****

**Keeping Safe in Your Home during Coronavirus**

**خانه خود را در دوران کرونا امن نگه دارید**

**How to keep those you live with safe during COVID-19. Guidance for households with grandparents, parents and children living together**

**چگونه از کسانی که با شما زندگی می کنند در دوران کووید-19 محافظت کنید. راهنمایی برای خانوارهایی که پدر و مادر بزرگ ها ، والدین و بچه ها با هم زندگی می کنند.**

Contents

[Introduction](#_Introduction)

[Staying at home](#_Staying_at_home)

[Living with an older person or someone who is clinically vulnerable](#_Living_with_an)

[Worried about staying at home and not being able to work?](#_Worried_about_staying)

[Staying at home and fines](#_Staying_at_home_1)

[Support](#_Support)

**موضوعات**

**مقدمه**

**ماندن در خانه**

**زندگی کردن با افراد مسن و یا با کسانی که از نظر بالینی آسیب پذیر هستند**

**آیا نگران هستید که درخانه بمانید و دیگر نتوانید کار کنید؟**

**در خانه ماندن و جریمه ها**

**حمایت**

# **Introduction**

With the arrival of winter and increased number of cases of coronavirus (COVID-19), it is more important than ever that we all take steps to reduce the spread of infection in the community and in our own families and households to keep well; save lives and support the NHS.

**مقدمه**

با فرا رسیدن زمستان و افزایش موارد ویروس کرونا (کووید-19) ، مهم است که بیش از هر وقت دیگر اقداماتی در مورد کاهش شیوع بیماری و ابتلاء در جامعه و در خانواده خود انجام داده و خانوارها را سلامت نگه داریم ، زندگی ها را نجات داده و از ان اچ اس حمایت کنیم.

This booklet provides you with information and guidance on:

* How you, and those you share a house with, can aim to stay safe at home, including the steps you should take if someone tests positive for coronavirus or displays symptoms.
* Support available if you, or someone you live with, has to isolate
* Details of services that can help during this time

این کتابچه دارای اطلاعات و راهنمایی در موارد زیر است:

* چگونه شما ، و کسانی که با شما در یک خانه زندگی می کنند ، می توانید با حفظ سلامتی در خانه بمانید ، که این شامل چگونگی استفاده از پله ها با فردی در خانواده است که تست مثبت ویروس کرونا و یا نشانه های بیماری را دارد.
* حمایت های موجود برای شما و کسی که با شما زندگی می کند و باید در قرنطینه باشد.
* جزئیات و اطلاعات خدماتی که می تواند در طول این مدت به شما کمک کنند.

Up-to-date information about restrictions affecting everyone living in Leeds is available at [www.leeds.gov.uk/coronavirus](http://www.leeds.gov.uk/coronavirus).

* Anyone with symptoms should book a test via 119 or by visiting [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)
* Seek help if existing symptoms get worse (e.g. difficulty breathing) by calling NHS 111
* In an emergency, call 999 and inform the call handler about any COVID-19 tests or possible exposure
* The single most important action we can all take, in fighting coronavirus, is to stay at home, reduce our number of physical contacts; to protect the NHS and save lives. When we reduce our day-to-day physical contact with other people, we will reduce the spread of the infection. This is especially important if you live with anyone who is older or clinically vulnerable, and clinically extremely vulnerable.

اطلاعات به روز و مربوط به محدودیت ها که بر روی زندگی هر کسی در لیدز تاثیر گذاشته در وب موجود می باشد. [www.leeds.gov.uk/coronavirus](http://www.leeds.gov.uk/coronavirus) سایت

* هر کسی با نشانه های بیماری باید برای انجام تست از طریق شماره تلفن 119 و یا سایت [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test) اقدام کند.
* در صورت بدتر شدن نشانه های بیماری (مانند نفس تنگی ) با شماره 111 ان اچ اس برای دریافت کمک تماس بگیرید
* در شرایط اضطراری ، با شماره 999 تماس بگیرید و اطلاعات لازم در مورد کووید-19 و یا در معرض ابتلاء قرار گرفتن خود را به گیرنده تلفن اطلاع دهید.
* تنها و مؤثرترین عملی که می توانیم برای مبارزه با ویروس کرونا انجام دهیم این است که در خانه بمانیم. زمانیکه ما تماس فیزیکی روزانه خود با دیگران را کاهش میدهیم انتشار و گسترش آلودگی کاهش پیدا خواهد کرد. بخصوص این برای افراد مسنی که با شما زندگی می کنند و از نظر بالینی آسیب پذیر و یا از نظر بالینی بسیار آسیب پذیر هستند ، بسیار مهم است.

# **Living with an someone aged over 60 or someone with a serious health condition**

Coronavirus (COVID-19) can make anyone seriously ill. But for some people, the risk is higher. There are 2 levels of higher risk:

**High risk** - these are people with certain illnesses or health conditions that make them “Clinically Extremely Vulnerable” to having serious complications if the contract coronavirus.

**Moderate risk** – this is anyone over the age of 60 or anyone with a long term condition that means they usually get a free flu jab. This group is sometimes referred to as “clinically vulnerable” or “moderately vulnerable”.

People in the High Risk ‘clinically extremely vulnerable’ group have been sent a letter from the NHS or informed by their doctor to follow specific advice. This group of people have been advised to shield at home when rates of coronavirus are particularly high.

