

2020年11月11日（星期三）  
Mandarin

致 Bristol、North Somerset 和 South Gloucestershire 的所有人，

感谢你们尽一切努力确保自己和彼此的安全。

我们要再次感谢你们竭尽全力保护自己和我们的社区免受冠状病毒的侵害，并向你们提供一些自从上周第二次全国封锁之后的重要变化。

我们医院的就诊需求量很大，因此不得不取消许多非紧急的常规程序和门诊预约。如果您是受影响的个人之一，我们对此深感抱歉。随着冠状病毒病例的增加，这是我们为管理服务需求而采取的一个特殊步骤。

我们已经制定了强有力的计划来管理服务方面的压力，并且我们需要每个人继续努力。请：

- 保持社交距离并保持定期洗手。
- 在[所有保健和护理场所以及其他需要前往的地方（例如商店和公共交通工具上）都应该戴上面罩。](#)
- 关心并支持高风险家庭成员。您的支持可以带来巨大的改变。
- 确保您能够在亲属医疗状况良好后可以出院的情况下尽快从医院接回他们。
- 准时参加约诊 - 早到可能意味着必须在外等候。
- 如果您有冠状病毒症状，请不要亲自与我们见面。如果您有预约，请致电服务台，他们将为您提供后续步骤支持。

在我们进入另一个充满挑战的时期时，**NHS** 和护理服务仍然保持高度开放性 - 请不要忽略或搁置任何医疗问题。您可以：

- 如果您不确定该怎么做，请致电 111 获取紧急医疗建议。
- 联系您的 GP（医生）surgery。GP 继续提供面对面的约诊，并且每周提供数千个在线和电话约诊。
- 使用您当地的药房。药剂师可以为轻微疾病提供各种支持，包括开一些药物。
- 使用 Yate 和 Clevedon 的 Minor Injuries Units 以及 South Bristol 的 Urgent Treatment Centre 来治疗扭伤、骨折、轻微烧伤和烫伤。
- 仅在医疗紧急情况下使用 A&E 或致电 999。
- 如果您无法赴约，请通知我们。
- 如果您对社会护理有任何疑问，请与您当地的理事会或护理提供人联系。

为了确保您和您的亲人的安全，我们的服务中的探访安排也进行了一些更改。请查看您要去探访的地点的网站。

我们知道这是一个充满挑战的时刻。我们的团队正在努力为您提供支持，尽管您可能比平时更加焦虑和担忧，但请以亲切和尊重的态度对待关心您的员工。我们大家继续互相支持很重要。

我代表 Healthier Together 的高管对您表示感谢

感谢您到目前为止所做的一切，以下是继续帮助我们、从而可以为您提供帮助的方法：

- 如果您开始出现任何冠状病毒症状，包括新的持续咳嗽、高温或嗅觉或味觉丧失或改变，应尽快进行检测。如果与您一同生活的人有症状，您也可以为其安排检测。
- 可以在 <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> 或通过拨打 119 来预约检测。如果您无法到达检测现场，则可以订购家用检测套件。如果您因症状而接受检测，那么您和与您一起生活的任何人都必须自我隔离，直到获得检测结果。这也适用于您的“支持泡泡”（其中一个人独自生活或仅与子女生活在一起的人可以结识来自另一个家庭的人）中的任何人。
- 同时感染流感和冠状病毒会使人们死于冠状病毒的几率增加一倍以上。流感疫苗是一种安全有效的方法，可防止您感染流感。如果您属于[合格的优先组](#)，则可以通过 GP practice 或药房免费获得流感疫苗。如果您无法获得立即约诊，请继续尝试或预约稍后的日期。
- 您的健康和心理状况很重要，我们为您提供本地支持：
  - VITA 24/7 热线可以为您提供情感支持。该热线将您与您所在地区的心理健康顾问和相关团体联系起来。拨打 0800 012 6549（文本电话用户应拨打 18001，然后拨打 0800 0126549）。提供翻译器。
  - AWP Mental Health 24/7 响应热线是为接受 AWP 护理、担心自己或他人的心理健康的成人或儿童而提供的：0300 303 1320
  - SilverCloud 是免费的在线平台，可提供宝贵的心理健康支持：[www.bnssg.silvercloudhealth.com](http://www.bnssg.silvercloudhealth.com)
  - Bump2baby wellbeing 帮助您在怀孕、分娩及之后找到合适的支持人员：[www.bump2babywellbeingguide.org](http://www.bump2babywellbeingguide.org)
- 如果您被告知，您的身体状况意味着您从临床角度来看极易感染冠状病毒，请在以下网站注册您的详细信息：<https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>

您可以使用此服务来获得优先超市送货服务，或请求他人联系您以获得其他当地支持。
- 如果这不适用于您，但您仍然觉得需要支持，请使用下面的联系方式联系您当地的主管机构。如果您有任何其他问题或顾虑，也可以联系他们：
  - Bristol: We are Bristol: 0800 694 0184
  - North Somerset: North Somerset Together: 01934 427 437
  - South Gloucestershire: 0800 953 7778
- 如果您在家接受护理，包括 district nurse、therapist 和 support worker 的护理，并需要讨论您的需求，请拨打 0300 125 6789。
- 切记：如果您正在经历家庭虐待，则家庭隔离规则不适用于您。您可以离开家，NextLink 可为您提供支持和膳宿。拨打 0800 4700 280 (24/7) 或者访问：[www.nextlinkhousing.co.uk](http://www.nextlinkhousing.co.uk)