



11 Kasım 2020 Çarşamba

Turkish

Bristol, Kuzey Somerset ve Güney Gloucestershire'daki herkese,

Kendinizi ve birbirinizi güvende tutmak için elinizden gelen her şeyi yaptığınız için teşekkür ederiz.

Kendinizi ve topluluklarımızı koronavirüsten korumak için elinizden gelen her şeyi yaptığınız için tekrar teşekkür etmek ve geçen hafta yurt çapında başlatılan ikinci lockdown sonrası ortaya çıkan bazı önemli değişiklikler hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz.

Hastanelerimizde oluşan yoğun tedavi talebi sonucunda bir dizi acil olmayan rutin prosedürleri ve ayakta tedavi randevularını iptal etmek zorunda kaldık. Eğer bu durumdan etkilenenlerden biri de sizseniz, lütfen kusura bakmayınız. Bu, koronavirüs vakaları arttıkça hizmetlere olan talebi yönetmek için attığımız istisnai bir adımdır.

Hizmetler üzerinde oluşan baskıyı yönetmek için güçlü planlara sahibiz ve herkesin üzerine düşeni yapmaya devam etmesine ihtiyaç duymaktayız. Lütfen:

- Sosyal mesafeyi gözlemleyin ve düzenli olarak el yıkamayı sürdürün.
- [Tüm sağlık ve bakım ortamlarında](#) ve ihtiyacınız olan her yerde, örneğin mağazalarda ve toplu taşıma araçlarında [yüz koruyucu giyin](#).
- Yüksek risk altındaki aile üyelerini mümkün olduğunca kontrol edin ve onlara destek olun. Vereceğiniz destekler çok büyük bir fark yaratabilir.
- Akrabalarınız tıbbi bakımdan taburcu edilebilecek duruma gelir gelmez kendilerini mutlaka hastaneden alın.
- Randevularınıza zamanında gelin - erken gelmek dışarıda beklemeniz anlamına gelebilir.
- Koronavirüs semptomlarınız varsa bizi şahsen görmeye gelmeyin. Eğer randevu aldıysanız servisi arayın, sonraki adımlarda sizi destekleyeceklerdir.

Başka bir zorlu döneme girerken, NHS ve bakım hizmetleri yine son derece sıkı bir çalışma yürütüyor - lütfen endişe duyduğunuz hiçbir şeyi göz ardı etmeyin veya ertelemeyin.

Yapabilecekleriniz:

- Ne yapacağınızdan emin olmadığınızda acil tıbbi yardıma erişmek için 111'i kullanın.
- GP (doktor) muayenehanenizle iletişime geçin. GP'ler yüz yüze görüşerek randevular sağlarken ayrıca internet üzerinden ve telefonla haftada binlerce randevu vermeye devam ediyorlar.
- Yaşadığınız yerdeki eczanelere uğrayın. Eczacılar, bazı ilaçların reçetelenmesi de dahil olmak üzere küçük vakalarda bir dizi destek sunabilir.
- Burkulmalar, kırık kemikler, küçük yanıklar ve haşlanmalar için Yate ve Clevedon'daki Minor Injuries Units ve Güney Bristol'daki Urgent Treatment Centre merkezlerini kullanın.
- **Sadece** tıbbi acil durumlarda A&E'yi kullanın veya 999'u arayın.
- Bundan sonra randevularınıza gelemeyecek durumda olursanız bize bildirin.
- Sosyal bakım konusunda endişeleriniz varsa bağlı bulunduğunuz belediye veya bakım merkeziniz ile iletişime geçin.

Sizi ve sevdiklerinizi güvende tutmak için hizmetlerimizdeki ziyaret düzenlemelerinde de bazı değişiklikler yapıldı. Lütfen ziyaret ettiğiniz yerin web sitesini kontrol edin.

Zorlu bir süreçten geçtiğimizi biliyoruz. Ekiplerimiz size yardım etmek için yoğun çalışıyor ve her zamankinden daha endişeli ve kaygılı olsanız da, lütfen sizinle ilgilenen personele nezaket ve saygıyla davranın. Birbirimizi desteklemeye devam etmemiz çok önemli.

