

## Voice Memo 2:

Hello/ greetings in local language, my name is Mohammad from the Community Language Support Services and I will talk to you about the change..

الانتقال من الحظر والإغلاق الصحي نحو تخفيف فرض القيود والقواعد المتعلقة بالحظر والإغلاق الصحي

لقد تتوقنا جميعا نحو حلول الفترة التي سيتم فيها تخفيف فرض القيود والقواعد المتعلقة بالحظر والإغلاق الصحي. ولكن سيشعر العديد من الأشخاص بالاختلاف الكبير في حياتهم عند حلول هذا الأمر وسيتوجب عليهم وعلينا التكيف والتأقلم حول كيفية ممارسة الحياة الاعتيادية الجديدة ، وقد يواجه العديد من الأشخاص المزيد من الصعوبات في القيام بهذا الأمر على نحو يفوق توقعاتنا.

نحن جميعا نرغب بأن تتمكن من الخروج خارج المنزل على نحو أكثر من الوقت الحالي وبأن تتمكن من القيام بالمزيد من الأنشطة وبأن نعاود ممارسة حياتنا الطبيعية قدر الإمكان.

لا توجد إجابات أو نتائج طبيعية أو مقبولة تتعلق بالحظر أو الإغلاق الصحي أو كيفية خروجنا من فترة الحظر والإغلاق الصحي. وقد تتأثر مشاعرك بالكثير من الأمور الخارجة عن سيطرتك. وقد تختلف مشاعرك التي تشعر بها مع مرور الوقت.

من المهم أن تقوم بممارسة الأمور دون أي استعجال وبالطريقة التي تناسبك. ولا تضع نفسك تحت أي ضغط جراء القواعد والإجراءات الجديدة وحاول على الدوام اتباع القواعد والإجراءات المذكورة في المصادر الموثوق بها والمنشورة في وسائل التواصل الاجتماعي ، ويرجى منك عدم الاستعجال في القيام بهذا الأمر والقيام به ضمن السرعة والطريقة التي تناسب معك والتي تشعر بالراحة في استخدامها.

يشعر العديد من الأشخاص بالراحة وبالتحسن عند قيامهم باطلاع الأشخاص الآخرين حول التجارب التي مروا بها. ويساعد في بعض الأحيان وجود أي شخص يستطيع الاستماع اليك وإظهار مدى اهتمامه بك بأن تشعر بالتحسن على أرض الواقع.

إذا كنت تواجه الصعوبات المتعلقة بصحتك ، فأنت لست لوحدهم في التعرض لهذا الأمر ، ولا توجد أي مشكلة بأن تطلب الحصول على المساعدة حول هذا الأمر. ويعتبر افضل مكان يمكنك البدء بطلب الحصول على المساعدة منه هو التحدث مع طبيبك العام (وخاصة في حالة وجود الطبيب العام الذي يعمل في العيادة المحلية الذي يشاركك نفس الأفكار والأصول الثقافية ، فيمكنك طلب حجز موعد للتحدث معه ومناقشة هذا الأمر)

NHS) وتعتبر هذه الخدمة مجانية وسريّة وعائدة الى خدمة الصحة الوطنية icope أو يمكنك الاتصال مع خدمة التكيف (أي كوب) ترتيب حجز icope وتقوم بمساعدة الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق أو التوتر. وتستطيع خدمة التكيف (أي كوب) خدمة المترجم الذي يستطيع الحضور الى مواعيدك الطبية . ويمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول هذه الخدمة عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني: [www.icope.nhs.uk](http://www.icope.nhs.uk).

وهو Good thinking تتوافر مجموعة من المصادر المتعلقة بالمحافظة على الصحة في الموقع الإلكتروني المتعلق بالتفكير الجيد <https://www.good-thinking.uk/>.

We know it is a difficult time so if you're struggling in any way, or know someone who is, please get in touch. Camden Council can provide you with support and advice on a range of issues, including mental health and wellbeing, housing, finances and employment support. Contact Camden on 020 7974 4444 (option 9) Monday to Friday, 9am to 6pm or visit [camden.gov.uk/support for individuals](http://camden.gov.uk/support-for-individuals). You can also write to: Contact Camden Reception, 5 Pancras Square, London N1C 4AG.

This message is created and circulated by Camden Council Public Health.