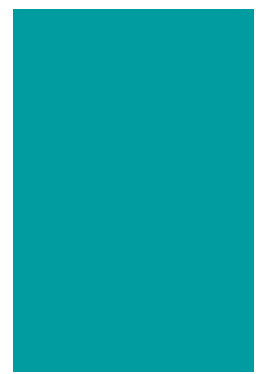
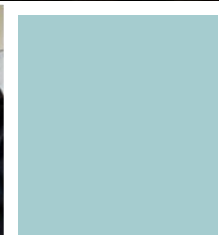


# Życie i praca W Północno - Wschodniej Szkocji



Aberdeen  
Hrabstwo  
Aberdeen i  
Moray

# Życie i praca w Północno – Wschodniej Szkocji

Wspólna publikacja Rady Miasta Aberdeen, Moray i Hrabstwa Aberdeen.

<b>Witamy!</b>	<b>1 – 2</b>
<b>Najważniejsze informacje i dane kontaktowe</b>	<b>3 – 4</b>
<b>Zamieszkanie w Północno – Wschodniej Szkocji</b>	<b>5 – 8</b>
Mieszkanie od władz lokalnych	5
Jesteś bezdomny?	6
Wynajem lokalu mieszkalnego prywatnie	7 – 8
<b>Znalezienie pracy w Północno – Wschodniej Szkocji</b>	<b>9 – 10</b>
<b>Praca w Północno – Wschodniej Szkocji</b>	<b>11 –</b>
<b>Edukacja i kształcenie ustawiczne</b>	<b>12</b>
<b>Bezpiecznie i zgodnie z prawem</b>	<b>13 –</b>
Służby szybkiego reagowania, policja, bezpieczeństwo społeczności lokalnej	<b>15</b>
Bezpieczeństwo w razie pożaru	<b>16</b>
Nielegalne narkotyki, broń, papierosy/alkohol	16 – 17
Ochrona dzieci, przestępstwa dyskryminacji, przemoc w rodzinie i ze względu na płeć, kontakty seksualne	18
Służby lokalne, służby krajowe	19
Prowadzenie pojazdów	20
<b>Twoje zdrowie</b>	20
<b>Życie w Północno – Wschodniej Szkocji</b>	<b>22 – 25</b>
Telewizja	<b>26 –</b>
<b>Środki transportu i podróże po Północno – Wschodniej Szkocji</b>	<b>29</b>
	<b>30 –</b>
	<b>31</b>
	31
	<b>32</b>

## Dostęp do informatora

Informator jest dostępny w postaci gotowej do ściągnięcia pod adresem:

[www.aberdeencity.gov.uk/](http://www.aberdeencity.gov.uk/)

[council.government/about.us/cma/LivingWorkingHomeWelcome.asp](http://council.government/about.us/cma/LivingWorkingHomeWelcome.asp) or

[www.aberdeenshirecommunitysafety.org.uk/](http://www.aberdeenshirecommunitysafety.org.uk/), lub [www.yourmoray.gov.uk/](http://www.yourmoray.gov.uk/).

Czytelnicy mogą wybrać angielską, polską, portugalską, litewską, łotewską, rosyjską lub arabską wersję językową.

Informator zawiera podstawowe i przydatne informacje dotyczące Północno – Wschodniej Szkocji.

Jeżeli angielski nie jest Twoim językiem ojczystym, skorzystaj z oferowanego przez wybrane agencje dostępu do usług „Language Line” lub usług tłumaczeniowych.

## Wyłączenie odpowiedzialności

Informator został opracowany przez Integrate Grampian. Informacje znajdujące się w informatorze były aktualne na czas publikacji, tj. wrzesień 2015 r. Integrate Grampian nie gwarantuje, że informator nie zawiera błędów, lub że informacje w nim zawarte nie ulegną zmianie oraz nie ponosi odpowiedzialności za działania podjęte w oparciu o informacje znajdujące się w informatorze.

Dziękujemy Forum Integrate Grampian za pomoc i wsparcie w opracowaniu niniejszego dokumentu. Forum składa się z przedstawicieli Rady Hrabstwa Aberdeen, Rady Miasta Aberdeen, Rady Moray, Narodowej Służby Zdrowia - NHS Grampian, policji - Police Scotland, straży pożarnej - Scottish Fire & Rescue Service, Regionalnej Rady ds. Równości w Grampian - Grampian Regional Equality Council (GREC), Forum Mniejszości Etnicznych – Ethnic Minority Forum, Projektu Lokali Mieszkalnych dla Mniejszości Etnicznych – Minority Ethnic Housing Project oraz służby więziennej - Scottish Prison Service.

*Pozyskane informacje były aktualne na czas publikacji. Integrate Grampian nie ponosi odpowiedzialności za działania podjęte w oparciu o informacje znajdujące się w informatorze.*

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 تود الحصول على هذه الوثيقة بالخط العريض أو البريلا أو الأشرطة الصوتية المدمجة أو كنت تود ترجمتها الى 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 Brajla, 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

# Witamy

## **Witamy w Północno – Wschodniej Szkocji. Mamy nadzieję, że znajdziecie tu wszystko, aby móc cieszyć się satysfakcjonującym życiem i pracą.**

Północno – Wschodnia Szkocja to zapierające dech w piersiach krajobrazy, dzika przyroda, pola do gry w golfa, destylarnie, zamki, plaże, wypoczynek i rozrywka. To tutaj występuje także jeden z najniższych poziomów bezrobocia w Zjednoczonym Królestwie.

Odkryj krainę, w której spektakularne krajobrazy stykają się z morzem, a tętniące życiem Granitowe Miasto przyciąga pięknem architektury i skarbami kultury.

Miasto i hrabstwo Aberdeen należą do ulubionych miejsc pobytu rodziny królewskiej. Region, słynny z dziedzictwa i tradycji morskich, oferuje różnorodność wydarzeń i form aktywnego wypoczynku.

Miasto Aberdeen to ośrodek historii i kultury regionu, urokliwe parki i ogrody oraz przepiękne plaże mieszczące się zaledwie o krok od centrum miasta. Miasto jest pełne fantastycznych muzeów, galerii, barów i restauracji, a także wielu świetnych sklepów na głównych ulicach. Aberdeen zwane jest

Europejską Stolicą Ropy Naftowej – wiele osób w regionie znalazło zatrudnienie właśnie w sektorze energetycznym.

Przepiękne hrabstwo Aberdeen to stare zamki, idylliczne miasteczka i wsie oraz oszałamiająca przyroda zapewniająca schronienie wielu dzikim zwierzętom. Odkryj 165 mil klifów, zatoczek i plaż, zwiedź tradycyjne wioski rybackie. Eksplorując wybrzeże Banffshire, możesz spotkać przedstawicieli najbardziej wysuniętej na północ populacji delfina butlonosego.

W sercu północno-wschodnich pofałdowanych, fantastycznych wyżyn i urodzajnych gospodarstw rolnych leży Moray. Obszar ten łączy w sobie najpiękniejsze elementy szkockiego krajobrazu – ośnieżone szczyty Cairngorms i gładką linię wybrzeża Moray Firth. To centrum produkcji szkockiej whisky i siedziba ponad 45 destylarni, których trunkami delektują się ludzie z najbardziej odległych zakątków świata.

Szereg organów lokalnych zapewnia usługi publiczne; są to:

Rada Miasta Aberdeen -  
[www.aberdeencity.gov.uk](http://www.aberdeencity.gov.uk)

Rada Hrabstwa Aberdeen –  
[www.aberdeenshire.gov.uk](http://www.aberdeenshire.gov.uk)

Rada Moray – [www.moray.gov.uk](http://www.moray.gov.uk)

Narodowa Służba Zdrowia - NHS Grampian –  
[www.nhsgrampian.org](http://www.nhsgrampian.org)

Policja - Police Scotland –  
[www.scotland.police.uk](http://www.scotland.police.uk)

Straż Pożarna - Scottish Fire & Rescue Service –  
[www.firescotland.gov.uk](http://www.firescotland.gov.uk)



# Najważniejsze informacje i dane kontaktowe

## Służby szybkiego reagowania

W nagłych wypadkach i sytuacjach krytycznych (takich jak wypadek samochodowy lub pożar domu), zadzwoń pod 999 i poproś o połączenie z odpowiednimi służbami szybkiego reagowania (policją, strażą pożarną, pogotowiem ratunkowym i strażą przybrzeżną). W Zjednoczonym Królestwie usługi służb szybkiego reagowania są BEZPŁATNE. Jeśli masz wątpliwości, którą służbę wybrać, poproś o połączenie z policją.

## Narodowa Służba Zdrowia (NHS) w Grampian

### Szpitalne oddziały ratunkowe

Szpitalne oddziały ratunkowe są dostępne w Aberdeen Royal Infirmary w Aberdeen oraz Dr Gray's Hospital Elgin. Udzielają pomocy osobom w stanie nagłej choroby lub zagrożenia życia lub które doznały poważnych urazów.

Adresy szpitalnych oddziałów ratunkowych:

**Aberdeen Royal Infirmary,**  
**Foresterhill Road,**  
**Aberdeen AB25 2ZN**

## Dr. Gray's Hospital

**Elgin,**  
**Moray IV30 1SN**

Jeżeli ulegniesz, lub osoba z Twojej rodziny ulegnie poważnemu wypadkowi lub wymaga doraźnej pomocy medycznej, zadzwoń pod 999 i połącz się z Pogotowiem Ratunkowym (Ambulance Service).

Z pomocy szpitalnych oddziałów ratunkowych oraz wezwania pogotowia ratunkowego pod numerem 999 należy korzystać wyłącznie w przypadku nagłego, ciężkiego zachorowania lub zagrożenia życia.

W celu uzyskania dodatkowych informacji dotyczących dostępu do standardowych usług opieki medycznej, patrz str. 23 – 26.

