



First Week in the UK: Control Points Checklist

A settling-in map + checklist for Arab and MENA-origin women settling in the UK and Europe.

Use this if the week feels too full.

This guide turns the article into calm actions you can save, print or send privately. Start with one card, not the whole system.

GOV.UK eVisa

GOV.UK view/prove status

NHS GP registration

CHECK
access

SAVE
records

ASK
early

KEEP
private

1

One practical job: settling-in map + checklist. Use it slowly and keep sensitive details out of public comments.

1

Check you can access your UKVI/eVisa account yourself.

2

Save private copies of passport, eVisa/UKVI details, university/accommodation letters and emergency contacts.

3

Register with a GP before you are ill; in England, NHS says everyone can register for free.

4

Protect your phone number and main email because they receive bank, NHS, university and UKVI codes.

5

Ask your university/accommodation provider what proof-of-address documents they can provide.

6

Create a local confidence map: pharmacy, supermarket, library, bus stop, student services and a safe route home.



First Week in the UK: Control Points Checklist

دليل عملي قابل للحفظ والطباعة للنساء العربيات ونساء منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في بريطانيا وأوروبا.

احفظي
السجلات

راجعني
الوصول

استخدميه عندما يكون الأسبوع مزدحماً.

هذا الدليل يحول المقال إلى خطوات هادئة يمكن حفظها أو طباعتها أو إرسالها بشكل خاص. ابدي ببطاقة واحدة، لا بكل النظام مرة واحدة.

GOV.UK eVisa

GOV.UK view/prove status

NHS GP registration

احمي
الخصوصية

اسألني
مبكراً

مهمة عملية واحدة: settling-in map + checklist. استخدميه بهدوء ولا تنشري التفاصيل الحساسة في التعليقات العامة.

1

تأكدني أنك تستطيعين الدخول بنفسك إلى حساب UKVI/eVisa.

1

احفظي نسخاً خاصة من جواز السفر وبيانات eVisa/UKVI وخطابات الجامعة أو السكن وأرقام الطوارئ.

2

سجلي مع GP قبل المرض؛ في إنجلترا توضح NHS أن التسجيل مجاني للجميع.

3

احمي رقم الهاتف والإيميل الأساسي لأن رموز البنك NHS والجامعة وUKVI قد تصل إليهما.

4

اسألني الجامعة أو السكن عن مستندات إثبات العنوان المتاحة.

5

اعلمي خريطة ثقة محلية: صيدلية، سوبرماركت، مكتبة، محطة، خدمات الطلاب وطريق آمن للعودة.

6