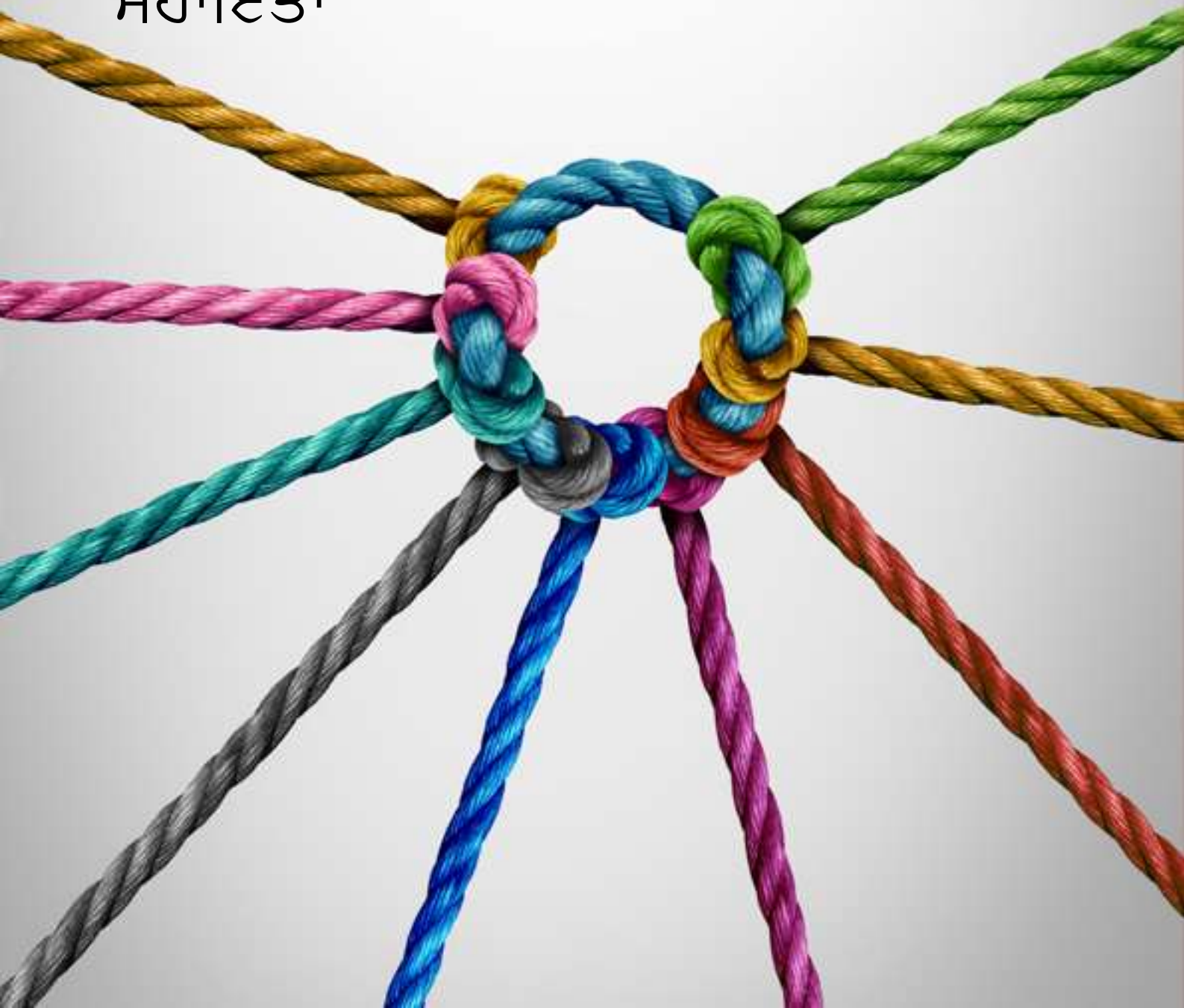




Llywodraeth Cymru
Welsh Government

ਕੋਵਿਦ-੧੯

ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ
ਸਹਾਇਤਾ



ਸਮੱਗਰੀ

੧ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

੨ ਆਮਦਨੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

੩ ਹਾਓਸਿੰਗ

੪ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

੫ ਲਾਈਵ ਖਰਚੇ

੬ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

੬ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ

੮ ਸੰਪਰਕ

ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਗਾਈਡ ਹੈ
ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਲਬਧ.

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹੈ
ਖਾਸਕਰ ਚਿੰਤਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ
ਤੁਹਾਡੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ / ਜਾਂ
ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਾਇਆ, ਪਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੈ
ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਲਾਹ.

