

په Bristol، North Somerset او South Gloucestershire کې ټولو ته،

ستاسو د ځان او یو بل خوندي ساتلو او د هرڅه ترسره کولو لپاره مننه.

مور غواړو یوځل بیا د هر هغه څه کولو لپاره چې تاسو یې ترسره کوئ ترڅو ځان او زموږ ټولنه له کورونا ویروس څخه خوندي وساتئ، مننه کوو، او تاسو ته د دوهم ملي lockdown وروسته چې په تیره اوږه کې پیل شو ځینې مهم بدلونونه په اړه تازه معلومات درکوو.

زموږ روغتونونه ډیرې غوښتنې ترلاسه کوي، او مور باید د غیر بیړني معمول پروسیجرونو او د بستر ناروغانو ناستې لغوه کړو. مور ډیر بڅښنه غواړو که تاسو له زیانمنو شویو افرادو څخه یو یاست. دا یو استثنايي گام دی چې مور یې په خدماتو کې د غوښتنې مدیریت کولو لپاره اخیستی دی ځکه چې د کورونویرس قضیې مخ پر ډیریدو دي.

مور په خدماتو د فشار اداره کولو لپاره قوي پلانونه لرو، او مور ټولو ته اړتیا لرو چې خپل کار ته دوام ورکړي. مهرباني وکړئ:

- ټولنیز واټن په پام کې ونیسئ او په منظم ډول لاسونه ومینځئ.
- **د روغتیا او پاملرنې په ټولو ترتیباتو** او هر چیرې چې تاسو اړتیا لرئ **مخونه وپوښئ**، د مثال په توګه پلورنځیو او عامه ترانسپورت کې.
- د کورنۍ د لور خطر لرونکو غړو څخه پاملرنه او ملاتړ وکړئ چې تاسو کولی شئ. ستاسو ملاتړ کولی شي لوی توپیر رامینځته کړي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو ژر تر ژره له روغتون څخه خپلوان راټول کړئ کله چې دوی په طبي لحاظ دومره ښه وي چې رخصت شي.
- په خپلو وختونو کې ملاقات واخلي - وخت دمخه راتلل ممکن بهر کې انتظار ایستل وي.
- مور ته په حضورې ډول مه راځئ که چیرې تاسو د کورونوایرس نښې ولرئ. که چیرې تاسو لیکلې غوښتنه لرئ، خدماتو ته زنگ ووهئ او دوی به ستاسو سره په نورو پړاوونو کې مرسته وکړي.

پداسې حال کې چې مور د یو بل ننګونکي وخت سره مخ یو، د NHS او پاملرنې خدمتونه لاهم خورا خلاص دي - مهرباني وکړئ اندیښنه مه کوئ تاسو لاندې گامونه ترسره کولای شئ:

- کله چې تاسو ډاډه نه یاست چې څه وکړئ بیړنۍ طبي مشورې ته د لاسرسي لپاره 111 وکاروئ.
- د خپل GP surgery (ډاکټرانو) سره اړیکه ونیسئ. GPS د مخامخ لیدنو وړاندې کولو ته دوام ورکوي، په بېله بیا په اوږه کې د زرگونو آنلاین او تلفون لیدنو وړاندیز کوي.
- خپل ځایي درملتون وکاروئ. فارمسیتان کولی شي پشمول د ځینې درملو د کوچني شرایطو لپاره یو لږ ملاتړ وړاندیز وکړي.
- په Yate او Clevedon کې او په South Bristol کې د Urgent Treatment Centre د درونو، مات شوي هډوکو، کوچني سوځیدني او ټپونو لپاره د کوچني ټپونو واحدونو څخه کار واخلي.
- A&E وکاروئ یا یوازې د طبي بیړنۍ حالت کې 999 ته تلفون وکړئ.
- مور ته خبر راکړئ که تاسو نور نشئ کولی په یوه لیدنه کې برخه واخلي.
- د خپل محلي شورا یا پاملرنې چمتو کونکي سره اړیکه ونیسئ که تاسو د ټولنیز پاملرنې په اړه کومه اندیښنه لرئ.

ستاسو او ستاسو د عزیزانو خوندي ساتلو لپاره زموږ د خدماتو په اوږدو کې د لیدو ترتیباتو کې هم ځینې بدلونونه راغلي دي. مهرباني وکړئ د هغه ځای ویب سایټ وګورئ چې تاسو لیدنه کوئ.

مور پوهیږو چې دا یو ننګونکی وخت دی. زموږ ټیمونه ستاسو د ملاتړ لپاره سخت کار کوي، او پداسې حال کې چې تاسو ممکن د معمول په پرتله ډیر اندیښمن یاست، مهرباني وکړئ د هغه کارمند سره چې ستاسو ساتنه کوي په احترام او درناوي سره چلند وکړئ. دا مهمه ده چې مور ټول د یو بل ملاتړ ته دوام ورکړو.

