UK MYANMAR NETWORK

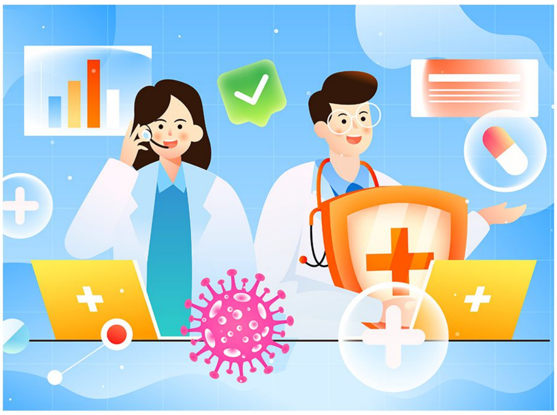
Unite, Share, Celebrate, Myanmar Community

Your First Steps in the UK
Practical tips curated by UKMN

UK Myanmar Network ကနေ နွေးထွေးစွာ ကြိုဆိုပါတယ်။

UKကို ရောက်လာပြီ UKမှာနေထိုင်ကြပြီဆိုတာက အရမ်းကို စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်ပေမဲ့ နေထိုင်နေရာအသစ် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်မှာ အသားကျအောင်နေဖို့ လိုအပ်တဲ့လုပ်စရာရှိတာတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်နိုင်ဖို့ကတော့ အတော်လေးစိတ်ရောလူရောပင်ပန်းနိုင်ပါတယ်။ UKMNကနေသေချာရေးသားထားတဲ့ ဒီPractical tips လေးတွေက စတင်နေထိုင်ချိန်မှာ အဆင်ပြေစေဖို့နဲ့ လိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာ လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားပေးပါတယ်။

(1) Healthcare – Register with a GP



UKကို ရောက်ပြီဆိုရင် NHS (National Health Service) လို့ခေါ်တဲ့ Public Healthcare Service ရှိပါတယ်။ နေထိုင်မကောင်းလို့ ဆေးခန်းပြဖို့ လိုအပ်လာရင် သွားနိုင်ဖို့ GP (General Practitioner)ကို ကိုယ်နေတဲ့ နေရာနားမှာ စာရင်းသွင်းထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စာရင်းသွင်းခက အခမဲ့ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတာဖြစ်လို့ စောစောမှစလုပ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

- ◆ NHS ဝက်ဘ်ဆိုက်မှာ Registerလုပ်လို့ရပါတယ် အသေးစိတ်: https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/
- ◆ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေအတွက် **999** ကို ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် ဆေးရုံ A&E သို့ တိုက်ရိုက်သွားရပါမယ်။

(2) Banking – Open a UK Bank Account

နောက် အရေးကြီးတာ တခုကတော့ UK ဘဏ်အကောင့်ဖွင့်တာပါ။ ကျောင်းသူ/ကျောင်းသား အများစုအသုံးများပြီး ဖွင့်ရလွယ်တဲ့ ဘဏ်တွေကတော့ – Monzo, Revolut, Starling Bank,Lloyds Bank။ လိုအပ်တဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေကတော့ Passport,Proof of Address (Rent Agreement or A letter from University)

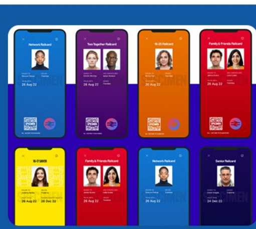
(3) Transport – Buses, Trains, and Railcards

Bus

- Busပေါ်တက်ချိန်မှာ Oyster card သို့မဟုတ် contactless bank card နဲ့ Busကားခပေး ရပါတယ်။
- Londonမှာ ကောင်းတာ တခုကတော့ တစ်နာရီအတွင်း ဘယ်လောက်ပဲစီးစီး £1.75 တည်းသာ ပေးရပါတယ်။

Tube & Underground

- ရထားတက်ချိန်နဲ့ ဆင်းချိန်မှာ Contactless Card/ Bank Card/ Oyster Card တွေနဲ့ Tap in / Tap out လုပ်ရပါမယ်။
- နံနက် ၉:၃၀ နောက်ပိုင်းစီးရင်တော့ Off-peak ဖြစ်လို့ ဈေးသက်သာပါတယ်။



