



سه شنبه ۳۰ جنوري ۲۰۲۴

نېټه

ګرانه اوسیدونکی،

د بارتین هاؤس اوسیدونکو تازه کول - سه شنبه 30 جنوري

د لیګیونلا ازموینې یادونه: ستاسو د همکارۍ څخه مننه چې مور ته ستاسو فلیټ ته د لیګیونلا ازموینې لپاره لاسرسی راکوي. مور اړتیا لرو چې دا ازموینې ترسره کړو ځکه چې ډیری فلیټونه د اوږدې مودې لپاره بې ځایه شوي، د اوبو منظم جریان نلري، پدې معنی چې د لیګیونلا باکټریا وده کولو لږ خطر شتون لري.

دا د ازموینې او فلش کولو پروسه پېچلې ده، او مور اړتیا لرو چې دا په منظم ډول تکرار کړو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې اوبه ستاسو لپاره خوندي دي ځکه چې مور **بارتین هاؤس** ته ستاسو پلان شوي بیرته راستنیدو لپاره چمتو کوو.

پدې پروسه کې لومړی د سیستمونو پاکول او فلش کول شامل دي. د اوبو ټولې رسنۍ به د لنډې مودې لپاره پرمخ وړل شي ترڅو د پایپ ورک دننه کوم باکټریا لري کړي. د ګرمو اوبو ذخیره کولو سلنډرونه به 70 درجې ته پیسټوریز شي کوم چې ټول باکټریا وژني او د پاکولو حلونه د ګرمو اوبو سیستم کې اضافه کيږي. د ازموینې پروسه شاوخوا یو ساعت وخت نیسي. په نهایت کې، دا د سیستم څخه فلش شوی ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې پاکي اوبه پاتې دي. فلش کول 15-30 دقیقې وخت نیسي.

د 10 ورځو وروسته نمونې اخیستل کيږي او لابراتوار ته لیږل کيږي ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې د باکټریا زیان رسونکي کچې شتون نلري. دا به د پایلو لپاره 10 ورځې وخت نیسي. د دې وخت په جریان کې، مور به د ګرم او یخ سیستمونو فلش کولو پروسې ته دوام ورکړو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې باکټریا بیرته نشي راستنیدلی. کله چې ازموینه پایلې دي بېرته او روښانه، د انکر ته اړتیا لري چې په هرو اوو ورځو کې تر خپل فلیټونه بیا اشغال دوام وکړي. تاسو به د ازموینې او فلش کولو دمخه لږترلږه 24 ساعته خبرتیا درکړل شي.

که تاسو په 14 نومبر 2023 کې د وتلو راهیسې د بارتین هاؤس کې پاتې یاست، یا بیرته ژوند ته راستون شوي یاست، مور غواړو تاسو ته ډاډ درکړو چې د لیګیونلا ناروغۍ خطر، هغه ازموینه چې ترسره کيږي، او د اوسیدونکو غوښتنه نه کوي چې نه چلوي. د دوی اوبه، ستاسو په فلیټ کې نه پلي کيږي او تاسو کولی شئ د معمول په څیر د اوبو رسولو کارولو ته دوام ورکړئ.

[تاسو کولی شئ د NHS ویب یا nhs.uk کې د لیګیونلا ناروغۍ په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ: <https://www.nhs.uk/conditions/legionnaires-disease>](https://www.nhs.uk/conditions/legionnaires-disease)

د **ګورانتخاب برستول ناستې**: راتلونکې ناستې به د پنجشنبې په ورځ د فیروري په 1، د 100 معبد سړک، د ښاریانو خدماتو نقطه، برستول، BS1 6AG کې ترسره شي. د دې 15 دقیقو اوږد غونډو په جریان کې، تاسو به د **HomeChoice Bristol** خدمت کارولو څرنگوالي په اړه شخصي لارښود او مشوره ترلاسه کړئ. دا ناستې د بارتین هاؤس اوسیدونکو لپاره دي څوک چې یوازې موجوده غوښتنلیک لري.