**If you live with anyone who is over the age of 60 or considered to be at increased risk from coronavirus, you should closely follow all the government guidelines and advice to minimise your exposure of to the virus. This is particularly important if you are using public transport or coming into contact with a lot of people for work or in public places. This is an important step to reduce the chance of you spreading the infection and helps protect that person when you return home.**

زندگی کردن با فردی به سن بالای 60 سال و یا فردی که دارای شرایط پزشکی است.

**ویروس کرونا (کووید-19) می تواند هر کسی را بطوری جدی بیمار کند اما برای برخی افراد دارای خطر بیشتری است. خطر بیشتر در دو سطح و یا دسته وجود دارد:**

**ریسک بالا- این ها افرادی با بیماری های خاص و یا شرایط خاص پزشکی هستند که "شرایط بالینی با آسیب پذیری بالا" نامیده می شوند که در صورت داشتن ویروس کرونا دارای وضعیت پیچیده و جدی خواهند شد.**

**ریسک متوسط- افرادی که دارای سن بالای 60 سال با شرایط پزشکی دراز مدت بوده به این معنی که معمولا واکسن رایگان آنفلوانزا را دریافت می کنند. این گروه از افراد گاهی تحت عنوان " آسیب پذیر بالینی" یا " آسیب پذیری متوسط" نامیده می شوند.**

**افراد با ریسک بالا"بسیار آسیب پذیر از نظر بالینی" گروهی هستند که از طرف ان اچ اس برای آنها نامه فرستاده می شود و یا از طرف دکترشان به آنها توصیه های خاص می شود. به این گروه از افراد توصیه می شود زمانی که نرخ ابتلاء به ویروس کرونا بالاست در خانه پناه گرفته و بمانند.**

در صورتی که با فردی که بالای 60 سال سن دارد زندگی می کنید و یا فکر می کنید که در معرض خطر ویروس کرونا هستید باید بطور دقیق دستورالعمل و توصیه های دولت برای به حداقل رساندن خطر ابتلاء به ویروس را رعایت کنید. علی الخصوص در مورد کسانی که از سرویس حمل ونقل عمومی استفاده می کنند و یا قرارداد برای انجام کار برای مردم و یا به اماکن عمومی می آیند بسیار مهم است. این قدم بسیار مهمی برای کاهش شانس برای گسترش آلودگی بوده و برای حفاظت از افراد به هنگام برگشت به خانه مهم است.

**High Risk - Clinically Extremely Vulnerable**

If you or someone you live with is Clinically Extremely Vulnerable, dependent on the rate of infection in the community, they will receive a recommendation to follow some very strict advice. When the rates of the virus are highest – this will include the advice to shield at home and not go to work or to the shops. When rates are not as high, this advice will still be to limit exposure as much as possible and to avoid indoor public places wherever possible.

In general the advice to clinically extremely vulnerable people is to limit their changes of coming into contact with the virus and staying at home as much as possible. This means:

* Working from home or only working in a COVID-safe environment
* Shopping online or only shopping at the least busy times
* Socialising in person only with those they live with or who are in a support bubble with them – but keeping up contact with others through the telephone, the internet, widow visits or outdoors at 2 metres distance when the rules allow it
* Avoiding all non-essential travel – but to keep attending all medical appointments and treatments
* Continuing to receive care and support in their usual way
* Spending time outdoors each day, especially during day light hours

Local support to help clinically extremely vulnerable people stay safe and well, including help to access food and medicines, is available on 0113 376 0330 or visit our dedicated web page at: [www.leeds.gov.uk/shielding](http://www.leeds.gov.uk/shielding).

ریسک بالا – بسیار آسیب پذیر از نظر بالینی

در صورتی که شما و یا کسی که با آن زندگی می کنید از نظر بالینی بسیار آسیب پذیر و وابسته به نرخ ابتلاء در اجتماع هستید پیشنهاداتی را که شامل توصیه های شدید هستند دریافت می کنید. زمانی که نرخ ابتلاء به ویروس در بالاترین حد است – شامل پناه گرفتن و ماندن در خانه و نرفتن سرکار و یا مغازه هاست. زمانی که نرخ ابتلاء خیلی بالا نیست ، همچنان به محدود و کمتر در معرض بیماری بودن در اماکن عمومی سربسته در هر کجا و تا آنجایی که ممکن است توصیه می شود.

بطورکلی توصیه ها به افراد با آسیب پذیری بالینی در سطح بالا محدود کردن آنها به تعغیرات در مواجهه با ویروس کرونا و ماندن در خانه تا حد ممکن است منظور این گفته این است که :

* فقط در خانه و یا در محیط های امن از کووید کار کنید
* فقط خرید آنلاین انجام داده و یا در ساعات کم تردد خرید کنید
* فقط با افرادی که با آنها زندگی می کنید و یا کسانی که زیر چتر حمایتی با شما هستند معاشرت کنید – اما با دیگران از طریق تلفن ، اینترنت، ملاقات پشت شیشه ای و یا بیرون از خانه با رعایت فاصله 2 متر وقتی که قانون این اجازه را می دهد در تماس باشید.
* از مسافرت های غیر ضروری خوداری کنید – اما برای همه وقت های رزرو شده برای موارد پزشکی و درمان حضور پیدا کنید.
* به دریافت خدمات مراقبتی و حمایتی مطابق معمول ادامه دهید.
* هر روز مدت زمانی را خارج از خانه وقت بگذرانید مخصوصا در ساعات روشنی هوا

مسئولان محلی به افراد با آسیب پذیری بالا کمک می کنند تا امن و سلامت باشند که شامل کمک به دسترسی به غذا و دارو بوده و با شماره تماس 01133760330 و یا از طریق وبسایت مخصوص به آدرس [www.leeds.gov.uk/shielding](http://www.leeds.gov.uk/shielding) در دسترس می باشند.

