

## تلناعلل قيناچم قياعر نومدقي نيذلا صاخشلأل انوروك سوريفب نيباصملا عم لماعتلا تاداشرا ءاقدصلاؤ

نوكي دقو .هسفنل قياعر لا ريفوت هنكمي لا قييص وأ تلناعلل دارفاً دحلا تيناچم قياعر مدقي صخش يلا تصصخم تاداشرا  
هذه نم بناعي صخشلا اذه نا كلذ يف ببسلا قباصلإ وأ ققاعا وأ (فرخلا كلذ يف امب) ضررم وأ ءايحلا ىدم هل قمزلام قياحص  
ءلاح ءلاح وأ قيقع قياحص ءلاح وأ ءغلاب .نامد

ديفوك) دجنسملا انوروك سوريفب قباصلإ رطخ نم للقت ققيرطب قياعر لا ريفوت قيفيك تاداشرا هذو حضوت - 19 نا ركذلاب  
(. ريذجو .) دننسملا اذه ريرحت تقو يف قياحص تناك قرفوتملا تامولعملا عيمج 27 با/سبسطعا 2020

### تاوتحملا

3؟ انوروك سوريفب قباصلإ قلعتي اميف قيكينيلكلا قياحنلا نم "افعض رتكلأا تاعومجملا" و "ققيعضلا تاعومجملا" يه ام ..... 3

..... قياحصن قماع

3 .....

..... قياعر لا هل مدقت يذلا صخشلا قيامحو كسفن قيامح

4 .....

"افعض رتكلأا" ءومجملا ىلا يمئتي صخشل قياعر لا ميدقت .....

5 .....

لزنملا لوخد يف رجلا عوفدملا قياعر لا مدقم رارمتسا ببسب نانئمطلاب رعشي لا قياعر لا هل مدقت يذلا صخشلا ناك اذا  
سوريفلاب قباصلإ رطخ ىلا قفاضلاب هنم جورخلاو .....

6 .....

..... قيصخشلا قياقولا تادعم) قياقولا سبلاملاو تامامكلا .....

6 .....

..... جورخلا دننق تامامكلا ءادترا .....

6 .....

..... لايزن قياعر لا هل مدقت يذلا صخشلا ناك اذا قياعر راد يف .....

7 .....

..... نيرخلأل قياعر لا ميدقت ءانئا يف كتيهاقرو كتحص ىلع ظافحلا .....

7 .....

..... قياعر لا ميدقت عيطتست لا تنك اذا قليبب ءهچ نم ءعرب قياعر لا ميدقت .....

8 .....

..... اعرا ميدقتل لمعلا نع قلع ىلا جاتحت تنك اذا ينادلا لز علا يف وأ انوروك سوريفب قباصلإ ضارعا هيدل صخشل ءي

8 .....

..... ينادلا لز علا لاح يف قبيطلا تافصولا فرص .....

8 .....

..... رهظ اذات قياعر لا هل مدقت يذلا صخشلا ىلع وأ كيلع انوروك سوريفب قباصلإا ضارعاً

9 .....

10 ..... انوروك سوريفب قباصلإا ضارعاً هيلع ترهظ صخشل قياعر لا ميدقت دنع قيصخشلا قفاظنلاو فيظنتلا لوح تامولعم

..... قيامحلا لزغ يف قياعر لا هل مدقت يذلا صخشلا وأ تنأ تحبصاً اذإ

11 .....

..... قدايز انوروك سوريفب ىودع لقن لدعم

11 .....

..... قيلحملا دويقلا

11 .....



## ام يه قلعتي اميف فيكينيلكلا قيحانلا نم "افعض رثكلاً تاومجملا" و "فيعضلا تاومجملا" ؟انوروك سوريفب قباصلاب

يدش ضرمل نوضرعتي دق نيذلا مه ءافعضلا صاخشلاً .انوروك سوريفب قباصلاب تجيبن د :ةومجملا هذه نمضنتو

- نوغلي نيذلا صاخشلاً 70 و اماع (مهيدل يتلا قبيطلا تلاحلا نع رظنلا ضغب) ربكاً
- نم لفا نوغلي نيذلا صاخشلاً 70 يا نيغلابلا يلا قيسنلاب فداع بعني اذه) تدحمو قريبيك فيحص ءلاح نم نواعيو اماع لا
- حاقلب نقحلاب تاميلعت ىقلتو قيس صخش (قبيط بابسلأ ايونس قرم نيغلابلل صصخملا از نولفن
- ماوحلا تاديسلا ل

