

કોવિડથી (COVID) આગળ- વધારે: ગ્લોસ્ટરશાયરમાં (Gloucestershire) જાતિ, આરોગ્ય અને

અસમાનતા

આપણે બધા 2020 નું વર્ષ યાદ રાખીશું. વિશ્વવ્યાપી ફેલાયેલ COVID-19 એ આપણા સોસાયટીના બધાજ વિસ્તારો અને આપણી શારીરિક અને માનસિક રીતે અસર કરેલ છે, કોઈક વખત વધારે સારા માટે, પણ વારંવાર ખરાબ માટે પણ. આપણે સોસાયટીના જુદા જુદા ભાગોમાં અસમાન અસરના પુરાવા જલદીથી જોયા હતાં; દાખલા તરીકે, વયોવૃદ્ધો, પુરુષો અને થોડાક- અમુક ભૌગોલિક વિસ્તારોમાં. પણ સૌથી મોટામાં મોટી અસર બ્લેક, એશિયન અને માઈનોરિટી એથનિક ભૂમિકામાં જોવામાં આવી હતી.

ગ્લોસ્ટરશાયર (Gloucestershire) માટેના પબ્લિક હેલ્થ ડિરેક્ટર તરીકે આ મારો પાંચમો વાર્ષિક અહેવાલ છે, અને મને એ જણાવતા ખૂબી થાય છે કે ગ્લોસ્ટરશાયર (Gloucestershire) કાઉન્ટિ કાઉન્સિલના બ્લેક વર્ક્સ નેટવર્ક આમાં સહલોખક (કો-ઓથર) માટે સહમત થયા છે.

હું આશા રાખુ છું કે આ રિપોર્ટ આપણી BAME કમ્યુનિટીઝને અસર કરતી અસમાનતા અને આનું સંબોધન કરવા તમે શું કરી શકો તે વિષે વધારે વિચાર કરવામાં મદદરૂપ બનશે. જો તમને મારો સંપર્ક કરવાની ઈચ્છા થાય તો કૃપા કરી ઈમેઇલ કરો:

sarah.l.scott@gloucestershire.gov.uk



સેરાહ સ્કોટ (SARAH SCOTT), ડિરેક્ટર ઓફ પબ્લિક હેલ્થ સપ્ટેમ્બર 2020

આપણે જ્યારે 2020 ના ભૂતકાળ વિષે અવલોકન કરીએ ત્યારે, આપણામાંના ઘણા ઇતિહાસની બે ક્ષણો યાદ કરીએ છીએ કે જેને આપણી સૃષ્ટિમાં ફેરફાર કર્યો છે.



કોવિડ 19 (Covid 19) – એ આરોગ્ય, અને સોશ્યલ કેર અને બીજી મહત્વની સેવાઓ ઉપર નોંધપાત્ર મૂલ્યનું દબાણ લાવી છે, અને આપણામાંના ઘણાએ તેઓના પ્રિયજનો, મિત્રો અને સાથીદારો ગુમાવ્યા છે. જો કે આપણામાંના ઘણા ધરેથી કામ કરી શકતા હતાં, પણ BAME કમ્યુનિટીઝ, કે જેઓ મોટે ભાગે મહત્વના કામકાજ કરવાની ભૂમિકામાં હોય છે, તેઓ મોટે ભાગે આગળની હરોળમાં હોય તેવી સંભાવના રહેતી હતી.



મે મહિનામાં જ્યોર્જ ફ્લોયડની (George Floyd) હત્યા કરવાનો અને બ્લેક લાઈવઝ મેટર (Black Lives) નામના આંદોલને જાતિય વર્ગની રચનામાં કોઈ નવા વાર્તાલાપની રચના કરી અને તેની અસર કમ્યુનિટીઝમાં રંગભેદ ઉપર થવા લાગી.



ઓક્ટોબર મહિનામાં બ્લેક હિસ્ટરિ મંથની વાર્ષિક ઉજવણી કરવામાં આવે છે. આ વર્ષનો વિષય ચાલો આપણે જાતિવાદનો અંત લાવીએ તે છે.