## Doradztwo i pomoc

**Biuro Porad Obywatelskich (Citizens Advice Bureau – CAB) 41 Union Street,**  
**Aberdeen AB11 5BN**

Największa niezależna sieć biur porad w Szkocji. CAB pomaga rocznie ponad 300 000 osobom w rozwiązywaniu ich problemów i działa zarówno w dużych miastach, jak i w niewielkich ośrodkach wiejskich. Porady telefoniczne:

**0808 800 9060**

## Rady Miasta i Hrabstwa Aberdeen

Rady Miasta i Hrabstwa (Aberdeen City Council i Aberdeenshire Council) świadczą usługi opieki środowiskowej (Community Care) na rzecz osób zmagających się z różnorodnymi problemami i trudnościami życiowymi, niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną, problemami psychicznymi lub nadużywaniem substancji. Aby dowiedzieć się, czy kwalifikujesz się do opieki środowiskowej, uzyskaj odpowiednie informacje w lokalnym biurze Opieki Społecznej (Social Work). Możesz też odwiedzić następujące strony: [www.aberdeenshire.gov.uk](http://www.aberdeenshire.gov.uk)

[www.aberdeencity.gov.uk](http://www.aberdeencity.gov.uk)

[www.moray.gov.uk](http://www.moray.gov.uk)

Służby ds. Opieki nad Dzieckiem (Child Care) w Aberdeen świadczą pomoc i udzielają informacji w sprawach dotyczących rodzin i dzieci, w tym rejestracji urodzeń lub otrzymania pomocy w opiece nad dzieckiem. Zadzwoń na numer **0800 2983330** lub wejdź na [www.childcare.co.uk/information/childcare-link](http://www.childcare.co.uk/information/childcare-link)

### Centrum Informacji o Rodzinie

FIS udziela bezpłatnych, kompleksowych i aktualnych informacji oraz świadczy usługi doradcze w sprawach dotyczących dzieci, młodzieży i ich rodzin w Aberdeen.



# Zamieszkanie w Północno – Wschodniej Szkocji

Jeśli szukasz lokalu mieszkalnego, zapoznaj się z przedstawionymi przez nas opcjami.

W tej sekcji zawarliśmy garść praktycznych porad, które mogą okazać się pomocne.

Lokal mieszkalny możesz uzyskać na kilka sposobów, w tym:

- od pracodawcy
- poprzez wynajęcie od prywatnego właściciela
- w pensjonacie oferującym zakwaterowanie ze śniadaniem
- w hostelu
- wynajem od spółdzielni mieszkaniowej
- wynajem od władz miejscowych (Rada)
- kupno domu – nieruchomości na sprzedaż są zwykle zamieszczane przez radców prawnych na portalu [www.aspc.co.uk](http://www.aspc.co.uk)

Jeśli chcesz wynająć dom, możesz w tym celu udać się do:

- władz lokalnych (Rada)
- spółdzielni mieszkaniowych
- zarejestrowanych właścicieli prywatnych

## Mieszkanie od władz lokalnych

Jeśli chcesz wynająć mieszkanie z zasobów władz lokalnych (Rada) lub spółdzielni mieszkaniowych, zostaniesz umieszczony/a na liście oczekujących na zwolnienie się odpowiedniego lokalu:

Hrabstwo Aberdeen lub Moray -

[www.apply4homes.org.uk/](http://www.apply4homes.org.uk/)

Aberdeen - [www.aberdeencity.gov.uk/housing/find\\_a\\_home/find\\_a\\_home.asp](http://www.aberdeencity.gov.uk/housing/find_a_home/find_a_home.asp)

Wyślij email na adres:

[Housingadviceteam@aberdeencity.gov.uk](mailto:Housingadviceteam@aberdeencity.gov.uk)  
skontaktuj się z odpowiednim zarządem budynków mieszkalnych (Housing Service).

Pamiętaj: dostęp do zasobów lokalowych władz lokalnych zależy od długości twojego stażu pracy w Zjednoczonym Królestwie. Popyt na lokale mieszkalne jest, w większości kraju, bardzo wysoki. Nieruchomości są udostępniane w oparciu o potrzeby mieszkaniowe ludności. W zależności od Twojej sytuacji, uzyskanie lokalu może wiązać się z dłuższym lub krótszym okresem oczekiwania.

## Projekt Lokali Mieszkalnych dla Mniejszości Etnicznych

Jeśli pochodzisz ze społeczności mniejszościowej lub przeprowadziłeś/aś się tu niedawno z innego kraju i szukasz informacji i porady w sprawach mieszkaniowych w Aberdeen lub Aberdeenshire, skontaktuj się z pracownikiem Programu ds. Mniejszości Etnicznych (Minority Ethnic Outreach Worker) pod numerem **01224 423118** lub **07801078005**



## Jesteś bezdomny?

Jeśli jesteś bezdomny lub grozi Ci bezdomność, zgłoś się do lokalnego Urząd ds. Mieszkalnictwa Komunalnego (Council Housing Office) po pomoc: [www.aberdeenshire.gov.uk](http://www.aberdeenshire.gov.uk)

[www.aberdeencity.gov.uk/housing/homelessness/hoa\\_homelessness.asp](http://www.aberdeencity.gov.uk/housing/homelessness/hoa_homelessness.asp)

- nr telefonu poza godzinami pracy:  
**01224 620610**  
[Housingadviceteam@aberdeencity.gov.uk](mailto:Housingadviceteam@aberdeencity.gov.uk)

[www.moray.gov.uk](http://www.moray.gov.uk) - **08457 565656**

## Wynajem lokalu mieszalnego prywatnie

Jeśli wynajmujesz mieszkanie od prywatnego właściciela, powinieneś upewnić się, że wynajmujący jest zarejestrowany w Radzie Lokalnej. Większość prywatnych osób wynajmujących jest objęta obowiązkiem rejestracji, której numer musi pojawiać się na każdym ogłoszeniu pisemnym, lub zamieszczonym w internecie, wraz z kategorią świadectwa efektywności energetycznej (EPC). Numer rejestracyjny lub adres nieruchomości możesz sprawdzić na stronie internetowej rejestru wynajmujących Landlord Registration Scotland: [www.landlordregistrationscotland.gov.uk](http://www.landlordregistrationscotland.gov.uk).

Przed rejestracją wynajmującego, Rada zweryfikuje, czy jest on lub ona odpowiednią osobą do świadczenia usług najmu mieszkań. Niektóre nieruchomości mogą być objęte obowiązkiem nadania licencji przez Radę. Mówimy wówczas o domach wielokrotnego wynajmu (tzw. Houses of Multiple Occupation – HMO). Są to domy lub mieszkania zamieszkałe przez co najmniej 3 osoby pochodzące z różnych rodzin. Takie nieruchomości są poddawane szczegółowym kontrolom ze strony Rady oraz straży pożarnej (Scottish Fire and Rescue Service) weryfikującym ich bezpieczeństwo i przydatność do zamieszkania.

## Obowiązki wynajmujących

Wszyscy wynajmujący figurujący w rejestrze władzy lokalnej i pobierający depozyt od najemcy muszą spełniać wymogi przepisów programu ochrony depozytu (Tenancy Deposit Scheme) (Szkocja) z roku 2011, nakładających wymóg pobrania depozytu w ramach jednego z 3 zatwierdzonych przez rząd mechanizmów. Przed rozpoczęciem najmu wynajmujący musi także przedstawić świadectwo efektywności energetycznej (EPC). Właściciele prywatni, zawierający umowy gwarantowanego najmu lub krótkoterminowe umowy gwarantowanego najmu, mają obowiązek prawny przekazania nowym najemcom informacji dla najemcy – tzw. Tenant Information Pack. Jest to znormalizowany dokument dostępny na oficjalnej stronie Rządu Szkockiego, zawierający informacje o:

- umowach najmu
- stanie nieruchomości
- prawach i obowiązkach najemców
- prawach i obowiązkach wynajmujących.

Wynajmujący musi, zgodnie z prawem, zapewnić, aby wynajmowana nieruchomość spełniała minimalne wymogi dotyczące stanu technicznego wynajmowanych nieruchomości prywatnych:

- musi przedstawić ważne świadectwo bezpieczeństwa gazowego
- ma obowiązek zapewnienia urządzeń przeciwpożarowych, takich jak czujniki dymu, i utrzymania ich.

- jest odpowiedzialny za utrzymanie systemu kanalizacyjnego i gazowego oraz okablowania
- jest odpowiedzialny za naprawy i remonty wspólnych części budynku, takich jak klatki schodowe i korytarze, dzielonych z innymi najemcami.

Jeśli masz wątpliwości dotyczące wynajmującego lub domu, w którym mieszkasz, skontaktuj się z właściwym organem lokalnym:

### Rada Hrabstwa Aberdeen (Aberdeenshire Council)

Zespół ds. Planowania i Mieszkalnictwa  
Komunalnego (Community Planning and  
Housing Team)  
**01467 628491/628492**

[landlordregistration@aberdeenshire.gov.uk](mailto:landlordregistration@aberdeenshire.gov.uk)

[www.aberdeenshire.gov.uk](http://www.aberdeenshire.gov.uk)

### Rada Moray (Moray Council)

[www.moray.gov.uk](http://www.moray.gov.uk)

Rada Miasta Aberdeen (Aberdeen City  
Council) – wydział ds. domów  
wielokrotnego wynajmu (HMO):  
[hmounit@aberdeencity.gov.uk](mailto:hmounit@aberdeencity.gov.uk)

Wydział ds. sektora mieszkalnictwa  
prywatnego, tel.:

**01224 522299**

Email:

[landlordregistration@aberdeencity.gov.uk](mailto:landlordregistration@aberdeencity.gov.uk)

Dodatkowe informacje można uzyskać od  
Rządu Szkockiego na stronie -  
[www.betterrentingscotland.com](http://www.betterrentingscotland.com)

## Twoje prawa jako najemcy

Każdy najemca ma prawo:

- posiadać informacje o warunkach najmu oraz posiadać umowę najmu na piśmie
- posiadać informacje o imieniu i nazwisku oraz danych adresowych wynajmującego
- do zadowalającego standardu technicznego mieszkania
- do „niezakłóconego korzystania” z nieruchomości.

## Umowa najmu

Jest to umowa, którą, jako najemca, podpisujesz z wynajmującym, zawierająca szczegółowe informacje o długości okresu najmu. Jeśli przed podpisaniem umowy najmu chcesz uzyskać dodatkowe informacje, skontaktuj się z Biurem Porad Obywatelskich (Citizens Advice Bureau).

## Prąd i usługi telefoniczne

Jeśli wynajmujesz lokal mieszkalny prywatnie, sprawdzaj rachunki za usługi wliczone w czynsz. W przypadku, gdy czynsz nie obejmuje usług, skontaktuj się z odpowiednią organizacją świadczącą usługi, aby upewnić się, że wystawiają one rachunki na Twoje imię i nazwisko. W przypadku usług telefonicznych lub prądu, musisz skontaktować się z odpowiednią firmą, np. Scottish Hydro-Electric lub British Telecom. Pamiętaj także, że przy wyprowadzce należy poinformować takie firmy o tym fakcie, aby nie ponosić odpowiedzialności prawnej za kolejne rachunki.

