

چهارشنبه 11 نوامبر 2020

Farsi

قابل توجه همه در بریستول ، سامرست شمالی و گلاسترشایر جنوبی ،

متشکرم که برای حفظ امنیت خود و یکدیگر همه تلاش خود را انجام می‌دهید.

ما می‌خواهیم دوباره از شما تشکر کنیم که همه تلاش خود را برای محافظت از خود و جوامع ما در برابر ویروس کرونا انجام دادید ، و شما را در مورد تغییرات اساسی پس از قرنطینه سراسری دوم که هفته گذشته آغاز شد ، به روز می‌کنیم .

بیمارستانهای ما متقاضیان زیادی را می‌بینند و ما مجبور شده ایم که تعدادی از اقدامات معمول و فوری و قرارهای سرپایی را لغو کنیم. اگر شما یکی از افرادی هستید که تحت تأثیر قرار گرفته اید بسیار متأسفیم. این یک مرحله استثنایی است که ما برای کنترل تقاضای خدمات با افزایش موارد ویروس کرونا برداشته ایم.

ما برنامه های قوی برای مدیریت فشار بر خدمات در دست اجرا داریم و نیاز داریم که همه به کارهای خود ادامه دهند. لطفاً:

- فاصله اجتماعی را رعایت کنید و شستشوی منظم دست را حفظ کنید.
- در تمام **قسمتهای بهداشتی و مراقبتی و هر جای دیگری که نیاز دارید ، از پوشش صورت یا ماسک** استفاده کنید ، به عنوان مثال فروشگاه ها و وسایل حمل و نقل عمومی.
- در هر کجا می‌توانید اعضای خانواده در معرض خطر را چک کنید و از آنها پشتیبانی کنید. حمایت شما می‌تواند تفاوت فاحشی ایجاد کند.
- اطمینان حاصل کنید که می‌توانید اقوام را به محض اینکه از نظر پزشکی به اندازه کافی رسیدگی شدند ، از بیمارستان ترخیص کنید.
- به موقع در قرارهای خود شرکت کنید - زود هنگام بودن ممکن است به معنی انتظار در بیرون محل باشد.
- اگر علائم ویروس کرونا دارید ، شخصاً به ما مراجعه نکنید. اگر قرار ملاقات رزرو کرده اید ، با خدمات تماس بگیرید و آنها در مراحل بعدی از شما پشتیبانی می‌کنند.

هنگامی که ما در حال ورود به یک چالش دشوار دیگر هستیم ، **NHS** و خدمات مراقبتی هنوز بسیار باز هستند - لطفاً هرگونه نگرانی را نادیده نگیرید یا کنار بگذارید. شما می‌توانید:

- هنگامی که مطمئن نیستید چه کاری انجام دهید ، برای دسترسی به مشاوره پزشکی فوری از **111** استفاده کنید.
- با دکتر پزشک عمومی (جی پی GP) خود تماس بگیرید. پزشکان عمومی همچنان به طور ملاقات حضوری و همچنین ارائه هزاران قرار ملاقات بصورت آنلاین و تلفنی در هفته ادامه می‌دهند.
- از داروخانه محلی خود استفاده کنید. داروخانه ها می‌توانند طیف وسیعی از کمک ها را در مشکلات جزئی شامل تجویز برخی داروها را ارائه دهند .
- برای رگ به رگ شدن ، شکستگی استخوان ها ، سوختگی جزئی و جوش های زخمی از واحدهای جراحات جزئی ( **Minor Injuries Units**) در شهر **Yate** و **Clevedon** و مرکز درمان فوری (**Urgent Treatment Centre**) در جنوب بریستول استفاده کنید.
- فقط در موارد اضطراری پزشکی از اورژانس استفاده کنید و یا با شماره **999** تماس بگیرید.
- اگر نمی‌توانید در قرار ملاقات شرکت کنید به ما اطلاع دهید.
- در صورت نگرانی در مورد مراقبت های اجتماعی ، با شورای محلی یا ارائه دهنده مراقبت خود تماس بگیرید.

همچنین برای حفظ امنیت شما و عزیزانتان برخی تغییرات در مقدمات بازدید از خدمات ما ایجاد شده است. لطفاً وب سایت مکانی را که بازدید می‌کنید را بررسی کنید.

ما می‌دانیم که یک زمان چالش برانگیز است. تیم های ما سخت تلاش می‌کنند تا از شما پشتیبانی کنند و گرچه شما ممکن است بیش از حد معمول مضطرب و نگران باشید ، لطفاً با مهربانی و احترام با کارکنان مراقبت از شما رفتار کنید. مهم است که همه ما به حمایت از یکدیگر ادامه دهیم.

