

لکه څنگه چې لومړي وزير په 31م د اکتوبر 2020 اعلان وکړ، د کورونا وایروس د مثبتو پېښو د ډېروالي په ځواب کې به له پنجشنبې د نوامبر له 5مې نېټې نوی ملي لاک ډاون پیل شي.

د اوس لپاره، لطفا په ناستو او ملاقاتونو کې خپل حضور ته د سپارښتو مطابق دوام ورکړئ. اړتیا نشته چې مور ته زنگ ووهئ او دا ووايي چې یو له مخکې چمتو شوی ملاقات لرم. که چېرې ستاسو د ساتنې په برخه کې کوم بدلون رامنځ ته کړي، نو مور به تاسو سره اړیکې ونیسو.

که چېرې په تاسو کې دکورونا اعراض او علائم پيدا کېږي، نو مهرباني وکړئ د آزموينې د بوک کولو/ ثبت په موخه له [the government portal](https://www.gov.uk) لېنک څخه استفاده وکړئ. دا مهمه ده چې تاسو یا کوم بل شخص چې ژوند ورسره کوئ، له آزموينې مخکې ځان قرنطین کړئ. تاسو کولای شئ د آزموينې په اړه نور معلومات، ملاتړ او سپارښتې [دلته](https://www.gov.uk) ترلاسه کړئ.

- په یاد ولرئ لاسونو، مخ او ځای – په هغو سیمو کې چې د ټولنیز واټن مراعات کول ستونزمن وي، په منظم ډول لاسونه مینځل او د مخ ماسک کارول او نورو سره د 2 مترو په اندازه واټن نیول هغه څه دي چې د وایروس د خپرېدو کچه ټیټوي.

- که چېرې تاسو دوامداره تبه یا ټوخی لرئ، ځان قرنطین کړئ او د اړتیا په صورت کې د لایاتو سپارښتنو او مرستې په موخه 111 شمېرې ته زنگ ووهئ.

- که چېرې تاسو طبي مرستې ته اړتیا لرئ، مهرباني وکړئ خپل جی پی پریکټس سره په اړیکه کې شئ او یا هم 111 شمېرې ته زنگ ووهئ. کېدی شي ملاتړ په [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) کې په آنلاین ډول وي او یا هم په وړیا ډول د خپل کور له ډیجیټل تلفون څخه 111 وړیا شمېرې ته زنگ وهل وي.

- د ایون اینډ ویلټشیر منټل هیلټ پارټنرشپ د ښه والي وړیا شمېره د 24 ساعتونو لپاره د رواني روغتیا او عاطفي ستونزو په برخه کې د ملاتړ ترلاسه کونې په موخه ستاسو په چوپړ کې ده: 0300 303 1320

- مهرباني وکړئ د روغتیا بېرني حالت په اړه فوراً 999 شمېرې ته زنگ ووهئ. که چېرې ستاسو روغتیايي حالت بېرني وي او یا هم د 111 شمېرې یا ستاسو د جی پی لخوا درته سپارښتنه شوې وي، فوراً ای اینډ ای ته مراجعه وکړئ.

- د جزوي ټپونو په اړه، په بیټ (Yate) او کلیوډون (Clevedon) کې د ماینر انجری یونټ او په ساوت برسټول کې د ارجنټ ټریټمنټ سنټر د سهار له 8 بجو د ماښام تر 8 بجو پورې پرانیستی دی. د جزوي ناروغیو لپاره مهرباني وکړئ د خپل جی پی پریکټس سره په اړیکه کې شئ.

- که چېرې تاسو د ډسټرکټ نرسز او تهراسټ او سپورټ ورکرز په ګډون په خپل کور کې مرستې ترلاسه کوئ او اړتیا لرئ چې د خپلو ضروریاتو په هکله مشوره ترلاسه کړئ، نو مهرباني وکړئ 0300 125 6789 شمېرې ته زنگ ووهئ.

- که چېرې تاسو ته خبر درکړل شوی وي چې روغتیايي حالت مو خراب دی یعنې تاسو په لوړ احتمال سره په کورونا اخته یاست، مهرباني وکړئ خپل معلومات په دغه وېب پاڼه کې ثبت کړئ: <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>

- تاسو کولای شئ له دغه خدمت نه په استفادې سره د اولیه موادو د ترلاسه کولو په موخه مارکېټ ته لاسرسی ولرئ او یا هم له کوم بل چا څخه د موجوده محلي ملاتړ په اړه پوښتنه وکړئ.

- که چېرې تاسو د یادو خدماتو لپاره په شرایطو برابر نه یاست او ملاتړ ته اړیا لرئ، مهرباني وکړئ له لاندینيو اړیکو څخه په استفادې سره د اړونده محلي ادارې سره په اړیکه کې شئ. همدارنګه تاسو کولای شئ د کومې پوښتنې یا اندېښنې په اړه هم هغوی سره خبرې وکړئ:

برېستېل: وي آر برستېل: 0800 694 0184

نارت سمرسټ: نارت سمرسټ ټوگيډر: 01934 427 437

ساوت گلوسټرشېر: 0800 953 7778