



Connect Me

Ajutor, informații și sprijin pentru
sănătatea și starea dvs. de bine

Indiferent dacă sunteți în căutarea unor activități pentru a vă păstra mintea și corpul sănătoase, dacă aveți nevoie de informații privind sprijin financiar, doriți să știți cum să primiți ajutor specializat pentru gestionarea depresiei sau anxietății, sau ați vrea să vorbiți cu cineva, găsiți totul aici.

gov.je/connectme

01534 445566



GRIJA PENTRU ALTE PERSOANE

În timp ce restricțiile sunt în vigoare, grija pentru comunitatea noastră mai largă, precum și prietenii și familia, nu a fost niciodată mai importantă.

Apelurile telefonice regulate pot face o diferență uriașă pentru starea de bine a cuiva, în special dacă sunt nevoiți să se izoleze din cauza stării de sănătate sau a vârstei. Următoarele pot fi semne de avertizare că cineva are nevoie de ajutor sau sprijin suplimentar:

- Schimbări extreme de dispoziție
- Îngrijorare/teamă excesivă
- Modificări ale obiceiurilor alimentare
- Dacă nu ați auzit sau nu ați văzut mișcare într-o proprietate

Dacă credeți că cineva este în pericol și are nevoie de sprijin, vă rugăm să sunați la Adult Safeguarding (Siguranța adulților) la **01534 444440** sau să trimiteți un e-mail la: **SPOR@health.gov**. Dacă credeți că cineva este în pericol imediat, vă rugăm să apelați serviciile de urgență la **999**.



GRIJĂ PENTRU CORP ȘI MINTE

Sunt multe lucruri pe care le puteți face pentru a rămâne sănătos(sănătoasă), atunci când activitățile/rutina dvs. obișnuite sunt întrerupte:

Faceți mișcare

Indiferent dacă preferați cursuri cu exerciții structurate sau activitate fizică mai informală, ca mersul pe jos, o viață activă vă ajută la întărirea sistemului imunitar și aduce beneficii uriașe pentru starea dvs. de bine mentală și fizică. Există multe activități gratuite disponibile acum, de exemplu:

Mers pe jos	Pe insula noastră superbă există sute de rute scenice pe care le puteți explora în fiecare parohie, în limitele recomandărilor actuale.
Alergat	Dacă sunteți în căutare de idei de rute pentru mers pe jos/alergat, Trustul Național (The National Trust) a emis o serie de instrucțiuni pentru rute fără ghid, disponibile aici: nationaltrust.je/walks
Mers pe bicicletă	Mulți profesioniști de exerciții fizice oferă cursuri online momentan. Aveți aici câteva exemple pe care le puteți încărca: Gentle Seated and Standing Exercise (Exerciții fizice ușoare în picioare și așezat) - Move More acasă - la adresa movemore.je conține linkuri spre videoclipuri și fișe de lucru pe care le puteți urmări. Pilates - Dynamic Health partajează videoclipuri gratuite pentru pilates pe canalul lor YouTube.com. Căutați „Dynamic Health Jersey” Boxing Fitness Classes - @boxinbusiness pe Instagram oferă patru ședințe gratuite pe săptămână.
Cursuri online și videoclipuri cu exerciții fizice	Noua aplicație Soulgenic oferă 28 de programe gratuite de fitness și nutriție. Accesați movemorejersey.soulgenic.com
Programe pentru starea de bine	

Citit

Este un moment excelent să vă bucurați de literatura preferată. Biblioteca Jersey conține peste 15.000 de cărți electronice, reviste, ziare, cărți audio și benzi desenate disponibile online, gratuit, 24 de ore pe zi.

De asemenea, Biblioteca Jersey poate livra cărți și resurse persoanelor care se autoizolează, care se protejează sau care nu au acces la Internet. Apelați la **01534 448700** sau accesați library.gov.je.

Voluntariat

Ajutorul acordat unei persoane care are nevoie de acesta este un mod foarte pozitiv de a vă folosi timpul. Puteți găsi mai multe informații despre voluntariat în timpul pandemiei de coronavirus la adresa gov.je/connectme sau prin contactarea parohiei dvs.

