

Coronavirus - ushauri na msaada

Healthwatch Oxfordshire na hatua ya Jumuiya ya Oxford wamekuja pamoja ili kukuletea habari hii kwa lugha yako- kwa msaada wa ukarimu wa watafsiri wa jamii tumejaribu kuifanya iwe sahihi iwezekanavyo. Inatoa vyanzo vya kuaminika ambapo unaweza kuangalia habari na msaada wakati wa milipuko ya coronavirus.

Huduma zote za NHS za coronavirus ni za bure kwa kila mtu. Hospitali za NHS zimeshariwa kuwa hakuna ukaguzi wa uhamiaji unahitajika kwa watu wanaopokea uchunguzi au matibabu ya ugonjwa wa coronavirus. Kuwa mwangalifu wapi unapata ushauri wako kuhusu coronavirus. Tumia kila wakati habari za serikali au za baraza la mitaa ambalo unaweza kuamini.

Healthwatch Oxfordshire wafanyakazi wetu wenye urafiki, wako hapa kwa ajili yako ili kusaidia kujibu maswali au kukupa habari juu ya huduma za afya na huduma zilizoko Oxfordshire. Ikiwa unahitaji habari zaidi au ushauri piga simu kwa 01865 250 250 kutoka saa 3 asubuhi hadi saa 10 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa. Tembelea tovuti yetu www.healthwatchoxfordshire.co.uk (pamoja na huduma ya kutafsiri) tutumie barua pepe kwa hello@healthwatchoxfordshire.co.uk.

Habari ya Serikali ya Uingereza kwa kila mtu ni:

- Kaa nyumbani- unaweza kueneza virusi hata kama hauna dalili
- Toka nje kwa chakula, mazoezi, sababu za kiafya au kazini (ikiwa tu huwezi kufanya kazi nyumbani)
- Ikiwa utakwenda nje, kaa umbali wa mita 2 kutoka kwa watu wengine wakati wote
- Osha mikono yako mara tu utakapofika nyumbani
- Usikutane na wengine, hata marafiki au familia.

Ukiwa na dalili za Coronavirus, Usiondoke nyumbani kwako ikiwa unayo:

- joto la juu - hii inamaanisha unahisi moto kugusa kwenye kifua chako au nyuma (hauhitaji kupima joto lako)
- kikohozi kipya, kinachoendelea - hii inamaanisha kukohoa sana kwa zaidi ya saa, au sehemu 3 tofauti au kuzidi kukohoa katika masaa 24 (ikiwa kawaida una kikohozi, inaweza kuwa mbaya zaidi kuliko kawaida) Ikiwa huwezi kuhimili dalili zako, ikiwa hali yako inazidi kuwa mbaya, au dalili zako haziwi bora baada ya siku 7 basi piga huduma ya NHS ya 111 (piga 111) au tumia huduma ya coronavirus mkondoni, <https://111.nhs.uk/service/COVID-19/>. Kwa magonjwa mengine, ajali au dharura tafadhali:
- piga simu kwa GP wako au piga 111 kungea na daktari.

Usitembelee hospitali isipokuwa umeambiwa ufanye hivyo • kwa dharura au kufuata ajali, piga simu 999 au nenda kwa Idara ya Ajali na Dharura karibu na Hospitali ya JR iliyoko Oxford au Hospitali ya Horton iliyoko Banbury.

Maelezo ya Coronavirus:

Baadhi ya vyanzo vya habari muhimu na vya kuaminika vinaweza kupatikana kwenye tovuti (websites) zifuatazo.

<https://www.gov.uk/coronavirus>, pamoja na ushauri katika tafsiri za lugha,

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/> NHS England kwa ushauri wa kujilinda na nini cha kufanya ikiwa unahitaji msaada wa matibabu.

Madaktari wa Ushauri wa Dunia habari za hivi punde za NHS juu ya coronavirus katika lugha 45 <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/#>

Idara ya Kazi ya Serikali ya Uingereza na Pensheni- habari juu ya msaada wa kifedha, msaada wa nyumba, au nini cha kufanya ikiwa utapoteza kazi yako.

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

Unahitaji msaada? Unataka habari zaidi? Mashirika hapa chini yanaweza kukusaidi.

Simu ya Halmashauri ya Jiji la Oxford 01865 249 811 kuanzia saa 3 asubuhi hadi saa 11 jioni au tembelea tovuti www.oxford.gov.uk/CommunityAssistance ya usaidizi wa kulipia kodi, ikiwa unahitaji msaada, uko peke yako, unahitaji chakula cha kula, kuwa na mahitaji ya kiafya au ya kiakili.

Ushauri juu ya usaidizi katika Oxford na habari juu ya huduma za baraza

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

Oxford Together wanatoa mtandao wa msaada wa jamii katika eneo lako ikiwa ni pamoja na msaada wa chakula. Simu 07957 105129 kati ya saa 3 asubuhi hadi saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa.

Unaishi nje ya Oxford? Unahitaji msaada? Piga 01865 89 78 20 au barua pepe shield@oxfordshire.gov.uk.

Oxfordshire na Buckinghamshire 24/7 Msaada wa Huduma ya Afya ya Akili kwa watu wazima na wazee piga 01865 904 997. Kwa watoto na vijana piga simu 01865 904 998. Ikiwa mtu mgonjwa sana au katika hali mbaya ya kuchanganyikiwa piga simu 999. Oxfordshire Mind Information line 01865 247788 kwa habari ya ustawi wa afya.

Simu ya Msaada wa Huduma ya Unyanyasaji wa Oxfordshire 0800 731 0055, kuanzia saa 4 asubuhi hadi saa 1 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa.

Oxford Citizen Advice Bureau (CAB) simu 0300 3309 054 kwa msaada wa ushauri juu usaidizi wa kifedha (universal credit), nyumba, ajira na deni. Tafsiri ya lugha inapatikana ikiwa utauliza. Au unaweza kupata ushauri mkondoni <https://citizensadviceoxford.org.uk/advice/>.

Kituo cha ushauri cha Agnes Smith simu 01865 770206 ikiwa unaishi katika au karibu na Blackbird Leys / Greater Leys na unahitaji ushauri wa bure na msaada. Acha nambari yako na tutarudi kwako. Au barua pepe asac.reception@agnessmith.co.uk