



E:bnssg.healthier.together@nhs.net

 @HTBNSSG

14 ਮਈ, 2020

ਬ੍ਰਿਸਟਲ, ਉੱਤਰੀ ਸੋਮਰਸੈੱਟ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਗਲੂਕਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਨੂੰ,

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ - ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਗਲੇ ਕਦਮ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਭ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇਕ 'ਨਵਾਂ ਆਮ' ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਇਆ ਹੈ; ਬ੍ਰਿਸਟਲ, ਉੱਤਰੀ ਸੋਮਰਸੈੱਟ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਗਲੂਕਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਜਰਬੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੀ ਸਾਂਝੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉੱਚ ਯੋਗਤਾਪੂਰਵਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਹਾਲ ਕਰੀਏ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਿਹਨਤੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੈਮਾਨਿਆਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਕੇ, ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਾਂਗੇ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।



ਇੱਕਠੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੀ ਤਰਫੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਜੁਲੀਆ ਰਾਸ ਅਤੇ ਰਾਬਰਟ ਵੂਲੀ
ਸੰਯੁਕਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਇੱਕਠੇ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਬੰਧਕ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਇੱਕਠੇ: ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਇੱਕਠਿਆਂ ਸਾਡਾ ਬ੍ਰਿਸਟਲ, ਉੱਤਰੀ ਸਮਰਸੈਟ, ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਗਲੂਕਸਟਰਸ਼ਾਇਰ (BNSSG) ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਭਾਈਵਾਲੀ (STP) ਹੈ।

ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਭਾਈਵਾਲੀ (STP) 10 ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹ, ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: www.bnssghealthiertogether.org.uk

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

- ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:
 - ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ)
 - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ
 - ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ
 - ਮੂੰਹ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨੋ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ GOV.UK ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁੱਦ-ਇਕਲਿਆਂ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਬੈਠ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਈ 111 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 033 303 1320 ਤੇ ਐਵਨ ਅਤੇ ਵਿਲਟਸ਼ਾਇਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਗਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰਜਿਸਟਰਡ GP ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਲਈ, ਯੇਟ ਅਤੇ ਕਲੇਵਡਨ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟ ਇਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ।
- ਛੇਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਆਪਣੇ GP ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਨਰਸਾਂ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 0300 125 6789 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- A&E ਕੋਲ ਤਾਂ ਹੀ ਜਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ 111 ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਦ-ਇਕਲਿਆਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਖਰੀਦਾਰੀ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਬ੍ਰਿਸਟਲ : ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਹਾਂ: 0800 694 0184

ਉੱਤਰੀ ਸੋਮਰਸੈੱਟ : ਉੱਤਰੀ ਸੋਮਰਸੈੱਟ ਇਕੱਠੇ: 01934 427 437

ਦੱਖਣੀ ਗਲੂਕਸਟਰਸ਼ਾਇਰ : 0800 953 7778