

إبقى دافئاً لتبقى بخير

دليل للأشخاص الذين أعمارهم فوق 60 سنة



معلومات حول هذا الكتيب

تم إعداد هذا الكتيب من قبل وزارة الصحة بالاشتراك مع شركاء آخرين .
يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك في الحفاظ على صحة جيدة خلال فصل الشتاء والاستفادة من المساعدات المالية والمعونات المتوفرة .
ستجد فيه إلماعات مفيدة بخصوص تدفئة منزلك بصورة فعّالة وقسم كبير يخص الدعم المالي المتوفر وخطوات لتحضير منزلك لفصل الشتاء ونصائح حول بقائك بصحة جيدة .

المحتويات

- 3 الإلماعات الخمسة الأهم بخصوص بقائك دافئاً وبخير .
- 4 أهم الإلماعات بخصوص تدفئة منزلك بصورة فعّالة .
- 5 المساعدات المالية الخاصة بتدفئة منزلك .
- 5 دفعة الوقود للشتاء .
- 6 برنامج الجبهة الدافئة .
- 8 برنامج خفض تكاليف التدفئة .
- 8 دفعة الطقس البارد .
- 8 المساعدة من الجهة المزودة للطاقة في منزلك .
- 9 مصادر أخرى للدعم المالي .
- 11 الاستعداد لفصل الشتاء .
- 11 إعداد منزلك لموسم الشتاء .
- 12 البقاء آمناً في المنزل .
- 13 إعداد نفسك لفصل الشتاء .
- 14 الحياة وفق طرق صحيّة .
- 15 المساعدة والنصح .

الإلماعات الخمسة الأهم بخصوص بقائك دافئاً وبخيراً

تمثل هذه الإلماعات الخمسة الأهم أفضل الطرق لتدفئة منزلك والتحكّم بالتكاليف والبقاء بصحة جيدة. قد تكون بعضها بديهية ولكنها قد تساعد على بقائك أكثر دفئاً خلال فصل الشتاء.

ستجد المزيد من الإلماعات المهمة في هذا الكتيب.

1. قم بتدفئة منزلك بصورة جيدة

يمكنك من خلال ضبط التدفئة بدرجة حرارة صحيحة (ما بين 18 الى 21 درجة مئوية أو 64 الى 70 درجة فهرنهايت)، أن تحافظ على دفء منزلك مع خفض تكاليف التدفئة. وإذا شعرت بالبرد ليلاً فاستعمل قربة الماء الحار أو البطانية الكهربائية - ولكن لاتستعملهما سوياً أبداً.

2. إحصل على الدعم المالي

تتوفر منح ومعونات ومصادر للنصح لتحسين كفاءة منزلك من ناحية الطاقة وتحسين تدفئته أو المساعدة في دفعك للفواتير. من المفيد أن تتقدم بطلب جميع المعونات التي تستحقها.

3. تغذى جيداً

إن الغذاء مصدر أساسي للطاقة التي ستساعدك بدورها على الحفاظ على دفء جسمك. حاول أن تتأكد من تناول الوجبات والمشروبات الحارة بصورة منتظمة خلال اليوم.

4. قم بأخذ لقاح الأنفلونزا

بإمكانك الحصول على تطعيم مجاني من طبيبك الممارس العام GP إن كان عمرك يزيد عن 65 سنة أو كانت لك حالة صحيّة طويلة الأمد.

5. إعتني بنفسك وبالأخرين

حاول في الأيام الباردة تجنّب الخروج للخارج؛ ولكن إذا احتجت لذلك تذكر أن ترتدي ملابس مدفئة. إن كان لك جيران أو أقارب أكبر سناً أعتني بالتحقق من حالتهم في الشتاء وتأكد من أنهم بأمان وخير.

أهم الإلماعات بخصوص تدفئة منزلك بصورة فعّالة

قد تكون بعض الإلماعات المتعلقة بتوفير الطاقة بديهية ولكنها قد تحقق لك الفرق الكبير في خفض تكاليف الوقود .