## Podatek lokalny

Wpływy z podatku lokalnego (Council Tax) są przeznaczane na edukację, utrzymywanie porządku i gospodarkę odpadami. Podatek lokalny jest nakładany na wszystkie nieruchomości - własnościowe lub wynajmowane. Może być doliczany do miesięcznego czynszu lub opłacany osobno – formę opłaty należy skonsultować z wynajmującym. Dodatkowe informacje możesz uzyskać pod numerem telefonu: **08456080921** lub **01224 219283** lub na stronie internetowej:

[www.aberdeencity.gov.uk/council\\_tax\\_benefits/council\\_tax\\_home.asp](http://www.aberdeencity.gov.uk/council_tax_benefits/council_tax_home.asp)

## Ubezpieczenie

Jeśli przeprowadzasz się do wynajmowanego lub współdzielonego lokum, powinieneś/powinnaś rozważyć wykupienie polisy ubezpieczeniowej na mienie ruchome. Ubezpieczenie obejmuje wszystkie rzeczy osobiste w przypadku ich utraty, kradzieży lub zniszczenia.

## Kupno domu

Przed nabyciem nieruchomości należy skorzystać z usług doradztwa finansowego i prawnego. Aby uzyskać poradę finansową, skontaktuj się z lokalnym bankiem lub oszczędnościową kasą budowlaną, albo umów się z niezależnym doradcą finansowym.

Większość nieruchomości dostępnych na sprzedaż w regionie jest ogłaszana w Aberdeen Solicitor Property Centre (miasto i hrabstwo Aberdeen) – [www.aspc.co.uk](http://www.aspc.co.uk) oraz w Moray Solicitor Property centre - [www.spcmoray.com/](http://www.spcmoray.com/)

# Znalezienie pracy w Północno – Wschodniej Szkocji

Poszukiwanie pracy możesz rozpocząć odwiedzając biuro Urzędu Pracy (Job Centre Plus), zgłaszając się bezpośrednio do firm lub kontaktując z prywatną agencją zatrudnienia.

Oferty pracy są publikowane także:

- w gazetach lokalnych, w tym „Press and Journal”, ukazującej się w każdy piątek
- na stronach Urzędów Pracy (Job Centre Plus) – [www.dwp.gov.uk](http://www.dwp.gov.uk)
- w Centrum Doskonalenia Zawodowego (Skills Development Scotland) – [www.myworldofwork.co.uk](http://www.myworldofwork.co.uk)
- na stronie [www.myjobscotland.gov.uk](http://www.myjobscotland.gov.uk)

## Prawa pracownicze

Prawo pracy bywa skomplikowane. Jeśli masz wątpliwości lub problem, w pierwszej kolejności poproś o pomoc pracodawcę lub odwiedź stronę [www.gov.uk](http://www.gov.uk).

W celu uzyskania pomocy w rozwiązaniu konkretnej sprawy, skontaktuj się z Biurem Porad Obywatelskich (Citizens Advice Bureau - CAB) lub odwiedź stronę [worksmart.org.uk/work-rights](http://worksmart.org.uk/work-rights), albo zadzwoń pod numer **0800 917 2368**, aby otrzymać kopię broszury „Working in the UK – Know your Rights” (Praca w Zjednoczonym Królestwie – poznaj swoje prawa) dostępnej w kilku wersjach językowych.

## Świadczenia

Świadczenia państwowe to pieniądze wypłacane Ci przez Rząd. Uprawnienia do świadczeń zależą od wielu okoliczności. Ogólnie przyjętą zasadą jest to, że jeżeli przybyłeś/aś do Szkocji i nie pracujesz (nawet jeśli jesteś obywatelem EOG), musisz być w stanie utrzymać się nie korzystając ze środków publicznych. Dodatkowe informacje na temat świadczeń rządowych znajdują się na stronie [www.dwp.gov.uk/international/social-security-agreements/](http://www.dwp.gov.uk/international/social-security-agreements/).

Jeśli pochodzisz z Chorwacji lub spoza UE i chcesz pracować w Zjednoczonym Królestwie, będziesz potrzebować odpowiedniej wizy lub pozwolenia. W celu uzyskania dodatkowych informacji wejdź na [www.gov.uk/browse/visas-immigration/work-visas](http://www.gov.uk/browse/visas-immigration/work-visas).

## Krajowe numery ubezpieczenia

Każda osoba pracująca w Zjednoczonym Królestwie musi posiadać krajowy numer ubezpieczenia (NI). Jeśli masz już pracę, lub aktywnie jej szukasz na północnym wschodzie, musisz złożyć wniosek o nadanie numeru NINO. Ty, lub Twój pracodawca, musi skontaktować się z urzędem pracy i umówić się na spotkanie, lub też odbyć wywiad telefonicznie dzwoniąc pod numer **0845 600643**. Wywiad trwa ok. 45 minut, a nadanie numeru NI trwa ok. 3 – 4 tygodni. Musisz mieć ze sobą dowód tożsamości i potwierdzenie zatrudnienia np. pismo od pracodawcy.

Musisz przekazać pracodawcy swój numer NI. Numer NI jest unikalny.

Jest on stosowany jako nr referencyjny w brytyjskim systemie świadczeń i rejestracji składek.

## Wolontariat

Wolontariat to doskonały sposób na odkrycie obszarów, w których jesteś naprawdę dobry/a, a także szansa na zdobycie nowych umiejętności. Wejdź na [www.volunteeraberdeen.org.uk](http://www.volunteeraberdeen.org.uk) oraz [www.vcaberdeenshire.org.uk](http://www.vcaberdeenshire.org.uk).

Centrum Doskonalenia Zawodowego (Skills Development Scotland – SDS) pomaga w osiągnięciu sukcesu zawodowego. SDS pomaga w planowaniu kariery, zapewnia doradztwo i wytyczne (CIAG) w szkołach i centrach SDS oraz oferuje wsparcie poprzez centrum kontaktowe i dynamiczny portal sieciowy My World of Work.

SDS pomaga w rozwijaniu umiejętności pomocnych w zarządzaniu karierą w perspektywie długookresowej, w tym – na etapie wyboru ścieżki kariery – w przygotowaniu się do zdobycia pracy, m.in. poprzez:

- rozwój kompetencji w miejscu pracy
- zdobycie nowych umiejętności np. w zakresie korzystania z nowych technologii
- umiejętność dostosowywania się do zmian, np. w przypadku zwolnienia lub przeniesienia umiejętności na nowe obszary.

Oprócz usług w zakresie planowania ścieżki kariery, SDS współpracuje z partnerami w obszarze wsparcia finansowego i szkoleń dla

osób na różnym etapie kariery, w tym w zakresie programów zwiększających szanse na rynku pracy (Employability Fund), nowoczesnych staży zawodowych [www.apprenticeships.scot](http://www.apprenticeships.scot) oraz indywidualnych programów nauczania [www.myworldofwork.co.uk/section/funding](http://www.myworldofwork.co.uk/section/funding). SDS prowadzi również program wsparcia dla osób zwolnionych w wyniku redukcji etatów PACE Rządu Szkockiego - [www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/our-services/pace-redundancy-support/](http://www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/our-services/pace-redundancy-support/). Dodatkowe informacje dostępne są na stronie [www.myworldofwork.co.uk](http://www.myworldofwork.co.uk) lub pod numerem telefonu **0800 917 8000**. Możesz także wejść na stronę lokalnego Centrum doskonalenia zawodowego [skillsdevelopmentscotland.co.uk](http://skillsdevelopmentscotland.co.uk).

## Brytyjskie Krajowe Centrum Informacji o Uznawaniu Kwalifikacji Zawodowych (NARIC)

Informacje o uznawaniu kwalifikacji zawodowych przekazywane przez brytyjskie centrum NARIC mają na celu wsparcie osób szukających pracy lub chcących uczestniczyć w kursach w Zjednoczonym Królestwie. Dzięki NARIC osoby takie mogą przedstawić pracodawcom lub instytucjom Świadectwo Porównywalności (Statement of Comparability) lub Raport z przebiegu kariery (Career Path Report) w charakterze informacji pomocniczych dołączanych do CV lub aplikacji i będących potwierdzeniem porównywalnego poziomu kwalifikacji w Zjednoczonym Królestwie. NARIC oferuje szereg usług za różną opłatą. Szczegółowe informacje dostępne są na stronie [www.naric.org.uk/naric/](http://www.naric.org.uk/naric/)

# Praca w Północno – Wschodniej Szkocji

## Wynagrodzenia

W Szkocji większość pracowników otrzymuje wynagrodzenie miesięczne, ale niektórzy mogą otrzymywać tygodniówki. Pracownicy w Szkocji muszą otrzymywać co najmniej obowiązującą krajową płacę minimalną.

Obowiązująca wysokość płacy minimalnej jest podana na stronie: [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk). Informacje o niej można uzyskać także dzwoniąc na infolinię dotyczącą płacy minimalnej pod numer 0845 600 678.

## Przepisy dotyczące czasu pracy

Przepisy dotyczące czasu pracy stanowią, że:

- średni tygodniowy czas pracy nie może przekraczać 48 godzin (możesz pracować dłużej, ale musisz uzgodnić to z pracodawcą na piśmie)
- średni dobowy czas pracy pracowników na zmianie nocnej jest ograniczony do 8 godzin
- pracownikom pracującym na zmianie nocnej przysługują badania stanu zdrowia
- zastosowanie mają następujące minimalne okresy odpoczynku: dzienny (11 godzin) i tygodniowy (1 dzień)
- obowiązują następujące przerwy w pracy - 20 minut co 6 godzin
- pracownicy mają prawo do płatnego urlopu rocznego (4 tygodnie – proporcjonalnie do przepracowanych godzin)

## Opodatkowanie

Jeśli jesteś pracownikiem, pracodawca odlicza od każdego Twojego wynagrodzenia podatek dochodowy i składkę ubezpieczeniową (NI) i przesyła odliczoną kwotę do urzędu skarbowego (Inland Revenue). Taki mechanizm nosi nazwę PAYE (od Pay As You Earn, czyli zarabiasz – płacisz). W przypadku powrotu do kraju, możesz mieć prawo do zwrotu podatku. Jeżeli jesteś pracownikiem w wieku w przedziale od 16 do 65 lat, musisz płacić krajowe składki ubezpieczeniowe (NICs). Wysokość niektórych opłat ustawowych (np. zasiłku chorobowego i macierzyńskiego) zależy od wysokości opłacanych przez Ciebie składek.

