

E mërkurë, 11 nëntor 2020
Albanian

Për të gjithë në Bristol, North Somerset dhe South Gloucestershire,

Faleminderit që bëni gjithçka që mundeni për të mbajtur veten dhe njëri-tjetrin të sigurt.

Dëshirojmë t'ju falënderojmë sërish që bëni gjithçka që mundeni për të mbrojtur veten dhe komunitetet tona nga koronavirusi, dhe t'ju informojmë për disa ndryshime kryesore në vijim të mbylljes së dytë kombëtare, e cila nisi javën e shkuar.

Spitalet tona po kanë kërkesa të mëdha dhe neve na është dashur që të anulojmë një sërë procedurash rutinë jo-urgjente dhe, si pasojë, takimet ambulatorë. Na vjen shumë keq nëse jeni një nga individët e prekur. Ky është një hap i jashtëzakonshëm që kemi ndërmarrë për të menaxhuar kërkesën për shërbime ndërsa rastet me koronavirus rriten.

Ne kemi në fuqi plane të forta për të menaxhuar presionin mbi shërbimet dhe kemi nevojë që të gjithë të vazhdojnë të bëjnë pjesën e tyre. Ju lutemi:

- Kontrolloni distancën sociale dhe lani duart rregullisht.
- Mbani [mbulesë për fytyrën në të gjitha mjediset shëndetësore dhe të kujdesit](#) dhe kudo tjetër që ju nevojitet, për shembull në dyqane dhe transportin publik.
- Aty ku mundeni, mbani kontakt dhe mbështetni anëtarët e familjes me rrezik të madh. Mbështetja juaj mund të sjellë një ndryshim të madh.
- Sigurohuni që të jeni në gjendje të merrni të afërmit nga spitali sapo të jenë mjaftueshëm mirë nga ana mjekësore për të dalë.
- Shkoni fiks në orar për takimet - të qenët herët mund të nënkuptojë që duhet të pritni jashtë.
- Mos vini të na takoni personalisht nëse keni simptoma të koronavirusit. Nëse keni rezervuar një takim, telefonojini shërbimit dhe ata do t'ju mbështetin me hapat e tjera.

Ndërsa po hyjmë në një tjetër kohë të vështirë, NHS-ja dhe shërbimet e kujdesit janë ende shumë të hapura - mos neglizhoni ose injoroni ndonjë shqetësim. Ju mund të:

- Përdorni numrin 111 për të shfrytëzuar këshillat mjekësore urgjente kur nuk jeni i sigurt se çfarë të bëni.
- Kontaktoni me klinikën (mjekët) - GP (doctors) surgery. Mjekët e përgjithshëm (GP-të) vazhdojnë të ofrojnë takime ballë për ballë, si dhe të ofrojnë mijëra takime në linjë (online) dhe me telefon në javë.
- Përdorni farmacinë lokale. Farmacistët mund të ofrojnë një gamë mbështetjeje për gjendje mjekësore të lehta, duke përfshirë dhënien me recetë të disa barnave.
- Përdorni Njësitë për Lëndimet e Lehta (Minor Injuries Units) në Yate dhe Clevedon dhe Qendrën e Trajtimit Urgjent (Urgent Treatment Centre) në South Bristol për ndrydhje, thyerje të kockave, djegie të vogla dhe përvëlime.
- Shfrytëzoni Urgjencën Mjekësore (A&E) ose telefononi në 999 **vetëm** në raste urgjencash mjekësore.
- Na vini në dijeni nëse nuk mund të merrni më pjesë në një takim.
- Nëse keni ndonjë shqetësim në lidhje me kujdesin social, kontaktoni me këshillin lokal ose ofruenin e kujdesit.

Janë bërë gjithashtu dhe disa ndryshime në organizimin e vizitave nëpër shërbimet tona për t'ju mbajtur të sigurt juve dhe njerëzit tuaj të dashurit. Kontrolloni uebsajtin e vendit që po vizitoni.

E dimë që është një kohë e vështirë. Ekipet tona po punojnë shumë për t'ju mbështetur, dhe ndërsa mund të jeni më në ankth dhe më të shqetësuar se zakonisht, trajtojeni mirë dhe me respekt personelin që kujdeset për ju. Është e rëndësishme që të gjithë të vazhdojmë të mbështetim njëri-tjetrin.

