

بينما نحن في فترة الحظر

الرجاء الحد من الوقت الذي تقضيه خارج منزلك ولا تجتمع بداخل منزلك مع اشخاص ليسوا جزء من افراد الاسرة أو من داخل محيط الدعم.

يرجى البقاء في المنزل لمساعدتنا في منع انتشار عدوى الكورونا Covid-19 في المدينة



قم بغسل يديك باستمرار
قم باستخدام مطهر الايدي
حينما تكون بالخارج



قم بارتداء قناع للوجه ان أمكن
في المواصلات العامة، في المحلات
التجارية، السيارة في حالة وجود
آخرين، في صفوف الانتظار
والأماكن المزدحمة



الحرص على إبقاء مسافة بينك
وبين الآخرين
البقاء على بعد مترين من الأشخاص
خارج محيط اسرتك او محيط الدعم



العزل الذاتي وحجز الاختبار

في أول بادرة من ارتفاع درجة الحرارة أو السعال المستمر أو
تغير حاسة الشم أو الذوق - حتى لو كانت الأعراض خفيفة
للغاية.

ادخل على nhs.uk/coronavirus أو اتصل بالرقم 119.

اتبع نصيحة NHS Test and Trace في حالة الاتصال بك.

الدعم المتاح في برايتون و هوف

المساعدات المقدمة في حالات الطوارئ من ناحية
الغذاء وفواتير الطاقة والضروريات الأخرى

Local Discretionary Social Fund
www.brighton-hove.gov.uk/ldsf
01273 293117 (option 1)

الاستشارات المتعلقة بالديون

www.brighton-hove.gov.uk/debt
Citizens Advice 0300 330 9033
Money Advice Plus 0800 988 7037

الأغذية، التسوق وتوصيل الطلبات
Brighton & Hove Food Partnership
www.bhfood.org.uk/coronavirus-
update

LEAP المساعدة في إبقاء منزلك دافئاً
www.applyforleap.org.uk
freephone 0800 060 7567

الوقاية من الحريق

EastSussexFire&RescueService
www.esfrs.org 0800 177 7069

الصحة النفسية

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

Sussex Mental Healthline 0300
5000 101(freephone 24/7)

Samaritans116 123

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

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

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

الوحدة Together Co
www.togetherco.org.uk
01273 775888

LGBTQ+ Switchboard
www.switchboard.org.uk (including
live web chat) 01273 359042

المسنين

Ageing Well www.ageingwellbh.org
07770 061072

The Silver Line 0800 470 8090

العنف المنزلي The Portal
www.theportal.org.uk 0300 323 9985

حالات الوفاة

Cruse Bereavement Care
www.cruse.org.uk 0808 808 1677

الدعم الرقمي والموارد Digital Brighton &
Hove
www.digitalbrightonandhove.org.uk
07475 946084

الرعاية الاجتماعية للبالغين Access Point
www.brighton-hove.gov.uk/adult-
social-care 01273 295555

الاسرة والاطفال

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

إذا كنت لا تزال بحاجة إلى دعم إضافي ولم
يكن لديك أي شخص لمساعدتك ، برجاء
الاتصال بنصائح المجتمع ومركز الدعم
www.brighton-hove.
gov.uk/coronavirus-help
إذا لم تتمكن من الاتصال عبر الإنترنت ،
برجاء الاتصال على 01273 293117
(الخيار 2) من الاثنين إلى الجمعة ، من
10 صباحًا إلى 4:30 مساءً
يتوفر مترجمون عبر الهاتف.