Pracodawca może dokonywać odliczeń wyłącznie wtedy, gdy są one:

- wymogiem prawnym (np. odliczenia w ramach PAYE lub NI).
- dozwolone umową pracowniczą / w zezwoleniu udzielonym przez pracownika
- jeżeli pracownik wyraził zgodę na odliczenie przed jego dokonaniem.

## BHP

Zarówno Ty, jak i Twój pracodawca, jesteście odpowiedzialni za BHP w miejscu pracy. Masz prawo do pracowania w miejscu wolnym od zagrożeń dla zdrowia i bezpieczeństwa.

Pracownicy mają zapewnioną ochronę prawną przed pracodawcami stawiającymi zysk ponad zdrowiem i bezpieczeństwem zatrudnionych. Jeżeli masz wątpliwości dotyczące BHP w Twoim miejscu pracy, skontaktuj się z nadzorem BHP przez [www.hse.gov.uk/](http://www.hse.gov.uk/).

### Ustawowy zasiłek chorobowy (SSP)

Pracownicy nieobecni w pracy z powodu choroby powyżej 4 dni i płacący składki NI przez wystarczający okres czasu mogą kwalifikować się do SSP. Zasiłek wypłacany jest przez pracodawcę. Pracownicy agencji płacący składki NI mogą uzyskać prawo do SSP zależnie od tego, czy pracują w czasie choroby.

### Ustawowy zasiłek macierzyński (SMP)

Zatrudnione kobiety/pracownice w ciąży, przy ciągłym 26-tygodniowym zatrudnieniu, mają prawo do SMP na 15 tygodni przed narodzeniem dziecka. Jeśli nie kwalifikujesz się do SMP, możesz starać się o zasiłek macierzyński w swoim lokalnym biurze świadczeń, w zależności od Twoich składek NI.

### Płatne urlopy

Masz prawo do co najmniej 5,6 tygodnia płatnego urlopu rocznego (28 dni dla osoby pracującej 5 dni w tygodniu). Urlop może obejmować święta państwowe. Pracowników niepełnoetatowych należy traktować na tych samych warunkach, co pracowników pełnoetatowych.

### Równe szanse

Wszyscy pracownicy w Zjednoczonym Królestwie mają prawo do ochrony przed dyskryminacją ze strony pracodawcy. Ochrona obejmuje dyskryminację ze względu na rasę, płeć, orientację seksualną, niepełnosprawność, wiek, przekonania lub wierzenia religijne.

Jeśli czujesz się dyskryminowany/a, skontaktuj się z Biurem Porad Obywatelskich (CAB).

Prawo brytyjskie określa szereg grup mających prawo do ochrony w dyskryminacji w miejscu pracy lub zapewnianiu dóbr i usług. Grupy te tworzą łącznie „dziewięć wyznaczników równości” i obejmują wiek, niepełnosprawność, zmianę płci, związki małżeńskie i partnerskie, ciążę i macierzyństwo, rasę, przekonania i wierzenia religijne, płeć i orientację seksualną.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie [www.equalityhumanrights.com/your-rights/](http://www.equalityhumanrights.com/your-rights/). W tej części Szkocji możesz szukać pomocy na [www.grec.co.uk](http://www.grec.co.uk) lub [www.nesen.org.uk](http://www.nesen.org.uk).

### Prawa pracownika

Przydatne informacje znajdują się w broszurze „Working in the UK – Know your Rights” (Praca w Zjednoczonym Królestwie – poznaj swoje prawa), dostępnej na stronie [www.worksmart.org.uk](http://www.worksmart.org.uk) lub pod linkiem [www.tuc.org.uk/tuc/workingintheuk.pdf](http://www.tuc.org.uk/tuc/workingintheuk.pdf).

# Edukacja i kształcenie ustawiczne

Aby zapoznać się z informatorem ogólnym dotyczącym edukacji i usług dla dzieci w Aberdeen, wejdź na [www.aberdeencity.gov.uk/web/files/SchoolsColleges/Guide to ECS 2015 16.pdf](http://www.aberdeencity.gov.uk/web/files/SchoolsColleges/Guide%20to%20ECS%202015%2016.pdf)

## Kiedy dzieci rozpoczynają szkołę?

W Szkocji dzieci zaczynają szkołę podstawową w wieku 5 lat. Po ukończeniu 12 lat przenoszą się do szkoły ponadpodstawowej trwającej 4 lata. Następnie, młodzież może zakończyć edukację lub podjąć kształcenie przez kolejne 2 lata w celu zdobycia dodatkowych kwalifikacji.

## Gdzie dzieci chodzą do szkoły?

Zwykle dzieci uczęszczają do miejscowej szkoły podstawowej lub ponadpodstawowej, jednak zależy to od miejsca zamieszkania. Aby dowiedzieć się, gdzie znajduje się Twoja szkoła miejscowa, skontaktuj się z lokalnym Biurem ds. Edukacji (Education Office).

Dzieci w wieku poniżej 5 lat mogą uczęszczać do przedszkoli lub klas przedszkolnych. Dziecko można zapisać do płatnego przedszkola po ukończeniu 3 roku życia.

[www.aberdeencity.gov.uk/education/learning/schools/scc\\_nursery\\_school\\_places.asp](http://www.aberdeencity.gov.uk/education/learning/schools/scc_nursery_school_places.asp)

Powyższy portal zawiera informacje i wskazówki dotyczące dzieci i rodzin, w tym informacje o edukacji przedszkolnej oraz metodach uzyskania pomocy przy znalezieniu i opłaceniu opieki nad dzieckiem. Portal nie może polecać konkretnych

świadczeniodawców, ale oferuje rzetelne i bezstronne informacje pomagające rodzicom w podjęciu świadomego wyboru. Portal oferuje także pomoc, kierując do innych organizacji w celu uzyskania odpowiedzi na pytania dotyczące dzieci lub rodzin, które wykraczają poza zakres ich kompetencji. Twój pracodawca może pomóc Ci w uzyskaniu dostępu do talonów na opiekę nad dzieckiem (Childcare Vouchers) w ramach świadczeń pozapłacowych.

Pamiętaj, że pozostawienie dzieci bez opieki nawet we własnym domu i na krótki okres czasu jest niezgodne z prawem i może doprowadzić do postawienia Cię w stan oskarżenia. Pamiętaj, aby Twoje dziecko lub dzieci zawsze pozostawały pod opieką.

## W jaki sposób rodzice / opiekunowie zapisują dziecko do szkoły?

Rodzic lub opiekun kontaktuje się zwykle z dyrektorem miejscowej szkoły. Jeżeli rodzic lub opiekun potrzebuje tłumacza, należy mu zapewnić taką usługę. Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko uczęszczało do szkoły lokalnej, musisz złożyć odpowiedni wniosek o przyznanie miejsca w szkole. Formularze są dostępne w szkołach i Biurach ds. Edukacji.

## Dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych

Niektóre dzieci wymagają dodatkowej pomocy w nauce. Istnieje wiele rodzajów takiej pomocy, z której dzieci mogą korzystać w zależności od potrzeb.



## Usługi psychologii wychowawczej

Psycholodzy wychowawczy pracują z dziećmi, które mają trudności w szkole. Pracują oni także z rodzicami i nauczycielami, doradzając, w jaki sposób można pomóc dzieciom.

## Szkoły specjalne

Dla dzieci z dużymi trudnościami w nauce przygotowano szkoły specjalne; do takich szkół uczęszczają wyłącznie dzieci, które zostały poddane obserwacji przez psychologa wychowawczego. W Północno - Wschodniej Szkocji dostępne są następujące szkoły specjalne:

Hrabstwo Aberdeen -  
[www.aberdeenshire.gov.uk/schools/our\\_schools/allschools.asp?schooltype=spe](http://www.aberdeenshire.gov.uk/schools/our_schools/allschools.asp?schooltype=spe)

Aberdeen – [www.aberdeencity.gov.uk/education\\_learning/schools/scc\\_schools\\_list.asp](http://www.aberdeencity.gov.uk/education_learning/schools/scc_schools_list.asp)

## Angielski jako język dodatkowy

Istnieją wyspecjalizowani nauczyciele pracujący z dziećmi, które nie posługują się językiem angielskim w domu. Jeśli w Twoim domu dzieci posługują się innym językiem, niż angielskim, należy powiadomić o tym fakcie dyrektora szkoły podczas zapisywania dziecka do placówki.

## Wsparcie dla osób z niepełnosprawnością sensoryczną

Wsparcie takie zapewnia zespół wyspecjalizowanych nauczycieli pracujących z dziećmi z zaburzeniami zmysłu wzroku lub słuchu. Jeżeli Twoje dziecko ma takie zaburzenia, należy powiadomić o tym fakcie dyrektora szkoły podczas zapisywania dziecka do placówki.

## Transport szkolny

Jeśli mieszkasz w pobliżu szkoły lokalnej, Twoje dziecko będzie do niej chodzić przeważnie na piechotę. Jeżeli Twoje dziecko uczęszcza do szkoły podstawowej, a miejsce Waszego zamieszkania jest oddalone od placówki o więcej niż 2 mile, Twoje dziecko ma prawo do bezpłatnego transportu. Transport taki przysługuje także dzieciom uczęszczającym do szkół ponadpodstawowych, przy czym odległość od domu musi przekraczać 3 mile. Jeśli Twoje dziecko nie uczęszcza do szkoły lokalnej w związku z wniesieniem podania o przyznanie miejsca w innej szkole, nie będzie kwalifikować się do bezpłatnego transportu.

## Posiłki szkolne

Wszystkie szkoły podstawowe i specjalne zapewniają uczniom obiady. Uczniowie w klasach P1 – P3 otrzymują bezpłatne posiłki.

Hrabstwo Aberdeen – [www.aberdeenshire.gov.uk/schools/school\\_meals/primary.asp](http://www.aberdeenshire.gov.uk/schools/school_meals/primary.asp)

Aberdeen – [www.aberdeencity.gov.uk/schoolmeals/](http://www.aberdeencity.gov.uk/schoolmeals/)

Moray – [www.moray.gov.uk/moray\\_standard/page\\_55540.html](http://www.moray.gov.uk/moray_standard/page_55540.html)

## Zasiłek na kupno odzieży szkolnej

Niektórzy rodzice mogą ubiegać się o zasiłek na kupno odzieży szkolnej. Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na:

Hrabstwo Aberdeen - [www.aberdeenshire.gov.uk/parentscarers/financial/clothing.asp](http://www.aberdeenshire.gov.uk/parentscarers/financial/clothing.asp)

Aberdeen - [Mforbes@aberdeencity.gov.uk](mailto:Mforbes@aberdeencity.gov.uk)  
lub tel.: **01224 523898**

Moray -  
[www.moray.gov.uk/moray\\_standard/page\\_55486.html](http://www.moray.gov.uk/moray_standard/page_55486.html)

## Dalsza i wyższa edukacja

Możesz skorzystać z wielu dostępnych szkoleń w takich obszarach, jak np. angielski jako drugi język. Oferta edukacyjna obejmuje także uznane kwalifikacje w takich dziedzinach, jak studia biznesowe, informatyka, inżynieria itp., oraz krótkie kursy w zakresie BHP lub pierwszej pomocy. Możesz też kształcić się w dziedzinach ogólnych, takich jak historia, sport i sztuka.

