



زمستان امسال دشوار

خواهد بود.



اما در منچستر برای مردم کمک وجود دارد.

حفاظت در برابر آنفلوآنزا و کووید
کمک برای بیماران
حمایت های پولی
راهنمایی
راههای گرم نگه داشتن خانه



آنفلوآنزا و کووید



بسیاری از مردم در زمستان فلو (آنفلوآنزا) می گیرند
و کووید هنوز ادامه دارد

هر دو ویروس می توانند شما را بیمار کنند –
ابتلای همزمان به هر دو می تواند بسیار جدی باشد

با دریافت واکسن علیه هر دو ویروس از خود و
اطرافیان تان محافظت کنید

کووید

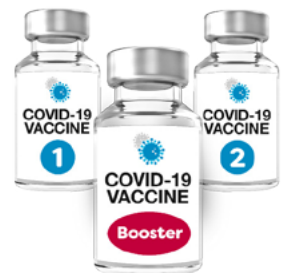
واکسن های کووید امن و رایگان هستند.

اگر قبلا کووید داشتید، دوباره هم می توانید به آن مبتلا شوید.

اگر واکسینه شده اید، ایمنی واکسن بتدریج از بین می رود.

بوستر رایگان تزریق کنید اگر:

- بالای 50 هستید
- در گروه های پر خطر قرار دارید، مانند افرادی که ناتوانی یادگیری دارند
- باردار هستید
- در موسسات بهداشتی درمانی یا مراقبت های اجتماعی مشغول به کار هستید



اگر پرسش دارید با خط رایگان راهنمای منچستر تماس بگیرید و درباره گرفتن نوبت تزریق واکسن کووید
با ما صحبت کنید، حتی اگر قبلا واکسن نزده باشید – زیرا هرگز برای تزریق واکسن خیلی دیر نیست.

تلفن رایگان: 0800 840 3858

دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 5 عصر خدمات ترجمه موجود است.

پیامک: 07890 036 892



www.manchester.gov.uk/getmyjab

آنفلوانزا

با این افراد برای دریافت واکسن رایگان آنفلوانزا تماس گرفته خواهد شد:



- کودکان 2 و 3 ساله
- دانش آموزان دبستانی و دبیرستانی
- افرادی که مشکلات سلامتی شان آنها را در معرض خطر قرار می دهد
- افراد بالای 50 سال
- زنان باردار
- کارکنان بخش بهداشت و درمان و مراقبت های اجتماعی
- افرادی که در خانه های سالمندان زندگی می کنند
- افرادی که با فرد دارای سیستم ایمنی ضعیف زندگی می کنند

جی پی (پزشک عمومی)، بیمارستان محلی، یا مدرسه تان با شما تماس خواهند گرفت.



واکسن آنفلوانزا حاوی هیچگونه محصولات حیوانی یا خوکی نیست.

معمولا برای کودکان واکسن بصورت اسپری از طریق بینی داده می شود، این نوع واکسن حاوی محصولات خوکی است. آنها می توانند بجای آن از واکسن تزریقی استفاده کنند.



www.manchester.gov.uk/getmyjab

راههای حفظ سلامتی

- دستهایتان را بشویید
- اگر فکر می کنید پوشیدن ماسک لازم است اینکار را انجام دهید
- اگر احساس ناخوشی می کنید در خانه بمانید



برای سلامتی تان کمک بگیرید

اگر به کمک های پزشکی نیاز دارید راههای بسیاری برای دریافت کمک و راهنمایی وجود دارد

NHS 111

این یک سرویس 24 ساعته است و اگر مشکلات پزشکی فوری دارید و مطمئن نیستید چکار باید انجام دهید می توانید از آن کمک بگیرید.

این سرویس می تواند راهنمایی های پزشکی در اختیار شما قرار دهد، شما را به پرستار، دندانپزشک اورژانس، داروساز یا پزشک عمومی وصل کند.

اگر نیاز دارید به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید، آنها می توانند به شما وقت بدهند

تلفن: 111

وبسایت: 111.nhs.uk



اورژانس 999

اگر فردی بشدت بیمار یا مجروح است و زندگی او در خطر است با 999 تماس بگیرید



دکتر داروساز

دکتر داروساز می تواند شما را راهنمایی کند و برای مواردی مانند سرفه ، سرما خوردگی، گلودرد یا شکم درد داروهای بدون نسخه به شما بدهد.



اگر نمی توانید هزینه دارو را پرداخت کنید، بپرسید آیا می توانید با استفاده از طرح بیماری جزئی (Minor Ailment Scheme) آنرا بصورت رایگان دریافت کنید.

مطب پزشکان عمومی

شما باید با یک پزشک عمومی (جی پی) در یک درمانگاه محلی ثبت نام شوید. آنها می توانند شما را درمان کنند، یا ترتیبی بدهند که آزمایش هایی انجام دهید یا یک پزشک متخصص را در بیمارستان ببینید، و یا در محل زندگی تان مراقبت دریافت کنید.



ممکن است در مطب های پزشکان عمومی پرستارها یا کارکنان دیگری نیز حضور داشته باشند که شما را ببینند.