**Moderate Risk - Clinically Vulnerable**

For people aged over 60 or who have a health condition the main advice is to follow the advice as closely as possible to avoid coming into contact with the virus.

This means:

* Working from home where you can
* Keeping a strict 2m distance from people you don’t live with or who are not in your support bubble
* Continuing to stay healthy and active and attend any medical appointments you have scheduled

Remember:

**Hands** – keep washing them regularly and for 20 seconds

**Face** coverings are now mandatory in indoor spaces other than your home, unless you are medically exempt

**Space** – maintain a 2 metre physical distance from others even in your home where possible.

فردی که دارای ریسک متوسط – آسیب پذیر بالینی

برای افراد با سن بالای 60 سال بوده که دارای شرایط پزشکی هستند و توصیه اصلی به آنها رعایت توصیه ها تا حد ممکن و جلوگیری از تماس با ویروس می باشد.

منظور از این گفته آن است که:

* در صورتی که می توانید از خانه کار کنید
* فاصله اجتماعی 2 متر با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید و یا در چتر حمایتی آنها قرار ندارید را رعایت کنید
* همچنان سالم و گوش به توصیه باشید و برای همه وقت های رزرو شده برای موارد پزشکی حضور داشته باشید.

بخاطر داشته باشید:

**دست ها –** بطور مرتب آنها را به مدت 20 ثانیه بشورید

**صورت –** در حال حاضر پوشش صورت در فضاهای در بسته به جز خانه شما اجباری بوده مگر اینکه از معافیت پزشکی برخوردار باشید.

**فاصله –** حفظ فاصله فیزیکی 2 متر از دیگران حتی در منزل در صورت امکان

Top tips for you to support all members of your household who are at a higher risk:

* Try and limit the number of people you come into close contact with outside the home
* Always wear a face covering on public transport or in indoor public spaces
* Wash your hands regularly or use sanitiser when you are out and about and always wash your hands as soon as you return home
* Keep your home well ventilated
* Support them to maintain social connections with family and friends.
* Take part in outdoor exercise or walking with them – this may help them feel more confident and less cautious
* Ask how they are feeling?
* Offer practical help and support like:
  + Picking up shopping – so they can avoid shops and supermarkets
  + Collecting a prescription – so they can avoid going in to a pharmacy
  + Giving a lift to a medical appointment so they can avoid public transport

قلق های مهم برای حمایت از همه افراد خانواده خود و کسانی که دارای ریسک بالا هستند:

* سعی کنید تعداد تماس نزدیک با دیگران در محیط خارج از خانه را محدود کنید
* همیشه از پوشش صورت در سرویس های حمل و نقل عمومی و در فضاهای دربسته استفاده کنید
* بطور مرتب دستان خود را بشورید و یا از ماده ضد عفونی کننده در زمانی که بیرون هستید استفاده کنید و دستان خود را به محض رسیدن به خانه بشورید.
* خانه خود را با تهویه مناسب نگه دارید.
* کمک به افراد برای حفظ روابط اجتماعی با خانواده و دوستان
* شرکت کردن در تمرینات ورزشی خارج از خانه و قدم زدن با آنها – این موضوع به اعتماد بنفس آنها کمک کرده و کمتر احساس خطر می کنند.
* از آنها بپرسیم احساس شان چطور است؟
* پیشنهاد کمک های عملی و حمایتی مانند:
* خرید کردن از مغازه – در این صورت از رفتن به مغازه و سوپرمارکت خوداری می کنند
* گرفتن دارو با نسخه – در این صورت از رفتن به داروخانه خوداری می کنند
* بردن آنها به وقت قبلی پزشکی که در این صورت برای استفاده از سرویس حمل و نقل عمومی خوداری می کنند.

# **If Anyone in your Home has COVID-19 Symptoms or Tests Positive for COVID-19**

The most common symptoms of COVID-19 are recent onset of any of the following:

* a new continuous cough
* a high temperature
* a loss of, or change in, your normal sense of taste or smell

If you have any of the symptoms above, stay at home and arrange to have a test. Older people may not always exhibit these symptoms. If you are unsure please visit (webpage) or contact 111.

Anyone with symptoms of COVID-19 should stay at home for at least **10 days** after their symptoms started, this reduces the risk of infecting other people.

If anyone you live with has symptoms, you should all stay at home and not leave the house for **14 days from the day their symptoms started** even if you have a test and it is negative. This means that no one in the house should go to work, school, public places or use public transport for 14 days.

**در صورتی که کسی در خانه شما نشانه های کووید-19 و یا آزمایش مثبت برای کووید 19 دارد**

نشانه های معمول بیماری کووید-19 که اخیرا شیوع پیدا کرده است شامل موارد زیر است:

* سرفه های تازه و پیوسته
* دمای بدن بالا
* از دست دادن و یا تعغیر در حواس معمول مثل ذائقه و یا بویایی

در صورتی که هر یک از نشانه های بالا را دارید در خانه بمانید و ترتیب آزمایش را بدهید. افراد مسن ممکن است همیشه این نشانه ها را از خود بروز ندهند. در صورتی که مطمئن نیستید از (وب پیج ) دیدن کنید و یا با شماره 111 تماس بگیرید.

هر کسی با نشانه های کووید-19 باید پس از شروع نشانه های بیماری به مدت 10 روز در خانه بماند. این کار به کاهش خطر برای آلوده کردن دیگران کمک می کند.