الإلماعات مهمة

- يمكنك من خلال ضبط التدفئة بدرجة حرارة صحيحة أن تحافظ على دفيء منزلك مع خفض تكاليف التدفئة. إضبط ناظم الحرارة (الثرموستات) خلال النهار على درجة **21 مئوية** (70 فهرنهايت) وخلال الليل على درجة **18 مئوية** (64 فهرنهايت).
- إضبط نظام التدفئة بحيث يشتغل قبل موعد قيامك من النوم بقليل وينطفئ بعد عودتك الى فراش النوم في آخر اليوم. وإذا كان الطقس بارداً جداً إضبط نظام التدفئة بحيث يشتغل بوقت أسبق وينطفئ في وقت متأخر بدلاً من زيادة درجة ناظم الحرارة (الثرموستات).
- إذا لم تقدر على تدفئة جميع الغرف التي تستعملها، فقم بتدفئة غرفة الجلوس خلال النهار وغرفة نومك إبتداءً قبيل عودتك الى فراش النوم. تذكر أن تغلق الستائر والأبواب للحفاظ على الحرارة في الغرف الأكثر استعمالاً من طرفك.
- إن تدفئة منزلك بأمان أمر مهم جداً. تذكر أن من المهم أن يتم فحص نظام التدفئة بصورة منتظمة وأن تكون لمنزلك تهوية جيدة.

إلماعات مهمة

- إذا كانت في منزلك مدافئ نار مفتوحة، فتأكد من انها ذات تهوية صحيحة. إستعمل وقاءات الأمان ولا تعلق غسيلك بقرب لهب النار المفتوحة. وإن استعملت مدافئ نار أو سخان في غرفة نومك، فافتح شباكاً و باباً دائماً.
- إستعمل البطانية الكهربائية وفق التعليمات على أن يتم فحصها كل ثلاثة سنوات. تذكر أن لا تستعمل البطانية الكهربائية وقربة الماء الحار في نفس الوقت أبداً.
- قم بإطفاء الأجهزة الكهربائية (مثل التلفزيون والميكروويف) بدلاً من تركها في موضع الايقاف المؤقت (ستاند باي). سيوفر ذلك المال والطاقة وسيساعدك في لعب دورك في تقليل غاز ثاني اوكسيد الكربون.

للحصول على معلومات اخرى بخصوص كفاءة الطاقة، اتصل برقم الهاتف
0800 316 2805 (8 صباحاً الى 6 مساءً أيام الاثنين الى الجمعة و 9 صباحاً
الى 5 مساءً أيام السبت) أو قم بزيارة موقع
www.warmfront.co.uk/energy-efficiency-advice.htm

المساعدات المالية الخاصة بتدفئة منزلك

إن كنت تواجه صعوبات مالية في إبقاء منزلك دافئاً فيمكنك الحصول على منحة من أجل جعله بكفاءة أكبر بالنسبة للطاقة، أو من أجل تصليح نظام التدفئة أو تركيب نظام جديد.

وإن لم تكن مؤهلاً للحصول على بعض المنح، فقد تكون مؤهلاً لمنح أخرى. وحتى لو رفض طلبك لمساعدات في السابق، فقد تجد أنك الآن مؤهلاً لبعض وسائل الدعم.

دفعة وقود الشتاء

هذه معونة لا تخضع للضريبة، والغرض منها مساعدتك في الدفع عن تدفئة منزلك خلال الشتاء. تستحق أنت هذه المعونة إذا:

كنت بعمر 60 سنة أو أكثر، و

تسكن عادة في بريطانيا العظمى.