હવે આવી જાતિ-રેસ વિષે વાર્તાલાપનો સમય આવ્યો છે. આવો વાર્તાલાપ આપણા માટે ખૂબજ મહત્વનો રહે છે, પછી ભલે તે ગમે તેવો અગવડવાળો હોય, જો આપણે ગ્લોસ્ટરશાયરમાં (Gloucestershire) BAME ના લોકોના ભોગવવામાં આવેલ અનુભવમાં ફેરફાર કરવા વિષે ગંભીર હોય. જો કે આ રિપોર્ટમાં બધાજ જવાબો મળી ન શકે, પણ તે આવા ઈશ્યૂઝ વિષે વાર્તાલાપ વ્યક્ત કરવાનો આશય રાખે છે.

જ્યારે આપણે આવા બીજા તરંગ કે વેવનો સામનો કરી અને રિકવરિ પ્લાનીંગની અપેક્ષા રાખીએ ત્યારે આપણે અવશ્ય ખાતરી કરવી જોઈએ કે આવા વાર્તાલાપમાં BAME કમ્યુનિટીઝ અને નોકરીયાતો મહત્વના રહી અને ચર્ચા-વિચારણાને માર્ગદર્શન આપી શકે.

કાઉન્સિલના બ્લેક વર્ક્સ નેટવર્ક સમગ્ર સિસ્ટમમાં સાથીદારો સાથે ભાગીદારીપૂર્વક કાર્ય કરવા પ્રતિબદ્ધ છે જેથી કરીને ગ્લોસ્ટરશાયરમાં (Gloucestershire) BAME કમ્યુનિટીઝના જીવંત અનુભવમાં સુધારો કરી શકાય.



અલથિયા લિન (ALTHIA LYN), સહ- અધ્યક્ષ બ્લેક વર્ક્સ નેટવર્ક સપ્ટેમ્બર 2020

રિપોર્ટનો ટૂંકસાર



BAME કમ્યુનિટીઝ, આરોગ્ય અસમાનતા અને COVID-19

COVID-19 પેન્ડેમિક કે વિશ્વવ્યાપી ફેલાયેલ રોગે આરોગ્યમાં લાંબા સમયથી રહેલ અસમાનતાને મોખરે રાખી છે કે જે આપણી સોસાયટીમાં પહેલેથી છે. સમગ્ર વિવિધ વસ્તીના જૂથમાં લોકોના આરોગ્યમાં રહેલ અયોગ્ય અસમાનતા એ લોકોની તંદુરસ્તીમાં ભેદનું આ પરિણામ છે કે જે લોકોમાં જન્મથી, વિકાસ-વધ્ધિ, જીવન, નોકરી અને ઉંમરને લીધે હોય છે. આવા વાઈરસ અને લોકડાઉનના ઉપાયોની સામાજિક અને આર્થિક અસરે એવું બતાવ્યું છે કે ઓછી આવકવાળા લોકો ઉપર અને BAME ભૂમિકામાંથી લોકોને શારીરિક અને માનસિક બીમારીનો વધારે જોખમ-ભય રહે છે.

આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી- કલ્યાણના મૂળ કારણો

લાંબા સમયથી ચાલુ રહેલ જાતિવાદની રચનાને લઈને, મોટે ભાગે આવો તફાવત હોય છે કે જે BAME લોકો જે સ્થિતિમાં શિક્ષણ મેળવી, નોકરી-રોજગાર કરી, અને જીવન જીવે છે તેમાં સામાજિક અને આર્થિક અસમાનતા ઊભી કરે છે.

