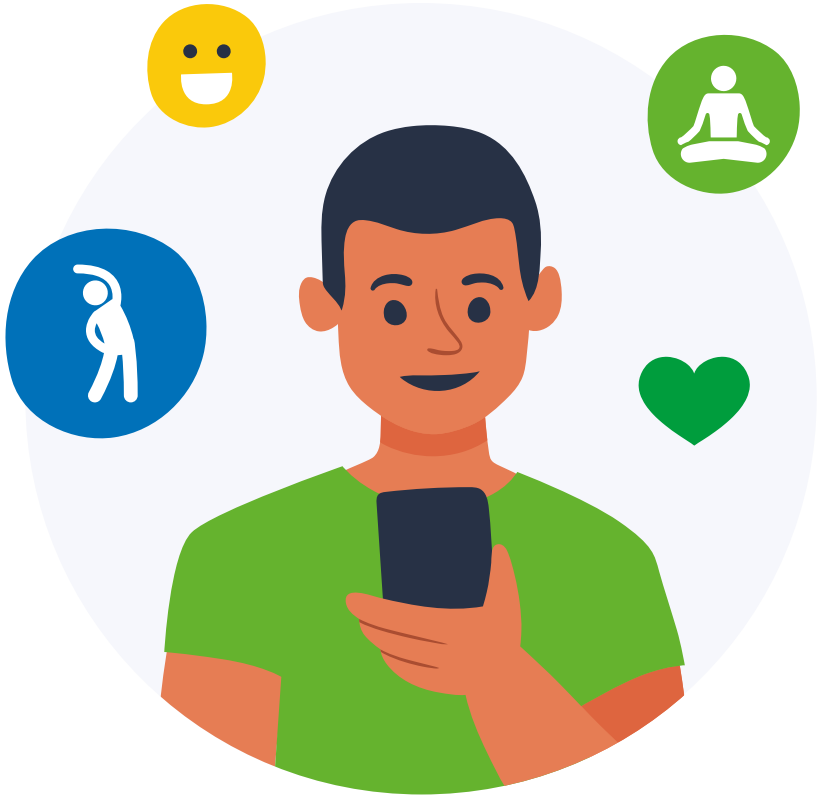




الدعم خلال تفشي فيروس كورونا



عن الخدمه

نحن خدمه علاجات مجانيه وسريه للأشخاص في كنسينجتون وتشيلسي او كوينز بارك وبادينجتون الذين يحتاجون الي الدعم في صحتهم العقليه.

يمكن ان تقدم الخدمه عن طريق الهاتف او المواعيد الرقميه لتوفير حزمه الدعم للناس الذين يعانون من مشاعر صعبه مثل الحاله المزاجيه المنخفضه ، التوتر والقلق.

خلال تفشي الفيروس التاجي نحن هنا لتقديم الدعم بالنسبه لأولئك الذين يعانون من العزله الذاتيه او القلق بشأن تأثير الفيروس علي انفسهم وعائلاتهم واحبائهم. سنقوم بتقديم تدخلات موجزه وموجهه لمساعدته الناس علي التعامل خلال هذا الوقت الصعب.

سيكون هذا الدعم المتعلق بكوفيد19- بالإضافة الي الاستمرار في تقديم الدعم للأشخاص الذين يعانون من مشاكل مثل التوتر والقلق، الأكتئاب والأرق، وسنستمر في قبول الإحالات وتقديم الدعم.

يمكن ان توفر خدماتنا ايضا رويط الي الموارد في المجتمع، وموارد المساعده الذاتيه عبر الانترنت، وغير ذلك من أشكال الدعم حيثما كان ذلك مناسباً.



كيفيه الوصول إلي الدعم

الحياه الجيده للمجتمع وجرينفل للصحه والخدمات الترفيهيه (GHWS) تعمل معا في كنسنجتون وتشيلسي للرد علي تفشي الفيروس التاجي.

من اتصل

لاتزال خدمه جرينفل للصحه والخدمات الترفيهيه مفتوحه للإحالات، ويمكنك التواصل او معرفه المزيد حول الإحالات علي الموقع الاليكتروني

www.grenfellwellbeing.com او عبر الهاتف علي **02086376279**.

يمكنك الرجوع شخصا الي الحياه الجيده للمجتمع، واكتشف المزيد من المعلومات عنا، والعثور علي موارد مفيده في موقعنا **www.communitylivingwell.com** ويمكن التواصل

معنا عن طريق البريد الاليكتروني **cnw-tr.clw@nhs.net** او من خلال الهاتف علي رقم

0203174200.