که تاسو دمخه د **HomeChoice** غوښتنلیک لری او مشوره او ملاتړ غواړئ مهرباني وکړئ د بریښنالیک له لارې د ملاقات وخت ونیسئ barton.house@bristol.gov.uk، یا د خپل ګور جروني افسر سره خبرې وکړئ.

که تاسو تیره اونۍ د **HomeChoice** ناستې کې برخه اخیستې وه، مهرباني وکړئ بیا بک مه کوئ ځکه چې د **HomeChoice** ټیم ستاسو معلومات لري.

که تاسو تر دې دمخه خپل د **ګور چوانس غوښتنلیک نه دی پیل کړی**، یا د آنلاین غوښتنلیک بشپړولو لپاره مبارزه کوئ، او د غوښتنلیک لپاره مرسته غواړئ، مهرباني وکړئ مور د **0184 694 0800** په اړه د برستول هیلپ لاین سره اړیکه ونیسئ نو مور کولی شو ملاتړ تنظیم کړو.



جان سمیت
اجرایوي
دایرکټر

وده او بیا رغونه
اجرایوي دفتر (CH)
PO بکس 3399
برستول، BS1 9NE

په هالیدی ان کی د خوارو مینو: هوټل د گرمی او ډوډی لپاره د خوارو وروستي پلانونه شریک کړي. د خوارو پلانونه د دې لیک تر څنګ نن لیرل شوي بریښنالیک سره ضمیمه موندل کیدی شي. هر مینو به د دوه اونيو لپاره پرمخ ځي، د مینو سره به د جنوري 29 څخه تر 11 فبروري پورې او مینو دوه د 12 څخه تر 25 فبروري پورې روان وي.

ملاټر که تاسو د خوب احساس کوئ - یادونه: د ژمي په میاشتو کې، دا عادي خبره ده چې د عام انتاناتو او کیچونو لکه د معدې ناروغی، توخی او زکام کې زیاتوالی وګورئ. د انفیکشن چانس کمولو لپاره، مور تاسو هڅو چې خپل لاسونه په منظم ډول د صابون او ګرمو اوبو سره ومینځئ.

که تاسو یا ستاسو په کورنۍ کې کوم څوک د ناروغ احساس کوئ او طبي مشورې ته اړتیا لرئ، تاسو باید په عادي ډول خپل سیمه ایز ډاکټر سره اړیکه ونیسئ یا د NHS غیر عاجل لاین ته زنگ ووهئ (111). که تاسو ښه نه یاست او په هالیدی ان کې پاتې کیږئ، مهرباني وکړئ د هوټل مدیریت سره هم اړیکه ونیسئ او دوی ته خبر ورکړئ.

هوټل به وکولی شي ستاسو خونې ته د خوارو راوړو او د اړتیا په صورت کې د کالو مینځلو اضافي خدمات چمتو کولو سره ستاسو ملاټر وکړي. که تاسو اضافي څه ته اړتیا لرئ، تاسو کولی شئ زنگ ووهئ او له خپلې خونې څخه د استقبال غوښتنه وکړئ.

د هر هغه چا لپاره چې د ناروغۍ نښې تجربه کوي، پدې کې اسهال یا کانګی شامل دي، مور له تاسو او ستاسو کورنۍ څخه غوښتنه کوو چې ستاسو په خونه کې پاتې شئ پداسې حال کې چې تاسو ناروغه یاست او په هوټل کې د نورو خلکو سره ګډ نه شئ، ترڅو د انفیکشن خپریدو کمولو کې مرسته وکړي. د اسهال او التهاب لپاره د UKHSA NHS مشوره د وروستي نښو څخه وروسته د 48 ساعتونو لپاره قرنطین کول دي.

د کومې ناروغۍ لامل پیژندلو لپاره، د شورا چاپیریال روغتیا ټیم ممکن تاسو سره اړیکه ونیسي نو دوی کولی شي ځینې نمونې راټول کړي ترڅو د اړتیا په صورت کې ځینې ازموینې پرمخ بوځي.

