****

**الحفاظ على سلامتك بالمنزل أثناء جائحة كرونا**

**كيفية المحافظة على سلامة أولئك الذين تعيش معهم أثناء جائحة كرونا . إرشادات للأسر التي يعيش فيها الأجداد ، الوالدين و الاطفال سوياَ**

المحتويات

**مقدمة**

**البقاء بالمنزل**

**السكن مع شخص كبير في السن أو أحد في خطرعالي بالإصابة**

**قلق من البقاء بالمنزل و لست بقادر على العمل**

**المكوث بالمنزل و الغرامات**

**الدعم**

المقدمة

**مع حلول فصل الشتاء و زيادة حالات الإصابة بالكرونا (كوفيد-19) ، أصبح من الضرورة أكثر من ذي قبل أن نتخذ جميعاً خطوات للحد من إنتشار العدوى في المجتمع ، في عائلاتنا و الأسر للحفاظ على صحتنا ، أحفظ الأرواح و أدعم خدمة الصحة العامة .**

**هذا الكتيب يزودك بمعلومات و إرشادات حول :**

* **كيف لك أنت ، و أولئك الذين تشاركهم المنزل ، تودون البقاء بسلام بالمنزل ، بما في ذلك الخطوات التي يجب عليك إتخاذها في حال ثبت أن أحداً أصاب بالكرونا أو ظهرت عليه أعراض .**
* **هنالك دعم متاح إذا كنت أنت ، أو أي شخص تعيش معه وجب عزله .**
* **تفاصيل الخدمات التي قد تساعد خلال هذا الوقت .**

**تتوفر معلومات حديثة حول القيود التي تؤثر على كل من يعيش في ليدز على الرابط التالي :** [www.leeds.gov.uk/coronavirus](http://www.leeds.gov.uk/coronavirus)

* **على أي شخص تظهرعليه أعراض أن يحجزلفحص عبر الرقم 119 أو بزيارة الرابط:** [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)
* **أبحث عن المساعدة إذا ساءت الأعراض القائمة (مثلاً صعوبة في التنفس) بالإتصال على خدمة الصحة الوطنية 111 .**
* **في حالة الطوارئ ، أتصل بالرقم 999 و بلغ معالج المكالمات عن أي فحوصات لجائحة كرونا أو تعرض محتمل .**
* **الإجراء المهم الأوحد يمكننا إتخاذه جميعاً ، في محاربة فيروس كرونا ن هو البقاء بالمنزل ، التقليل من إتصالاتنا الجسدية ، حماية خدمة الصحة الوطنية و إنقاذ الأرواح . عند حدنا من الإتصال الجسدي اليومي مع الاَخرين سوف نقلل من إنتشار العدوى . هذا مهم خاصة إذا كنت تعيش مع أي شخص أكبر سناً أو معرض سريرياَ أو شديد الضعف .**

العبش مع شخص يزيد عمره عن 60 عاماَ أو مع شخص يعاني من حالة صحية خطيرة

**يمكن أن يتسبب فيروس كرونا (كوفيد-19) في إصابة أي شخص بمرض خطير . لكن لبعض الناس ، فإن الخطر أعلى . هنالك مستويان للمخاطر الأعلى :**

مخاطر عالية **- هؤلاء هم الأشخاص الذين يعانون من أمراض أو ظروف صحية معينة تجعلهم " معرضين بشدة سريرياً للمرض" يتعرضون لمضاعفات خطيرة في حالة الإصابة بفيروس كرونا .**

مخاطر معتدلة **- و هذا أي شخص يزيد عمره عن 60 عاماً أو أي شخص يعاني من حالة طويلة الأمد مما يعني أنه عادة ما يحصل على لقاح الأنفلونزا مجاناً . يشار إلى هذه المجموعة أحياناً "ضعيفة سريرياَ" أو "ضعيفة بدرجة معتدلة" .**

