

# КОВИД-19

## ОСТАНЕТЕ У ДОМА • ПАЗЕТЕ СЕ • ПОЛУЧЕТЕ ПОДКРЕПА

В тази брошура се посочва кой би се нуждал от допълнителна подкрепа по време на пандемията от Ковид-19; как да получите достъп до тази подкрепа и как можете да помогнете в общността си, като същевременно се пазите.

***С течение на времето Вашите нужди могат да се променят.  
Запазете тази брошура на сигурно място.***

## КОЙ МОЖЕ ДА СЕ НУЖДАЕ ОТ ДОПЪЛНИТЕЛНА ПОДКРЕПА?

### ***Хора, които се „предпазват“***

- *Вие принадлежите към тази група, ако имате конкретно здравно заболяване. Вероятно сте получили писмо от Главния медицински специалист (Chief Medical Officer), което Ви уведомява за това.*
- *Предпазване означава, че **трябва да се самоизолирате за период от 12 седмици.***

Ако се нуждаете от доставка на храна до дома Ви понеже се предпазвате и живеете сами или не можете да си набавите продукти поради други причини:

- *изпратете SMS до националната телефонна линия **07860 064525**, за да организирате своята доставка на храна. Можете да изпратите SMS единствено от Вашия собствен телефон - ако не притежавате мобилен телефон или не сте сигурни как работи тази услуга, позвънете ни на номер **0345 30 111 00** и ние можем да изпратим Вашите данни до правителството на Шотландия. Не моете приятел*

или роднина да изпраща SMS от техния телефона вместо Вас, тъй като Вашата заявка няма да бъде регистрирана;

- Националната здравна служба (NHS) ще организира доставката на Вашите лекарства - ако имате нужда от допълнителна подкрепа относно набавянето на лекарства, изпратете имейл до [CommunitySupport@pkc.gov.uk](mailto:CommunitySupport@pkc.gov.uk) или позвънете на номер **0345 30 111 00**.

Ако принадлежите към някоя от следните групи и се нуждаете от допълнителна подкрепа, изпратете имейл до [CommunitySupport@pkc.gov.uk](mailto:CommunitySupport@pkc.gov.uk) или позвънете на номер **0345 30 111 00**. Община Пърт и Кинрос ще се опита да Ви свърже с местна доброволческа група, която да Ви помогне.

### **Пълнолетни лица и семейства**

Вие принадлежите към тази група, ако:

- сте пълнолетно лице, който трябва да се самоизолира и не получавате семейна подкрепа или пакет за домашни грижи, които да Ви помогнат;
- сте семейство, което трябва да се самоизолира и получавате помощ от Услуги за деца, младежи и семейства (социални служби и служби за младежи).

### **Наематели на общински и социални жилища**

Вие принадлежите към тази група, ако:

- сте наемател на общинско/социално жилище или сте в спешно временно жилище и трябва да се самоизолирате;
- не получавате семейна подкрепа или пакет за домашни грижи, които да Ви помогнат.

**Ако сте частен наемател, трябва да се свържете с хазяина си директно.**

### **А ако не принадлежа към тези групи, но трябва да се самоизолирам и нямам друга подкрепа?**

- Изпратете имейл до [CommunitySupport@pkc.gov.uk](mailto:CommunitySupport@pkc.gov.uk) или позвънете на номер **0345 30 111 00**. Община Пърт и Кинрос ще се опита да Ви свърже с местна доброволческа група, която да Ви помогне.

### **ЗАПОМНЕТЕ!**

- Ако се самоизолирате следвайте съветите в [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)
- **Независимо дали се самоизолирате или не, поддържайте 2 метра разстояние от всеки, който не живее с Вас.**
- **Стойте у дома** освен ако не излизате от дома си по съществена причина - да спортувате веднъж дневно, да пазарувате или да ходите на работа, ако тя е първостепенно значение.
- Мийте ръцете си поне 20 секунди, колкото е възможно по-често и особено ако сте били навън.

## ДОБРОВОЛЦИ ВЪВ ВАШАТА ОБЩНОСТ

- *Доброволците, които са се регистрирали с община Пърт и Кинрос, ще имат документ за идентификация, за да го показват на хората, на които помагат.*
- **Извършвайте доброволчески труд само ако сте добре и можете да го направите безопасно.**
- *Не предлагайте да поемете повече задачи, отколкото знаете, че можете да изпълните.*
- *Ако искате да положите доброволчески труд, за да помогнете на нуждаещите се или ако сте част от общностна група, която вече подкрепя хората в общността и желаете да се регистрирате с община Пърт и Кинрос, моля, попълнете формуляр за доброволци на адрес:*

[my.pkc.gov.uk/service/Volunteer\\_during\\_COVID\\_19](http://my.pkc.gov.uk/service/Volunteer_during_COVID_19)

Ако някой Ви е предложил помощ и не сте сигурни дали това е легитимно лице, свържете се с общината на [CommunitySupport@pkc.gov.uk](mailto:CommunitySupport@pkc.gov.uk) или позвънете на номер **0345 30 111 00**, за да проверите дали лицето е регистрирано като доброволец. За повече информация по избягване на измамни схеми, посетете [www.pkc.gov.uk](http://www.pkc.gov.uk) и напишете думата „scams“ (измами) в търсачката.



Изготвихме информация за социалното дистанциране и коронавируса на различни езици – моля, посетете [www.pkc.gov.uk/coronavirus](http://www.pkc.gov.uk/coronavirus) и опциите са изписани в дясно. Ако познавате някой, който се нуждае от тази информация в друг формат, уведомете ни като ни изпратите имейл на [CommunitySupport@pkc.gov.uk](mailto:CommunitySupport@pkc.gov.uk) или позвънете на номер **0345 30 111 00**.