



نېټه سه شنبه ۲۳ جنوري ۲۰۲۴

ګرانه اوسیدونکی

د Barton House اوسیدونکو تازه کول - سه شنبه 23 جنوري

د Holiday Inn سره زموږ د ترتیباتو په اړه تازه معلومات: د ټولو هغو کسانو لپاره چې په Holiday Inn ان کې پاتې کیږي، مور خوشحاله یو چې تاسو ته ډاډ درکړو چې د Barton House کې د کارونو تمه شوي پای پورې د کافي خونو خوندي کولو لپاره تنظیمات ځای په ځای شوي، اوس یو تړون سره لاسلیک شوی ترڅو د فبروري تر 29 پورې د خونو ساتلو لپاره لاسلیک شي. مور به پدې اونی کې پدې اړه نور معلومات ولرو.

د **HomeChoice Bristol drop-in session**: که تاسو د هستوګني غوښتنلیک جوړولو په اړه فکر کوئ، یا غواړئ د موجوده غوښتنلیک په اړه بحث وکړئ، له یو څخه تر یوې ناستې لاهم سبا (چهارشنبه 24 جنوري) د 11.20am او 12.30pm ترمنځ د کور انتخاب برستول سره شتون لري. مهرباني وکړئ بریښنالیک وکړئ barton.house@bristol.gov.uk د ډراپ ان ناستې کې سلاټ بک کړئ او مور ته خبر راکړئ چې کوم وخت به ستاسو لپاره غوره وي.

The Home Choice Bristol team به د اوسیدونکو سره مرسته وکړي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې د دوی د هستوګني غوښتنلیک په سمه توګه سپارل شوی. ټیم کولی شي د عمومي هستوګني مشورې او ملاتړ هم چمتو کړي.

زموږ د rehousing team کولی شي د غوښتنلیکونو سره مرسته وکړي مګر نشي کولی د لومړیتوب ورکولو په اړه ژمني وکړي. مور نشو کولی د Barton House اوسیدونکو ته په ټول بنسټ کې د نورو هستوګني غوښتنلیکونو څخه پورته لومړیتوب ورکړو. ټولې پریکړې به د انفرادي شرایطو پر اساس وي، په هره قضیه کې چمتو شوي شواهدو پر وړاندې بیاکتنل کیږي، او زموږ د هستوګني معیارونو ته په پام سره ارزول کیږي.

د هغو کسانو لپاره چې د Home Choice Bristol سره د یوې ناستې غوښتنه کولو لپاره بریښنالیک کړی او د دوی د وخت سلاټ تایید یې نه دی ترلاسه کړی، ډاډ ترلاسه کړئ چې په راتلونکو اونیو کې به نور ډراپ ان ناستې تنظیم شي او مور به په راتلونکي کې نور معلومات چمتو کړو لیکونه د دوی په اړه. تاسو به اړتیا ولرئ barton.house@bristol.gov.uk بیا یو ځل بیا بریښنالیک وکړئ کله چې دا نورې نیتي چمتو شي. د بیا هستوګني په اړه د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ د کور <https://www.homechoicebristol.co.uk> سره اړیکه ونیسئ.

افسانه ماتول - د بریښنا عرضه کونکي: مور اوریدلي چې یو داسې افواه خپرېږي چې مور ستاسو د بریښنا عرضه کونکي بدل کړو. دا افواه غلط ده، مور نه لرو او هیڅکله به ستاسو د انرژي چمتو کونکو سره اړیکه ونلرو او ستاسو د دې کولو له اجازې پرته ستاسو قرار دادونه بدل نه کړو.

MMR (شري، مرمی او روبیلا) واکسین: په ټوله انگلستان کې د شري قضیې مخ په ډیریدو دي. تاسو کولی شئ د NHS ویب پا on کې مشوره ومومئ. په دې کې والدینو او پالونکو ته مشوره ورکول کیږي چې وګوري چې د دوی ماشوم شري لري، په شمول د شري د خاړونو عکسونه. غور په سپین پوټکي نسواري یا سور بنسټ کې. دا ممکن په نسواري او تور پوټکي کې لیدل سخت وي.

شري يو ډير ساري ويروس ناروغي ده، نو هرڅوك چې نښي لري مشوره وركول كيږي چې په كور كې پاتي شي او د مشورې لپاره خپل GP يا NHS 111 تليفون وكړي، نه د دوى د ډاكټر جراحي يا A&E څخه ليدنه وكړي، ترڅو د [/https://www.nhs.uk/conditions/measles](https://www.nhs.uk/conditions/measles)

ملاټر كه تاسو د خوب احساس كوئ : د ژمي په مياشتو كې، دا عادي خبره ده چې د عام انتاناتو او كړيو زياتوالى وگورئ لكه د معدې ناروغي، توخي او زكام. د انفېكشن چانس كمولو لپاره، مور تاسو هڅوو چې خپل لاسونه په منظم ډول د صابون او گرمو اوبو سره ومنيئ.

