

下面这些小贴士能令您家在今年冬天尽可能地保持温暖和干爽。

## 分摊电费

- 您可以将所支付的电费均匀地分摊在一年之中，以免产生出乎意料的高额费用。向您的供电公司咨询如何办理。
- 确保制定适当的用电计划，为您家选择电费最便宜的供电公司。如果您需要帮助，请访问Powerswitch网站或联系社区能源行动组织(Community Energy Action)的咨询服务中心(联系电话：0800 388 588)。
- 如果您想知道如何节省电费，首先应该联系您的供电公司。另外，您可以联系工收局(Work and Income)，您还可以试着联系“市长福利基金”(Mayor's Welfare Fund)。

## 确保安全取暖

- 检查您的火炉、木柴取暖炉或安装的煤气炉是否遭到地震损坏，这是非常重要的。看不见的损坏可能在数周或数月后引发火灾。

## 检查隔热材料

- 如果您对房顶进行了紧急维修，应当检查隔热材料，以免发生移位。
- 联系社区能源行动组织的咨询服务中心(联系电话：0800 388 588)，他们能够帮助您买到价格合理的隔热材料。



### 如果您需要帮助：

如果您感觉不舒服，可以去查看您的**家庭医生**；若是在非工作时间，可致电家庭医生的办公室，训练有素的注册护士会为您提供免费咨询。

**地震支持协调服务组织(Earthquake Support Coordination Service)**能帮助您获得所需的服务。请致电0800 777 846，必要时他们会赶来帮助您。

联系**社区能源行动信托组织**，获取与居家取暖有关的信息、建议、补助金和额外资助。请致电0800 388 588 或访问 [www.cea.co.nz](http://www.cea.co.nz)。

如果您的主要取暖设备在地震中丢失或损坏，请致电 0800 DAMAGE (0800 326 243)联系**地震委员会(EQC)**或访问 [www.eqr.co.nz](http://www.eqr.co.nz)。

**老年人关怀协会(Age Concern)**可以帮助上了年纪的屋主进行房屋修理；如果出现突发健康状况，还可安排社区护士前往救治。请致电0800 803 344。

在冬天来临之前或者当您的房屋正在等待修理时，**新西兰消防局(New Zealand Fire Service)**可以免费为您的房屋进行消防安全检查。其中包括为您提供所需的烟雾报警器和电池。请致电 0800 NZ FIRE (0800 693 473)。

今年冬天，如果您、您的孩子或亲属有健康问题，您可获得**工收局**提供的财务支持。另外，您还可以获得财务援助来满足最基本的取暖需求。请致电0800 559 009。

**租户保护协会**(致电03 379 2297或访问[www.tpa.org.nz](http://www.tpa.org.nz))，其为租户和房东提供有用的信息。如果所租用的房屋出现问题，首先应当告知您的房东。

您尽可寻求帮助，所有的坎特伯雷人仍然可以拨打坎特伯雷支持热线0800 777 846或登录[www.allright.org.nz](http://www.allright.org.nz)获取免费的帮助和支持。

如有需要，上述大多数组织均配备有口译人员。



# 让您今年冬天 过得既温暖 又健康



我们仅需要做一些简单的事情，就可使我们在这个冬天过得既温暖又健康。

## 接种流感疫苗

- 65岁以上的老年人和18岁以下的年轻人均可以免费接种流感疫苗，您可以在您的家庭医生那里接种流感疫苗。另外，孕妇和任何慢性病患者都可以免费接种该疫苗。
- 如果您不符合免费接种服务的条件，您的家庭医生仅会向您收取较少的流感疫苗接种费用。

## 取暖温度要适当

- 当您在家时，客厅内对健康最有益的温度是18 - 21度，而卧室内对健康最有益的温度是16度。
- 因为婴幼儿、老年人或病人更容易感冒，所以要确保他们的卧室保持温暖。注意不要使婴幼儿卧室的温度过高，因为婴幼儿无法调节体温，在过热的房间内可能导致夭折。使用带有调温装置的取暖器或敞开房门，以避免室温过高。
- 切勿在卧室内使用便携式煤气取暖器。

## 在室内和室外注意保暖

- 即使在家中，您和孩子也要多穿几件保暖的衣服。羊毛或聚酯(摇粒绒)面料的衣服为最佳选择。
- 毛毯、羽绒被和热水瓶能够让您在床上保持温暖。
- 吃富有营养的热食 - 喝一碗热汤，这种取暖方法对健康非常有益。

## 彼此关照

- 通过定期看望上年纪的亲戚和邻居来关心他们，确保他们吃好、穿暖并正确服药。
- 鼓励每个人获得自己应得的帮助。

## 让您心理、身体和精神感受到温暖

- 今年冬天，我们不能忽视自己的健康 - 我们需要注意我们所经历的各种不同感受并抽出时间来照顾自己。
- 重要的是切记无论您有什么样的感受都是正常的，您还要清楚您并不孤单，并且您只要做一些小事就可以改善您的福祉。
- 有时候，一些小事就能够改善我们的情绪，例如凝视星空片刻，和孩子或孙子一起逛公园，与亲朋一起喝咖啡和聊天，或是绕着厨房跳上一段节奏欢快的布吉舞。
- 当有人问候我们时，我们完全可以回答“现在我的确处境不佳”。这段时间，许多坎特伯雷人都在遭受着痛苦，但您应当记住，我们能够(并且已经做到了)用非常简单的方法照顾自己和彼此照顾。
- 您尽可寻求帮助，所有的坎特伯雷人仍可拨打坎特伯雷支持热线0800 777 846或登录[www.allright.org.nz](http://www.allright.org.nz)获取免费的帮助和支持。

下面这些小贴士能帮助您家在今年冬天尽可能地保持温暖和干爽。

## 除湿

- 在暖和、晴朗的白天或微风习习时，让您的房间保持通风。
- 如果厨房或浴室安装有排风扇，尽可使用。
- 将湿衣服挂在室外晒干，而不应挂在室内阴干。

## 阻止热量散失

- 尽量将窗户和门框周围的缝隙密封，以防止冷空气进入。使用有衬里的保暖窗帘和门边挡风条来帮助留住热量。
- 充分利用太阳提供的热量，白天拉开窗帘并在日落时拉上窗帘。
- 为减少热量散失，您可以使用自制窗户隔热套件。这些套件可以从社区能源行动组织那里买到，您可以致电0800 388 588或访问[www.cea.co.nz](http://www.cea.co.nz)了解详情。

## 使用保温的冬季窗帘

- 如果您拥有社区服务卡，您可以联系社区能源行动信托组织(Community Energy Action Trust)的“窗帘银行”(0800 GET WARM)，来免费获取有衬里的保暖窗帘。