اگر کسی که با شما زندگی می کند دارای این نشانه ها بود همه شما باید به مدت **14 روز از روز شروع نشانه های بیماری**  در خانه بمانید و آنرا ترک نکنید حتی اگر نتیجه آزمایش شما منفی بوده باشد. منظور از این گفته آن است که کسی از شما نباید به سر کار ، مدرسه ، اماکن عمومی و یا از وسائل حمل و نقل عمومی به مدت 14 روز استفاده کند.

If your household needs help with buying groceries, other shopping or picking up medications, you should ask friends or family, or order online or by phone.

If you need to isolate and have no family or friends for support, telephone us on **0113 376 0330**. Our volunteers can help with shopping, collecting medicines or a phone call to check how you are.

در صورت نیاز خانواده شما به خرید مواد غذایی یا دیگر خرید ها و یا گرفتن نسخه ، شما باید از دوستان و خانواده درخواست کمک کنید و یا از طریق آنلاین و یا تلفن این کار را انجام دهید.

در صورتی که لازم است در قرنطینه باشید و خانواده و دوستانی برای حمایت ندارید با شماره 0113 376 0330 با ما تماس بگیرید. افراد داوطلب ما می توانند به شما در خرید ، گرفتن دارو با نسخه و یا زنگ زدن برای اعلام وضعیت شما کمک کنند.

If someone in your home has symptoms or has a positive COVID-19 test result consider all opportunities to stay away / keep safe for the whole isolation period. This would need to happen as soon as they experience symptoms and all steps should be taken to reduce the possible spread within the household.

If this isn’t a practical option wherever possible, isolate within the house and stay away from other members of the household. It may be difficult to isolate in your home so some other things you could do include;

* Minimise time spent in shared spaces such as kitchens, bathrooms and living rooms.
* Keep any shared spaces as well ventilated as possible by opening windows etc.
* Keep 2 metres apart.
* Use separate towels both for drying after bathing/showering and for hand hygiene purposes.
* Do not invite or allow social visitors to enter your home including friends and family.

Bathrooms

* Use a different bathroom or toilet if possible.
* Clean facilities every time you use them using household products (disinfectant).
* Wipe all surfaces after touching them.
* Use separate towels and keep them in your own room.

Kitchens

* Avoid using kitchens at the same time.
* Use a dishwasher if you have one (if not, use warm water, usual washing up liquid and a clean/separate towel for drying)
* Eat in separate rooms where possible

Bedrooms

* Do not share a bed if possible
* Do not shake dirty washing before using the washing machine

اگر کسی در خانه شما دارای نشانه های بیماری و یا دارای نتیجه مثبت آزمایش کووید-19 بود ، همه فرصت ها برای دور / امن و سالم ماندن برای کل دوره قرنطینه را در نظر داشته باشید. لازم است این اتفاق در اسرع وقت و به محض مشاهده نشانه های بیماری شروع شده و اقدامات لازم برای کاهش هر چه بیشتر شیوع بیماری برای کل خانوار انجام شود.

اگر از نظر عملی چنین کاری در مکانی ممکن نیست ، قرنطینه می تواند در داخل خانه و دور ماندن از سایر اعضای خانوار انجام شود. ممکن است قرنطینه در داخل خانه مشکل باشد اما می توانید برخی از کارها را انجام دهید که شامل:

* به حداقل رساندن زمان در فضاهای مشترک مانند آشپزخانه ، حمام و اتاق نشیمن
* رعایت فاصله 2 متر
* استفاده جداگانه از حوله برای هر دو منظور حمام / دوش گرفتن و برای خشک کردن دست برای رعایت بهداشت فردی
* برای بازدید و ملاقات معمولی دوستان و خانواده خود را دعوت نکرده و اجازه ورود به خانه خود را به آنها ندهید.

حمام

* در صورت امکان از توالت و حمام جداگانه استفاده کنید.
* بعد از هر بار استفاده آنها را با تمیز کننده های خانگی است تمیز کنید ( ضدعفونی کننده)
* همه سطوحی که دست زده اید را پاک کنید
* از حوله جداگانه استفاده کنید و آنرا در اتاق خود نگه دارید.

آشپزخانه

* از استفاده همزمان از آشپزخانه خوداری کنید
* در صورت داشتن ماشین ظرفشویی از آن استفاده کنید ( اگر نه از آب گرم و مایع معمولی ظرفشویی و حوله جداگانه برای تمیز/ خشک کردن آنها استفاده کنید)

تختخواب

* در صورت امکان از تخت خواب مشترک استفاده نکنید
* قبل از استفاده از ماشین لباسشویی برای شستن چیزهای کثیف، آنها را نتکانید.

Top Tips

* Letting fresh air into enclosed spaces regularly throughout the day will also reduce the spread of the virus, particularly important in winter when we spend more time indoors. Open windows for visitors such as your support bubble or tradespeople. Make sure you open a window before, during and for a while after their visit and make space.
* It’s easy to let fresh air in without losing too much heat – you can leave a window open a small amount continuously throughout the day, or open it for short sharp bursts of 10 to 15 minutes every couple of hours.
* Using extractor fans in bathrooms and kitchens more frequently will remove particles of the virus from the air more quickly.
* When returning home, get washed and changed as soon as possible.
* Items that are impractical to wash every time you return home – such as coats, backpacks and bags – should be cleaned with a suitable fabric anti-bacterial spray or wipes, and then stored safely.
* Try a rota system for shared rooms with the older or clinically vulnerable person using the facilities first.
* If you have symptoms of COVID-19 or a positive test result, use a face covering when spending time in shared areas inside your home.
* It is especially important if you have COVID-19 symptoms or a positive COVID-19 test result to try and isolate from anyone who is clinically extremely vulnerable or is over 60 years old.
* Create a calendar for the whole family to countdown the days remaining in isolation and plan something to celebrate safely afterwards
* Try and enjoy group activities together even if you are in separate rooms e.g. eating together on a video call, playing games together online or taking notice of things outside that you can all see through the window.