**تم إرسال رسائل إلي الأشخاص الذين هم في مجموعة المخاطر العالية "المعرضة للخطر سريرياَ" من قبل خدمة الصحة الوطنية أو تم إبلاغهم من قبل طبيبهم لإتباع نصيحة محددة . تم نصح هذه المجموعة من الناس بحماية أنفسهم بالمنزل خاصة عندما تكون معدلات الإصابة بفيروس كرونا مرتفعة .**

إذا كنت تعيش مع أي شخص يزيد عمره عن 60 عام أو يعتبر معرض لخطر متزايد لفيروس كرونا عليك إتباع جميع الإرشادات و النصائح الحكومية عن كثب للتقليل من تعرضك للفيروس . هذا مهم خاصة إذا كنت تستخدم وسائل النقل العام أو كنت على إتصال بعديد من الأشخاص للعمل أو الأماكن العامة . هذه خطوة مهمة لتقليل فرصة نشرك للعدوى و المساعدة على حماية هذا الشخص عند عودتك للمنزل .

مخاطر عالية – سريرياَ معرض بشدة

**إذا كنت أنت أو أي شخص تعيش معه عرضة للخطر السريري الشديد ، حسب معدل الإصابة في المجتمع سيتلقون توصية بإتباع بعص النصائح الصارمة جداَ . عندما تكون معدلات الفيروس في أعلى مستوياتها سيشمل هذا النصح بالبقاء بالمنزل وعدم الذهاب للعمل و المتاجر . عندما تكون المستويات ليست بعالية ، ستظل النصيحة لتحد من التعرض قدر الإمكان و تجنب الأماكن العامة الداخلية ما أمكن .**

# **عموماَ ، النصيحة للاشخاص المعرضين للخطر سريرياَ هي للحد من أي تغيرات تؤدي إلى إتصالهم بالفيروس و بقائهم بالمنزل قدر الإمكان . هذا يعني :**

* العمل من المنزل أو فقط من بيئة اًمنة من الجائحة .
* التسوق عب الإنترنت أو في الأوقات الأقل إزدحاماً .
* الإختلاط الإجتماعي شخصياً فقط مع أولئك الذين يعيشون معك أو مع أولئك الذين هم في فقاعة دعم معهم . لكن حافظ على الإتصال بالاَخرين عبر الهاتف ، الإنترنت ، زيارات الأرامل أو في الهواء الطلق على مسافة مترين عندما تسمح القوانين بذلك .
* تفادي جميع السفريات الغير ضرورية ، لكن حافظ على حضور جميع المواعيد الطبية و العلاجات .
* الإستمرار في تلقي الرعاية و الدعم بالطريقة المعتادة .
* قضاء الوقت في الهواء الطلق كل يوم ، و خاصة خلال ساعات النهار .

دعم محلي لمساعدة الأشخاص المعرضيين للخطر سريياً على البقاء اَمنيين و بصحة جيدة ، بما في ذلك المساعدة في الوصول إلى الغذاء و الأدوية ، متاح على رقم الهاتف 03300113376 أو قم بزيارة الصفحة الإلكترونية المخصصة لدينا على : [www.leeds.gov.uk/shielding](http://www.leeds.gov.uk/shielding).

 **مخاطر معتدلة – معرضة للخطر سريرياً**

بالنسبة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماَ أو الذين لديهم حالة صحية ، النصيحة الأساسية هي إتباع النصائح بأكبر قدر ممكن لتجنب الإتصال بالفيروس.

هذا يعني :

* العمل من المنزل حيث تستطيع .
* صرامة الحفاظ على مسافة مترين من الأشخاص الذين لا تعيش معهم أو في فقاعة الدعم الخاصة بك .
* البقاء في الإستمرار صحياَ و نشطا و حضور أي مواعيد طبية جدولتها .

