

الأربعاء، 11 نوفمبر 2020

Arabic

إلى جميع قاطني بريستول وشمال سومرست وجنوب غلوسسترشاير

شكرًا لك على بذل كل ما بوسعك للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين.

نود أن نشكركم مرة أخرى على بذل كل ما في وسعكم لحماية أنفسكم وحماية مجتمعاتنا من فيروس كورونا المستجد، وفيما يلي نُطلعكم على بعض التغييرات الرئيسية بعد الإغلاق الوطني الثاني للبلاد الذي بدأ الأسبوع الماضي.

تشهد مستشفياتنا ارتفاعًا في عدد المصابين، ومن ثم، فقد اضطررنا إلى إلغاء بعض الإجراءات الروتينية غير العاجلة، وإلغاء مواعيد العيادات الخارجية جراء ذلك. نحن آسفون للغاية إذا كنت أحد الأفراد المتضررين من ذلك الإجراء. فهذه خطوة استثنائية اتخذناها لإدارة الطلب على الخدمات في إطار زيادة حالات الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

لدينا خطط قوية لإدارة الطلب المتزايد على الخدمات، ونريد أن يواصل الجميع القيام بواجبهم. من فضلك:

- حافظ على قواعد التباعد الاجتماعي وحافظ على غسل اليدين بانتظام.
- ارتدِ أقنعة لتغطية الوجه في كافة مرافق الرعاية الصحية وفي أي مكان آخر يلزم القيام فيه بذلك، على سبيل المثال في المتاجر ووسائل النقل العام.
- قم بتسجيل الوصول وقدم الدعم لأفراد الأسرة المعرضين لمخاطر عالية حيثما يمكنك ذلك. دعمك يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا.
- تأكد من قدرتك على إقلاق الأقارب من المستشفى بمجرد أن يكونوا في حالة صحية تسمح لهم بالخروج من المستشفى.
- احضر في مواعيدك في الوقت المحدد - قد يضطرك التواجد مبكرًا إلى الانتظار في الخارج.
- لا تأت لمقابلتنا شخصيًا إذا كانت لديك أعراض فيروس كورونا المستجد. إذا كان لديك موعد، فاتصل بقسم الخدمة وسيقدمون لك الدعم في الخطوات التالية.

بينما نبدأ فترة مليئة بالتحديات، لا تزال خدمات الصحة الوطنية وخدمات الرعاية متاحة إلى حد كبير - يرجى عدم تجاهل أي مخاوف أو استبعادها. يُمكنك:

- استخدم الرقم 111 لمعرفة النصائح الطبية العاجلة إذا لم تكن متأكدًا مما يجب عليك فعله.
- اتصل بالممارس العام GP (الأطباء). يواصل الممارسون العام GP تقديم المواعيد الشخصية، فضلاً عن تقديم آلاف المواعيد عبر الإنترنت وعبر الهاتف أسبوعيًا.
- استخدم الصيدلية المحلية الخاصة بك. يمكن للصيدلة تقديم الدعم في معالجة الحالات البسيطة، بما في ذلك وصف بعض الأدوية.
- استخدم وحدات معالجة الإصابات الطفيفة في بيت وكليفيدون ومركز العلاج العاجل في جنوب بريستول لعلاج الالتواءات وكسور العظام والحروق الطفيفة والسعفات.
- استخدم خدمات قسم الطوارئ "A&E" أو اتصل بالرقم 999 فقط في حالات الطوارئ الطبية.
- أخبرنا إذا لم يعد بإمكانك الحضور في الموعد.
- اتصل بالمجلس المحلي أو مقدم الرعاية إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن الرعاية الاجتماعية.

كما أجرينا بعض التغييرات أيضًا على ترتيبات الزيارة في إطار خدماتنا للحفاظ على سلامتك أنت وأحبائك. يرجى مراجعة الموقع الإلكتروني للمكان الذي تزوره.

نحن نعلم أنه وقت صعب. فرق العمل لدينا تعمل بأقصى جهد لدعمك، وإذا كان يبتابك القلق والاضطراب بصورة أكثر من المعتاد، يرجى التعامل مع الموظفين الذين يعتنون بك بلطف واحترام. من المهم أن نستمر جميعًا في دعم بعض بعضًا.

