

Wsparcie w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia psychicznego

Istnieje wiele organizacji, które mogą udzielać Ci wsparcia w tym trudnym okresie czasu, gdy być może nie czujesz się najlepiej:

Breathing Space

Darmowe i poufne usługi przez telefon, dostępne dla każdego mieszkańca Szkocji powyżej 16 roku życia, który ma problemy z kiepskim nastrojem, depresją lub nerwicą.

Numer telefonu: **0800 83 85 87**

www.breathingspace.scot

Mental wellbeing

Różne zasoby, z których można skorzystać:

www.highlandmentalwellbeing.scot.nhs.uk

Samaritans

Połączenia telefoniczne są darmowe i nie widać ich na billingu telefonicznym.

Numer telefonu: **116 123**

www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help

Mikeysline

Wsparcie przez SMSy dla mieszkańców rejonu Highland.

SMS: **07786 20 77 55**

www.mikeysline.co.uk

Wskazówki związane z pandemią wirusa Covid dla mieszkańców

Proszę pamiętać:



FACE COVERINGS / ZAKRYCIA TWARZY

Należy nosić zakrycia twarzy we wszystkich obszarach wspólnego użytkowania wewnątrz budynków.



AVOID CROWDS / UNIKANIE TŁUMÓW

Należy unikać zatłoczonych miejsc.



CLEAN HANDS / MYCIE RĄK

Należy regularnie myć ręce mydłem i korzystać z zapewnionych środków dezynfekujących.



TWO METRES / DWA METRY

Należy zachować odległość dwóch metrów od innych osób.



SELF-ISOLATE / KWARANTANNA

Należy poddać się kwarantannie i zamówić test, jeśli ma się objawy.

Wskazówki dotyczące nie wychodzenia z domu

Mieszkańców rejonu Highland obowiązuje wymóg pozostania w swoim miejscu zamieszkania. Aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa, należy, na tyle na ile jest to możliwe, nie wychodzić z domu. Należy wychodzić ze swojego domu i przebywać na zewnątrz tylko, gdy jest to konieczne, na przykład:

- ➔ Aby kupić jedzenie lub leki
- ➔ Aby zaspokoić swoje potrzeby zdrowotne
- ➔ Ćwiczenia fizyczne
- ➔ Aby zapewnić wsparcie osobom wymagającym szczególnej opieki

Wsparcie dla mieszkańców, którzy zostali poproszeni o poddanie się kwarantannie

Jeśli musisz poddać się kwarantannie ponieważ podejrzewa się, że masz objawy zakażenia wirusem COVID-19, lub członkowie Twojego gospodarstwa domowego mają takie objawy, wtedy nie wolno Ci wychodzić z domu. Możesz znaleźć dalsze wskazówki na stronie internetowej NHS Inform: www.nhsinform.scot

Spotkania z innymi

✓ Najwyżej 2 osoby mogą się spotkać poza domem w celach rekreacyjnych i uprawiania ćwiczeń fizycznych, jeśli nie należą do tego samego gospodarstwa domowego.

✗ Spotykanie się w domach jest ZABRONIONE.

Rozszerzone gospodarstwa domowe

✓ Zasady dotyczące rozszerzonych gospodarstw domowych nadal dotyczą osób, które mieszkają same, samotnych rodziców oraz par, które ze sobą nie mieszkają.

Wspólna opieka nad dzieckiem

✓ Dzieci mogą przemieszczać się pomiędzy domami swoich rodziców – obejmuje to zarówno kontakt pod nadzorem jak i bez nadzoru.

Możemy pomóc w kupowaniu jedzenia/leków jeśli musisz poddać się kwarantannie i nie masz nikogo, kto mógłby Ci z tym pomóc.

Rząd szkocki zapewnia dotację w wysokości £500 osobom, które otrzymują zasiłki dla osób o niskich dochodach, oraz osobom, które stracą część swoich zarobków w wyniku tego, że zostały poproszone o poddanie się kwarantannie przez organizację „Test and Protect”, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa COVID-19.

Aby otrzymać pomoc dla osób, które poddały się kwarantannie, proszę zadzwonić pod numer: 0300 303 1362

Pomoc finansowa

Zespół samorządu ds. zasiłków państwowych może pomóc w identyfikacji i wystąpieniu o wszystkie zasiłki, które są dostępne dla osób o takiej samej sytuacji życiowej, co Twoja, oraz wypełni wnioski w Twoim imieniu. Te usługi są darmowe i poufne.

Skontaktuj się z naszymi specjalistami od zasiłków państwowych pod DARMOWYM NUMEREM TELEFONU:

0800 090 1004 (9:00 – 17:00)

lub emailem na adres:

welfare.support@highland.gov.uk

Wsparcie dla mieszkańców, którzy nie wychodzą z domu z powodu złego stanu zdrowia lub wymagają szczególnej opieki

Jeśli jesteś na liście osób, które nie powinny wychodzić z domu z powodu złego stanu zdrowia, lub wymagasz szczególnej opieki i potrzebujesz wsparcia lub pomocy, możesz do nas zadzwonić pod numer:

0300 303 1362

Możemy pomóc w zapewnieniu dostaw żywności z supermarketów poprzez listę priorytetową osobom na liście osób, które nie powinny wychodzić z domu z powodu złego stanu zdrowia, udzielić porad finansowych (lub załatwić dostawę żywności w sytuacji kryzysowej) oraz informacji na temat wielu innych usług, jakie są oferowane.

Inne dane kontaktowe

Jeśli potrzebne jest wsparcie w sytuacji kryzysowej poza godzinami otwarcia biura, proszę zadzwonić pod numer:

01349 886691

Jeśli chodzi o inne pilne sprawy, w jakich może pomóc samorząd, proszę zadzwonić do naszego centrum usług pod numer:

01349 886602

lub skontaktować się z nami przez internet:

www.bit.ly/ContactHighlandCouncil