نوكي دقو .سوريفلاب قباصلاب ءارج ربيك رطخل قضر عملا تاومجملا نمض رمع يا يف فرخلا نم نواعي نيذلا صاخشلاً لخدي .اديفم تاداشر لا هذه عابتا

يف انوروك سوريفب قباصلاب تجيبن ديدشلا ضرمل قضرع رثكاً مهلعجت فيكينيلكلا تلاح مهيدل نيذلا صاخشلاً لوح تامولعم . رفوتت (قياملل قوز عملا ءومجملا) ايكينيلكلا افعض رثكلاً تاومجملا لوح قثدحملا تاداشر لا

خشلاً دحأب بينتعت قياعر مدقم كئلا ارظن .اضياً كسفناب ءانتعلا كيلع  
صا،

## قماع تحيصن

بجي اذام ؟مهماه زاجناب ريضحتلل قياعر لا يمدقم يلع

وأ كيلع رهظت مل اذا يلع يلع فيصخشلا قفاظنلا تاداشر يلع علاطلاا يجريف ،ضارعا يا قياعر لا هل مدقت يذلا صخشلا  
بنورنكللا . عضو يف بغرت دق نم قياعر وأ معد يلا هيف جاتحت يذلا تقولا يف اهمادختسلا قياعر لا هل مدقت NHS عقوم  
يذلا صخشلا ققرب نراوط قطح قياعر لا تامدخ وأ ءاقدصلاً وأ قنناعلا نم قءاسملا يقلت بسانملا نم نوكي دق ،هل ضرعتس  
يذلا ققوملا بسحو .نيرخلاً .فيحصلا وأ قيعامتجلا

تعا بسانت نراوط قطح عضول بلي ام ديدحت بجي ،قياعر لا هل مدقت يذلا صخشلا  
تاجاي

- هل ىرخاً لصاوت تانايب ياو هناونعو قياعر لا هل مدقت يذلا صخشلا
- كعم لصاوتلا تانايبو كناونعو كعسا
- قنر اطلا تلاحلا يف هعم لصاوتلل قياعر لا هل مدقت يذلا صخشلاو كنيب قافتا لحم رخاً صخش يا مسا
- قيوداً يا تانايب قياعر لا هل مدقت يذلا صخشلا اهلوانتي

- هيل جاتحي رمتسم جلاع يا تانايب
- اهيلع قبطاوملا بجي قبيط ديعاوم يا تانايب
- اهمع لماعتي يتلا قيلديصلاو صخشلا نع لوؤسملا ماعلا سراملا تانايب
- اهاقلتي معدو قياعر تامدخ يا

عم نراوطلا قطخ فكراشم فلو هس نم دكأنت نأ بجي .تطخلا و لع علاطلا و لا نوجاتحي دق نيذلا نيرخا

[Carers UK](#) و لع علاطلا كنكمي ،تامولعملا نم ديزمل ينورتكللا عقوملا

و أ فناعلا نم معدلاو تدعاسملا و لع لوصحلل بيترتلا كناكماب نوكي دق رابخا نائتمطلا باب نم كنكمي نكلو ،ءاقدصلا [تطلسلا](#) قيلحملا و أ قيصلا قياعر لا مدقم تلا اضيا ديفملا نم نوكي دقو .تابيترتلا هذه لشفي دق فرظ يلا اداعتسا قسسؤملا عم لصاو

3

قياعر لا يمدقم قيلحملا تاسسؤملا و لع علاطلا كنكميو .نراوطلا قطخ عضو و لع كندعاسمل قياعر لا يمدقم معدلا ميدقتل قيلحملا [Carers UK](#) ينورتكللا عقوملا و لع .