	ઇંગ્લેન્ડમાં (England) બ્લેક વિદ્યાર્થીઓ કરતાં ગ્લોસ્ટરશાયરના (Gloucestershire) બ્લેક વિદ્યાર્થીઓની કામગીરી સરેરાશ કરતાં નીચી છે. આ વર્ષે સ્કૂલો બંધ રહેવાથી આવી ખોટ વધવાની સંભવિતા રહે છે.
	વાઈટ બ્રિટિશ અથવા વાઈટ આઈરિશ લોકો કરતાં ગ્લોસ્ટરશાયરમાં (Gloucestershire) BAME લોકો અપૂરતી ગુણવત્તાવાળા, વધારે ભીડ અને ખાનગી ભાડાના હાઉસિંગમાં રહેવાની વધારે સંભાવના રાખે છે.
	મોટે ભાગે BAME લોકો કીવર્કરની ભૂમિકા, આરોગ્ય અને સોશયલ કેરમાં નોકરી કરતા હોય છે અને તેઓ ઓછા પગારવાળી ભૂમિકામાં હોવાથી ઘરેથી કામ કરવાનું શક્ય હોતું નથી.
	બીજી એથનિક ભૂમિકાવાળા કરતાં 65+ ઉંમરના એશિયન અને બ્લેક ભૂમિકાવાળા લોકો લાંબા સમય ગાળાની બીમારી અને અપૂરતા આરોગ્યવાળા હોય તેવી વધારે સંભાવના રહે છે.



ગ્લોસ્ટરશાયરના (Gloucestershire's) BAME રહેવાસીઓ ઉપર COVID-19 ની અસર અમુક ચોક્કસ એથનિક જૂથોમાં હોવાથી, COVID-19 ના સખત રોગના લક્ષણો થવાનો, અને વાઈરસમાંથી મૃત્યુ થવાના જોગમાં (ચાન્સ) વધારો થાય છે. આવા વિશ્વવ્યાપી ફેલાયેલ રોગે એવું બતાવ્યું કે ભક્તિ-શ્રદ્ધા અને એથનિસિટીના સમાવેશ સાથે સંપૂર્ણ સમાનતાના ડેટા હોવાનું કેટલું મહત્વનું હોય છે.



કમ્યુનિટીની આઘાતમાંથી બહાર આવવાની શક્તિ (રિઝિલિઅન્સ)

લોકડાઉન દરમિયાન કમ્યુનિટીનો સપોર્ટ અને બ્લેક લાઈવઝ મેટર આંદોલને અમારી BAME

કમ્યુનિટીમાં રહેલ માહિતી- જ્ઞાનની વિપુલતા અને અનુભવ બતાવ્યો છે અને ગ્લોસ્ટરશાયરને

(Gloucestershire) કોઈ એક વધારે સફળ, આરોગ્યવર્ધક અને રહેવા માટે કોઈ એક અંતર્ગત સ્થળ

બનાવવામાં તેઓ ખૂબજ મોટી ભૂમિકા ભજવે શકે. આવી મહત્વની ભૂમિકા ભજવવાનું ચાલુ રહે, તે માટે આ

સેક્ટર-ક્ષેત્રને જરૂરી સપોર્ટ મળે તે મહત્વનું રહે છે.



નોકરીનું સ્થળ, આરોગ્ય અને કલ્યાણ- કુશળતા

આવા પેન્ડેમિક કે વિશ્વવ્યાપી રોગચાળાના સમય દરમિયાન, સામનો કરવામાં આવતા જોખમ- ભયમાં વધારો થવામાં BAME લોકોના નોકરીના પ્રકારમાં કોઈ મહત્વનો ઘટક રહેલ છે. આવા જોખમ- ભયને ઓછો કરવામાં, PPE ને ઈશ્યુ કરવાનો સમાવેશ કરવાની કાર્યવાહીનો અસમાનરીતે અમલ કરવામાં આવ્યો છે.. BAME નોકરીયાતો સાથે કાર્ય કરવાની જરૂર રહે છે જેથી કરીને કોઈ તંદુરસ્ત અને સમર્થન કરનારા નોકરીના સ્થળોનું નિર્માણ કરવામાં આવે કે જેમાં ભેદભાવ માટે શૂન્ય સહિષ્ણુતાઓ હોય અને નોકરીના સ્થળે જોખમ- ભય અને સલામતી વિષે ફિકર- ચિંતા ઉપસ્થિત કરવામાં BAME સ્ટાફને સત્તા આપવામાં આવે.



