK nodrošina bezmaksas veselības aprūpi AK pilsoņiem, kā arī citu valstu pilsoņiem, kuriem ir tiesības saņemt bezmaksas veselības aprūpi AK. Ne visiem ir tiesības uz bezmaksas NHS veselības aprūpi. Darbinieki jūsu vietējā GP (vispārējās prakses (ģimenes) ārsta) veselības centrā varēs jums pateikt, vai jums ir tiesības uz bezmaksas NHS veselības aprūpi.

Grampjanas NHS (*NHS Grampian*) ir veselības pārvalde, kas atbild par NHS veselības aprūpes nodrošināšanu Aberdīnas pilsētā, Aberdīnšīrā un Morejā. Tā nodrošina arī speciālistu palīdzību no citām Skotijas veselības pārvaldēm. Lai uzzinātu vairāk par Grampjanas NHS, apmeklējiet www.nhsgrampian.org.

Reģistrēšanās pie vietējā vispārējās prakses ārsta (GP)

GP ir jūsu vietējais personīgais NHS ārsts. Jums un jūsu ģimenei ir jāreģistrējas pie vietējā GP. GP ārsti bieži vien strādā nelielā grupā, ko sauc par “praksi” (*Practice*). Tas nozīmē, ka gadījumā, ja jebkāda iemesla dēļ jūsu personīgais GP nav pieejams, tad jūs varat pieteikties apmeklējumam pie cita GP tajā pašā praksē.

Jums ir jāatrod sev tuvākā GP prakse un tad jānoskaidro, vai prakse var reģistrēt jūs kā pacientu. Lai atrastu savu vietējo praksi, sazinieties ar Grampjanas NHS palīdzības dienestu (*NHS Grampian Healthline*) pa tel. **0500 303020** vai arī atrodi to vietnē www.nhs24.com.

GP parasti ir pirmais punkts kontaktiem ar NHS ārstniecības vajadzībām. Vispārējās prakses ārsti atbild par visaptverošas un pastāvīgas aprūpes nodrošināšanu pie viņiem reģistrētajiem pacientiem. GP sniedz sākotnējo konsultāciju un veic ārstēšanu. Ja nepieciešama papildu ārstēšana vai kādas problēmas izmeklēšana, GP to koordinē un nodrošina, lai tas tiktu veikts. Turpmāko ārstēšanu var nodrošināt jūsu GP vai cits viņa grupas darbinieks, piemēram, prakses māsa, vecmāte vai bērnu māsa, vai arī, ja nepieciešams, jūs var norīkot pie ārsta-speciālista, ko sauc par konsultantu, vai arī uz citiem speciālajiem dienestiem.

Kāpēc man jāreģistrējas pie GP?

Lūdzot savam vietējam GP jūs reģistrēt, jūs vienkārši lūdzat viņam/ai uzņemties atbildību par jūsu pastāvīgo medicīnisko aprūpi. Ja jūs reģistrē, tad GP līdz ar to apstiprina, ka uzņemas šo atbildību. Pēc tam jūs zināsi, kurp doties, lai uz vietas saņemtu medicīnisko palīdzību.

Aptiekas (*Pharmacies, Chemists*)

Farmaceits ir apmācīts speciālists, kas licencēts izrakstīt zāļu un citu medikamentu sagatavošanai un izsniegšanai. Farmaceits var arī atbildēt uz jūsu jautājumiem par to, kā izvēlēties pareizās zāles, kā arī sniegt padomus par to, kā ārstēt ikdienas saslimšanas. Farmaceits var arī palīdzēt jums noskaidrot, vai jums ir nepieciešams vērsties pie ārsta.

Lielākajai daļai cilvēku, kas dzīvo Skotijā, recepšu zāles tiek izsniegtas bez maksas. Vairums aptieku nodrošina arī bezmaksas NHS avārijas kontracepciju. Lai noskaidrotu, kur ir jūsu tuvākā vietējā aptieka, zvaniet uz Grampjanas NHS bezmaksas palīdzības dienestu pa telefonu **0500 202030** vai apmeklējiet vietni www.know-who-to-turn-to.com.

Jūs varat doties uz savu vietējo aptieku jebkurā brīdī aptiekas darba laikā bez iepriekšējas pieteikšanās.