كم المبلغ الذي يمكنني الحصول عليه؟

يمكنك الحصول هذا العام على دفعة وقود الشتاء التي تصل لغاية £250 لسكاني المنزل الذين من بينهم شخص عمره بين 60 إلى 79 عاماً، ولغاية £400 لشخص عمره 80 عاماً وما فوق. يعتمد المبلغ الذي ستستلمه بالضبط على ظروفك خلال أسبوع التأهل ما بين 21 - 27 أيلول / سبتمبر 2009، مثل عمرك، أو هل تعيش بمفردك وهل تحصل على منحة التقاعد أو معونة الدخل المعتمدة على علاوة البحث عن عمل أو معونة الدخل المتصلة بعلاوة الدعم والعمل.

ستحصل على دفعات بشكل تلقائي إن:

- ☑ كان عمرك 60 عاماً أو أكثر قبل أو في 27 أيلول / سبتمبر 2009؛ و
- ☑ حصلت على دفعة وقود الشتاء في العام الماضي وما زالت تنطبق عليك شروط الحصول عليها؛ أو
- ☑ تحصل على تقاعد الدولة أو معونة أخرى باستثناء معونة الإسكان، معونة ضريبة البلدية أو معونة الأطفال خلال الأسبوع ما بين 21 - 27 أيلول / سبتمبر 2009.

تدفع غالبية الدفعات على مدى عدة أسابيع ابتداءً من شهر نوفمبر/تشرين الثاني. يجب أن تحصل على دفعاتك قبل عيد الميلاد - إن لم تحصل عليها، فيجب عليك أن تقدم طلب. يجب أن تستلم جميع الطلبات لغاية تاريخ 30 مارس / آذار 2010.

لمعرفة المزيد عن دفعات وقود الشتاء، يرجى الاتصال بـ **08459 15 15 15** (من الساعة 8.30 صباحاً وحتى الساعة 4.30 مساءً، أيام الاثنين إلى الجمعة، الهاتف النصي **0845 601 5613**) أو زيارة الموقع التالي: **www.direct.gov.uk**

برنامج "الجبهة الدافئة"

يقدم برنامج "الجبهة الدافئة" منحاً للأشخاص الذين يتلقون معونة الدخل أو معونات ذات صلة بالإعاقة لترتيب مواد عزل وإجراء تحسينات على أنظمة التدفئة في منازلهم. قد تكون مستحقاً لذلك:

- ☑ إن كنت تملك منزلاً خاصاً بك أو كنت مستأجره من مالك خاص؛ أو
- ☑ تحصل على معونة دخل أو معونة ذات صلة بالإعاقة (مثل علاوة المعيشة للمعاقين، أو علاوة المداومة، أو منحة التقاعد أو معونة الإسكان أو معونة ضريبة البلدية)؛ و
- ☑ تعيش في إنكلترا.

للحصول على معلومات اضافية بخصوص التأهيل للمعونات، يرجى مراجعة إستمارة التقديم المرفقة.

كم المبلغ الذي يمكنني الحصول عليه؟

قد تحصل على منح للعزل ولإجراء تحسينات على نظام التدفئة في منزلك بقيمة تصل لغاية £3,500، أو لغاية £6,000 إن كان منزلك بحاجة لتدفئة مركزية تعمل على الزيت أو على تقنية الكربون المنخفض الجديدة. بإمكانك الحصول أيضاً على نصح حول الطاقة الفعالة لخفض فاتورة الطاقة الخاصة بك.

ما هي التحسينات المتوفرة؟

يُجرى مسح لجميع منازل مقدمي الطلبات المؤهلين لبرنامج "الجبهة الدافئة"، والذي يتضمن نصائح بشأن الطاقة الفعالة وكذلك لمبتي إنارة ذات طاقة فعالة.

بإمكان برنامج "الجبهة الدافئة" أن يوفر أيضاً عزل للعلية وعزل للحائط المجوف ومنع تسرب الهواء وعزل لخزان الماء الساخن.

يتضمن البرنامج أيضاً تصليح لنظام التدفئة الموجود، والتدفئة المركزية الجديدة التي تعمل على الغاز أو الزيت ومدافئ تخزين كهربائية.

