Quiet document and phone safety plan

Legal Rights & Support • [redacted] • 18 September 2026

Use this guide if you need one calm page for the next practical step — not a long article.

Do this first

List your key documents and where they are kept.

Checklist

Map documents • Secure email • Turn on 2-step verification

Documents / records

Save official links, account emails, payslips or appointment notes where relevant.

Privacy note

Use your own email/phone where possible. Do not post private status, health, abuse or pay details publicly.

What to say

“Could you please put that in writing?” / “I need an interpreter.” / “I can provide a share code, not my password.”

Red flags

Pressure, secrecy, unpaid work, lost access to documents, or advice that contradicts official guidance.

Official links and limits

GOV.UK: Report a lost or stolen passport
National Cyber Security Centre: Protect your accounts with two-step verification
Citizens Advice: Check what to do if you are being abused

خطة هادئة للوثائق والهاتف

دليل مراجعة • Legal Rights & Support • 18 September 2026

استخدمي هذا الدليل لخطوة عملية واحدة، مع روابط رسمية وحدود واضحة للمعلومات.

ابدئي بهذا

List your key documents and where they are kept.

قائمة تحقق

Map documents • Secure email • Turn on 2-step verification

وثائق وسجلات

احتفظي بالروابط الرسمية ورسائل الحسابات أو المواعيد أو قسائم الراتب حسب الموضوع.

ملاحظة خصوصية

لا تنشري تفاصيل الهجرة أو الصحة أو الأمان أو الراتب في مجموعات عامة.

عبارات مفيدة

«هل يمكن وضع ذلك كتابة؟» / «أحتاج إلى مترجم» / «أستطيع تقديم share code» / «وليس كلمة المرور

علامات انتباه

ضغط، سرية، عمل غير مدفوع، فقدان الوصول للوثائق، أو نصيحة تخالف الإرشاد الرسمي.

روابط رسمية وحدود المعلومات

GOV.UK: Report a lost or stolen passport
National Cyber Security Centre: Protect your accounts with two-step verification
Citizens Advice: Check what to do if you are being abused