



سيكون هذا الشتاء

صعباً



لكن هناك مساعدة متوفرة للناس في مانشستر

الحصول على الوقاية من الإنفلونزا وكورونا
الدعم إذا مرضت
الدعم المالي
الإرشادات
طرق للتدفئة



الانفلونزا وكورونا

الشتاء هو الوقت الذي يصاب فيه كثير من الناس بالإنفلونزا - ولا يزال مرض كورونا موجوداً



يمكن لكلا هذين الفيروسين أن يجعلك مريضاً جداً، ويمكن أن تكون الإصابة بكليهما أمراً خطيراً للغاية

احم نفسك والأشخاص من حولك عن طريق التطعيم ضد كليهما

كورونا

تطعيمات كورونا مجانية وآمنة.

إذا كنت قد أصبت بمرض كورونا مسبقاً، فيمكن أن تصاب به مرة أخرى. إذا تم تطعيمك، فإن المناعة التي يوفرها التطعيم تتلاشى.



احصل على جرعة معززة مجانية إذا كنت:

- فوق سن الـ 50 عاماً
- من فئة عالية الخطورة، مثل الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم
- إذا كنت حامل
- تعمل في مجال الرعاية الصحية أو الاجتماعية

إذا كانت لديك أي أسئلة، فاتصل بخط المساعدة المجاني في مانشستر وتحد إلينا بشأن حجز موعد لأخذ لقاح كورونا حتى لو لم تكن قد أخذت لقاحاً من الأوان أبداً للحصول عليه.



خط الهاتف المجاني: 0800 840 3858

أيام الاثنين إلى الجمعة، 9 صباحاً إلى 5 مساءً، تتوفر خدمة الترجمة

رسالة نصية: 07890 036 892

www.manchester.gov.uk/getmyjab



الانفلونزا

سيتم الاتصال بهؤلاء الأشخاص للحصول على لقاح مجاني ضد الإنفلونزا:

- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 3 سنوات
- الأطفال في المدارس الابتدائية والثانوية
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية تجعلهم "في خطر"
- الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما
- النساء الحوامل
- كوادر الرعاية الصحية والاجتماعية
- الأشخاص الذين يعيشون في دور الرعاية
- الأشخاص الذين يعيشون مع شخص يعاني من ضعف في جهاز المناعة



سيتملك بك طبيبك العام (GP) أو المستشفى المحلي أو المدرسة.



لا يحتوي لقاح الأنفلونزا على مشتقات الخنزير أو منتجات حيوانية.

عادة ما يتم إعطاء الأطفال بشكل بخاخ في الأنف، وهذا البخاخ يحتوي على مشتقات الخنزير. ولكن يمكنهم الحصول على الإبرة بدلا من ذلك.



www.manchester.gov.uk/getmyjab

كيف تحافظ على صحتك

- اغسل يديك
- ارتد قناعا إذا شعرت أنه من المناسب القيام بذلك
- إذا شعرت بالمرض، ابق في المنزل



احصل على المساعدة حول صحتك

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طبية، فهناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها الحصول على المساعدة والمشورة

NHS 111

هذه خدمة على مدار 24 ساعة يمكن أن تساعدك إذا كانت لديك مشكلة طبية طارئة ولست متأكدًا مما يجب عليك فعله.

يمكنهم تقديم المشورة الطبية لك، وتحويلك إلى ممرضة أو طبيب أسنان طارئ أو صيدلي أو طبيب عام.

إذا كنت بحاجة للذهاب إلى قسم الطوارئ بالمستشفى، فيمكنهم منحك وقتًا لرؤيتك.

رقم الهاتف: 111

الموقع: 111.nhs.uk



خدمة الطوارئ 999

إذا كان أحدهم مريضًا أو مصابًا بجروح خطيرة وكانت حياته في خطر

اتصل برقم الهاتف: 999



الصيدلي

يمكنهم تقديم المشورة والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية لأشياء مثل السعال ونزلات البرد والتهاب الحلق وآلام البطن.



إذا كنت لا تستطيع تحمل تكلفة الدواء الذي تحتاجه، فاسأل عما إذا كان يمكنك الحصول عليه مجانًا بموجب مشروع الأمراض الصغرى.

عيادات الطبيب العام (GP)

يجب أن تكون مسجلاً لدى طبيب في عيادة طبيب عام محلي. يمكنهم أن يعالجوك أو يرتبوا لك لإجراء فحوصات أو زيارة أخصائي في المستشفى أو الحصول على رعاية في المجتمع.



قد يكون لدى عيادات الطبيب العام أيضاً ممرضات أو موظفون آخرون رؤيتك. يمكن لبعض الأطباء تقديم النصائح لك عبر الهاتف أو عن طريق الفيديو.



