

Dziękujemy za Waszą pomoc

Rok 2020 stanowił dla nas wszystkich wielkie wyzwanie.

Brighton & Hove jest społecznością, która troszczy się o swoich członków i jesteśmy dumni z tego, jak solidarnie nasze miasto dba o wszystkich mieszkańców.

Każdy przyczynia się do tego, aby powstrzymać Covid. Dziękujemy za całe Wasze poświęcenie. Dziękujemy za to, że dbacie o siebie nawzajem. Dziękujemy za to, że znaleźliście nowe sposoby, aby wykonywać swoją pracę, uczyć się i prowadzić firmy podczas pandemii.

Z okazji Świąt życzymy Wam zdrowia i szczęścia.

Wsparcie od Brighton & Hove

Wiemy, że dla wielu ludzi Świąta mogą być trudnym okresem. Oferujemy im wsparcie.

Poproś o nie, jeśli go potrzebujesz.

Wewnątrz ulotki znajduje się lista niektórych przydatnych organizacji.

Pomoc w nagłych wypadkach (żywność, rachunki i inne niezbędne wydatki)

Brighton & Hove City Council

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

Doradztwo w sprawach finansowych i zadłużenia

Jeśli jesteś na kwarantannie, może Ci przysługiwać dofinansowanie Self-Isolation Payment w wysokości do 500 funtów, jeśli otrzymujesz określone zasiłki lub masz trudności finansowe.

www.brighton-hove.gov.uk/debt-advice
Citizens Advice bezpłatna linia 08082 78 78 15.
Money Advice Plus 0800 988 7037.

Pomoc w utrzymaniu ciepła w domu

LEAP www.applyforleap.org.uk

bezpłatna linia 0800 060 7567.

Żywność, zakupy, dostawa posiłków i niezbędne artykuły

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

Pomoc w odbiorze jedzenia lub lekarstw

Ageing Well
www.ageingwellbh.org 07770 061072 (pon.-pt., 9.00 – 17.00).

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

Bezpłatne szkolne posiłki www.brighton-hove.gov.uk/free-school-meals 01273 293497

Kupony “zdrowy start” na mleko, świeże owoce i warzywa
www.healthystart.nhs.uk

Zdrowie psychiczne i samopoczucie

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

Community Roots www.communityroots.org.uk 0808 196 1768 (pon.-pt. 9.00-17.00). Ograniczona dostępność 24 grudnia i w dni ustawowo wolne od pracy.

Sussex Mental Healthline

0300 5000 101 (bezpłatna linia 24/7). Samaritans 116 123.

Dbanie o samopoczucie Czujesz się samotny(a) Together Co
www.togetherco.org.uk 01273 775888.

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

Doradztwo ws. zdrowego stylu życia Healthy Lifestyles team
www.brighton-hove.gov.uk/healthylifestyles 01273 294589.

Opieka nad kimś The Carers Hub
www.carershub.co.uk 01273 977000 (pon.-pt., 9.00-17.00). Zamknięte od 25 grudnia do 4 stycznia.

LGBTQ+ Switchboard www.switchboard.org.uk 01273 359042.

Mniejszości etniczne BMECP Centre
www.bmeccp.org.uk 0300 303 1171
Voices in Exile www.voicesinexile.org

Niepełnosprawni, osoby z niepełnosprawnością lub chronicznymi schorzeniami Possability People
www.possabilitypeople.org.uk 01273 89 40 40 (pon.-pt., 10.00-16.00). Niektóre organizacje będą otwarte, ale ich godziny pracy zredukowane.

Niesłyszący DeafCOG
www.deafcog.co.uk/covid19-support.
SMS 07703 378 098.

Osoby starsze Ageing Well service
www.ageingwellbh.org 07770 061072.
Zamknięte od 25 grudnia do 4 stycznia.

The Silver Line 0800 470 8090.

Zasoby i wsparcie techniczne Digital Brighton & Hove
www.digitalbrightonandhove.org.uk
07475 946084. Nieczynne od 25 grudnia do 4 stycznia.

Ability Net www.abilitynet.org.uk 0800 048 7642 (ograniczona dostępność).

Bezpłatne e-booki, audiobooki oraz e-gazety Brighton & Hove City Libraries
www.brighton-hove.gov.uk/libraries
(biblioteki będą zamknięte do 25 grudnia do 2 stycznia).

