



MANCHESTER
CITY COUNCIL



Manchester Local
Care Organisation



इस बार जाड़े का मौसम कठोर होगा



लेकिन मैनचेस्टर के लोगों के लिए मदद का
इंतजाम किया गया है

बीमार पड़ने पर फ्लू और कोविड
सम्बन्धी मदद से सुरक्षा पाये
पैसे की मदद
सलाह
गर्म रखने के तरीके



HINDI

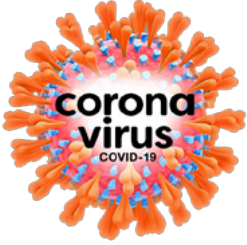


फ्लू और कोविड

जाड़े के मौसम में ही कई लोगों को फ्लू (इन्फ्लुएंजा) हो जाता है
– और कोविड का खतरा अभी भी है

इनमें से दोनों वायरस आपको बहुत बीमार कर सकते हैं
– एक साथ इनके चपेट में आने पर हालत बहुत गंभीर हो सकती है

इन दोनों का वैक्सीन लगवाकर अपनी और अपने आसपास मौजूद लोगों की रक्षा करें

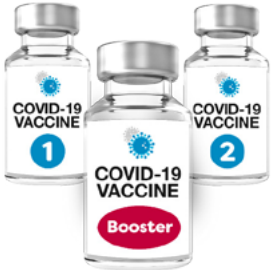


कोविड

कोविड के वैक्सीन मुफ्त में मिलते हैं और सुरक्षित हैं।

यदि आपको कोविड हुआ है तो आपको यह फिर से हो सकता है।

यदि आपने वैक्सीन ले लिया है तो उससे मिलने वाली सुरक्षा समाप्त भी हो सकती है।



मुफ्त में एक बूस्टर वैक्सीन लें यदि आप हैं:

- 50 से ऊपर
- बहुत ज़्यादा जोखिम वाले समूह में, जैसे सीखने में अक्षम लोग
- गर्भवती
- स्वास्थ्य या सामाजिक देखभाल क्षेत्र में काम करते हैं

यदि आप कोई सवाल पूछना चाहते हैं तो हमारी मुफ्त मैनेजमेंट हेल्पलाइन पर फोन करें और एक कोविड वैक्सीनेशन की बुकिंग के बारे में हमसे बात करें यदि आपने पहले कभी कोई वैक्सीन नहीं लिया है तब भी - क्योंकि अभी भी देर नहीं हुई है।

मुफ्त में फोन करें: 0800 840 3858

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक। अनुवाद सेवा उपलब्ध है।

टेक्स्ट मैसेज भेजें: 07890 036 892

www.manchester.gov.uk/getmyjab





फ़लू:

मुफ्त फ़लू वैक्सीनेशन के लिए इन लोगों से संपर्क किया जाएगा:

- 2 और 3 साल के बच्चे
- प्राथमिक और माध्यमिक स्कूल के बच्चे
- लोग जिन्हें ऐसी स्वास्थ्य समस्याएं हैं जो उन्हें 'जोखिमग्रस्त' बनाते हैं
- 50 साल से ज़्यादा उम्र के लोग
- गर्भवती महिलाएं
- स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल कर्मचारी
- एक केयर होम में रहने वाले लोग
- लोग जो किसी कमजोर इम्यून सिस्टम वाले व्यक्ति के साथ रहते हैं



आपका GP, स्थानीय अस्पताल, या स्कूल आपसे संपर्क करेगा

फ़लू वैक्सीन में सूअर का मांस या पशु उत्पाद नहीं होता है।

बच्चों को आम तौर पर नाक में स्प्रे किया जाता है जिसमें पोर्क या सूअर का मांस होता है। इसकी जगह वे एक वैक्सीन ले सकते हैं।

www.manchester.gov.uk/getmyjab



स्वस्थ रहने का तरीका

- अपने हाथ धोएं
- ठीक लगे तो मास्क पहनें
- बीमार होने पर, घर में रहें



अपने स्वास्थ्य से संबंधित मदद प्राप्त करें

यदि आपको चिकित्सीय मदद चाहिए तो मदद और सलाह पाने के कई तरीके हैं



NHS 111

यह एक 24 घंटे वाली सेवा है जो तत्काल चिकित्सीय समस्या होने पर और यह पता न होने पर मददगार साबित हो सकता है कि क्या करना चाहिए।

