

ስለ ኮሮና ቫይረስ - ምክር እና ድጋፍ

ሄልዝዎች አክሲዮኖች እና አክሲዮኖች ኮምፒዩተር አክሲዮን

(<https://oxfordcommunityaction.org/>) ባንድላይ ሆነው ይህን መረጃ በቋንቋችሁ ያቀርቡላችኋል። በየማኅበረሰቡ ያሉ ተርጓሚዎች ባደረጉልን ያልተቆጠበ ርዳታ መረጃው በተቻለ መጠን ትክክለኛ እንዲሆን ምክረናል። [ይህ ጽሑፍ] በዚህ የኮሮናቫይረስ ወረርሽኝ ጊዜ መረጃ እና ድጋፍ ለማግኘት የሚያስችሉ የሚታመኑ የመረጃ ምንጮችን ይሰጣል።

ኤን.ኤች.ኤስ ኮሮናቫይረስን አስመልክቶ የሚሰጣቸው አገልግሎቶች በሙሉ ለሁሉም ሰው ነጻ ናቸው። የኤን.ኤች.ኤስ ሆስፒታሎች መመሪያ ተሰጥተዋል፤ ለኮሮናቫይረስ መርመራም ሆነ ሕክምና በሚያገኙ ሰዎች ላይ ምንም የፍለስት (ኢሚግሬሽን) ጥያቄ እንደማይደረግ ያውቃሉ።

ኮሮናቫይረስን በሚመለከት ምክር/መረጃ ስለምታገኙባቸው ምንጮች ጥንቃቄ አድርጉ። ሁልጊዜ የመንግሥት እና የአካባቢ ምክርቤት (ሎካል ካውንስል) መረጃዎችን ተጠቀሙ፤ ልታምኗቸው ትችላላችሁ።

ሄልዝዎች አክሲዮኖች (እኛ) ተግባር ባልደረቦች አሉን ፤ ጥያቄዎቻችሁን በመመለስ ለመርዳት እንዲሁም በአክሲዮኖች ውስጥ ስላሉ የጤናና የእንክብካቤ አገልግሎቶች መረጃ ለመስጠት የሚችሉ ናቸው። ተጨማሪ መረጃ እና ምክር ቢያስፈልጓችሁ በስልክ ቁጥር **01865 250 250** ደውሉልን፤ ከሰኞ እስከ አርብ፣ ከጥዋቱ 3 ሰዓት እስከ ቀኑ 10 (9 ኤሌም - 4 ፒኤም) ጥሪ እንቀበላለን። ደግሞም

- በ www.healthwatchoxfordshire.co.uk የሚገኘውን ዌብሳይታችንን ጎብኙ፤ የትርጉም ርዳታ መስጫ አለው።
- በ hello@healthwatchoxfordshire.co.uk ኢሜይል ላኩልን።

የዩ.ኤ መንግሥት ለሁሉም ሰው የሚከተለውን ይመክራል

- በየቤታችሁ ቆዩ - የሕመም ምልክት ባይታይባችሁ እንኳ ቫይረሱን ለሌሎች ሰዎች ማስራጨት ትችላላችሁ
- ለሚከተሉት ምክንያቶች ብቻ ከቤት ውጡ - ምግብ እና የጤና አገልግሎት ለማግኘት፣ የአካል እንቅስቃሴ ለማድረግ፣ ለሥራ (ከቤት መሥራት ካልቻላችሁ)
- ከቤት ከወጣችሁ - ሁል ጊዜ ከሌሎች ሰዎች በ2 ሜትር ራቁ
- እቤት እንደተመለሳችሁ እጃችሁን በአግባቡ ታጠቡ
- ከሌሎች ጋር አትገናኙ፣ ቤተሰቦች እና ጓደኞች ቢሆኑም እንኳ

