



આ વર્ષનો શિયાળો આકરો હશે



પરંતુ માન્યેસ્ટરમાં વસતાં લોકોને મદદ મળી રહેશે

જો તમે બીમાર પડી જાઓ તો ફ્લુ અને
કોવિડ સામે સુરક્ષા મેળવો, જેમ કે,
આર્થિક મદદ
સલાહ
હંડીથી બચવાના માર્ગો





ફ્લુ અને કોવિડ

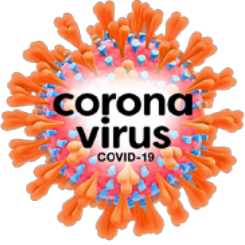
શિયાળામાં ઘણાં લોકોને ફ્લુ (ઇન્ફ્લુએન્ઝા) થઈ જાય છે

- અને કોવિડ પણ હજુ ફેલાયેલો છે

આ બંને વાઇરસથી તમે ઘણાં બીમાર થઈ શકો છો

- આ બંને વાઇરસનો ચેપ એકસાથે લાગે તો સ્થિતિ ઘણી વણસી શકે છે

આ બંનેની રસી મેળવીને પોતાનું અને તમારી આસપાસના લોકોનું રક્ષણ કરો

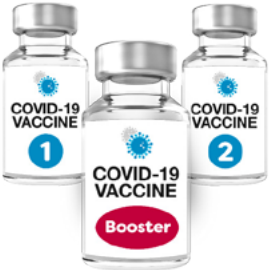


કોવિડ

કોવિડની રસી ફ્રી અને સલામત છે.

જો તમને એકવાર કોવિડ થઈ ગયો હોય તો તમને તે ફરીથી પણ થઈ શકે છે.

જો તમે રસી લઈ લીધી હોય તો સમયની સાથે તેનું સુરક્ષાકવચ પૂરું થઈ જાય છે.



ફ્રી બૂસ્ટર ડોઝ મેળવો, જો તમે:

- 50 વર્ષથી મોટી વયના હો
- શીખવાની વિકલાંગતા ધરાવતા લોકો જેવા ઊંચું જોખમ ધરાવતા ગ્રૂપમાં આવતાં હો
- તેઓ સગર્ભા છે
- આરોગ્ય અથવા સામાજિક સેવાના ક્ષેત્રમાં કામ કરતાં હો

જો તમને આ અંગે કોઈપણ પ્રશ્ન હોય તો અમારી ફ્રી માન્યેસ્ટર હેલ્પલાઇન પર કોલ કરો અને તમે પહેલાં ક્યારેય કોવિડની રસી લીધી ન હોય તો પણ તમારી રસીને બૂક કરાવવા અંગે અમારી સાથે વાત કરો, કારણ કે, આમ કરવા માટે ક્યારેય મોડું થયેલું ગણાતું નથી.



ફ્રી ફોન: 0800 840 3858

સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી. ભાષાંતર (દુભાષિયા)ની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે

ટેક્સ્ટ કરો: 07890 036 892

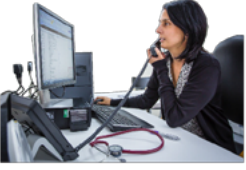
www.manchester.gov.uk/getmyjab



ફ્લુ

આ લોકોનો ફ્લુની ફી રસી આપવા માટે સંપર્ક કરવામાં આવશે:

- 2 અને 3 વર્ષની વયના બાળકો
- પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળામાં ભણતાં બાળકો
- આરોગ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકો, કે જેના કારણે તેમને 'વધારે જોખમ' રહેલું હોય છે
- 50 વર્ષથી મોટી વયના લોકો
- ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ
- આરોગ્ય અને સામાજિક સેવાનો સ્ટાફ
- કેર હોમમાં રહેતા લોકો
- એવા લોકો જેઓ નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા હોય



તમારા જીપી, સ્થાનિક હોસ્પિટલ અથવા શાળા તમારો સંપર્ક કરશે.



ફ્લુની રસી ડુક્કરનું માંસ કે કોઈ પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો ધરાવતી નથી.

સામાન્ય રીતે બાળકોના નાકમાં સ્પ્રે કરવામાં આવે છે, જેમાં ડુક્કરનું માંસ હોય છે. તેના બદલે તેમને રસી મૂકાવી શકાય છે.

www.manchester.gov.uk/getmyjab

તંદુરસ્ત કેવી રીતે રહેશો

- તમારા હાથ ધોવો
- જો તમને યોગ્ય લાગે તો માસ્ક પહેરો
- જો તમને તબિયત ઠીક ના લાગતી હોય તો ઘરે જ રહો



તમારા આરોગ્ય માટે સારવાર મેળવો

જો તમને તબીબી મદદની જરૂર હોય તો, તમે ઘણી બધી રીતે મદદ અને સલાહ મેળવી શકો છો



NHS 111

આ 24 કલાક ચાલું રહેતી સેવા છે. તમને જો તાત્કાલિક તબીબી સમસ્યા હોય અને તમને શું કરવું તેનો ખ્યાલ આવી રહ્યો ન હોય તો આ સેવા તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

તે તમને તબીબી સલાહ આપી શકે છે, નર્સ, ઇમર્જન્સી ડેવિસ્ટ, ફાર્માસિસ્ટ કે જીપી સાથે તમારો સંપર્ક કરાવી આપી શકે છે.