COVID-19 અને સંદેશાવ્યવહાર

સંશોધનમાં એવું જાણવા મળ્યું છે કે જાહેર આરોગ્યની બાબતમાં સંદેશા આપવામાં BAME લોકોમાં શંકાશીલતા (મિસટ્રસ્ટ), ગભરાટ કે બીક અને માહિતીની ઊણપ રહેલ છે. સામાન્યરીતે સંદેશા મોકલવામાં અને જાહેર સેવાઓમાં વિશ્વાસ સંપાદન કરવામાં શ્રદ્ધા – નિષ્ઠાપૂર્વક કાર્ય કરવાની આવશ્યકતા રહે છે અને વિવિધ ભાષાઓમાં સહેલીરીતે સમજાય તેવું માર્ગદર્શન અને સાંસ્કૃતિકરીતે સુયોગ્ય હોય તેવા વૃતાંતનું BAME કમ્યૂનિટીઝ માટે નિર્માણ કરી અને તેની વહેંચણી કરવી.



COVID-19 અને પહેલેથી અસ્તિત્વની સ્થિતિ

COVID-19 માટે થોડાક જોખમ- ભયનો ખુલાસો કરવામાં BAME વસ્તીમાં ડાયબીટીઝ, શરીરનું વધારાનું વજન જેવી પહેલેથી હોવાની, સ્થિતિ હોય છે. BAME સેવાના ઉપયોગ કરનારાઓના અનુભવો અને વિચારો દ્વારા આરોગ્યમાં સુધારો કરવામાં ઉકેલ લાવવાનું જણાવવું જોઈએ અને આદર્શરીતે તે લક્ષ્યાંકવાળા શ્રોતાઓ સાથે તૈયાર કરી, નિશ્ચિત કરવામાં મદદરૂપ બની અને સુગમતા- પ્રવેશ (એક્સેસ) અને ભાગીદારી માટેના અવરોધોનું સંબોધન કરવું જોઈએ.



સાંસ્કૃતિકરીતે સુયોગ્ય સંસ્થા બનવા વિષે

સમગ્ર સાંસ્કૃતિના લોકો સાથે સારીરીતે પારસ્પરિક ક્રિયા, સંદેશાવ્યવહાર કરી અને સાંસ્કૃતિક સુયોગ્યતા સમજવાની ક્ષમતા હોવી જોઈએ. કોઈ જાહેર સેવામાં, “તે સેવાના ઉપયોગ કરનારાઓની ભાષાકીય, સાંસ્કૃતિક, શ્રદ્ધા- ભક્તિ, અને સામાજિકરીતે જરૂર હોય તેવી સેવા પૂરી પાડનારાઓ અને સંસ્થાઓની સેવા વિસ્તરણ કરવાની ક્ષમતા હોય છે.” ગ્લોસ્ટરશાયર (Gloucestershire) કાઉન્ટિ કાઉન્સિલે BAME COVID-19 ટાસ્ક અને ફિનિશ ગ્રૂપની (Task and Finish Group) રચના કરી છે કે જેઓ એજન્સિમાં સાથે કાર્ય કરી તેઓની સાંસ્કૃતિક સુયોગ્યતાની વૃદ્ધિ કરે છે. જો તમને વધારે માહિતી જોઈતી હોય તો, કૃપા કરી કોન્ટેક્ટ કરો bwn@gloucestershire.gov.uk



સાથ- સહકાર અને સહ- નિર્માણ

ભેદભાવવાળી નીતિઓ (પોલિસિઝ) અને કાર્યવાહીઓનું મિશ્રણ, સ્ટાફમાં અજ્ઞાનવાળો પૂર્વગ્રહ અને સંસ્થાના બધાજ લેવલે BAME લોકોના પ્રતિનિધિત્વની ઊણપ, પબ્લિક સેવાઓમાં BAME રેસિડન્ટના પરિણામો અને અનુભવો અને સુગમતા-પ્રવેશ ઉપર હાનિકારક અસર થઈ છે. જયારે આવી અસમાનતા ચાલુ રહે ત્યારે, વધારે સંયુક્ત કાર્યવાહી કરવાની જરૂર રહે છે કે જે વ્યક્તિઓ અને કમ્યૂનિટીઝ સાથે કાર્ય કરી, તેઓની પાસે જે એસેટ્સ કે પૂંજી હોય તેનો ઉપયોગ કરી ફાળો- હિસ્સો આપી શકે.