የኮሮናቫይረስ ሕመም ምልክቶች

ከሚከተሉት አንዱ ቢያጋጥማችሁ ከቤት እንዳትወጡ

- ትኩሳት - ደረታችሁ ወይም ጀርባችሁ በእጅ ሲነካ የሚያተኩስ ከሆነ ለማለት ነው (ለዚህ የአካላችሁን ሙቀት በመሣሪያ መለካት አያስፈልጋችሁም)
- አዲስ እና የማያቋርጥ ሳል - ከአንድ ሰዓት በላይ ክፍኛ ካሳላችሁ፣ ወይም በ24 ሰዓት ጊዜ ውስጥ ሦስቴ ወይም ከሦስቴ በላይ ሳሉ ከተመለሱ ለማለት ነው፤ (ጉንፋን አዘወትሮ የሚይዘችሁ ከሆነ፣ ከተራ ጉንፋን የከፋ ሳል ለማለት ነው)

የሕመም ስሜቱን መቋቋም ካልቻላችሁ፣ እንዲያውም እየባሳላችሁ ከሄደ፣ ወይም ሕመሙ ከሰባት ቀን በኋላም ካልቀነስ

- **111 ኤን.ኤች.ኤስ ሰርቪስን** በስልክ አግኙ (111 ደውሉ)፣ ወይም
- በአንላዩን የሚገኘውን የኮሮናቫይረስ አገልግሎት - <https://111.nhs.uk/service/COVID-19/> - ተጠቀሙ።

ለሌሎች በሽታዎች፣ ለአደጋ እና ለድንገተኛ ሕመም እባካችሁ

- ወደ ራሳችሁ ደክተር (ጂ.ፒ) ወይም 111 ደውላችሁ ደክተር አነጋግሩ፤ በአካል እንድትገኙ ካልተጠየቃችሁ በቀር ወደ ሕክምና ጣቢያ (ሰርጀሪ) አትሂዱ
- ድንገተኛ ሕመም ወይም አደጋ ሲያጋጥም **999** ደውሉ፣ አሊያም በአቅራቢያችሁ ወዳለው የአደጋ እና ድንገተኛ ሕመም መታከሚያ ሂዱ፤ (አክሲዮኖች ውስጥ ጂ.አር ሆስፒታል፣ ባንበሪ ውስጥ ሆርተን ሆስፒታል ናቸው)

ኮሮናቫይረስ ነክ መረጃ

የሚከተሉት ዌብሳይቶች ላይ ጠቃሚ እና የሚታወቁ መረጃዎችን ማግኘት ትችላላችሁ።

<https://www.gov.uk/coronavirus> በተወሰኑ ቋንቋዎች የተተረጎሙ ምክርቶችን ጨምሮ ይሰጣል።

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/> የኤን.ኤች.ኤስ ኢንግላንድ ዌብሳይት ነው። የራሳችሁን ጤና ለመጠበቅ፣ ደግሞም የሕክምና ርዳታ ማግኘት ቢያስፈልጋችሁ ምን ማድረግ እንዳለባችሁ ለማወቅ ምክር ይሰጣል።

<https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/#> ይህ የ ዶክተርስ አፍ ዘ ወርልድ ምክር መስጫ ነው። ስለ ኮሮናቫይረስ ኤን.ኤች.ኤስ ያለውን የአሁን መረጃ በ45 ቋንቋዎች ያቀርባል።

<https://www.understandinguniversalcredit.gov.uk/coronavirus/> ይህ የዩ.ኤ.ኤ. የሥራ እና ጡረታ መሥሪያቤት (ዲፓርትመንት አፍ ወርክ ኤንድ ፔንሽን) ዌብሳይት ነው። ስለ ቤሪፊት እና ሃውሲንግ ርዳታ፣ ቤሪፊት ለማግኘት ስለሚመልከት፣ ወይም ሥራውን ያጣ ሰው ማድረግ ስለሚገባው ነገር መረጃ ይሰጣል።

