



نصائح للدفع في الشتاء لك ولمنزلك

المساعدة في منحك الدفع وصحة جيدة
هذا الشتاء

مساعدة في فواتير الطاقة ❄️

المراكز المجتمعية الدافئة ●

دعم تكلفة المعيشة ●

كيف يمكن أن يكلفك الإصابة بالأنفلونزا ❄️



قلق حول فواتير الطاقة؟

يعمل مركز إرشاد المواطنين في مانشستر مع Cadent – الشركة التي تزود المنازل بالغاز في مانشستر.

يقدمون خدمة **مجانية** وسريعة لمساعدتك في:

- التحقق مما إذا كنت مؤهلاً للحصول على دعم مالي
- إدارة ديون فواتير الطاقة
- توفير المال في فواتير الطاقة
- التأكد من أن إمدادات الطاقة الخاصة بك آمنة
- الحصول على تدفئة منزلية جديدة أو أفضل

هاتف: 0808 164 4406

الخطوط مفتوحة من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحًا حتى 5 مساءً

قد تتمكن من توفير المال في الفواتير أو استخدام كميات أقل من الكربون عن طريق:

- تبديل المصابيح العادية إلى مصابيح LED
- الاستثمار في الأجهزة الموفرة للطاقة
- الحصول على عداد ذكي
- التحول إلى الطاقة الخضراء



إصلاحات المنزل

إذا لم يكن لديك تدفئة أو كنت بحاجة إلى إصلاحات طارئة في المنزل وكان عمرك يزيد عن 60 عامًا ولديك دخل منخفض، فاتصل بـ

Manchester Care and Repair

هاتف: 0161 872 5500

www.careandrepair-manchester.org.uk

Manchester
care&repair



مؤسسة Energize Manchester

يقومون بتقديم مجموعة من الأنشطة المجتمعية حول الطاقة المنزلية - بدءًا من التدريب على الأشياء العملية لتحسين كفاءة الطاقة، إلى العمل مع المؤسسات الصحية في منطقتك والفعاليات في مراكز المجتمع المحلي.

ابحث عن فعاليات وأنشطة Energize Manchester القريبة منك.



خط استشارات تكلفة المعيشة المجاني في مانشستر

يمكن أن يساعدك خط استشارات تكلفة المعيشة المجاني في:

- المعونات والمساعدة في الإيجار الخاص بك
- نصائح حول الديون ودفع الفواتير
- الدعم الغذائي
- دعم الاتصال بالإنترنت



هاتف: 0800 023 2692

الخطوط مفتوحة من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحًا إلى 4.30 مساءً أو

رسالة نصية: 07860 022 876

www.manchester.gov.uk/helpinghands



تطعيمات الانفلونزا

يمكن أن تكلفك الإصابة بالأنفلونزا ما يلي:

- وقتك
- خططك
- مالك
- صحتك



وهذا ليس لك فقط. يمكن أن تؤدي الأنفلونزا إلى إصابة الأشخاص المحيطين بمرض شديد، مثل الأطفال الصغار أو المسنين أو النساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية.

إن لقاح الأنفلونزا آمن ويعمل جيداً. إنه مجاني وسهل الحصول عليه - تحقق الآن إذا كان يجب أن تحصل عليه: www.manchester.gov.uk/flujab



إذا كنت مؤهلاً للحصول على لقاح الأنفلونزا، فقد تتمكن أيضاً من الحصول على لقاح مجاني ضد فيروس كورونا.



إذا كنت بحاجة إلى لقاح الأنفلونزا ولكنك لست ضمن إحدى المجموعات التي سيتم استدعاؤها والحصول عليها مجاناً، فيمكنك دفع ثمن لقاحك في صيدلية محلية.

اتصل بخط الاستشارة المجاني في مانشستر

الهاتف: 0800 023 2692

الخطوط مفتوحة من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحاً إلى 4.30 مساءً أو

رسالة نصية: 07860 022 876

www.manchester.gov.uk/helpinghands



معلومات مترجمة

المعلومات الواردة في هذه النشرة متاحة بلغات أخرى على الموقع manchesterlco.org/winter-warmth-advice-booklets/