تذكر :

**الأيدي** – حافظ على غسلهم بإنتظام و لمدة 20 ثانية .

**الوجه** – الاَن أصبحت التغطية إلزامية بالاماكن الداخلية بخلاف منزلك ، ما لم تكن مستثنى طبياَ .

**المسافة** – حافظ على مسافة 2 متر من الاَخرين حتى في منزلك ما أمكن ذلك .

أهم النصائح لك لكي تدعم جميع أفراد اسرتك المعرضين لخطر أكبر :

* حاول أن تحد من عدد الأشخاص الذين تتعامل معهم عن قرب خارج المنزل .
* دائماَ أرتدي غطاء الوجه في وسائل النقل العام أو في الأماكن العامة الداخلية .
* أغسل يديك بإنتظام أو أستخدم المعقم عندما تكون بالخارج و أغسل يديك دائماَ بمجرد عودتك للمنزل .
* حاقظ على التهوية الجيدة لمنزلك .
* قم بالدعم على الحفاظ على الروابط الإجتماعية مع العائلة و الأصدقاء .
* شاركهم في التمارين على الهواء الطلق أو المشي معهم ، قد يساعدهم هذا على الشعور بثقة أكبر و أقل حذرا .
* أسألهم عن شعورهم .
* قم بتقديم المساعدة العملية و الدعم من قبيل :
* حمل المشتريات لهم كي يتجنبوا المحلات التجارية و السوبرماركتات .
* جمع الوصفات الطبية لهم كي يتمكنوا تجنب الذهاب للصيدلية
* توصيلهم لموعد طبي حتى يتجنبوا إستخدام وسائل النقل العامة .

**إذا كان هنالك أي شخص في منزلك لديه أعراض الكرونا أو نتيجة فحصه كانت إيجابية**

أكثر أعراض جائحة الكرونا شيوعاَ هي ظهور ما يلي مؤخراَ :

* سعال حديث و مستمر .
* درجة حرارة مرتفعة .
* فقدان أو تغير في حاسة التذوق الطبيعية أو الشم .

 إذا كانت لديك أي من الأعراض المذكورة أعلاه ، أبق بالمنزل و قم بالترتيب لإجراء فحص ، غالباَ قد لا تظهر هذه الأعراض على كبار السن . إذا لم تكن متأكداَ الرجاء زيارة الموقع أو الإتصال على الرقم 111 .

على كل من لديه أعراض جائحة كرونا البقاء بالمنزل لمدة **10 أيام** على الأقل بعد ظهور الأعراض ، و ذلك مما يقلل خطر إصابة الاًخرين .

 إذا كان لدى أي شخص ممن تعيش معهم أعراض ، يجب عليكم جميعاَ البقاء بالمنزل و عدم مغادرته **لمدة 14 يوماَ من اليوم الذي ظهرت فيه الأعراض** و إن تم فحصك و كانت النتيجة سلبية . هذا يعني أنه لا يجب على أي شخص في المنزل الذهاب للعمل ، المدرسة ، الأماكن العامة أو إستخدام وسائل النقل العام لمدة 14 يوم .

إذا إحتاجت أسرتك لمساعدة في شراء أشياء من البقالة ، مشتريات أخرى أو شراء أدوية ، عليك أن تسأل الأصدقاء أو العائلة ، أو تطلب عبر الإنترنت أو الهاتف .

إذا كنت بحاجة لعزلة و لم تكن لديك عائلة أو أصدقاء ، يمكنك الإتصال بنا على رقم الهاتف **01133760330** و بإمكان متطوعينا مساعدتك على التسوق أو جمع الادوية أو الإتصال بك للتعرف على حالتك .

إذا كان لدى شخص بمنزلك أعراض أو ثبتت إصابته بالكرونا بعد الإختبار ، خذ جميع التدابير كي تبقى بعيداً و الحفاظ على سلامتك طوال فترة العزل . يجب أن يحدث ذلك بمجرد ظهور الأعراض ، كما يجب إتخاذ جميع الخطوات لتقليل من إمكانية إنتشاره المحتمل داخل الاسرة . إذا لم يكن هذا خياراً عملياً ، أعزل نفسك داخل المنزل بقدر الإمكان و أبتعد عن أفراد الأسرة الاَخرين . هذا ، قد يكون صعباً عليك عزل نفسك داخل المنزل . لذا هنالك بعض الأشياء الأخرى القيام بها و تشمل :

