MANCHESTER
CITY COUNCIL

NHS

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਇਸ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ

- ਬਿਜਲੀ/ ਗੈਸ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ
  - ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਾਰਮ ਹੱਬਜ਼
  - ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ
- ਫਲੂ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿੰਗਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ

PUNJABI

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲੀ/ ਗੈਸ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ?

"ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਅਡਵਾਇਜ਼ ਮਾਨਚੈਸਟਰ" ਕੇਡੈਂਟ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ - ਜਿਹੜੇ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਵਿਚ ਗੈਸ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਬਿਜਲੀ/ ਗੈਸ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਨਾ
- ਬਿਜਲੀ/ ਗੈਸ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣੇ
- ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਜਲੀ/ ਗੈਸ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ਘਰ ਦੀ ਹੀਟਿੰਗ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਲੈਣੀ

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 0808 164 4406

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਿੱਲਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਤ ਕਰ ਸਕੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਾਰਬਨ ਵਰਤੋ ਜੇ:

- ਐਲ ਈ ਡੀ ਬਲਬ ਵਰਤੋ
- ਬਿਜਲੀ/ ਗੈਸ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਖਰੀਦੋ
- ਸਮਾਰਟ ਮੀਟਰ ਲਗਵਾਉ
- ਗ੍ਰੀਨ ਐਨਰਜ਼ੀ ਵਰਤੋ

ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੀਟਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਮਕਾਨ ਦੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਰਿਪੇਅਰ

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 0161 872 5500

www.careandrepair-manchester.org.uk

ਐਨਰਜਾਇਜ਼ ਮਾਨਚੈਸਟਰ

ਇਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਘਰ ਦੀ ਬਿਜਲੀ/ ਗੈਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨਗੇ - ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ/ ਗੈਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨਿਕ ਭਾਈਚਾਰਿਕ ਹੱਬਜ਼ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਐਨਰਜਾਇਜ਼ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉ।

ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਵਿਚ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਲਾਇਨ

ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਲਾਇਨ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਬੈਨੀਫਿਟਸ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ
- ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
- ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ
- ਆਨਲਾਇਨ ਸਹਾਇਤਾ

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 0800 023 2692
ਇਹ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ: 07860 022 876

www.manchester.gov.uk/helpinghands

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ

ਫਲੂ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿੰਗਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ:

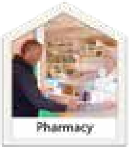
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਫਲੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ, ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ - ਹੁਣੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: www.manchester.gov.uk/flujab

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਮੁਫਤ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਸਥਾਨਿਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਦੇ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 0800 023 2692

ਇਹ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਤੱਕ ਖੁੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ: 07860 022 876
www.manchester.gov.uk/helpinghands

ਅੱਲਗ ਅੱਲਗ ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰ ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

manchesterlco.org/winter-warmth-advice-booklets/