MANCHESTER CITY COUNCIL

Manchester Local Care Organisation

NHS

یہ موسم سرما شدید مشکلات سے بھرپور ہوگا

لیکن مانچسٹر میں لوگوں کے لئے مدد موجود ہے

فلو اور کووِڈ سے تحفظ حاصل کریں

اگر آپ بیمار ہو جائیں تو مدد

مالی مشکلات میں مدد

نصیحت

گرم رہنے کے طریقے

URDU

فلواور کووِڈ

موسم سرما ایسا موسم ہے جس میں بہت سے لوگوں کو فلو (نزلہ) ہو جاتا ہے
- اور کووِڈ ابھی تک موجود ہے

یہ دونوں وائرس آپ کو شدید بیمار کر سکتے ہیں۔ اگر یہ دونوں
ایک ساتھ ہو جائیں تو بہت سنگین ہو سکتا ہے

دونوں کے خلاف ٹیکہ لگوا کر اپنے آپ کو اور اپنے آس پاس
کے لوگوں کی حفاظت کریں۔

کووِڈ

کووِڈ ویکسین مفت اور محفوظ ہیں۔
اگر آپ کو پہلے کووِڈ ہوا ہے تو آپ کو دوبارہ بھی ہو سکتا ہے۔
اگر آپ کو حفاظتی ٹیکہ لگا ہوا ہے تو اُس کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔

اگر آپ درج ذیل میں سے ہیں تو بوسٹر والا ٹیکہ مفت میں لگوائیں:

- 50 سال سے زائد عمر
- زیادہ خطرے والا گروپ جیسے سیکھنے کی معذوری والے افراد
- حاملہ
- صحت یا سماجی دیکھ بھال میں کام کرتے ہیں

اگر آپ کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں تو ہماری مانچسٹر ہیلپ لائن کو مفت فون کریں اور
ہم سے کووِڈ ویکسین کی بکنگ کے بارے میں بات کریں۔ بے شک آپ نے
ابھی تک نہ بھی لگوایا ہو۔ کیونکہ حفاظت کرنے میں کبھی دیر نہیں ہوتی ہے۔

مفت فون نمبر: 0800 840 3858

پیر سے جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک۔ ترجمہ کی خدمت دستیاب ہے

ٹیکسٹ کا نمبر 07890 036 892

www.manchester.gov.uk/getmyjab

فلو

فلو کا مفت ٹیکہ لگانے کیلئے ذیل میں لوگوں سے رابطہ کیا جائے گا :

- دو اور تین سال کی عمر کے بچے
- پرائمری اور سیکنڈری سکول کے بچے
- جو لوگ کسی بیماری کی وجہ سے زیادہ خطرے کے زمرے میں آتے ہیں
- پچاس سال سے زائد عمر کے افراد
- حاملہ خواتین
- صحت اور سماجی دیکھ بھال کے عملے
- کیئر ہوم میں رہنا
- وہ لوگ کسی کمزور مدافعتی نظام کے حامل شخص کے ساتھ رہتے ہیں

آپ کا جی پی، مقامی ہسپتال، یا سکول آپ سے رابطہ کرے گا۔

فلو کے حفاظتی ٹیکے میں سؤر کا گوشت یا جانوروں کی مصنوعات شامل نہیں ہیں۔
بچوں کو عام طور پر ناک میں سپرے دیا جاتا ہے۔ اس میں سؤر کا گوشت ہوتا ہے۔
اِس کے بجائے وہ حفاظتی ٹیکہ لگوا سکتے ہیں۔

www.manchester.gov.uk/getmyjab

محفوظ کیسے رہ سکتے ہیں

- اپنے ہاتھ دھوئیں
- اگر ماسک پہننا مناسب لگے تو ضرور پہنیں
- اگر آپ بیمار محسوس کرتے ہیں تو گھر پر رہیں

اپنی صحت سے متعلقہ مدد حاصل کریں

اگر آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہے تو بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ مدد اور مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔

این ایچ ایس 111

اگر آپ کو فوری طور پر طبی مسئلہ ہے اور معلوم نہیں کہ کیا کرنا ہے تو یہ ایک 24 گھنٹے کی سروس ہے جو مدد کر سکتی ہے۔
وہ آپ کو طبی مشورہ دے سکتے ہیں، کسی نرس، دانتوں کے ایمرجنسی ڈاکٹر، کیمسٹ یا جی پی سے آپ کا رابطہ کروا سکتے ہیں۔
اگر آپ کو ہسپتال کے ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جانے کی ضرورت ہو تو وہ آپ کو مقرر وقت دے سکتے ہیں۔

فون: 111

ویب سائیٹ: 111.nhs.uk

ایمرجنسی 999

اگر کوئی شدید بیمار یا زخمی ہے اور اُس کی زندگی خطرے میں ہے تو 999 پر فون کریں

فارمسسٹ یا کیمسٹ

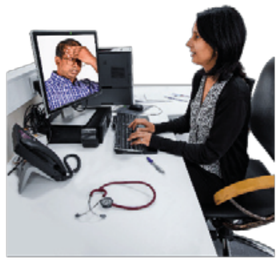
وہ کھانسی، زکام، گلے میں خراش اور پیٹ میں درد جیسی بیماریوں کیلئے مشورہ اور دوائی فراہم کر سکتے ہیں۔
اگر آپ اپنی ضرورت کی دوائی کی قیمت ادا نہیں کر سکتے ہیں تو اُن سے پوچھیں کہ کیا آپ اسے معمولی بیماری اسکیم کے تحت مفت حاصل کر سکتے ہیں۔

جی پی پریکٹس

آپ کو مقامی جی پی سرجری میں ڈاکٹر کے ساتھ رجسٹرڈ ہونا چاہیئے۔ وہ آپ کا علاج کر سکتے ہیں یا آپ کے ٹیسٹ کروانے یا ہسپتال میں کسی ماہر کو دیکھنے کا انتظام کر سکتے ہیں، یا کمیونٹی میں آپکی دیکھ بھال کا انتظام کروا سکتے ہیں۔

جی پی کی سرجری میں نرسیں یا دیگر عملہ بھی ہوتا ہے جو آپ کو دیکھ سکتے ہیں۔

کچھ جی پی آپ کو فون پر یا ویڈیو کال کے ذریعہ بھی مشورہ دے سکتے ہیں۔



اپائنٹمنٹ کے لئے فون کریں یا سرجری میں آئیں
یا جی پی پریکٹس کی ویب سائٹ پر جائیں۔

دماغی صحت کی سپورٹ

اگر آپ یا آپ کے جاننے والے کسی شخص کو ذہنی صحت کے مسائل درپیش ہیں تو گریٹر مانچسٹر مینٹل ہیلتھ کرائسس ہیلپ لائن سے رابطہ کریں۔

اس نمبر پر فون کرنا مفت ہے اور یہ 24 گھنٹے دستیاب ہے۔

0800 953 0285

NHS
Greater Manchester
Mental Health
NHS Foundation Trust

مالی امور میں مدد

اگر آپ کو مالی مسائل کا سامنا ہے یعنی بل ادا کرنے یا کھانے پینے کی خریداری کیلئے پیسوں کی کمی یا پھر کسی اور سامان کی ادائیگی، یا دیگر چیزوں کے بارے میں مشورہ کی ضرورت ہے تو مدد دستیاب ہے

رہائشی اخراجات پر مشورہ کی فون لائن

درج ذیل کے ساتھ مدد

- بینیفٹس اور آپ کے کرایہ کی ادائیگی
- قرض اور بلوں کے لئے مشورہ
- خوراک کی مدد
- آن لائن حاصل کرنے کیلئے مدد

فون 0800 023 2692

پیر سے جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 4.30 بجے تک

اگر آپ کو مالی مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں

مختلف قسم کی مدد دستیاب ہے

چیک کریں کہ آیا آپ صوابدیدی (ڈسکریشنری) ہاؤسنگ یعنی مکان کے کرائے اور کونسل ٹیکس کی ادائیگی میں مدد کے اہل ہیں