[Carers Trust](#) نكمي و لع قيلحملا تامدخلا لوح تامولعملا نم ديزملا و لع علاطلا ك [عقوم](#)

## قياعر لا هل مدقت يذلا صخشلا قيامحو كسفن قيامح

ثدحا ةعباتمو [GOV.UK](#) ملا حناصنلاو تانلاعلا نأشب تادجتسملا رخا و لع علاطلا كيلع ينورتكللا عقوملا و لع قرفوت و لع قرفوتلا حناصنلا [دعابتلا](#) ناملاو [رذحلا لوح تاداشرا ينامكلا](#) ( شيعت صخش قيامح قيفيك لوح حناصن نمضنت يتلا همع .قفيعضلا تاعومجملا نمض

قيدملا ءاملاو نوباصلا مادختساب نكأ املا مويلا لاوط نيديلا لسغ كيلع 20 و لع كندعاسمل نيديلا مقعم مادختساب و أ لقلأ و لع قيناث ضرعتلا رطخ ليلقتل قيعاف تاوطخلا رتكا و دحا به قوطخلا هذهو .مهعم شيعت نيذلا صاخشلا قيامحو كسفن قيامح و أ قياصلل ملا نيب نمو .قياصلل نيرخلاا ضيرعت ث صخشلا لزنم و لا لصت امدنع و أ جراخلا نم امداق لزنملا و لا لصت امدنع :كلذ و لع قل .هسفن لزنملا يف همع قماقلا مدع لاح يف قياعر لا هل مدقت يذلا

4

## افعض رثكلاً " ةومجملا ىلا يمئني صخشل قىاعرلا " ميدقت

صافئلا نم ديزمل ىلع علاطلاا كنكمي ، قىاعرلا ميدقت لوح لي مهتيا محو ايكينيلك افعض رثكلاً صاخشلاً لزغ تاداشرا بنجتل نم اربئعا تاداشرا هذهب لمعلا نع فقوتلا مت نكلو . انوروك سوريفب مهتباصل 1 (بأ) سئسغأ 2020 صاخشلاً دعي ملو .  
سراملا اهب مهربخأ يتلا قيامحلا تحيصن قيبطت ىلا قحاحب ةومجملا هذه ىلا نومئني نيذلا لاا بييطلا وأ ماعلا يصاصئخ نكلو ، قملاسلا ىلع ظافئال قيلمع قرط جاهئنا مهيلع

- نع ديزت قءمل نيديلا لسغ نم رثكاً 20 . قيناث
- ققلمغلا ىرخلاً نكاملاً او رجاتملا لئاد قمامكلا ءانئرا ىلع صرحا .

- دعابتلا قفاسم ىلع ظفاح بناكملا ( نيرتم قفاسم وأ 6 وأ مادقأ ب ملا ريرسلا لوط نيدلا نيرخالا نيبو كنيب (ابيرقت جودز

لزنملا جراخ.  
مهلباقت

قباصلا بيسب ديدش ضرمتلا هيلع ىشختو ايكنيلكا "افعض رثكلا" قفلا هذه ىلا يمئتي صخشل قياعر مدقت تنك اذ: برطخلا ىوتسم ليلقتو هتيامل قياتلا تطيسبلا تاوطخلا عابتا كيلعف ،انوروك سوريفب

- لا تابجولا ريضحتو سبلاملا ادترا يف تدعاسملاو قيودلا لوانتو ليسغلا لثم ،قيساسلا قياعرلا ىوس هل مدقت
- نكماً امك كيدي لسغ يف رمتساو قياعرلا هل مدقت بذلا صخشلا هيف شيعي بذلا لزنملا ىلا لصت امدنع كيدي لسغا قتمل ءاملو نوباصلا مادختساب 20 ت نيدبلا مقعم مادختساب وأ قينا

(وأ ليدنمب كفنأو كمف قيطغت كيلع كعوكب بسطعلا وأ لاعسلا ءانثأ (كيديب سيلو

• تسملا ليدنملا عض كلذ دعب كيدي لسغاو اروف تلامهلا قلس يف مدخ

• قياعرلا ميدقتل قليدب تابيترت ىلع دمتعاو كعوتب رعشت تنك اذ: هرزت لا

- مدختسا وأ ،بعنلاب رعش اذ اعم لصاوتلا بجي يتلا هجلا لوح تامولعب هربخاً تترتلا ىلع انوروك سوريف قمدخ • حضاو ناكم يف. NHS 111 عضو ىلع صرحاو لا مقر NHS 111 نم

نم ديزملا ىلع فرعتل قحيصن ىلع لوصحلاو اهمادختسا نكمي يتلا معدلا Carers UK ينورتكللا عقوملا ىلا لقتنا رداصم برواط قطخ عضو لوح قيفاضا