شكرًا لكم - نيابة عن المديرين التنفيذيين في شراكة معًا سنكون بصحة أفضل

شكرًا لكم على كل ما قمتم به حتى الآن وإليك كيفية الاستمرار في مساعدتنا أثناء تقديم المساعدة لكم:

- إذا ظهرت عليك أي أعراض لفيروس كورونا المستجد، بما في ذلك السعال المستمر أو ارتفاع درجة الحرارة أو فقدان أو تغير في حاستي الشم أو التذوق، يجب عليك حجز موعد للخضوع لاختبار في أقرب وقت ممكن. يمكنك أيضًا إجراء اختبار لشخص تعيش معه إذا ظهرت عليه الأعراض.
- يمكن حجز مواعيد الاختبارات على الموقع <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> أو بالاتصال بالرقم 119. يمكنك طلب مجموعة أدوات الاختبار المنزلية إذا لم تتمكن من الحضور إلى موقع اختبار. إذا كنت تجري اختبارًا لأن لديك الأعراض، فيجب عليك وعلى أي شخص تعيش معه عزل نفسك حتى تظهر النتيجة. ينطبق هذا أيضًا على أي شخص في مجموعة الدعم الخاصة بك (حيث يمكن لشخص يعيش بمفرده، أو يعيش مع أطفاله فحسب، مقابلة أشخاص من أسرة أخرى).
- الإصابة بالأنفلونزا وفيروس كورونا المستجد في نفس الوقت تزيد من احتمالية وفاة الأشخاص جراء فيروس كورونا المستجد لأكثر من الضعف. لقاح الإنفلونزا هو طريقة آمنة وفعالة لحماية نفسك من الإصابة بالأنفلونزا. إذا كنت من **المجموعة ذات أولوية** الحصول على اللقاح، يمكنك الحصول عليه مجانًا في عيادة الممارس العام GP أو من الصيدلية. إذا لم تتمكن من الحصول على موعد فوري، يرجى الاستمرار في المحاولة أو الحجز في موعد لاحق.
- صحتك الجسدية والعقلية مهمة، وهناك دعم متاح لك محليًا:
 - يمكن أن يساعدك خط المساعدة الطارئة "VITA" على مدار الساعة لتقديم الدعم النفسي. حيث يوصلك الخط بمستشار الصحة العقلية والمجموعات ذات الصلة في منطقتك المحلية. اتصل على الرقم 0800 012 6549 (يجب على مستخدمي الهاتف النصي الاتصال بالرقم 18001 متبوعًا ثم الرقم 0800 0126549). يوجد مترجمون متاحون.
 - يوجد رقم استجابة AWP للصحة العقلية متاح على مدار الساعة للبالغين أو الأطفال في رعاية مركز AWP في حالة وجود مخاوف بشأن صحتهم العقلية أو صحة شخص آخر: 0300 303 1320
 - منصة SilverCloud عبارة عن منصة مجانية عبر الإنترنت تقدم دعمًا قيمًا للصحة العقلية والرفاهية: <https://bnssg.silvercloudhealth.com/onboard/>
 - تساعدك منصة Bump2baby في العثور على الدعم المناسب أثناء الحمل والولادة وأكثر من ذلك: www.bump2babywellbeingguide.org
- إذا تم إخطارك بأن لديك حالة طبية تجعلك معرضًا بشدة لفيروس كورونا المستجد من الناحية الإكلينيكية، فيرجى تسجيل بياناتك على الموقع الإلكتروني التالي: <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>
- يمكنك استخدام هذه الخدمة للوصول إلى خدمات التوصيل ذات الأولوية من السوبر ماركت أو لتطلب من شخص ما الاتصال بك لتوفير سبل الدعم المحلي الأخرى.
- إذا كان هذا لا ينطبق عليك، ولكنك لا تزال تشعر أنك بحاجة إلى الدعم، فيرجى الاتصال بالسلطة المحلية المختصة بك باستخدام بيانات الاتصال أدناه. يمكنك أيضًا الاتصال بهذه الجهات إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف أخرى:
 - بريستول: نحن مدينة بريستول: 0800 694 0184
 - شمال سومرست: شمال سومرست سويًا: 01934 427 437
 - جنوب جلوسسترشاير: 0800 953 7778
- إذا كنت تتلقى الرعاية في منزلك، بما في ذلك من ممرضات المنطقة والمعالجين ومقدمي الدعم، وتحتاج إلى مناقشة احتياجاتك، فيرجى الاتصال على الرقم 0300 125 6789.
- تذكر: إذا كنت تعاني من العنف المنزلي، فإن قواعد العزل المنزلي لا تنطبق عليك. يُسمح لك بمغادرة منزلك ويمكن لتطبيق NextLink تقديم الدعم والإقامة لك. اتصل بالرقم 0800 4700 280 (على مدار الساعة) أو زر الموقع: www.nextlinkhousing.co.uk