

Gondoljunk magunk és mások biztonságára ezen a télen



Hálásak vagyunk mindazért, amit Brighton & Hove biztonságáért tesz

A koronavírus továbbra is komoly egészségügyi kockázatot jelent. Emellett az influenza és megfázás is jelen van, és ez a tél sokak számára nehéz lehet.

Mindannyiunknak meg kell tennünk, amit lehet, hogy megvédjük magunkat és féken tartjuk a fertőzést, de kérjük, gondoljon azokra is, akikkel érintkezik, és tegyen meg mindent az ő védelmükben is.

Támogatást is biztosítunk

Tudjuk, hogy nehéz időszak lehet sokak számára, több okból is.

Gyakorlati, mentális, pénzügyi és jóléti támogatás is elérhető. Kérjen segítséget, ha szüksége van rá.



Brighton & Hove-ban a következő támogatások állnak rendelkezésére

Élelmiszer, rezsiköltségek és egyéb alapvető szükségletek

Extra segítséget is kaphat, ha az élelmiszer, fűtés és egyéb szükségletek kifizetése gondot okoz: www.brighton-hove.gov.uk/household-support-fund 01273 293117 (2. opció).

Tartsa lakását melegen, vagy csökkentse a fűtés költségeit

www.brighton-hove.gov.uk/help-with-fuel-bills

LEAP www.applyforleap.org.uk
freephone 0800 060 7567.

Pénzügyekkel, tartozásokkal kapcsolatos tanácsadás

www.brighton-hove.gov.uk/debt-advice.

Ha az NHS Test and Trace elkülönítésre szólítja fel, Ön jogosult lehet Self-Isolation Payment támogatásra:

www.brighton-hove.gov.uk/TTSP.

Citizens Advice 0808 278 7815.

Moneyworks 0800 988 7037.

Élelmiszer, bevásárlás, étel házhozszállítás: Brighton & Hove Food Partnership

www.bhfood.org.uk. Impact Initiatives www.ageingwellbh.org 01273 322947.

Ingyenes iskolai étkeztetés www.brighton-hove.gov.uk/free-school-meals 01273 293497.

Healthy Start Vouchers www.healthystart.nhs.uk.

Mentális egészséggel kapcsolatos támogatás

Community Roots www.communityroots.org.uk 0808 196 1768.

Online tanácsadás, források

Every Mind Matters www.nhs.uk/every-mind-matters.

YMCA jóléti e-tanácsadás gyerekeknek, fiataloknak és szülőknek: www.e-wellbeing.co.uk.

Öngyilkosság megelőzés bárkinek, akinél fennáll a kockázata vagy aggódik valakiért

www.preventingsuicideinsussex.org.

Beszéljen valakivel (ingyenes telefonszám 24/7) Sussex Mental Healthline 0300 500 0101.

Samaritans 116 123.

Childline 0800 1111.

Ha magányos

Together Co www.togetherco.org.uk 01273 229386.

Életmód és jóléti tanácsadás

Healthy Lifestyles Team www.brighton-hove.gov.uk/healthylifestyles 01273 294589.

Ha másokat gondoz

The Carers Hub www.carershub.co.uk 01273 977000.

BME

BMECP Centre www.bmecp.org.uk 0300 303 1171.

Voices in Exile www.voicesinexile.org 01273 328798.

LGBTQ+

Switchboard www.switchboard.org.uk 01273 359042.

Fogyatékkal, korlátozással élők, hosszútávú egészségügyi problémákkal élők

Possability People www.possabilitypeople.org.uk 01273 894040.

Vakok és gyengénlátók East Sussex Vision Support

www.eastsussexvisionsupport.org 01323 832252.

Siketek

DeafCOG www.deafcog.co.uk/community-assist.

Idősek

Ageing Well www.ageingwellbh.org 01273 322947 or text 0777 006 1072.

The Silver Line 0800 470 8090.

Digitális támogatás és források

Digital Brighton & Hove

www.digitalbrightonandhove.org.uk 08081965883 or text 07575977345.

Brighton & Hove City Libraries digitális hozzáférés és támogatás, eBooks, eAudiobooks és digitális újságok: www.brighton-hove.gov.uk/libraries.

Library Connect ingyen 121 alap számítógépes ismeretek a Jubilee and Hove könyvtárakban 01273 290800.

Háztartási tűzvédelmi tanács

East Sussex Fire & Rescue Service www.esfrs.org 0800 177 7069.

Családon belüli erőszak 24hr National Domestic Abusehelpline 0808 200 0247.

Személyes riasztók

CareLink Plus telecare riasztó szolgáltatások napi 24 órában az év minden napján www.brighton-hove.gov.uk/carelink-plus 0300 123 3301.

Ha aggódik egy veszélyeztetett felnőtt miatt

Adult Social Care Hub www.brighton-hove.gov.uk/adult-social-care-hub 01273 295555.

Ha aggódik egy gyermek vagy fiatal miatt

Front Door for Families www.brighton-hove.gov.uk/front-door-families 01273 290400.

Az NHS egészségügyi szolgáltatásai rendelkezésére állnak

Sürgős orvosi segítségért hívja az NHS 111-et vagy látogasson a 111.nhs.uk honlapra. Kérjük, csak vészhelyzetben hívja a 999-et.

Ünnepnapokon csökkentett szolgáltatás lehetséges.

Még mindig nem biztos benne, hol találhat segítséget?

Ha nem találja meg a szükséges segítséget és nincs senkije, aki segíthet, kérjük, keresse meg a **Community Hub-ot**: www.brighton-hove.gov.uk/coronavirus-help.

Ha nem tud hozzáférni az internethez, hívja a 01273 293117 számot (2. opció) Hétfőtől péntekig, 10.00 - 16.30. Telefonos tolmácsok is elérhetők ezen a számon.

Kérjük, vigyázzon magára és másokra



Vegye fel az első, második és Covid booster védőoltást, ha arra jogosult. – online vagy a 119-es telefonszámon foglalhat időpontot, de időpontot nem igénylő oltópontok is rendelkezésre állnak www.sussexhealthandcare.uk/get-my-jab



Járjon utána, hogy jogosult-e ingyenes influenza elleni védőoltásra, és foglaljon időpontot a GP-nél vagy egy gyógyszerterében: www.nhs.uk/flu



Végezzen gyorstesztet, ha másokkal találkozik, és jelentse az eredményt – rendelje meg online, vegye fel a Jubilee könyvtárban, a Hove Town Hallban vagy gyógyszerterében



Foglaljon PCR tesztet, ha tünetei vannak, közeli kapcsolatban volt valakivel, vagy pozitív a gyorsteszt eredménye és különüljön el, ha szükséges



Viseljen arcmaszkot zsúfolt helyeken, tömegközlekedési eszközökön



Amikor csak lehet, találkozzon másokkal a szabadban, vagy szellőztessen. Rendszeresen mosson kezet



Tartsa a kapcsolatot veszélyeztetett barátaival, családtagjaival, szomszédaival, hogy szükségük van-e segítségre, különösen a hideg időben

Különüljön el, és foglaljon PCR tesztet, ha koronavírus tünetei vannak, még akkor is, ha azok enyhék:

- Magas láz
- Új, folyamatos köhögés
- Az ízlelés, szaglás érzékelés megváltozása.

Ha kétségei vannak, végezzen tesztet.

Interneten: www.nhs.uk/coronavirus vagy hívja a 119-et.