ગ્લોસ્ટરશાયરમાં (Gloucestershire) COVID-19 આગળ- વધારે

જ્યારે કોવિડ (Covid) સામે સામનો કરી અને તેમાંથી ગ્લોસ્ટરશાયર (Gloucestershire) બહાર આવે ત્યારે, તે વધારે મહત્વનું રહે છે કે આરોગ્યમાં રહેલ અસમાનતાના મૂળ કારણો હાથ ધરી તેની વચનબધતાઓ વિસ્તૃત કરી અને તેનો આદરભાવ કરવો જોઈએ. જ્યારે સંસ્થાઓ તેઓના પુનઃપ્રાપ્તિ માટેના પ્લાન્સ વિકસાવે ત્યારે, આ લેવલે આપણને લઈ જનારી ભૂતકાળની પધ્ધતિઓની ફરીથી વિચારણા કરવાની નિર્ણાયક કે આખરી તક મળે છે, અને તેને બદલે લાંબા સમય ગાળાના, ટકાવી શકાય તેવા ફેરફારનું નિર્માણ કરવા કમ્યુનિટીઝ સાથે ભાગીદારીપૂર્વક કાર્ય કરવું. ગ્લોસ્ટરશાયર કાઉન્ટિ કાઉન્સિલની વેબસાઈટ ઉપર સંપૂર્ણ રિપોર્ટ વાંચો: [લિંક ઉમેરો]



ભલામણો



ખાતરી કરો કે બધીજ જાહેર સેવાઓમાં સારી ગુણવત્તાવાળો એથનિસિટિ ડેટાનો સંગ્રહ હોય. પ્રતિભાવ આપવાના દર પ્રમાણમાં સુધારો કરવા સારી સાંસ્કૃતિક ટ્રેઈનિંગ અને સંદેશાઓ યોગ્યસ્થાને મૂકો



BAME નોકરીયાતો, સંસ્થાઓ અને કમ્યુનિટીના પ્રતિનિધિઓની સાથે સંયુક્ત સંશોધન માટે સાધન-સંપતિઓ પૂરી પાડો જેથી કરીને COVID-19 ને લગતા વેપાર- વાણિજ્યને (કમર્શલ), ધર્મ, આર્થિક, રચના, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિને લગતા ઘટકો સમજી શકાય.

આવા સંશોધનમાંથી પરિણામોનો ઉપયોગ કરી, COVID-19 થવાનો ભય ઓછો કરવા સહ-રીતે તૈયાર કરી અને ઉકેલ લાવવાની રીતનું નિધિચન કરી, અને આરોગ્યના પરિણામો સુધારો



સેવાઓને અર્થપૂર્ણરીતે માહિતી આપવા, BAME સેવાના ઉપયોગ કરનારના ડેટા અને ફીડબેકનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તે નિશ્ચિત કરવા ઈકવાલિટિ ઈમ્પ્રોવમેન્ટ અસેસમેન્ટસની કમિશનીંગ કરવા માટેની કાર્યપધ્ધતિઓ અને પ્રેક્ટિસની સમીક્ષા કરો.

કમિશનરોની તાલીમ માટે સ્પષ્ટરીતે સુગમતામાં ભેદ- તફાવતને કવર કરી, અનુભવ અને BAME ના રહેવાસીઓ માટેના પરિણામો અને તેઓને આ જવાબદારીઓ સંબોધન કરવાની રહે છે.



