MANCHESTER CITY COUNCIL

Manchester Local Care Organisation

NHS

ਇਸ ਬਾਰ ਸਿਆਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗਾ

ਪਰ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ ਅਤੇ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

ਪੈਸੇ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਲਾਹ

ਨਿੱਘੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

PUNJABI

ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ

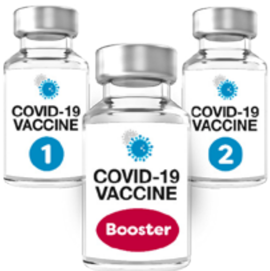
ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ ਅਜੇ ਵੀ ਹੈ

ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਜੇ ਦੋਨੋਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਕੋਵਿਡ

ਕੋਵਿਡ ਲਈ ਟੀਕੇ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਵਾਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਮੁਫਤ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਅਧੀਨ ਗਰੁਪ ਵਿਚ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪਾਹਿਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੋ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਮਹਿਕਮੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰੋ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਇਆ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ: 0800 840 3858

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

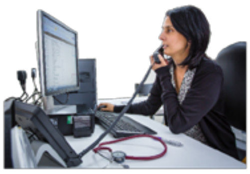
ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ: 07890 036 892

www.manchester.gov.uk/getmyjab

ਫਲੂ

ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ:

- 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਉਹ ਖਤਰੇ ਅਧੀਨ ਹਨ
- 50 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਕੇਅਰ-ਹੋਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਹੈ



ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੂਰ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਪੰਪ (ਸਪ੍ਰੇ) ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਬਜਾਏ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

www.manchester.gov.uk/getmyjab

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਮਾਸਕ ਪਾਉ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਲਗਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਐਨ ਐਚ ਐਸ 111

ਇਹ ਸੇਵਾ 24 ਘੰਟੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਰਸ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੈਂਟਿਸਟ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ:111

ਵੈਬਸਾਇਟ: 111.nhs.uk

ਐਮਰਜੈਂਸੀ 999

ਜੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ: 999

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਕੈਮਿਸਟ

ਉਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੰਘ, ਸਰਦੀ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਵਾਈ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਮਾਇਨਰ ਏਲਮੈਂਟ ਸਕੀਮ' ਅਧੀਨ ਇਹ ਮੁਫਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੀ ਪੀ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ, ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਵੀਡਿਉ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਖੁਦ ਜਾਉ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਉ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ 'ਗ੍ਰੇਟਰ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਇਸਿਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਇਨ' ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖੁੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

0800 953 0285

NHS
Greater Manchester
Mental Health
NHS Foundation Trust

ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ, ਬਿੱਲ ਦੇਣ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

‘ਕੌਸਟ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ ਅਡਵਾਇਜ਼ ਲਾਇਨ’ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ:

- ਬੈਨਿਫਿਟ ਅਤੇ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣ ਬਾਰੇ
- ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
- ਭੋਜਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
- ਇੰਟਰਨੈਟ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਫੋਨ ਕਰੋ: 0800 023 2692
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਤੱਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ

ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ‘ਡਿਸਕ੍ਰਿਸ਼ਨਰੀ ਹਾਉਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ” ਦੇਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਜੇ ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਲਈ ਅਤੇ ਕੈਸ਼ (ਨਕਦ) ਗ੍ਰਾਂਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਉ।

www.manchester.gov.uk/financialsupport

ਬੈਨਿਫਿਟ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।
ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਬੈਨਿਫਿਟ ਲੈ ਸਕਣ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

www.gov.uk/benefits-calculators

ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਦਾ ਬਿਲ ਦੇਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਗੈਸ ਦਾ ਬਿਲ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀ-ਪੇਮੈਂਟ ਮੀਟਰ ਲਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੋ।

www.manchester.gov.uk/helpinghands

ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲਵੋ

ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ ਤੋਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, 3 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, 100 ਤੋਂ 750 ਪੌਂਡਾਂ ਤੱਕ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਰਾਹੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਪਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

MANCHESTER CREDIT UNION

www.manchestercreditunion.co.uk

ਖਾਣੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਿਕ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਗਰੋਸਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

www.manchester.gov.uk/helpinghands

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਮੁਫਤ ਖਾਣਾ

ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ, ਸਾਲ 1 ਅਤੇ 2 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਾਣਾ ਮੁਫਤ ਮਿਲੇਗਾ।

www.manchester.gov.uk/helpinghands

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸਿਟਿਜ਼ਨਜ਼ ਅਡਵਾਇਜ਼

ਇਹ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ: **0808 278 7800**

www.citizensadvicemanchester.org.uk

ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਕੇਅਰਰਜ਼)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਕੇਅਰਰ) ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੇਅਰਰ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

ਫੋਨ ਕਰੋ: **0161 543 8000**

ਵੈਬਸਾਇਟ ਦੇਖੋ: **www.carersmanchester.org.uk**

ਈਮੇਲ: **contactpoint@carersmanchester.org.uk**

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

'ਇੰਡਿਪੈਂਡੈਂਟ ਏਜ' ਨਾਮ ਦੀ ਚੈਰਿਟੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਕਰੋ: **0800 319 6789**

www.independentage.org

ਮੁਫਤ ਟੀ ਵੀ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ

ਜੇ ਤੁਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਟੀ ਵੀ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ॥
ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਦੀ 'ਫ੍ਰੀ ਕੌਸਟ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ ਅਡਵਾਇਜ਼' ਨਾਮ ਦੀ ਲਾਇਨ ਇਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਕਰੋ:0800 023 2692

ਕਿਸੇ ਨਿੱਘੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਮਦਦਗਾਰ, ਨਿੱਘੀ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਚਾਹੋ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡੈਟਾ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਚ ਮੁਫਤ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸਿਮ-ਕਾਰਡ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

let's get digital

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ:

ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ: 07860 064 128

www.letsgetdigitalmanchester.com

Manchester Adult Education

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ

ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਐਡੱਲਟ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਮੁਫਤ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

www.manadulted.org.uk

MANCHESTER CITY COUNCIL

Manchester Local Care Organisation

NHS