



Friday 9 February 2024

نېټه

ګرانه اوسېدونکي،

Friday 9 February – Barton House اوسېدونکو تازه کول -

ستاسو د دوامداره صبر لپاره مننه. مور مننه کوو چې دا ستاسو او ستاسو کورنیو لپاره یو فشار لرونکی وخت دی، او مور کار کوو چې هغه ملاتړ په ځای کړو چې تاسو ورته اړتیا لرئ. که تاسو احساس کوئ چې تاسو ځینې رواني روغتیا او احساساتي هوساینې ملاتړ ته اړتیا لرئ، نو ستاسو سره د مرستې لپاره خدمات شتون لري، کوم چې تاسو به د دې لیک په پای کې ومومئ.

Barton House لپاره د نوي کرایه کونکو ټولنه: Barton House لپاره د نوي کرایه کونکو اتحادیې رامینځته کولو لپاره ناسته ترسره کېږي. دا ناسته د Barton House خپلواک اوسېدونکو لخوا ترسره کېږي او د Bristol City Council پېښه نده. دا ډله به د کرایه کونکو لخوا جوړه او رهبري شي ترڅو په مهمو مسلو کې د غړو استازیتوب وکړي، او ټولنیز پېښې تنظیم کړي. دا ناسته یوازې د Barton House کرایه کونکو لپاره خلاصه ده.

غونډه به د سه شنبې په ورځ د 13 February

Kings Centre
16-18 King Square,
Bristol,
BS2 8AZ

په 6.30 بجو کې ترسره شي - دروازې د ماښام 6.10 بجو خلاصېږي.

که تاسو د Barton House لپاره د وړاندیز شوي نوي کرایه کونکو اتحادیې په اړه نور معلومات غواړئ یا د پېښې په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ، مهرباني وکړئ اړیکه ونیسئ bhtaofficial@yahoo.com

ستاسو کورونه بیرته راستنیدو ته چمتو کول: مور پوهیږو چې کارونه په ځینو فلېټونو کې ګډوډ شوي او دا چې ممکن د ترمیم یا پاکولو ته اړتیا وي. زه غواړم تاسو ته ډاډ درکړم چې دا به مخکې له دې چې تاسو بیرته کور ته د Barton House ته لاړشئ ترسره شي. مور د متخصص پاکوونکو او بیا رغونې لپاره تنظیم کوو، چېرې چې دا اړتیا وي. مور به ډاډ ترلاسه کړو چې کوم وړاندیزونه به هر فلېټ ته ځانګړي وي.

د شري واکسین: په ملي کچه د شري قضیې مخ په پېرېدو دي، نو مور ډاډ ترلاسه کوو چې د شري، مرمی او روبیلا (MMR) واکسین د زیان منونکو ماشومانو او لویانو لپاره شتون لري. مور به زموږ په ځینو ښوونځیو کې د MMR کیچ اپ کلینیکونه وړاندې کړو چېرې چې د واکسین کچه ټیټه ده او په راتلونکو څو ورځو کې به د واکسین کولو بلنه واستول شي. که تاسو یا ستاسو ماشوم د MMR واکسین نه وي کړی، تاسو کولی شئ دا د خپل GP جراحي له لارې بوک کړئ یا د ښوونځي کلینیک ته لاړ شئ. د پورسین وریا MMR واکسینونه د ښوونځي کلینیکونو او ستاسو د GP جراحي کې شتون لري.

د واکسین په اړه ویدیو وګورئ - ['Let's Talk MMR'](#) راځئ چې د برستول څخه ډاکټر اشا محمد سره خبرې وکړو.

د ازموینې یادونه: مور غواړو تاسو ته یادونه وکړو چې مور به ستاسو دوامداره همکارۍ او ستاسو فلېټونو ته لاسرسی ته اړتیا ولرو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې اوبه په منظم ډول د سیسټم له لارې فلش کېږي ترڅو د کوم زیان رسونکي باکټریا رامینځته کېدو مخه ونیسي.

**Growth and
Regeneration**
Executive Office (CH)
PO Box 3399
Bristol, BS1 9NE

John Smith
Executive
Director

Website

www.bristol.gov.uk



دا د ازمويڼي او فلش کولو پروسه پېچلې ده، او مور اړتيا لرو دا په منظم ډول تکرار کړو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې اوبه Barton House ته ستاسو پلان شوي بيرته راستنيدو لپاره خوندي دي.

ملاټر که تاسو د خوب احساس کوئ - يادونه: د ژمي په مياشتو کې، دا عادي خبره ده چې د عام انتاناتو او کيچونو لکه د معدې ناروغۍ، توخي او زکام کې زياتوالي وگورئ. د انفېکشن چانس کمولو لپاره، مور تاسو هڅوو چې خپل لاسونه په منظم ډول د صابون او گرمو اوبو سره ومنيځئ.

