

Tej zimy będzie ciężko



Ale pomoc jest dostępna dla ludzi w Manchester

[Ochrona przed grypą i Covid](#)

[Pomoc w momencie zachorowania](#)

[Pomoc z pieniędzmi](#)

[Porada](#)

[Sposoby na pozostanie w ciepłe](#)





Grypa i Covid

**Zima to czas, kiedy wiele osób choruje na grypę
– i tak samo Covid nadal jest z nami.**

**Oba te wirusy mogą sprawić, że możesz poważnie zachorować
– zachorowanie na oba może być bardzo poważne**

Ochronń siebie i ludzi dookoła poprzez zaszczepienie na oba wirusy



Covid

Szczepienia na Covid są bezpłatne i bezpieczne.

Możesz ponownie zachorować na Covid nawet jeśli go wcześniej miałeś.

Ochrona po zaszczepieniu z czasem słabnie.



Uzyskaj bezpłatne dodatkowe szczepienie, jeśli:

- Masz więcej niż 50 lat
- Jesteś w grupie wysokiego ryzyka, np. osoby z opóźnieniem w nauce
- Jesteś w ciąży
- Jeśli pracujesz w opiece zdrowotnej lub społecznej

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, zadzwoń na naszą bezpłatną infolinię w Manchester, aby omówić kwestię rezerwacji szczepionki na Covid, nawet jeśli wcześniej nie byłeś(aś) zaszczepiony(a) – nigdy nie jest za nią późno.

Darmowy telefon: **0800 840 3858**

Od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00. Dostępna jest tak samo usługa tłumaczeń

SMS: **07890 036 892**

www.manchester.gov.uk/getmyjab



Grypa



Skontaktujemy się z poniżej wymienionymi ludźmi w sprawie bezpłatnego szczepienia na gripę

- Dzieci w wieku 2 i 3 lat
- Dzieci w szkole podstawowej i średniej
- Osoby, które mają problemy zdrowotne, co sprawia, że są „zagrożone”
- Osoby powyżej 50 roku życia
- Kobiety w ciąży
- Pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej
- Osoby zamieszkałe w domu opieki
- Osoby mieszkające z kimś ze słabym układem odpornościowym



Twój lekarz rodzinny GP, pobliski szpital lub szkoła będą z Tobą w kontakcie.



Szczepionka przeciw grypie NIE zawiera wieprzowiny ani produktów zwierzęcych. Dzieciom zwykle podaje się spray do nosa, który zawiera wieprzowinę. Dzieci mogą zamiast sprayu otrzymać szczepionkę.

www.manchester.gov.uk/getmyjab

Jak pozostać zdrowym

- Myj ręce
- Noś maskę, jeśli uważasz, że jest to właściwe
- Zostań w domu, jeśli się źle czujesz



Ostrzymaj pomoc zdrowotną

Jeśli potrzebujesz pomocy medycznej, możesz uzyskać pomoc i poradę na wiele sposobów



NHS 111

Jest to całodobowa usługa, która może pomóc w momencie pilnego problemu medycznego, z którym nie wiesz, co zrobić.

Usługa może Ci udzielić porady medycznej, skontaktować Cię z pielęgniarką, dentystą ratunkowym, farmaceutą lub lekarzem rodzinnym GP.

Mogą Ci oni również podać godzinę, jeśli musiałbyś(musiałybyś) udać się na szpitalny oddział ratunkowy.

Telefon: 111

Strona internetowa: 111.nhs.uk



Nagłe wypadki 999

Jeśli ktoś jest poważnie chory lub ranny i jego życie byłoby zagrożone zadzwoń pod numer: **999**



Farmaceuta lub Aptekarz

Mogą udzielić Ci porady i leki bez recepty na rzeczy takie jak kaszel, przeziębienie, ból gardła i ból brzucha.

Jeśli nie stać Cię na niezbędne lekarstwo zapytaj, czy możesz otrzymać je bezpłatnie w ramach programu Minor Ailment Scheme.



Przychodnie lekarskie GP

Powinieneś(powinnaś) być zarejestrowany(a) u lekarza rodzinnego GP w lokalnej przychodni lekarza rodzinnego. W przychodni możesz być poddany(a) leczeniu, mogą być dla Ciebie zorganizowane badania, wizyta u specjalisty w szpitalu lub opieka społecznościowa.



W przychodniach rodzinnych może się również z Tobą zobaczyć pielęgniarka lub inny personel.



Niektórzy lekarze GP mogą udzielić Ci porady przez telefon lub wideo.

Aby umówić się na wizytę telefoniczną, zadzwoń do przychodni lub wejdź na ich stronę internetową.