Kursy są prowadzone w ciągu dnia, wieczorami lub w weekendy. Lokalnym ośrodkiem edukacyjnym nauczania ponadpodstawowego jest North East Scotland College. W Aberdeen funkcjonują także uniwersytety i inne placówki edukacyjne. Aby uzyskać dodatkowe informacje, wejdź na [www.learnirect.com](http://www.learnirect.com).

## Edukacja środowiskowa

Aby dowiedzieć się więcej na temat edukacji środowiskowej, wejdź na:

Aberdeenshire - [www.aberdeenshire.gov.uk/cld/index.asp](http://www.aberdeenshire.gov.uk/cld/index.asp)

Aberdeen City –tel. : **01224**

**611151/01224 538088**

[www.aberdeencity.gov.uk/education/learning/training\\_development/lifelong\\_learning/Home\\_Page.asp](http://www.aberdeencity.gov.uk/education/learning/training_development/lifelong_learning/Home_Page.asp)

Moray - [www.moray.gov.uk/moray\\_standard/page\\_39860.html](http://www.moray.gov.uk/moray_standard/page_39860.html)

Edukacja środowiskowa to szansa dla młodych ludzi i osób dorosłych. Mogą oni kształcić się w takich dziedzinach, jak angielski w komunikacji codziennej (ESOL) i podstawy informatyki.



# Bezpiecznie i zgodnie z prawem

W tej sekcji przedstawimy informacje, które pomogą Ci w pełni zachować bezpieczeństwo i zgodność z przepisami obowiązującymi w Północno – Wschodniej Szkocji.

## Służby szybkiego reagowania

W przypadku nagłego zagrożenia lub sytuacji krytycznej, zadzwoń pod 999 i poproś o połączenie z wybraną służbą szybkiego reagowania:

- Pogotowiem Ratunkowym
- Strażą przybrzeżną
- Strażą pożarną
- Policją

Połączenia ze służbami szybkiego reagowania są bezpłatne – nawet z telefonów komórkowych. Jeśli masz wątpliwości, z którą służbą się połączyć, poproś o połączenie z Policją.

## Policja

Kontakt z policją może okazać się konieczny, gdy: jesteś ofiarą przestępstwa; byłeś/aś świadkiem przestępstwa; brałeś/aś udział w wypadku drogowym; potrzebujesz informacji. W wielu miejscowościach funkcjonują posterunki policji, ale nie wszystkie są czynne 24 godziny na dobę. Jeżeli Twój lokalny posterunek jest zamknięty, zadzwoń do centrum obsługi (Service Centre) pod numer **101** lub odwiedź stronę internetową [www.scotland.police.uk](http://www.scotland.police.uk)

Numer **101** łączy z policją w całym kraju, przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Koszt całego połączenia wynosi 15 pensów. Pomyśl o dodaniu numeru **101** jako numeru ICE (In Case of Emergency – w razie wypadku) na telefonie komórkowym.

## Bezpieczeństwo społeczności lokalnej

Każdego roku ludzie stają się ofiarami przestępstw. Jeśli masz jakiegokolwiek zapytania lub problemy związane z bezpieczeństwem lub zachowaniami społecznoymi w środowisku lokalnym, skontaktuj się z Urzędem ds. Bezpieczeństwa Społeczności Lokalnej

---

<sup>1</sup> Zachowanie społeczne to zachowanie w sposób powodujący, lub które może spowodować poczucie zagrożenia lub niebezpieczeństwa; lub też występujące przez określony okres czasu zachowania powodujące, lub mogące spowodować poczucie zagrożenia lub niebezpieczeństwa co najmniej jednej osoby mieszkającej w gospodarstwie domowym, w której występują takie zachowania.

## Rada Hrabstwa Aberdeenshire

Lider Zespołu ds. Bezpieczeństwa  
Społeczności Lokalnej (Team Leader,  
Community Safety)  
Wydział Planowania Społeczności Lokalnej i  
Mieszkalnictwa Komunalnego (Housing and  
Community Planning)  
Gordon House, Blackhall Road  
Inverurie, AB51 3WA  
**01467 628439**

## Rada Miasta Aberdeen

Kierownik - Wydział ds. Bezpieczeństwa  
Społeczności Lokalnej, Mieszkalnictwa  
Komunalnego i Środowiska (Service  
Manager - Community Safety  
Housing and Environment)  
Centrum Bezpieczeństwa Społeczności  
Lokalnej  
(Community Safety Hub)  
1st Floor, Frederick Street Centre  
Frederick Street  
Aberdeen, AB24 5HY  
**01224 219 451**

## Rada Moray

Koordinator ds. Zachowań Aspołecznych  
(Antisocial Behaviour Coordinator)  
Urząd Rady (Council Office)  
High Street  
Elgin  
IV30 1BX  
0800 5877 197

Możesz także skontaktować się z  
Crimestoppers i w pełni anonimowo  
zgłosić wszystkie problemy związane z  
bezpieczeństwem społeczności lokalnej  
pod numerem **0800 555 111**. Możesz też  
zgłosić informacje anonimowo w

internecie – na adres [www.  
crimestoppersscotland-uk.org](http://www.crimestoppersscotland-uk.org)



## Bezpieczeństwo w razie pożaru

Aby zapewnić bezpieczeństwo:

- Pamiętaj, aby zainstalować czujnik dymu. Czujniki dymu uruchamiają alarm dźwiękowy po wykryciu pożaru. Będą ostrzegać o pojawieniu się dymu lub zbyt wysokiej temperaturze w pomieszczeniu i dadzą Ci czas na ucieczkę.
- Nigdy nie wyjmuj baterii z czujnika dymu.
- Zmieniaj baterię raz do roku lub po uruchomieniu się brzęczyka ostrzegającego o wyczerpywaniu się baterii.

Szkocka straż pożarna (Scottish Fire & Rescue Service – SFRS) zapewnia ochronę przeciwpożarową 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, na terenie całej Szkocji. Straż prowadzi też działania edukacyjne i informacyjne pomagające zmniejszać ryzyko pożaru i zwiększające bezpieczeństwo w domu i w miejscu pracy. Służba Pożarna jest również

wzywana do wypadków drogowych i współpracuje z policją (Police Scotland) i innymi służbami w zakresie propagowania bezpieczeństwa na drodze. Połączenia do służb dla osób zamieszkałych lub pracujących na terenie Szkocji są bezpłatne.

Czy jesteś świadomy/a zagrożeń, które mogą wystąpić w Twoim domu? Bezpłatne informacje dotyczące sposobów ochrony domu znajdują się pod adresem [www.firescotland.gov.uk](http://www.firescotland.gov.uk) lub pod numerem **0800 0731 999**. Ulotki zawierające informacje nt. postępowania w przypadku zagrożenia pożarowego są dostępne w różnych językach w lokalnej jednostce straży pożarnej. Strażacy mogą przeprowadzić **bezpłatną kontrolę bezpieczeństwa** w Twoim domu i dostarczyć bezpłatny czujnik dymu.

Pamiętaj! W przypadku pożaru:

- WYJDŹ NA ZEWNĄTRZ
- NIE ZBLIŻAJ SIĘ DO POŻARU
- WEZWIJ STRAŻ POŻARNĄ 999



## Nielegalne narkotyki

Posiadanie niektórych narkotyków jest nielegalne. Narkotyki te obejmują marihuanę, amfetaminę, heroinę, ecstasy, kokainę, crack i wiele innych. Posiadanie niektórych narkotyków, mimo ich dostępności na receptę, jest nielegalne, jeżeli nie zostały przepisane Tobie. W przypadku przyłapania z którymkolwiek z powyższych narkotyków, grozi Ci grzywna, więzienie lub obie kary. Obecnie w sklepach specjalistycznych są dostępne nowe substancje psychoaktywne, tzw. dopalacze. Należy pamiętać, że znalezienie substancji w proszku lub ziół uprawnia policję do konfiskaty takiej substancji i zabrania osoby, przy której została ona znaleziona, na komisariat, gdzie substancja ta zostanie zbadana.

Policja ma prawo zatrzymać Cię i przeszukać, jeżeli podejrzewa, że posiadasz nielegalne narkotyki.

Prowadzenie pojazdów po narkotykach jest w Szkocji nielegalne. W celu uzyskania informacji i porady dotyczącej narkotyków, wejdź na <http://knowthescore.info>

## Broń

Noszenie przy sobie noży jest zabronione. Nie można ich nosić w przestrzeni publicznej bez uzasadnienia. Szkocja policja jest w tej kwestii bardzo surowa. Policjanci mają prawo do przeszukania osoby podejrzewanej o posiadanie noża. Znalezienie noża może skutkować aresztowaniem i przetrzymaniem w areszcie do czasu rozprawy sądowej.

Noszenie przy sobie broni palnej jest zabronione. Posiadanie broni bez zezwolenia jest w Szkocji nielegalne. Szkocja policja jest w tej kwestii bardzo surowa.

## Papierosy / alkohol

- Aby kupić papierosy lub alkohol, musisz mieć ukończone 18 lat
- Sprzedaż papierosów lub alkoholu dzieciom poniżej 18 roku życia jest zabroniona
- Jeżeli wyglądasz na mniej niż 25 lat, przed sprzedaniem lub podaniem alkoholu możesz zostać poproszony/a o okazanie dowodu tożsamości
- W niektórych obszarach, przepisy wewnętrzne zakazują picia alkoholu na zewnątrz – będą one specjalnie oznakowane
- Wnoszenie własnego alkoholu do pubów jest zabronione
- Jeśli znajdujesz się pod wpływem alkoholu i zakłócasz porządek publiczny lub zachowujesz się niewłaściwie, możesz zostać profilaktycznie aresztowany/a przez policję
- Palenie papierosów we wszystkich budynkach, pomieszczeniach, obiektach i pojazdach NHS Grampian jest zabronione.
- Prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu stanowi ciężkie przestępstwo. Przyłapanie na prowadzeniu pojazdu pod wpływem alkoholu skutkuje postępowaniem sądowym i karą więzienia – dopuszczalny limit zawartości alkoholu we krwi w Szkocji jest niższy niż w innych częściach Zjednoczonego Królestwa.

