



تدفأ وحافظ على صحتك هذا الشتاء



إذا كنت تريد مساعدة:

توجه إلى فريق الأطباء العموميين إذا كنت تشعر بالمرض. أو بعد ساعات الدوام اتصل بغرف الأطباء العموميين لتحصل على نصائح مجانية من الممرضين المسجلين المدربين.

تستطيع خدمة تنسيق دعم الزلازل أن تصلك بالخدمات التي تحتاجها. اتصل بالرقم 0800 777 846 وسيأتون إليك إذا تطلب الأمر.

اتصل بصندوق إجراءات طاقة المجتمع للحصول على معلومات أو نصيحة أو إعانات وتمويل إضافي لتدفئة بيتك. اتصل بالرقم 0800 388 588 أو تفضل بزيارة موقع الويب www.cea.co.nz.

إذا كانت وسيلة تدفئتك الرئيسية فقدت أو تضررت في الزلزال، اتصل بخدمة EQC على الرقم 0800 326 243 (0800 DAMAGE) أو تفضل بزيارة موقع الويب www.eqr.co.nz.

خدمة رعاية كبار السن يمكن أن تساعد في الإصلاحات لملاك المنازل كبار السن. ويمكن أن ترتب لزيارة ممرض المجتمع لهم إذا كانت هناك مشاكل صحية عاجلة. اتصل بالرقم 0800 803 344.

تقدم مصلحة مطافئ نيوزيلندا فحصا مجانيا للسلامة من الحرائق بمنزلك قبل حلول الشتاء أو أثناء انتظارك للإصلاحات. ويشمل ذلك توفير إنذارات الدخان وبطاريات أجهزة كشف الدخان عند الحاجة. اتصل بالرقم 0800 693 473 (0800 NZ FIRE).

إذا كنت أنت أو طفلك أو أسرتك لديكم مشاكل صحية هذا الشتاء، فإنك ربما تكون مستحقا لدعم مالي من مصلحة العمل والدخل **Work and Income**. كما تتاح المساعدة المالية لتلبية احتياجات التدفئة الأساسية. اتصل بالرقم 0800 559 009.

جمعية حماية المستأجرين **Tenants Protection Association**. اتصل بالرقم 03 379 2297 أو تفضل بزيارة موقع الويب www.tpa.org.nz لديها معلومات مفيدة للمستأجرين والملاك كليهما، وإذا كان لديك مشاكل تتعلق بمنزلك الذي تستأجره. خذت إلى مالك المنزل أولا.

بالتأكيد لا بأس من طلب المساعدة، ومازالت المساعدة والدعم المجانيين يمكن الحصول عليهما لجميع أهل كاتربري عن طريق خط دعم كاتربري 0800 777 846 أو يمكنك الرجوع إلى موقع الويب www.allright.org.nz.

معظم هذه المؤسسات لديها مترجمين فوريين متاحين عند الضرورة.

إليك بعض النصائح التي تساعدك لكي تحافظ على بيتك دافئا وجافا قدر المستطاع هذا الشتاء.

وزع مبلغ فاتورة الكهرباء

- بإمكانك أن توزع المبالغ التي تسدها لفاتورة الكهرباء على مدار العام بحيث لا تكون هناك مفاجآت. اتصل بشركة الكهرباء لتعرف كيفية عمل ذلك.
- تأكد من أنك لديك الخطة الصحيحة لمنزلك مع أرخص شركة تقدم الخدمة. استخدم موقع الويب Powerswitch أو اتصل بخدمة إرشاد إجراءات طاقة المجتمع (Community Energy Action's Advice Service) (0800 388 588) إذا كنت تحتاج إلى مساعدة في هذا الأمر.
- إذا كنت تحتاج إلى مساعدة بخصوص فواتير الكهرباء، اتصل بشركة الكهرباء قبل كل شيء. كما يمكنك الاتصال بمصلحة العمل والدخل (Work and Income) وبعد ذلك يمكنك محاولة الاتصال بصندوق العمدة للرفاهة (Mayor's Welfare Fund).

تأكد من سلامة وسيلة تدفئتك

- من المهم أن يكون لديك مستوقد أو مدفأة حطب أو مدفأة غاز مركبة يتم فحصها للتأكد من عدم تأثرها بالزلازل. فوجود تلف غير ظاهر يمكن أن يتسبب في حريق لاحقا بعد أسابيع أو شهور.

تأكد من العزل

- إذا كنت أجريت إصلاحات طارئة للسقف، افحص العزل في حالة أن يكون قد تحرك من مكانه.
- اتصل بخدمة إرشاد إجراءات طاقة المجتمع (Community Energy Action's Advice Service) (0800 388 588) - ربما يكون باستطاعتهم المساعدة في تدبير عزل بتكلفة في متناول يدك.

healthy
Christchurch
www.healthychristchurch.org.nz

A CDHB led intersectoral partnership
with 200+ signatory organisations



هناك بعض الأمور البسيطة التي يمكننا جميعاً أن نفعليها لتساعدنا لكي نتدفأ ونحافظ على صحتنا هذا الشتاء.