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

੧



ਦੇ ਗੁਆਚ ਗਏ ਆਮਦਨੀ

ਵੈਲਜ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਸਹਾਇਤਾ ਸਕੀਮ
ਕਮਾਈ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ £ 400 ਦੀ
ਅਦਾਇਗੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ
ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ
ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ 23 ਅਕਤੂਬਰ
2020 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹਿਸ ਵੇਲਜ਼ ਟੈਸਟ, ਟਰੇਸ,
ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ ਸਰਵਿਸ ਦੁਆਰਾ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-
ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ
ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ.

ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਸਹਾਇਤਾ ਸਕੀਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟ
ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਭੁਗਤਾਨਾਂ 'ਤੇ ਟੈਕਸ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ
ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ. ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ
ਲਾਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ.

ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ
ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ.

ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਯੋਜਨਾ ੮ ਸਾਲ
ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ
ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (ਜਾਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ) ਜੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ
ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ.

ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਭੁਗਤਾਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ
ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ ਅਖਤਿਆਰੀ
ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਭੁਗਤਾਨ
ਸਿਰਫ ਅਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ.



੨ ਦੇ ਗੁਆਚ ਗਏ ਆਮਦਨੀ

ਯੂਕੇ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਘਟਾਏ ਹੋਏ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ੀਰੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਤੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ / ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੀ ਡਬਲਯੂਪੀ ਦੇ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕ੍ਰੈਡਿਟ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ www.gov.uk/apply-universal-credit ਤੇ ਨਲਿਨ ਨਲਾਈਨ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **0800 328 5644**
ਵੈਲਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ **0800 328 1744**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। **08000 241 220** ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.citizensadvice.org.uk/help/claim ਤੇ ਜਾਓ

ਨਵੀਂ ਸ਼ੈਲੀ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਭੱਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਵਾਂ ਸਟਾਈਲ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਭੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਨਿ ਸਟੀਲੇ ਸਟਾਈਲ ਈਐਸਏ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.gov.uk/guidance/new-style-employment-and-support-allowance 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਟੈਕਸਟਫੋਨ: **0800 328 5644** (ਵਿਕਲਪ ੩)

ਟੈਕਸਟਫੋਨ: **0800 328 1344** (ਵਿਕਲਪ ੩)

ਵੈਲਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ: **0800 328 1744**

ਨਵੀਂ ਸ਼ੈਲੀ ਨੌਕਰੀ ਭਾਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਭੱਤਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਨਿ ਸਟੀਲੇ ਸ਼ੈਲੀ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਭੱਤੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ੧੬ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿ ਸਟੀਲੇ ਸਟਾਈਲ ਜੋਐਸਏ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਕਸਟਫੋਨ: **0800 055 6688**

ਟੈਕਸਟਫੋਨ: **0800 023 4888**

ਵੈਲਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ: **0800 012 1888**

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਦਾਇਗੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ

ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਏ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਿੱਜੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.gov.uk/pip 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **0800 917 2222** 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ-ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਿੱਜੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਿਮਾਰ ਤਨਖਾਹ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਟੈਚੂਟਰੀ ਸਿਕ ਪੇਅ (ਐਸਐਸਪੀ) ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਾਈ ਐਸਐਸਪੀ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਬਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਟੈਚੂਟਰੀ ਸੀਕ ਪੇਅ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ। www.gov.uk/statutory-sick-pay/eligibility

ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਧਾਰਨਾ ਸਕੀਮ (ਅਸਪਸ਼ਟ ਕਰਮਚਾਰੀ)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.gov.uk/guidance/check-if-you-could-be-covered-by-the-coronavirus-job-retention-scheme 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਘਟੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਕੀਮ

ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੀਜੇ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.gov.uk/guidance/claim-a-grant-through-the-coronavirus-covid-19-self-employment-income-support-scheme 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਈਸਿੰਗ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਹੋ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਏਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਰਲੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਯੋਜਨਾ (ਇਹ ਸਿਰਫ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
ਇਹ ਇਕ ਸੁਤੰਤਰ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ ਸਿਮਰੂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਸੈਕਟਰ ਦੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ, ਆਮਦਨੀ, ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਬਚਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਅਤੇ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਭਾੜੇਦਾਰ ਏਜੰਟ ਨਾਲ ਕਿਫਾਇਤੀ ਮੁੜ ਅਦਾਇਗੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਬਕਾਏ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਇਆ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਬਿੱਲਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਰੀਫੋਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਿਰਾਏ' ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸੈਕਟਰ ਡੈਬਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ **0808 278 7920**.

ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸੇਵਰ ਲੋਨ (ਇਹ ਸਿਰਫ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ -੧੯ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਪੈ ਗਏ ਹਨ। ਸਕੀਮ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਕਿਫਾਇਤੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਕਰਜ਼ਾ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਮੁੜ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਵਜੋਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਰਜ਼ੇ ਘੱਟ ਵਿਆਜ ਦਰ (੧% ਏਪੀਆਰ), ਅਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਅਦਾਇਗੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੁਆਰਾ ਵਧੇਰੇ ਕਿਫਾਇਤੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂਚ ਫਾਰਮ ਭਰੋ <https://creditunionsofwales.co.uk/tsl/> ਅਤੇ ਇਕ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਅਖਤਿਆਰੀ ਹਾ ਪਾਈਸਿੰਗ ਭੁਗਤਾਨ (ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

ਇਹ ਅਤਿਰਿਕਤ ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਪ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਅਖਤਿਆਰੀ ਹਾ ਪਾਈਸਿੰਗ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੁਰਾਣੀ ਯੋਜਨਾ ਹਾ ਹਸਿੰਗ ਲਾਭ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੁਆਰਾ ਹਾ ਹਾਈਸਿੰਗ ਸਿੰਗ ਯੋਗਦਾਨ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

ਇੱਕ ਅਖਤਿਆਰੀ ਹਾ ਪਾਈਸਿੰਗ ਭੁਗਤਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



੪ ਵਿਖੇ ਸਹਾਇਤਾ ਫੰਡ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ

ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਵੈਲਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਫੰਡ
ਆਖਰੀ ਰਿਜ਼ੋਰਟ ਦਾ ਇੱਕ ਫੰਡ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿੱਤੀ ਤੰਗੀ
ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ
ਸੀ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਲਚਕਤਾ
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੰਕਟ ਕਾਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧੂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ
ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ
ਕਰਨ ਲਈ, ਵੈਲਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਡੀਏਐਫ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ ਦੇ
ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਐੱਪ ਅਦਾਇਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ
ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ
ਕਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹੋ
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨ (ਐੱਪ) ਈਏਪੀਜ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ
ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਗਰਾਂਟ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ
ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆਉਣ ਜਾਂ ਲਾਭ
ਭੁਗਤਾਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਵਰਗੇ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਭੋਜਨ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ, ਕੱਪੜੇ
ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਖਤਿਆਰੀ ਲਈ ਅੱਪਲੀ ਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ
ਹੋ

[gov.wales/discretionary-assistance-fund-
daf/how-apply](https://gov.wales/discretionary-assistance-fund-daf/how-apply)

ਜਾਂ 0800 859 5924 ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰਕੇ।

ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਘਟਾਉਣ ਸਕੀਮ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ 'ਤੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ
ਘਟਾਉਣ ਸਕੀਮ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕਾਉਂਸਲ ਟੈਕਸ
ਬਿੱਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ

[www.gov.wales/council-tax-discounts-
and-reductions-information-leaflet](https://www.gov.wales/council-tax-discounts-and-reductions-information-leaflet)



ਜੀਵਤ ਖਰਚੇ

ਪਾਣੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿੱਲ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਪਲਾਇਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਲਸ਼ ਵਾਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜੋ ਉਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ. ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ www.dwrcymru.com/en/My-Account/Help-Paying-My-Water-Bill.aspx

ਗੈਸ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ

ਯੂਕੇ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੰਡਸਟਰੀ ਰਜ਼ਾ ਉਦਯੋਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਉਪਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਜਤਾਈ ਹੈ. ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੈਲਪ ਰਜ਼ਾ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਮੁੜ ਅਦਾਇਗੀ ਅਤੇ ਬਿੱਲ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਘਟਾਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਰੋਕਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਮੀਟਰਾਂ ਦਾ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ.

ਬ੍ਰਾਂਡਬੈਂਡ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਂਡਬੈਂਡ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਬਿੱਲ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਪਲਾਇਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਬੈਂਕ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਲੋਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਫਰਮ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ, ਓਵਰਡ੍ਰਾਫਟ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀਆਂ ਅਦਾਇਗੀਆਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਮੁਫਤ ਸਕੂਲ ਭੋਜਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਮੁਫਤ ਸਕੂਲ ਖਾਣੇ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ **sh**ਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ.

ਵੇਲਸ਼ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੁਫਤ ਸਕੂਲ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇ.

ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ. ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ www.gov.uk/find-local-council.

