

| English                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Arabic                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>You may be a carer...</b> ...if you provide help and support to a partner, relative, child, friend or neighbour who could not manage without your help due to physical or mental illness, disability, frailty or addiction. There are thousands of unpaid carers in South Gloucestershire.  | <b>قد تكون موفر رعاية...</b> ...إذا كنت توفر الرعاية والدعم إلى شريك حياتك أو قريب أو طفل أو صديق أو جار لا يمكنه تدبير أموره من دون مساعدتك بسبب مرض جسدي أو عقلي أو إعاقة أو ضعف أو إدمان. ثمة الآلاف من موفري الرعاية بلا أجر في جنوب غلويسٲيرشير.                            |
| <b>You may be a carer...</b> ...if you provide help and support to a partner, relative, child, friend or neighbour who could not manage without your help due to physical or mental illness, disability, frailty or addiction. There are thousands of unpaid carers in Bristol.                | <b>قد تكون موفر رعاية...</b> ...إذا كنت توفر الرعاية والدعم إلى شريك حياتك أو قريب أو طفل أو صديق أو جار لا يمكنه تدبير أموره من دون مساعدتك بسبب مرض جسدي أو عقلي أو إعاقة أو ضعف أو إدمان. ثمة الآلاف من موفري الرعاية بلا أجر في بريستول.                                     |
| Anyone can become a carer — children, parents, daughters, sons, spouses, partners and friends. Many people don't think of themselves as carers; they just look after someone close to them. Caring often just happens to you, as you find that someone close to you gradually needs more help. | قد يكون أي شخص موفر رعاية — أطفال وأهالي وأبناء وبنات وأزواج وزوجات وشركاء وأصدقاء. لا يعتبر الكثيرون أنفسهم موفري رعاية، بل يعتبرون أنهم يعتنون بشخص مقرب منهم فحسب. قد تجد نفسك بوضع رعاية بلا سابق إنذار عندما تكتشف أن شخصاً مقرب منك يحتاج إلى المزيد من المساعدة تدريجياً. |
| <b>Support for you</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>الدعم من أجلك</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Becoming a carer can feel isolating and it's often a struggle to get the information you need.                                                                                                                                                                                                 | قد يشعر موفر الرعاية بالعزلة، وغالباً ما يكون الحصول على المعلومات التي تلزمه أمراً صعباً.                                                                                                                                                                                       |
| When you are looking after someone, it's important to have some help and support for yourself, such as a break from caring.                                                                                                                                                                    | عندما تعتني بشخص ما، من المهم أن تحصل أنت نفسك على بعض المساعدة والدعم، مثل الاستراحة من تقديم الرعاية.                                                                                                                                                                          |
| Your local Council (social services) will be able to tell you how they can help and explain about Carers Assessments.                                                                                                                                                                          | سيتمكن مجلس بلدتك المحلي (الخدمات الاجتماعية) من إطلاعك على كيفية تقديم المساعدة لك وشرح تقييم موفري الرعاية.                                                                                                                                                                    |
| Carers Support Centre, is a local organisation that can provide you with information and advice on any aspect of caring and services that might be useful, such as the Carers Emergency Card. They can also help with a Carers Assessment.                                                     | إن مركز دعم موفري الرعاية هو منظمة محلية يمكنها تزويدك بالمعلومات والنصائح حول أي جانب من الرعاية والخدمات التي قد تكون مفيدة، مثل بطاقة طوارئ موفري الرعاية. كما يمكنهم مساعدتك في تقييم موفري الرعاية.                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| They can put you in touch with other organisations that offer specialist support, for example about dementia, mental health problems or recovering from a stroke.                                                                                                                                                                                                                                                   | ويمكنهم جعلك على اتصال مع منظمات أخرى توفر الدعم المتخصص بمشكلات معينة مثل الخرف أو مشكلات الصحة العقلية أو التعافي من السكتة الدماغية.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Carers Support Centre can also advise on any financial help you or the person you look after may be entitled to. There are also carer's groups that meet regularly to share practical ideas and friendship.                                                                                                                                                                                                         | كما يمكن أن يقدم مركز دعم موفري الرعاية لك النصائح حول أية مساعدة مالية قد تكون أنت أو الشخص الذي ترعاه مخولاً بالحصول عليها. كما تتوفر مجموعات موفري رعاية تجتمع بانتظام للمشاركة بالأفكار العملية وتوفير الصداقة.                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Call the Carers Support Centre confidentially:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>يمكنك الاتصال بمركز دعم موفري الرعاية بشكل سري على:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>CarersLine: +44 (0) 117 965 2200</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>خط موفري الرعاية: +44 (0) 117 965 2200</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Your Own Health</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>صحتك</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| As a carer, it is important that you look after your own health; it is easy not to look after yourself when you are looking after someone else.                                                                                                                                                                                                                                                                     | بصفتك موفر رعاية، من المهم أن تهتم بصحتك، فقد يكون من السهل أن تتجاهل الاعتناء بنفسك عندما تعتني بشخص آخر.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| We will do our best to help you look after yourself as well as the person you care for. For example we are keen to offer flu vaccinations to carers each Autumn. We keep a register of carers who are our patients so that we can let you know about any new services or support that becomes available.                                                                                                            | سنبذل قصارى جهدنا لمساعدتك على الاعتناء بنفسك، إلى جانب الاعتناء بالشخص الذي ترعاه. على سبيل المثال، نميل إلى تقديم مطعوم الإنفلونزا إلى موفري الرعاية في كل فصل خريف. إننا نحتفظ بسجل بموفري الرعاية المرضى لدينا حتى نطلعك على أية خدمات جديدة أو دعم جديد حال توفره.                                                                                                                                              |
