



আপনার এবং আপনার ঘরের জন্য শীতের উষ্ণতা বিষয়ক পরামর্শ এই শীতে উষ্ণ এবং সুস্থ থাকতে সাহায্য



এনার্জি অর্থাৎ বিদ্যুত ও গ্যাস বিলের ক্ষেত্রে সাহায্য



কমিউনিটি ওয়ার্ম হাবস (উষ্ণতা কেন্দ্র সমূহ)



জীবনযাপনের খরচে সহযোগিতা



ফ্লু-তে আক্রান্ত হলে কীভাবে আপনার ক্ষতি হতে পারে





আপনি কি এনার্জি বিল নিয়ে চিন্তিত?

সিটিজেনস এডভাইস ম্যানচেস্টার ক্যাডেন্ট এর সাথে কাজ করছে- এই কোম্পানিটি ম্যানচেস্টারের বাসাবাড়িসমূহে গ্যাস সরবরাহ করে থাকে।

citizens
advice

Cadent
Your Gas Network

আপনাকে সাহায্য করার জন্য তারা একটি ফ্রি, গোপনীয়তা সহ সার্ভিস দিয়ে থাকে:

- খোঁজ নিয়ে দেখা আপনি আর্থিক সহযোগিতা পেতে পারেন কি না
- এনার্জি সংক্রান্ত ঋণের ব্যবস্থাপনা
- এনার্জি বিলে অর্থ বাঁচানো
- নিশ্চিত করা যে আপনার এনার্জি সাপ্লাইটি নিরাপদ
- বাসায় নতুন অথবা উন্নততর হিটিং এর ব্যবস্থা

ফোন: 0808 164 4406

লাইনগুলো সোম থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা পর্যন্ত খোলা আছে



বিলের খরচ বাঁচাতে অথবা কম কার্বন ব্যবহার করতে সক্ষম হতে হলে যা করতে পারেন:

- লাইট বাল্বসমূহ পরিবর্তন করে এলইডি লাগানো
- কম এনার্জি খরচ হয় এমন যন্ত্রপাতিতে বিনিয়োগ
- একটি স্মার্ট মিটার লাগানো
- গ্রিন এনার্জি- তে পরিবর্তন

Manchester
care&repair



গৃহ মেরামত

যদি আপনার হিটিং কাজ না করে অথবা আপনার জরুরী গৃহ মেরামত প্রয়োজন হয় এবং আপনার বয়স ষাটোর্ধ্ব এবং আয় স্বল্প হয়ে থাকে, তাহলে ম্যানচেস্টার কেয়ার এন্ড রিপেয়ার এর সাথে যোগাযোগ করুন।

ফোন: 0161 872 5500

www.careandrepair-manchester.org.uk



এনার্জাইজ ম্যানচেস্টার

কমিউনিটির ভেতরে বাসাবাড়ির এনার্জি বিষয়ে বিভিন্ন ধরনের কর্মকাণ্ডের ব্যবস্থা করবে -
ব্যবহারিক বিষয়ে প্রশিক্ষণ থেকে শুরু করে ফলপ্রসূভাবে এনার্জি ব্যবহার, আপনার এলাকার
হেলথ চ্যাম্পিয়নদের সাথে কাজ করা এবং স্থানীয় কমিউনিটি কেন্দ্রসমূহে বিভিন্ন অনুষ্ঠানের
আয়োজন।

আপনার কাছাকাছি এনার্জাইজ ম্যানচেস্টারের অনুষ্ঠানসমূহের জন্য চোখ খোলা
রাখুন



ম্যানচেস্টারের ফ্রি কস্ট অফ লিভিং এডভাইস লাইন

জীবনযাত্রার খরচ বিষয়ে বিনামূল্যের উপদেশ লাইনটি যেসব বিষয়ে সাহায্য করতে পারে:

- বেনিফিট এবং আপনার ভাড়ার ব্যাপারে সাহায্য
- ঋণ এবং বিল পরিশোধ বিষয়ে উপদেশ
- খাদ্য সহযোগিতা
- ইন্টারনেট ব্যবহারে সহযোগিতা

ফোন: 0800 023 2692

লাইনগুলো সোম থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৪.৩০ পর্যন্ত খোলা আছে অথবা
টেক্সট করুন: 07860 022 876

www.manchester.gov.uk/helpinghands

ফ্লু-এর টিকা

ফ্লু দ্বারা আক্রান্ত হলে যেসব ক্ষেত্রে আপনার ক্ষতি হতে পারে:

- আপনার সময়
- আপনার পরিকল্পনা
- আপনার টাকা
- আপনার স্বাস্থ্য

এবং এটা শুধু আপনার বেলায় নয়। ফ্লু মানুষকে ভীষণভাবে অসুস্থ করে দিতে পারে, যেমন খুব ছোট বাচ্চাদের, অথবা বৃদ্ধদের, অথবা অন্তঃসত্ত্বা নারীদের এবং যাদের স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে তাদের।

ফ্লু এর টিকা নিরাপদ এবং এটা কাজ করে। এটা বিনামূল্যে এবং সহজে পাওয়া যায়— এখুনি খোঁজ নিয়ে দেখুন আপনার এটা নেয়া উচিৎ কি না:

www.manchester.gov.uk/flujab



যদি আপনার ফ্লু- এর টিকা পাওয়ার অধিকার থেকে থাকে, তাহলে আপনি বিনামূল্যে কভিডের টিকাও পেতে পারেন।



যদি আপনার ফ্লু-এর টিকা প্রয়োজন হয়, এবং আপনি সেইসব গ্রুপের অন্তর্ভুক্ত না হয়ে থাকেন যাদেরকে বিনামূল্যের টিকার জন্য ডাকা হবে, তাহলে আপনি স্থানীয় ফার্মেসিতে গিয়ে মূল্য পরিশোধ করে টিকা নিতে পারেন।

ম্যানচেস্টারের ফ্রি এডভাইস লাইনে কল করুন

ফোন: 0800 023 2692

লাইনগুলো সোম থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৪.৩০ পর্যন্ত খোলা আছে অথবা টেক্সট করুন: 07860 022 876

www.manchester.gov.uk/helpinghands

অনূদিত তথ্য

এই লিফলেটের তথ্যসমূহ অন্যান্য ভাষায় পাওয়া যাবে এই ওয়েবসাইটে-

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