كيف تقدم الطلب

- املاً استمارة التقديم المشمولة في هذا الكتيب
- إتصل برقم الهاتف **0800 316 2805** (8 صباحاً إلى 6 مساءً أيام الاثنين الى الجمعة و 9 صباحاً الى 5 مساءً أيام السبت)
- راجع موقع www.warmfront.co.uk

إجراءات التحقق الخاصة باستحقاق المعونة

يخضع جميع مقدمي الطلبات لبرنامج "الجبهة الدافئة" لإجراءات تحقق مجانية وسرية للتأكد من مطالبتهم بجميع المعونات التي يستحقونها.

لمعرفة المزيد يرجى الاتصال مباشرة بفريق فحص مستحقات المعونة على رقم الهاتف **0800 072 9006**.

برنامج الحسم على التدفئة

إن كنت غير مستحق للحصول على منحة "الجهة الدافئة" لأنك لا تستلم المعونات ذات الصلة لكن عمرك يزيد عن 60 عاماً، فقد يكون بإمكانك الحصول على مبلغ يصل لغاية £300 للدفع لتركيب أو تصليح نظام التدفئة.
لمعرفة المزيد، يرجى الاتصال بهاتف **0800 316 6012**.

دفعات الطقس البارد

تدفع دفعات الطقس البارد خلال فترات البرد القارس جداً لمساعدة الأشخاص على دفع مصاريف التدفئة الإضافية. للحصول على دفعة الطقس البارد، يجب أن يسجل معدل الحرارة في المنطقة التي تعيش فيها، أو يتوقع لها أن تسجل درجة الصفر أو ما دون الصفر لمدة سبعة أيام متوالية. قد تكون قادراً على تلقي دفعات الطقس البارد إن كنت تحصل على واحدة من المعونات التالية: معونة الدخل؛ علاوة ودعم العمل (المتصلة بالدخل)؛ علاوة الباحثين عن عمل المرتكزة على الدخل؛ منحة التقاعد. إن كنت تحصل على معونة الدخل وعلاوة دعم العمل (المتصلة بالدخل) خلال مرحلة التقييم أو علاوة الباحثين عن عمل المرتكزة على الدخل، فيجب أن تحصل أيضاً على مكافئة المتقاعد أو الإعاقة أو كان لديك طفل معاق أو دون الخامسة من العمر.

لمعرفة المزيد عن دفعات الطقس البارد، يرجى الاتصال بمركز البحث عن عمل وخدمات إضافية أو زيارة الموقع التالي: www.jobcentreplus.gov.uk

مساعدة من الجهة التي توفر لك الطاقة

تقدم الجهات المزودة للطاقة منح لتركيب مواد عزل مجانية للمنزل ومعايير أخرى للطاقة الفعالة كجزء من أهدافها لخفض الانبعاث الكربوني. كما أنها تقدم مجموعة من المساعدات الإضافية من ضمنها أسعار مخفضة أو "اجتماعية"، ونصح بشأن الطاقة الفعالة وسجل الخدمات الأولية، والتي تقدم مساعدة إضافية للزبائن من ذوي الإعاقة أو من لديهم حالات مرضية طويلة الأمد. وبإمكان الزبائن ممن هم فوق 70 عاماً أو من ذوي الدخل المنخفض التقديم.

تشاركت الشركات الموفرة للطاقة مع الجهات المعنية بتنفيذ قانون الحكومة بشأن حملة ثاني أكسيد الكربون لإصدار كتيب يضم توجيهات عن كيفية توفير المال وتقليل آثار الكربون. سيكون هذا الكتيب متوفراً في خريف العام 2009.

وافقت أيضاً الجهات الموفرة للطاقة بشكل طوعي مع الحكومة على زيادة المبالغ التي ينفقونها على برامج المساعدات الاجتماعية لزيائتهم الأكثر عوزاً وحاجة. يمكن لهذه البرامج أن تتضمن أسعار مخفضة واجتماعية، صناديق ائتمانية وبرامج لإطفاء الديون وحسومات واتفاقيات شراكة وفحوصات استحقاق المعونة. يجب عليك الاتصال بالجهة التي توفر لك الطاقة لمعرفة ما إذا كنت مستحقاً للمساعدة بموجب هذه البرامج.