Wsparcie dot. zdrowia psychicznego

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, ma problemy ze zdrowiem psychicznym, skontaktuj się z infolinią kryzysową Greater Manchester Mental Health Crisis Helpline.

Linia jest bezpłatna i czynna cały czas

0800 953 0285



Greater Manchester
Mental Health
NHS Foundation Trust

Pomoc z pieniędzmi

Jeśli masz problemy finansowe, z opłaceniem rachunków lub z pieniędzmi na jedzenie lub jeśli potrzebujesz porady w innych sprawach, skorzystaj z pomocy poniżej



Cost of Living Advice Line (Porada dotycząca kosztów utrzymania)

Wsparcie z:

- Zasiłki i opłaty za czynsz
- Porada z długami i w opłacaniu rachunków
- Wsparcie żywnościowe
- Pomoc z uzyskaniem dostępu do internetu

Telefon: 0800 023 2692

Od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 16:30

Jeśli zmagasz się z pieniędzmi

Dostępne są różne rodzaje wsparcia

Sprawdź, czy możesz ubiegać się o Discretionary Housing (wsparcie na czynsz)

i

płatności Council Tax

Możesz złożyć wniosek o dotację na paliwo i dotację w gotówce, jeśli jesteś w kryzysie finansowym.

www.manchester.gov.uk/financialsupport

Porady dotyczące korzyści

Upewnij się, że dostajesz wszystko, do czego masz prawo.

Skorzystaj z narzędzi internetowych, aby sprawdzić czy możesz ubiegać się o dodatkowe zasiłki.

www.gov.uk/benefits-calculators



Płacenie rachunków za paliwo



Jeśli nie jesteś w stanie zapłacić rachunku za prąd lub gaz lub nie jesteś w stanie doładować licznik, natychmiastowo skontaktuj się ze swoim dostawcą energii.

Jeśli masz licznik to możesz kwalifikować się na awaryjną dotację na paliwo.

www.manchester.gov.uk/helpinghands



Pożycz pieniądze z Credit Union

Manchester Credit Union oferuje krótkoterminowe pożyczki przez internet w kwocie od 100 do 750 funtów na okres od 3 do 9 miesięcy. Możesz złożyć wniosek przez internet z natychmiastową decyzją.



www.manchestercreditunion.co.uk



Pomoc z jedzeniem

Twój pobliski bank żywności lub sklep spożywczy jest w stanie pomóc.

www.manchester.gov.uk/helpinghands

Darmowe posiłki w szkole



Bezpłatne posiłki w szkole są bezpłatne dla wszystkich uczniów w zerówce, klasie 1 i 2. Twoje dzieci mogą otrzymywać bezpłatne posiłki na cały okres szkolny w trakcie otrzymywania pewnych świadczeń.

www.manchester.gov.uk/helpinghands



Inna pomoc i porady

Dostępna pomoc w wielu różnych dziedzinach



Citizens Advice

Może udzielić bezpłatną, poufną poradę w wielu dziedzinach.

Darmowy telefon: 0808 278 7800
www.citizensadvicemanchester.org.uk



Opiekunowie

Jeśli jesteś opiekunem lub opiekujesz się kimś innym, skorzystaj z pomocy Carers Manchester.



Telefon: 0161 543 8000
Odwiedź: www.carersmanchester.org.uk
E-mail: contactpoint@carersmanchester.org.uk



Pomoc dla osób starszych

Organizacja charytatywna Independent Age może pomóc w ubieganiu się o kredyty emerytalne.

Telefon: 0800 319 6789
www.independentage.org



Bezpłatny abonament telewizyjny (TV Licence)

Jeśli ty lub Twój partner pobieracie kredyt emerytalny to oboje macie prawo do bezpłatnego abonamentu telewizyjnego.

Pomocna w tym może być bezpłatna Manchester's Free Cost of Living Advice Line .

Telefon: 0800 023 2692



Ciepłe miejsce, gdzie możesz się udać

Twoja lokalna biblioteka jest miejscem przyjaznym, ciepłym i bezpłatnym. Możesz zostać tam tak długo, jak chcesz.



Pomoc, gdy zabrakło danych

Skorzystaj z darmowego Wi-Fi w lokalnej bibliotece i odbierz darmową kartę SIM.

Dowiedz się więcej:

SMS: 07860 064 128

www.letsgetdigitalmanchester.com



Szkolenie

Manchester Adult Education Service oferuje darmowe szkolenia.

www.manadulted.org.uk



MANCHESTER
CITY COUNCIL



**Manchester Local
Care Organisation**

