



E:bnssg.healthier.together@nhs.net

 @HTBNSSG

14 Maajo, 2020

Qofwalba oo ku nool Bristol, Waqooyiga Somerset iyo Koonfurta Gloucestershire,

KoronaFayraska - Waad ku mahadsantihin talaabooyinka xiga ee caafimaadka iyo daryeelka deegaankiina

Shaki kuma jiro inaan ku nool nahay kuna shaqeyno waqtiyo adag, waxaana dooneynaa inaan kaaga mahadcelino waxaad sameysayn oo dhan si aad u badbaadisaan noloshu una ilaalisaan nidaamkaaga caafimaadka iyo daryeelkaaga.

Wada shaqeynteena aawadeed, waxaan gabi ahaan caawinay yareeynta faafitaanka fayraska. Si kastaba ha noqotee, waxaa sii jirta baahida aan uqabno caawintiina iyo taageeradiina marka si aan horay ugu socono waxeey noo naqan doontaa 'Xaalad cusub ee caadi ah' dhammaanteenna.

Waan la jirnaa kuwa aan kuweeynay guud ahaan bulshadeena; qoysaska dagan Bristol, Waqooyiga Somerset iyo Koonfurta Gloucestershire kuwaasi oo u murugonaayo dadkoodii eey jeclaayeen una baroor-diiqaayo saxiibadii iyo asxaabtii geeriyotay.

Waan fahamsannahay caadifadaha isku dhafan ee aad noo sheegteen inaad la kulanteen. Waxaan aqoonsannahay in walaaca caafimaadka ee qoyskiina, samaqabka shucuurta iyo ku xirnaanshaha ehelka iyo asxaabta in ay yihiin ahmiyadahaaga ugu sarreeya. Balan qaadkeena ayaa ah inaan hubino in adinga iyo qoyskaagaba aad sii wadaan qaadashada daryeel tayo sare leh kaasoo fulinaya baahiyahiina sida ugu badbaadada badan ee ugu macquulsan.

Waan ognahay in koronafayraska ay suuragal tahay in uu inbadan nala joogo xoogaa ilaa waqti ah. Si wadajir ah, waxaan raadineynaa sida aan ugu soo celin lahayn adeegyadii caadiga ahaa hab amaan u ah adinga, qoysaskiina iyo shaqaalaha dadaalkabada ee caafimaadka iyo shaqaalaha daryeelka.



Si kastaba ha noqotee, waxaan u baahan nahay inaan caddaynno in si fudud loogu noqdo sida adeegyadii hore loo maareeyay aysan macquul ahayn. Waxaan si taxaddar leh u qorsheyneynaa tallaabooyinka la qaadi karo, iyadoo badqabku tahay mudnaanta ugu sarreysa. Waxaan idinla wadaagi doonnaa macluumaad dheeri ah oo ku saabsan tan iyo waxa tani eey idinkuugu fadhiso toddobaadyada soo socda.

Tan kale, waa muhiim inaad sii waddo xanaanaynta caafimaadkaaga iyo samaqabkaaga, kaasoo sidoo kale taageeri doona adeegyada caafimaadka iyo daryeelka deegaanka.

Tan waxaad ku samayn kartaa adoo u istimcalaayo adeega si xikmad leh, markaa fadlan raac tilmaamaha ku lifaaqan bogga.

Aniga oo ka wakiil ah dhamaan wada-hawlgalayaasha Healthier Together, Mahadsanid

Julia Ross iyo Robert Woolley

Hogaannka Sare ee Joint Healthier

Healthier Together: cidda aan nahay

Healthier Together ayaa ah Bristol, Waqooyiga Somerset iyo koonfurta Gloucestershire (BNSSG) Sustainability and Transformation Partnership (STP) .

Sustainability and Transformation Partnership (STP) ayaa isku keenta 10 urur oo maxalli iyo caafimaad, oo ay kujiraan kooxda gudiga rugta caafimaadka, maamulada maxaliga ah iyo bixiyeyaasha caafimaadka, si wada jir ahna uga wada shaqeeya qaabaynta mustaqbalka caafimaadka iyo daryeelka degaankena.

Macluumaad dheeri ah waxaa laga heli karaa barta intarneetka:

www.bnssghealthiertogether.org.uk



Waad ku mahadsan tahay wax kasta oo aad ilaa iyo haatan sameysay oo halkan waxaa ku qoran sida aad u sii wadi kartid inaad na caawiso, si aan kuu caawino

- Raac talada dowladda:
 - dhaqan gali kala fogashaha bulshada (ka fogow 2 mitir)
 - si joogto ah u dhaq gacmahaaga
 - ha taaban wejigaaga
 - xiro maaskaro meelaha mashquulka bulshada ku badantahay, sida meelaha gaadiidka dadweynaha. Talada ku saabsan tan waxaa lagu soo daray barta intarneetka ee GOV.UK
- Haddii aad qabtid qufac joogto ah ama qandho, guriga joog oo wac 111 haddii aad u baahan tahay talo ama caawin dheeraad ah.
- Ha fadhiyin oo ha walwelin - wac 111 si aad u hesho caawimaad caafimaad ama la xiriir khadka samafalka taageerada caafimaad ee ay wadaan Avon iyo Wiltshire Mental Health Partnership ee 0300 303 1320.
- Wac 111 haddii aad u baahatid talo caafimaad oo aan degdeg ahayn ama haddii aadan hubin inaad adiga taktit rugta GP-gaaga qaliinka ama isbitaalka.
- Haddii aad u baahan tahay gargaar caafimaad, la xiriir rugta GP-ga ee diiwaangashan ama wac 111.
- Wac 999 wixii gurmada caafimaad dagdag ah.
- Dhaawacyada fudud, cutubyada Dhaawaca Yaryar ee Yate iyo Clevedon iyo Xarunta Daaweynta Degdegga ah ee Koonfurta Bristol waxay furan yihiin inta u dhexeysa 8-da subaxnimo iyo 8-da fiidnimo.
- Cudurrada fudud, fadlan la xiriir xarunta GP-gaaga.
- Haddii aad daryeel ku heleyso gurigaaga, oo ay ku jiraan kalkaalisoooyinka degmada, daaweeyayaasha iyo shaqaalaha, oo aad ubaahantahay inaad kala hadasho baahiyahaaga fadlan soo wac 0300 125 6789.



- Kaliya tag A&E haddii aad la kulanto xaalad caafimaad oo deg-deg ah ama haddii 111 ama GP-gu kugula taliyo inaad sidaas samayso.
- Haddii aad is karantiilid kujirtit ama aad ubaahantahay taageero dheeri ah, la xiriir nambarada soosocda si laguula xariiriyo kooxaha deeganka ah ee kaa caawin kara helitaanka dukaamaysiga, dawooyinka iyo agabyada kale ee lama huraanka ah, iyo waliba kaalmooyinka kale ee labada dhinac ah:

Bristol: Waxaa nahay Bristol: 0800 694 0184

Waqooyiga Somerset: Waqooyiga Somerset Together: 01934 427 437

Koonfurta Gloucestershire: 0800 953 7778