اگر پیسے کی کمی ہے تو گیس بجلی کے بل میں مدد اور نقد گرانٹ کے لئے درخواست دیں۔

www.manchester.gov.uk/financialsupport

بینیفٹس پر مشورہ

اِس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ کو وہ سب کچھ مل رہا ہے جس کے آپ حقدار ہیں۔

اضافی بینیفٹس کلیم کرنے کے لئے آن لائن بینیفٹ چیکرز کا استعمال کریں۔

www.gov.uk/benefits-calculators

گیس بجلی کے بلوں کی ادائیگی

اگر آپ اپنا بجلی یا گیس کا بل ادا نہیں کر سکتے ہیں، یا میٹر کو ٹاپ اپ نہیں کر سکتے ہیں تو جلد از جلد اپنے انرجی سپلائر سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کا پری پیمنٹ میٹر ہے تو آپ ایمرجنسی ایندھن گرانٹ کے اہل ہو سکتے ہیں۔

www.manchester.gov.uk/helpinghands

کریڈٹ یونین سے رقم ادھار لیں

مانچسٹر کریڈٹ یونین £100 سے لیکر £750 کی رقم آسان قسطوں پر تین سے نو مہینے کیلئے فراہم کر سکتے ہیں۔ اِس کیلئے آن لائن درخواست دی جا سکتی ہے۔

آپ آن لائن درخواست دے سکتے فوری معلوم کر سکتے ہیں۔

www.manchestercreditunion.co.uk

MANCHESTER CREDIT UNION

کھانے پینے کے سامان میں مدد

آپ کا مقامی فوڈ بینک یا کمیونٹی گروسر مدد کر سکتا ہے۔

www.manchester.gov.uk/helpinghands

سکول میں مفت کھانا

سکول میں مفت کھانا ریسپشن، سال 1 اور سال 2 میں تمام طالب علموں کے لئے مفت ہے۔

اگر آپ کو کچھ بینیفٹس مل رہے ہیں تو آپ کے بچوں کو سکول میں مفت کھانا مل سکتا ہے۔

www.manchester.gov.uk/helpinghands

دیگر مدد اور مشورے

بہت سے مختلف مسائل کے لئے مدد دستیاب ہے

سیٹیزنز ایڈوائس

بہت سے موضوعات پر مفت، خفیہ مشورہ دے سکتے ہیں۔

مفت فون نمبر 0808 278 7800

www.citizensadvicemanchester.org.uk

نگہداشت کرنے والے

اگر آپ دیکھ بھال کرنے والے (کیرر) ہیں یا کسی اور کی دیکھ بھال کرتے ہیں تو کیررز مانچسٹر سے مدد حاصل کریں۔

فون 0161 543 8000

ویب سائیٹ www.carersmanchester.org.uk

ای میل contactpoint@carersmanchester.org.uk

بڑی عمر کے لوگوں کے لئے مدد

چیریٹی انڈیپنڈنٹ ایج آپ کو پنشن کریڈٹ کلیم کرنے میں مدد کرسکتا ہے۔

فون 0800 319 6789

www.independentage.org

مفت ٹی وی لائسنس

اگر آپ یا آپ کا ساتھی (شریک حیات) پنشن کریڈٹ کلیم کر رہے ہیں تو آپ ٹی وی لائسنس مفت لینے کے حقدار ہیں۔
مانچسٹر میں رہنے کے اخراجات پر مفت مشورہ کے فون نمبر پر مدد مل سکتی ہے.
فون 0800 023 2692

کسی گرم جگہ پر جانا

آپ کی مقامی لائبریری کا ماحول دوستانہ اور گرم ہے۔ وہاں جانا مفت ہے۔ آپ جب تک چاہیں رہ سکتے ہیں۔

موبائل ڈیٹا ختم ہو گیا ہے

اپنی مقامی لائبریری میں مفت وائی فائی استعمال کریں۔
اور ایک مفت سم کارڈ حاصل کریں۔
مزید معلومات حاصل کریں :
ٹیکسٹ 07860 064 128

www.letsgetdigitalmanchester.com

ٹریننگ

مانچسٹر تعلیم بالغاں کی سروس (مانچسٹر ایڈلٹ ایجوکیشن سروس) مفت تربیت فراہم کرتا ہے.

www.manadulted.org.uk