જો તમારે હોસ્પિટલના ઇમર્જન્સી ડિપાર્ટમેન્ટમાં જવું હોય તો તેઓ તમને ત્યાં જવાનો સમય આપી શકે છે.

ફોન: 111

વેબસાઇટ: 111.nhs.uk



ઇમર્જન્સી 999

જો કોઈ ગંભીર રીતે બીમાર હોય કે ઇજાગ્રસ્ત થઈ ગયેલું હોય અને તેમના જીવને જોખમ હોય તો

ફોન: 999



ફાર્માસિસ્ટ અથવા કેમિસ્ટ

તેઓ ખાંસી, શરદી, ગળું આવવું અને પેટમાં દુઃખાવો જેવી તકલીફો માટે સલાહ આપી શકે છે અને ઓવર-ધી-કાઉન્ટર દવાઓ લખી આપી શકે છે.

જો તમને જરૂરી દવાઓ પોસાતી ન હોય તો, માઇનર એઇલમેન્ટ સ્કીમ હેઠળ આ દવા તમને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે કે કેમ તે અંગે તેમને પૂછો.

જીપી પ્રેક્ટિસિસ



સ્થાનિક જીપી સર્જરી ખાતેના ડોક્ટર પાસે તમારી નોંધણી થયેલી હોવી જોઈએ. તેઓ તમારી સારવાર કરી શકે છે અથવા ટેસ્ટ કરાવવા માટે ગોઠવણ કરાવી આપશે કે હોસ્પિટલમાં કોઈ નિષ્ણાત પાસે મોકલી આપશે અથવા તમારા સમુદાયમાં તમારી કોઈ કાળજી લે તેવી વ્યવસ્થા કરી આપશે.



જીપી પ્રેક્ટિસિસ તમારી કાળજી લઈ શકે તેવી નર્સ કે અન્ય સ્ટાફ પણ ધરાવે છે.



કેટલાક જીપી ફોન પર કે વીડિયો દ્વારા પણ તમને સલાહ આપી શકે છે.

એપોઈન્ટમેન્ટ લેવા માટે કોલ કરો અથવા જીપી પ્રેક્ટિસિસની વેબસાઇટ પર જાઓ.



માનસિક આરોગ્યની સહાય

જો તમને કે તમારી કોઈ ઓળખીતી વ્યક્તિને માનસિક બીમારીની સમસ્યા હોય તો, ગ્રેટર માન્યેસ્ટર મેન્ટલ હેલ્થ કાઇસિસ હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરો.

તેને ફ્રીમાં ફોન થઈ શકે છે અને તે હંમેશા ચાલું હોય છે



NHS
Greater Manchester
Mental Health
NHS Foundation Trust

0800 953 0285

આર્થિક મદદ

જો તમને બિલોની ચૂકવણી કરવામાં કે ભોજન મેળવવામાં મદદની જરૂર હોય કે અન્ય મામલે સલાહની જરૂર હોય તો, તમને અહીં મદદ મળી રહેશે



કોસ્ટ ઓફ લિવિંગ એડવાઇઝ લાઇન

આ બાબતોએ મદદ મેળવવા માટે:

- વિવિધ પ્રકારના લાભ અને તમારા ભાડાની ચૂકવણી
- ઋણ અને બિલોની ચૂકવણીના મામલે સલાહ
- ભોજન સંબંધિત મદદ
- ઓનલાઇન થવામાં મદદ

ફોન: 0800 023 2692

સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી સાંજે 4:30 વાગ્યા સુધી

જો તમે નાણાભીડમાં હો તો

વિવિધ પ્રકારની સહાય ઉપલબ્ધ છે

તમે વિવેકાધિન હાઉસિંગ અને કાઉન્સિલ ટેક્સ ચૂકવણીઓ મેળવી શકો છો કે નહીં, તે ચકાસો

જો તમને પૈસાની તંગી હોય તો, ફ્યૂઅલ અને કેશ ગ્રાન્ટ્સ માટે અરજી કરો.



www.manchester.gov.uk/financialsupport

ફાયદાની સલાહ

તમે જેના માટે હકદાર છો, તે બધું જ તમને મળી રહ્યું છે, તેની ખાતરી કરો.