مصادر أخرى للدعم المالي

توجد في حالة مجابهتك لصعوبات مالية في دفع تكاليف الطاقة المستهلكة مصادر عديدة للمساعدة. تذكر أن تتصل بالجهة المزودة للطاقة في منزلك إذ قد يكون من الممكن أن يتقدموا لك بتعرفة خاصة أو جدول للدفع يساعدك في السيطرة على فواتير التكاليف.

المستهلك المباشر Consumer Direct

هذه خدمة ممولة من الحكومة تقدم معلومات ونصائح واضحة وعملية محايدة متعلقة بأمر المستهلك.

إتصل برقم الهاتف **08454 04 05 06** (8 صباحاً الى 6.30 مساءً أيام الاثنين الى الجمعة و 9 صباحاً الى 1 ظهراً أيام السبت) أو راجع موقع www.consumerdirect.gov.uk

هاتف المساعدة لتدفئة المنزل The Home Heat Helpline

هذا خط مساعدة مجاني على المستوى الوطني يوفر فرصاً للحصول على منح للعزل المجاني للمنزل وأسعار مخفضة أو "اجتماعية" من الجهات الموفرة للطاقة، وكذلك نصح بشأن التحكم بفواتيرك وخفض استخدام الطاقة.

إتصل بهاتف المساعدة على رقم **0800 33 66 99** (9 صباحاً الى 8 مساءً أيام الاثنين الى الجمعة و 10 صباحاً الى 2 عصراً أيام السبت، خط مينيكوم **0800 027 2122**) أو راجع موقع www.homeheathelpline.org.uk

أمانة توفير الطاقة Energy Saving Trust

يقدم مستشاري الأمانة المحليين نصائح مجانية محايدة حول تحسين كفاءة الطاقة في منزلك. كما يمكنهم أن يخبروك عن المنح المتوفرة في منطقتك لغرض تطبيق إجراءات تحسين كفاءة الطاقة.

اتصل بهاتف النصح بشأن قانون التمويل الحكومي حول ثاني أكسيد الكربون على هاتف **0800 512 012** (من الساعة 9 صباحاً وحتى الساعة 5 عصراً أيام الأثنين إلى الجمعة) للتحديث مع مستشار أو زيارة الموقع التالي:

www.energysavingtrust.org.uk

منظمة إجراء الطاقة الوطني National Energy Action

هذه منظمة خيرية تدعو الى تحقيق التدفئة بالكلفة المقبولة وكفاءة أفضل للطاقة لهؤلاء الذين هم أكثر عرضة من غيرهم للبرد.

راجع موقع www.nea.org.uk أو أرسل رسالة إلكترونية الى عنوان

NEA, St Andrew's House, أو أكتب الى عنوان info@nea.org.uk

90-92 Pilgrim House, Newcastle NE1 6SG.

وكالات تحسين المنازل

يوجد في المملكة المتحدة ما يقرب من ٢٥٠ وكالة لتحسين المنازل تقدم النصائح بخصوص تصليحات وتحسينات المنازل للمعاقين ولكبار السن.

لإيجاد أقرب وكالة منك إتصل برقم الهاتف **0145 789 1909** (9 صباحاً الى 5 مساءً أيام الاثنين الى الجمعة) أو راجع موقع wwwFOUNDATIONS.uk.com

مكتب النصح والإرشاد للمواطنين Citizens Advice Bureau

سيتمكن مكتبك المحلي من تقديم النصح فيما يتعلق بالمعونات والتدفئة والمنح والدين.

انظر تحت الحرف C في الدليل الأصفر لأرقام الهاتف Yellow Pages أو راجع موقع www.adviceguide.org.uk للحصول على معلومات أخرى أو لاجاد مكتبك المحلي.