| <b>Please register yourself as a carer at reception or discuss it with your Doctor.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>الرجاء تسجيل اسمك كموفر رعاية لدى مكتب الاستقبال أو مناقشة ذلك مع طبيبك.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Do you look after someone who could not manage without you?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>هل تعتني بشخص لا يمكنه تدبير أموره من دونك؟</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Carers Simple Assessments</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>تقييم موفري الرعاية البسيط</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| NHS Bristol and Bristol City Council have come together to improve support for carers. Carers simple assessments are available to carers with a Bristol GP, who are finding caring is affecting their health and wellbeing but are not currently in receipt of social care services. Assessments can connect carers to the support they need and result in a one-off payment to help them take a break from caring. | لقد اجتمع قسم الخدمات الصحية الوطنية في بريستول ومجلس بلدية بريستول معاً لتحسين دعم موفري الرعاية. يتوفر تقييم موفري الرعاية البسيط لموفري الرعاية مع ممارسي الطب العام في بريستول الذين يجدون أن الرعاية تؤثر على صحتهم ورفاهيتهم ولكن لا يتلقون خدمات الرعاية الاجتماعية حالياً. يمكن أن يصل التقييم بين موفري الرعاية مع الدعم الذي يلزمهم، ويؤدي إلى دفعة مالية لمرة واحدة لمساعدتهم على أخذ استراحة من الرعاية. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bristol City Council Health and Social Care</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>الرعاية الصحية والاجتماعية لمجلس بلدية بريستول</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| provides information, advice, carers assessments and may deliver care and support services. Care Direct +44 (0)117 922 2700. <a href="http://www.bristol.gov.uk">www.bristol.gov.uk</a>                                                                                                                                                                                                       | يوفر المعلومات والنصائح وتقييم موفري الرعاية وربما يوفر خدمات الرعاية والدعم. خط الرعاية المباشر +44 (0) 117 922 2700. <a href="http://www.bristol.gov.uk">www.bristol.gov.uk</a>                                                                                                                                                                            |
| <b>LOOKING AFTER SOMEONE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>رعاية شخص آخر</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Getting help and connected as a carer in South Gloucestershire</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>الحصول على المساعدة والتواصل كموفر رعاية في جنوب غلوكستيرشير</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Getting help and connected is the first step to information and support that will help you in your role. This questionnaire and action plan for all carers helps you to look at your needs, how caring affects you and provides information on support available to carers. Please contact the Carers Support Centre to request a carers assessment questionnaire and help getting connected. | إن الحصول على المساعدة والتواصل هي الخطوة الأولى للحصول على المعلومات والدعم لمساعدتك على القيام بدورك. سيساعد هذا الاستبيان وخطة العمل لجميع موفري الرعاية على النظر إلى احتياجاتك وكيفية تأثير الرعاية عليك، ويوفر معلومات عن الدعم المتوفر لموفري الرعاية. الرجاء الاتصال بمركز دعم موفري الرعاية لطلب استبيان تقييم موفري الرعاية والمساعدة على التواصل. |
| <b>Call +44 (0) 117 965 2200 for more details</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>الرجاء الاتصال على الرقم +44 (0) 117 965 2200 لمزيد من التفاصيل</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Useful Contacts:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>معلومات اتصال مفيدة:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Carers Support Centre</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>مركز دعم موفري الرعاية</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| provides information advice and services focussed on supporting carers. Carers Line +44 (0)117 965 2200, open 10am – 1.00pm and 2pm-4pm (Monday-Thursday)10am-1pm (Friday) <a href="http://www.carerssupportcentre.org.uk">www.carerssupportcentre.org.uk</a>                                                                                                                                 | يوفر النصائح والمعلومات والخدمات التي تركز على دعم موفري الرعاية. خط موفري الرعاية +44 (0) 117 965 2200, مفتوح من الساعة 10 صباحاً- 1 ظهراً و 2 ظهراً- 4 ظهراً (أيام الاثنين- الخميس) الساعة 10 صباحاً- 1 ظهراً (يوم الجمعة) <a href="http://www.carerssupportcentre.org.uk">www.carerssupportcentre.org.uk</a>                                              |
| <b>South Gloucestershire Council</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>مجلس جنوب غلوكستيرشير</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| provides information, advice and may deliver care and support services. +44 (0)1454 868007 <a href="http://www.southglos.gov.uk">www.southglos.gov.uk</a>                                                                                                                                                                                                                                     | يوفر المعلومات والنصائح وربما يوفر خدمات الرعاية والدعم. +44 (0) 1454 868007 <a href="http://www.southglos.gov.uk">www.southglos.gov.uk</a>                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Well Aware</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>التوعية</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| provides information on health, wellbeing and community resources. 0808 808 5252 <a href="http://www.wellaware.org.uk">www.wellaware.org.uk</a>                                                                                                                                                                                                                                               | يوفر معلومات حول الصحة والرفاهية وموارد المجتمع. 0808 808 5252 <a href="http://www.wellaware.org.uk">www.wellaware.org.uk</a>                                                                                                                                                                                                                                |