* التقليل من الوقت الذي تقضيه في الأماكن المشتركة مثل المطابخ و الحمامات و غرف المعيشة .
* حافظ على تهوية الفضاءات المشتركة ما أمكن عن طريق فتح النوافذ و ما شابه .
* حافظ على مسافة مترين .
* أستخدم مناشف تجفيف منفصلة بعد الإستحمام و لأغراض نظافة اليدين .
* لا تدع أو تسمح للزوار دخول منزلك بما في ذلك الاصدقاء و العائلة .

**الحمامات**

* أستخدم حمام أو مرحاض مختلف إن أمكن .
* قم بنظافة المرافق عند الإستخدام كل مرة بإستخدام منتجات النظافة المنزلية كالمطهرات .
* قم بمسح الاسطح بعد لمسها .
* قم بإستخدام مناشف منفصلة و أحفطهم بغرفتك الخاصة .

**المطابخ**

* تجنب أستخدام المطابخ في نفس الوقت .
* أستخدم غسالة الصحون إذا لديك (في حال لم يكن لديك غسالة صحون ، إستخدم الماء الدافئ و سائل الغسيل المعتاد و منشفة نظيفة و منفصلة للتجفيف) .
* تناول طعامك منفصلاً إذا أمكن .

**غرف النوم**

* لا تشارك السرير إذا أمكن .
* لا تهز الغسيل المتسخ قبل غسله .

أهم انصائح

* إدخال الهواء النقي في الأماكن المغلقة طوال اليوم بإنتظام يقلل من إنتشار الفيروس أيضاَ ، و مهم في فصل الشتاء بشكل خاص ، و ذلك لأننا نقضي المزيد من الوقت بالداخل . أفتح النوافذ للزوار مثل فقاعات الدعم الخاصين بك و التجار ، تأكد بأنك فتحت نافذة قبل زيارتهم و أثنائها و لفترة بعدها و إفساح المجال لهم .
* من السهل السماح بدخول الهواء النقي في المنزل دون فقد الكثير من حرارته و ذلك بفتح النافذة بدرجة قليلة طوال اليوم أو فتحها كاملة لفترات قصيرة من 10 إلى 15 دقيقة كل بضع ساعات .
* إستخدام مراوح الشفط في الحمامات و المطابخ بشكل متكرر يزيل جزيئات الفيروس من الهواء بشكل أسرع .
* عند العودة للمنزل قم بغسل و إستبدال ملابسك بأسرع ما يمكن .
* قم بإستخدام بخاخ أو مناديل قماشية مناسبة مضادة للبكتيريا لتنظيف الاشياء التي يتعذر غسلها كل مرة تعود فيها للمنزل ، مثل المعاطف و حقائب الظهر و الحقائب الأخرى ، ثم قم بتخزينها بأمان .
* جرب نظام المناوبة للغرف المشتركة مع كبار السن أو الأشخاص المعرضيين للخطر سريرياَ في إستخدام المرافق .
* قم بإستخدام غطاء الوجه عند قضاء الوقت في أماكن مشتركة داخل منزلك ، و ذلك إذا كانت ليك أعراض جائحة كرونا أو نتيجة فحص إيجابية .
* إذا كانت ليك أعراض جائحة كرونا أو نتيجة فحص إيجابية ، من المهم أن تحاول أن تعزل نفسك من أي شخص معرض للإصابة سريرياَ أو يزيد عمره عن 60 عاماَ .
* عمل تقويم لجميع أفراد الأسرة للعد التنازلي للأيام المتبقية للعزل و التخطيط للإحتفال بالأمان بعد ذلك .
* حاولوا الإستمتاع بالأنشطة الجماعية و إن كنتم في غرف منفصلة مثل تناول الطعام معاَ عبر مكالمة فيديو أو لعب الألعاب معاَ من خلال الإنترنت ، أو الإهتمام بالأشياء الموجودة خارج المنزل و التي يمكن رؤيتها عبر النافذة .