يمكنك ايضا التواصل مع مجلسك المحلي الذي يمكنه تقديم المزيد من الدعم:

- مجلس كنسينجتون وتشيلسي عبر البريد الاليكتروني **C19Hub@rbkc.gov.uk** او عن طريق الهاتف علي الرقم **02073614326** (من الساعه 9 صباحا وحتى الساعه 5 مساء كل يوم). **www.rbkc.gov.uk/coronavirus-covid-19**

- مجلس وستمنستر، علي الانترنت **www.westminster.gov.uk** او علي الهاتف علي الرقم **0207641122** (من 8 صباحا الي 10 مساء كل يوم). **www.westminster.gov.uk**



أشياء مفيدة للقيام بها

ترتيب جدول زمني



يمكن ان يكون الحفاظ علي الروتين طريقه مفيده جدا للحفاظ علي النشاط والسيطره علي يومك. فكر في كتابه جدول زمني وضعه علي الحائط واكتب ماهي الانشطه التي ستقوم بها خلال اليوم ومن المهم ان تحتوي علي الاشياء الممتع والمهدئه وفي نفس الوقت منتجه.

البقاء بصحه جيده



رعايه احتياجاتك الأساسيه، احصل علي الراحة وكل بشكل صحي. تذكر ان، التمرين جيد لصحتك الجسديه، ويمكنه ايضا ان يحسن مزاجك.

بإمكانك الخروج لشكل واحد من التمارين، تذكر فقط ممارسه الإبعاد الاجتماعي والحفاظ علي الابتعاد لمسافه 2 متر.



إيجاد الهدوء

قد يكون من المفيد كتابه كل الاسئله التي لديك، وابحث عن الاجابات من مصادر موثوقه مثل NHS, Gov.uk.

إيجاد الأشياء التي تريحنا يساعد علي الهدوء والاسترخاء.

يمكنك ايجاد تطبيقات مجانيه وادوات كالهدوء الذي يساعد علي الاسترخاء او استرخاء الباندا للأطفال، مي توو، او مساحه آمنه للمراهقين للمشاركة وكل عقل مهم للبالغين.

ملاحظه ايجابيه

من المهم ان نتذكر ان هناك امل والناس يجتمعون في الاوقات الصعبه لدعم بعضهم البعض.

انهي يومك بملاحظه ايجابيه بقضاء عده دقائق قبل النوم لأخبار الآخرين شخصيا او عبر الهاتف او حتي الكتابه في مجله بشئ ايجابي حدث معك خلال اليوم او اي شئ ايجابي تتمني حدوثه في المستقبل.





نحن هنا للمساعدة

إذا كنت تجد الأشياء كثيرة بالنسبة لك أو لصديق أو عضو من عائلته، خدمات العلاج الناطقه لدينا هنا للمساعدة.

إذا تدهورت صحتك العقليه او اذا كنت تعاني اي افكار لإيذاء نفسك يرجى الاتصال بفريق CNWL النقطه الوحيده للوصول علي **08000234650** او السامريون مجاناً علي **116123**.



This document is also available in other languages, large print, Braille, and audio format upon request. Please email communications.cnwl@nhs.net

هذه الوثيقة متاحة أيضاً بلغات أخرى والأحرف الطباعية الكبيرة وبطريقة برايل للمكفوفين وبصيغة سمعية عند الطلب

Arabic

این مدرک همچنین بنا به درخواست به زبانهای دیگر، در چاپ درشت و در فرمت صوتی موجود است.

Farsi

এই ডকুমেন্ট অন্য ভাষায়, বড় প্রিন্ট আকারে, ব্রেল এবং অডিও টেপ আকারেও অনুরোধ পাওয়া যায়

Bengali

Dokumentigaan waxaa xitaa lagu heli karaa luqado kale, daabacad far waa-wayn, farta indhoolaha (Braille) iyo hab dhegaysi ah markii la soo codsado.

Somali

Mediante solicitação, este documento encontra-se também disponível noutras línguas, num formato de impressão maior, em Braille e em áudio.

Portuguese

நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டால், இந்த ஆவணம் வேறு மொழிகளிலும், பெரிய எழுத்து அச்சிலும் அல்லது ஒலிநாடா வடிவிலும் அளிக்கப்படும்.

Tamil

Este documento también está disponible y puede solicitarse en otros idiomas, letra grande, braille y formato de audio.

Spanish

Dokument ten jest na życzenie udostępniany także w innych wersjach językowych, w dużym druku, w alfabecie Braille'a lub w formacie audio.

Polish

આ દસ્તાવેજ વિનંતી કરવાથી બીજી ભાષાઓ, મોટા છાપેલા અક્ષરો અથવા ઓડિઓ રચનામાં પણ મળી રહેશે.

Gujarati

Be belge istenirse, başka dillerde, iri harflerle, Braille ile (görme engelliler için) ve ses kasetinde de temin edilebilir.

Turkish