



# Porady dotyczące tego jak zachować ciepło zimą dla Ciebie i Twojego domu

Pomoc dotycząca tego, jak się ogrzać i jak się mieć dobrze tej zimy

- ❄️ **Pomoc w rachunkach za energię**
  - **Ciepłe centra społecznościowe**
  - **Pomoc w kosztach utrzymania**
- ❄️ **Ile może kosztować złapanie grypy**





## Martwisz się rachunkami za energię?

Citizens Advice Manchester (Porada dla Obywateli w Manchester) współpracuje z Cadent – firmą dostarczającą gaz do domów w Manchester.

Oferują oni **darmową** i poufną usługę, które może pomóc w:

- Sprawdzeniu, czy możesz uzyskać wsparcie finansowe
- Zarządzaniu długami za energię
- Zaoszczędzeniu na rachunkach za energię
- Upewnieniu się, że dostawa energii jest bezpieczna
- Nabyciu nowego lub lepszego systemu ogrzewania do domu



Telefon: 0808 164 4406

Linie są czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00–17:00

Możesz zaoszczędzić na rachunkach lub zmniejszyć emisję dwutlenku węgla przez:

- Przejście na żarówki LED
- Inwestycję w energooszczędne urządzenia
- Zainstalowanie inteligentnego licznika
- Przejście na zieloną energię



## Naprawy nieruchomości

Jeśli nie masz ogrzewania lub potrzebujesz pilnych napraw w domu, masz ponad 60 lat i masz niskie dochody, skontaktuj się z nami:

Manchester Care and Repair

Telefon: 0161 872 5500

[www.careandrepair-manchester.org.uk](http://www.careandrepair-manchester.org.uk)





## Energise Manchester

Będzie oferować szereg akcji społecznościowych na temat energii domowej – od praktycznych szkoleń mających na celu poprawę wydajności energetycznej, po współpracę z lokalnymi liderami zdrowia oraz poprzez wydarzenia w lokalnych centrach społecznościowych.

Śledź wydarzenia i zajęcia Energize Manchester w Twojej okolicy.

## Bezpłatna Linia Porad dot. Kosztów Utrzymania w Manchester

Bezpłatna Linia Porad dot. Kosztów Utrzymania może pomóc z:

- Zasiłkami i opłacaniem czynszu
- Zapewnieniem porady na temat zadłużenia i płacenia rachunków
- Zapewnieniem wsparcia dot. jedzenia
- Połączeniem się z internetem



Telefon: 0800 023 2692

Linie są czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-16:30 lub wyślij SMS pod numer: 07860 022 876

[www.manchester.gov.uk/helpinghands](http://www.manchester.gov.uk/helpinghands)

## Szczepienia na grypę

Złapanie grypy może kosztować Cię:

- Czas
- Plany
- Pieniądze
- Zdrowie

I nie tylko Ciebie. Grypa może spowodować poważne schorzenia u innych osób jak np. u osób młodych i starszych, a także u ciężarnych kobiet i osób z problemami zdrowotnymi.

Szczepionka na grypę jest bezpieczna i skuteczna. Jest darmowa i łatwa w pozyskaniu – sprawdź, czy powinienesz/powinnaś się zaszczepić teraz na stronie: [www.manchester.gov.uk/flujab](http://www.manchester.gov.uk/flujab)

Jeśli kwalifikujesz się do zaszczepienia przeciw grypie, możesz także otrzymać bezpłatną szczepionkę przeciwko Covid.

Jeśli potrzebujesz szczepionki przeciw grypie, ale nie należysz do żadnej z grup, która byłaby wezwana na bezpłatne szczepienie, to wówczas możesz zapłacić za szczepionkę w lokalnej aptece.

Zadzwoń na bezpłatną infolinię w Manchester  
Telefon: 0800 023 2692

Linie są czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-16:30 lub wyślij SMS pod numer: 07860 022 876

[www.manchester.gov.uk/helpinghands](http://www.manchester.gov.uk/helpinghands)

## Przetłumaczona informacja

Informacje zawarte w tej ulotce są dostępne w innych językach na stronie:

[manchesterlco.org/winter-warmth-advice-booklets/](http://manchesterlco.org/winter-warmth-advice-booklets/)