Alimentație

Nutriția este importantă pentru menținerea sănătății. Aici sunt sfaturile noastre principale pentru întărirea imunității și o dispoziție mai bună:

1. Mâncați o varietate de alimente, cu multe fructe și legume proaspete. Pentru mai multe informații, consultați Ghidul pentru alimentația adecvată (Eat Well Guide) la adresa gov.je/HealthyEating.
2. Mențineți o rutină de mese și gustări pentru întreaga familie. Gustările sănătoase includ: fructe și legume proaspete, iaurt, biscuiți/brânză și unt din nuci. Găsiți mai multe idei la adresa firststepsnutrition.org.
3. Hidratați-vă cu aproximativ 8 pahare (2 litri) de apă, lapte sau suc de fructe simplu sau diluat pe zi și limitați cofeina la maximum patru cești de ceai/cafea pe zi.
4. Limitați alimentele procesate și cu conținut ridicat de zahăr precum prăjiturile, ciocolata și cartofii pai.
5. Limitați aportul de sare la 6 g pe zi.
6. Se recomandă atât bărbaților, cât și femeilor să nu bea mai mult de două sau trei unități de alcool pe zi, cu un maximum sugerat de 14 unități pe săptămână. Încercați să includeți două sau trei zile pe săptămână în care să nu consumați alcool.

Pentru mai multe informații privind nutriția, trimiteți un e-mail la communitydietitian@health.gov.je.

Pentru informații privind consumul de alcool în siguranță, accesați gov.je/alcohol.

Medicamente prescrise

Este important să continuați să luați toate medicamentele obișnuite. Prin apelarea medicului dvs. de familie, se poate organiza livrarea la domiciliu a rețetelor.

Meditație și concentrarea atenției (mindfulness)

Meditația implică ascultarea în liniște a propriilor dvs. gânduri și sentimente; înțelegându-le și acceptându-le/ Pentru a încerca o meditație ghidată gratuită, accesați: headspace.com/covid-19.

Lăsarea de fumat

Lăsarea de fumat are multe beneficii asupra sănătății mentale, inclusiv reducerea nivelurilor de anxietate, depresie și stres, creșterea încrederea, reducerea grijiilor financiare, precum și îmbunătățirea calității vieții și dispoziției.

Help2Quit oferă asistență la telefon și noi vă putem livra medicamentele acasă. Pentru informații privind farmaciile care oferă acest serviciu, accesați: gov.je/help2quit sau apelați la numărul **0800 735 1155**.

Evitați prea multe știri

Toate formele de media sunt pline de știri, actualizări și statistici despre coronavirus (COVID-19). Cu toate că este important să fiți actualizat la anumite intervale, poate fi, de asemenea, de ajutor să limitați timpul petrecut citind, urmărind sau ascultând știrile, pentru a vă asigura că aveți timp să vă concentrați pe alte lucruri.



NEVOI PRACTICE

Știm că restricțiile pentru gestionarea răspândirii coronavirusului aduc în discuție multe întrebări și nevoi diferite. Fiți liniștit(ă) știind că ajutorul și sprijinul sunt disponibile.