આવશ્યકતા રાખવામાં આવતી ક્ષમતા અને સાધન- સંપત્તિઓની નિમણૂક કરવાના સમાવેશ સાથે, સાંસ્કૃતિકરીતે સુયોગ્ય વ્યવસાયને લગતા ઓકયુપેશનલ જોખમ- ભયની આકારણી કરનારા સાધનોને પ્રેક્ટિસમાં મૂકવા માટે સંપૂર્ણ વચનબધ્ધતા.

જાહેર ક્ષેત્રમાં માહિતી- જ્ઞાન ભેગુ કરવા અમારા પ્રભુત્વ કે પ્રભાવનો ઉપયોગ કરી અને ખાનગી ક્ષેત્રમાં કી વર્કસના આરોગ્યને સપોર્ટ કરવા શ્રેષ્ઠ પ્રેક્ટિસ શેર કરો.



BAME કમ્યુનિટીઝ અને ધાર્મિક સંસ્થાઓ સાથે કાર્ય કરી સાંસ્કૃતિકરીતે સુયોગ્ય હોય તેવો પ્લાન આપી અને વિકસાવો જેમાં COVID-19 અટકાવવા માટેનો અને આરોગ્ય સુધારવા માટેના સંદેશાવ્યવહારના પ્લાન્સમાં કોઈ એક સંસ્થાકીય લેવલે અને સ્થાનિક રિઝિલિઅન્સ ફોરમ મારફતે હોય.



ખાતરી કરો કે COVID-19 રિકવરિ પ્લાન્સ સક્રિયરીતે આરોગ્યના વિશાળ ઘટકો દ્વારા થયેલ અસમાનતા ઉપર કાપ મૂકે છે.

ઘ રિકવરિ કોર્ડિનેશન ગ્રુપે નિયમિતરીતે સમાનતાના આશયની સમીક્ષા કરી અને BAME સ્ટાફ, રહેવાસીઓ અને બીજી બાજુની લાઈનના ગ્રુપ્સ સાથે ઈનપૂટ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.




BAME વોલન્ટરિ ક્ષેત્રની તપાસ હાથ ધરી, કે જેમાં ઈનપૂટનું વધારે અવલોકન કરવું કે જે ગ્લોસ્ટરશાયરમાં (Gloucestershire) આરોગ્યની અસમાનતા ઓછી કરવાની દિશામાં હોય. આ સેક્ટર- ક્ષેત્રમાં લાંબા સમય- ગાળાની ટકાવી રાખવાની અને ક્ષમતામાં વૃદ્ધિ- વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.



ગ્લોસ્ટરશાયર (Gloucestershire) માટે કોઈ એક રેસ ઈકવાલિટિ પેનલનું નિર્માણ કરી, ગ્લોસ્ટરશાયર સિટિ કાઉન્સિલના (Gloucester City Council) કાર્યમાં વધારો કરી, આગળ કોઈ એક એજન્ડા મૂકી અને લાંબા સમય માટેના ટકાવી શકાય તેવા ફેરફારનું નિર્માણ કરવું.

વધારે માહિતી માટે ક્યાં જવું



	<p>ગ્લોસ્ટરશાયર કાઉન્ટિ કાઉન્સિલની (Gloucestershire County Council) વેબસાઈટ ઉપર BAME કમ્યુનિટીઝ માટે COVID-19 વિષે માહિતી છે: gloucestershire.gov.uk/covid-19-information-and-advice/information-and-resources-for-bame-communities</p> <p>તમારા ઘરે ટેસ્ટ- કસોટી મોકલવામાં આવે અથવા સ્થાનિક ટેસ્ટીંગ સેન્ટરમાં એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કરાવો: gov.uk/get-coronavirus-test</p>
	<p>ગ્લોસ્ટરશાયર (Gloucestershire) કમ્યુનિટિ હેલ્પ હબ – gloucestershire.gov.uk/gloucestershires-community-help-hub/</p> <p>જો તમે તમારી નોકરી ગુમાવી હોય, સ્વયં નોકરી કરતા હો, ફરતો કરવામાં આવ્યા હોય, બીમારીને લઈને નોકરી કરી શકતા ન હો, ચાઈલ્ડકેર માટે મદદની જરૂર હોય તો નાણાકીય અને મળી રહેતા બીજા સપોર્ટ વિષે માહિતી મેળવો: gov.uk/coronavirus/worker-</p>



