Healthier Together
Improving health and care in Bristol, North Somerset and South Gloucestershire

NHS

ረቡዕ 11 ኖቨምበር 2020

Tigrinya

ኣብ ብሪስቶል፣ሰሜን ሶመርሴትን ደቡብ ግሎክትስሻየርን ንትርከቡ ኩላትኩም ሰባት ፡

ንንዓርስኹም ንምትሕልላው ትኽእልዎ ኩሉ ስለዝገበርኩም ነመስግን።

ንንዓርስኹምን ንማሕበረሰብኩምን ካብ ኮሮና ቫይረስ ንምሕላው ትኽእልዎ ኩሉ ስለዝገበርኩም ደጊምንና ክነመስግነኩምን፣ ነቲ ዝሓለፈ ሰሙን ዝተጀመረ ካልኣይ ሀገራዊ እግድ ስዒቦም ዝመጹ ቀንዲ ለውጥታት ንክነፍልጠኩምን ንደሊ።

ሆስፒታላትና ዝለዓለ ድልየት የርእዩ አለዉ፣ንሕና ድማ በዚ ምኽንያት ሀጽጹ ዘየኮኑ ብዙሓት ልሙዳት ምርመራታትን ናይ ዝተሓከሙ ሰባት ቆጸራታትን ክንስርዝ ተገዲድና ኢና። ካብዚኦም ሓደ እንተኾይንኩም ኣዚና ይቕሬታ ንሓትት። እዚ ናይ ኮሮናቫይረስ ተጠቃዕቲ ቑጽሪ ብምዉሳኹ ዝወሰድናዮ ናይ ምቁጽጻር ቀረብን ድልየትን ስጉምቲ እዩ።

ኣብ ግልጋሎት ዘሎ ጽዕንት ንምቕናስ ስጡም ዝኾነ ትልሚ ኣዳሊና ኣለና ኣብዚ ድማ ኩሉ ሰብ ናይ ባዕሉ እጃም ምውፋይ ንክቕጽል ንደሊ። ብኽብረትኩም:

- ማሕበራቂ ርሕቀትኩም ሓልዉን በብግዝኡ ኢድኩም ተሓጸቡን።
- ኣብ ገጽኩም [መሸፈኒ ገጽ ኣብ ዉሽጢ **ኩሎም** ናይ ጥዕና መከታተሊ ቦታታት] ከምኡውን ኣብ ዘድልየሉ ቦታ ከም ናይ ህዝቢ መጓዓዝያን ሹቓትን ዝበሉ ቦታታት ግበሩ።
- ክትኽእሉ ከለኹም ኣብ ዝለዓለ ዕድል ተቓላዕነት ዘለዉ አባላት ስድራ ሓግዙ። ግአዝኩም ዓብዪ ለውጢ ክህልዎ ይኽእል እዩ።
- ንኣዝማድኩም ተሓኪሞም ምስወድኡ ብቕልጡፍ ከምተውጽእዎም አረጋግጹ።
- ንቆጸራታትኩም ብግዞ ተረኸቡ -ቀዲምኩም እንተመጺኹም ምጽባይ ክህልወኩም እዩ ማለት ክኸውን ይኽእል።
- ናይ ኮሮና ቫይረስ ምልክት እንተሃልዩኩም ብኣካል መጺኹም ኣይተዛርቡና። ቆጸራ እንተሃልይኩም ፣ናብ ግልጋሎት ደውሉ እሞ ብቐጻልነት እንታይ ክትገብሩ ከምዘለኩም ከፍልጡኹም እዮም።

ናብ ካልእ ፈታናይ ግዘ ንኣቱ እንተሃለና እውን፣ NHSን ግልጋሎት ሕክምናን ሕጅዉን ክፉታት እዮም- ብኽብረትኩም ንዘለዉ ስግኣታት ኣይትንዓቑን ኣይትግደፉን። እንተድልየኩም:

- እንታይ ክትገብሩ ከምዘለኩም እንተጠፊእኩም ህጹጽ ምኻሪ ሕክምና ንምርካብ ብ111 ደውሉ።
- ምስ GP (ዶካትር) ብጥሒ ተዘራረቡ። GPታት ብኣካል ቆጸራ ይህቡን ፣ብተወሳኺ ኣሾሓት ናይ መስመርን ናይ ቴሌፎንን ቆጸራታት ብሰሙን የቕርቡ።
- ከባብያዊ ፋርማሲ ተጠቐሙ። ፋርማሲታት ንቐለልቲ ሕማማት መድሓኒት ምእዛዝ ሓዊሱ ዝተፈላለዩ ሓገዛት ከቕርቡ እዮም።
- ኣብ ያቴን ክሊቭዶንን ዘለዎ ናይ ኣናእሽቱ ጉድኣታት ነቑጣን፣ህጹጻት ማእከላት ሕክምና ብሪስቶል ከዓ ንወለምታ፣ስብራትን ዝተሓተ መጠን ምቅጻል ሓዊን ስካልድን ተጠቐሙ።,
- A&E ተጠቐሙ ወይከዓ 999 ኣብ ኩነታት ሃንደበታዊ ሓደጋ ሕክምና **ጥራይ** ደውሉ።
- ኣብ ቆጸራ ክትርከቡ እንተዘይክኢልኩም ኣቐዲምኩም ኣፍልጡና።
- ብዛዕባ ማሕበራዊ ክንክን ዝኾነ ሓሳብ እንተልይኩም ንኸባብያዊ ቤት ምኽሪ ወይ ከዓ መቕረቢ ሕክምናኹም ኣዛርቡ።

ንዓኹምን ንትፈትውዎምን ብደሓን ንምጽናሕ ናይ ምብጻሕ ሕሙማት ኩነታት እውን ኣብ ግልጋሎታትና ዝተቐየሩ ነገራት ኣለዉ እዮም። ብኽብረትኩም ድሕረገጽ እቲ ትበጽሑሉ ትካል ረኣዩ።

ከቢድ ግዘ ከምዝኾነ ንፈልጥ ኢና። ጉጅለታትና ንክሕግዙኹም ኣዝዮም ይጽዕሩ ይርከቡ፣ዋላኳ ካብቲ ዝተለመደ ብላዕሊ ትቛየቑን ትጭነቑን ተሃለኹም፣ነቶም ዝሕብሕቡኹም ሰራሕተኛታት ብኽብርን ብልውህናን ሓዝዎም፣ ኩላትና ነነሕድሕዳን ክንከናኸንን ክንተሓጋገዝን ኣዝዩ ኣድላዪ እዩ።

ነመስግን – ብሽም ሓለፍቲ ሄልዝየር ቱጌዘር (ብሓባር ጥዕናና ይውስኽ)

ክሳብ ሕጂ ንዝገበርኩምዎ ኩሉ እናመስገንና ብቐጻሊ ድማ ብኸመይ ከምትሕግዙና መምርሒ እነሆ፡

- ከም ዘይቋረጽ ሰዓል፣ ዝለዓለ ረስኒ ወይከዓ ኣብ ጣዕምን ጨናን ዘለኩም ነገር እንትቅየር ዝኣመሰሉ ምልክታት ኮሮና ቫይረስ እንተሪእኹም ብህጹጽ ምርመራ ክግበረልኩም ኣመዝግቡ። ምልክት እንተሃልይዎም ዋላ ምሳኹም ንዝነብሩ ሰባት ቆጸራ ምርመራ ክተመዝግቡ ትኽእሉ ኢኹም።

- ምርመራ ንምምዝጋብ https://www.gov.uk/get-coronavirus-test ወይ ከዓ ናብ 119 ደውሉ። ናብ ነቑጣ ምርመራ ክትከዱ ተዘይክኢልኩም መመርመሪ ኣቑሑት ናብ ገዛኹም ክመጸልኩም ክትእዝዙ ትኽእሉ። ምልክት ስለዝተረኣየኩም ክትምርመሩ ከለኹም ንስኹምን ምሳኹም ዝነብሩ ኩሎም ሰባትን ንዓርሶም ክፈልዩ(ክትውሸቡ) ኣለኩም ። እዚ ኣብ ጉጅለ ሓገዝኩም"ባብል" (በይኑ ዝነብር ሰብ ወይከዓ ምስ ደቁ ጥራይ ዝነብር ሰብ፣ምስ ካልእ ስድራ ዝፋለጠሉን ዝተሓጋገዘሉን መገዲ) ንዘለዉ ሰባት እውን ይሓውስ።

- ሰዓልን ኮሮና ቫይረስን ብሓንሳብ እንተሒዝኩም በቲ ሕማም ናይ ምሟት ዕድል ብዕጽፊ እዩ ዝውስኽ። ናይ ሰዓል ክታበት ሰዓል ንምክልኻል ዝበለጸ መገዲ እዩ። ኣብ ውሽጢ ቅዳምነት ዝወሃቦም ጉጅለ እንተኾንኩም ናይ ሰዓል ክታበት ብGPኹም ወይ ከዓ ካብ ፋርማሲ ብናጻ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ቕልጡፍ ቆጸራ እንተዘይተዋሂብኩም፣ ወይከዓ ንኻልእ መዓልቲ ቖጸራ ንምሓዝ ምፍታንኩም ቐጽሉ።