## رجلاً عوفدملا قیاعر لا مدقم رارمتسا ببسب نانمطلاب رعشي لا قیاعر لا هل مدقت یذلا صخشلا ناك اذا سوريفلاب قباصلاً رطخ یلا قفاضلاب هنم جورخلاو لزنملا لوخذ یف

اداشرا! تموكحلا تردصاً رطخ نم دحلل قیصخشلا قفاظنلا نم لوبقملا یوتسملا رفوت نامضل لزنملا یف قیاعر لا یمدقم یلا  
ت بیتلا تايلمعلا لوح قیاعر لا مدقم عم ثدحتلا كنكمیو. قیاصلاً اهابتا متي. قیصخشلا قفاظنلا نم دیج یوتسم یلع ظافحلل

وأ قیحص قیاعر یقلتی هل قیاعر مدقت یذلا صخشلا ناك اذا قسوسم نم ماظنتاب قیعامتجا ام ههچ وأ قیلحملا قطلسلا للاخ نم  
ءاوس ، لصاوتلا نم دحلا یف كتبغرب قیاعر لا میدقت ههچ رابخا کیلعف ، رجلاً عوفدم یناكملا یقلت قلاصومب حمست قطخ یلع  
قافتلاو. قیاعر لا

یلع علاطلاب كحصنن ، قیاعر مدقم كتقصب **تاداشرا** ، (نبرخلاً نیبو كنیب دعابنلا قفاسم یلع ظافحلا لثم) قملاسلا یلع قظفاحملا  
قت یذلا صخشلا قملاس یلع ظافحلل اهداختا كنكمی بیتلا قیطایتحلا تاءارجلاً نم دیزملا نأشب حناصن یلع لوصحلل كادو هل  
مد. قیاعر لا

## قیصخشلا قیاقولا تادعم) قیاقولا سبلاملاو تامامكلا)

كاذب كحصنی مل ام قیاعر لا میدقت ءانثا یف قیصخشلا قیاقولا تادعم ءادترا كمزلی لا یصاصتخا سرامم لثم قیحصلا قیاعر لا  
یف. ضررم وأ ماع

داشرا لا اذهب قدر او لا تاداشرا لا عابنلا قلاصوم بجي **تیامحو ایكینیلكا** افعض رتكلاً صاخشلاً لزح تاداشراو مهتبابصاً بنجتل مه  
**انوروك سوریفب**. قیاعر لا مهل مدقت نیذلا صاخشلاً قیامحو كسفن قیامح قیلاً یلع فرعتل

عضخت دق كادلو ، قلاصوتم قفصب ققوملا تموكحلا عباتت تاداشرا لا دكأتم ریغ تنك اذا تاداشرا لا یلع علاطلاب كحصننو



ريبيغتلل. هذاختا بجاولا ءارجلا نم

## جورخلا دنع قاماكلا ءادترا

ا قماعلا تاحاسملا يف قمامك ءادترا كيلع يف كنكمي لا يتلا تغلغل ه دعابتلا ءادترا ا يناكملا نيبو كنيب قفاسم ءلع ظافحلا و ا قماع مهلباقت لا صاخشا عم اهيف لصاوتتس يتلا قفاوملا يف اضيا قمامكلا ءادترا كيلعو ،نيرخلا ءادترا لوح تاداشرا رفوتت يذلا صخشلا ءلعو .رجاتملا قرايز دنعو قماعلا تلاصاوملا يف قمامكلا ءادترا كيلع . [GOV.UK](http://GOV.UK) ينورتكللا عقوملا ءلع قمامكلا شا كانه نا ملعلا عم ،قمامك ءادترا اضيا قياعر لا هل مدقت صاخ ا دوجو و ا قددحم قيص تلاح يف قمامكلا ءادترا مدعب نوحصني .قمامكلا ءادترا بعصلا نم لعجي ام ،قعا

عيصت كنكميو .اهلخو اهدادترا لبق كيدي لسغو قيسانم قمامك مادختسا كيلع **لزنملا يف قمامك** مفا قمامكلا يطغت نا بجيو . فنلاو

6

## لايزن قياعر لا هل مدقت يذلا صخشلا ناك اذ قياعر راد يف

ورفملا قيلملا تابيترتلا ءلع فرعتل قياعر لا راد عم لصاوتلا كنكميف ،ضارعا يا كيلع رهظت مل اذ ض نيميقلما قرايز . ءلع ة مازتلااو قرايز لا ءانثا يف قياعر لا راد تاداشراب