قلق های مهم

* اجازه دهید تا هوای تازه بطور مرتب در طول روز وارد فضای دربسته شود زیرا به کاهش شیوع ویروس کمک می کند مخصوصا این کار در فصل زمستان بسیار مهم است زیرا وقت بیشتری را در فضای دربسته می گذرانیم. پنجره ها را برای چتر حمایتی یا صاحبان کارو کسب باز کنید. مطمئن شوید که پنجره را قبل ، در طول و کمی بعد از ملاقات آنها و ایجاد فضا باز نگه دارید.
* داشتن هوای تازه کاری ساده ای است بدون اینکه گرمای زیادی از دست بدهید- می توانید یک پنجره کوچک را بطور مداوم در طول روز باز نگه دارید و یا می توانید آنرا برای مدت زمان 10 تا 15 دقیقه برای هر دوساعت کاملا باز کنید.
* از بادبزن های پره دار در حمام و آشپزخانه در اغلب مواقع استفاده کنید با این کار ذرات ویروس معلق در هوا با سرعت بیشتری به بیرون می رود.
* بعد از برگشتن به خانه خود را بشورید و لباس های خود را عوض کنید.
* اقلام و چیزهایی که هر بار بعد از برگشتن به خانه قابل شستشو نیستند – مانند کت ، کوله پشتی و کیف ها – باید با اسپری ضد باکتری مناسب تمیز و یا پاک شده و سپس در جای امن نگه داری شوند
* سعی کنید با سیستم چرخشی برای جاهای مشترک به افراد مسن و آسیب پذیر های بالینی فرصت زودتر برای استفاده از امکانات را بدهید.
* در صورت داشتن نشانه های بیماری کووید-19 یا نتیجه مثبت بعد از تست از پوشش صورت در فضاهای مشترک در خانه استفاده کنید
* مخصوصاً مهم است که در صورت داشتن نشانه های بیماری کووید – 19 و یا نتیجه مثبت تست سعی کنید خود را از هر کسی که آسیب پذیر بالینی شدید و یا بالای 60 سال سن بوده دور نگه داشته و قرنطینه کنید.
* یک تقویم خانوادگی برای شمارش روزهای باقیمانده قرنطینه درست کرده گاهی برای جشن پس از آن بصورت امن برنامه ریزی کنید.
* برای انجام فعالیت های گروهی تلاش کرده و لذت ببرید حتی اگر در یک اتاق جداگانه هستید. برای مثال با استفاده از تماس ویدئویی با هم غذا بخورید و بازی تصویری بصورت آنلاین انجام دهید و یا به چیزهایی که از پنجره می بینید با هم صحبت کنید.

Remember to clean the things you touch the most and share;

* taps,
* worktops,
* tables,
* backs of hard chairs,
* handles on doors/ cupboards/kitchen appliances,
* light switches,
* handrails,
* TV remotes.
* Phones will need to be wiped and not sprayed.

**بخاطر داشته باشید که هر چیزی را که لمس و یا بطورمشترک استفاده می کنید را تمیز کنید:**

* **شیر های آب**
* **سطح میز کار**
* **میز ها**
* **سطح پشتی صندلی ها**
* **دستگیره درها ، کمد ها ، و وسایل آشپزخانه**
* **کلید های برق**
* **نرده ها**
* **کنترل تلویزیون**
* **تلفن ها لازم است پاک شوند و نه اسپری**

**Planning Ahead**

There are things that you can do to help make self-isolation easier. These include:

* Planning ahead and thinking about what you will need to stay at home for the full duration of isolation.
* Talking to your employer, friends and family to ask for their help to access the things you will need while staying at home
* Creating a contact list with phone numbers of neighbours, schools, employers, chemists and NHS 111
* Thinking about and planning how you can get access to food and other supplies, such as medications, that you will need during this period. Set up online shopping account if possible or look at options for home delivery from local shops.
* Asking friends or family to drop off anything you need but make sure these are left outside your home for you to collect.
* Ensuring that you keep in touch with friends and family over the phone or through social media.
* Thinking about things you can do during your time at home. People who have successfully completed a period of staying at home have kept themselves busy with activities such as cooking, reading, online learning and watching films.
* Planning out the full 14 days, such as on a make-shift calendar, which many people find helpful. You may also find it helpful to plan in advance what you will do if, for example, someone in your household were to feel much worse, such as having difficulties breathing.
* Remembering that physical activity can be good for your wellbeing when you are feeling better. Look for online classes or courses that can help you take light exercise in your home.
* Protecting mental wellbeing (5 ways to wellbeing)
  + Connect
  + Be active
  + Take notice
  + Learn
  + Give

برنامه های پیش رو

چیزهایی وجود دارند که شما می توانید با کمک آنها قرنطینه را برای خود آسان تر کنید که شامل:

* برنامه ریزی از قبل و فکر کردن در مورد چیزهایی که برای ماندن در خانه در طول مدت قرنطینه مورد نیاز شماست.
* از کارفرما ، دوستان و خانواده برای دسترسی به چیزهایی که در زمان ماندن در خانه به آنها احتیاج دارید تقاضای کمک کنید.
* یک لیست از شماره تلفن که شامل شماره های همسایه ها ، مدرسه ها ، کارفرماها ، داروخانه ها و 111 ان اچ اس است درست کنید.
* در مورد دسترسی به غذا و سایر فرآورده ها مانند داروها که در طول این دوره به آنها نیاز خواهید داشت فکر و برنامه ریزی کنید. یک حساب کاربری برای خرید آنلاین در صورت امکان درست کنید و یا به سایر موارد از قبیل تحویل درب منزل از مغازه های محلی نیز نگاه کنید.
* از دوستان و خانواده بخواهید چیزهایی را که نیاز دارید برای شما تهیه کنند اما مطمئن شوید که آنها را در بیرون از خانه شما بگذارند تا آنها را بردارید.
* مطمئن شوید که با خانواده و دوستان خود از طریق تلفن و یا رسانه های اجتماعی در تماس باشید.
* در مورد کارهایی که در طول ماندن در خانه می توانید انجام دهید فکر کنید. کسانی که ماندن در خانه را با موفقیت سپری می کنند در طول این مدت خود را با کارهایی مانند آشپزی ، مطالعه ، آموزش آنلاین و تماشای فیلم مشغول می کنند.
* برای 14 روز کامل برنامه ریزی کنید مانند درست کردن یک تقویم شیفتی که برای بعضی ها کمک کننده بوده . همچنین کمک کننده خواهد بود اگر از قبل برنامه ریزی کنید و بدانید که چه کاری خواهید کرد در صورت ، برای مثال ، کسی از افراد خانوار احساس بدتری پیدا کرد مانند مشکل تنفسی.
* به خاطر داشته باشید که فعالیت های فیزیکی در زمانی که احساس بهتری دارید برای سلامتی شما مفید است. به کلاس های آنلاین یا رشته هایی که می تواند به شما کمک کند تا تمرینات سبک در خانه انجام دهید نگاه کنید.
* سلامت روحی و روانی خود را حفظ کنید ( 5 راه برای سالم بودن)
* ارتباط
* فعال بودن
* توجه کردن
* یادگیری
* ارائه دادن

Support Bubbles

You must not meet socially indoors with family or friends unless they are part of your household - meaning the people you live with - or support bubble.

A support bubble is where a household with one adult joins with another household. Households in that support bubble can still visit each other, stay overnight, and visit outdoor public places together. Once you make a support bubble, you should not change who is in your bubble.

For more information, visit: <https://www.gov.uk/guidance/making-a-support-bubble-with-another-household>

چترهای حمایتی

نباید بازدیدهای اجتماعی در فضای داخلی با خانواده و دوستان خود داشته باشید مگر اینکه بخشی از خانوار شما باشند – منظور این است که یا با شما زندگی می کنند و- یا زیر چترحمایتی شما هستند.

یک چتر حمایتی زمانی است که یک شخص بالغ از یک خانوار با یک نفر از یک خانوار دیگر در ارتباط باشد. خانوارها در این چتر حمایتی می توانند با یگدیگر ملاقات داشته ، شب با هم بمانند و در خارج از خانه در اماکن عمومی با هم باشند. به محض اینکه یک چتر حمایتی تشکیل دادید نباید افراد آنرا تعغیر دهید.

برای اطلاعات بیشتر وبسایت زیر را ببینید:

: <https://www.gov.uk/guidance/making-a-support-bubble-with-another-household>

# **Worried about staying at home and not being able to work?**

If you’re asked to self-isolate by NHS Test and Trace and you’re on a low income, unable to work from home and will lose income as a result, you may be entitled to a payment of £500 from your local authority under the Test and Trace Support Payment scheme.

If you cannot work from home

You should work from home if you can. If you cannot work from home, you might be able to get:

* Test and Trace Support Payment
* Statutory Sick Pay (SSP)
* New Style Employment and Support Allowance (ESA)
* Universal Credit
* Pension Credit

Test and Trace Support Payment

Your local council might be able to give you £500 if:

* you’ve been told to self-isolate
* you live in England
* you’re on a low income
* you cannot work from home and will lose income as a result

To apply, visit [www.leeds.gov.uk/coronavirus/self-isolation-support](https://www.leeds.gov.uk/coronavirus/self-isolation-support). For help with this form, you can contact 0113 868 9859.

**نگرانید در مورد اینکه اگر در خانه بمانید نمی توانید کار کنید ؟**

در صورتی که با تست و ردگیری از طرف ان اچ اس از شما خواسته شود تا قرنطینه شوید و شما جزو افراد با درآمد پایین باشید و قادر نباشید که از منزل کار کنید و در نتیجه این کار درآمد خود را از دست می دهید ، ممکن است واجد شرایط دریافت 500£ از طرف مسئولین محلی خود تحت عنوان برنامه حمایت پرداخت تست و ردگیری باشید.

در صورتی که نتوانید از منزل کار کنید

در صورتی که می توانید باید از منزل کار کنید. اگر نمی توانید از منزل کار کنید ممکن است بتوانید یکی از موارد زیر را دریافت کنید:

* برنامه حمایت با پرداخت از طریق تست و ردگیری
* پرداخت برای بیماری مطابق قانون ( استچری سیک پی )
* استخدام به شیوه جدید و دریافت وجه برای بیماری ( ایی اس ای)
* اعتبار بازنشستگی (پنشن کریدیت)

پرداخت وجه حمایتی تحت عنوان تست و ردگیری

شهرداری منطقه شما می تواند به شما 500£ بدهد در صورتی که:

* اعلام کنید که در قرنطینه انفرادی هستید
* در کشور انگلستان زندگی می کنید
* دارای درآمد کم هستید
* نمی توانید از منزل کار کنید و در نتیجه درآمد خود را از دست خواهید داد.

