

هل تحتاج إلى دعم إضافي بسبب كوفيد-19؟

هل أنت قلق على شخص يحتاج إلى الدعم؟

إذا كنت لا تستطيع استخدام الإنترنت، اتصل على
01273293117 (الخيار 2)

يتاح المترجمين الشفويين ومترجمي لغة الإشارة
(SignLive) أيام الاثنين إلى الجمعة 10 ص - 4.30م

ينشغل خط الهاتف هذا بشدة، ولذلك يُرجى
الاتصال من خلال الموقع الإلكتروني إذا أمكن

إذا لم يكن لديك أحد يستطيع مساعدتك، يمكن للمركز
المجتمعي التابع للمجلس البلدي أن يساعدك في الآتي:

- إيجاد المساعدة للقيام بالتسوق وصرف الوصفات الطبية وغيرها
- من أنواع الدعم
- الإحالات العاجلة إلى بنك الطعام
- إسداء النصائح حول المحافظة على النشاط والصحة وتقليل
الشعور بالعزلة والوحدة

لمعرفة المزيد أو لطلب المساعدة، اذهب إلى:

www.brighton-hove.gov.uk/coronavirus-help

ما عليك القيام به بسبب فيروس كورونا (كوفيد-19):

تختلف التوجيهات حول كيفية الحد من انتشار الفيروس من بلد إلى آخر.

هذه هي الإرشادات الخاصة بإنجلترا اعتباراً من 12 مايو/ أيار 2020.

يمكننا جميعاً المساعدة على مكافحة الفيروس إذا توخينا جميعاً اليقظة. يعني ذلك أنه يجب عليك القيام بالآتي:

- البقاء بالمنزل قدر المستطاع
- العمل من المنزل إذا أمكن
- الحد من الاتصال بالآخرين
- الابتعاد عن الآخرين عندما تخرج لممارسة التمارين الرياضية أو العمل أو التسوق أو تلبية الاحتياجات الطبية
(حافظ على مسافة مترين عن الآخرين قدر الإمكان)
- غسل يديك بصورة منتظمة
- اعزل نفسك إذا شعرت بالأعراض أنت أو أي فرد من أفراد أسرتك التي تسكن معها.

إذا كنت في حاجة لمزيد من المعلومات المترجمة عن كوفيد-19،
يُرجى زيارة الموقع التالي:

www.sussexinterpreting.org.uk/service-users