

COVID-19

留在家中 • 確保安全 • 獲得支援

此單張簡介在新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 疫情期間誰可獲得額外支援；如何獲得支援；以及您怎樣可以在保護自己安全下幫助您的社區。

隨著時間過去，您的需要可能會轉變。請把此單張存放在安全的地方。

誰可能需要額外支援？

正在「屏蔽」中的人士

- 如果您有特定的病症，您便屬於此組別的人士。您將會收到由首席醫療官發出的信件以通知您有關事項。
- 屏蔽是指您必須實行 12 星期的嚴格自我隔離。

如果您因為正實行屏蔽而需要別人把食物送到您家中，而您正獨居或因其他原因無法取得食物供應：

- 發送短訊至全國求助熱線 **07860 064525** 以安排送食物。您應只以自己的手機發送短訊—假如您自己沒有手機，又或不清楚服務如何運作，請致電 **0345 30 111 00** 聯絡我們，我們可以把您的資料轉交至蘇格蘭政府。切勿請朋友或親戚用他們的手機代您發送短訊，因為這樣您的要求將不會被記錄；
- NHS 會安排送上您的藥物—假如您需要任何取得藥物的額外支援，請發送電郵至 CommunitySupport@pkc.gov.uk 或致電 **0345 30 111 00**。

如果您屬於以下組別的人士而又需要額外支援，請發送電郵至 CommunitySupport@pkc.gov.uk 或致電 **0345 30 111 00**。伯斯及琴洛斯郡議會將會為您搜尋可為您提供協助的本地義工組織。

成人與家庭

假如符合以下情況，您便屬於此組別：

- 您是需要自我隔離的成人，而您沒有家人支援，也沒有家居護理安排可提供協助；
- 您是需要自我隔離人士的家人，而您正獲兒童、年輕人及家庭服務(社工及年輕人服務)的支援。

議會及社會房屋租戶

假如符合以下情況，您便屬於此組別：

- 您為議會/社會房屋租戶或正入住臨時緊急住宿，而您需要自我隔離；
- 您沒有家人支援，也沒有家居護理安排可提供協助。

假如您租住私人房屋，您應直接聯絡房東。

假如我不屬於這些組別，但需要自我隔離，而又沒有其他支援，應該怎樣做？

- 請發送電郵至 CommunitySupport@pkc.gov.uk 或致電 **0345 30 111 00**。伯斯及琴洛斯郡議會將會為您搜尋可為您提供協助的本地義工組織。

請緊記！

- 假如您正在自我隔離，請遵守 www.nhsinform.scot 上的建議
- 無論您是否正在自我隔離，也應與不和您同住的任何人士保持 2 米距離。
- 留在家中，除非您需要因必須原因出門—每天運動一次，購買食物或前往上班(您從事必須工作)。
- 頻密洗手，每次最少 20 秒，特別是在您出外後。

在社區中參與義務工作

- 與伯斯及琴洛斯郡議會登記的義工將會有身份證明，可向任何接受協助的人士展示。
- 只在您身體狀況良好及安全的情況下才參與義務工作。
- 請勿答允提供您知道超出自己能力範圍的義務工作。
- 假如您想參與義工來幫助有需要的人士，又或假如您屬於現正為社區人士提供支援的社區組織，而又希望與伯斯及琴洛斯郡議會登記，請填妥以下義工表格：

my.pkc.gov.uk/service/Volunteer_during_COVID_19

假如有人向您提供協助，而您不肯定他們身份真偽，請聯絡議會，您可發送電郵至 CommunitySupport@pkc.gov.uk 或致電 **0345 30 111 00** 檢查他們是否登記的義工。有關避免詐騙的更多資訊，請前往 www.pkc.gov.uk 並在搜尋列中輸入「詐騙」('scams')。



感謝
每個人伸出援手
幫助我們的社區

我們製作了不同語言的社交疏離及冠狀病毒資訊—請前往 www.pkc.gov.uk/coronavirus，相關選項在頁面右側。假如您知道有人需要以任何其他格式閱讀這些資訊，請發送電郵至 CommunitySupport@pkc.gov.uk 或致電 **0345 30 111 00** 告訴我們。