

الإرشادات المحدثة لمجموعة الحماية في ليدز

توقف بداية من 1/أغسطس إرشاد البقاء في المنزل للحماية.

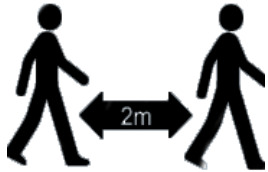
عقب انخفاض معدلات العدوى بفيروس كورونا بعد أن وصلت إلى ذروتها، أعلنت الحكومة أنه لم يعد من الضروري الآن البقاء في المنزل للحماية، وفي حال أوليت اهتمامًا أكبر باتباع الإرشادات يمكنك استئناف الخروج إلى المتاجر وأماكن العبادة أو مواقع العمل بسلام.

وفي حال أخبرك طبيبك باستمرار البقاء في المنزل بسبب علاجك الطبي الحالي، برجاء اتباع نصائحه

لازال فيروس كورونا يشكل خطرًا ومن الممكن زيادة المعدلات مرة أخرى، ولذا اتخذ جميع الاحتياطات



للبقاء آمنًا.



حافظ على مسافة جسدية بينك وبين الآخرين أثناء تواجدك خارج المنزل



ارتدي أقنعة الوجه خارج المنزل، وخاصة إذا كنت في مكان مغلق أو لا تستطيع الحفاظ على مسافة جسدية بينك وبين الآخرين



اغسل يديك بانتظام وخاصة عند العودة إلى المنزل

- اعطس في كوعك أو في منديل، ثم ألقه في الحال في سلة المهملات و اغسل يديك مباشرةً.
- تجنب الأماكن المزدحمة وخاصة المغلقة في أوقات الذروة.
- في حال شعورك بعدم الراحة أو بذل الجهد للحفاظ على حالة صحية جيدة برجاء الاتصال بطبيبك العام أو هيئة الخدمات الصحية الوطنية 111 أو اتصل ب 999 أو زُر قسم الطوارئ والحوادث.
- في حال شعرت بأعراض فيروس كورونا، لا تذهب إلى المستشفى أو طبيبك العام ولكن ابق في المنزل وأجري الاختبار، ثم اتصل برقم 119 أو زر موقع: www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test

في حال ارتفاع معدلات العدوى مرة أخرى، يمكن استئناف إصدار إرشادات البقاء في المنزل للحماية، وسوف يهدف ذلك للمساعدة في الحفاظ على سلامتك.



التسوق والوصفات الدوائية والمؤن



لن يستمر تسليم صناديق الطعام أو الوصفات الدوائية أو المؤن بشكل دوري، وفي حال التسجيل في فريق العمل الوطني بعد خطاب حمايتك، سوف تكون لك الأولوية في الحصول على التوصيل المنزلي من السوبر الماركت، وفي حال كنت قلقاً حيال الحصول على الأغراض الحيوية في صورة أمانة يمكننا إيصالك بالمتطوعين القادرين على المساعدة. اتصل بالرقم 01133781877، وفي حال الحاجة الطارئة للطعام يمكنك الاتصال بالرقم: 01133760330

العمل والعمالة

- في حال واجهت مخاوف صحية تتعلق بالعودة إلى العمل تحدث مع طبيبك القادر على إسداء المشورة إليك شخصياً.
- في حال عدم قدرتك على العمل من المنزل، يمكنك الآن العودة للعمل في حال اتفقت مع صاحب العمل على الأساليب المتبعة للعودة مع الحفاظ على سلامتك.
- في حال لم تتفق مع صاحب العمل، يمكنك الاتصال بخدمات إرشادات المواطنين بمدينة ليدز على الرقم 01132234400 للحصول على الإرشادات المتعلقة بالعمالة.
- يمكنك أيضاً إخبار صاحب العمل بشكل سري في حال اعتقدت عدم سلامة موقع العمل، ويمكنك الاتصال بإدارة الصحة والسلامة على الرقم 0300 790 6787.

هل تشعر بالقلق من العودة للحياة "الطبيعية"؟

لست الوحيد، فهناك الآلاف من الأشخاص في ليدز من الذين مكثوا في المنزل للحماية قلقين من العودة للحياة الطبيعية، وفي حال اتبعت نصائح السلامة سوف تحد من فرصة إصابتك بالفيروس بشكل كبير.

ننصحك بـ:

1. الانطلاق وفق معايير الخاصة ولا تفعل جميع الأشياء في نفس الوقت.
 2. طلب المساعدة والنصيحة عند الحاجة إليها.
- من المهم الحصول على الدعم في حال شعورك بالقلق، ويمكنك التواصل على مدار الساعة مع خط المساعدة للصحة العقلية على الرقم 0800 183 0558.

ابق على اطلاع

ابق على اطلاع على أحدث الإرشادات الدولية والمحلية للحفاظ على سلامتك.



SignLive Directory

Select LCC Covid19



Text Number

07480632471



Online

leeds.gov.uk/shielding



Phone

0113 378 1877

دليل ساين لايف
leeds.gov.uk/shielding

رقم الرسائل النصية
07480632471

عبر الإنترنت
leeds.gov.uk/shielding

الهاتف
0113 378 1877