تذكر تنظيف الاشياء التي تلمسها كثيراَ و تشاركها مع الاًخرين :

* الصنابير
* أسطح العمل
* الطاولات
* ظهور الكراسي الصلبة
* مقابض الابواب / الخزائن / أدوات المطبخ
* مفاتيح الإضاءة
* الدرابزين
* أجهزة تحكم التلفزيون عن بعد
* يجب مسح الهواتف و ليس رشها

**التخطيط المسبق**

هنالك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة على جعل العزلة الذاتية أسهل و تشمل التالي :

* التخطيط المسبق و التفكير فيما ستحتاجه للبقاء بالمنزل طيلة فترة العزل .
* التحدث إلى رب عملك ، الأصدقاء و العائلة لطلب مساعدتهم للوصول إلى الأشياء التى ستحتاجها أثناء البقاء في المنزل .
* إنشاء قائمة بأرقام هواتف الجيران ، المدارس ، أرباب العمل ، الصيدليين و رقم خدمة الصحة الوطنية 111 .
* التفكير و التخطيط لكيفية الحصول على الطعام و الإمدادات الأخرى مثل الادوية التى ستحتاجها خلال هذه الفترة . قم بإنشاء حساب تسوق عبر الإنترنت إن أمكن ، أو أبحث عن خيارات التوصيل للمنازل من المتاجر المحلية .
* مطالبة الأصدقاء أو العائلة لتوصيل أي شئ تحتاجه و لكن من تركه خارج المنزل و تقوم أنت بتناوله .
* التاكد من بقائك على إتصال مع الاصدقاء و العائلة عبر الهاتف أو من خلال وسائل التواصل الإجتماعي .
* التفكير في الأشياء التي يمكنك القيام بها أثناء وجودك بالمنزل . الناس الذين اكملوا بنجاح فترة البقاء بالمنزل كانوا منشغلين بانشطة مثل الطهي ، القراءة ، التعلم من خلال الإنترنت و مشاهدة الأفلام .
* التخطيط للايام الأربعة عشر كاملة على تقويم مؤقت علي سبيل المثال و التي يجدها كثير من الناس مفيدة . من المفيد ايضاَ التخطيط مسبقاض لما ستفعله إذا شعر أحد أفراد أسرتك بحالة سيئة مثلاَ كصعوبة في التنفس .
* تذكر أن النشاط البدني يمكن أن يكون مفيداَ لرفاهيتك عند شعورك بالتحسن . أبحث عن الفصول أو الدورات المقدمة عبر الإنترنت و التي من شأنها أن تفيدك في ممارسة التمارين الخفيفة في منزلك .
* هنالك خمس طرق لحماية صحتك العقلية :
* كن في إتصال
* كن فعال
* كن حريص
* تعلم
* أعط

فقاعات الدعم

يجب ألا تلتقي إجتماعياَ بالداخل مع العائلة او الاصدقاء مالم يكونوا جزء من أسرتك أي الأشخاص الذين تعيش معهم أو ضمن فقاعة الدعم .

فقاعة الدعم تعني المكان الذي يمكن لأسرة بها شخص بالغ أن تنضم إلى أسرة أخرى ، و بإمكان هذه الاسر زيارة بعضها البعض و المبيت عند البعض ، زيارة الاماكن العامة مع بعض في الهواء الطلق . يجب ألا تغير من أفراد فقاعة دعمك بمجرد إنشائها . لمزيد من المعلومات ، قم بزيارة :

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

**قلق من البقاء بالمنزل و عدم القدرة على العمل ؟**

إذا تم مطالبتك بأن تعزل نفسك من قبل خدمة الصحة الوطنية للإختبار و التتبع و كنت من ذوي الدخل المنخفض ، غير قادر على العمل من المنزل و ستفقد دخلك نتيجة لذلك ، يحق لك الحصول على مبلغ 500 جنيه إسترليني من سلطتك المحلية في إطار مشروع الدفع لدعم الإختبار و التتبع .

