

Dragă rezident,

Acestea sunt vremuri fără precedent și recunoaștem că intrarea într-o a treia Carantină Națională datorită pandemiei cu virusul Covid-19 v-a fi foarte dificilă pentru mulți dintre dvs.. Vă scriem pentru a vă ajuta să înțelegeți ce înseamnă acest lucru pentru noi toți din North Yorkshire și să ne asigurăm că înțelegeți ce fel de suport este disponibil. De asemenea, dorim să știți că în North Yorkshire nimeni nu ar trebui să se simtă singur.

Care este riscul actual?

Noua variantă a virusului se transmite mult mai ușor între persoane. O expunere foarte mică poate rezulta în infectarea cu virusul. Știm că prin persoanele care se întâlnesc în interiorul locuințelor este modul cheie de transmitere a virusului, așa că vă rugăm să fiți responsabili și să nu vă întâlniți cu alte persoane în interior. Rata infecțiilor a crescut foarte rapid în multe zone din North Yorkshire, indiferent de cât de rurale sunt comunitățile. Este important să vă amintiți că una din trei persoane infectată cu Covid nu prezintă simptome și pot răspândi virusul fără știință.

Iată un rezumat al punctelor cheie ale acestei carantine naționale. Aveți voie să părăsiți locuința doar pentru:

- a face cumpărături esențiale pentru locuința dvs. sau pentru o persoană sau persoane vulnerabile pe care le ajutați și acest lucru trebuie făcut cât mai local posibil;
- a merge la muncă, sau dacă oferiți servicii voluntare sau caritabile, dacă nu puteți face acest lucru de acasă;
- a face exerciții cu membri locuinței dvs. (sau bulei de suport) sau doar o altă persoană, aceste exerciții ar trebui limitate la doar o dată pe zi și stați local;
- a vă întâlni cu persoanele din bula de suport sau bula de îngrijire a copilului, unde este necesar, dar doar dacă legal vă este permis să formați o asemenea bulă;
- a solicita ajutor medical sau pentru a evita rănirea, îmbolnăvirea sau riscul de rănire (inclusiv datorită abuzului domestic); și
- a participa la educație sau îngrijirea copiilor, pentru oricine este eligibil.

Puteți găsi mai mult ajutor și sfaturi referitor la acest domeniu pe website-ul www.northyorks.gov.uk/coronavirus

Ce este o bulă de suport?

Dacă locuiți singur sau sunteți un părinte singur care locuiește doar cu copiii, vă puteți întâlni cu o altă locuință fără a vă distanța social. Aceasta este numită o bulă de suport. Nu toată lumea îndeplinește criteriile guvernamentale pentru o bulă de suport și puteți verifica dacă îndepliniți criteriile pe website-ul www.gov.uk/coronavirus

Simptomele

Simptomele principale sunt o tuse nouă și continuă, febră, pierderea simțului mirosului și/sau gustului. Pentru mai multe informații vă rugăm accesați website-ul www.nhs.uk

Dacă vă simțiți rău, chiar cu ușoare simptome de Covid, vă rugăm să vă protejați familia și prietenii prin a vă comporta ca și când ați fi infecțios – auto izolați-vă și faceți programare pentru testare. Puteți face acest lucru online pe website-ul www.northyorks.gov.uk/covidtest sau puteți suna la numărul 119.

Când apelați numărul 119, veți fi întrebat de unde sunați. Apăsăți tasta 1 pentru a confirma că sunați din Anglia. După aceea veți fi întrebat dacă doriți să vorbiți cu cineva în limba engleză sau într-o altă limbă. Dacă doriți să vorbiți cu cineva într-o altă limbă, vă rugăm să apăsați tasta 2. După aceea apelul dvs. v-a fi direcționat către un centru de testare coronavirus.

Este important să solicitați ajutorul unui interpret pentru a vă înțelege cu Serviciul NHS testare și monitorizare.

Dacă vi se cere să vă auto izolați, trebuie să vă conformați pentru întreaga perioadă necesară. Aceasta este de 10 zile pentru oricine are un rezultat pozitiv sau 10 zile dacă locuiți sau ați intrat în contact cu cineva care a testat pozitiv. Creșteți riscul de infectare pentru ceilalți dacă nu faceți acest lucru.

