



Connect Me

Помощ, информация и подкрепа за Вашето здраве и благополучие

Независимо дали търсите дейности, за да поддържате тялото и ума си здрави, нуждаете се от информация за финансовата подкрепа, искате да знаете как да получите достъп до професионална помощ, за да се справите с депресията или тревожността, или просто бихте искали да разговаряте с някого, всичко е достъпно тук.

gov.je/connectme

01534 445566



Грижа за други лица

Въпреки че са налице ограничения, грижата за нашата по-широка общност, както и за приятелите и семейството, никога не е било по-важна.

Редовните телефонни разговори могат да предизвикат огромна промяна за благосъстоянието на даден човек, особено ако се изисква изолация поради здравословни условия или възраст. Следните сигнали може да бъдат предупредителни знаци, че дадено лице се нуждае от допълнителна помощ или подкрепа:

- Крайни промени в настроението
- Прекомерно притеснение/страх
- Промени в хранителните навици
- Ако не сте чували или виждали движение в даден имот

Ако смятате, че някой е изложен на риск и се нуждае от подкрепа, моля, обадете се на Службата за защитата за възрастни Adult Safeguarding на телефон **01534 444440** или изпратете имейл на: **SPOR@health.gov.je** Ако смятате, че някой е в непосредствена опасност, моля, обадете се на спешните служби на телефон **999**.



Грижа за Вашето тяло и ум

Има много неща, които можете да правите, за да останете здрави, докато обичайните Ви дейности/ежедневие са нарушени:

Продължавайте да се движите

Независимо дали предпочитате структурирани класове с упражнения или по-неформална физическа активност, като например ходене, поддържането на физическа активност може да помогне за подсилване на имунната Ви система и носи огромни ползи за Вашето психическо и физическо благополучие.

Ходене	За жителите на нашия красив остров има стотици живописни маршрути, които можете да разгледате във всяка енория, включена в настоящото ръководство. Ако търсите вдъхновение за маршрут за ходене/бягане, The National Trust (Националният
Бягане	
Колоездене	
Видеоклипове с упражнения и онлайн класове	В момента много специалисти по упражнения предлагат онлайн уроци. Ето няколко безплатни примери, които можете да пробвате: Леки упражнения в седнало и изправено положение – Move More at Home (Движете се повече вкъщи) на movemore.je предоставя връзки към видеоклипове и работни листове, които можете да следвате Пилатес - Dynamic Health (Динамично здраве) споделят
Програми за благополучие	Новото приложение Soulgenic предоставя 28 безплатни програми за фитнес и хранене. Посетете movemorejersey.soulgenic.com

Четене

Сега е прекрасен момент да се отдадете на любимата си литература. Библиотеката на Джърси разполага с над 15 000 електронни книги, списания, вестници, аудиокниги и комикси, достъпни онлайн, безплатно, 24 часа на ден. Библиотеката на Джърси може също така да доставя книги и ресурси на хората, които се самоизолират, спазват допълнителни предпазни мерки или нямат достъп до интернет. Обадете се на телефон **01534 448700** или посетете library.gov.je.

Доброволчество

Предоставянето на помощ на хора в нужда е наистина позитивен начин да използвате времето си. Повече информация за доброволческата дейност по време на епидемията от коронавирус можете да намерите на gov.je/connectme или като се свържете с Вашата енория.

Предписани лекарства

Важно е да продължите да приемате лекарствата си редовно. Доставянето на рецепти вкъщи може да се организира, като се обадите на личния си лекар.

Храна и напитки

Храненето е важно, за да останете здрави. Ето нашите най-добри съвети за повишаване на имунитета и настроението Ви:

1. Яжте голямо разнообразие от храни с много пресни плодове и зеленчуци. За допълнителна информация вижте ръководството за здравословно хранене Eat Well Guide на gov.je/HealthyEating.
2. Спазвайте рутината на хранене и междинни закуски за цялото семейство. Здравословните закуски включват: пресни плодове, зеленчуци, кисело мляко, сирене/крекери и ядкови масла. Допълнителни идеи са достъпни на firststepsnutrition.org.
3. Поддържайте добро ниво на хидратация с около 8 чаши (2 литра) вода, мляко или разреден сок с пулпа или плодов сок на ден и ограничете кофеина до максимум четири чаши чай/кафе на ден.
4. Ограничете храните с високо съдържание на захар и преработените храни като торти, шоколад и чипс.
5. Ограничете приема на сол до 6 г на ден.
6. И на мъжете, и на жените се препоръчва да пият не повече от две или три единици алкохол на ден, като се препоръчва консумацията на максимум 14 единици седмично. Опитайте да спазвате два-три дни без алкохол всяка седмица. За да получите повече обща информация за храненето, пишете на имейл communitydietitian@health.gov.je. За информация относно безопасната консумация на алкохол посетете gov.je/alcohol.

Предписани лекарства

Важно е да продължите да приемате лекарствата си редовно. Доставянето на рецепти вкъщи може да се организира, като се обадите на личния си лекар.