بعضی پزشکان عمومی می توانند از طریق تماس تلفنی یا تصویری شما را راهنمایی کنند. برای گرفتن نوبت می توانید تلفن بزیند، به مطب بروید، یا به وبسایت درمانگاه مراجعه کنید.



حمایت در زمینه سلامت روانی

اگر شما یا فردی که می شناسید در زمینه سلامت روانی مشکلاتی دارد، با شماره بحران سلامت روان منچستر بزرگ (Mental Health Crisis Helpline) تماس بگیرید.

این شماره رایگان بوده و همیشه پاسخگو است.



0800 953 0285

NHS
Greater Manchester
Mental Health
NHS Foundation Trust

کمک های پولی

اگر در زمینه پول، پرداخت قبض ها یا خرید غذا مشکل دارید، یا در این زمینه ها به راهنمایی نیاز دارید، از اینجا کمک بگیرید

خط مشاوره رایگان هزینه زندگی

برای کمک در زمینه:

- حمایت های مالی دولتی (بنفیت) و پرداخت اجاره مسکن
- راهنمایی درباره بدهی ها و قبض ها
- کمک های غذایی
- کمک برای آنلاین شدن



شماره: 0800 023 2692

دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 4:30 عصر

اگر مشکلات مالی دارید

کمک های مختلفی موجود است

ببینید آیا می توانید برای پرداخت اجاره خانه یا مالیات شهرداری کمک مالی دریافت کنید

اگر بحران مالی دارید، برای دریافت وام بلاعوض سوخت و وام بلاعوض نقدی درخواست ارائه دهید.



www.manchester.gov.uk/financialsupport

راهنمایی در زمینه کمک های مالی دولتی (بنفیت)

مطمئن شوید که تمام کمک هایی که شامل حالتان می شود را دریافت می کنید.

برای درخواست کمک های مالی اضافی از چک کننده های آنلاین استفاده کنید.



پرداخت قبض های انرژی

اگر نمی توانید قبض گاز یا برق تان را پرداخت کنید، یا کنتور را شارژ کنید، هرچه سریعتر با شرکت گاز یا برق تان تماس بگیرید.

اگر یک کنتور پیش پرداختی دارید ممکن است برای دریافت یک وام بلاعوض اضطراری سوخت واجد شرایط باشید.



www.manchester.gov.uk/helpinghands

از یک اتحادیه اعتباری (کردیت یونیون) پول قرض کنید

کردیت یونیون منچستر وام های کوتاه مدتی بین 100 تا 750 پوند را در مدت 3 تا 9 ماه بصورت آنلاین ارائه می دهد.

شما می توانید بصورت آنلاین درخواست کنید و بلافاصله پاسخ دریافت کنید.



www.manchestercreditunion.co.uk



کمک در زمینه غذا

بانک مواد غذایی محله یا کامیونیتی گروسر (فروشگاه مواد غذایی ارزان) می تواند کمک کند.

www.manchester.gov.uk/helpinghands



غذای رایگان مدرسه

غذای مدرسه برای تمام دانش آموزان پیش دبستانی، کلاس اول و دوم رایگان است. اگر بنفیت های معینی را دریافت می کنید فرزندان شما می توانند در سراسر دوران مدرسه غذای رایگان دریافت کنند.



www.manchester.gov.uk/helpinghands

سایر کمک ها و راهنمایی ها



برای بسیاری از مشکلات دیگر نیز کمک وجود دارد.

راهنمای شهروندان
این سرویس می تواند در بسیاری از موضوعات مختلف بصورت محرمانه و رایگان
راهنمایی ارائه دهد.

تلفن رایگان: 0808 278 7800

www.citizensadvicemanchester.org.uk

citizens
advice

مراقبین

اگر شما یک مراقب (carer) هستید یا از یک نفر دیگر مراقبت می کنید از منچستر
کررز (مراقبت کنندگان منچستر) کمک بگیرید.



تلفن: 0161 543 8000

وبسایت: www.carersmanchester.org.uk

ایمیل: contactpoint@carersmanchester.org.uk



کمک برای سالمندان

خیریه Independent Age می تواند به شما کمک کند اعتبارات بازنشستگی
(Pension Credits) دریافت کنید.

تلفن: 0800 319 6789

www.independentage.org



مجوز تلویزیون رایگان

اگر شما یا شریک زندگی تان اعتبارات بازنشستگی (پنشن کردیت) دریافت می کنید برای دریافت یک مجوز تلویزیون رایگان واجد شرایط هستید. خط مشاوره رایگان هزینه زندگی منچستر می تواند به شما کمک کند.



تلفن: 0800 023 2692

رفتن به یک مکان گرم

کتابخانه محله یک مکان دوستانه، گرم و رایگان است. تا زمانیکه مایل باشید می توانید آنجا بمانید.



تمام شدن داده ها

از وای فای رایگان در کتابخانه محله تان استفاده کنید و یک سیم کارت رایگان بردارید.



برای اطلاعات بیشتر:

پیامک: 07860 064 128

www.letsgetdigitalmanchester.com



آموزش و کارآموزی

خدمات آموزش بزرگسالان منچستر آموزش و کارآموزی های رایگان ارائه می دهد.

www.manadulthood.org.uk





MANCHESTER
CITY COUNCIL



**Manchester Local
Care Organisation**