إذا لم يكن بإمكانك العمل من المنزل

يجب عليك العمل من المنزل إذا أمكنت ، و إذا لم تتمكن من العمل من المنزل ، قد تتمكن من الحصول على :

* مبلغ دعم الإختبار و التتبع
* الاجر القانوني الخاص بالمرض
* النمط الجديد للعمل و دعم المخصصات المالية
* الإئتمان الشامل
* إئتمان التقاعد

مبلغ دعم الإختبار و التتبع

بإمكان مجلسك المحلي أن يمنحك 500 جنيه إسترليني إذا :

* طلب منك أن تعزل نفسك
* تعيش بإنجلترا
* كنت من ذوي الدخل المنخفض
* لم يكن بإمكانك العمل من المنزل و ستفقد دخلك نتيجة لذلك

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

للمساعدة على ملء الإستمارة ، بإمكانك الإتصال على الرقم 01138689859

**البقاء بالمنزل و الغرامات**

قد يتم تغريمك إذا لم تبق بالمنزل و تعزل نفسك بعد نتيجة إيجابية لفحص جائحة كرونا ، أو إذا تم الإتصال بك من قبل الفحص و التتبع لخدمة الصحة الوطنية و امرتك بأن تعزل نفسك لأنك على إتصال بشخص كانت نتيجة فحصه إيجابية . من المخالفة ايضاَ تقديم معلومات خاطئة و عن عمد إلى الفحص و التتبع لخدمة الصحة الوطنية عن جهات إتصالك المباشر .

**الدعم**

بإتباعك لهذه الإرشادات ، أنت تحمي من تهتم بأمرهم و خدمة الصحة الوطنية .

* **دعم جائحة كرونا لمجلس مدينة ليدز – 01133760330**

إذا كنت تعزل نفسك و ليس لديك أصدقاء أو أسرة محليين يمكنهم مساعدتك ، فبإمكان متطوعينا تقديم المساعدة لك من حيث التسوق أو جلب الأدوية أو الإتصال بك هاتفياَ للإطمئنان عليك ن و ذلك من الإثنين إلى الجمعة من 9 صباحاَ حتى 5 مساءَ .

إذا كان لديك صعوبة في السمع ، أرسل رسالة نصية على الرقم 07480632471 (7 أيام في الأسبوع ، من 9 صباحاَ إلى 6 مساءَ) .

الموقع الإلكتروني : <https://www.leeds.gov.uk/coronavirus>

* **دليل ليدز- 01133784610**

ندعمك للعيش بشكل جيد من خلال ربطك بالخدمات و التجار المحليين الذين تم فحصهم ، بالإضافة إلى الأنشطة و المناسبات المحلية .

أيام الاسبوع : من 9 صباحاَ حتى 5 مساءَ .

جميع المجتمعات في ليدز لديها منظمات تعمل لدعم كبار السن بما في ذلك مجموعات الأنشطة ، نوادي الغداء ، المشورة و الدعم . الموقع الإلكتروني : <https://www.leedsdirectory.org/>

* **مايند ول**

هذا المحور به موارد مثل الفيديوهات و معلومات لمساعدة الناس في ليدز على الإهتمام بصحتهم العقلية ، الموقع الإلكتروني :

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

* **ليدز النشطة - 01133783680**

يقوم مجلس مدينة ليدز بتوفير الصحة و اللياقة لسكانها بما في ذلك مراكز ترفيهية تقدم دروس ، أنشطة و برامج صحية مجتمعية مثل فصول القوة و التوازن . الموقع الإلكتروني :<https://active.leeds.gov.uk>

* **هوم بلس (ليدز) – 01132406009**

تقدم ليدز للرعاية و الإصلاح بالشراكة مع قراوند وورك ، نيووي و ادج يو كي ليدز الدعم لأولئك الذين يصارعون لتدفئة المنزل أو يحتاجون مشورة حول الوقود ، يحتاجون مساعدة في مواجهة المخاطر بالمنزل أو فيما يخص الحفاظ على الإستقلالية بالمنزل . الموقع الإلكتروني : <https://care-repair-leeds.org.uk/>

