

# Potrzebujesz

## dodatkowego wsparcia w związku z koronawirusem COVID-19?

Martwisz się o kogoś,  
kto potrzebuje pomocy?

Jeśli nie masz nikogo, kto mógłby Ci pomóc, Twój lokalny ośrodek społeczny może wesprzeć Cię w:

- Uzyskaniu pomocy przy zakupach, odbiorze leków i innych czynnościach
- Uzyskaniu pilnego skierowania do banku żywności
- Uzyskaniu porady na temat aktywności i zdrowia oraz obniżenia poczucia izolacji i samotności

Aby uzyskać więcej informacji lub poprosić o pomoc, wejdź na:  
[www.brighton-hove.gov.uk/coronavirus-help](http://www.brighton-hove.gov.uk/coronavirus-help)

Jeżeli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń pod numer 01273 293117 (opcja 2)

Dostępność tłumaczy i usługi SignLive od poniedziałku do piątku 10:00 - 16:30

Linia telefoniczna jest często zajęta, dlatego w miarę możliwości prosimy o kontaktowanie się z nami poprzez stronę internetową.

## Koronawirus (COVID-19) – co należy zrobić:

Wytyczne dotyczące zapobiegania rozprzestrzenianiu się wirusa różnią się w zależności od kraju. Niniejsze wytyczne dotyczą Anglii i są aktualne na dzień 12 maja 2020 r.

Każdy z nas może pomóc w walce z wirusem, jeśli pozostaniemy czujni. Oznacza to konieczność:

- ograniczania czasu spędzanego poza domem
- pracy zdalnej z domu, jeśli jest to możliwe
- ograniczenia kontaktu z innymi ludźmi
- utrzymywania dystansu od innych podczas ćwiczeń, w pracy, na zakupach lub w sytuacji związanej z potrzebą medyczną (jeśli to możliwe, należy zachować odległość 2 metrów)
- regularnego mycia rąk

Stosuj samoizolację w razie zauważenia objawów u siebie lub u członków swojego gospodarstwa domowego.

Jeżeli potrzebujesz tłumaczenia dodatkowych informacji o koronawirusie COVID-19, wejdź na:  
[www.sussexinterpreting.org.uk/service-users](http://www.sussexinterpreting.org.uk/service-users)