



米

米

سردیوں میں خوداورا پنے گھر کو گرم رکھنے کے بارے مشورہ

إن سرد يوں ميں گرم اور تندرست رينے کيلئے مدد

گ**یس ب**جلی کے بلوں میں مد د

کمیونٹی میں گرم رہنے کے مقامات

زندگی کےاخراجات میں مدد

نزلهزكام كى وجه سےنقصانات



URDU

گیس بجلی کے بلوں کے بارے میں فکرمند ہیں؟

سیٹرن ایڈ دائس مانچسٹروالے کا ڈینٹ یعنی جو کمپنی مانچسٹر کے گھروں کوگیس کی فراہمی کرتی ہے کے سانٹہ ملکر کام کررہے ہیں۔

وہ درج ذیل امور میں آپ کی مفت مدد کرتے ہیں:

- کہ کیا آپ کسی مالی مدد کے اہل ہو سکتے ہیں
 - بلوں کے قرضہ جات سے نمٹنا
 - بل میں بچت کرنا
- إس بات کی یفین د بانی کرنا که آپ کی سیلائی محفوظ ہے
 - نبابا بهتر ہیٹنگ سسٹم







مکان کی مرمت اگرآپ کے گرم پر ہیٹنگ نہیں ہے یاا بیرجنس میں گھر پر کسی مرمت کی ضرورت ہےاورآپ کی ٹمر ساٹھ سال سے زائد ہےاور آمدن کم يحتوان سے رابطه كريں: مانچسٹر کیئر اینڈر پیئر فون: 0161 872 5500

www.careandrepair-manchester.org.uk







فون: 164 4406 0808

لائنين سوموار تاجمعه صبح نو 9am بچتاشام يا پچ 5pm بچتک کھلی رہتی ہیں

آب بلوں پر بچت کرنے یا کاربن کے کم استعمال کے قابل ہو سکتے ہیں اگر: ایل ای ڈی لائٹ بلب استعال کریں

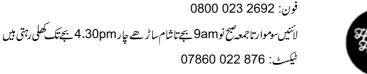
- گرین انر جی کااستعمال کریں
- کم گیس بجلی لینے والے آلات استعمال کریں
 - ساري ميٹرلگواليں



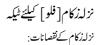
انر جائز مانچسٹر گھر میں توانائی سے سلسلہ میں کمیونٹی میں سرگرمیوں کا آغاز کریں گے کریں گے۔ جیسے توانائی نے بہتراستعال پرعملی اقدامات سے لیکرا پنے علاقے میں صحت کے منتخب آفیسروں کے ساتھ کام کرنے اور مقامی کمیونٹی سینٹروغیرہ میں نقریبات کا انعقاد۔

ابینے گھر کے قریب انرجائز مانچسٹر کی نقریبات اور سر گرمیوں پرنظر رکھیں۔

زندگی کےاخراجات پر مانچسٹر کی مفت مشورے کیلئے سر وس مفت مشور ہے کی یہ سروس درج ذیل میں مدد کر سکتے ہیں: بینیفٹ اور کرائے میں مدد بلون اورقر ضيرجات يرمشوره کھانے پینے کی اشیاء میں مدد آن لائن میں مدد



www.manchester.gov.uk/helpinghands



- وقت كاضياع
- منصوبوں میں ردوبدل
- بیسیوں کے معاملات
- صحت کے نقصانات

اِس میں آپ اکسلنہیں میں ۔نزلہ زکام لوگوں کو بہت بیمار کر سکتا ہے، جیسے بہت چھوٹے بچے، یابوڑ ھے افراد، یاحاملہ خواتین اور پہلے سے بی صحت کے مسائل میں میتلاا فراد۔

نزلہ زکام کے ملیکے مخفوظ بھی بیں اور فائد مند بھی۔ یہ مفت اور بڑی آسانی سے لگوائے جاسکتے ہیں۔ چیک کریں کہ آیا آپ یہ لگواسکتے ہیں ن

www.manchester.gov.uk/flujab

ا گرآپنزلەز كامكانىكەلكوانے كابل بىل تومكن بت آپ كووڈ كائيكە بىچى مفت لگواسكىں -

اگرآپ کونز ایز کام کائیکه لگوانے کی ضرورت ہے کیکن آپ اُن افراد میں شامل نہیں ہیں جنہیں اِے مفت لگوانے کیلئے بلایا جا تا ہے تو آپ قریبی کیمسٹ سے اپنے خری کہ لگوا سکتے ہیں۔

> مانچسٹر کی مفت مشور نے کی سروس کوفون کریں فون: 2692 003 0800 لائنیں سوموار تاجمعہ صبح نو 9am بجتا شام ساڑھے چار 4.30pm بجتک کھلی رہتی ہیں شیسٹ: 07860 022 876 www.manchester.gov.uk/helpinghands







