

2020年11月11日

Cantonese

致布裏斯托爾【Bristol】，北薩默塞特【North Somerset】和南格洛斯特郡【South Gloucestershire】的每一個人：

**感謝您盡力保護自己和彼此的安全。**

我們要再次感謝您為保護自己和我們的社區免受冠狀病毒的侵害所做的一切努力，並向您通報自上周開始實施第二次全國封城【lockdown】之後所生髮的一些主要變化。

我們的醫院需求量極大，所以，我們只能取消一些非緊急的常規程式和門診預約。如果受到了影響，我們表示歉意。由於著冠狀病毒病例的增加，該舉措是我們管理服務需求所採取的一項特殊步驟。

**我們已經制定強有力的計畫，應對服務壓力，我們需要每個人都繼續盡自己微薄的力量。請做到：**

- 遵守社交距離並且做到定期洗手。
- [在所有的衛生保健場所和任何您需要去的地方](#)，比如商店和公共交通場所，都要戴上口罩。
- 在可能的情況下，檢查並支援高危家庭成員。您的支援可以產生巨大的改變。
- 確保您可以在家屬身體健康出院時儘快到醫院去接他們。
- 請準時赴約，早到可能意味著需要在外等候。
- 如果您出現冠狀病毒症狀，不要親自來找我們。如果您有預約，請致電服務中心，他們會提供後續的支援。

**我們正在進入另一個充滿挑戰的時代，國民醫療服務體系【NHS】和護理服務仍然開放-請不要忽視或心存顧慮。您可以：**

- 如果您不能確定怎麼辦時，請撥打 111 獲取緊急醫療建議。
- 聯繫您的家庭醫生（GP）診所。家庭醫生繼續提供面對面的預約服務，每週還能提供數千次線上和電話的預約服務。
- 利用當地的藥房。藥劑師可以為輕微病症提供一系列的支援服務，包括開藥。
- 利用耶特【Yate】和克利夫頓【Clevedon】的輕傷單位，以及南布裏斯托爾【South Bristol】的緊急治療中心所提供扭傷、骨折、輕微燒傷和燙傷的治療服務。
- **僅**在發生醫療緊急情況時去急診室【A&E】或撥打 999。
- 如果您無法參加約會，請告訴我們。
- 如果您對社會護理存在任何顧慮，請聯繫當地的委員會或護理供應商。

為了保證您和愛人的安全，我們對所有服務的探視安排也做了一些更改。請核實探視地的網站。

我們知道現在處於一個充滿挑戰的時代。我們的團隊正努力為您提供支持。雖然您可能比平時更加焦慮和擔心，但請善待和尊重關心您的員工。重要的是我們需要繼續互相支援。

**謹代表“更加健康地一起”【Healthier Together】的高管感謝您！**

感謝您迄今所做的一切，下麵闡述我們如何繼續彼此幫助：

- 如果您開始出現任何冠狀病毒的症狀，包括新的持續咳嗽、高溫、嗅覺或味覺的喪失或改變，請儘快預約檢查。如果和您住在一起的人員出現症狀，您也需要做一次檢查。
- 您可以在 <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> 上預約檢查或者打 119。如果您無法到達檢查站，您可以訂購一件家庭測試套裝。如果您因為出現症狀而接受檢查，您以及任何和您生活在一起的人們都必須自我隔離，直至您獲得結果。這項要求也適用您支持泡沫【support bubble】裏的每一位成員（即獨居者或者僅和他們的孩子一起生活的人們可以會見另一個家庭的人們）。
- 同時感染流感和冠狀病毒的人們死於冠狀病毒的機率增加一倍以上。流感疫苗是一種預防流感安全有效的方法。如果您是符合有資格優先接種的人群【eligible priority group】，您可以在您的家庭醫生診所或藥房免費獲得流感疫苗。如果您不能馬上預約，請繼續預約或擇日預約。
- 您的身心健康極其重要，您可以獲得當地的支援：
  - VITA 24/7 幫助熱線可以幫助您獲得情感支持。這條熱線把您和當地的心理健康顧問和相關的團體聯繫起來。請撥打 0800 012 6549（短信用戶應先撥 18001，再撥 0800 0126549）。提供翻譯。
  - AWP 心理健康 24/7 回答熱線為接受 AWP 照顧並擔心自己或他人心理健康的成人或兒童提供，聯繫電話：0300 303 1320
  - 銀雲【SilverCloud】是一項免費的線上平臺，提供寶貴的心理健康和福利支援：<https://bnssq.silvercloudhealth.com/onboard/>
  - Bump2baby healthing 幫助您在懷孕、分娩及以後找到合適的支持 [www.bump2babywellbeingguide.org](http://www.bump2babywellbeingguide.org)
- 如果您得知自己的身體狀況極易在臨床上感染冠狀病毒，請在下列網站註冊您的詳細資訊：<https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>

您可以利用這項服務優先享受量販店的送貨服務，或要求他人和您聯系，獲得當地的其他支持。
- 如果這項服務不適合您，但您仍然認為自己需要支援，請使用下面的聯繫方式和當地當局聯繫。如果您存在其他任何問題或顧慮，也可以和他們聯繫：
  - 布裡斯托爾【Bristol】：“我們都是布裡斯托爾”【We are Bristol】：0800 694 0184
  - 北薩默塞特【North Somerset】：“北薩默塞特在一起”【North Somerset Together】：01934 427 437
  - 南格洛斯特郡【South Gloucestershire】：0800 953 7778
- 如果您正在家中接受護理，包括地區護士、治療師和支持人員【district nurses, therapists and support workers】，並且需要討論您的需求，請致電 0300 125 6789。
- 請記住：如果您遭遇家庭虐待，家庭隔離原則不適用。您可以離開家，NextLink 可以提供支援和住宿。請撥打聯繫電話：0800 4700 280（24/7）或者訪問 [www.nextlinkhousing.co.uk](http://www.nextlinkhousing.co.uk)。