वे आपकी चिकित्सीय सलाह दे सकते हैं, और आपको एक नर्स, आपातकालीन दंत चिकित्सक, फार्मासिस्ट या GP से कनेक्ट कर सकते हैं। अस्पताल के आपातकालीन विभाग में जाने की ज़रूरत पड़ने पर, वे आपको एक समय दे सकते हैं।

फोन: 111

वेबसाइट: 111.nhs.uk



इमरजेंसी 999

यदि कोई, गंभीर रूप से बीमार या घायल है और उनका जीवन, खतरे में है
फोन: 999



फार्मासिस्ट या केमिस्ट

वे आपको सर्दी, खांसी, गले में खराश और पेट दर्द जैसी समस्याओं के लिए सलाह और दूकान पर मिलने वाली दवाइयाँ दे सकते हैं।

यदि आप वह दवा खरीदने में समर्थ नहीं हैं तो पूछें कि आपको मामूली बीमारी योजना के तहत वह मुफ्त में मिल सकता है या नहीं।



GP सम्बन्धी कार्य प्रथा

आपको एक स्थानीय GP सर्जरी में एक डॉक्टर के साथ पंजीकृत होना चाहिए। वे आपका इलाज कर सकते हैं, या आपकी जांच कराने या एक अस्पताल में एक स्पेशलिस्ट को दिखाने का इंतजाम कर सकते हैं, या आपके समुदाय में देखभाल प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं।



GP कार्य प्रथाओं में आपको देखने के लिए नर्स या अन्य स्टाफ भी हो सकते हैं।



कुछ GPs आपको फोन पर या वीडियो के माध्यम से सलाह दे सकते हैं।

अपॉइंटमेंट के लिए GP कार्य प्रथा की वेबसाइट पर जाएं या फोन करें।



मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सहायता

यदि आपको या आपकी जान-पहचान वाले किसी व्यक्ति को कोई मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या है तो ग्रेटर मैनचेस्टर मेंटल हेल्थ क्राइसिस हेल्पलाइन पर संपर्क करें।

इस पर मुफ्त में फोन किया जा सकता है और यह सब समय खुला रहता है



NHS
Greater Manchester
Mental Health
NHS Foundation Trust

0800 953 0285

पैसों से जुड़ी मदद

यदि आपको पैसे, बिल का भुगतान करने या भोजन से संबंधित समस्या हो रही है या अन्य चीज़ों के बारे में सलाह की ज़रूरत है तो यहाँ उस सम्बन्ध में भी मदद की जाती है



लिविंग एडवाइस लाइन की लागत

निम्नलिखित से संबंधित सहायता के लिए:

- लाभ और आपके किराए का भुगतान करना
- कर्ज और बिल से संबंधित सलाह
- भोजन सम्बन्धी सहायता
- ऑनलाइन से संबंधित मदद

फोन: 0800 023 2692

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से शाम साढ़े 4 बजे तक

यदि आपको पैसे से संबंधित समस्या है

कई तरह की सहायता प्रदान की जाती है

पता करें कि आप विवेकाधीन आवास और

परिषद् कर भुगतान के लिए दावा कर सकते हैं या नहीं

यदि आपको पैसे से संबंधित समस्या है तो ईंधन और नकद अनुदान के लिए आवेदन करें।

www.manchester.gov.uk/financialsupport



लाभ सम्बन्धी सलाह

सुनिश्चित करें कि आपको वह सब मिल रहा हो जिसके आप हकदार हैं। अतिरिक्त लाभ के लिए दावा करने के लिए ऑनलाइन लाभ चेकर्स का इस्तेमाल करें।

www.gov.uk/benefits-calculators



ईंधन के बिल का भुगतान करें

यदि आप अपने बिजली या गैस का बिल नहीं भर सकते हैं या अपने मीटर को टॉप-अप नहीं कर सकते हैं तो अपने ऊर्जा आपूर्तिकर्ता से जल्द से जल्द संपर्क करें।