વધારાના લાભ મેળવવા માટે ઓનલાઇન બેનિફિટ ચેકર્સનો ઉપયોગ કરો.

www.gov.uk/benefits-calculators





ફ્યુઅલ બિલ્સ ચુકવો

જો તમે તમારી વીજળી કે ગેસનું બિલ ચૂકવી શકતાં ન હો કે મીટરને ટોપ અપ કરાવી શકતા ન હો તો, વહેલી તકે તમારા એનર્જી સપ્લાયરનો સંપર્ક કરો.

જો તમે પ્રી-પેમેન્ટ મીટર ધરાવતા હો તો, તમે ઇમર્જન્સી ફ્યુઅલ ગ્રાન્ટ મેળવવા માટે પાત્ર ગણાઈ શકો છો.

www.manchester.gov.uk/helpinghands



ક્રેડિટ યુનિયનમાંથી નાણાં ઉધાર લો

માન્યેસ્ટર ક્રેડિટ યુનિયન ૩થી ૭ મહિના માટે 100થી 750 પાઉન્ડની વચ્ચે ટૂંકાગાળાની ઓનલાઇન લોન પૂરી પાડે છે.

તમે ઓનલાઇન અરજી કરી શકો છો અને આ અંગેના નિર્ણયને તરત જ જાણી શકો છો.



www.manchestercreditunion.co.uk



ભોજનની મદદ મેળવો

તમારી સ્થાનિક ફૂડ બેંક અથવા કમ્યુનિટી ગ્રોસર મદદરૂપ થઈ શકે છે.

www.manchester.gov.uk/helpinghands

શાળામાં મફત ભોજન

રીસેપ્શનમાં તથા 1 અને 2 વર્ષના તમામ વિદ્યાર્થીઓ માટે શાળામાં મફત ભોજન આપવામાં આવે છે. જો તમને આવા કોઈ લાભ મળતાં હોય તો તમારા બાળકોને શાળા મારફતે સીધું મફત ભોજન મળી શકે છે.



www.manchester.gov.uk/helpinghands



અન્ય મદદ અને સલાહ

વિવિધ પ્રકારની સમસ્યાઓ માટે વિવિધ પ્રકારની મદદ ઉપલબ્ધ છે



સિટીઝન્સ એડવાઇઝ

ઘણી બાબતોએ ફી, ગુપ્ત સલાહ આપી શકે છે.

ફી ફોન: 0808 278 7800

www.citizensadvicemanchester.org.uk



સંભાળ લેનારાઓ

જો તમે કાળજી લેનારા હોય અથવા તો કોઈની સંભાળ લઈ રહ્યાં હો તો, કેરર્સ માન્યેસ્ટર પાસેથી મદદ મેળવો.

ફોન: 0161 543 8000

મુલાકાત લો: www.carersmanchester.org.uk

ઇમેલ: contactpoint@carersmanchester.org.uk



વૃદ્ધો માટે મદદ

ચેરિટી ઇન્ડીપેન્ડેન્ટ એજ તમને પેન્શન ક્રેડિટ મેળવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

ફોન: 0800 319 6789

www.independentage.org



ફ્રી ટીવી લાઇસેન્સ

જો તમે અથવા તમારા જીવનસાથી પેન્શન કેડિટ મેળવી રહ્યાં હો તો, તમે ફ્રી ટીવી લાઇસેન્સ મેળવવા માટે હકદાર છો.

માન્યેસ્ટરની ફ્રી કોસ્ટ ઓફ લિવિંગ એડવાઇઝ લાઇન મદદરૂપ થઈ શકે છે.

ફોન: 0800 023 2692



ઠંડી સામે રક્ષણ મેળવી શકાય તેવી કોઈ જગ્યાએ જવું

તમારી સ્થાનિક લાઇબ્રેરી પરિચિત, ઠંડી સામે રક્ષણ આપનારી અને ફ્રીમાં મુલાકાત લઈ શકાય તેવી જગ્યા છે.

તમે અહીં ઇચ્છો ત્યાં સુધી રહી શકો છો.



ડેટા પૂરો થઈ ગયો છે

તમારી સ્થાનિક લાઇબ્રેરીના ફ્રી વાઈ-ફાઈનો ઉપયોગ કરો અને ફ્રી સિમ કાર્ડ મેળવો.



વધુ જાણકારી મેળવો:

ટેક્સ્ટ કરો: 07860 064 128

www.letsgetdigitalmanchester.com



ટ્રેનિંગ

માન્યેસ્ટર એડલ્ટ એજ્યુકેશન સર્વિસ ફ્રી ટ્રેનિંગ પૂરી પાડે છે.

www.manadulthood.org.uk



MANCHESTER
CITY COUNCIL



Manchester Local
Care Organisation