Twoje bezpieczeństwo

Obawy o osobę dorosłą specjalnej troski Access Point www.brighton-hove.gov.uk/adult-social-care 01273 295555.

Obawy o dziecko lub młodą osobę Front Door for Families www.brighton-hove.gov.uk/front-door-families 01273 290400 (pon.-czw., 9.00-17.00, pt. do godz. 16.30).

Ofiary przemocy domowej

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

National Domestic Abuse 24-godzinny telefon zaufania 0808 2000 247.

Jeśli czujesz się samotny(a), obawiasz czegoś lub mieszkasz samotnie CareLink Plus telecare (alarmowy) może zapewnić 24-godzinny monitoring 365 dni w roku, abyś mógł/mogła zadzwonić po pomoc w potrzebie www.brighton-hove.gov.uk/carelink-plus 0300 123 3301.

Doradztwo ws. bezpieczeństwa pożarowego w domu i alarmy przeciwpożarowe East Sussex Fire & Rescue Service www.esfrs.org 0800 177 7069.

Wyszukanie innych lokalnych organizacji

www.covidbrightonhove.org.uk
Wciąż nie jesteś pewny(a), gdzie szukać pomocy? Jeśli nie możesz znaleźć pomocy, której potrzebujesz i nie masz nikogo, kto mógłby Ci pomóc, prosimy o kontakt z centrum doradztwa i wsparcia naszej społeczności [\[hove.gov.uk/coronavirus-help\]\(http://hove.gov.uk/coronavirus-help\)
Jeśli nie masz internetu, zadzwoń pod nr 01273 293117 \(opcja 2\). Pod tym numerem jest dostępna usługa tłumacz.](http://www.brighton-</p></div><div data-bbox=)

Podczas Świąt wiele z tych organizacji będzie pracować w mniejszym wymiarze godzin. Prosimy, aby sprawdzać to na stronach internetowych lub bezpośrednio w organizacjach.

Prosimy, aby planować i organizować wszystko wcześniej i z wyprzedzeniem, jeśli możliwe jest, że podczas Świąt będziesz potrzebować pomocy. Jeśli już otrzymujesz wsparcie ze strony organizacji zdrowia fizycznego, psychicznego lub opieki społecznej, organizacje te będą działać, lecz w mniejszym wymiarze godzin.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w nagłych wypadkach poza godzinami urzędowania lub w dni ustawowo wolne od pracy. Pilna pomoc medyczna – zadzwoń pod nr NHS 111 lub sprawdź stronę 111.nhs.uk

Wsparcie dla dorosłych w grupie ryzyka, zadzwoń do Access Point 01273 295 555.

Wsparcie w nagłych wypadkach dla dzieci zagrożonych, zadzwoń pod nr 01273 335905 lub 01273 335906.

Jeśli Ty lub ktoś inny jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod nr 999.

Aby powstrzymać Covid -



jeśli możesz -
noś osłonę na
twarz

w środkach
komunikacji
publicznej,
sklepach i
zatłoczonych
miejscach,
gdzie nie
można
utrzymać
dystansu



zachowuj
dystans

próbuj
zachować
odległość 2 m
od osób, z
którymi nie
mieszkasz



regularnie
myj ręce

kiedy jesteś poza
domem używaj
środka
dezynfekującego
do rąk, i staraj
się nie dotykać
twarzy

Najnowsze lokalne
informacje dostępne są na
stronie www.brighton-hove.gov.uk/coronavirus

Rząd zmienia niektóre
restrykcje podczas
świątecznego tygodnia,
23–27 grudnia.

Sprawdź najnowsze zalecenia
dotyczące poziomów zagrożenia
Covidem i świątecznych spotkań
na stronie
www.gov.uk/coronavirus

Natychmiast poddaj się
kwarantannie i zarezerwuj
test

przy pierwszych oznakach
gorączki, uporczywego kaszlu
lub zmian węchu czy smaku -
nawet jeśli symptomy są
bardzo łagodne.

Zarezerwować test lub
uzyskać więcej informacji
można na stronie
www.nhs.uk/coronavirus
lub pod nr tel. 119.

Przestrzegaj zaleceń
NHS Test and Trace

jeśli zostaniesz
poproszony(a) o poddanie
się kwarantannie lub
wykonanie testu