

## دستورالعمل های به روز رسانی شده برای گروه های محافظت شده در لیدز

از ۱ آگوست دستورالعمل محافظت در خانه لغو شده است.

از آنجا که میزان ابتلا به ویروس کرونا در مقایسه با زمان اوج خود کاهش یافته است، دولت اعلام کرده که در حال حاضر نیازی به ادامه محافظت در خانه نیست. اگر می توانید با نهایت دقت به رعایت دستورالعمل ها بپردازید، این امکان را دارید که مجدداً به فروشگاه ها، عبادتگاه ها یا به محل کار خود بروید. اگر پزشک به شما توصیه کرده که به دلیل روند درمانی فعلی باید به محافظت از خود در خانه ادامه دهید – لطفاً توصیه های آنها را دنبال کنید.



به منظور

ویروس کرونا همچنان بسیار خطرناک است و میزان ابتلا می تواند دوباره افزایش یابد. همه تمهیدات لازم برای ایمن ماندن را رعایت کنید.

ایمن ماندن شما باید:

 <p>دست های خود را به طور مرتب بشوید، به خصوص در هنگام بازگشت به خانه.</p>	 <p>در بیرون از خانه از ماسک استفاده کنید، به خصوص در فضاهای بسته و مکان هایی که امکان رعایت فاصله ایمنی وجود ندارد</p>	 <p>در بیرون از خانه فاصله لازم را رعایت کنید.</p>
--	---	--

- در آرنج خود یا دستمال عطسه کرده، بلافاصله آن را در زباله انداخته و دست های خود را بشوید.
- از رفتن به مکان های پر ازدحام در زمان شلوغی و به خصوص فضاهای بسته اجتناب کنید
- اگر حال شما خوب نیست یا برای درمان بیماری فعلی خود دچار مشکل هستید، با پزشک خود یا NHS11 تماس بگیرید. در موارد اضطراری با ۹۹۹ یا خدمات اورژانسی تماس بگیرید.
- اگر علائم ابتلا به کرونا را دارید به بیمارستان یا نزد پزشک خود نروید – در خانه مانده و آزمایش دهید. با ۱۱۹ تماس گرفته یا به [www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test](http://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test) مراجعه کنید.



اگر میزان ابتلا به ویروس کرونا بار دیگر افزایش یابد، امکان دارد دستورالعمل محافظت در خانه دوباره اعمال گردد. چنین اقدامی با هدف ایمن نگه داشتن شما انجام خواهد شد.

## خرید، دارو و لوازم ضروری:



بسته های مواد غذایی، نسخه ها یا لوازم ضروری از این پس دیگر به طور مرتب به شما تحویل داده نمی شوند. اگر پس از دریافت نامه محافظت خود با تیم ملی ثبت نام کرده باشید، همچنان برای دسترسی به تحویل کالاهای سوپر مارکت در محل در اولویت قرار خواهید داشت. اگر نگران تهیه لوازم ضروری به طور ایمن هستید، می توانیم ارتباط شما را با داوطلبانی که آماده کمک هستند برقرار نماییم. با ۱۸۷۷ ۳۷۸ ۰۱۱۳ تماس بگیرید.. در صورت نیاز فوری به مواد غذایی اضطراری با ۰۳۳۰ ۳۷۶ ۰۱۱۳ تماس بگیرید.

### کار و اشتغال:

- اگر در مورد بازگشت به محل کار نگران سلامت خودتان هستید با پزشک خود که می تواند به شما توصیه های مخصوصی ارائه دهد، صحبت کنید.
- اگر شما نمی توانید از خانه کار کنید، در صورت موافقت شما و کارفرمای خود بر سر روش های انجام چنین کاری به طور ایمن، می توانید دوباره به کار خود برگردید.
- اگر شما و کارفرمای خود نتوانید توافق کنید می توانید برای مشاوره در مورد اشتغال با مشاوره شهروندان لیدز به شماره ۴۴۰۰ ۲۲۳ ۰۱۱۳ تماس بگیرید.
- اگر فکر می کنید محل کار شما ناامن است، می توانید محرمانه درباره کارفرمای خود گزارش دهید. با مجری بهداشت و ایمنی به شماره ۶۷۸۷ ۷۹۰ ۰۳۰۰ تماس بگیرید.

## از بازگشت به زندگی "عادی" احساس نگرانی می کنید؟

شما تنها نیستید. هزاران نفر از مردم لیدز که در شرایط محافظت بوده اند، نگران بازگشت به زندگی عادی هستند. در صورت پیروی از توصیه های ایمنی، احتمال تماس با ویروس را به میزان قابل توجهی کاهش خواهید داد. ما به شما توصیه می کنیم:

۱. با سرعت مناسب خود پیش رفته و سعی نکنید همه کارها را یکباره انجام دهید.
  ۲. در صورت نیاز، درخواست کمک و مشاوره کنید.
- اگر احساس اضطراب می کنید مهم است که از حمایت کافی برخوردار شوید. می توانید با خط شبانه روزی بهداشت روان به شماره ۰۵۵۸ ۱۸۳ ۰۸۰۰ تماس بگیرید.

### مطلع بمانید:

به منظور ایمن ماندن، از جدیدترین دستورالعمل های ملی و محلی آگاه باشید.



Online

[leeds.gov.uk/shielding](https://leeds.gov.uk/shielding)



Phone

0113 378 1877



SignLive Directory

Select LCC Covid19



Text Number

07480632471