ርዳታ ያስፈልጋችኋል? ተጨማሪ መረጃ ያሻችኋል? ከዚህ በታች ያሉት ድርጅቶች ሊረዷችሁ ይችላሉ።

አክሰፍረድ ሲቲ ካውንስል

በስልክ ቁጥር **01865 249 811** ደውሉ - ከጥዋቱ 3 ሰዓት እስከ ቀኑ 11 ሰዓት (9 ኤሌም - 5 ፒኤም) ወይም የቤት ኪራይ ርዳታ ለመጠየቅ ይህን ዌብሳይት ጎብኙ፤ www.oxford.gov.uk/CommunityAssistance

ስለ ድጋፍ እና የካውንስል አገልግሎቶች መረጃ ለማግኘት ይህን ዌብሳይት ጎብኙ፤

<https://www.oxford.gov.uk/coronavirus>

አክሰፍረድ ቱንዘር በየአካባቢያችሁ ማኅበረሰባዊ ድጋፍ ያቀርባል (ድጋፉ የምግብ ርዳታን ይጨምራል)። በስልክ ቁጥር **07957 105129** ደውሉ፤ ከሰኞ እስከ ዐርብ፣ ከጥዋቱ 3 ሰዓት እስከ ቀኑ 11 ሰዓት (9 ኤሌም - 5 ፒኤም)

የምትኖሩት ከአክሰፍረድ ውጪ ነው? ርዳታ ያስፈልጋችኋል? ካስፈለጋችሁ በስልክ ቁጥር **01865 89 78 20** ደውሉ፤ ወይም በዚህ አድራሻ shield@oxfordshire.gov.uk ኢሜይል ላኩ።

ለአክሰፍረድቬር እና ባኪንግሃምቬር የአእምሮ ጤና ተጎዳሾች 24/7 የስልክ ድጋፍ መስጫ

ጎልማሶች እና አዋቂዎች በስልክ ቁጥር **01865 904 997** ደውሉ። ልጆች እና አዳጊ ወጣቶች በስልክ ቁጥር **01865 904 998** ደውሉ። አንድ ሰው በጥኑ ሲታመም ወይም ከፋኛ የተረበሸ ሲሆን 999 ደውሉ። **አክሰፍረድቬር ማይንድ** ስለ ጤነኛነት መረጃ መስጫ መስመር አለው - **0800 731 0055**።

አክሰፍረድቬር ዶሜስቲክ ችባዳኝ ሰርቪስ ድጋፍ መስጫ መስመር አለው፤ በስልክ ቁጥር **0800 731 0055** ደውሉ፤ ከሰኞ እስከ ዐርብ፣ ከጥዋቱ 4 ሰዓት እስከ ምሽቱ 1 ሰዓት (10 ኤሌም - 7 ፒኤም)

አክሰፍረድ ሲትዝንስ አድቫይዝ ቢሮ (ሲ.ኤ.ቢ) - በስልክ ቁጥር **0300 3309 054** ይገኛሉ። ስለ ቤሪፊት፣ ስለ ዩኒቨርሲቲ ክሬዲት፣ ስለ ሃውሲንግ፣ ስለ ሥራ እና ብድር ምክር በመስጠት ይረዳሉ። ከጠየቃችኋቸው በቋንቋችሁ አስተርጓሚ ያቀርባሉ። ምክራቸውን በአንላየን <https://citizensadviceoxford.org.uk/advice/> ማግኘትም ይቻላል።

አግነስ ስሚዝ አድቫይስ ሴንተር ብላክበርድ ሊስ/ግሬተር ሊስ አካባቢ ለምትኖሩ ሰዎች ነጻ ምክር እና ርዳታ ይሰጣል። ርዳታ ፈላጊዎች በስልክ ቁጥር **01865 77 02 06** ደውላችሁ በመልእክት መቀበያው ላይ የምትገኙበትን ስልክ ቁጥር አስታውቁ። አነርሱ ይደውሉላችኋል። አሊያም በዚህ አድራሻ asac.reception@agnessmith.co.uk ኢሜይል ላኩላቸው።