* **ون يو ليدز – 08001694219**

خدمات الحياة الصحية في ليدز و تشمل دعم الإقلاع عن التدخين ، إدارة الوزن ، البقاء أكثر نشاطاَ و تناول الطعام بشكل جيد . الموقع الإلكتروني : <https://oneyouleeds.co.uk>

* **ليدز إلى الأمام – 01138872477**

إذا كنت قلقاَ بشأن تعاطيك للمخدرات و/ أو الكحول و ترغب في طلب المساعدة المتخصصة إتصل بليدز إلى الأمام على البريد الإلكتروني : info@forwardleeds.co.uk

* **مقدمو الرعاية في ليدز – 01133804300**

بإمكانك الإتصال بخط الإستشارة إذا كنت بحاجة إلى معلومات بوضع الرعاية الخاصة بك أو تحتاج شخصاَ ما للتحدث إايه .

 من الإثنين إلى الجمعة : من 9 صباحاَ حتى 5 مساءَ . الموقع الإلكتروني : <https://www.carersleeds.org.uk/>

* **نصائح حول الرفاهية – 01133760452**

بإمكان أن تقدم حقوق الرفاهية الإستشارة و المعلومات لقاطني ليدز حول الأسئلة عن هذه الحقوق و غيرها مثل دخلك . الموقع الإلكتروني : <https://www.leeds.gov.uk/residents/council-tax-and-benefits/welfare-rights>

* **مكتب نصح المواطن بليدز – 01132234400**

مكتب نصح المواطن بليدزعبارة عن منظمة خيرية و تقدم إستشارة مجانية ، سرية و مستقلة لسكان ليدز و المناطق المحيطة بها . نحن نقدم الإستشارة و المعلومات حول طيف واسع من الموضوعات ، و تشمل المزايا ، الإعفاءات الضريبية ، الديون ، الإسكان و التوظيف . الموقع الإلكتروني : <https://www.citizensadvice.org.uk/local/leeds/>

* **الربط بخط المساعدة – 08088001212**

هذه الخدمة الهاتفية توفر الدعم العاطفي و المعلومات للأشخاص الذين في ضائقة . مفتوح يومياَ من 6 مساءَ حتى 2 صباحاَ . الموقع الإلكتروني : [www.lslcs.org.uk](http://www.lslcs.org.uk)

* **ربط ليدز – 01133367612**

هذه عبارة عن خدمة لوصفات إجتماعية للناس بليدز ، تساعد الناس للوصول إلى الخدمات التي تفيد الصحة و الرفاهية بشكل عام .

 من الإثنين إلى الخميس : من 9 صباحاَ حتى 5 مساءَ .

الجمعة : من 9 صباحاَ حتى 4:30 مساءَ .

الموقع الإلكتروني :

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

* **خدمة دعم الحزن و الفقد – 08081963833 أو تسهيلات الدردشة عبر الإنترنت**  [online chat facility](https://www.griefandlosswyh.co.uk/)

هذه الخدمة لأي شخص يعاني من أي شكل من أشكال الحزن و الفقد أو قلق بفقدان عزيز سواءَ كان أحد أفراد الأسرة ، الأصدقاء أو فرد من أفراد مجتمعه . هذه الخدمة مقدمة بشراكة من غرب يوركشير و هاروقيت للصحة و الرعاية .

الموقع الإلكتروني : <https://www.griefandlosswyh.co.uk/>

* **منتدى ليدز للفجيعة – 01132253975**

يقوم المنتدى بتوجيه الناس إلى الخدمة المناسبة للفجيعة سواءَ كان محلياَ أو وطنيا . خدمة مجانية متوفرة للجميع . الموقع الإلكتروني : <http://lbforum.org.uk/>