كه تاسو يا ستاسو په كورنۍ كې كوم څوك ناروغيه احساس كوئ او طبي مشورې ته اړتيا لرئ، تاسو بايد په عادي ډول خپل سيمه ايز ډاكټر سره اړيکه ونيسي يا د NHS غير عاجل لاین ته زنگ ووهئ (111).

كه تاسو ښه نه ياست او په Holiday Inn كې پاتي كيږئ، مهرباني وكړئ د هوټل مديريت سره اړيکه ونيسي او دوى ته خبر وركړئ. هوټل به وكولى شي ستاسو خونې ته د خواړو راوړو او د اړتيا په صورت كې د كالمو مينځلو اضافي خدمات چمتو كولو سره ستاسو ملاټر وكړي. كه تاسو اضافي څه ته اړتيا لرئ، تاسو كولى شئ زنگ ووهئ او له خپلې خونې څخه د استقبال غوښتنه وكړئ.

د هر هغه چا لپاره چې د ناروغي نښي تجربه كوي چې اسهال يا التهاب پكې شامل وي، مور له تاسو او ستاسو كورنۍ څخه غوښتنه كوو چې ستاسو په خونه كې پاتي شئ پداسې حال كې چې تاسو ناروغيه ياست، او په هوټل كې د نورو خلکو سره گډ نه شئ، ترڅو د انفېكشن خپرېدو كمولو كې مرسته وكړي.

د كومي ناروغي لامل پيژندلو لپاره، the Public Health Team ممكن تاسو سره اړيکه ونيسي نو دوى كولى شي ځيني نموني راټول كړي يا د اړتيا په صورت كې ځيني ازمويني پرمخ بوځي.

مخاږات: د اوسيدونكو پوښتنې، انديښني او نظريات مور ته د بريښنالیک له لارې لارښود كيدى شي barton.house@bristol.gov.uk، د 08006940184 تليفون كول يا د كارمندانو غږي سره د خبرو كولو له لارې.

ستاسو په اخلاص سره

John Smith

Interim Executive Director, Growth and Regeneration

اضافي ملاټر

مور مننه كوو چې دا ستاسو او ستاسو كورنيو لپاره يو فشار لرونكى وخت دى، او مور كار كوو چې هغه ملاټر په ځاى كړو چې تاسو ورته اړتيا لرئ. كه تاسو احساس كوئ چې تاسو ځيني رواني روغتيا او احساساتي هوساينې ملاټر ته اړتيا لرئ، نو ستاسو سره د مرستې لپاره خدمات شتون لري.

• Samaritans په ورځ كې 24 ساعته، په اونۍ كې اوه ورځې ملاټر وړانديز كوي. د وړيا لپاره 116123 ته زنگ ووهئ.

• Shout 85258 په ورځ كې 24 ساعته، په اونۍ كې اوه ورځې محرم متن ملاټر وړانديز كوي. SHOUT 85258 وكړئ.

• كه تاسو مشورې ته اړتيا لرئ يا د كورني ناوړه گټه اخيستني هر ډول شاوخوا انديښنه لرئ، مهرباني وكړئ د راتلونكي لينك كورني ناوړه گټه اخيستني خدمت سره اړيکه ونيسئ 01179250680 the Next Link Domestic Abuse Service. په ورځ كې د 24 ساعتونو لپاره، په اونۍ كې اوه ورځې مشورې، او همدارنگه د ساعتونو څخه بهر د پناه

ځايونو اختيارونه، په 08082000247 National Domestic Abuse Helpline كې د كورني ناوړه گټه اخیستنې ملي مرستې لاین ته زنگ ووهئ. په بیرني حالت كې، مهرباني وكړئ 999 سره اړيکه ونیسئ.

- د Family Hubs: د اونی په جریان كې، ستاسو سیمه ایز Family Hub كولی شي ستاسو او ستاسو كورنی پورې اړوند هرڅه په اړه معلومات او ملاتړ وركړي. پدې كې د فعالیت گروهه، روغتیا او هوساینې خدمات او همدارنگه د والدین ملاتړ شامل دي. د family hub ته د Barton House دا دی:

Wellspring Settlement Hub,
43 Ducie Road,
Bristol,
BS5 0AX.

گروهه پدې اونی كې ترسره كیږي:

○ د Barton hill High-Rise Homes Group چهارشنبه - د سهار له 10 بجو څخه تر

11.30 بجو پورې

○ د جمعې په ورځ د ماشوم تغذیه کولو ملاتړ سره د ماشوم مرکز - 1pm تر 2.30pm پورې

د Welcoming Spaces Network: د Welcoming Spaces لاهم په ټول ښار كې خلاص دي. دا د كارولو لپاره وړیا دي او د هرچا لپاره خلاص دي. تاسو كولی شئ د نورو خلکو سره لیدو لپاره خپل ځای Welcoming Space وکاروئ، په فعالیتونو كې برخه واخلي یا ملاتړ ته لاسرسی وموئ. خپل نږدې زموږ په ویب پا on كې وموئ: www.bristol.gov.uk/costofliving