Teşekkürler – Healthier Together Yöneticileri adına

Şimdiye kadar yaptığınız her şey için teşekkür ederiz. Size yardımcı olabilmemiz açısından siz de bize şu şekilde yardım etmeye devam edebilirsiniz:

- Yeni bir sürekli öksürük, yüksek ateş veya koku ya da tat duyunuzda bir kayıp veya değişiklik dahil herhangi bir koronavirüs semptomu yaşamaya başlarsanız, mümkün olan en kısa sürede bir test kaydı yaptırmalısınız. Ayrıca birlikte yaşadığınız birinde yine bu semptomlardan mevcutsa, bu kişi için de bir test yaptırabilirsiniz.
 - Test kayıtları <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> adresinden veya 119'u arayarak yaptırılabilir. Bir test sitesine ulaşamıyorsanız, evinize bir test kiti sipariş edebilirsiniz. Eğer semptomlarınız bulunduğu için teste giriyorsanız, siz ve birlikte yaşadığınız tüm kişiler sonuç alınana kadar kendi kendini izole etmelidir. Bu aynı zamanda destek balonunuzda (yalnız veya sadece çocuklarıyla birlikte yaşayan birinin başka bir evden insanlarla buluşabileceği oluşum) yer alan herkes için geçerlidir.
 - Aynı anda hem grip olup hem de koronavirüse yakalanmak, kişinin koronavirüsten ölme ihtimalini iki katından fazla artırıyor. Grip aşısı, kendinizi gribe karşı korumanın güvenli ve etkili bir yoludur. Eğer [uygun bir öncelik grubundaysanız](#), GP'niz veya eczaneden grip aşısına ücretsiz erişebilirsiniz. Hemen randevu alamazsanız, lütfen denemeye devam edin veya daha sonraki bir tarih için kayıt yaptırın.
 - Sıhhatiniz ve akıl sağlığınız önem taşımaktadır, bununla ilgili olarak size sunulan bölgesel destekler şöyledir:
 - VITA 24/7 yardım hattı duygusal destek konusunda size yardımcı olabilir. Hat sizi bir akıl sağlığı danışmanına ve bölgenizde bulunan ilgili gruplara bağlar. 0800 012 6549'u arayın (textphone kullanıcıları 18001'i ve ardından 0800 0126549'u aramalıdır). Çevirmenler mevcuttur.
 - AWP Mental Health 24/7 yanıt hattı, AWP'nin bakımı altında bulunan ve kendilerinin veya bir başkasının akıl sağlığı konusunda endişeleri olan yetişkinler veya çocuklar içindir: 0300303 1320
 - SilverCloud, yararlı bir zihinsel sağlık ve esenlik desteği sunan ücretsiz bir internet platformudur: <https://bnssg.silvercloudhealth.com/onboard/>
 - Bump2baby wellbeing; hamilelik, doğum ve sonrasında doğru desteği bulmanıza yardımcı olur: www.bump2babywellbeingguide.org
 - Sizi koronavirüse karşı klinik olarak aşırı derecede savunmasız kılan tıbbi bir rahatsızlığınız olduğu konusunda bilgilendirildiyse, lütfen aşağıdaki web sitesinde bilgilerinizi kaydedin: <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>
- Bu hizmeti öncelikli süpermarket teslimatlarına erişmek veya başka bir yerel destek konusunda birinin sizinle iletişime geçmesini talep etmek için kullanabilirsiniz.
- Bu kriterler size uymasa bile desteğe ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, lütfen aşağıdaki iletişim bilgilerini kullanarak yerel yetkililerle iletişime geçin. Başka sorularınız veya endişeleriniz varsa da kendileriyle iletişime geçebilirsiniz:
 - Bristol: We are Bristol: 0800 694 0184
 - Kuzey Somerset: North Somerset Together: 01934 427 437
 - South Gloucestershire: 0800 953 7778
 - Evinizde bölge hemşireleri, terapistler ve destek görevlileri dahil bakım görüyorsanız ve ihtiyaçlarınızı görüşmeniz gerekiyorsa lütfen 0300 125 6789'u arayın.
 - Unutmayın: eğer aile içi şiddet görüyorsanız, hanehalkı izolasyon kuralları geçerli değildir. Evinizi terk edebilirsiniz ve NextLink size destek ve barınma sağlayabilir. Bunun için 0800 4700 280 (24/7) numaralı telefonu arayın veya www.nextlinkhousing.co.uk adresini ziyaret edin.