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਕਾਸ ਗ੍ਰਾਂਟ ਐਕਸੈਸ (ਪੀਡੀਜੀ ਐਕਸੈਸ)

ਪੀਡੀਜੀ ਐਕਸੈਸ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੁਝ ਖਰਚਿਆਂ, ਖਾਸਕਰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿੱਟਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ. ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੁਫਤ ਸਕੂਲ ਖਾਣੇ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਗ੍ਰਾਂਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਹਨ:

- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਸਾਲ 3 ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ
- ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਾਲ 9 ਜਾਂ ਸਾਲ 10 ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ
- ਸਕੂਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ 8, 9, 11 ਜਾਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਅਧਾਰ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੈਫਰਲ ਯੂਨਿਟ

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. www.gov.wales/pupil-development-grant-access



ਸਿਹਤ

ਨ

ਇਸ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੀਏ।

ਵੈਲਸ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿ ਕਮਿਊਨਟੀ ਨਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ gov.wales/safe-help।

ਲਾਈਵ ਡਰ ਫ੍ਰੀ
ਲਾਈਵ ਫਾਈਅਰ ਫ੍ਰੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਵਿਭਿੰਨ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ੨੪/੭ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ, ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਨ ਬਿੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ: **0808 80 10 800**

ਟੈਕਸਟ ਸੇਵਾ: **07860 077333**

ਈ-ਮੇਲ: info@livefearfreehelpline.wales

ਲਾਈਵ ਚੈਟ: www.gov.wales/live-fear-free

ਸੀ.ਏ.ਐਲ.ਐਲ. ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸੀ.ਏ.ਐਲ.ਐਲ. ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵੇਲਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗੁਪਤ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈਇੱਛਕ ਅਤੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਇਸ ਨਾਲ **0800 132 737** 'ਤੇ ਜਾਂ **81066** 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ 'ਲਿਖ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸੀ.ਏ.ਐਲ.ਐਲ. ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੈ:
www.callhelpline.org.uk

ਪਦਾਰਥ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਵੇਖੋ:
www.dan247.org.uk ਫ੍ਰੀਫੋਨ: **0808 808 2234**

ਜਾਂ ਡੀਏਐਨ ਨੂੰ: **81066** ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ

ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ:

www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Teulu/gender-violence/domestic-violence-and-abuse-getting-help

ਡੇਵਿਸ ਸਿਮਰੂ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਤਾਬਸੇ ਨਲਾਈਨ ਡਾਟਾਬੇਸ।
ਵਧੇਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ:
www.dewis.wales



ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ
ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ
ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ. ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪਤਾ
ਲਗਾਉਣ ਲਈ [gov.wales/find-your-local-
family-information-service](https://gov.wales/find-your-local-family-information-service)

ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਲੋੜਾਂ
ਸਨੈਪ ਸੀਮਰ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ
ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ
ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ. ਵਧੇਰੇ
ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ:
www.snapcymru.org.

ਮਾਪੇ
ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਣ ਪੋਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ
ਵਿਵਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਲਾਹ. ਵਧੇਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ
ਲਗਾਉਣ ਲਈ: [gov.wales/parenting-give-it-
time](https://gov.wales/parenting-give-it-time).

ਨਸਲੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀਆਂ ਯੂਥ ਸਪੋਰਟ ਟੀਮ ਈਵਾਈਐਸਟੀ ਬੀਮੇ
ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ
ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ
ਸ਼ਰਣ-ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ. ਵਧੇਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ
ਲਗਾਉਣ ਲਈ: www.eyst.org.uk.

ਕੈਰੀਅਰਜ਼ ਟਰੱਸਟ ਵੇਲਜ਼
ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ, ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ
ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ
ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ. ਵਧੇਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ:
www.carers.org.



ਸੰਪਰਕ

ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਈਮਰੂ
ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਈਮਰੂ ਪੈਸੇ, ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ
ਸਮੇਤ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼
ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
0800 702 2020 (ਸਵੇਰੇ ੯ ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ੫ ਵਜੇ, ਸੋਮਵਾਰ
ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ / ਜਾਂ
ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਨਲਿਨ ਨਲਾਈਨ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ
ਕਰਕੇ

www.citizensadvice.org.uk/wales/about-us/contact-us/contact-us/contact-us
ਜਾਓ ਸਾਨੂੰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂ
ਠੇਈਬੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ
ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਵੈਇੱਛਕ ਕੇਂਦਰ
(ਕਾਉਂਟੀ ਵਲੰਟਰੀ ਕੋਂਸਲ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ
www.thirdsectorsupport.wales/contact

ਉਮਰ ਸਿਮਰੂ ਸਲਾਹ
ਉਮਰ ਸਿਮਰੂ ਸਲਾਹ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ੫੦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਲਈ ਮੁਫਤ,
ਗੁਪਤ, ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ
ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਓਲਡਰ
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ
ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਸਾ
9:09 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ **8:30** ਵਜੇ **08000 223 444** ਤੇ
ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
advice@agecymru.org.uk

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ
ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ
ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ
ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ
ਹਨ, ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ,
ਆਮਦਨੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਂਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, **0300 111 3333** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ
www.careandrepair.org.uk

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਮਨੀ ਐਡਵਾਈਸ ਸਰਵਿਸ ਹਵਾਲਾ, ਮਾਨਸਿਕ
ਸਿਹਤ ਯੂਕੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ

ਅੱਗੋਂ ਜਾ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
www.hafal.org/recovery/finance-money

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿੱਤੀ
ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ
ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ
ਹੋ।