برای درخواست سایت زیر را ببنید و برای کمک در پر کردن فرم با شماره 01138689859 تماس بگیرید.

[www.leeds.gov.uk/coronavirus/self-isolation-support](https://www.leeds.gov.uk/coronavirus/self-isolation-support)

# **Staying at home and fines**

You could be fined if you do not stay at home and self-isolate following a positive COVID-19 test result, or if you are contacted by NHS Test and Trace and instructed to self-isolate, because you are a contact of someone who has had a positive test result. If you test positive for COVID-19, it will also be an offence to knowingly provide false information about your close contacts to NHS Test and Trace.

**ماندن در خانه و جریمه ها**

در صورت نتیجه مثبت آزمایش کووید-19 و یا بوسیله ان اچ اس از طریق تست و ردگیری با شما تماس گرفته شود تا قرنطینه انفرادی شوید دلیل آن این است با کسی که نتیجه مثبت آزمایش را داشته در تماس بوده اید، اما اگر در خانه نمانید و خود را قرنطینه انفرادی نکنید ممکن است جریمه شوید. دادن اطلاعات غلط به ان اچ اس در مورد تماس های نزدیک خود در صورت داشتن تست مثبت برای کووید – 19یک جرم آگاهانه محسوب شود.

# **Support**

By following these guidelines, you are protecting those you care about and the NHS.

* **Leeds City Council COVID-19 Support - 0113 376 0330**

If you are self-isolating and don't have friends or family locally who can help you, our volunteers can help with shopping, collecting medicines or a phone call to check how you are.

Monday to Friday: 9am to 5pm

If you have difficulty hearing, text: 07480 632 471 (7 days a week, 9am to 6pm)

Website: <https://www.leeds.gov.uk/coronavirus>

**حمایت**

با رعایت این دستورالعمل شما از کسانی که برایتان مهم هستند و همچنین از ان اچ اس مراقبت می کنید.

* **حمایت از کووید- 19 توسط شهرداری لیدز – 01133760330**

در صورتی که قرنطینه انفرادی هستید و دوست و یا خانواده ای در نزدیکی خود ندارید تا به شما کمک کند ، افراد دواطلب ما می توانند برای خرید ، گرفتن دارو با نسخه یا تماس برای کنترل وضعیت به شما کمک کنند

دوشنبه تا جمعه : 9 صبح تا 5 بعداظهر

درصورتی که دارای مشکل شنوایی هستید به شماره 07480632471 تکست بفرستید( 7 روز هفته ، ساعت 9 صبح تا 6 بعداظهر)

وب سایت : <https://www.leeds.gov.uk/coronavirus>

* **Leeds Directory – 0113 378 4610**

Supporting you to live well by connecting you to checked and vetted local services and tradespeople as well as local activities and events.

Weekdays: 9am to 5pm

All communities in Leeds have organisations working to support older people including activity groups, lunch clubs, advice and support.

Website: <https://www.leedsdirectory.org/>

* **فهرست راهنمای لیدز – 01133784610**

از شما برای بهتر زیستن و تماس وکنترل و درمان توسط خدمات محلی و صاحبان کارو کسب و همچنین فعالیت ها و مراسم محلی حمایت می کند

روزهای هفته : 9 صبح تا 5 بعداظهر

همه محیط های محلی در لیدز دارای سازمانهایی هستند که از افراد مسن حمایت می کنند که شامل فعالیت های گروهی ، کلاب های صرف ناهار و مشاوره و حمایت هستند.

وب سایت : <https://www.leedsdirectory.org/>

* **Mindwell**

This hub has resources, videos and information to help people in Leeds take care of their mental health.

Website: <https://www.mindwell-leeds.org.uk/>

* **مایند ول**

این مجموعه دارای منابع ، ویدئو و اطلاعات برای کمک به افراد در لیدز برای مراقبت از سلامتی روحی و روانی است.

وب سایت : <https://www.mindwell-leeds.org.uk/>

* **Active Leeds – 0113 378 3680**

Leeds City Council’s health and fitness provision for the people of Leeds includes leisure centres offering classes and activities, and community based health programmes such as strength and balance classes.

Website: <https://active.leeds.gov.uk>

* **اکتیو لیدز- 01133783680**

نظارت بر تناسب اندام و سلامت شهروندان لیدز توسط شهرداری لیدز که شامل مراکز ورزشی تفریحی با پیشنهاد کلاس ها و فعالیت ها ، و برنامه های متمرکز بر جوامع منطقه ای که شامل برنامه هایی از قبیل تقویت و کلاسهای تعادل است.

وب سایت : <https://active.leeds.gov.uk>

* **Home Plus (Leeds) – 0113 240 6009**

Care & Repair Leeds, in partnership with Groundwork NEWY and Age UK Leeds provide support for those who may be struggling to heat the home, fuel advice, need help with hazards in the home or need advice on maintaining independence in the home.

Website: <https://care-repair-leeds.org.uk/>

* **هوم پلاس (لیدز) – 01132406009**

مراقبت و تعمیر لیدز ، در مشارکت با گراند ورک ان ایی دبلیو وای و ایج یو کی لیدز از کسانی که برای گرم کردن خانه خود تقلا می کنند و توصیه های انرژی و همچنین خطرات بالقوه در خانه و نیاز به مشاوره برای زندگی مستقل دارند حمایت می کند.