Спирането на тютюнопушенето има много

положителни ползи за психичното здраве, включително намаляване на нивото на тревожност, депресия и стрес, увеличаване на увереността, намаляване на тревогите за пари, както и подобряване на качеството на живот и настроението. Help2Quit предлага подкрепа по телефона и ние можем да Ви доставим лекарствата до Вашия дом. За подробности за аптеките, предлагащи тази услуга, посетете: gov.je/help2quit ли се обадете на телефон 0800 735 1155.

Пазете се от претоварване с новини

Всички медии са пълни с новини, актуална информация и статистически данни за коронавируса (COVID-19). Въпреки че е важно да се информирате редовно, може също така да е полезно да ограничите времето, което прекарвате в четене, гледане или слушане на новини, така че да се уверите, че имате време за съсредоточаване върху други неща.



Практически нужди

Знаем, че ограниченията за управление на разпространението на коронавирус предизвикват много различни въпроси и нужди. Бъдете сигурни, че разполагате с помощ и подкрепа.

Вашата нужда	Налична помощ
Подкрепа на децата и семейството	Информация, съвети и подкрепа са достъпни за семейства и млади хора чрез Children and Families Hub (Центъра за деца и семейства). Центърът също така отговаря на всички опасения относно безопасността, които може да имате по отношение на дете или млад човек. Посетете: gov.je/childrenandfamilieshub или се обадете на телефон: 01534 519000
Въпроси, свързани с коронавируса	Линията за помощ за коронавирус е достъпна на телефон 01534 445566 Ако се чувствате много зле и имате нужда от линейка, обадете се на телефон 999
Образование и обучение	Редица ресурси, свързани с благополучието, за деца, млади хора и родители за това как да учат добре у дома и как да се грижат за Вашето благополучие, могат да бъдат намерени на learningathome.gov.je
Важни пътувания (извън острова)	Докато са налице ограничения за пътуване, ограничен брой полети до и извън Джърси оперират за спешни, важни пътувания. За повече информация посетете раздела за пътуване на gov.je/coronavirus или се свържете с линията за помощ на телефон 01534 445566 .
Финансова подкрепа	Co-Funded Payroll Scheme (Съвместно финансирана схема за заплатите) помага на работодателите да запазят персонала си. Налице са подпомагане с доходите и обезщетения за хора, които живеят в Джърси от 5 или повече години. Covid Related Emergency Support Scheme (CRESS) (Свързана с Covid схема за спешна помощ) е на разположение за хора, работещи в Джърси по-малко от 5 години. Обезщетения за болест, ако не сте в състояние да работите (включително самоизолация).
Храна	Ако сте в затруднено положение, на разположение са безплатни хранителни стоки и/или топли ястия. Моля, обадете се на линията за помощ на телефон 01534 445566 или попълнете формуляра на gov.je/connectme . Ако трябва да се самоизолирате, има много търговци на храни, предлагащи услуги за доставка, включително хранителни стоки и готова храна за къщи. Подробно можете да намерите на digital.je/shopping или ако нямате достъп до интернет, като се обадите на кооператива на телефон 01534 879822 .
Habitação e alojamento	Ако Вие или някой, когото познавате, среща затруднения с жилищното настаняване (например няма дом или се нуждае от преместване в нов дом заради рискове за здравето или безопасността във връзка с коронавируса), можете да получите помощ. Моля, изпратете имейл на emergencyhousing@gov.je или се обадете на линията за помощ на телефон 01534 445566 . Можете да поискате помощ за себе си или за някой друг, когото познавате. За да предпазят жителите на острова от загуба на дома си по време на епидемията от коронавирус и за да се гарантира, че по-малко хора са изправени пред финансови затруднения, следните временни разпоредби влизат в сила на 10 април и ще останат в сила до 30 септември: <ul style="list-style-type: none">• наемателите във финансово затруднение поради коронавирус не могат да бъдат изгонени поради неизплащане на наем или други сметки• наемодателите не могат да начисляват лихва или друга такса за забавено плащане• наемодателите не могат да увеличават наемите, включително когато съобщението за увеличение на наема е издадено преди влизането в сила на наредбите. Всяко увеличение на наема може да влезе в сила едва след 30 септември.
Медицинска помощ, която не е свързана с коронавирус	Медицинска помощ, която не е свързана с коронавирус. Важно е да не се бавите с търсенето на помощ при проблеми, които не са свързани с коронавирус. Ако се нуждаете от спешно медицинско лечение, трябва да се обадите на телефон 999 или да отидете направо в отделението за спешна помощ в многопрофилната болница. За всички останали притеснения, трябва да се обадите в кабинета на Вашия личен лекар, за да си уговорите среща. Срещите са на разположение по телефон, видео, лице в лице и у дома, в зависимост от Вашите нужди. Ако не сте сигурни къде да потърсите подкрепа, свържете се с линията за помощ за коронавирус на телефон: 01534 445566. Когато това е възможно, ще си уговорите среща с Вашия личен лекар, но ако нуждата от по-сериозно лечение на коронавирус се увеличи, може да се наложи да си назначите час с личен лекар от друг кабинет. Вие, приятел или член на семейството, не можете да вземате сами лекарствата, отпускани по лекарско предписание, но Вашият личен лекар ще се погрижи Вашите медицински консумативи да Ви бъдат доставени чрез услугата за обаждане и проверка на пощата на Джърси Post's Call and Check service.