## نيرخلال قياعر لا ميدقت ءانثا يف كتيهافو كتحص ءلع ظافحلا

نيذلا نيرخلال معدلا ميدقت بناجب كتيهافو كتحصب ءانتعلا كيلع نم ديزملل ضرعتت دق كئا كلذ يف بيسلاو .قياعر لا مهل مدقت نم ديزملا ءلع فرعت .ققوملا قياعر لا رود لثم نكاما نم معدلا ءلع لوصحلا قيناكما ضافحنا عم يلاحلا تقولا يف طوغضلا ءلع علاطلا للاح نم تامولعملا **لزنملا يف ءاقبلا تاداشرا** و **قماسلا ءلع ظافحلا تاداشرا** رفوتتو ،كتيهافو ءلع ظافحلا ناشب لا لوح قيصم تاداشرا اضيا قياعر معدلا بقات رداصمو قيتاذلا او قيلقلا قحصلا سوريفلا راشتنا ءانثا يف . قيافرل

يُلع ظافحلل ايموي قيندب نيرامت ءادأ يُلع قبظاوملا بجيو . معدلا نم كتجاح يُلع لوصحلاو كدسجو كنهذ قياعر حئاصنلا نمضنت راكفلاُ ضعب يُلع علاطلاا كنكمي . مونلا نيسحتو قيباجبلا رعاشملا زيز عتو رتوتلا قرادا كُذ يف امب ، قيهافر لاو قحصولا كنكميف ، فرخلاب باصم صخشئل قياعر .) PHE قسر امل لزنملا يف نيرامت ( ارتلجنا يف قماعلا قحصولا ءلاكو عقوم يُلع مدقت تنك اذو كُذ لوح تامولعملا نم ديزملا يُلع علاطلاا . انه

كمي لأ كل همدقي دق يذلا معدلا يُلع دامتعللا كن ص اعمو قئناعلاو ءاقد كفر نورخلاا جرحلا تقولا اذه للاخ يُلع ءاقبلا لواحو . ع وأ ديربلا ب وأ ايفتاه لصاوتلا رب مهربأو . كنم نيبيرقلا صاخشلأا عم تترتلا ب اتقو ددحو مهعم لصاوت يُلع ءاقبلا لصفنت كئأ كنيئور يف لصاوتلا اذهل . كرعاشم لوح مهعم ئدحتلاب اضياً كحصننو قينهذلا كئيهافر قياعرل يرورض رملا اذهو . يمويلا

لثم ، كئدعاسمل قحائملا تامولعملا يُلع علاطلاو قرفوتملا معدلا رداصم مادختسا كنكمي **جمانربل ينورتكللاا عقوملا Every Mind Matters** .

فاطملا كب يهنتي دقو ، مهب قئت نيذلا صاخشلأل كفواخم نع حاصفلا كنكمي هنا ركذت ميدقت يف معدلا مهل اضياً . صوملا هب ي **NHS** كنكميو . لاصتلاا قئعاسم طخب

كنكميو . ثراوطلا قطخ عضو يُلع كئدعاسمل قياعرلا يمدقمل معدلا ميدقتل قيلحملا قسسؤملا عم لصاوتلا اضياً ديفملا نم نوكي دقو **Carers UK** كللاا عقوملا وأ ينورت **Carers Trust** ينورتكللاا عقوملا يُلع قياعرلا يمدقمل قيلحملا تاسسؤملا يُلع علاطلاا **Carers UK** اضياً دجويو ينورتكللاا عقوملا يُلع تترتلاا يُلع يدتتم .

دق يف قدر او لا تاميلعتلا عابتا كيلعو . قيعار لا ميدقت يف اروف كندعاسم مهنكمي لزنملا يف ءاقبلا تاداشرا و ءلع ظافحلا تاداشرا ءملاسلا ياعر لا هل مدقت يذلا صخشلا لزنم ءلا نوتأى نم قيامحل .

عم لصاوتلا كنكميف ، ظيبد هج نم قيعار لا ميدقتل بيترتلا عيطتست لا تنك اذ ءيلحملا ءطلسلا و ءيحصلا قيعار لا مدقم .

NHS كذب مايقلا قيفيك فرعت لا تنك اذ عم لصاوتلا كنكميف ،  
111 .

