



First 30 Days in the UK

A practical settling-in map for documents, health, money and belonging.

Think of the first month as a small map, not a test.

Arrival is not one airport moment. It is a series of small systems: a login, a GP form, a phone number, a bank card, a route home, and two people who know how to find you if something changes.

[GOV.UK eVisa](#)[UKVI account](#)[Register with GP](#)

WEEK 1
identity

WEEK 2
health

WEEK 3
money

WEEK 4
belonging

30

Use this guide if you are newly arrived, returning after time away, starting study/work, or helping someone settle without overwhelm.

ID

Documents to save

Passport, eVisa/UKVI access, tenancy papers, study/work letters, prescriptions, emergency contacts.

GP

Health set-up

Register with a GP near your address; ask about interpreting support if needed.

£

Money and phone

Secure your own phone number, email, bank access and password recovery routes.

↗

Local confidence map

Mark the pharmacy, library, council page, safe transport home and two reliable people.



The 30-day route

What to do first, what to save, and what to say when systems feel unfamiliar.

The 30-day route

A week-by-week plan you can print, tick, and keep privately.

Your first five moves

- 1 Check you can log in to UKVI/eVisa yourself; update phone/email if needed.
- 2 Register with a GP and keep your NHS number when it arrives.
- 3 Save document scans in a private folder with two-factor authentication.
- 4 Learn one safe route home after dark and one nearby help point.
- 5 Choose a weekly admin hour before forms and deadlines build up.

If you freeze, say this

"I need to register and may need help understanding the form."

"Can I have a private appointment or call-back, please?"

"I need to update an official account, and I want access kept in my own name."

Sources and limits

[GOV.UK eVisa](#)[UKVI account](#)[Register with GP](#)

General information only — not legal, medical or immigration advice. Last checked: 2026-09-12



أول 30 يوما في بريطانيا

خريطة عملية لترتيب الأوراق، الصحة، المال والانتماء.

الأسبوع 2
الصحة

الأسبوع 1
الهوية

الأسبوع 4
الانتماء

الأسبوع 3
المال

تخلي الشهور الأول كخريطة صغيرة، لا كامتحان.

الوصول ليس لحظة مطار فقط. هو ترتيب أنظمة صغيرة: حساب رسمي، عيادة GP، رقم هاتف، حساب بنك، طريق آمن للعودة، وشخصان يعرفان كيف يصلان إليك إذا تغير شيء.

GOV.UK eVisa

UKVI account

Register with GP

استخدمي هذا الدليل إذا وصلت حديثاً،
عدت بعد فترة، بدأت دراسة أو عملاً، أو
تساعدين امرأة على الاستقرار دون
ارتباك.

30

ترتيب الصحة

سجلي في GP قريب من عنوانك واسألني عن الترجمة
إذا احتجت.

GP

أوراق احفظها

الجواز، دخول eVisa/UKVI، عقد السكن، خطابات
الدراسة أو العمل، الوصفات وأرقام الطوارئ.

ID

خريطة ثقة قريبة

حددي الصيدلية، المكتبة، صفحة المجلس المحلي،
المواصلات الآمنة وشخصين موثوقين.

↗

المال والهاتف

احمي رقمك وبريدك وحسابك البنكي وطرق استرجاع
كلمات المرور.

£



خريطة الثلاثين يوما

ما تبدئين به، ما تحفظينه، وما تقولينه عندما تبدو الأنظمة غير مألوفة.

خريطة الثلاثين يوما

خطة أسبوعية يمكنك طباعتها، وضع علامة عليها، والاحتفاظ بها في مكان خاص.

إذا تجمد الكلام

"أحتاج إلى التسجيل وقد أحتاج مساعدة في فهم النموذج."

"هل يمكنني الحصول على موعد أو اتصال خاص؟"

"أحتاج إلى تحديث حساب رسمي، وأريد أن يبقى الوصول باسمي."

المصادر والحدود

GOV.UK eVisa

UKVI account

Register with GP

معلومات عامة فقط — وليست بديلا عن المشورة القانونية أو الطبية أو
مشورة الهجرة. آخر مراجعة: 12-09-2026

خمس خطوات أولى

1 تأكدي أنك تستطيعين دخول حساب UKVI/eVisa بنفسك وتحديث الهاتف أو البريد.

2 سجلي في GP واحفظي رقم NHS عندما يملك.

3 خزني نسخ الأوراق في ملف خاص ومحمي.

4 اعرفي طريقا آمنا للعودة مساء ومكانا قريبا لطلب المساعدة.

5 خصصي ساعة أسبوعية للأوراق قبل تراكم النماذج والمواعيد.