DH Department of Health

ਪੰਜਾਬੀ/Punjabi

PRISON REFORM TRUST

ਅਸਮਰੱਥ ਕੈਦੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ
ਲਈ ਕਿੱਥੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਏਗੀ

2009

Copyright information

© Offender Health and Prison Reform Trust 2009

This publication can be shared copied distributed and transmitted but not sold. It can not be altered in any way without the permission of the copyright owners.

First published in 2004 by the Prison Reform Trust kindly supported by Lloyd's Charities Trust
This edition published in 2009 by the Prison Reform Trust kindly supported by the Hadley Trust and Offender Health.

Many thanks to the following for their help with this booklet:

• Mencap, Her Majesty's Inspectorate of Prisons, Cloisters, Race Equality Action Group and all the disability liaison officers and other prison staff who commented on the draft
• staff and prisoners at HMP Birmingham, HMP Downview, HMP Feltham and HMP Leyhill for their help with focus groups
• Offender Health and PRT staff for content, photos and design

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ?

	ਪੰਨਾ
ਤੁਸੀਂ ਜੇਲ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ	**4**
ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ	**5**
ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇ	
ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।	**6**
ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	**7**
ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਲ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	**7**
ਤੁਸੀਂ ਜੇਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ	**8**
ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	**9**
ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ	**9**
ਜੇਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ	**12**

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿੱਥੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਸਨਲ ਅਫਸਰ ਕੋਲੋ ਜਾਂ ਡਿਸਅਬਿਲਟੀ ਲਾਇਸਨ ਅਫਸਰ (disability liaison officer) ਕੋਲੋਂ ਮੰਗੋ
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਸੀ ਡੀ ਵੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪ੍ਰਿਜ਼ਨ ਰਿਫੋਰਮ ਟ੍ਰਸਟ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਫ੍ਰੀਪੋਸਟ ND6125, London ECIB 1PN.

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਹੈ?

- ਜੇਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਦੀਆਂ ਨੂੰ ਓਟਿਸਮ, ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਰੋਗ ਹਨ

- ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਹਨਾਂ ਕੈਦੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਅਯੋਗ ਹਨ।

- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- Book for Prisoners with a Disability (ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਨਾਮ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੜਨ ਵਾਸਤੇ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਦੱਸੇਗੀ।

ਜੇਲ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਇਹ ਇਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਜਬੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

- ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਹ ਸੱਭ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਨੂਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ ਜੇਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖੇਗਾ।

ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਜੇਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹਰ ਮਦਦ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਜੇਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ

- ਕੰਮ ਜਾਂ ਪੜਾਈ ਕਰਨ ਵਿਚ(ਪੜਾਈ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਹੈ)

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿਚ
- ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ

ਜੇਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਮੁੱਖ ਹਨ

1 ਜੇਲ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਸਨਲ ਅਫਸਰ (personal officer)

ਤੁਹਾਡੇ **ਜੋ ਵੀ ਸਵਾਲ** ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪਰਿਜ਼ਨ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

2 ਡਿਸਅਬਿਲਟੀ ਲਾਇਸਨ ਅਫਸਰ disability liaison officer (ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਡੀ ਐਲ ਓ DLO ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

- ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇਲ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਕੈਦੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਅਯੋਗ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਯੋਗਤਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਠਿਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਸਅਬਿਲਟੀ ਲਾਇਸਨ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3 ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸਾਂ (ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਲੋਕ)

- ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੈ। ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ।

✓ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕਹੋ**

✓ **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਜ਼ਰੁਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।**

ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇ

1 ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ। ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਜੇਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਟਾਫ
- ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ
- ਕੋਈ ਸਰੋਤਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤ। ਇਹ ਦੂਸਰੇ ਕੈਦੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਸ ਟੀ ਸ਼ਰਟ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ।
- ਡਿਸਅਬਿਲਟੀ ਲਾਇਸਨ ਅਫਸਰ
- ਪਾਦਰੀ(ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਧਰਮ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਦਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ)
- ਜੇਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼ **Samaritans** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 08457 90 90 90 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇ

2 ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ
- ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ

ਤੁਸੀਂ ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਕਹਿ ਕਦੇ ਹੋ

- ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ
- ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਖੇ ਅੱਖਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੀ ਡੀ ਰਾਹੀਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੜਨ ਲਈ। ਜਾਂ ਫਾਰਮ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ।
- ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲੱਭ ਕੇ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ

3 ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਅਯੋਗਤਾ ਕਾਰਣ ਜੇਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਪਰਿਜ਼ਨ ਅਫਸਰ ਨਾਲ
- ਡਿਸਅਬਿਲਟੀ ਲਾਇਸਨ ਅਫਸਰ ਨਾਲ
- ਕਈ ਜੇਲਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਕੈਦੀ ਹਨ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਅਯੋਗ ਕੈਦੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਸ ਟੀ ਸ਼ਰਟ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ।

ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਲਾਤ ਸੌਖੇ ਬਣਾਉਣ।

ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇ

4 ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਇਆ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਖੁਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੈਦੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਣ ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ ਪਵੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਜੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਖਾਸ ਫਾਰਮ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ **ਕਾਨਫੀਡੰਸ਼ੀਅਲ ਅਕਸੈਸ confidential access** ਫਾਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਜੇਲ ਤੋ ਬਾਹਰ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਮਾਨਿਟਰਿੰਗ ਬੋਰਡ Independent Monitoring Board** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਪਰਿਜ਼ਨਰਜ਼ ਐਂਡ ਪਰੋਬੇਸ਼ਨ ਓਮਬਡਸਮੈਨ Prisons and Probation Ombudsman** ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

  Prisons and Probation Ombudsman
  Ashley House
  2 Monck Street
  London SW1P 2BQ

ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ

- ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਜੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਜੇਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਈ ਸੀ ਏ ਐਸ **ICAS** ਨਾਮ ਦੇ ਸੰਗਠਣ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਈ ਸੀ ਏ ਐਸ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਨਾਮਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **0845 4647** ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

5

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ

ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੈ

- ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਡੈਂਟਿਸਟ ਜਾਂ ਆਪਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇਲ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜੇਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸਭੱ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**
  - o ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
  - o ਜੇਲ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਵੇਗਾ
  - o ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਸੈਲ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱ ਦੇਵੇਗਾ

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ(ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹਨ ਅੱਖਰ ਏ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ)

ਵੱਡੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਕਾਪੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਨਿਆਂ (**Adjudications**)

(ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਤੋੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਮਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਦੱਸਣ ਜਾਓਗੇ ਜੋ ਹੋਇਆ)

- ਗਵਰਨਰ ਜਾਂ ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦੱਸਣਾ ਚਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਗਵਰਨਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮ ਇਸ ਲਈ ਤੋੜਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਵਕੀਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸੈਲ

ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਲ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੈਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਲ ਜਾਂ ਸੈਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਭੋਜਨ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

- ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਟੀਕ ਕਹੇ ਤਾਂ ਜੇਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਫਾਰਮ

- ਜੇਲ ਸਟਾਫ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

- ਦੂਸਰੇ ਕੈਦੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਭੱਤੇ

- ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਭੱਤਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਭੱਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ **ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ** ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਜੇਲ ਵਿਚ ਹੋ

ਨਿਯਮ

- ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਨਿਯਮ ਤਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਤਲਾਸ਼ੀਆਂ
(ਜਦੋਂ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ)

- ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਤਲਾਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਠਿਨਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- ਜੇਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਤਲਾਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੇਗਾ।

ਸੈਨਟੈਂਸ ਪਲਾਨ

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਸਨਲ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਓਫੈਂਡਰ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

- ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੇਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਿਖਿਆ

- ਜੇਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਜਾਂ ਡਿਸਅਬਿਲਟੀ ਲਾਇਸਨ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਿਖਿਆ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲਗਦੀ ਹੈ।

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ(ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਹੈ)

ਜੇਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

- ਜੇਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਭੱਤੇ

- ਤੁਸੀਂ ਜਾਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ Jobcentre Plus ਤੋਂ ਭਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਰੀਸੈਟਲਮੈਂਟ ਟੀਮ resettlement team ਦੇ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।

ਡਾਕਟਰ

- ਸਿਹਤ ਦੈਖ ਰੇਖ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਜੇਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜੇਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਰੀਸੈਟਲਮੈਂਟ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਥੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੋਰ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਮਦਦ

ਘਰ(ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ)

- ਰੀਸੈਟਲਮੈਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਹੋ।

- ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੇਲ ਵਿਚ ਖਾਸ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੇਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਾਇਸੈਂਸ

(ਜੇ ਤਹਾਡੀ ਸਜ਼ਾ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਲ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ **ਲਇਸੈਂਸ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

- **ਓਫੈਂਡਰ ਮੈਨੇਜਰ offender manager** ਨਾਮਕ ਕੋਈ ਇਹ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੋਰਸ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ

- ਸਿੱਖਿਆ ਟੀਮ ਜਾਂ ਰੀਸੈਟਲਮੈਂਟ ਟੀਮ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਜੇਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕੰਮ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ।

Prison Reform Trust 15 Northburgh Street London EC1V OJR
Telephone: 020 7251 5070
Email: prt@prisonreformtrust.org.uk www.prisonreformtrust.org.uk
Registered Charity No: 1035525 Company Limited by Guarantee: 2906362