## وَأ انوروك سوريفب قباصلًا ضارعا هيدل صخشل قيعار لا ميدقتل لمعان قلع ءلا جاتحت تنك اذ يتاذلا لزعلا يف

ديزمل . اهعابتا نكمي يتلا تايبيترتلا ءلع قفاوتلاو قيعار لا تاجايتحا هاجت كنامازتلا لوح لمعلا يف كريدم عم ثدحتلا كيلع بيغينيم

. ءلع علطا ، قيعارملا تازاجلا دادسل قينوناقل تاقحتسملا لوح تامولعملا نيظوملا تاداشرا .

اخشلأ ضعب قح نم نوكي دقو ديزملو . قيعار لا مدقم لذب لثم ، قيعار لا مدقم ماهمب علاطضلا لباقم يف ايازم ءلع لوصحلا ص .  
GOV.UK ينورتكللا ءقوملا ءلع علاطلاب لضفت ، تامولعملا نم

## يتاذلا لزعلا لاح يف قبيطلا تافصولا فرص

فرصت يعبيطلا عضولا يف تنك اذ ، قيعار لا هل مدقت يذلا صخشلل قبيطلا تافصولا ذل كذل لعف نم نكمتت نلف الزعلا يف تنك ءلا ليصوتلا تمدخ تايديصلا مظعم رفوتو . يتاذلا فتاه مهعم لصاوتلا كنكميو . لزنملا قفر عمل اي ام تنك ناو احاتم كذل ناك نا و صحلا يف كندعاسم نهار لا تقولا يف قيلحم ىرخا قطح كانه . قبيطلا تافصولا ءلع ل

فيودلا فرص يف **NHS Volunteer Responders** جمانرب نم ددعاسم ءلع لوصحلا اضيا كنكمي  
كندعاسم مقر لا ءلع لاصتلا كنكميو . قوستلاو 3646 196 0808 نم 8 ءلا احابص 8 . ءاسم

امدخ ءلع طغض كانه ريخات يا بنجتل قيفاك قرتقب اهيا قجاجلا لبق قركتملا تافصولا بلط كيلع اذل ، تايديصلا نم ليصوتلا ت ماعلا سر امملا قديعل ينورتكللا ءقوملا ءلع ليصوتلا تامدخو قركتملا تافصولا لوح تامولعم رفوتت دقو . فرصلا يف

## هظ اذ تر وأ كيلع انوروك سوريفب قباصلإ ضارعا قياعرلا هل مدقت يذلا صخشلا ىلع

قياعرلا هل مدقت يذلا صخشلا ىلع انوروك سوريفب قباصلإ ضارعا ترهظ اذ .

اذ "تفيعضلا ةعومجملا" ىلا يمتنت لا تناو ،قياعرلا هل مدقت يذلا صخشلا ىلع انوروك سوريفب قباصلإ ضارعا ترهظ  
كلا ةعومجملا" وأ ايكنيلكا ث "افعض ر ديدش ضربم قباصلإ ريبك رطخ عم ايكنيلكا

عابتا كيلع ،كلز نم يف نيميقملا دحا ىلع انوروك سوريفب قباصلإ ضارعا ترهظ اذ **لزنملا يف ءاقبلا تاداشرا** ىلع صنت يتلا تنك اذ هنا  
تدمل اما لزنملا يف ءاقبلا كيلعف ،تطيسب تنك نا ىتح انوروك سوريفب قباصلإ ضارعا كيلع ترهظو كدرقمب شيعت 10

انمز لوطا امهيا ،نسحتب رعشت ىتح وأ كيلع ضارعا روهظ نم قيادب مايا كيلعو **عوضخلا صحفل قفر عمل ام** اذ تنك اباصم

. سوريفب انوروك ما لا .ىفشتسم وأ قيلديص وأ ماع سرامم قدياع ىلا هجوتت لا

عابتا نا كردن تاداشرا **ءاقبلا يف لزنملا** وأ قييص نم بار تقلا كيلع ناك اذ بعض نم عادلأ هل قياعر ميقتل قلناعلا دارفا دحا  
مامحتسلاو ليسغلا لثم ،ماهم

لا ةعومجملا" ىلا يمتنت لا تنك اذ **كلا ةعومجملا** وأ ايكنيلكا "تفيعض ث كيلعو .قياعرلا ميدقت قلاصوم كنكميف ،ايكنيلكا  
"افعض ر عابتا للاخ نم تنكمم تقيرط لضاف لزنملا يف نيرخلاو كسفن قيامحل تمز لالا تاوطخلا داختاو قباصلإ تاداشرا ىلع  
علاطلا صنلا حنا ابتلاو قيصخشلا قفاظنلا ىلع ظافحلا ناشب دع يناكملا .ناكملا رذق

• انوروك سوريفب قباصلإ ضارعا كيلع ترهظو قياعر مدقم تنك اذ .