Sprijinindu-ne reciproc

Mulțumesc tuturor celor care au grijă de prieteni și vecini, și miilor de voluntari care ajută persoanele din zona North Yorkshire. Vă rugăm să continuați să verificați persoanele care ar avea nevoie de ajutor cum ar fi cumpărăturile, colectarea medicamentelor sau doar au nevoie de cineva cu care să vorbească. O scurtă conversație telefonică poate face o mare diferență pentru persoanele care se pot simți singure sau izolate. Vă rugăm să mențineți legătura cu prietenii și vecinii prin telefon sau online. Puteți găsi sfaturi despre cum să ajutați în siguranță pe website-ul www.northyorks.gov.uk/helpingduringcovid

Cu toții știm că sănătatea mentală și fizică este foarte importantă. Toți dintre noi avem voie să facem exerciții zilnice, în aer liber, o dată pe zi, dacă putem. Atâta timp cât păstrăm o distanță de 2m, atunci putem face mișcare cu cineva dintr-o altă locuință.

Ce trebuie să faceți dacă aveți nevoie de ajutor

Dacă aveți nevoie de ajutor cu cumpărăturile sau alte elemente esențiale, vă rugăm să vă informați familia, prietenii sau vecinii cum vă pot ajuta. Dacă nu aveți pe nimeni care vă poate ajuta, ne puteți contacta și vă vom direcționa către ajutorul disponibil în zona dvs.

Puteți completa un formular online pentru a ne informa ce fel de ajutor necesitați pe website-ul www.northyorks.gov.uk/covidhelp

În prezent avem de-a face cu un număr mare de apeluri telefonice, așa că vă rugăm să folosiți acest formular dacă aveți posibilitatea. Dacă nu aveți acces la internet, centrul nostru de contact este deschis șapte zile pe săptămână între 8am și 5.30pm, așadar vă rugăm să sunați la numărul 01609 780 780.

Dacă apăsați acest număr pentru că vă auto izolați și aveți nevoie de suport, vă rugăm să apăsați tasta 1. Veți fi apoi transferați către centrul nostru de relații cu clienții. Este posibil să trebuiască să vă luăm detaliile și să vă sunăm înapoi dacă aveți nevoie de ajutorul unui interpret, puteți solicita altcuiva să efectueze apelul telefonic în numele dvs.

Protejarea

Persoanele care sunt foarte vulnerabile din punct de vedere clinic sunt rugate să se protejeze din nou. Dacă vă aflați în acest grup, guvernul vă va scrie pentru a vă da cele mai noi sfaturi. Vom continua să oferim sprijin rezidenților din North Yorkshire cărora li se cere să se protejeze. Există un formular online în care ne puteți spune ce fel de suport aveți nevoie: www.northyorks.gov.uk/shielding Dacă nu aveți acces la internet, centrul nostru de contact este deschis șapte zile pe săptămână între orele 8am și 5.30pm, așa că vă rugăm să sunați la numărul 01609 780 780.

Lansarea Vaccinului

NHS-ul din North Yorkshire lucrează din greu pentru a lansa vaccinarea la mai multe sedii care sunt echipate pentru administrarea vaccinului. Când v-a fi rândul dvs., GP-ul dvs. vă va contacta direct și vă va oferi o programare. Dacă nu puteți participa, vă rugăm să-i anunțați pentru a vă oferi o altă programare și să poată vaccina pe altcineva. Cabinetele Medicale și personalul NHS sunt foarte ocupați, de aceea este important ca toată lumea să rămână răbdătoare și să-și aștepte invitația pentru vaccinare.

Echipa North Yorkshire

Pe lângă faptul că lucrează cu o rețea de organizații de sprijin comunitar care ajută persoanele din întreg județul, North Yorkshire are norocul de a avea un sprijin puternic de voluntariat. Sunt sute de oameni care vă pot ajuta, așadar vă rugăm să nu vă simțiți singur. Vă mulțumim încă o dată pentru că aveți grijă de cei din jurul dvs. Știm că multe persoane doresc să se implice în comunitățile lor și să ajute unde pot. Dacă aveți timp și doriți să vă oferiți voluntar, vă putem introduce organizațiilor dvs. locale din comunitate. Mai multe informații pot fi găsite pe website-ul www.northyorks.gov.uk/helpingduringcovid

Cumpărați local

Dacă nu puteți ieși afară, există, de asemenea, o mulțime de Companii în North Yorkshire care vă pot livra servicii și cumpărături direct la locuință. Probabil că nu a existat un moment mai important pentru a sprijini companiile locale. Vă încurajăm să faceți cumpărături local pentru a sprijini locurile de muncă și economia în aceste momente foarte dificile. Vă rugăm să consultați website-ul www.northyorks.gov.uk/buylocal pentru detaliile companiilor din zona dvs.

Vă mulțumim

Chiar cu noile restricții de carantină, avem în continuare responsabilități personale pentru a ne proteja pe noi înșine, familiile noastre, prietenii și vecinii. Vă rugăm rămâneți vigilenți, fie acasă sau afară pentru motivele permise. Acționați ca și când ați avea virusul și Stați Acasă, Protejați NHS-ul și Salvați Vieți. Vă mulțumim.