Ако трябва да поговорите с някого

Предлага се специализирана подкрепа по широк кръг от проблеми. Емоционалното и психическо здраве включва всичко – от самотата и нуждата от разговор с някого, до безпокойството относно връщането на работа. Моля, не се страхувайте да помолите за помощ.

Безпокойство С кого да се свържете	
Емоционално/ психично здраве за възрастни	Екипът на общността за психично здраве Mental Health Community Team е тук, за да Ви помогне, ако имат проблеми с психичното си здраве или имате притеснения за благополучието на любим човек или съсед. Изпратете имейл на AMHSReferralPathway@health.gov.je или позвънете на телефон 01534 443250 .
	Услугата за изслушване Listening Lounge осигурява безплатни консултации по телефона и онлайн на жители на сотрова на възраст над 18 години с редица нужди, свързани с психичното здраве. Жителите на острова могат да се самонасочат чрез формуляр на техния уебсайт linc.je/listeninglounge или като се обадят на линията за изслушване Listening Line на телефон 01534 866793 , която е на разположение от 10:00 до 22:00 ч. всеки ден.
	Liberate предлага безплатни консултации чрез телефонна или видео връзка на всеки, който изпитва стрес, тревожност, паника, депресия, скръб и други проблеми с психичното здраве поради условията, наложени от кризата, и чието психично благополучие е повлияно от кризата с коронавируса. За повече информация: liberate.je/counselling .
	Понастоящем Колежът за възстановяване на Джърси Jersey Recovery College предлага безплатни образователни курсове за разбиране на психичното здраве, възстановяването и самолечението. Курсовете обхващат теми като тревожност, депресия, стрес, съзнателност, устойчивост, възстановяване, поставяне на цели и умения за справяне с емоции. Достъп до онлайн курсовете чрез recovery.je/courses . Телефон: 07829 908252 .
	Samaritans Jersey предлага безплатна услуга за оказване подкрепа по телефона, за да помогне с всичко, което Ви тревожи, независимо колко голям или малък е проблемът. Обадете се безплатно на телефон 116 123 от всеки телефон.
Mind Jersey предлага безплатна помощ и подкрепа, включително съвети как да се грижите за психичното си здраве и за семейството и приятелите си. Отворено от 8:00 до 20:00 ч. на телефон: 0800 7359404 .	
Емоционално/ психично здраве на деца	Ако имате притеснения относно ниското настроение на дете, тъжните мисли или тревожност, Центърът за деца и семейства Children and Families Hub Children and Families Hub е тук, за да Ви подкрепи. Посетете: gov.je/childrenandfamilieshub или се обадете на телефон: 01534 519000 .
Домашно насилие	Центърът за помощ при домашно насилие на Джърси Jersey Domestic Abuse Support е независима услуга за защита и подкрепа на жертви на домашно насилие. Посетете jdas.je или се обадете на телефон 01534 880505 . Приютът за жени на Джърси Jersey Women Refuge предлага безплатна денонощна телефонна линия и осигурява безопасно място за жени и деца, които са жертви на домашно насилие. Обадете се на телефон: 0800 7356 836 Ако вие или Вашето семейство сте в непосредствена опасност, моля, обадете се на полицията на остров Джърси на телефон 999.
Употреба на наркотици и алкохол	Службата за алкохол и наркотици Alcohol and Drug Service приема самонасочване и е тук, за да Ви подкрепи. Телефон: 01534 445000 . Услугата за смяна на игли все още работи. За подробности за това как работи тази услуга при ограниченията на COVID, обадете се на телефон 01534 445000
Самота	Ако просто Ви трябва някой, с когото да разговаряте, обадете се на линията за връзка на телефон 01534 445566 и човек от екипа на Connect Me ще може да Ви помогне.
Сексуално насилие	Центърът за връзка при сексуално посегателство Sexual Assault Referral Centre (SARC) е безплатна услуга, достъпна 24 часа в денонощието, предназначена да помага и да се грижи за хора, станали жертва на сексуално посегателство. Посетете dewberryhouse.je или позвънете на телефон 01534 888222 .
Самоубийствени	Ако ситуацията е спешна, трябва да се обадите на телефон 999 .
Емоционално/ психично здраве на на младите хора	Проект YES (ДА) (Служба за проучване на младежта) предоставя информация, съвети и консултации за 16-25 годишни лица. Отворено от 12:00 до 20:00 ч. всеки ден. Посетете yes.je или се обадете на телефон 0800 7350 010 .