

شكراً لك للقيام بدورك

لقد كان عام 2020 عامًا مليئًا بالتحديات بالنسبة لنا جميعًا.

إن برايتون وهوف عبارة عن مجتمع يهتم بالرعاية ونحن فخورون بكيفية تعاون المواطنين معًا للحفاظ على سلامة الجميع.

لقد لعب الجميع دورًا في المساعدة على إيقاف انتشار عدوى الكورونا. شكراً لكم على كل التضحيات التي قدمتموها. شكراً لكم على تفقدكم بعضكم للبعض. شكراً لكم على إيجاد طرق جديدة للعمل والدراسة والقيام بالأعمال خلال هذا الوباء.

نتمنى لكم الصحة والسعادة في هذه الفترة من العام.

احصل على الدعم في برايتون وهوف

نحن نعلم أن هذا الوقت قد يكون وقتًا صعبًا خلال هذه السنة بالنسبة للعديد من الأشخاص. الدعم متوفر. الرجاء طلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها. لقد قمنا بإدراج بعض الخدمات المفيدة بداخل هذه النشرة.

مساعدة في الغذاء وفتاير الطاقة والضروريات الأخرى في حالات الطوارئ

مجلس مدينة برايتون وهوف

www.brighton-hove.gov.uk/emergency-help-with-bills (الخيار 1) 01273 293117

مشورة بشأن الأموال والديون إذا كنت بحاجة إلى عزل نفسك، فقد يحق لك الحصول على دفعة عزل ذاتي تصل إلى 500 جنيه إسترليني في حالة ما كنت تتلقى إعانات معينة أو كنت في ضائقة مالية.

www.brighton-hove.gov.uk/debt-advice
Citizens Advice freephone 08082787815.

Money Advice Plus 08009887037.

المساعدة في الحفاظ على منزلك دافئاً

LEAP www.applyforleap.org.uk
freephone 08000607567.

الغذاء والتسوق وتوصيل الوجبات والواجب الأساسية

Brighton & Hove Food Partnership
www.bhfood.org.uk

المساعدة بخصوص الغذاء وإحضار الدواء

Ageing Well www.ageingwellbh.org 0777061072

(الاثنين الى الجمعة 9ص وحتى 5م)

Together Co www.togetherco.org.uk
01273775888.

وجبات مدرسية مجانية

www.brighton-hove.gov.uk/free-school-meals
01273293497

قسائم البداية الصحية للإنتفاق على الحليب والفواكه والخضروات الطازجة

www.healthystart.nhs.uk

الصحة النفسية والصحة العامة

Every Mind Matters www.nhs.uk/oneyou/everymind-matters

Community Roots www.communityroots.org.uk 08081961768

(الاثنين الى الجمعة من 9ص وحتى 5م)

التوافر محدود بأيام

24 ديسمبر والعطلات الرسمية

Sussex Mental Healthline

03005000101 (freephone 24/7).

Samaritans 116123.

الاعتناء بصحتك

تحسن بالوحدة

Together Co
www.togetherco.org.uk 01273775888.

Cruse Bereavement Care فقدان الأعراف
www.cruse.org.uk 08088081677.

نصائح حول نمط الحياة والصحة العامة

Healthy Lifestyles team
www.brighton-hove.gov.uk/
healthylifestyles 01273294589.

إذا كنت تقوم برعاية شخص

The Carers Hub www.carershub.co.uk
01273977000

(الاثنين الى الجمعة من 9ص وحتى 5م)

مغلق من 25 ديسمبر وحتى 4 يناير

السحاقيات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي
ومغايري الهوية الجنسية والشواذ

LGBTQ+ Switchboard www.switchboard.org.uk
01273359042.

نوي البشرة السوداء والاسيويين والأقلية العرقية
BMECP Centre www.bmecp.org.uk 03003031171
Voices in Exile www.voicesinexile.org

الأشخاص ذوي الإعاقة أو أي شخص يعاني من
تدهور صحي أو مشكلة صحية طويلة الأجل

Possability People
www.possabilitypeople.org.uk
01273894040

(الاثنين الى الجمعة من 10ص وحتى 4م)

سكنون بعض الخدمات مفتوحة، مع توفر محدود في
الاماكن

DeafCOG يعانون من الصمم
www.deafcog.co.uk/covid19-support.
Text 07703378098.

Ageing Well service المسنين
www.ageingwellbh.org 0777061072.

مغلق من 25 ديسمبر وحتى 4 يناير

The Silver Line 08004708090.

الدعم والموارد الرقمية

Digital Brighton & Hove
www.digitalbrightonandhove.org.uk

مغلق من 25 ديسمبر وحتى 4 يناير 07475946084.
Ability Net www.abilitynet.org.uk

08000487642 (الاماكن محدودة).