Nevoile dvs.	Ajutor disponibil
Asistență pentru copii și familii	Pentru familii și persoane tinere sunt disponibile informații, consiliere și asistență prin Centrul pentru copii și familii. Centrul răspunde, de asemenea, la orice problemă de siguranță pe care o puteți avea pentru un copil sau tânăr. Accesați: gov.je/childrenandfamilieshub sau apălați: 01534 519000
Întrebări despre coronavirus	Linia de asistență privind coronavirusul este disponibilă la numărul 01534 445566 . Dacă vă simțiți foarte rău și aveți nevoie de o ambulanță, apălați la 999 .
Educație și învățare	La adresa learningathome.gov.je se poate găsi o gamă largă de resurse de stare de bine pentru copii, persoane tinere și părinți pentru modalități adecvate de studiere acasă și grijă pentru sănătatea de bine.
Călătorii necesare (în afara insulei)	Cu toate că există restricții de călătorie, un număr limitat de zboruri către și din Jersey sunt desfășurate pentru călătorii urgente, necesare. Pentru mai multe informații, accesați secțiunea de călătorii la gov.je/coronavirus sau apălați linia de asistență la numărul 01534 445566 .
Sprijin financiar	Schema de plată a salariilor cofinanțată ajută angajatorii să își păstreze personalul. Beneficiile și asistența pentru venituri sunt disponibile pentru persoane care trăiesc în Jersey de minimum 5 ani. Schema de sprijin de urgență legată de Covid (CRESS) este disponibilă pentru persoanele care lucrează în Jersey de mai puțin de 5 ani. Beneficiu de boală, dacă nu puteți lucra (inclusiv autoizolare). Puteți găsi linkuri pentru fiecare schemă la adresa gov.je/connectme .
Alimente	Dacă aveți dificultăți financiare, sunt disponibile alimente gratuite și/sau mese calde. Apălați linia de asistență la numărul 01534 445566 sau completați formularul de la adresa gov.je/connectme . Dacă trebuie să vă autoizolați, există multe magazine alimentare cu vânzare cu amănuntul care oferă servicii de livrare, inclusiv alimente și mâncare la pachet. Puteți găsi mai multe informații la digital.je/shopping , sau dacă nu aveți acces la Internet, dacă apălați numărul 01534 879822 .
Locuințe și cazare	Dacă dvs. sau o persoană pe care o cunoașteți are dificultăți cu cazarea (de exemplu, este fără adăpost, sau trebuie să se mute de acasă pentru riscuri de sănătate sau cazare din cauza coronavirusului), există ajutor. Trimiteți e-mail la adresa emergencyhousing@gov.je sau apălați linia de asistență la numărul 01534 445566 . Puteți solicita ajutor pentru dvs. sau în numele altei persoane pe care o cunoașteți. Pentru a proteja locuitorii insulei împotriva rămânerii fără adăpost în timpul pandemiei de coronavirus, și pentru a ne asigura că mai puține persoane se confruntă cu dificultăți financiare, următoarele reglementări temporare au intrat în vigoare în 10 aprilie și vor rămâne în vigoare până în 30 septembrie: chiriașii care se confruntă cu dificultăți financiare din cauza coronavirusului nu pot fi evacuați pentru neplata chiriei sau a altor facturi; proprietarii nu pot percepe dobânzi sau alte taxe asupra plăților întârziate; proprietarii nu pot crește prețul chiriilor, inclusiv dacă notificarea de mărire a prețului chiriei a fost emisă înainte de intrarea în vigoare a reglementărilor. Orice creștere a prețului chiriilor poate intra în vigoare după 30 septembrie.
Asistență medicală fără legătură cu coronavirusul	Este important să nu întârziati să obțineți asistență pentru probleme de sănătate care nu au legătură cu coronavirusul. Dacă aveți nevoie de tratament medical de urgență, ar trebui totuși să apălați la 999 sau să vă prezentați direct la secția de Urgențe de la Spitalul General. Pentru orice alte îngrijorări, ar trebui să telefonați medicului dvs. de familie pentru a face o programare. Programările pot fi realizate prin telefon, video, față în față și la domiciliu, în funcție de nevoia dvs. Dacă nu sunteți sigur(ă) unde să solicitați sprijin, apălați linia de asistență pentru coronavirus: 01534 445566 . Dacă este posibil, veți avea o programare la medicul dvs. de familie obișnuit, dar dacă nevoia pentru mai mult tratament împotriva coronavirusului crește, poate fi necesar să obțineți o programare la un alt medic de familie. Dacă dvs., un prieten sau un membru al familiei nu pot ridica medicamentele dvs. prescrise, medicul dvs. de familie va organiza ca medicamentele dvs. să vă fie livrate prin serviciul Call and Check al Poștei Jersey.



DACĂ DORIȚI SĂ VORBIȚI CU CINEVA

Asistența de specialitate este disponibilă pentru o gamă largă de probleme. Sănătatea emoțională și mentală include totul, de la singurătate și nevoia de a vorbi cu cineva, până la anxietatea cu privire la revenirea la serviciu. Vă rugăm să nu vă fie frică să cereți ajutor.

