MANCHESTER CITY COUNCIL

NHS

سردیوں میں خود اور اپنے گھر کو گرم رکھنے کے بارے مشورہ

اِن سردیوں میں گرم اور تندرست رہنے کیلئے مدد

- گیس بجلی کے بلوں میں مدد
- کمیونٹی میں گرم رہنے کے مقامات
- زندگی کے اخراجات میں مدد
- نزلہ زکام کی وجہ سے نقصانات

URDU

گیس بجلی کے بلوں کے بارے میں فکرمند ہیں؟

سیٹزن ایڈوائس مانچسٹر والے کاڈینٹ یعنی جو کمپنی مانچسٹر کے گھروں کو گیس کی فراہمی کرتی ہے کے ساتھ ملکر کام کر رہے ہیں۔

وہ درج ذیل امور میں آپ کی مفت مدد کرتے ہیں:

- کہ کیا آپ کسی مالی مدد کے اہل ہو سکتے ہیں
- بلوں کے قرضہ جات سے نمٹنا
- بل میں بچت کرنا
- اِس بات کی یقین دہانی کرنا کہ آپ کی سپلائی محفوظ ہے
- نیا یا بہتر ہیٹنگ سسٹم

فون: 0808 164 4406

لائنیں سوموار تا جمعہ صبح نو 9am بجے تا شام پانچ 5pm بجے تک کھلی رہتی ہیں

آپ بلوں پر بچت کرنے یا کاربن کے کم استعمال کے قابل ہو سکتے ہیں اگر:

- ایل ای ڈی لائٹ بلب استعمال کریں
- کم گیس بجلی لینے والے آلات استعمال کریں
- سمارٹ میٹر لگوالیں
- گرین انرجی کا استعمال کریں

مکان کی مرمت

اگر آپ کے گرم پر ہیٹنگ نہیں ہے یا ایمرجنسی میں گھر پر کسی مرمت کی ضرورت ہے اور آپ کی عمر ساٹھ سال سے زائد ہے اور آمدن کم ہے تو اِن سے رابطہ کریں:

مانچسٹر کیئر اینڈ ریپیئر

فون: 0161 872 5500

www.careandrepair-manchester.org.uk

انرجائز مانچسٹر

گھر میں توانائی کے سلسلہ میں کمیونٹی میں سرگرمیوں کا آغاز کریں گے کریں گے۔ جیسے توانائی کے بہتر استعمال پر عملی اقدامات سے لیکر اپنے علاقے میں صحت کے منتخب آفیسروں کے ساتھ کام کرنے اور مقامی کمیونٹی سینٹر وغیرہ میں تقریبات کا انعقاد۔

اپنے گھر کے قریب انرجائز مانچسٹر کی تقریبات اور سرگرمیوں پر نظر رکھیں۔

زندگی کے اخراجات پر مانچسٹر کی مفت مشورے کیلئے سروس

مفت مشورے کی یہ سروس درج ذیل میں مدد کر سکتے ہیں:

- بینیفٹ اور کرائے میں مدد
- بلوں اور قرضہ جات پر مشورہ
- کھانے پینے کی اشیاء میں مدد
- آن لائن میں مدد

فون: 0800 023 2692

لائنیں سوموار تا جمعہ صبح نو 9am بجے تا شام ساڑھے چار 4.30pm بجے تک کھلی رہتی ہیں

ٹیکسٹ: 07860 022 876

www.manchester.gov.uk/helpinghands

نزلہ زکام [فلو] کیلئے ٹیکہ

نزلہ زکام کے نقصانات:

- وقت کا ضیاع
- منصوبوں میں ردوبدل
- پیسوں کے معاملات
- صحت کے نقصانات

اِس میں آپ اکیلے نہیں ہیں۔ نزلہ زکام لوگوں کو بہت بیمار کرسکتا ہے، جیسے بہت چھوٹے بچے، یا بوڑھے افراد، یا حاملہ خواتین اور پہلے سے ہی صحت کے مسائل میں مبتلا افراد۔

نزلہ زکام کے ٹیکے محفوظ بھی ہیں اور فائدہ مند بھی۔ یہ مفت اور بڑی آسانی سے لگوائے جاسکتے ہیں۔ چیک کریں کہ آیا آپ یہ لگواسکتے ہیں :

www.manchester.gov.uk/flujab

اگر آپ نزلہ زکام کا ٹیکہ لگوانے کے اہل ہیں تو ممکن ہے آپ کووِڈ کا ٹیکہ بھی مفت لگواسکیں۔

اگر آپ کو نزلہ زکام کا ٹیکہ لگوانے کی ضرورت ہے لیکن آپ اُن افراد میں شامل نہیں ہیں جنہیں اِسے مفت لگوانے کیلئے بلایا جاتا ہے تو آپ قریبی کیمسٹ سے اپنے خرچ پر لگواسکتے ہیں۔

مانچسٹر کی مفت مشورے کی سروس کو فون کریں

فون: 0800 023 2692

لائنیں سوموار تا جمعہ صبح نو 9am بجے تا شام ساڑھے چار 4.30pm بجے تک کھلی رہتی ہیں

ٹیکسٹ: 07860 022 876

www.manchester.gov.uk/helpinghands

معلومات کا ترجمہ

اِس معلومات کتابچے میں پائی جانے والی معلومات درج ذیل کے ویب سائٹ سے دوسری زبانوں میں بھی حاصل کی جا سکتی ہیں

manchesterlco.org/winter-warmth-advice-booklets/