



這個冬天會很 艱難



但是曼徹斯特的市民可以得到幫助

預防流感和新冠病毒

您生病時，得到幫助

金錢上的支持

建議

保暖的方法





流感和新冠病毒

冬天是許多人感染感冒(流感)的時候 - 而新冠病毒仍然存在

這兩種病毒都會令您病得很重 - 同時感染兩者時，情況可能會很嚴重

接種疫苗以保護自己和身邊的人



冠狀病毒

接種冠狀病毒疫苗是免費而且安全的。

如果您已感染過冠狀病毒，您可以再次感染。

如果您接種了疫苗，它提供的保護效力是會消失的。

如果您是以下情況，請接種免費的加強針：

- 50 歲以上
- 高危人士，例如有學習障礙的人士
- 懷孕
- 從事健康或社會護理工作

如果您有任何疑問，請致電我們的免費曼徹斯特求助熱線，與我們討論預約冠狀病毒疫苗接種的事宜，即使您之前沒有接種過疫苗 - 因為現在前來接種是永遠都不會太遲的。



免費電話：0800 840 3858

星期一至星期五，上午 9 時至下午 5 時。提供翻譯服務

發短訊至：07890 036 892

www.manchester.gov.uk/getmyjab





流感

將聯絡這些人士前來免費接種流感疫苗：

- 2、3 歲兒童
- 中小學生
- 有健康問題使他們“處於有風險”的人士
- 50 歲以上的人士
- 孕婦
- 衛生和社會護理人員
- 住在養老院人士
- 與免疫系統較弱的人一起生活的人士



您的家庭醫生、當地醫院或學校將與您聯絡。



流感疫苗不含任何豬肉或動物產品。孩子們通常會在鼻孔內噴一下噴霧，這噴霧裏面確實是有豬肉成分。他們可以接種預防針代替。

www.manchester.gov.uk/getmyjab

如何保持身體良好

- 洗您的手
- 如果感覺合適，請戴上口罩
- 如果您感到不適，請留在家



獲得健康方面的幫助

如果您需要醫療幫助，您可以通過多種方式獲得幫助和建議



NHS 111

這是一項 24 小時的服務，如果您有緊急醫療問題又不確定該怎麼做，這服務可以給您提供幫助。

他們可以為您提供醫療建議，為您聯絡護士、急診牙醫、藥劑師或家庭醫生。

如果您需要去醫院急診科，他們可以給您預約時間。

電話： 111

網站： 111.nhs.uk



緊急 999

如果有人病重或受傷，他們有生命危險

致電： 999



藥劑師或藥房

他們可以為咳嗽、感冒、喉嚨痛和肚子痛等問題提供建議和非處方藥。

如果您買不起所需的藥物，請查詢可以通過小病計劃免費獲得藥物。



家庭醫生診所

您應該在當地家庭醫生診所登記。他們可以為您治療，或為您安排檢查或在醫院看專科醫生，或在獲得您的社區護理。



家庭醫生診所可能還有護士或其他工作人員會接見您。

有些家庭醫生可以通過電話或視頻為您提供建議。



如要預約，請致電或登入家庭醫生診所的網站。



心理健康支持

如果您或您認識的人有心理健康問題，聯絡曼徹斯特心理健康危機求助熱線。

這是免費和全時間的電話求助熱線

0800 953 0285



Greater Manchester
Mental Health
NHS Foundation Trust

金錢上的幫助

如果您在金錢、支付賬單或食物方面有問題，或者需要其他方面的建議，這裏有提供幫助



生活費用諮詢熱線

支持方面：

- 福利和支付租金
- 債務和賬單諮詢
- 糧食支持
- 幫助上網

電話： 0800 023 2692

星期一至星期五，上午 9 時至下午 4 時 30 分

如果您正在為金錢而苦惱

有不同類型的支持可以提供

查看您是否可以申請可酌情繳納的房租和地稅

如果遇到金錢危機，請申請燃料和現金補助。



www.manchester.gov.uk/financialsupport

福利建議

確保您領取您有權得到的一切。

使用網上福利查看器申請額外福利。



www.gov.uk/benefits-calculators



支付燃料費

如果您無法支付電費或煤氣費，或無法為電錶充值，請盡快聯絡您的能源供應商。

如果您有預付費用電錶，您可能也有資格獲得緊急燃料補助。

www.manchester.gov.uk/helpinghands



從信用合作社借錢

曼徹斯特信用合作社提供 100 至 750 英鎊的網上短期貸款，期限為 3 至 9 個月。

您可以在網上申請，即時就獲得決定。



www.manchestercreditunion.co.uk



糧食的幫助

您當地的食物銀行或社區雜貨店可以提供幫助。

www.manchester.gov.uk/helpinghands

免費校餐

幼稚園以及 1 年級和 2 年級的所有學生都可以免費享用校餐。如果您獲得某些福利，您的孩子可以在學校獲得免費校餐。



www.manchester.gov.uk/helpinghands



其他幫助和建議

可以就許多不同的問題提供幫助



公民諮詢

可以就許多方面提供免費、保密的建議。

免費電話：0808 278 7800

www.citizensadvicemanchester.org.uk



照料者

如果您是照料者或照顧其他人，請從曼徹斯特照料者部門(**Carers Manchester**)獲得幫助。



電話：0161 543 8000

瀏覽：www.carersmanchester.org.uk

電子郵件：contactpoint@carersmanchester.org.uk



對老年人的幫助

慈善機構 **Independent Age** 可以幫助您申請養老津貼金。

電話：0800 319 6789



www.independentage.org



免費電視牌照

如果您或您的伴侶申領養老津貼金，您有權獲得免費的電視牌照。

曼徹斯特的免費生活費用諮詢熱線可以提供幫助。

電話： 0800 023 2692



去溫暖的地方

您當地的圖書館很友善、溫暖，可以免費進入。

您可以待多久都可以。



數據用完

使用當地圖書館的免費無線上網和領取免費電話卡。



欲知更多：

發短訊至： 07860 064 128

www.letsgetdigitalmanchester.com



培訓

曼徹斯特成人教育服務提供免費培訓。

www.manadulted.org.uk



MANCHESTER
CITY COUNCIL



**Manchester Local
Care Organisation**