Przepisy dotyczące prowadzenia pod wpływem alkoholu zostały ostatnio zmienione; wejdź na - [www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk) w celu uzyskania dodatkowych informacji.

## Ochrona dzieci

Zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom jest podstawowym obowiązkiem każdego członka społeczności lokalnej, nie tylko służb opieki nad dzieckiem. Pamiętaj – jeśli podejrzewasz przypadek przemocy wobec dziecka, nie czekaj, aż ktoś inny zawiadomi policję.

Jeśli chcesz pomówić z kimś, poszukać pomocy lub przekazać informację lub podzielić się podejrzeniem:

- W ciągu dnia możesz skontaktować się telefonicznie z lokalnym urzędem opieki społecznej, pielęgniarką środowiskową lub policją
- W innych godzinach możesz skontaktować się ze służbami opieki społecznej działającymi w sytuacjach kryzysowych – w nocy i w weekendy – pod numerem **0845 840 0070**
- O dowolnej godzinie możesz skontaktować się policją pod numerem **101**
- Dostępna jest także ogólnokrajowa infolinia ds. ochrony dzieci pod bezpłatnym numerem **0800 022 3222**

## Przestępstwa dyskryminacji

Przestępstwa dyskryminacji to przestępstwa, których motywem jest wrogość lub uprzedzenia wynikłe z wieku, niepełnosprawności, zmiany płci, przynależności rasowej, przekonań i wierzeń religijnych, płci i orientacji seksualnej ofiary.

Przestępstw dyskryminacji nie wolno lekceważyć. Każdą z nich należy zgłosić na policję. Każdy może stać się ofiarą przestępstwa dyskryminacji. Aby zgłosić przestępstwo dyskryminacji, zadzwoń pod numer 101. Zostaniesz potraktowany/a poważnie i z zachowaniem pełnej poufności.

## Przemoc w rodzinie i ze względu na płeć

Przemoc w rodzinie (będąca formą przemocy ze względu na płeć) najczęściej przybiera postać brutalnych lub kontrolujących zachowań partnera, mających na celu zdominowanie i wymuszenie posłuszeństwa na kobiecie, dziewczynie lub kochance. Przemoc ma miejsce również w związkach homoseksualnych. Obserwuje się także przypadki przemocy kobiet wobec mężczyzn.

Ten rodzaj przemocy ma wpływ na każdego z nas - na nasze życia, środowisko pracy i społeczność lokalną. Może dotknąć każdego niezależnie od płci, rasy, klasy społecznej, wieku, przekonań religijnych, orientacji seksualnej, wysokości dochodów, stylu życia lub miejsca zamieszkania.

## Przemoc w rodzinie i ze względu na płeć jest niedopuszczalna

Istnieją różne rodzaje przemocy

- przemoc w rodzinie
- zwyczaje i praktyki wynikające z tradycji – wymuszone małżeństwa, przestępstwa honorowe, okaleczanie genitaliów kobiet
- molestowanie seksualne i stalking
- wykorzystywanie seksualne do celów zarobkowych
- przemoc seksualna wobec dzieci (osoby dorosłe wykorzystywane w dzieciństwie)
- gwałt i ataki o podłożu seksualnym

## Kontakty seksualne

Kontakty seksualne z drugą osobą są dopuszczalne w wieku pow. 16 roku życia. Druga osoba również musi być w wieku 16 lat lub powyżej.

## Służby lokalne

Pomoc dla ofiar (Victim Support) zapewnia wsparcie, praktyczną pomoc i udziela informacji ofiarom, świadkom i innym osobom powiązanim z przestępstwem. Pomoc oferowana przez VS jest bezpłatna, oparta o zasadę poufności i prowadzona przez wolontariuszy w ramach sieci usług społecznościowych i sądowych dla ofiar i świadków.

### Pomoc Victim Support w Moray

Culbard House  
22 Culbard Street  
Elgin, IV30 1JT  
**01343 544607**

[Victimsupport.moray@victimsupportscotland.org.uk](mailto:Victimsupport.moray@victimsupportscotland.org.uk)

### Pomoc Victim Support w hrabstwie

Aberdeen  
23/25 Bridge Street (RHS 2nd Floor)  
Ellon, AB41 9AA  
**01358 725016**

[victimsupport.aberdeenshire@victimsupportscotland.org.uk](mailto:victimsupport.aberdeenshire@victimsupportscotland.org.uk)

### Pomoc Victim Support w Aberdeen

41 Regent Quay  
Aberdeen, AB11 5BE  
**01224 622478**

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

### Pomoc dla kobiet Grampian Women's Aid

25 Greenfern Road  
Mastrick  
Aberdeen, AB16 6TS  
**01224 593381**

[info@grampian-womens-aid.com](mailto:info@grampian-womens-aid.com)

Pomoc w przypadkach gwałtu i przemocy – pomoc dla kobiet w Północno-Wschodniej Szkocji (Rape and Abuse Support – Supporting Women in the North East)

112 Crown Street  
Aberdeen, AB11 6HJ

**01224 590932**

[info@rasane.org.uk](mailto:info@rasane.org.uk)

### Pomoc dla kobiet Moray Women's Aid

57A Marleon Field Elgin,  
IV30 4GB

**01343 548549**

Projekt przeciwdziałania przemocy w rodzinie i zakwaterowania (Domestic Abuse Support & Accommodation Project - DASAP)

Aberdeen Cyrenians 62  
Summer Street  
Aberdeen, AB10 1SD

## Służby krajowe

Krajowa infolinia dotycząca przemocy w rodzinie (24h) - **0800 027 1234**

Pomoc dla mężczyzn dotkniętych przemocą (19.00-22.00)

- **0808 800 0024**

Schroniska w Szkocji - [www.scotlandshelter.org.uk](http://www.scotlandshelter.org.uk)

Zero Tolerancji - [www.zerotolerance.org.uk](http://www.zerotolerance.org.uk)

Wymuszone małżeństwa - [www.scotland.gov.uk/Topics/Justice/crimes/forced-marriage](http://www.scotland.gov.uk/Topics/Justice/crimes/forced-marriage)

Okaleczanie kobiet - [www.fgmaware.org](http://www.fgmaware.org)



## Prowadzenie pojazdów

### Obywatele UE zamieszkali w Zjednoczonym Królestwie

Jeśli posiadasz ważne unijne prawo jazdy i przebywasz na terenie Zjednoczonego Królestwa, możesz prowadzić dowolny pojazd, do którego kierowana uprawnia Cię Twoje prawo jazdy. Wszyscy kierowcy muszą spełniać wymogi dotyczące wieku minimalnego obowiązujące w Zjednoczonym Królestwie – 17 lat dla samochodów osobowych i motocykli, 18 lat dla vanów i 21 lat dla dużych ciężarówek i autobusów.

Jeśli posiadasz ważne unijne prawo jazdy, uprawnia Cię ono do kierowania pojazdami przez okresy czasu podane poniżej. O ile Twoje prawo jazdy pozostanie ważne, możesz kierować samochodami osobowymi lub motocyklem (standardowe prawo jazdy) w Zjednoczonym Królestwie do ukończenia 70 roku życia lub przez 3 lata po uzyskaniu statusu rezydenta, którykolwiek z tych okresów jest dłuższy. Aby zachować uprawnienia do kierowania pojazdami po tym okresie, należy uzyskać brytyjskie prawo jazdy. Można też jednorazowo wymienić prawo jazdy na brytyjskie.

Kierowanie pojazdem bez ważnego prawa jazdy powoduje jego konfiskatę. Może też zostać nałożona kara mandatu, punkty karne lub też odebranie prawa jazdy i zakaz prowadzenia pojazdów.

### Przyjezdny lub rezydent (w tym student) oraz posiadacze praw jazdy innych, niż unijne

Jeśli posiadasz standardowe prawo jazdy lub międzynarodowe prawo jazdy (samochód osobowy, motorower, motocykl) i jeżeli Twoje prawo jazdy pozostaje ważne, możesz

prowadzić dowolny pojazd, do którego uprawnia Cię twoje prawo jazdy przez okres 12 miesięcy od momentu uzyskania statusu rezydenta. Aby zachować ciągłość uprawnień, musisz uzyskać tymczasowe brytyjskie prawo jazdy i zdać egzamin przed upływem 12-miesięcznego okresu. Jeżeli uzyskasz tymczasowe prawo jazdy w tym okresie, nie obowiązują Cię warunki dla posiadaczy tymczasowych praw jazdy tj. tablica „L” lub nadzór wykwalifikowanego kierowcy lub zakaz poruszania się autostradami.

W celu uzyskania informacji na temat praw jazdy, wejdź na [www.gov.uk/driving-nongb-licence](http://www.gov.uk/driving-nongb-licence) lub [www.dvla.gov.uk](http://www.dvla.gov.uk).

W urzędach pocztowych możesz otrzymać ulotkę informacyjną DVLA D100 zawierającą informacje dotyczące prowadzenia pojazdów w Zjednoczonym Królestwie.

## Kupno samochodu

Zalecamy, aby przed kupnem używanego samochodu osobowego sprawdzić, czy samochód nie jest zadłużony, kradziony, spisany na straty lub nie ma przekreślonego licznika. W celu uzyskania dodatkowych informacji, wejdź na [www.rac.co.uk](http://www.rac.co.uk), [www.theaa.com](http://www.theaa.com) lub [www.hpicheck.com](http://www.hpicheck.com).

## Ubezpieczenie

Zgodnie z prawem, samochód należy ubezpieczyć. W razie spowodowania urazu lub zniszczenia mienia podczas kierowania samochodem, obowiązkiem kierującego jest zapłata odszkodowania. Minimalne

ubezpieczenie to Third Party Only (TPO). Dostępne są też rozszerzone polisy ubezpieczeniowe, pokrywające uszkodzenia Twojego samochodu. **Kierowanie pojazdem silnikowym po drodze publicznej bez ubezpieczenia stanowi przestępstwo.** Policja i DVLA posiadają komputerową bazę danych zawierającą informacje o ważności polis ubezpieczeniowych oraz osobach uprawnionych do kierowania pojazdem na mocy polisy.