ستاسو څخه د دې ټولو لپاره مننه کوم چې تاسو تر دې دمه ترسره کړي دي او دلته زموږ سره مرستې ته دوام ورکولو څرنگوالي:

- که تاسو د کورونا ویروس نښې تجربه کړئ، په شمول د نوي دوامداره ټوخي، لوړه تودوخه یا ستاسو د بوی یا خوند احساس کې بدلون، تاسو باید ژر تر ژره یو ازموینه واخلي. تاسو کولی شئ د هغه چا لپاره ازموینه هم ترلاسه کړئ چې تاسو ورسره ژوند کوی که چېرې دوی نښې ولري.
- ازموینې په <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> یا د 119 تلیفون کولو سره ثبت کیدی شي. تاسو کولی شئ د کور ټیسټ کې لپاره غوښتنه وکړئ که تاسو د ازموینې سایټ ته تللی نشئ. که تاسو ازموینه ترلاسه کوی ځکه چې علایم لری، تاسو او هر هغه څوک چې تاسو سره ژوند کوی باید خپل ځان گوښه کړئ تر هغه چې تاسو خپله پایله لاسته راوړئ. دا ستاسو د ملاتړ په دایرې کې هرڅوک باندې هم پلي کیري (چیرې چې څوک یوازې ژوند کوي، یا یوازې د خپلو ماشومانو سره وي، کولی شي د یوې بلې کورنۍ خلکو سره وگوري).
- په ورته وخت کې د انفلونزا او کورونا ویروس درلودل د کورونو څخه د مړه کیدو د خلکو چانس دوه چنده زیاتوي. د انفلونزا واکسین د زکام د اخته کیدو په مقابل کې د ځان ساتنې لپاره خوندي او مؤثر لاره ده. که تاسو [د ورو لومړیتوب لرونکي گروپ](#) کې یاست نو تاسو کولی شئ د خپل GP practice یا درملتون له لارې وړیا د زکام واکسین ته لاسرسی ومومئ. که تاسو د سمدستي ناستې ترلاسه کولو توان نلری، نو مهرباني وکړئ هڅه وکړئ یا د یوې بلې نیتې لپاره ځان ثبت کړئ.
- ستاسو روغتیا او رواني هوساینه مهمه ده، او په محلي کچه ستاسو لپاره ملاتړ شتون لري:
- د VITA 24/7 د مرستې کرښه کولی شي تاسو سره رواني ملاتړ کې مرسته وکړي. کرښه تاسو ته ستاسو په سیمه کې د رواني روغتیا سلاکار او اړونده ډلو سره نښلوي. 0800 012 6549 ته زنگ ووهئ (د ټکسټ فون کارونکي باید 18001 ډایل کړئ چې وروسته 0800 0126549) ژباړونکي شتون لري.
- د AWP ذهني روغتیا 24/7 مرستې کرښه د لویانو یا ماشومانو لپاره د AWP پاملرنې لاندې دی او د خپل ځان یا بل چا د رواني روغتیا په اړه اندیښنه لري: 0300 303 1320
- سلور کلاډ (SilverCloud) یو وړیا آنلاین پلیټ فارم دی چې د معنوي ذهني روغتیا او هوساینې ملاتړ وړاندیز کوي: <https://bnssg.silvercloudhealth.com/onboard/>
- د Bump2baby هوساینه تاسو سره د حمل، زیږون او هاخوا د سم ملاتړ په موندلو کې مرسته کوي: www.bump2babywellbeingguide.org
- که تاسو ته خبرداری درکړل شي چې تاسو طبي حالت لری چې تاسو یې د کورونا ویروس له پلوه خورا ډیر زیانمنوي، نو مهرباني وکړئ خپل تفصیلات په لاندې ویب سایټ کې ثبت کړئ: <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>
- تاسو کولی شئ دا خدمت د سوپرمارکیټ ته رسیدو ته د لاسرسي لپاره وکاروئ یا د یو چا څخه وغواړئ چې د نورو محلي ملاتړ په اړه تاسو سره اړیکه ونیسي.
- که دا تاسو باندې نه پلي کیري مگر تاسو لاهم احساس کوی چې ملاتړ ته اړتیا لری، مهرباني وکړئ لاندې د اړیکې توضیحاتو په کارولو سره خپل د محلي چارواکي سره اړیکه ونیسي. تاسو کولی شئ د دوی سره اړیکه ونیسي که تاسو نورې پوښتنې یا اندیښنې لری:
- We are Bristol :Bristol :0800 694 0184
- North Somerset Together :North Somerset :01934 427 437
- South Gloucestershire :0800 953 7778
- که تاسو په خپل کور کې پاملرنه ترلاسه کوی، په گډون د ولسوالۍ نرسونه، معالجین او ملاتړ کونکي، او اړتیا لری په اړه یې خبرې وکړئ مهرباني وکړئ دغه شمیرې 0300 125 6789 ته زنگ ووهئ.
- په یاد ولری: که تاسو د کورني ناوړه چلند تجربه کوی، د کورني انزوا مقررات نه پلي کیري. تاسو اجازه لری خپل کور پریردئ او NextLink کولی شي ملاتړ او هستوگنه چمتو کړي. په دغه شمیره (24/7) 0800 4700 280 تلیفون وکړئ یا دغه ویب سایټ ته لار شئ: www.nextlinkhousing.co.uk