منح من سلطة الادارة المحلية

يمكن إن كان دخلك المالي قليلاً ان تساعدك سلطة الادارة المحلية في تصليحات وتحسينات المنزل مثل العزل. إتصل بسلطتك للادارة المحلية من أجل معرفة إمكانية التقديم بطلب منحة لذلك.

المنح والقروض

قد تكون مؤهلاً لاستلام منحة العون الاجتماعي أو قرض الميزانية أو قرض الأزمة إن كنت تستلم معونة دعم الدخل المالي أو علاوة الباحثين عن عمل أو منحة التقاعد .

للحصول على توصيات خصوصية موثوقة إتصل برقم الهاتف **0800 882 200** (8.30 صباحاً الى 6.30 مساءً أيام الاثنين الى الجمعة و 9 صباحاً الى 1 ظهراً أيام السبت، رقم الهاتف النصّي **0800 243 355**).

الاستعداد لفصل الشتاء

نتأثر جميعنا بالبرد في موسم الشتاء ولكن من الممكن ان يؤدي الجو البارد الى مشاكل صحية أكثر خطورة مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية أو ذات الرئة . يمكنك بفضل البقاء دافئاً أن تبقى بخير وبصحة جيدة .

تهيئة منزلك لفصل الشتاء

لا يقتصر عزل منزلك على المساعدة على حفظه جافاً ودافئاً بل سيساعد أيضاً في خفض تكاليف التدفئة .

إلماعات مهمة

- قم بتركيب موانع التيارات الهوائية لسد أية فجوات حول الشبابيك والأبواب .
- عزل منزلك - هناك عدة طرق لمنع تسرب الحرارة:
 - تأكد من وجود ما لا يقل عن 10 الى 11 بوصة (270 ملم) من العزل على السطح الداخلي للمنزل (العلية)
 - إذا كانت للمنزل فجوات بين الجدران، قم بعزلها أيضاً
 - عزل اسطوانة وانايب الماء الساخن .

للحصول على معلومات اخرى حول تركيب العزل ولايجاد شركة لتركيب العزل مصدقة من قبل الاتحاد الوطني للعزل (NIA) في منطقتك يمكنهم الترتيب لمسح

مجاني وتسعير لعزل منزلك وتوفير المعلومات بخصوص أية منح متوفرة راجع
موقع اتحاد NIA على www.nationalinsulationassociation.org.uk
ويمكنك بخلاف ذلك الاتصال بخط الاستفسارات **0845 163 63 63**.

البقاء آمناً في المنزل

يمكن لمعدّات الطبخ والتدفئة المركّبة بصورة خاطئة أو تفتقر للصيانة الصحيحة
أو ذات تهوية رديئة أن تعطي غاز أول اوكسيد الكربون - غاز سام لا يمكنك
رؤيته أو شمّه أو تذوقه ولكنه يقتل أكثر من 50 شخصاً سنوياً في إنجلترا وويلز.
ويمكن ان تسبب مستويات قليلة من غاز اول اوكسيد الكربون ضرراً خطيراً
لصحتك إذا تم إستشاقه عبر فترة طويلة.

إلماعات مهمة

- تأكد من أن يتم فحص معدّات الطبخ والتدفئة والمداخن مرة واحدة
على الأقل سنوياً من قبل مهندس مسجّل له التدريب المناسب والسمعة
الجيدة.
- قم بتركيب جهاز صوتي للإنذار لغاز أول اوكسيد الكربون من نوع يفي
بمواصفات المعيار الأوروبي رقم EN50291.
- تأكد من أن تكون الغرف ذات تهوية جيدة عند استعمال احدى
المعدّات، وتوقّف عن استعمال أية معدّات إذا اعتقدت بأنها قد تصدر
غاز أول اوكسيد الكربون.
- إذا عانيت من عوارض مثل التسمم من الطعام أو عدوى فيروسية أو
أنفلونزا أو إجهاد بسيط واعتقدت بأن السبب يعود الى أول اوكسيد
الكربون، راجع طبيبك فوراً وإذكر له بأنك تعتقد أن السبب هو التسمم
بأول اوكسيد الكربون.

