

感谢您 尽忠 职守

2020 是我们充满挑战的一年。

布莱顿及霍夫市是个乐于助人的社区。市民们同心协力，缔造出安全的生活环境，我们与有荣焉。

每位市民皆责无旁贷，遏止新冠病毒的蔓延，非常感谢您们十分的付出、一切的牺牲。也感激各位守望相助。全球瘟疫肆虐期间，无论工作、求学或营商，您们都能找到崭新方式，为此献上感恩。

趁此年终佳节，祝愿各位身体健康，生活美满！

布莱顿及霍夫市能给您帮助

我们深明此时不少人或会遭遇困难。我们能提供各种帮助。如有需要，请不吝提出。内页刊有一系列服务信息，盼望对您有所帮助。

紧急食物、能源账单以及其他生活必需品方面之援助

布莱顿及霍夫市政府

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

财务及负债咨询 如需自我隔离, 您有权接受最高 500 英镑之自我隔离资助, 条件是必须正接受某些政府福利或处于经济拮据困境。

www.brighton-hove.gov.uk/debt-advice 市民咨询免费电话 08082 78 78 15. 财务咨询进阶 Money Advice Plus 0800 988 7037

家居保暖援助 LEAP www.applyforleap.org.uk 免费电话 0800 060 7567.

食物、购物、送餐服务及生活必需品供应

布莱顿及霍夫市食物伙伴

www.bhfood.org.uk

食物或医药支援

老而弥坚服务 Ageing Well

www.ageingwellbh.org 07770 061072 (逢星期一至五早上 9 时至下午 5 时).

联合倡议组织 Together Co
www.togetherco.org.uk 01273 775888.

免费学校午餐 www.brighton-hove.gov.uk/free-school-meals 01273 293497

始于健康购物券 为购买牛奶及新鲜蔬果之用 www.healthystart.nhs.uk

精神健康及全人福祉

每人精神皆重要 Every Mind Matters

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters
社区根源 www.communityroots.org.uk
0808 196 1768 (逢星期一至五,

早上 9 时至下午 5 时) 12 月 24 日及所有法定银行假期, 将只提供有限度服务。

萨塞克斯精神健康辅助热线
0300 5000 101 (免费电话 24/7)。

撒玛利亚人防止自杀会 116 123。

关顾全人福祉

陷入孤单 联合倡议组织 Together Co
www.togetherco.org.uk 01273 775888.

丧亲 库鲁斯丧亲服务 Cruse Bereavement Care
www.cruse.org.uk 0808 808 1677.

生活方式及全人福祉咨询 健康生活方式团队
www.brighton-hove.gov.uk/healthylifestyles
01273 294589.

照顾他人 照顾者综合中心 The Carers Hub
www.carershub.co.uk 01273 977000 (逢星期一至五, 早上 9 时至下午 5 时)。12 月 25 日至 1 月 4 日假期关闭。

同性恋、双性恋或跨性别族群+ 交换总机
Switchboard www.switchboard.org.uk
01273 359042.

黑人、亚洲人和少数族裔 BMECP 中心
BMECP Centre www.bmecp.org.uk 0300 303 1171
流亡之音 Voices in Exile
www.voicesinexile.org

残障或任何有缺陷人士以及长期病患者
Possability People
www.possabilitypeople.org.uk 01273 89 40 40
(逢星期一至五, 早上 10 时至下午 4 时)
某些服务仍会开放, 但只提供有限度服务。

耳聋残障 D/deaf DeafCOG www.deafcog.co.uk/covid19-support. 短讯 07703 378 098.

长者 老而弥坚服务 Ageing Well service
www.ageingwellbh.org 07770 061072.
12 月 25 日至 1 月 4 日放假关闭。

银发热线 The Silver Line 0800 470 8090
数码援助及资源 数码布莱顿及霍夫

Digital Brighton & Hove
www.digitalbrightonandhove.org.uk
07475 946084. 12 月 25 日至 1 月 4 日假期间, 将无人接听。

能网 Ability Net www.abilitynet.org.uk
0800 048 7642 (只作有限度服务)

免费电子、语音书籍及电子报刊
布莱顿及霍夫市市立图书馆 Brighton & Hove City Libraries www.brighton-hove.gov.uk/libraries (所有图书馆将于 12 月 25 日至 1 月 2 日期间关闭)。

您的个人安全

如担心家中脆弱成年人 联系据点
Access Point www.brighton-hove.gov.uk/adult-social-care 01273 295555.

如担心幼童或青少年 家庭大门
Front Door for Families www.brighton-hove.gov.uk/front-door-families 01273 290400 (逢星期一至四, 早上 9 时至下午 5 时, 逢星期五早上 9 时至下午 4 时半)

家暴经历 门户网站 The Portal
www.theportal.org.uk 0300 323 9985
24 小时全国家暴热线 0808 2000 247.

如感孤单、恐惧或是独居人士 CareLink Plus 之远程警钟服务能提供全年 24 小时不间断监控支援, 如有需要, 可拨电求助
www.brighton-hove.gov.uk/carelink-plus 0300 123 3301.

家居防火安全咨询及烟雾警报器
东萨塞克斯消防及救援服务 East Sussex Fire & Rescue Service www.esfrs.org 0800 177 7069.

网上搜寻其他本地组织之信息
www.covidbrightonhove.org.uk

全国保健服务以及药物服务, 如有需要可联系 www.keepsussexsafe.uk

假如您仍不知道哪里可找到帮助?

如找不到所需帮助, 或无人能协助, 请联系本市之社区咨询及支援综合中心 www.brighton-hove.gov.uk/coronavirus-help 如无法上网, 请拨打 01273 293117 (内线 2)。此电话有传译服务。

圣诞节期间大多数服务将缩短服务时间。请上网或直接拨电该服务, 查询有关开放时间。

请预先计划并提早进行安排, 如您想节日期间能获得相关帮助。如已接受健康及社会关怀援助或精神健康服务, 有关单位会提供有限度之服务。

如欲于非办公时间或于法定银行假期, 获得紧急援助 如欲获得紧急医疗援助, 请拨打全国保健服务热线 NHS 111 或访问网站 111.nhs.uk

援助受威胁之成年人, 请联系“联系据点” Access Point 01273 295 555。
保护孩童安全之紧急援助, 请拨打 01273 335905 或 01273。

如您或别人眼下有危险, 请拨打 999。

请持续采取这些防疫措施，以遏止新冠病毒蔓延



戴口罩
如能够

当身处公共交通
工具、商店及
繁忙地带，
并无法与人保持
身体距离时



与他人
保持
身体距离

尝试与
非同住人士，
保持两公尺
之距离



定时
洗手

当身处在外时，
请使用消毒
抹手液，并避免
用手触摸自己
面孔

如欲获得最新本地信息，请访问
[www.brighton-hove.gov.uk/
coronavirus](http://www.brighton-hove.gov.uk/coronavirus)

政府将更改圣诞放假期间
(12月23-27日)某些封锁措施。

请参阅有关新冠之防疫限制等级，
以及为圣诞节制定的“气泡”
小组安全隔离措施之各项
最新指引 www.gov.uk/coronavirus

须马上自我隔离并 预约检测

一旦出现初步病征，例如
高热、持续咳嗽以及嗅觉或
味觉出现异常 -- 尽管症状只
属轻微。

如欲获得更多资讯或预约
检测，请访问
www.nhs.uk/coronavirus
或拨打 119。

请依照全国保健服务之
测试及追踪单位之建议
如他们要求您自我
隔离或接受检测。