که تاسو يا ستاسو په کورنۍ کې کوم څوک ناروغيه احساس کوئ او طبي مشورې ته اړتيا لرئ، تاسو بايد په عادي ډول خپل سيمه ايز ډاکټر سره اړيکه ونيسئ يا د (111) NHS non-emergency line. که تاسو ښه نه ياست او په Holiday Inn ان کې پاتې کيرئ، مهرباني وکړئ د هوټل مديريت سره هم اړيکه ونيسئ او دوی ته خبر ورکړئ. هوټل به وکولى شي ستاسو خونې ته د خوارو راوړو او د اړتيا په صورت کې د کالو مينځلو اضافي خدمات چمتو کولو سره ستاسو ملاټر وکړي. که تاسو اضافي څه ته اړتيا لرئ، تاسو کولى 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 يا کانگې شامل دي، مور له تاسو او ستاسو کورنۍ څخه غوښتنه کوو چې ستاسو په خونه کې پاتې شئ پداسې حال کې چې تاسو ناروغيه ياست او په هوټل کې د نورو خلکو سره گډ نه شئ، ترڅو د انفېکشن خپرېدو کمولو کې مرسته وکړي. د اسهال او التهاب لپاره د UKHSA NHS مشوره د وروستي نښو څخه وروسته د 48 ساعتونو لپاره قرنطين کول دي.

د کومې ناروغۍ لامل پېژندلو لپاره، د شورا Environmental Health ټيم ممکن تاسو سره اړيکه ونيسي نو دوی کولى شي ځينې نمونې راټول کړي ترڅو د اړتيا په صورت کې ځينې ازمويڼي پرمخ بوځي.

مخبرات: د اوسيدونکو پوښتنې، اندېښنې، او نظريات مستقيم مور ته د بريښنالیک له لارې ليرل کېدې شي barton.house@bristol.gov.uk، د 0800 694 0184 تلفون کول، يا د کارمندانو غړي سره د خبرو کولو له لارې.

ستاسو په اخلاص سره،

John Smith

Interim Executive Director, Growth and Regeneration

اضافي ملاټر

که تاسو د HomeChoice غوښتنلیک لرئ او مشوره او ملاټر غواړئ مهرباني وکړئ د بريښنالیک له لارې د ملاقات غوښتنه وکړئ barton.house@bristol.gov.uk يا د خپل Housing Officer سره خبرې وکړئ.

که تاسو تر دې دمخه د خپل HomeChoice غوښتنلیک نه دی پيل کړی، يا د آنلاین غوښتنلیک بشپړولو لپاره مبارزه کوئ، او د غوښتنلیک لپاره مرسته غواړئ، مهرباني وکړئ په 0800 694 0184 کې We Are Bristol هیلپ لاین سره اړيکه ونيسئ نو مور کولى شو ملاټر تنظيم کړو.

مور مننه کوو چې دا ستاسو او ستاسو کورنۍ لپاره يو فشار لرونکی وخت دی، او مور کار کوو چې هغه ملاټر په ځای کړو چې تاسو ورته اړتيا لرئ. که تاسو احساس کوئ چې تاسو ځينې رواني روغتيا او احساساتي هوساينې ملاټر ته اړتيا لرئ، نو ستاسو سره د مرستې لپاره خدمات شتون لري:

- **Samaritans** په ورځ کې 24 ساعته، په اونۍ کې اوه ورځې ملاټر وړانديز کوي. د وړيا لپاره 116 123 ته زنگ ووهئ.

- **AWP (Avon and Wiltshire mental health partnership) :** AWP کولی شي هر هغه چا ته ملاتړ، مشوره او لارښود وړاندې کړي چې د Barton House د ایستلو لخوا بنکيل يا اغيزمن شوي وي. AWP لاندې مشورې او لارښوونې وړاندې کوي. نور دلته ومومئ: <https://www.awp.nhs.uk/about-us/emergency-preparedness-resilience-and-response/508>

- **Community Access Support Service:** د خلکو او ټولنو ټولو ډلو لپاره په Bristol کې سازمانونه - www.cassbristol.org

- **Shout 85258:** په ورځ کې 24 ساعته، په اونۍ کې اوه ورځې محرم متن ملاتړ وړاندیز کوي. Text SHOUT to 85258

- که تاسو مشورې ته اړتیا لرئ یا د کورني ناوړه گټه اخیستنې هر ډول شاوخوا انديښنه لرئ، مهرباني وکړئ په 0117 925 0680 کې د **Next Link Domestic Abuse Service** 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 National Domestic Abuse Helpline 0808 2000 247 ته زنگ ووهئ. په بیړني حالت کې، مهرباني وکړئ 999 سره اړیکه ونیسئ.

- **Family Hubs:** د اونۍ په جریان کې، ستاسو سیمه ایز Family Hub کولی شي ستاسو او ستاسو کورنۍ پورې اړوند هرڅه په اړه معلومات او ملاتړ ورکړي. پدې کې د فعالیت گروهونه، روغتیا او هوساینې خدمات او همدارنګه د والدین ملاتړ شامل دي. د Barton House ته نږدې د Family Hub دی
Wellspring Settlement Hub,
43 Ducie Road,
Bristol,
BS5 0AX.

گروپونه پدې اونۍ کې ترسره کیږي:

- Barton Hill High-Rise Homes Group د چهارشنبه - د سهار له 10 بجو څخه تر 11.30 بجو
- د پنځشنبې په ورځ Baby hub with Infant Feeding Support د 1pm تر 2.30pm پورې [KM1]

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

دادعا

دا ژباړه د ډیجیټل ماشین ژباړې خدمت لخوا چمتو شوې، شورا دا مني چې دا کولی شي د ژباړې ځینې غلطیو لامل شي کوم چې د ځای ادارې کنټرول څخه بهر دي او په ژباړه کې د کومې غلطۍ لپاره هیڅ مسؤلیت نه اخیستل کیږي. که تاسو غواړئ د دې لیک مینځپانګې په اړه بحث وکړئ یا باور ولرئ چې په ژباړه کې کومه غلطی شتون لري مهرباني وکړئ 01179036400 سره اړیکه ونیسئ