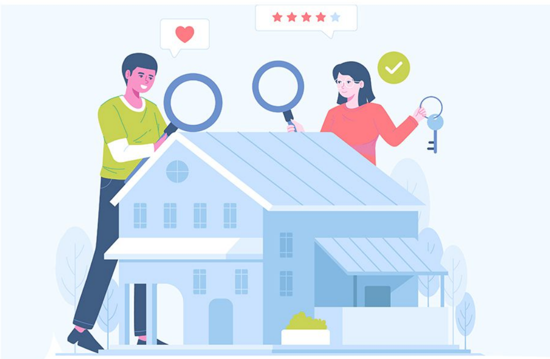
Railcard

- အသက် ၃၀ အောက်ဆိုရင် 16–25 Railcard သို့မဟုတ် 26–30 Railcardလျှောက်ထားရင် ရထားလက်မှတ်တွေကို 30% offနဲ့ ဝယ်လို့ရပါတယ်။
- အသေးစိတ်: https://uk.trip.com/trains/uk/railcard-guide/

(4) Groceries & Shopping

- Supermarketအကြီးတွေမှာ တပတ်စာ ဈေးဝယ်တာက ပိုသက်သာပြီး အဆင်ပြေပါတယ်။
- Lidl, Aldi – တော်တော်လေး ဈေးချိုပြီး အခြေခံစားစရာဝယ်တာအတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။
- Poundland – အိမ်သုံးပစ္စည်းအစရှိတာတွေအတွက်အဆင်ပြေပါတယ်။ ဈေးကလည်း အများစုပစ္စည်း £1 - 3 ဝန်းကျင်လောက်ပါပဲ။

(5) Housing – Checking Your Room or Flat



ကိုယ်နေရမယ့် အခန်းကို Check inလုပ်ရင်-

- အခန်းထဲမှာ အပျက်အစီး ရှိမရှိ သေချာ စစ်ဆေးပါ။
- ရှိခဲ့ရင် သေချာ Recordယူထားပြီး အမြန်ဆုံး အိမ်ရှင်/ agent ထံ အသိပေးရပါမယ်။
- Rent agreementနဲ့ Deposit recordတွေကိုလည်း သေချာ သိမ်းဆည်းထားပါ။

(6) University Life – Get Involved

Universityတွေမှာ Orientation week ဆိုတာရှိပါတယ်။ Orientation weekက အစီအစဉ်တွေကို မလွတ်တမ်း သွားနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါ။ Orientation weekရဲ့ Activitiesတွေကနေ-

- သူငယ်ချင်းသစ်တွေ ရနိုင်တယ်
- Student club တွေကို ဝင်လို့ရမယ်
- တက္ကသိုလ်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း အရင်းတနှီးပို ရှိလာစေပါတယ်

(7) Finding Part-Time Jobs

ကျောင်းတက်ရင်း အပိုအသုံးစရိတ်ရအောင် အချိန်ပိုင်း အလုပ်လုပ်ချင်ရင်တော့ အလုပ်ရှာဖို့ အကောင်းဆုံး Platformတွေက-

- Online – Indeed, Reed, University's Career portal
- CV Drop – CV print ထုတ်ပြီး ကိုယ်နေတဲ့နေရာရဲ့ နီးစပ်ရာ café, restaurant, shop တွေမှာ လူကိုယ်တိုင် လျှောက်တာ
- Networking – ကိုယ်ရဲ့ သူငယ်ချင်း အသိတွေကတစ်ဆင့် စုံစမ်းပြီး Referralတွေနဲ့ လျှောက်တာတွေလုပ်လို့ရပါတယ်။

သတိထားရမယ့် အချက်ကတော့ တပတ်မှာ နာရီ၂၀မကျော်ဖို့ပါပဲ။

(8) Extra Useful Tips

- UK SIM card - Giffgaff, Lycamobile, Lebaraတို့က data plan ကောင်းပြီး ဈေးသက်သာပါတယ်။
- Photo ID / Driving license ကို အမြဲဆောင်ထားပါ။
- UNiDAYS, Student Beans စတဲ့ Student discount appတွေ သုံးပြီး လျှော့ဈေးနဲ့ အသုံးအဆောင်တွေ ဝယ်လို့ရပါတယ်။
- UKMN က ကျင်းပတဲ့ အစီအစဉ်တွေမှာ မြန်မာသူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေရဖို့ လာရောက် ပါဝင်ပါ။