

فيروس كورونا- نصائح و دعم

تعمل منظمة هيلث ووتش في أكسفورد و ضواحيها مع أكسفورد كميونتي أكشن لتزويدك بهذه المعلومات باللغة العربية, بدعم فعال من المترجمين لجعلها واضحة و مفهومة قدر الامكان

هذا العمل سوف يعطيك مصادر موثوقة حيث يمكنك إيجاد المعلومات و الدعم خلال فترة نقشي فيروس كورونا

جميع خدمات الصحة (NHS) حول فيروس كورونا متاحة مجاناً للجميع. تم إعلام جميع مشافي الصحة أن التأكد من الحالة القانونية للأشخاص الذين يأتون للفحص او العلاج من فيروس كورونا غير مطلوب.

كن حذراً عندما تتلقى نصائح حول فيروس كورونا. دائما استخدم المعلومات الموثقة الصادرة عن الحكومة أو المجلس البلدي.

منظمة هيلث ووتش لديها موظفين ودودين يعملون لمساعدتك والاجابة على الأسئلة أو إعطاء المعلومات حول الصحة و خدمات الرعاية في أكسفورد و ضواحيها. إذا احتجت معلومات اضافية أو نصح يمكنك الاتصال على الرقم 01865250250 من الساعة 9 صباحاً و حتى 4 عصرًا من يوم الاثنين وحتى الجمعة. يمكنكم زيارة موقعنا على الويب (و المتاح مع خدمة الترجمة)

www.healthwatchoxfordshire.co.uk

كما يمكنكم مراسلتنا على الايميل

hello@healthwatchoxfordshire.co.uk

تعليمات حكومة المملكة المتحدة للجميع هي :

- إبقى بالمنزل - يمكنك ان تنشر الفيروس و حتى إن لم يكن لديك أعراض الإصابة
- فقط يمكنك الذهاب للخارج من أجل الطعام أو التمرين أو أسباب صحية أو عمل (إن لم تكن قادر على العمل من البيت)
- إذا خرجت من منزلك , حافظ على مسافة مترين بينك و بين الآخرين جميع الأوقات
- اغسل يديك حالما تعود للمنزل
- لا تقابل أحد , حتى الأصدقاء أو العائلة

أعراض فيروس كورونا

لا تغادر المنزل إذا كان لديك إما :

- ارتفاع درجة الحرارة - هذا يعني انك تشعر بالحرارة عند لمس صدرك أو ظهرك (لا تحتاج لقياس درجة حرارتك)
- سعال متواصل أو جديد - هذا يعني السعال مراراً لأكثر من ساعة , أو ثلاث أو موجات من السعال خلال ٢٤ ساعة (إذا كنت عادةً لديك سعال سيكون أسوأ من المعتاد)

إذا لم تتمكن من التأقلم مع أعراضك ، أو إذا ساءت حالتك ، أو لم تتحسن حالتك بعد 7 أيام ، اتصل هاتفًا بخدمة الصحة 111 (اطلب 111) أو استخدم خدمة فيروس كورونا عبر الإنترنت

<https://111.nhs.uk/service/COVID-19/>

من أجل أي حالة مرضية أخرى , حادث , أو حالة إسعافية

- الرجاء الاتصال على المركز الطبي المسجل لديه أو اتصل على 111 للتكلم مع الطبيب , لا تقم بزيارة المركز الطبي مالم يطلب منك .
- في حالة الطوارئ اتصل على الرقم ٩٩٩ أو اذهب لأقرب مركز اسعافات قريب لك مهما يكن مشفى الجي آر في أكسفورد أو مشفى هورتون في بانبري

معلومات عن فيروس كورونا

بعض المصادر المفيدة و الموثوقة للمعلومات يمكن ان تجدها على المواقع التالية:
<https://www.gov.uk/coronavirus> يتضمن نصائح مترجمة لعدة لغات
هيئة الصحة في انكلترا للنصح كيف تحمي نفسك و ماذا تفعل إذا كنت تحتاج مساعدة طبية
<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

أحدث معلومات النصائح الطبية حول فيروس الكورونا لأطباء حول العالم مترجم الى ٤٥ لغة
<https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/#>

وزارة العمل والمعاشات التابعة لحكومة المملكة المتحدة - معلومات عن دعم الإعانات ، دعم الإسكان ، المطالبة
بالمزايا ، أو ماذا تفعل إذا فقدت وظيفتك

<https://www.understandinguniversalcredit.gov.uk/coronavirus/>

تحتاج للمساعدة ؟ تحتاج المزيد من المعلومات؟ المنظمات التالية يمكن أن تساعدك

بلدية مدينة أكسفورد
رقم الهاتف: ٠١٨٦٥٢٤٩٨١١ من الساعة ٩ صباحاً وحتى الخامسة مساءً أو يمكنك زيارة موقعهم على الانترنت
www.oxford.gov.uk/CommunityAssistance

لمساعدة في دفع الإيجار ، إذا كنت بحاجة للمساعدة ، إذا كنت تعيش بمفردك ، تحتاج إلى حقيبة طعام ، أو لديك
احتياجات صحية بدنية أو نفسية
المشورة بشأن الدعم في أكسفورد ومعلومات عن خدمات المجلس البلدي
<https://www.oxford.gov.uk/coronavirus>

منظمة أكسفورد معا
تزودكم عن الدعم المتاح في منطقتكم متضمنة مساعدة طعام. رقم الهاتف ٠٧٩٥٧١٠٥١٢٩ بين الساعة ٩ صباحاً
وحتى ٥ مساءً من الإثنين للجمعة

إن كنت تعيش خارج أكسفورد و تحتاج مساعدة ؟ اتصل على الرقم ٠١٨٦٥٨٩٧٨٢٠ او ارسل إيميل على
shield@oxfordshire.gov.uk

خط المساعدة للصحة العقلية على مدار اليوم و الاسبوع في أكسفورد شاير و بكينغهام شاير
للبالغين و الكبار على الرقم ٠١٨٦٥٩٠٤٩٩٧
للأطفال و اليافعين الاتصال على الرقم ٠١٨٦٥٩٠٤٩٩٨
عندما يعاني أحد من مرض خطير أو في حالة ارتباك حادة الاتصال على الرقم ٩٩٩
للحصول على معلومات عن الصحة العقلية و الرفاهية في أكسفورد شاير الاتصال على الرقم ٠١٨٦٥٢٤٧٧٨٨

خط المساعدة الخاص بالعنف المنزلي في أكسفورد و ضواحيها الاتصال على الرقم ٠٠٥٥٧٣١٠٨٠٠ من الساعة ١٠
صباحاً وحتى ٧ مساءً من الإثنين و حتى الجمعة

مكتب استشارات المواطنين في أكسفورد (سيتزن ادفايس بيروا) رقم الهاتف ٠٣٠٠٣٣٠٩٠٥٤ للحصول على
مساعدة بشأن المساعدات , نظام اليونيفرسال كرددت , الإسكان , التوظيف و الديون. سيتم توفير مترجم إذا طلبت ذلك.
كما يمكنك الحصول على النصح أون لاین من خلال الموقع الإلكتروني
<https://citizensadviceoxford.org.uk/advice/>

مركز النصح أغنث سميث رقم الهاتف ٠١٨٦٥٧٧٠٢٠٦ إذا كنت تعيش في منطقة بلاك بيرد ليز أو غريتر ليز و
تحتاج نصيحة و مساعدة مجانية اترك رقم هاتفك و سوف يتصلون بك. يمكنك مراسلتهم على الإيميل
asac.reception@agnessmith.co.uk