

# COVID-19

## POZOSTAWANIE W DOMU – POZOSTAWANIE BEZPIECZNYM – UZYSKIWANIE WSPARCIE

W niniejszej ulotce znajdziesz informacje o tym, kto może potrzebować dodatkowego wsparcia podczas epidemii Covid-19, jak uzyskać dostęp do tego wsparcia oraz jak Ty możesz pomóc w swojej społeczności, zachowując jednocześnie własne bezpieczeństwo.

***Z upływem czasu Twoje potrzeby mogą się zmienić, dlatego zachowaj tę ulotkę w bezpiecznym miejscu.***

## KTO MOŻE POTRZEBOWAĆ DODATKOWEGO WSPARCIA?

### Osoby podlegające szczególnej ochronie

- *Jesteś w tej grupie, jeżeli masz określone problemy zdrowotne. Otrzymasz list od naczelnego lekarza państwowego, informujący Cię o tym.*
- *Oznacza to, że **musisz bezwzględnie izolować się przez 12 tygodni.***

Jeżeli przestrzegasz środków szczególnej ochrony i potrzebujesz żywności dostarczonej do domu bo mieszkasz sam lub nie możesz zrobić zakupów z innych powodów:

- *wyślij SMS-a na krajowy numer infolinii **07860 064525**, aby zorganizować dostawę żywności. Powinieneś korzystać tylko z własnego telefonu - jeśli nie masz telefonu komórkowego lub nie masz pewności, jak działa ta usługa, zadzwoń do nas pod numer **0345 30 111 00**, a my prześlemy Twoje dane do rządu szkockiego. Nie proś znajomego ani krewnego o wysłanie SMS-a z ich telefonu w Twoim imieniu, gdyż Twoja prośba nie zostanie zarejestrowana;*

- Narodowa Służba Zdrowia (NHS) zorganizuje dostawę Twojego leku - jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy w uzyskaniu leku, napisz wiadomość na adres [CommunitySupport@pkc.gov.uk](mailto:CommunitySupport@pkc.gov.uk) lub zadzwoń pod numer **0345 30 111 00**.

Jeśli należysz do którejkolwiek z poniżej wymienionych grup i potrzebujesz dodatkowej pomocy, wyślij wiadomość na adres [CommunitySupport@pkc.gov.uk](mailto:CommunitySupport@pkc.gov.uk) lub zadzwoń pod numer **0345 30 111 00**. Rada Perth i Kinross (PKC) postara się dobrać Tobie lokalną grupę wolontariuszy z Twojej okolicy, która będzie mogła pomóc.

## **Dorośli i rodziny**

Jesteś w tej grupie, jeśli:

- *jestes osobą dorosłą, która musi się izolować i nie masz wsparcia rodziny ani specjalistycznej opieki domowej;*
- *jestecie rodziną, która musi się izolować i otrzymujecie wsparcie od Służb Pomocy Dzieciom, Młodzieży i Rodzinom (opieka społeczna i praca z młodzieżą)*

## **Lokatorzy mieszkań komunalnych i socjalnych**

Jesteś w tej grupie, jeśli:

- *jestes lokatorem mieszkania komunalnego/socjalnego lub przebywasz w tymczasowym mieszkaniu i musisz się izolować;*
- *nie masz wsparcia rodzinny lub nie otrzymujesz specjalistycznej opieki domowej, która mogłaby Ci pomóc.*

**Jeśli wynajmujesz mieszkanie prywatnie, powinieneś skontaktować się bezpośrednio z właścicielem.**

## **Co mam zrobić, jeśli nie należę do żadnej z tych grup a muszę izolować się i nie mam innego wsparcia?**

- **Wyślij wiadomość na adres [CommunitySupport@pkc.gov.uk](mailto:CommunitySupport@pkc.gov.uk) lub zadzwoń pod numer **0345 30 111 00**.**

Rada Perth i Kinross postara się dopasować Ciebie do lokalnej grupy wolontariuszy z Twojej okolicy, która może Ci pomóc.

## **PAMIĘTAJ!**

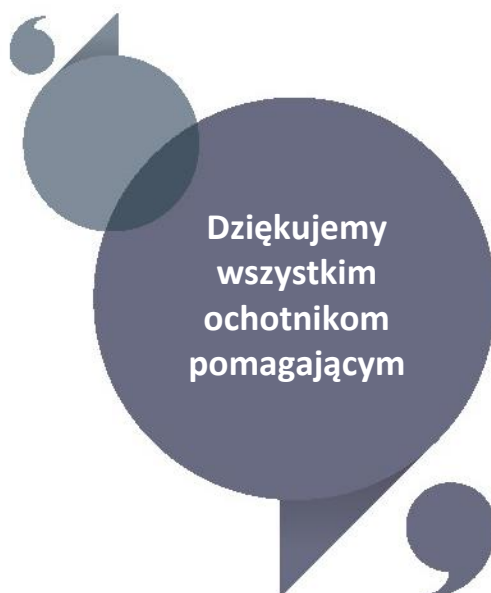
- *Jeżeli izolujesz się, postępuj zgodnie z zaleceniami na stronie [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot).*
- *Niezależnie od tego, czy się izolujesz, czy nie, zachowaj 2 metry odstępu od każdego kto z Tobą nie mieszka.*
- **Zostań w domu**, chyba że wychodzisz w ściśle określonych przypadkach - ruch na świeżym powietrzu (raz dziennie), zakupy lub dojazd do pracy (jeśli wykonujesz jedną z kluczowych prac).
- *Myj ręce jak najczęściej przez co najmniej 20 sekund, szczególnie jeśli przebywałeś na zewnątrz.*

## WOLONTARIAT W TWOJEJ SPOŁECZNOŚCI

- Wolontariusze zarejestrowani w Radzie Perth i Kinross (PKC) posiadają identyfikator do okazania tym, którym pomagają.
- **Zgłaszaj się na ochotnika tylko, gdy jesteś zdrowy i możesz bezpiecznie pomóc.**
- Nie oferuj więcej niż możesz zrobić.
- Jeśli chcesz zgłosić się jako wolontariusz i pomóc potrzebującym lub jesteś częścią grupy, która już wspiera osoby w społeczności i chcesz zarejestrować się w Radzie Perth i Kinross, wypełnij formularz zgłoszeniowy na stronie:

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

Jeśli ktoś zaoferował Ci pomoc i nie masz pewności, czy jest ona szczerą, skontaktuj się z Radą na adres [CommunitySupport@pkc.gov.uk](mailto:CommunitySupport@pkc.gov.uk) lub zadzwoń pod numer **0345 30 111 00** aby sprawdzić, czy osoby te są zarejestrowane jako wolontariusze. Aby uzyskać więcej informacji na temat unikania oszustw, wejdź na stronę [www.pkc.gov.uk](http://www.pkc.gov.uk) i wpisz słowo *scams* w pasku wyszukiwania.



Stworzyliśmy ulotki informujące na temat dystansowania społecznego i koronawirusa w różnych językach – odwiedź [www.pkc.gov.uk/coronavirus](http://www.pkc.gov.uk/coronavirus), wybór języków znajdziesz po prawej stronie. Jeśli znasz kogoś, kto potrzebuje tych informacji w innym formacie, napisz do nas na adres [CommunitySupport@pkc.gov.uk](mailto:CommunitySupport@pkc.gov.uk) lub zadzwoń pod numer **0345 30 111 00**.