**صحفلل عوضخلا قيفيك** نمض قيناجملا قيعارلا يمدقم جاردإ مت نيلماعلا ضار عأ كيلع ترهظ اذإ ،صحفلل عوضخلل قيو لولأ مهل نوكتو نيبساسلاا كنكميف ،انوروك سوريفب قباصلإا **عوضخلا صحفلل** قفر عمل ايصخش ام اذإ انوروك سوريفب قباصلإل تضرعت تنك لا ما كنكميو . هنع قباينلاب قيعارلا هل مدقت يذلا صخشلل صحف ءارجإ بلط اضياً

دحأ يلع انوروك سوريفب قباصلإا ضار عأ ترهظ اذإ عابتا كيلعف ،لزنملا يف نيميقملا **تاداشرإ ءاقبلا يف لزنملا** هذه صنتو . لعف ،تطيسب تنك نإ يتح انوروك سوريفب قباصلإا ضار عأ كيلع ترهظو كدرفمب شيعت تنك اذإ هنأ يلع تاداشرإا يف ءاقبلا كي قدمل امإ لزنملا 10 وأ كيلع ضار علاأ روهظ نم قبادب ماياً يلا . انمز لوطأ امهياً ،نسحتب رعشت

قدمل لزنملا يف ءاقبلا كيلعف ،انوروك سوريفب قباصلإا ضار عأ هيلع ترهظ درف لوأ تتأو نيرخأ دارفا عم شيعت تنك اذإ 10 لا لزنملا يف نيرخالا دارفالا عيمج يلعو . ماياً قدمل اقلطم هنم جورخلا مدعو لزنملا يف ءاقبلا ضار عأ يا مهيلع رهظت مل نيذ 14 . اموي

لزنملا دارفا قيبب يلا قيسنلاب امأ . لزنملا يف لولأ صخشلا يلع ضار علاأ هيف ترهظ يذلا مويلا نم اموي رشع قعبر لاأ قرتف أدبت ا يف ءاقبلا مهيلعف ،مهيلع روهظلا يف ضار علاأ تادب نيذلا قدمل لزنملا 10 لأ روهظ نم ماياً وأ مهيلع ضار ع لإ ،ضار علاأ يفتخت ي قدمل قباصلإا لزنملا قرتف قفو ضار علاأ هيف ترهظ يذلا مويلا نع رظنلا ضغب ،انمز لوطأ امهياً 14 . اموي

ليسغلا ،لثم ماهم ءادلاً بيرق وأ جوزل برق نع قيعار مدقت نوكت امدنع بعض اذه نا امامت كردن . مامحتسلاو

قعمجملا" يلا يمئتي صخشل امد مدقت تنك اذإ اذإ هترايزل بهذت لاف ،ايكينيلكا "افعض رثكلاا قعمجملا" وأ ايكينيلكا "قبعضلا قليدب تايبيترت ءارجا لواحو بعثب رعش ميدقتل بيترتلا عيطتست لا تنك اذإ . قيدص وأ قنماعلا دارفا دحاً للاخ نم هل NHS . معدلا ميدقتل عم لصاوتلا كنكميف ،قليدب هج نم قيعار لا قطلسلا قيلحملا وأ يدحا تاسسوم

قعمجملا" يلا يمئتي صخشل امد مدقت تنك اذإ وأ قيدص نم بلطت ناو هم لصاوتلا بنجت كيلعف ،"ايكينيلكا افعض رثكلاا نم يف قعاسملا قنماعلا دارفا دحاً كمعد جمانرب نم قعاسملا يلع لوصحلا اضياً كنكميو . نكماً امك قيعار لا ميدقت يف مقر لا يلع لاصتلاا للاخ نم 0808 196 3646 نم 8 يلا احابص 8 . اسم NHS Volunteer Responders

ققياسلا تاداشرإا عابتا يلا قفاضلاب ،ناكملا ردق قيعارلا هل مدقت يذل صخشلا نيبو كنيب دعابت قفاسم يلع ظافحلا . كيلعو