لتحديد موعد عبر الهاتف، اتصل أو قم بزيارة إلى موقع عيادة الطبيب العام على الإنترنت.



دعم الصحة النفسية

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من مشاكل في الصحة النفسية، اتصل بخط المساعدة لأزمات الصحة النفسية في مانشستر الكبرى.

إنه رقم هاتف مجاني ومفتوح طوال الوقت

0800 953 0285



NHS

Greater Manchester
Mental Health
NHS Foundation Trust

المساعدة المالية

إذا كانت لديك مشاكل مالية، أو في دفع الفواتير أو الطعام، أو كنت بحاجة إلى مشورة بشأن أشياء أخرى، فالمساعدة متوفرة هنا

خط إرشادات تكلفة المعيشة

للمساعدة في مجال:

- المعونات ودفع الإيجار
- المشورة بشأن الديون والفواتير
- الدعم الغذائي
- مساعدة في الاتصال بالإنترنت



رقم الهاتف: 0800 023 2692

أيام الاثنين إلى الجمعة، 9 صباحاً إلى 4:30 مساءً

إذا كنت تعاني من صعوبة في المال

تتوفر أنواع مختلفة من الدعم

تحقق مما إذا كان يمكنك المطالبة بمدفوعات ضريبة الإسكان وضريبة البلدية إذا كنت تعاني من أزمة مالية، فتقدم بطلب للحصول على منح الوقود ومنح نقدية.

www.manchester.gov.uk/financialsupport



إرشادات حول المعونات

تأكد من حصولك على كل ما يحق لك الحصول عليه.

استخدم أداة تدقيق المعونات عبر الإنترنت للمطالبة بمعونات إضافية.

www.gov.uk/benefits-calculators



دفع فواتير الوقود

إذا لم تتمكن من دفع فاتورة الكهرباء أو الغاز، أو إعادة شحن العداد، فاتصل بمورّد الطاقة الخاص بك في أقرب وقت ممكن.
إذا كان لديك عداد للدفع المسبق، فقد تكون مؤهلاً للحصول على منحة وقود طارئة.



www.manchester.gov.uk/helpinghands

اقتراض أموال من اتحاد انتماني

يقدم Manchester Credit Union قروضاً قصيرة الأجل عبر الإنترنت تتراوح بين 100 جنيه إسترليني و750 جنيهًا إسترلينيًا، على مدى 3 إلى 9 أشهر.
يمكنك التقديم عبر الإنترنت والحصول على قرار على الفور.



www.manchestercreditunion.co.uk



مساعدة حول الطعام

يمكن أن يساعدك بنك الطعام المحلي أو محل البقالة المجتمعي.



www.manchester.gov.uk/helpinghands

وجبات مدرسية مجانية

الوجبات المدرسية المجانية متوفرة لجميع الطلاب في عام (Reception)، والعام الأول والثاني. إذا كنت تحصل على معونات معينة، يمكن لأطفالك الحصول على وجبات مجانية طوال فترة المدرسة.



المساعدات والإرشادات الأخرى

هناك مساعدات متاحة للعديد من المشاكل المختلفة



مركز إرشاد المواطنين

يمكن أن يقدم نصائح مجانية وسرية حول العديد من الأمور.

الرقم المجاني: 0808 278 7800

www.citizensadvicemanchester.org.uk



مقدمو الرعاية

إذا كنت مقدمًا للرعاية أو تعتني بشخص آخر، فاطلب المساعدة من مؤسسة Carers Manchester.



الرقم المجاني: 0161 543 8000

الموقع: www.carersmanchester.org.uk

البريد الإلكتروني: contactpoint@carersmanchester.org.uk



مساعدات لكبار السن

يمكن أن تساعدك مؤسسة "Independent Age" الخيرية في المطالبة بائتمانات المعاشات التقاعدية.

رقم الهاتف: 0800 319 6789

www.independentage.org



رخصة إستعمال تليفزيون مجانية

إذا كنت أنت أو شريكك تحصلون على ائتمان المعاش التقاعدي، فيحق لك الحصول على رخصة مجانية للتلفزيون. يمكن أن يساعدك خط إرشادات تكلفة المعيشة المجاني في مانشستر.



رقم الهاتف: 0800 023 2692

مكان دافئ للذهاب إليه

مكتبتك المحلية ودودة ودافئة ويمكن زيارتها مجاناً. يمكنك البقاء فيها كما تريد.



نفاذ حزمة البيانات

استخدم خدمة الواي فاي المجانية في مكتبتك المحلية واحصل على SIM مجانية.



اكتشف المزيد:

رسالة نصية: 07860 064 128

www.letsgetdigitalmanchester.com



التدريب

تقدم (Manchester Adult Education Service) دورات تدريبية مجانية

www.manadulted.org.uk





MANCHESTER
CITY COUNCIL



**Manchester Local
Care Organisation**