Jeżeli inna osoba chce kierować Twoim pojazdem, musi być wymieniona na polisie ubezpieczeniowej, co podlega dodatkowej opłacie. Aby uzyskać dodatkowe informacje, wejdź na [www.rac.co.uk](http://www.rac.co.uk) lub [www.theaa.com](http://www.theaa.com), lub na stronę lokalnych organizacji ubezpieczeniowych.

### Przegląd techniczny

Samochody starsze niż trzy lata muszą co roku przejść test Ministerstwa transportu (Ministry of Transport - MOT).

**Prowadzenie po drodze publicznej ponad trzyletniego pojazdu bez aktualnego zaświadczenia MOT jest przestępstwem.**

Policja i DVLA posiadają komputerową bazę danych zawierającą informacje o ważności zaświadczenia MOT. Musisz przedstawić policji na żądanie:

- Twoje prawo jazdy
- ważną polisę ubezpieczeniową
- ważne zaświadczenie MOT (jeśli Twój samochód ma ponad trzy lata).

### Podatek drogowy

Od dnia 1 października 2014 papierowe dyski podatkowe nie będą wydawane. Prowadzenie pojazdu po drodze publicznej bez opłaconego dysku podatkowego stanowi przestępstwo. Dysk można opłacić na okres od 6 do 12 miesięcy w urzędzie pocztowym lub w internecie pod adresem [www.dvla.gov.uk](http://www.dvla.gov.uk). W przypadku skorzystania z usług urzędu pocztowego, musisz mieć ze sobą:

- formularz DVLA (z urzędu pocztowego lub przesłany pocztą bezpośrednio, jeśli Twój samochód jest już zarejestrowany w DVLA)
- numer ważnej polisy ubezpieczeniowej
- ważne zaświadczenie MOT (jeśli Twój samochód ma ponad trzy lata).
- Ulotki informacyjne są dostępne w urzędach pocztowych lub na stronie [www.dvla.gov.uk](http://www.dvla.gov.uk).

### Przepisy ruchu drogowego

Wszyscy kierowcy powinni zapoznać się Kodeksem drogowym (Highway Code). Jego znajomość pozwala na uniknięcie wypadków. Dzięki kodeksowi wszyscy stosują się do tych samych przepisów ruchu drogowego. Kodeks jest dostępny do nabycia w księgarniach lub na stronie [www.gov.uk/browse/driving/highway-code](http://www.gov.uk/browse/driving/highway-code).

Kodeks zawiera takie przepisy, jak:

- poruszanie się lewym pasem drogi
- wyprzedzanie z prawej
- pierwszeństwo na skrzyżowaniach o ruchu okrężnym dla pojazdów nadjeżdżających z prawej

- na skrzyżowaniach, przestrzeganie znaków ustąpienia pierwszeństwa przejazdu i stopu. Możesz także spotkać się z czerwonym znakiem STOP lub trójkątnym znakiem ustąpienia pierwszeństwa przejazdu lub oznaczeń ustąpienia przejazdu (przerwywanych białych linii oraz białego trójkąta na drodze). Oznacza to konieczność ustąpienia pierwszeństwa pojazdom na drugiej drodze
- przepisy te stanowią wymogi prawne. Ich nieprzestrzeganie jest przestępstwem.

### Ograniczenia prędkości

Ogólnie obowiązują następujące ograniczenia prędkości, chyba że znaki wskazują inaczej:

- 30 mph (48 km/h) – tereny zabudowane (np. miasta i wsie)
- 60 mph (96 km/h) – drogi jednopasmowe (dla samochodów osobowych)
- 70 mph (112 km/h) – drogi dwupasmowe / autostrady (dla samochodów osobowych)

### Korzystanie z telefonów komórkowych

Korzystanie z telefonów komórkowych podczas prowadzenia pojazdów jest ZABRONIONE. Rozmowa przez telefon w czasie jazdy może skutkować mandatem lub otrzymaniem punktów karnych.

### Pasy bezpieczeństwa

Kierowca i wszyscy pasażerowie muszą mieć zapięte pasy bezpieczeństwa. Niezapięcie pasów skutkuje nałożeniem mandatu. Kierowca musi upewnić się, że wszyscy pasażerowie poniżej 14 roku życia mają odpowiednie pasy. Dziecko poniżej 3 lat musi siedzieć w zatwierdzonym foteliku dziecięcym. Przepisy dotyczące starszych dzieci przewożonych pojazdami znajdują się na stronie [www.childcarseats.org.uk/the-law/](http://www.childcarseats.org.uk/the-law/).

### Motocykle

Kierowca motocykla, skutera lub motoroweru musi nosić kask.

### Wypadki

Jeżeli podczas jazdy zdarzył Ci się wypadek, musisz się ZATRZYMAĆ. W razie urazu lub uszkodzenia mienia innego, niż samochód, musisz podać swoje imię i nazwisko, adres i dane polisy ubezpieczeniowej każdej osobie, mającej zasadny powód do ich uzyskania. W razie wypadków o niskiej szkodliwości nie ma potrzeby powiadomienia policji, jednak w przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy zadzwonić pod numer **101** lub, w razie poważnego wypadku, pod **999** i poprosić o połączenie z policją.



# Twoje zdrowie

## Narodowa Służba Zdrowia (NHS)

Narodowa Służba Zdrowia (National Health Service), znana jako NHS, jest państwową, krajową służbą zdrowia, świadczącą usługi bezpłatnej opieki zdrowotnej obywatelom Zjednoczonego Królestwa oraz obywatelom innych krajów, którzy również kwalifikują się do bezpłatnej opieki zdrowotnej na terytorium Zjednoczonego Królestwa. Personel Twojej lokalnej placówki zdrowotnej lub przychodni poinformuje Cię, czy przysługuje Ci bezpłatna opieka zdrowotna.

NHS Grampian to lokalny ZOZ (Health Board) odpowiedzialny za świadczenie usług opieki zdrowotnej w ramach NHS w Aberdeen, hrabstwie Aberdeen i Moray. Zapewnia również dostęp do opieki specjalistycznej w innych ZOZ w Szkocji. Dodatkowe informacje na temat NHS Grampian znajdują się na [www.nhsgrampian.org](http://www.nhsgrampian.org).

## Rejestracja u lekarza ogólnego (GP)

GP jest Twoim osobistym lekarzem ogólnym w ramach NHS. Ty i Twoja rodzina powinniście się zarejestrować u lokalnego lekarza ogólnego. Lekarze często praktykują w małych grupach, noszących wspólną nazwę „praktyki”. Oznacza to, że jeżeli Twój GP jest z jakiegoś powodu niedostępny, możesz poprosić o wizytę u innego lekarza ogólnego w ramach tej samej praktyki.

Znajdź najbliższą praktykę GP i sprawdź, czy mogą zarejestrować Cię jako pacjenta. Aby znaleźć lokalną praktykę, skontaktuj się z infolinią NHS Grampian pod numerem **0500 303020** lub wejdź na stronę [www.nhs24.com](http://www.nhs24.com).

GP pełnią zwykle funkcję lekarzy pierwszego kontaktu w NHS. Są odpowiedzialni za kompleksową i stałą opiekę nad zarejestrowanymi pacjentami. GP udzielają podstawowych porad zdrowotnych i ordynują leczenie. Jeżeli konieczne jest dalsze leczenie lub diagnostyka problemu, GP zleci takie badania i zapewni ich realizację. Dalsze leczenie może prowadzić GP, członek zespołu, np. pielęgniarka, położna lub pielęgniarka środowiskowa, lub też lekarz specjalista za skierowaniem (konsultant) lub też inna placówka specjalistyczna.

## Dlaczego należy się rejestrować u lekarza ogólnego?

Wniosek o rejestrację u lokalnego GP jest w istocie wnioskiem o przejęcie przez GP odpowiedzialności za bieżącą opiekę medyczną. Jeśli zostaniesz zarejestrowany, lekarz ogólny potwierdza, że przyjmuje taką odpowiedzialność. Będziesz zatem wiedzieć, gdzie szukać pomocy medycznej.

## Apteki

Farmaceuta jest wykwalifikowanym specjalistą uprawnionym do sporządzania i wydawania leków na receptę i innych lekarstw. Farmaceuci mogą również odpowiadać na pytania w przypadku wątpliwości dotyczących wybrania właściwego leku i udzielają porad w zakresie leczenia codziennych dolegliwości. Mogą również pomóc Ci podjąć decyzję, czy konieczna jest wizyta u lekarza.

Większość osób mieszkających w Szkocji może korzystać z bezpłatnych leków na receptę. Większość aptek wydaje również bezpłatne środki antykoncepcji awaryjnej refundowane przez NHS. Aby znaleźć najbliższą aptekę, zadzwoń na bezpłatną infolinię NHS Grampian pod numer **0500 202030** lub wejdź na [www.know-who-to-turn-to.com](http://www.know-who-to-turn-to.com).

Do apteki możesz udać się w jej normalnych godzinach roboczych – nie musisz umawiać wizyty.

## Usługi dentystyczne

W przeciwieństwie do usług świadczonych przez GP, usługi dentystyczne w ramach NHS są zwykle płatne. Wysokość opłaty zależy od rodzaju leczenia. Opieka dentystyczna w ramach NHS dzieli się na dwie kategorie:

- stomatolodzy etatowi zatrudnieni przez NHS i leczący wyłącznie w ramach NHS
- stomatolodzy prowadzący własną praktykę, będący niezależnymi kontrahentami wykonującymi wiele świadczeń, zarówno w ramach NHS, jak i w ramach prywatnej opieki dentystycznej i przyjmujący pacjentów prywatnych.

## Optycy / usługi okulistyczne

W przypadku problemów z oczami, możesz umówić się na wizytę w nagłych przypadkach u optyka. Optycy dysponują takim samym sprzętem, jak lekarze okuliści w szpitalach i mogą zażegnać problem bez konieczności kierowania Cię do szpitala. Aby umówić się na wizytę w nagłym przypadku, zadzwoń do optyka/okulisty lub skontaktuj się z całodobową infolinią NHS pod numerem 111.

## Oddział drobnych schorzeń i urazów (MIU)

Jeśli Twój uraz jest drobny, ale wymaga pilnej wizyty w szpitalu, możesz udać się do lokalnego oddziału drobnych schorzeń i urazów. Większość z nich jest otwarta w trybie 24 h. Oddziały te leczą różne urazy, w tym skręcenia, oparzenia i złamania. Jeśli doznałeś/aś urazu kilka dni temu lub stary uraz odnowił się, udaj się do lekarza ogólnego. Wykaz oddziałów MIU wraz z adresami jest dostępny na stronie [www.know-who-to-turn-to.com](http://www.know-who-to-turn-to.com).