مخابرات: د اوسیدونکو پوښتنې، اندیښنې، او نظریات مستقیم مور ته د بریښنالیک له لارې لیرل کیدی شي barton.house@bristol.gov.uk د 0184 694 0800 تلفون کول، یا د کارمندانو غړي سره د خبرو کولو له لارې.

ستاسو په اخلاص سره،

جان سمیت، لنډمهاله اجرایوي رییس، وده او بیا رغونه

اضافي ملاټر

مور مننه کوو چې دا ستاسو او ستاسو کورنۍ لپاره یو فشار لرونکی وخت دی، او مور کار کوو چې هغه ملاټر په ځای کړو چې تاسو ورته اړتیا لرئ. که تاسو احساس کوئ چې تاسو ځینې رواني روغتیا او احساساتي هوساینې ملاټر ته اړتیا لرئ، نو ستاسو سره د مرستې لپاره خدمات شتون لري:

• سامریان په ورځ کې 24 ساعته، په اونۍ کې اوه ورځې ملاټر وړاندیز کوي. د وړیا لپاره 123 116 ته زنگ ووهئ.

• Shout 85258 په ورځ کې 24 ساعته، په اونۍ کې اوه ورځې محرم متن ملاټر وړاندیز کوي. 85258 ته د متن غږ وکړئ.

• که تاسو مشورې ته اړتیا لرئ یا د کورني ناوړه ګټه اخیستنې هر ډول شاوخوا اندیښنه لرئ، مهرباني وکړئ په 0680 925 0117 کې د راتلونکي لینک کورني ناوړه ګټه اخیستنې خدمت سره اړیکه ونیسئ. په ورځ کې د 24 ساعتونو لپاره، په اونۍ کې اوه ورځې مشورې، او همدارنګه د ساعتونو څخه د پناه ځایونو اختیارونه، په



www.bsi.org.uk

جان سمیت
اجرایوي
ډایرکټر

وده او بیا رغونه

اجرایوي دفتر (CH)
PO بکس 3399
برسټول، BS1 9NE

0808 2000 247 کی د ملي کورني ناوره گټه اخيستنې مرستي لايښ ته زنگ ووهئ. په بيړني حالت کې،
مهرباني وکړئ 999 سره اړيکه ونيسئ.

- د **کورني مرکزونه**: د اوني په جريان کې، ستاسو سيمه ايز **کورني مرکز** کولی شي ستاسو او ستاسو کورني پورې اړوند هرڅه په اړه معلومات او ملاتړ ورکړي. پدې کې د فعاليت گروپونه، روغتيا او هوساينې خدمات او همدارنگه د والدين ملاتړ شامل دي. د **بارتن هاؤس** ته نږدې د **کورني مرکز** د **ويلسپرينگ** ميشته مرکز دی، **43 دوسي سړک، برستول، BS5 0AX**. گروپونه پدې اوني کې ترسره کيږي:
 - د **بارتن هيل لور پور کورونو گروپ** د چهارشنبه - د سهار له 10 بجو څخه تر 11.30 بجو پوري
 - د جمعي په ورځ د ماشوم تغذيه کولو ملاتړ سره د ماشوم مرکز - 1pm تر 2.30pm پوري

د **بڼه راغلاست ځايونو شبکه**: د **بڼه راغلاست ځايونه** لاهم په ټول بڼار کې خلاص دي. دا د کارولو لپاره وړيا دي او د هرچا لپاره خلاص دي. تاسو کولی شئ د نورو خلکو سره ليدو لپاره خپل ځايي **بڼه راغلاست ځاي** وکاروئ، په فعاليتونو کې برخه واخلي يا ملاتړ ته لاسرسی ومومئ. خپل نږدې زموږ په ويب پا on کې ومومئ:
www.bristol.gov.uk/costofliving



www.b

جان سميت
اجرايوي
دايرکټر

وده او بيا رغونه
اجرايوي دفتر (CH)
د PO بکس 3399
برستول، BS1 9NE