Îngrijorare	Pe cine să contactați
Sănătate mentală/ emoțională pentru aduți	Echipa Comunității de Sănătate Mentală este aici pentru a vă ajuta dacă vă luptați cu sănătatea dvs. mentală sau aveți griji pentru starea de bine unei persoane dragi sau a unui vecin. Trimiteți un e-mail la JAMHSReferralPathway@health.gov.je sau apălați la numărul 01534 443250 .
	Listening Lounge oferă consiliere gratuită prin telefon și online locuitorilor insulei cu vârsta mai mare de 18 ani, inclusiv, cu o serie de nevoi de sănătate mentală. Locuitorii insulei se pot înscrie pe sine printr-un formular pe site-ul lor web linc.je/listeninglounge sau apăland Listening Line la numărul de telefon 01534 866793 , disponibil între orele 10 AM - 10 PM, în fiecare zi.
	Liberate oferă consiliere gratuită prin telefon sau video link către oricine se confruntă cu stres, anxietate, panică, depresie, durere și alte probleme de sănătate mentală cauzate de condițiile impuse de criză, sau a căror stare de bine mentală a fost afectată de criza de coronavirus. Pentru mai multe informații: liberate.je/counseling .
	Jersey Recovery College oferă în prezent cursuri educaționale gratuite despre înțelegerea sănătății mentale, recuperare și îngrijire de sine. Cursurile acoperă subiecte precum anxietatea, depresia, stresul, atenția, rezistența, recuperarea, stabilirea obiectivelor și abilitățile de a face față emoțional. Accesați cursurile online la recovery.je/courses . Telefon: 07829 908252 .
	Samaritans Jersey oferă un serviciu gratuit de asistență telefonică pentru a vă ajuta cu orice vă pune probleme, indiferent de cât de mare sau de mică pare problema. Telefon 116 123 gratuit de pe orice telefon.
	Mind Jersey oferă ajutor și asistență gratuită, inclusiv sfaturi despre cum să aveți grijă de sănătatea dvs. mentală și de familia și prietenii tăi. Deschis între 8 AM - 8 PM. 0800 7359404 .
Sănătatea emoțională/ mentală a copiilor	Dacă aveți griji cu privire la proasta dispoziție a copilului, gânduri triste sau anxietate, Centrul pentru copii și familii este aici pentru a vă susține. Accesați: gov.je/childrenandfamilieshub sau apălați: 01534 519000 .
Abuz domestic	Jersey Domestic Abuse Support (Sprijin pentru abuz domestic) este un serviciu independent pentru protejarea și sprijinirea victimelor abuzurilor domestice. Accesați jdas.je sau apălați 01534 880505 . Jersey Women Refuge (Refugiul pentru femei) oferă un serviciu gratuit de asistență 24/7 și oferă un loc sigur femeilor și copiilor care sunt victime ale abuzurilor domestice. Telefon: 0800 7356 836 Dacă dumneavoastră sau familia dvs. vă aflați în pericol imediat, vă rugăm să sunați la poliția statului Jersey la 999 .
Consum de alcool și droguri	Serviciul de alcool și droguri (Alcohol and Drug Service) acceptă persoanele care se recomandă singure și este aici pentru a vă susține. Telefon: 01534 445000 . Serviciul de schimb de ace continuă să funcționeze. Pentru detalii despre funcționarea acestui serviciu în conformitate cu restricțiile COVID, apălați la 01534 445000 .
Singurătate	Dacă aveți nevoie doar de cineva pentru a discuta, sunați la linia de asistentă la numărul 01534 445566 , iar unul dintre echipa Connect Me vă va putea ajuta.
Abuz sexual	Centrul pentru semnalarea agresiunilor sexuale (SARC) este un serviciu gratuit disponibil 24/7 pentru a ajuta și îngriji persoanele care au fost victime ale agresiunii sexuale. Accesați dewberryhouse.je sau apălați la 01534 888222 .
Gândurile de sinucidere	Dacă situația este urgentă, trebuie să sunați la 999 .
Sănătatea emoțională/ mentală a tinerilor	Proiectul YES (DA) (Serviciul de anchetă pentru tineri) oferă informații, sfaturi și consiliere pentru tinerii între 16-25 de ani. Deschis 12:00 - 20:00 în fiecare zi. Accesați yes.je sau apălați numărul de telefon 0800 7350 010 .