## Szpitalny Oddział Ratunkowy Grampian (GMED)

GMED jest pracującym w niestandardowych godzinach oddziałem zajmującym się niezagrożającymi życiu, ale pilnymi przypadkami. Działa w godzinach od 18.00 do 8.00, od poniedziałku do piątku oraz w trybie całodobowym w soboty, niedziele i święta. Oddział jest dostępny dla wszystkich mieszkańców i rezydentów tymczasowych w Grampian.

GMED **NIE** świadczy usług realizowanych przez lekarzy ogólnych w ciągu dnia. Jest przeznaczony **WYŁĄCZNIE** dla pacjentów wymagających doraźnej pomocy medycznej, którzy nie mogą czekać na otwarcie praktyki lokalnej.

Jeżeli przychodnia zdrowia jest zamknięta i widzisz, że Twój stan zdrowia nie pozwala na czekanie do dnia następnego, zadzwoń na całodobową infolinię NHS pod numer **111**. Na infolinii otrzymasz odpowiedzi na wszystkie pytania dotyczące Twojego stanu zdrowia i uzyskasz dane kontaktowe do GMED, jeżeli zaistnieje taka potrzeba.

## Samopomoc

Istnieje szereg narzędzi i usług umożliwiających samodzielne dbanie o stan zdrowia.

### Całodobowa infolinia NHS 24

Całodobowa infolinia NHS (NHS 24) jest bezpłatną usługą zapewniającą dostęp do porad i informacji zdrowotnych 24 godziny dziennie, przez 365 dni w roku. Możesz skorzystać z pomocy infolinii, jeżeli Twoja praktyka GP jest zamknięta, a Twój stan uniemożliwia czekanie do następnego dnia. Dostęp do infolinii uzyskuje się dzwoniąc na numer 111. Na stronie internetowej NHS 24 ([www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)) znajduje się wiele przydatnych narzędzi pozwalających kontrolować stan zdrowia i zlokalizować usługi medyczne w rejonie. Strona zawiera również informacje w różnych wersjach językowych.

## Do kogo się zwrócić?

W przypadku niewielkiego urazu lub schorzenia, najlepszą metodą opieki zdrowotnej jest samodzielna pomoc. Dobrze wyposażona apteczka jest gwarancją szybkiego otrzymania właściwego leczenia. Szczegółowe informacje dotyczące schorzeń, świadczeń zdrowotnych oraz produktów, które powinny znaleźć się w Twojej apteczce, znajdują się na stronie [www.know-who-to-turn-to.com](http://www.know-who-to-turn-to.com). Możesz też zadzwonić na bezpłatną infolinię NHS Grampian pod numer **0500 202030**.

## Punkty zdrowia

Dostęp do informacji dotyczących zdrowia i usług zdrowotnych jest możliwy też przez punkt zdrowia (health point) NHS Grampian. Wykwalifikowani doradcy ds. zdrowia udzielą Ci wszystkich informacji porad w wielu kwestiach związanych ze zdrowiem. Dostępne punkty zdrowia to:

Aberdeen Community Health & Care Village

50 Fredrick Street, Aberdeen

Aberdeen Royal Infirmary Concourse

otwarte od poniedziałku do piątku od 10.00 do 16.00

The Hot Spot, Peterhead

1 – 3 Kirk St

Wtorek – piątek 11:00 do 15:00

Fraserburgh

58A High Street

Wtorek, czwartek i piątek 11:00 do 15:00

Środy 12:30 do 15:00.

Fraserburgh Hospital Concourse

środy od 10.00 do 12.00 (w południe)

Dr. Gray's Hospital, Elgin

Concourse, Dr Gray's Hospital

otwarte od poniedziałku do piątku od 9.00 do 17.00

Możesz również wysłać email na adres [healthpoint@nhs.net](mailto:healthpoint@nhs.net) lub zadzwonić na bezpłatną infolinię pod numer **0500 202030**





# Życie w Północno – Wschodniej Szkocji

## Bankowość

Ważną kwestią jest otwarcie konta w banku lub budowlanej kasie oszczędnościowej (building society), ponieważ większość pracodawców będzie przelewać wynagrodzenie na konto. Aby otworzyć konto, musisz umówić się na wizytę z doradcą i mieć ze sobą:

- dowód tożsamości (paszport, dowód osobisty lub prawo jazdy)
- potwierdzenie miejsca zamieszkania (umowę najmu lub pismo od pracodawcy)
- potwierdzenie zatrudnienia.

Banki i budowlane kasy oszczędnościowe wydają kartę z kodem PIN, która zostanie dostarczona na podany przez Ciebie adres. Karty są wysyłane pocztą. W przypadku zmiany adresu, musisz powiadomić o tym fakcie bank lub budowlaną kasę oszczędnościową. Przechowuj kod PIN w bezpiecznym miejscu i NIE udostępniaj go osobom trzecim.

Możesz również założyć konto w urzędzie pocztowym. Aby uzyskać więcej informacji, zadzwoń pod numer 08457 223344 lub wyślij SMS na numer 08457 223355 lub wejdź na stronę [www.postoffice.co.uk](http://www.postoffice.co.uk).

Spółdzielcze kasy oszczędnościowo – kredytowe (credit union) są zarządzane przez członków tworzących w nich fundusz oszczędnościowy i udostępniają nisko oprocentowane pożyczki.

Oszczędności członków kas są ubezpieczone w ramach rządowego systemu rekompensacyjnego. Członkowie są uprawnieni do otrzymywania bezskładkowych świadczeń ubezpieczeniowych na wypadek zgonu. Każda osoba mieszkająca lub pracująca w rejonie Grampian może przystąpić do North East Scotland Credit Union Ltd. (NESCU) lub Grampian Credit Union (GCU). W celu uzyskania dodatkowych informacji, wejdź na [www.nescu.co.uk](http://www.nescu.co.uk) lub [www.grampiancreditunion.co.uk](http://www.grampiancreditunion.co.uk).

## Szybkie pożyczki / pożyczki przez Internet

Niektóre organizacje oferują praktycznie natychmiastowy dostęp do pożyczek gotówkowych niewymagających zabezpieczenia. Prosimy pamiętać, że odsetki od takich pożyczek są bardzo wysokie. Jeśli spłata nie będzie odbywać się zgodnie z umową, zadłużenie może znacznie wzrosnąć w bardzo krótkim okresie czasu. **Należy dokładnie zapoznać się z warunkami takich pożyczek.**

## Sport i wypoczynek

Północno – Wschodnia Szkocja oferuje dostęp do różnorodnych centrów sportu i wypoczynku z basenami. Informacje można uzyskać na:

[www.moray.gov.uk/moray\\_standard/page\\_2237.html](http://www.moray.gov.uk/moray_standard/page_2237.html)

[www.aberdeenshire.gov.uk/recreation/swimleisure/index.asp](http://www.aberdeenshire.gov.uk/recreation/swimleisure/index.asp)

[www.aberdeencity.gov.uk/community\\_life\\_leisure/community\\_life\\_and\\_leisure.asp](http://www.aberdeencity.gov.uk/community_life_leisure/community_life_and_leisure.asp)

## Telewizja

Jeśli korzystasz z usług telewizyjnych lub oglądasz programy telewizyjne na komputerze lub innym urządzeniu, musisz posiadać tzw. licencję telewizyjną. Koszt licencji różni się w zależności od tego, czy jest to telewizja kolorowa, czy czarno-biała. Opłatę za licencję można uregulować w urzędzie pocztowym lub nabyć ją w internecie pod adresem: [www.tvlicensing.co.uk](http://www.tvlicensing.co.uk). Licencja obowiązuje Cię również, gdy wynajmujesz nieruchomości, a właściciel zapewnia dostęp do usług TV. Brak licencji skutkuje karą grzywny do 1000GBP.

## Usługi pocztowe

Urzędy pocztowe sprzedają znaczki do listów i paczek i udostępniają informacje i formularze do dysków podatkowych i licencji TV. Urzędy świadczą także inne usługi, w tym zagraniczne przekazy pieniężne. Aby uzyskać informacje na ten temat, wejdź na [www.royalmail.com](http://www.royalmail.com) i [www.postoffice.co.uk](http://www.postoffice.co.uk)

## Wyznania

Północno – Wschodnia Szkocja gwarantuje wolność wszystkich wyznań i przekonań religijnych. W celu uzyskania informacji szczegółowych, wejdź na [www.interfaithscotland.org/](http://www.interfaithscotland.org/)

## Biblioteki

Poza bezpłatnym wypożyczaniem książek biblioteki publiczne świadczą również inne usługi, w tym:

- zapewniają bezpłatny dostęp do komputerów, w tym bezpłatny dostęp do internetu i programów komputerowych
- gwarantują wsparcie i pomoc przy korzystaniu z urządzeń IT
- udostępniają książki, e-booki, wideo, DVD, CD, gazety lokalne i inne materiały
- zapewniają możliwość złożenia wniosku o udostępnienie materiałów z innych placówek
- dysponują katalogiem on-line, w którym użytkownik może wyszukać książki do wypożyczenia, złożyć rezerwację, przedłużyć okres wypożyczenia i sprawdzić historię wypożyczenia.

Dodatkowe informacje o usługach bibliotecznych znajdują się na:

[www.moray.gov.uk/moray\\_standard/page\\_1472.html](http://www.moray.gov.uk/moray_standard/page_1472.html)

[www.aberdeenshire.gov.uk/libraries/index.asp](http://www.aberdeenshire.gov.uk/libraries/index.asp)

[www.aberdencity.gov.uk/library/](http://www.aberdencity.gov.uk/library/)

# Środki transportu i podróże po Północno – Wschodniej Szkocji

W Północno-Wschodniej Szkocji można podróżować drogą powietrzną, lądową, szynową lub morską.

## Samoloty

Aberdeen Airport  
Dyce, Aberdeen AB21 7DU  
0844 481 6666

## Promy

Northlink Ferries  
Jamieson's Quay,  
Aberdeen AB11 5NP  
0845 600 0449

## Pociągi

Scotrail  
Guild Street,  
Aberdeen AB11 6LX  
0344 811 0141

## Autobusy

Stagecoach, Północna Szkocja –  
podróże w obrębie hrabstwa  
Aberdeen i okolic  
Union Square Bus Station,  
Guild Street,  
Aberdeen AB11 6NA  
01224 212266

Podróże po Aberdeen i okolicach  
395 King Street  
Aberdeen AB24 5RP  
01224 650000

Przydatne informacje znajdują się na  
stronie Visit Scotland -  
[www.visitscotland.org](http://www.visitscotland.org)