- ናይ ኣካላዊን ኣእምሯዊን ጥዕናኹም ኣድላዪ እዩ፣ኣብከባቢኹም ድማ ሓገዛት ቅሩባት እዮም።

- ቪታ (VITA) 24/7 መስመር ሓገዝ ስልኪ ምስ ስምዒታዊ ሓገዝ ክተሓባበርኩም እዩ። እቲ መስመር ምስ ኣማኻሪ ኣእምሯዊ ጥዕናን ኣብ ከባቢኹም ዝርከቡ ተመሳሰልቲ ጉጅለታትን እዩ ከራኽበኩም። በዚ ደውሉ 0800 012 6549 (ናይ ቴክስት ስልኪ ተጠቀምቲ 18001 ኣስዒቦም ድማ 0800 0126549 ክድውሉ ኣለዎም).=። ተርጎምቲ ቅሩባት እዮም።

- ናይ AWP ጥዕና ኣምሮ 24/7 መስመር መልሲ ንዓበይቲ ሰባትን ትሕቲ ክንክን AWP ንዝኾኑ ህጻናትንከምኡውን ብዛዕባ ኣእምሯዊ ጥዕና ካልእ ሰብ ንዝተጨነቑ ሰባት ቅሩብ እዩ: 0300 303 1320

- ሲልቨር ክላውድ ጠቓሚ ዝኾነ ናይ ድሕንነትን ጥዕና እእምሮን ሓገዝ ዝህብ መድረኽ እዩ: https://bnssg.silvercloudhealth.com/onboard/

- Bump2baby ጥዕና ኣብ ግዘ ጥንሲ፣ ወሊድን ድሕሪኡን ዘድሊ ሓገዝ ንክትረኽቡ ይሕግዝ : www.bump2babywellbeingguide.org

- ንኮሮና ቫይረስ ብዝለዓለ መገዲ ዘቃልዐኩም ኩነታት ሕማም ከምዘለኩም እንተተሓቢርኩም፣ ብኽብረትኩም ዝብ ዝስዕብ ድሕረገጽ ሓበታትትም ኣመዝግቡ: https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support

  ነዚ ግልጋሎት ቅዳምነት ዝወሃቦም ግልጋሎት ምብጻሕ ኣስቬዛ ወይ ከዓ ንኻልኦት ከባብያዊ ሓገዛት ንኽገልጸልኩም ዝኾነ ሰብ ንከዛርበኩም ክትገብሩሉ ትኽእሉ።

- እዚ ንዓኹም ዘይምልከት ኮይኑ ግን ሕጅውን ሓገዝ የድልየኒ እዩ ኢልኩም እንተኣሚንኩም፣ነዞም ኣብ ታሕቲ ዘለዉ ኣድራሻታት ተጠቒምኩም ንበዓል መዚ ከባቢኹም ኣዛርቡ። ካልእ ሕቶ ወይ ከዓ ሻቕሎት እንተሃልይኩም እውን ከተዛርብዎም ትኽእሉ ኢኹም።

- ብሪስቶል: ብሪስቶል ንሕና ኢና: 0800 694 0184
- ሰሜን ሶመርሴት: ሕብረት ሰሜን ሶመርሴት: 01934 427 437
- ደቡብ ግሎክትስሻየር: 0800 953 7778

- ኣብ ገዛኹም፣ናይ ዞባ ነርስ ፣ቴራፒስትን ሰራሕተኛታትን ዝሓወሰ ክንክን ሕክምና ትረኽቡ እንተሊኹም፣ እሞ ንድሌታትኩም ንክትገልጹ እንተደሊኹም ናብ 0300 125 6789 ደውሉ።

- ዘክሩ፡ኣብ ገዛ ዝኾነ ወጽዓ ይገጥመኪ/ኩም እንተልዩ፣ናይ ርእስኻ ምፍላይ ሕግታት ኣይእግደክን/ኩምን። ካብ ገዛ ምውጽእ ፍቑድ እንትኸውን ኔክስት ሊንክ ሓገዝን መንበሪን ከዳሉ እዩ። ናብ 0800 4700 280 ደውሉ (24/7) ወይ ከዓ ኣብ ድሕረገጽ ተወከሱ: www.nextlinkhousing.co.uk