كتب إلكترونية وكتب صوتية وصحف إلكترونية
مجانية

Brighton & Hove City Libraries
www.brighton-hove.gov.uk/libraries

(تعلق المكتبات من 25 ديسمبر وحتى 2 يناير)

سلامتك

قلق بشأن شخص بالغ ضعيف

Access Point www.brighton-hove.gov.uk/
adult-social-care 01273295555.

قلق بشأن طفل أو شخص قاصر

Front Door for Families
www.brighton-hove.gov.uk/front-door-families
01273290400

(الاثنين الى الخميس 9ص وحتى 5م، الجمعة حتى
4م)

تعاني من العنف المنزلي

The Portal www.theportal.org.uk
03003239985.

24hr National Domestic Abuse helpline
08082000247.

إذا كنت تعاني من الوحدة، الخوف أو تعيش بمفردك
يمكن أن توفر خدمة إنذار CareLink Plus عن بُعد
مراقبة على مدار 24 ساعة و365 يوماً حتى تتمكن
من الاتصال للحصول على المساعدة إذا كنت في
حاجة إليها

www.brighton-hove.gov.uk/carelink-plus
03001233301.

نصائح السلامة من الحرائق المنزلية وأجهزة إنذار الدخان

East Sussex Fire & Rescue Service
www.esfrs.org 08001777069.

للبحث عن المؤسسات الخيرية الأخرى

www.covidbrightonhove.org.uk

الخدمات الصحية الوطنية والصيدليات متوفرة إذا كنت بحاجة إليها

www.keepsussexsafe.uk

لا زلت غير متأكد أين تذهب للحصول على المساعدة؟

إذا لم تتمكن من العثور على المساعدة التي تحتاجها ولم يكن
لديك أي شخص لمساعدتك، فيرجى الاتصال بمركز المشورة
والدعم

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

إذا كنت لا تستطيع استخدام الإنترنت، برجاء الاتصال
على 01273293117 (الاختيار 2)

يوجد مترجمين عبر الهاتف على هذا الرقم

سوف تقوم العديد من هذه الخدمات بالعمل لساعات
مخفضة خلال عيد الميلاد. يرجى التحقق عبر الإنترنت
أو الاتصال بالخدمة مباشرة لمعرفة مدى توافرها.

يرجى التخطيط مسبقاً واتخاذ الترتيبات مبكراً إذا كنت
تعتقد أنك ستحتاج إلى مساعدة خلال فترة الأعياد. إذا
كنت تتلقى بالفعل دعماً من الصحة أو الرعاية
الاجتماعية أو خدمات الصحة العقلية، فإنها لا تزال
تعمل، مع خدمة محدودة.

إذا كنت بحاجة إلى دعم طارئ خارج ساعات العمل
أو خلال أيام العطلات الرسمية.

للحصول على مساعدة طبية عاجلة، اتصل بـ NHS
111 أو قم بزيارة 111.nhs.uk

دعم للبالغين المعرضين للخطر، اتصل بـ

Access Point 01273295555

دعم الطوارئ لحماية الطفل، اتصل على

01273335906 او 01273335905

إذا كنت أنت أو أي شخص آخر في خطر محقق
فاتصل بالرقم 999

برجاء الاستمرار في التالي لمنع انتشار العدوى



ارتداء قناع الوجه إذا
كان بإمكانك ذلك

في المواصلات العامة،
المحلات التجارية
والأماكن المزدحمة حيث
لا يمكنك الحفاظ على
التباعد الاجتماعي



الحفاظ على
التباعد
الاجتماعي

حاول الحفاظ على
مسافة مترين بينك
وبين الأشخاص الذين
لا تقيم معهم في منزل
واحد



غسل اليدين
المتكرر

قم باستخدام مطهر اليدين
عندما تكون بالخارج
وحاول تجنب لمس الوجه

للحصول على أحدث المعلومات المحلية
www.brighton-hove.gov.uk/coronavirus

ستقوم الحكومة بتغيير بعض القيود خلال
أسبوع الكريسماس، 23-27 ديسمبر
تحقق من أحدث الإرشادات حول احكام
الكورونا في فترة الكريسماس على

www.gov.uk/coronavirus

العزل الذاتي الفوري وأخذ موعد للاختبار
عند أول بادرة من ارتفاع درجة
الحلوة أو السعال المستمر أو تغير
حاسة الشم أو التذوق - حتى لو
كانت الأعراض خفيفة جدا.

لمزيد من المعلومات أو لحجز
موعد للاختبار

www.nhs.uk/coronavirus
أو اتصل بالرقم 119

يرجى الالتزام بإرشادات الفحص والمتابعة من
قبل هيئة الصحة القومية

في حالة ما إذا طلب منك العزل الذاتي او
إجراء الاختبار