احصل على لقاح الإنفلونزا

- يتوفر لقاح الإنفلونزا لدى طبيبك العام، ويكون مجاناً للأشخاص أكبر من 65 عاماً وأي شخص أصغر من 18 عاماً. كما يكون اللقاح مجاناً للنساء الحوامل وأي شخص مصاب بمرض طويل الأمد.
- إذا لم تكن مستحقاً للقاح المجاني، فإنك مارلت بإمكانك أن تستفيد من لقاح الإنفلونزا؛ متوفر بتكلفة بسيطة لدى طبيبك العام.

تدفأ وفقاً للمستوى الصحيح

- تكون درجة الحرارة الأفضل للصحة 18 إلى 21 درجة في غرفة المعيشة وأنت موجود في المنزل و16 درجة في الليل في غرفة نومك.
- تأكد من تدفئة غرف نوم الأطفال الرضع أو كبار السن أو المرضى حيث أنهم أكثر عرضة للإصابة بالبرد. احرص على عدم تدفئة غرفة نوم الأطفال الرضع بإفراط حيث أن الأطفال الرضع لا يمكنهم تنظيم درجة حرارتهم ويمكن أن يموتوا في الغرف مفرطة التدفئة. استخدم الدفايات المزودة بترموستات أو اترك الباب مفتوحاً لتجنب التدفئة المفرطة.
- لا تستخدم أبداً دفايات الغاز المتنقلة لغرف النوم.

تدفأ في الداخل والخارج

- ارتدي أنت وأطفالك طبقات من الملابس المدفئة حتى عندما تكون موجوداً في المنزل. وتكون ملابس الصوف والبوليستر (الصوف الاصطناعي) هي الأفضل.
- البطانيات الصوفية واللحاف الريش الجيد وقربة الماء الساخن ستدفئك في السرير.
- تناول طعاماً مغذياً دافئاً – الشورية الدافئة تكون طريقة صحية رائعة لتدفئك.

اعتن بالآخرين

- اعتن بالأقارب والجيران المسنين بتفقد أحوالهم بانتظام لضمان أنهم يأكلون جيداً ويتدفأون ويتناولون أدويتهم كما ينبغي.
- شجع كل فرد على طلب المساعدة التي لهم حق في الحصول عليها.

دفي عقلك وجسمك وروحك

- هذا الشتاء لا يسعنا أن نتجاهل رفاقتنا – نحن بحاجة إلى أن نكون منبهين للأحاسيس المختلفة الكثيرة التي نشعر بها ونخصص وقتاً للعناية بأنفسنا.
- من المهم أن نتذكر أنه على الرغم من أنك تشعر بأنك بخير، فإنك لست بمفردك. وأن هناك أشياء صغيرة يمكنك أن تفعليها لتقوية رفاقتك.
- أحياناً تكون الأشياء البسيطة هي التي جعلنا نشعر بأننا أفضل – أشياء بسيطة مثل تأمل النجوم، أو رحلة إلى متنزه مع الأطفال أو الأحفاد، أو قهوة ولقاء الزملاء أو رقصة سريعة حول المطبخ.
- عند سؤالك عن أحوالك، فلا بأس من أن تجيب "أنا حقيقة لست على ما يرام في هذه اللحظة". هناك الكثيرون من أهل كاتربيري يعانون ألماً حقيقياً في هذا الوقت، لكن من الجيد أن نتذكر أننا نستطيع. وأنها بالفعل. نهتم بأنفسنا وببعضنا البعض بكل الطرق البسيطة.

- بالتأكيد لا بأس من طلب المساعدة، ومارزالت المساعدة والدعم المجانيين يمكن الحصول عليهما لجميع أهل كاتربيري عن طريق خط دعم كاتربيري 0800 777 846 أو يمكنكم الرجوع إلى موقع الويب www.allright.org.nz

إليك بعض النصائح التي تساعدك لكي تحافظ على بيتك دافئاً وجافاً قدر المستطاع هذا الشتاء.

تخلص من الرطوبة

- جدد هواء بيتك في الأيام المشمسة الدافئة، أو عندما تكون هناك بعض الريح.
- استعمل مروحة التهوية في مطبخك و/أو حمامك إذا كان لديك واحدة.
- جفف الملابس في الخارج في الشمس بدلاً من جففيها داخل المنزل.

امنع تسرب الحرارة

- حاول سد الفجوات حول إطارات النوافذ والأبواب لمنع دخول تيارات الهواء.
- استعمل ستائر مبطنة وموانع التسرب أسفل الباب للاحتفاظ بالحرارة.
- استفد من الشمس بفتح ستانرك أثناء النهار وغلقيها عند غروب الشمس.
- لتقليل كمية الحرارة التي تفقد من خلال نوافذك، يمكنك استعمال طقم عزل النوافذ الذي يمكنك أن تضعه بنفسك، ويمكن شراء هذه الأطقم من صندوق إجراءات طاقة المجتمع – اتصل بالرقم 0800 388 588 أو تفضل بزيارة موقع الويب www.cea.co.nz لمزيد من المعلومات.

احصل على ستائر جيدة للشتاء

- إذا كان لديك بطاقة خدمات مجتمع، يمكنك الاتصال بينك الستائر التابع لصندوق إجراءات طاقة المجتمع (0800 GET WARM) لتحصل على ستائر مبطنة مجاناً.