Zobārstniecības pakalpojumi

Atšķirībā no GP pakalpojumiem, par NHS zobārstniecības pakalpojumiem parasti ir jāmaksā. Maksa ir atkarīga no veiktās ārstēšanas veida. NHS zobārstniecības pakalpojumi tiek sniegti divos galvenajos veidos. Tie ir:

- Algotie zobārsti, kuri ir NHS darbinieki un veic vienīgi NHS darbu;
- Vispārēji zobārstniecības praktiķi, kuri ir neatkarīgi līgumslēdzēji un bieži vien veic gan NHS darbu, gan arī nodarbojas ar privātu zobārstniecības praksi un pieņem pacientus privātā kārtā.

Optiķu/optometristu pakalpojumi

Ja jums ir ar redzi saistīta problēma, jūs varat pieteikties steidzamam apmeklējumam pie optiķa (ko sauc arī par optometristu). Optiķiem ir tādas pašas speciālās iekārtas kā ārstiem – acu slimību speciālistiem, un viņi var ārstēt un kontrolēt Jūsu acu problēmas bez nepieciešamības Jums doties uz slimnīcu. Lai pieteiktos uz steidzamu apmeklējumu, zvaniet savam optiķim/optometristam vai sazinieties ar NHS 24 pa tel. **111**.

Traumpunkts (*Minor Injuries Unit*)

Ja jums nepieciešama steidzama palīdzība nelielas traumas gadījumā, jums jādodas uz vietējo traumpunktu. Parasti traumpunkti ir atvērti 24 stundas diennaktī. Jūs tur varat saņemt palīdzību dažādās situācijās, ieskaitot sastiepumus, apdegumus un lūzumus. Ja Jūsu trauma ir gūta pirms dažām dienām vai arī ja tā ir veca trauma, kas pasliktinājusies, tad dodieties pēc padoma pie sava GP. Ar traumpunktu un to atrašanās vietu sarakstu var iepazīties vietnē www.know-who-to-turn-to.com.

Grampjanas steidzamās medicīniskās palīdzības nodaļa (*Grampian Medical Emergency Department – GMED*)

GMED dežūrdienests pieņem pacientus, kuri gan nav nokļuvuši ārkārtas medicīniskās situācijās, bet kuru veselības vajadzības tomēr ir steidzamas. Tas strādā no pulksten 18:00 līdz 8:00 darbdienās un 24 stundas sestdienās, svētdienās un svētku dienās. Šis dienests pieņem visus Grampjanas reģiona iedzīvotājus un pagaidu iedzīvotājus.

GMED **NAV** papildinājums tiem pakalpojumiem, ko GP prakses sniedz dienas laikā. Tas ir paredzēts vienīgi pacientiem, kuriem nepieciešama steidzama medicīniska palīdzība un kuri nevar gaidīt līdz nākamajai dienai, kad atvērsies viņu GP prakse.

Ja jūsu GP klīnika ir slēgta, bet jūs jūtat, ka jūsu saslimšana ir pārāk nopietna, lai gaidītu līdz tās atvēršanai, tad zvaniet NHS 24 uz **111**. NHS24 var atbildēt uz jautājumiem par jūsu veselību, kā arī sniegt padomus, un var nokārtot, lai ar jums sazinātos GMED darbinieki, ja nepieciešams.

Pašaprūpe

Ir pieejamas dažādas iespējas un pakalpojumi, lai palīdzētu jums sekot līdzi savai veselībai:

NHS 24

NHS 24 ir bezmaksas dienests, kas nodrošina pieeju veselības padomiem un informācijai 24 stundas dienā, 365 dienas gadā. Dienests palīdzībai ārpus darba laika var palīdzēt, ja jūsu GP klīnika ir slēgta un ja jūsu saslimšana ir pārāk nopietna, lai gaidītu, līdz tas atvērsies. Tā pakalpojumus var izmantot, zvanot uz **111**. NHS 24 portāls (www.nhs24.com) arī piedāvā vairākus noderīgus rīkus, kas jums palīdz gādāt par savu veselību un atrast vietējos veselības dienestus jūsu reģionā. Tas ietver arī tulkoto informāciju.