Faleminderit - në emër të drejtuesve të “Së bashku më të shëndetshëm” (Healthier Together)

Faleminderit për gjithçka që keni bërë deri tani dhe ja si të vazhdoni të na ndihmoni, që t'ju ndihmojmë:

- Nëse nisni të keni ndonjë simptomë të koronavirusit, duke përfshirë një kollë të re të vazhdueshme, temperaturë të lartë ose humbje apo ndryshim të nuhatjes ose shijes, duhet të rezervoni një test sa më shpejt të jetë e mundur. Mund të bëni gjithashtu dhe një test për dikë me të cilin jetoni, nëse ka simptoma.
- Testet mund të rezervohen në <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> ose duke telefonuar në numrin 119. Nëse nuk mund të shkoni në një vend testimi, mund të porositni një kuti testi në shtëpi. Nëse po e bëni testin sepse keni simptoma, ju dhe kushdo me të cilin jetoni duhet të vetë-izoloheni derisa të merrni rezultatin. Kjo vlen edhe për këdo në grupin tuaj të mbështetjes (kur dikush që jeton vetëm, ose vetëm me fëmijët, mund të takojë njerëz nga një familje tjetër).
- Të pasurit njëkohësisht të gripit dhe koronavirusit dyfishon mundësitë që njerëzit të vdesin nga koronavirusi. Vaksina e gripit është një mënyrë e sigurt dhe efektive për të mbrojtur veten nga gripi. Nëse bëni pjesë në një [grup me të drejtë përparësie](#) mund të shfrytëzoni vaksinën e gripit falas përmes praktikës së mjekut të përgjithshëm (GP practice) ose farmacisë. Nëse nuk jeni në gjendje që të lini një takim të menjëhershëm, vazhdoni të tentoni ose rezervoni për një datë të mëvonshme.
- Shëndeti dhe mirëqenia juaj mendore janë të rëndësishme dhe ka mbështetje në dispozicion për ju lokalisht.
 - Linja e ndihmës VITA 24 orë në ditë mund t'ju ndihmojë me mbështetje emocionale. Linja ju lidh me një konsulent të shëndetit mendor dhe grupet përkatëse në zonën tuaj lokale. Telefononi në 0800 012 6549 (përdoruesit e telefonave me tekst duhet të formojnë numrin 18001 të ndjekur nga 0800 0126549). Ka në dispozicion përkthyes.
 - Linja e përgjigjes së Shëndetit Mendor AWP 24 orë në ditë është aty për të rriturit ose fëmijët në kujdesin e AWP-së dhe të shqetësuar për shëndetin mendor të tyre ose të dikujt tjetër: 0300 303 1320
 - SilverCloud-i është një platformë falas në linjë (online) e cila ofron mbështetje të vlefshme për shëndetin mendor dhe mirëqenien: <https://bnssg.silvercloudhealth.com/onboard/>
 - Mirëqenia e Bump2baby-t (Bump2baby wellbeing) ju ndihmon që të gjeni mbështetjen e duhur gjatë shtatzënisë, lindjes dhe më pas: www.bump2babywellbeingguide.org
- Nëse jeni njoftuar se keni një gjendje mjekësore që ju bën klinikisht jashtëzakonisht të cenueshëm nga koronavirusi, regjistroni të dhënat tuaja në uebsajtin në vijim: <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>

Mund të përdorni këtë shërbim për të siguruar qasje në dërgesat me përparësi të supermarketeve ose për të kërkuar që dikush t'ju kontaktojë lidhur me mbështetje të tjera lokale.
- Nëse kjo nuk vlen për ju por sërish mendoni se keni nevojë për mbështetje, kontaktoni me autoritetin lokal duke përdorur detajet e kontaktit më poshtë. Mund t'i kontaktoni ata gjithashtu dhe nëse keni ndonjë pyetje apo shqetësim tjetër:
 - Bristol: We are Bristol: 0800 694 0184
 - North Somerset: North Somerset Together: 01934 427 437
 - South Gloucestershire: 0800 953 7778
- Nëse jeni duke marrë kujdes në shtëpi, duke përfshirë infermieret e rrethit, terapistët dhe punonjësit e mbështetjes dhe ju duhet të diskutoni nevojat tuaja, telefononi në 0300 125 6789.
- Mos harroni: nëse po përjetoni abuzim në familje, rregullat e izolimit në shtëpi nuk zbatohen. Ju lejohet që të dilni nga shtëpia dhe NextLink-u mund t'ju sigurojë mbështetje dhe strehim. Telefononi në 0800 4700 280 (24 orë në ditë) ose shkoni në: www.nextlinkhousing.co.uk