با تشکر از شما - به نمایندگی از مدیران اجرایی در با هم سالم تر (**Healthier Together**)

از آنچه تاکنون انجام داده اید متشکریم و در اینجا چگونگی ادامه کمک به ما برای یاری رساندن به شما وجود دارد:

- اگر علائم ویروس کرونا را مشاهده کردید ، از جمله سرفه مداوم جدید ، درجه حرارت بالا یا از دست دادن یا تغییر در حس بویایی یا چشایی ، باید آزمایش را در اسرع وقت انجام دهید. همچنین در صورت داشتن علائم در فردی که با او زندگی می کنید، می توانید آزمایش دهید .

- برای انجام تست ها می توان از طریق <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> یا از طریق تماس با 119 رزرو کرد. در صورت عدم دسترسی به مکان محل آزمایش ، می توانید کیت تست خانگی را سفارش دهید. اگر به دلیل اینکه علائمی دارید ، آزمایش می گیرید ، شما و هرکسی که با او زندگی می کنید باید خود را تا زمان گرفتن نتیجه قرنطینه کنید. این امر همچنین برای هرکسی که شما در تماس نزدیک و پشتیبانی شما باشد (جایی که شخصی که تنها یا فقط با فرزندان خود زندگی می کند ، می تواند با افرادی از یک خانه دیگر ملاقات کند) نیز صدق می کند.

- ابتلا به آنفلوآنزا و ویروس کرونا در همزمان بیش از دو برابر احتمال مرگ افراد در اثر ویروس کرونا را افزایش می دهد. واکسن آنفلوآنزا روشی ایمن و موثر برای محافظت از خود در برابر ابتلا به آنفلوآنزا است. اگر در **گروه اولویت دار واجد شرایط** هستید می توانید از طریق پزشک عمومی یا داروخانه خود به یک واکسن آنفلوآنزا رایگان دسترسی پیدا کنید. اگر نمی توانید یک قرار ملاقات فوری بگیرید ، لطفاً دوباره امتحان کنید یا برای یک تاریخ بعد رزرو کنید.

- سلامتی عقل و ذهن شما مهم است و محلی برای پشتیبانی شما فراهم است:

- خط تلفن ویتا VITA شبانه روزی می تواند در زمینه پشتیبانی عاطفی به شما کمک کند. این خط شما را با یک مشاور بهداشت روان و گروه های مربوطه در منطقه محلی شما ارتباط می دهد. با 08000126549 تماس بگیرید (کاربران تلفنکس 08000126549 را شماره گیری کنند و به دنبال آن شماره 18001). مترجمان در دسترس هستند.

- خط سلامتی عقل AWP Mental Health 7/24 بصورت شبانه روزی برای بزرگسالان یا کودکان تحت مراقبت AWP که نگران سلامت روان خود یا شخص دیگری هستند، می باشد: 03003031320

- سیلور کلود SilverCloud یک پلت فرم آنلاین رایگان است که برای ارائه حمایت از سلامت روان می باشد:  
<https://bnssg.silvercloudhealth.com/onboard/>

- وبسایت بامپ تو بیبی Bump2baby به شما کمک می کند حمایت مناسبی را در دوران بارداری ، تولد و بعد از آن را پیدا کنید:  
[www.bump2babywellbeingguide.org](http://www.bump2babywellbeingguide.org)

- اگر به شما اطلاع داده شده است که به یک بیماری مبتلا هستید که از نظر بالینی شما در برابر ویروس کرونا بسیار آسیب پذیر هستید ، لطفاً مشخصات خود را در وب سایت زیر ثبت کنید:  
<https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>

می توانید از این سرویس برای دسترسی به تحویل های سوپرمارکت با اولویت استفاده کنید یا از کسی بخواهید در مورد دیگر پشتیبانیهای محلی با شما تماس بگیرد.

- اگر این مورد در مورد شما صدق نمی کند اما همچنان احساس می کنید که به پشتیبانی احتیاج دارید ، لطفاً با استفاده از اطلاعات تماس زیر با مقام محلی خود در تماس باشید. اگر سوال یا نگرانی دیگری دارید می توانید با آنها تماس بگیرید:

- Bristol: We are Bristol: 0800 694 0184 بریستول
- North Somerset: North Somerset Together: 01934 427 437 سامرست شمالی
- South Gloucestershire: 0800 953 7778 گلوسترشر جنوبی

- اگر از سرویس پرستار در خانه، از جمله روان درمانگر therapists و کارگران پشتیبانی support workers استفاده می کنید و نیاز به بحث در مورد نیازهای خود دارید ، با شماره 03001256789 تماس بگیرید.

- به یاد داشته باشید: اگر در خانه مورد سواستفاده قرار گرفتید ، قوانین قرنطینه در منزل اعمال نمی شود. شما مجاز به ترک خانه خود هستید و NextLink می تواند پشتیبانی و اقامت را برای شما فراهم کند. با شماره 08004700280 (شبانه روزی) تماس بگیرید یا به این آدرس بروید: [www.nextlinkhousing.co.uk](http://www.nextlinkhousing.co.uk)