Lai zinātu, kā pareizi rīkoties

Lai ātri atlabtu, pašārstēšanās ir labākā iespēja, ja jums ir nenozīmīga saslimšana vai savainojums. Labi apgādāts zāļu skapis nodrošinās, lai Jums būtu iespējams nekavējoties veikt pareizo ārstēšanu. Jūs varat uzzināt vairāk par slimībām, ar veselību saistītiem pakalpojumiem, kā arī par to, ko glabāt savā zāļu skapī, apmeklējot vietni www.know-who-to-turn-to.com, vai arī jūs varat zvanīt Grampjanas NHS bezmaksas veselības palīdzības dienestam (*healthline*) pa telefonu **0500 202030**.

Veselības informācijas punkti

Jūs arī varat iepazīties ar informāciju par veselības jautājumiem un uzzināt par veselības dienestiem Grampjanas NHS veselības informācijas punktos. Apmācīti konsultanti veselības jautājumos palīdzēs jums ar informāciju un padomiem dažādās veselības jomās. Šos informācijas punktus jūs varat atrast:

Aberdeen Community Health & Care Village

50 Fredrick Street, Aberdeen

Aberdeen Royal Infirmary Concourse

Strādā no pirmdienas līdz piektdienai,
no pulksten 10:00 līdz 16:00

The Hot Spot, Peterhead

1 - 3 Kirk St

No otrdienas līdz piektdienai, no
pulksten 11:00 līdz 15:00

Fraserburgh

58A High Street

Otrdienās, ceturtdienās un
piektdienās no pulksten 11:00 līdz
15:00

Trešdienas no pulksten 12:30 līdz
15:00

Fraserburgh Hospital Concourse
Trešdienās no pulksten 10:00 līdz
12:00

Dr. Gray's Hospital, Elgin

Concourse, Dr Gray's Hospital

Strādā no pirmdienas līdz piektdienai,
no pulksten 9:00 līdz 17:00

Jūs arī varat sazināties ar veselības
informācijas punktu, sūtot e-pastu uz
healthpoint@nhs.net vai arī zvanot
bezmaksas veselības palīdzības
dienestam uz **0500 202030**.



Dzīve Skotijas ziemeļaustrumos

Banku lietas

Ir svarīgi atvērt kontu bankā vai krājaizdevu sabiedrībā (*building society*), jo darba devēji parasti pārskaita algu uz kontu. Lai atvērtu kontu, jums ir jāpiesaka tikšanās ar konsultantu un jāiesniedz šāda informācija:

- identitātes apstiprinājums (pase, personas apliecība vai vadītāja apliecība);
- adreses apstiprinājums (īres līgums vai vēstule no darba devēja);
- nodarbinātības apstiprinājums.

Bankas un krājaizdevu sabiedrības izdod kartes ar PIN (personīgās identifikācijas numuru) kodu, kas tiks nosūtīts uz jūsu norādīto adresi. Kartes tiek nosūtītas pa pastu. Ja jūs maināt adresi, jums par to ir jāinformē jūsu banka vai krājaizdevu sabiedrība. Rūpīgi glabāiet savu PIN kodu un NEDODIET to nevienam citam.

Jūs varat atvērt kontu bankas pārskaitījumiem arī pasta nodaļās. Lai uzzinātu vairāk, lūdzu, zvaniet uz **08457 223344** vai teksta telefonu **08457 223355**, vai apmeklējiet www.postoffice.co.uk.

Kredīt biedrību (*Credit Unions*) īpašnieki un pārvaldnieki ir to biedri, kuri apvieno savus uzkrājumus un var saņemt lētus aizņēmumus, ja viņiem nepieciešams aizņemties.

Biedru uzkrājumi tiek apdrošināti saskaņā ar valdības kompensācijas shēmu, un bez tam biedriem bez papildu iemaksām tiek izmaksāti pabalsti nāves gadījumā. Visi, kas dzīvo vai strādā Grampjanas reģionā, var kļūt par North East Scotland Credit Union Ltd. (NESCU) vai Grampian Credit Union (GCU) biedriem. Lai uzzinātu vairāk, apmeklējiet www.nescu.co.uk vai www.grampiancreditunion.co.uk.