لمعرفة المزيد عن السلامة من أول اوكسيد الكربون، إتصل بخط سلامة الغاز
على رقم الهاتف **0800 300 363** (8 صباحاً الى 8 مساءً أيام الاثنين الى
الجمعة و 10 صباحاً الى 4 بعد الظهر أيام السبت) أو راجع موقع
www.hse.gov.uk/gas/domestic/index.htm

للمعلومات والنصائح الصحية العامة راجع موقع
www.nhs.uk/carbonmonoxide

إعداد نفسك لموسم الشتاء

هيئ نفسك للشتاء

الأنفلونزا ليست مزعجة فحسب، بل يمكن أن تكون مخاطرة صحية كبيرة خصوصاً للأشخاص الذين يعانون من أمراض طويلة الأمد. بإمكانك الحصول على تطعيم مجاني لحمايتك من الأنفلونزا الموسمية إن كنت:

- كنت مصاباً بمرض خطير في القلب أو الرئة أو الكلية أو مصاباً بمرض السكري،
- كان نظام مناعتك ضعيفاً بسبب مرض أو معالجة طبيّة،
- كنت قد أصبت بسكتة دماغية أو بفقر دموي احتباسي عابر (TIA). أو
- كنت بعمر 65 سنة أو أكثر.

من المتوقع أن يبدأ برنامج التطعيم ضد أنفلونزا الخنازير خلال فصل الخريف. للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال **0800 1 513 513** أو زيارة الموقع التالي:
www.direct.gov.uk/pandemicflu

إلماعات مهمة

- إذا شعرت بالمرض، إتصل بخط هاتف خدمة الصحة الوطنية المباشر NHS Direct على رقم **0845 4647** (24 ساعة باليوم، 7 أيام بالاسبوع) للنصائح الصحية والمعلومات.

تجنب الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا

يمكن لحالات البرد والأنفلونزا أن تنتشر بسهولة. ومن المفيد اتباع بعض معايير النظافة السهلة والواضحة لخفض خطر الإصابة وانتشار العدوى.

إلماعات مهمة

- قم بتغطية انفك وفمك دائماً بمنديل ورقي عندما تسعل أو تعطس وشجّع الزوار والأقارب على فعل الشيء نفسه.
- ارم المنديل الورقي المستخدم بأسرع فرصة ممكنة.
- اغسل يديك بشكل منتظم بالماء والصابون.
- خزّن الأدوية التي تباع بدون وصفة طبية لمعالجة السعال والبرد.

الحياة وفق طرق صحيّة

تغذى جيداً

يساعد تناول وجبات طعام منتظمة على حفظ طاقتك بمستوى عالي خلال الشتاء.

إلماعات مهمة

- تأكد من أن يشمل طعامك الأغذية والمشروبات الحارّة.
- احتفظ بقدر من الأطعمة المعلبة والمثلجة، خصوصاً الخضروات، لكي لا تحتاج للخروج كثيراً عندما يكون الجو بارداً.

كن ناشطاً

كلنا نعرف بأن التمرين جيد للصحة العامة - ويمكن ان ييقيك دافئاً في الشتاء. وحتى التمرين البسيط يمكن ان يحقق فوائد صحيّة لو تمكنت من البقاء ناشطاً.

إلماعات مهمة

- حاول ان تتحرك مرة واحدة على الأقل كل ساعة، لو كان ذلك ممكناً.
- تذكّر ان تستشير طبيبك الممارس العام قبل البدء بأي مخطط للتمرين.