support

હેલ્થી લાઈફ સ્ટાઈલ સર્વિસ – ધૂમ્રપાન માટે, આરોગ્યવર્ધકરીતે ખાવા માટે, શારીરિક પ્રવૃત્તિ, સગર્ભાવસ્થા, એલ્કોહોલ, જુગાર રમવા અને સામાન્ય કુશળતા માટે મફત મદદ મેળવો:

hlsghos.org

બરનાડોસ (Barnardo's) – અમારા સ્ટાફ તમારી સાથે ઈંગ્લિશ, ઊર્દૂ અથવા હિન્દીમાં વાતચીત કરી શકે. helpline.barnardos.org.uk/helpline

ગ્લોસ્ટરશાયર (Gloucestershire) એક્શન ફોર રેફ્યુજીસ અને અસાઈલમ સીકર્સ (GARAS) - ઈમેઈલ: info@garas.org.uk



કાઈસિસ રિસોલ્યુશન એન્ડ હોમ ટ્રીટમેન્ટ ટીમ – મુલાકાત લો ghc.nhs.uk/our-teams-and-services/crht 11 વર્ષના અને તેનાથી મોટી ઉંમરના કે જેઓને માનસિક આરોગ્યની કટોકટીમાં તાત્કાલિક સપોર્ટની જરૂર હોય.

કવેલ- મુલાકાત લો gwell.io પુખ્ત વયનાઓ માટે મફત, સેલ્ફ-હેલ્પવાળા સાધન- સંપતિઓ અને નનામીરીતે ઓનલાઈન કાઉન્સેલીંગ માટે

કુથ (Kooth) – મુલાકાત લો kooth.com. 11 થી 18 વર્ષની ઉંમરનાઓ માટે. આ કોઈ એક ઓનલાઈન સપોર્ટવાળો પ્લેટફોર્મ છે કે જ્યાં નામ આપ્યા વગર યુવાન લોકોને મફત કાઉન્સેલીંગની સુગમતા મળી શકે, ચર્ચા –વિચારણાના બોર્ડસમાં જોડાય, ઓનલાઈન જર્નલ્સ રાખી શકે, ગોલ ટ્રેકર્સ, અને સેલ્ફ-હેલ્પ આર્ટિકલ- લેખનું વાંચન કરી શકે.



તમારા ઘરે COVID-19 ટેસ્ટ મોકલવામાં આવે અથવા ટેસ્ટિંગ સેન્ટરમાં એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કરવા **119** ને ફોન કરો

ગ્લોસ્ટરશાયર કમ્યુનિટી હેલ્પ હબ (Gloucestershire Community Help Hub)

– ફોન કરો **01452 583519** સોમથી શુક્ર સવારના 9 થી સાંજના 5

હેલ્થી લાઈફ સ્ટાઈલ સર્વિસ (Healthy Lifestyle Service) -

ફોન કરો **0800 122 3788** (ફ્રી ફોન નંબર)

બરનાડોસ (Barnardo's) - ફોન કરો **0800 1512 605** (ફ્રી ફોન નંબર)

ગ્લોસ્ટરશાયર એક્શન ફોર રેફ્યુજીસ અને અસાઈલમ સીકર્સ

(Gloucestershire Action for Refugees and Asylum Seekers)

(GARAS) - ફોન કરો **01452 550528**

મેન્ટલ હેલ્થ કાઈસિસ રિસોલ્યુશન એન્ડ હોમ ટ્રીટમેન્ટ ટીમ

(Mental Health Crisis Resolution and Home Treatment Team) – ફોન

કરો **0800 169 0398** (ફ્રી ફોન નંબર) દિવસના 24 કલાકો, અઠવાડિયાના 7 દિવસે