यदि आपने एक प्री-पेमेंट मीटर लगा रखा है तो आप एक आपातकालीन ईंधन अनुदान पाने के योग्य हो सकते हैं।

www.manchester.gov.uk/helpinghands



एक क्रेडिट यूनियन से पैसे उधार लें

मैनचेस्टर क्रेडिट यूनियन, 3 से 9 महीने के लिए, £100 से £750 तक का एक ऑनलाइन अल्पकालिक लोन देता है।

आप ऑनलाइन आवेदन करके, तुरंत एक निर्णय प्राप्त कर सकते हैं।

www.manchestercreditunion.co.uk



भोजन सम्बन्धी मदद

आपका स्थानीय भोजन बैंक या सामुदायिक पंसारी मदद कर सकता है।

www.manchester.gov.uk/helpinghands



स्कूल मुफ्त में खाना

रिसेप्शन में, और साल 1 और 2 में सभी छात्रों को स्कूल में मुफ्त में खाना दिया जाता है। यदि आपको कुछ लाभ मिलते हैं तो आपको स्कूल के माध्यम से मुफ्त में खाना मिल सकता है।

www.manchester.gov.uk/helpinghands



अन्य मदद और सलाह

कई अलग-अलग समस्याओं के लिए मदद का इंतजाम है

नागरिक सम्बन्धी सलाह

कई मामलों में मुफ्त में, गोपनीय सलाह दे सकता है।



मुफ्त में फोन करें: 0808 278 7800

www.citizensadvicemanchester.org.uk



देखभालकर्ता

यदि आप एक देखभालकर्ता हैं या किसी और की देखभाल करते हैं तो केयरर्स मैनेजमेंट से मदद प्राप्त करें।



फोन: 0161 543 8000

जाएं: www.carersmanchester.org.uk

ईमेल करें: contactpoint@carersmanchester.org.uk



बुजुर्ग लोगों के लिए मदद

इंडिपेंडेंट एज नामक चैरिटी आपको पेंशन क्रेडिट्स के लिए दावा करने में मदद कर सकती है।

फोन: 0800 319 6789

www.independentage.org



मुफ्त में टीवी लाइसेंस



यदि आप या आपका जीवनसाथी, पेंशन क्रेडिट के लिए दावा कर रहे हैं तो आप मुफ्त में एक टीवी लाइसेंस पाने के हकदार हैं।

इसमें मैनचेस्टर का फ्री कॉस्ट ऑफ़ लिविंग एडवाइस लाइन, मदद कर सकता है।

फोन: 0800 023 2692



कहीं कोई गर्म जगह जहाँ आप जा सकते हैं

आपका स्थानीय पुस्तकालय, अनुकूल और गर्म होता है जहाँ आप मुफ्त में जा सकते हैं।

आप जब तक अच्छा लगे तब तक वहाँ ठहर सकते हैं।



डेटा खत्म होने पर

अपने स्थानीय पुस्तकालय में मुफ्त वाईफाई का इस्तेमाल करें और एक मुफ्त सिम कार्ड ले लें।



और अधिक जानकारी के लिए:

टेक्स्ट मैसेज भेजें: 07860 064 128

www.letsgetdigitalmanchester.com



प्रशिक्षण

मैनचेस्टर एडल्ट एजुकेशन सर्विस, मुफ्त में प्रशिक्षण प्रदान करता है।

www.manadulthood.org.uk



MANCHESTER
CITY COUNCIL



**Manchester Local
Care Organisation**