المساعدة والنصح

”أيج كونسرن“ ومساعدة كبار السن

توفر كل من مؤسسة ”أيج كونسرن“ ومساعدة كبار السن اللتان اندمجتا حديثاً مجموعة خدمات لكبار السن بما في ذلك فحوصات للمعونات، نصح حول المساعدة بالتدفئة والمراكز النهارية ونوادي الغداء. كما أنها توفر معلومات لكبار السن والقائمين على رعايتهم عن معونات الرعاية والإعاقة، إلى جانب قضايا تتعلق بالرعاية في المساكن الاجتماعية.

للحصول على معلومات مجانية، يرجى الاتصال بهاتف **0800 00 99 66** (من الساعة 8 صباحاً وحتى الساعة 7 مساءً، 7 أيام في الأسبوع) أو بخط كبار السن SeniorLine على الهاتف **0808 800 6565** (من الساعة 9 صباحاً وحتى الساعة 4 عصرًا أيام الاثنين إلى الجمعة) أو يمكنك التعرف على فرعك المحلي من دليل الهاتف. أو بدلاً من ذلك، يمكنك زيارة المواقع التالية:
www.helptheaged.org.uk أو www.ageconcern.org.uk

منظمة WRVS

تساعد هذه المنظمة كبار السن في التمتع بحياتهم بشكل أكبر من خلال مجموعة من الخدمات في المنازل وفي المستشفيات وفي مختلف نواحي المجتمع.

إتصل بخط الهاتف **029 2073 9000** (9 صباحاً إلى 5 مساءً أيام الاثنين إلى الجمعة) أو راجع موقع www.wrvs.org.uk أو أكتب إلى مركز خدمات الزبائن لمنظمة WRVS بعنوان WRVS Customer Service Centre, Beck Court, Cardiff Gate Business Park, Cardiff CF23 8RP.

هاتف المساعدة لتدفئة المنزل

اتصل بهاتف المساعدة لتدفئة المنزل للوصول إلى أسعار مخفضة أو اجتماعية أو منح تركيب مواد عزل مجانية للمنزل من الجهات الموفرة للطاقة وتلقى النصح حول التحكم بفواتير الطاقة.

يرجى الاتصال بهاتف المساعدة لتدفئة المنزل على الرقم **0800 33 66 99** (من الساعة 9 صباحاً وحتى الساعة 8 مساءً، أيام الاثنين إلى الجمعة، ومن الساعة 10 صباحاً وحتى 2 بعد الظهر يوم السبت، المينيكوم **0800 027 2122**) أو زيارة الموقع التالي: www.homeheathelpline.org.uk

هاتف الاستفسارات المتعلقة بالأزمة الاقتصادية

اتصل بهاتف الاستفسارات المتعلقة بالأزمة الاقتصادية إن كنت قلقاً بسبب الركود الاقتصادي وكان ذلك يؤثر على صحتك. يرجى الاتصال بهاتف **0300 123 2000** (من الساعة 8 صباحاً وحتى الساعة 10 مساءً، 7 أيام في الأسبوع)

تكاليف مكالمات الهاتف

لو تكلمت من خط أرضى لشركة الاتصالات البريطانية BT:

أرقام **0800** وأرقام **0808** مجانية

أرقام **0845** تكلف ما لا يزيد عن 5 بنس بالدقيقة

أرقام **0870** تكلف ما لا يزيد عن 7.5 بنس بالدقيقة

تختلف كلفة المكالمات من الهاتف النقال ("الجوال") أو من شبكات أخرى

- تأكد من مقدم الخدمة.

© Crown copyright 2009

296802A/Arabic

Produced by COI for the Department of Health

إن كنت ترغب بالحصول على المزيد من النسخ من هذا العنوان يرجى زيارة الموقع التالي
www.orderline.dh.gov.uk والإشارة إلى المرجع التالي:

296802A/Arabic/Keep warm, keep well: a guide for people over 60

هاتف: 0300 123 1002

فاكس: 01623 724 524

مبنيكوم: 0300 123 1003

(8 صباحاً إلى 6 مساءً أيام الاثنين إلى الجمعة)

www.dh.gov.uk/publications