


# Koronawirus: Potrzebujesz pomocy?

Rodzaj pomocy	Dla kogo to jest?	Jakie wsparcie jest oferowane?
<b>Dobry sąsiad</b> 	Dla osób, które przebywają w samoizolacji, jednak mających grupę zaufanych przyjaciół i sąsiadów, którzy mogą pomóc.	Przyjaciele i sąsiedzi mogą pomóc Ci przez odbiór i dostarczenie Twoich leków, jedzenia i produktów gospodarstwa domowego, jednak prosimy o postępowanie zgodne z zasadami dystansu społecznego.
<b>Centrum Klienta Rady Miasta Nottingham (Nottingham City Council Customer Hub)</b> 	Dla osób, które przebywają w samoizolacji, jednak NIE mających przyjaciół ani sąsiadów, którzy mogliby im pomóc w odbiorze i dostarczeniu leków, jedzenia lub produktów gospodarstwa domowego.	Zadzwoń do naszego Centrum Klienta (Customer Hub) pod numer 0115 915 5555 w godzinach od 9:00 do 17:00, od poniedziałku do piątku lub wejdź na stronę <a href="http://www.nottinghamcity.gov.uk/coronavirus">www.nottinghamcity.gov.uk/coronavirus</a> . (Konsultanci mówią w języku angielskim) Skontaktujemy Ciebie ze społecznościowymi grupami wsparcia oraz lokalnymi zespołami wolontariuszy.
<b>Środki ochronne</b> 	Dla osób zidentyfikowanych przez NHS jako niezwykle narażone, które znajdują się w grupie wysokiego ryzyka zarażeniem Covid-19.	NHS skontaktuje się z Tobą w sprawie dostępnej dla Ciebie pomocy. Jeśli nie jesteś pewien/pewna, czy Twój stan zdrowia kwalifikuje Cię do grupy osób niezwykle narażonych, zarejestruj się tutaj: <a href="http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable">www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable</a>
<b>Pomoc w ramach opieki społecznej dla dorosłych (Adult Social Care Support)</b> 	Dla osób, które już korzystają z opieki społecznej dla dorosłych (Adult Social Care) lub tych, którzy ostatnio zostali skierowani do naszych usług.	Nadal będziesz otrzymywać pomoc, którą do tej pory Ci zapewnialiśmy lub, jeśli niedawno zostałeś skierowany do nas, nasz zespół oceni Twoje potrzeby z zakresu opieki wraz z Tobą.

 Jeśli obawiasz się ze względu na objawy Covid-19, w pierwszej kolejności wejdź na stronę [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk).  
W razie pilnej potrzeby zawsze dzwoń pod numer **999**.

**#NottinghamTogether**

## Przydatne dane kontaktowe

Pomoc w sprawach finansowych Odwiedź  
[www.asklion.co.uk/money](http://www.asklion.co.uk/money)

### Citizens Advice Nottingham and District:

Wszystkie agencje pomocowe w Nottingham oferują pomoc przez telefon lub maila: 0300 330 5457

[www.advicenottingham.org.uk/contactus](http://www.advicenottingham.org.uk/contactus)

**Centrum pomocy w Bestwood:** 0115 962 6519

**Centrum pomocy w Clifton:** 07887 925 181

**Centrum pomocy w Meadows:** 0115 986 0197

### Centrum pomocy prawnej w Nottingham:

- ▶ Pytania ogólne: 07342 116 424
- ▶ Zadłużenie: 07342 116 445
- ▶ Wydział Mieszkaniowy: 07763 468 526
- ▶ Świadczenia socjalne: 07340 542 134

### Centrum pomocy St Ann's:

- ▶ Pytania ogólne: 0115 950 6867
- ▶ Pomoc dotycząca zadłużenia: 0115 908 1532

### Zapłata podatku lokalnego:

Jeśli masz kłopot z opłaceniem swojego podatku lokalnego (Council Tax), możesz wnioskować o jego zmniejszenie tutaj:  
[www.nottinghamcity.gov.uk/counciltax](http://www.nottinghamcity.gov.uk/counciltax)

### Służby ds. praw socjalnych:

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:30 do 16:50  
0115 915 1355 lub e-mail:  
[welfarerights@nottinghamcity.gov.uk](mailto:welfarerights@nottinghamcity.gov.uk)

### Pomoc w zakresie rachunków za energię:

0115 985 3009 lub  
[www.nottenergy.com/news/emergency-food-vouchers](http://www.nottenergy.com/news/emergency-food-vouchers)

### Usługa dotycząca posiłków w domu:

Możemy dostarczyć ciepłe pełnowartościowe posiłki lub mrożone, abyś mógł/mogła przyrządzić je sam/-a:  
0115 876 1847 lub [www.nottinghamcity.gov.uk/mealsathome](http://www.nottinghamcity.gov.uk/mealsathome)

### Spółdzielcza kasa oszczędnościowo-kredytowa w Nottingham

Aplikuj o pożyczkę: [www.nottinghamcu.co.uk](http://www.nottinghamcu.co.uk). Jeśli obawiasz się, że możesz nie być w stanie opłacić swojej następnej raty pożyczki, napisz maila:  
[info@nottinghamcu.co.uk](mailto:info@nottinghamcu.co.uk)

### Banki żywności

Dane kontaktowe dotyczące banku żywności znajdują się tutaj: [www.asklion.co.uk/food](http://www.asklion.co.uk/food)

### Przestępstwa z nienawiści

Zgłoś przestępstwo z nienawiści dzwoniąc pod numer 999 (w pilnej sprawie) lub 101, lub przez internet na stronie True Vision: [www.report-it.org.uk](http://www.report-it.org.uk)

**Telefon pomocowy w sprawie przemocy domowej i wykorzystywania seksualnego (DSVA) 0808 800 0340**

## Ogólnokrajowe dane kontaktowe

**Usługi pomocowe w sprawach finansowych:**  
[www.moneyadvice.service.org.uk](http://www.moneyadvice.service.org.uk)

**Pomoc krajowa w sprawie zadłużenia:**  
0808 808 4000 [www.gov.uk/national-debtline](http://www.gov.uk/national-debtline)

**Pomoc z zakresu zmiany warunków spłaty zadłużenia:**  
[www.stepchange.org](http://www.stepchange.org)

**Pomoc z zakresu:**  
[www.understandinguniversalcredit.gov.uk/coronavirus](http://www.understandinguniversalcredit.gov.uk/coronavirus)

**Pomoc rządowa:** [www.gov.uk](http://www.gov.uk)

**Pomoc obywatelska w ubieganiu się o Universal Credit: 0800 144 8 444**