## 9

عم لصاوتلا كنكميف ،قليدب هج نم قيعار لا ميدقتل بيترتلا عيطتست لا تنك اذإ قطلسلا قيلحملا وأ مدقم قيعار لا قحصلا . و لا ملا قسسوملا عم لصاوتلا اضياً ديفملا نم نوكي دقو . معدلا NHS 111 تنك اذإ عم لصاوتلا كنكميف ،كذب مايقلا قيفيك فرعت . UK Carers ميدقتل قيلح ينورثكللاا عقوملا يلع قيعار لا يمدقم قيلحملا تاسسوملا يلع علاطلاا كنكميو . قيعار لا يمدقم

## ميدقت دنع قيصخشلا قفاظنلاو فيظنتلا لوح تامولعم قباصلإا ضار عاً هيلع ترهظ صخش قيعارلا

### انوروك سوريفب

نمضتت لزنملا يف ءاقبلا تاداشرإا يرخاً تامولعمو سبلاملا لسغو تاياقنلا نم صلختلاو فيظنتلاو نيديلا لسغ نع تامولعم هجوم ة . ايكينيلكا فيعض صخش عم نوشيعي نمل

1  
0

## قيامحلا لزع يف قياعرلا هل مدقت يذلا صخشلا وأ تنأ تحبصأ اذ!

نم ار ابتعا قيامحلا لزع يف درف يلا تصصخملا تاداشر لإاب لمعلا فقوت 4 نيذلا دارفلاأ ناكماب هنا ينعي اذهو . (بأ) سسطغأ : افعض رثكلأا ةعومجملا" يلا نومتتي جورخلا "ايكينيلكا نم امك لزنملا ،نوبغري يلع ظافحلا عم يلي ام

لا دعابتلل تريغص تفاسم بناكم •

تفاسم ) نيرتم 6 وأ مادقأ ب تاءارجلا داختا عم دحاو رتم وأ نكمأ امك نيرخلأ نع اديعب (ابيرقت جودز ملا ريرسلا لوط •  
(م) یرخلأ قیطایتحلا ت (تمامکلا اءدترال

نم دیزمل یلع علاطلا کنکمی ،تلابدعتلا رخأ لوح تامولعملا تاداشرا لز ع صاخشلأا رثکلاأ افعض ایکنیلکإ مهتیمحو بنجتل  
. مهتباصل سوریفب انوروك

یلی ام عابتا بجی  
:

- دعلو قیانب نیدیلا لسغة داتعملا نم رثکأ تارم •
- لمعلا وأ لز نملا یف سملا تلاقطنم ظماشلا قفاظنلا یلع ظافحلا یلع ظافحلا لوح •
- تامولعملا نم دیزمل قیفیک لوح تاداشرا یلع علاطلا کنکمی ،تماسلا اقبلا یف نامأ جراخ لز نملا

## انوروك سوریف یودع لقن لدعم قدايز

لا صاخشلأا حصنی نأ دراولا نم قیامحلا لز ع یف اوناک نیدب یف قدايز تتدحو فورظلا تریغت اذا یرخأ قرم لز علا اولخدی  
نأ .عمتجملا یف انوروك سوریف یودع لقن لدعم

تارییغت تارط اذا کغلبن فونسو .قیامحل نیلوز عملا یضرممل یلع هذه NHS Digital قساق یلع صاخشلأا علاوه امسأ لظنتسو  
اشرلا نمضنتسو .قحیصنلا تاد .ظلودلا یوتسم یلع ارطت تارییغت یا

## قیامحلا دویقلا

انوروك سوریفب قیاصلا تلاح ددع عافترا ببسب قمارص رثکأ دعاوق ضرف متی ،قطانملا ضعب یف  
. اهیف

یلا باهدلا بنجت کیلعف ،ایکنیلکإ افعض رثکلاأ صاخشلأا نمض تتک اذا کانت نلا قطانملا ه .قیامحلا لز عل عوضخلا کانه  
کیلع

یلع علاطلا کنکمی تامولعم لوح قطانملا یتلا ضرفت دویق قیلحم قششلاو حومسملا اهب قششلاو ریغ حومسملا اهب کانه  
. یجری ،تامولعملا نم دیزمل شب تموکحلا هتحرط یدلا داشرلا یلع علاطلا ا انوروك سوریف ن

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