وب سایت : <https://care-repair-leeds.org.uk/>

* **One You Leeds – 0800 169 4219**

Healthy living services in Leeds – including support for stopping smoking, weight management, being more active and eating well.

Website: <https://oneyouleeds.co.uk>

* **وان یو لیدز- 08001694219**

خدمات زندگی سالم در لیدز- شامل حمایت برای ترک سیگار، تنظیم و کنترل وزن ، فعال بودن بیشتر و خوردن غذای سالم است.

<https://oneyouleeds.co.uk> وب سایت :

* **Forward Leeds – 0113 887 2477**

If you are worried about your drug and/or alcohol use and would like to seek professional help, contact Forwards Leeds.

Website: [info@forwardleeds.co.uk](mailto:info@forwardleeds.co.uk)

* **فوروارد لیدز- 01138872477**

درصورتی که برای مصرف مواد مخدر و الکل خود نگران هستید و برای کمک در جستجوی کارشناس هستید با فوارد لیدز تماس بگیرید

[info@forwardleeds.co.uk](mailto:info@forwardleeds.co.uk) وب سایت :

* **Carers Leeds – 0113 380 4300**

Call the advice line if you need information about your caring situation or someone to talk to.

Monday to Friday: 9am to 5pm

Website: <https://www.carersleeds.org.uk/>

* **کیررز لیدز ( - (Carers01133804300**

برای مشاوره در صورت نیاز به اطلاعات و صحبت در ارتباط با شرایط مراقبت از خود و یا کسی

دوشنبه تا جمعه : 9 صبح تا 5 بعداظهر

وب سایت : <https://www.carersleeds.org.uk/>

* **Welfare Advice – 0113 376 0452**

Welfare Rights can offer advice and information to Leeds resident about these and other questions you may have about your income.

Website: <https://www.leeds.gov.uk/residents/council-tax-and-benefits/welfare-rights>

* **ولفر ادوایز – 01133760452**

ولفر رایت می تواند به ساکنان لیدز مشاوره و اطلاعات و هر نوع سوالی مربوط به درآمد آنها ارائه دهد.

وب سایت:

<https://www.leeds.gov.uk/residents/council-tax-and-benefits/welfare-rights>

* **CAB Leeds – 0113 223 4400**

Citizens Advice Leeds is a local charity providing free, confidential and independent advice to residents of Leeds and the surrounding areas. We provide advice and information on a wide range of subjects, including benefits, tax credits, debt, housing and employment.

Website: <https://www.citizensadvice.org.uk/local/leeds/>

* **سی ای بی لیدز – 01132234400**

سیتی زن ادوایز لیدز یک مشاوره و خیریه رایگان ، محرمانه و مستقل برای ساکنان شهر لیدز و مناطق اطراف آن است. ما مشاوره و اطلاعات در سطح موضوعات گسترده که شامل بنفیت، تکس کریدیت ، بدهی ، مسکن و استخدام شغلی ارائه می کنیم.

وب سایت : <https://www.citizensadvice.org.uk/local/leeds/>

* **Connect helpline – 0808 800 1212**

This telephone service provides emotional support and information for people in distress.

Open every day: 6pm – 2am

Website: [www.lslcs.org.uk](http://www.lslcs.org.uk)

* **کانکت هلپ لاین – 0808001212**

این سرویس تلفن خدماتی در حمایت از احساسات و اطلاعات برای کسانی که در پریشانی و انده هستند فراهم می کند.

وب سایت : [www.lslcs.org.uk](http://www.lslcs.org.uk)

* **Linking Leeds – 0113 336 7612**

Social Prescribing service for people in Leeds, helping people access services that benefit overall health and wellbeing.

Monday to Thursday: 9am to 5pm

Friday: 9am to 4:30pm

Website: <https://www.commlinks.co.uk/?service=linking-leeds>

* **لینکینگ لیدز- 01133367612**

خدمات عضویت اجتماعی برای مردم لیدز در کمک و دسترسی به خدماتی در ارتباط با سلامتی و بهداشت

دوشنبه تا پنجشنبه : 9 صبح تا 5 بعداظهر

جمعه: 9 صبح تا 4:30

وب سایت : <https://www.commlinks.co.uk/?service=linking-leeds>

* **Grief and Loss Support Service – 0808 1963833 or** [**online chat facility**](https://www.griefandlosswyh.co.uk/)

For anyone suffering any form of grief and loss, or those worried about losing someone, whether this relates to a family member, friend or member of their community. Provided by West Yorkshire and Harrogate Health and Care Partnership.

Website: <https://www.griefandlosswyh.co.uk/>

* **گریف اند لاس ساپورت سرویس – 0801963833 یا آنلاین چت فسلیتی online chat facility**

برای هر کسی که در غم و اندوه از دست دادن عزیزی و یا نگران از دست دادن کسی است چه ارتباط فامیلی و دوستی داشته و یا عضوی از جامعه منطقه خود باشد. خدمات توسط بخش مشارکت در مراقبت از سلامتی هروگیت و وست یورکشایر ارائه می شود

وب سایت:<https://www.griefandlosswyh.co.uk/>

* **Leeds Bereavement Forum – 0113 225 3975**

Signpost people to the most appropriate bereavement service either locally or nationally. Free service open to all.

Website: <http://lbforum.org.uk/>

* **لیدز بریومنت فروم – 01132253975**

اعلام کردن افراد به خدمات متناسب مربوط به غم و اندوه چه منطقه ای و چه ملی است . این خدمات برای همه باز و رایگان است.

وب سایت : <http://lbforum.org.uk/>