



# 為您和您的家提供 冬季保暖建議

## 幫助您在這個冬天保持 溫暖和健康



幫助解決能源費用



社區保溫中心



生活費支援



感染流感會為您帶來怎樣的問題





## 擔心能源費用？

曼徹斯特市民諮詢(Citizens Advice Manchester) 正在與 Cadent 合作- 該公司為曼徹斯特的家庭供應煤氣。



他們提供**免費**、保密的服務來幫助您：

- 查看您是否能夠獲得財務支持
- 處理能源債務
- 節省能源費用
- 確保您的能源供應是安全的
- 獲得新的或更好的家居暖氣系統

電話：0808 164 4406

熱線開放時間為週一至週五上午 9 時至下午 5 時



您可以透過以下方式節省費用或減少碳排放：

- 改用 LED 燈泡
- 使用節能電器
- 取用智能儀錶
- 轉用綠色能源

Manchester  
**care&repair**



## 物業維修

如果您沒有暖氣或需要緊急房屋維修，年滿 60 歲，並且收入較低，請聯絡

曼徹斯特保養及維修 (Manchester Care and Repair)

電話：0161 872 5500

[www.careandrepair-manchester.org.uk](http://www.careandrepair-manchester.org.uk)



## 曼徹斯特能量

將提供一系列圍繞家庭能源的社區活動 - 從提高能源效率實用的培訓，到與社區健康倡導者合作和在當地社區中心舉辦活動。



留意您附近的活力曼徹斯特能量項目和活動。



## 曼徹斯特的免費生活費用諮詢熱線

免費的生活費用諮詢熱線可以幫助您有關：

- 租金的福利和幫助
- 債務和支付帳單的建議
- 食物支援
- 上網支援

電話：0800 023 2692

熱線開放時間為週一至週五上午 9 時至下午 4 時 30 分或  
發短訊至 07860 022 876



[www.manchester.gov.uk/helpinghands](http://www.manchester.gov.uk/helpinghands)

## 流感疫苗接種

感染流感可能會讓您付出以下代價：

- 您的時間
- 您的計劃
- 您的金錢
- 您的健康

而且不只是您。流感可以令人病得很重，例如幼兒、老人、孕婦和有健康問題的人。

流感疫苗接種是安全又有效的。它是免費和容易取得 - 現在就查看您是否應該接種它：

[www.manchester.gov.uk/flujab](http://www.manchester.gov.uk/flujab)

如果您有資格接種流感疫苗，您也可以免費接種新冠疫苗。

如果您需要接種流感疫苗，但不屬於免費接種的組別之一，您可以在當地藥房付費接種。

致電曼徹斯特的免費諮詢熱線

電話：0800 023 2692

熱線開放時間為週一至週五上午 9 時至下午 4 時 30 分或發短訊至 07860 022 876

[www.manchester.gov.uk/helpinghands](http://www.manchester.gov.uk/helpinghands)

## 翻譯訊息

這傳單所包含的資訊有其他語言版本，網址為

[manchesterlco.org/winter-warmth-advice-booklets/](http://manchesterlco.org/winter-warmth-advice-booklets/)