Algas dienas/interneta aizņēmumi

Dažas organizācijas piedāvā gandrīz tūlītēju iespēju saņemt skaidras naudas aizņēmumus pret minimālu nodrošinājumu. Lūdzu, ievērojiet, ka procenti, kas jāmaksā par šī veida aizņēmumiem, ir ārkārtīgi augsti, un ja parāds netiek atmaksāts saskaņā ar līgumu, tad parāda summa var ievērojami pieaugt ļoti īsā laikā. **Lūdzu, rūpīgi iepazīstieties ar aizņēmumu noteikumiem un nosacījumiem.**

Sports un atpūta

Visos Skotijas ziemeļaustrumos ir daudz un dažādi atpūtas centri ar peldbaseiniem; lai uzzinātu vairāk, lūdzu, apmeklējiet:

www.moray.gov.uk/moray_standard/page_2237.html

www.aberdeenshire.gov.uk/recreation/swimleisure/index.asp

www.aberdeencity.gov.uk/community_life/leisure/community_life_and_leisure.asp

Televīzija

Ja jums ir televizors (TV) vai arī ja jūs skatāties tiešraidī savā datorā vai citā ierīcē, jums ir jābūt TV licencei. Licences cena mainās atkarībā no tā, vai jums ir krāsu vai melnbaltais TV. Jūs varat samaksāt par TV licenci pasta nodaļā vai nopirkt to internetā – www.tvlicensing.co.uk. Ja jūs īrējat mājokli un ja televizors pieder mājokļa saimniekam, arī tad jums jāiegādājas TV licence. Naudas sods par TV skatīšanos bez licences ir līdz £1000.

Pasta pakalpojumi

Pasta nodaļas pārdod pastmarkas vēstulēm un sūtījumiem un izsniedz informāciju un veidlapas transportlīdzekļu nodokļu diskem un TV licencēm. Tās piedāvā arī daudzus citus pakalpojumus, piemēram, naudas pārskaitījumus uz ārzemēm. Apmeklējiet www.royalmail.com un www.postoffice.co.uk.

Ticība

Skotijas ziemeļaustrumos tiek atbalstītas visas ticības un reliģijas, plašāka informācija atrodama portālā www.interfaithscotland.org/.

Bibliotēkas

Bibliotēkas ne vien bez maksas aizdod grāmatas, bet arī sniedz citus pakalpojumus – tādus kā:

- iespēja izmantot datorus bez maksas, ieskaitot brīvu piekļuvi internetam un citai programmatūrai;
- bibliotēku darbinieki piedāvā atbalstu un padomus par šo iespēju izmantošanu;
- iespēja saņemt grāmatas, audiogrāmatas, video, DVD, CD, vietējos laikrakstus un citus materiālus;
- iespēja bez maksas pieprasīt materiālus no citām bibliotēkas nodaļām;
- tiešsaistes katalogs, ko var izmantot, lai meklētu materiālus, ko jūs vēlaties saņemt, iesniegtu pieteikumus, pagarinātu grāmatu lietošanas termiņu un pārbaudītu savu bibliotēkas kontu.

Plašāka informācija par bibliotēku pakalpojumiem:

www.moray.gov.uk/moray_standard/page_1472.html

www.aberdeenshire.gov.uk/libraries/index.asp

www.aberdeencity.gov.uk/library/

Ceļošana uz Skotijas ziemeļaustrumiem un reģiona ietvaros

Jūs varat ceļot uz Skotijas ziemeļaustrumiem un reģiona ietvaros, izmantojot gaisu, ceļu, dzelzceļu vai jūras satiksmi.

Lidojumi

Aberdīnas lidosta:
Aberdeen Airport
Dyce, Aberdeen AB21 7DU

0844 481 6666

Prāmju satiksme

Northlink Ferries
Jamieson's Quay,
Aberdeen AB11 5NP

0845 600 0449

Vilcieni

Scotrail
Guild Street,
Aberdeen AB11 6LX

0344 811 0141

Autobusi

Stagecoach, North Scotland –
Satiksme Aberdīnšīrā un apkārtējos reģionos

Union Square Bus Station,
Guild Street,
Aberdeen AB11 6NA

01224 212266

First – Satiksme Aberdīnas Pilsētā
395 King Street
Aberdeen AB24 5RP

01224 650000

Dažāda noderīga informācija ir pieejama
portālā "Visit Scotland" –
www.visitscotland.org



