**Video script – to be translated into community languages and British Sign Language**

ባለው የኑሮ ውድነት የተነሳ በዚህ ክረምት ሁሉም ሰው ትንሽም ቢሆን እርዳታ ሊያስፈልገው ይችላል፡፡ በዚህ አጭር ቪዲዮ፣ እርዳታና ምክር የሚፈልጉ ከሆነ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ አሳውቅዎታለሁ፡፡ በካምደን ውስጥ ያለ ሁሉም ሰው እንዴት እርዳታ ማግኘት እንዳለበት ለማሳወቅ ያግዝ ዘንድጥ እባክዎ ይህንን ለሌሎች ያካፍሉ፡፡

በአስቸኳይ ምግብ የሚያስፈልግዎ ከሆነ **findfood.camden.gov.uk** ይጎብኙ፡፡

አስከፊ በሆነ የገንዘብ ችግር ላይ የሚገኙ ከሆነ ስለ ምክር ቤቱ የኑሮ ውድነት ቀውስ ፈንድ በ **camden.gov.uk/colcfund** ላየ ማወቅ ይችላሉ፡፡ እንዲሁም ይህን በተመለከተና ምግብ ለማግኘት ወደ ምክር ቤት በስልክ ቁጥር **020 7974 4444 (አማራጭ 9)** መደወል ይችላሉ፡፡

የአእምሮ ጤና ሕመም ያጋጠመዎት ከሆነ፣ የ 24 ሰአታት አገልግሎት በሚሰጠው የአእምሮ ጤና ሕመም መስመር **020 3317 6333** መደወል ይችላሉ፡፡

ስለ እዳ የሚጨነቁ ከሆነ፣ እንደ ስቴፕቼንጅ ላለ እዳን በተመለከተ የበጎ አድራጎት ስራ ከሚሰራ ድርጅት በነጻ ምክር ለማግኘት በ **0300 303 5300** ይደውሉ፡፡

በሃይል ክፍያ ሳይከፍሉ ከቆዩ ወይም ለመሙላት አቅም የሌለዎ ከሆነ፣ ለኃይል አቅራቢዎን ይደውሉና እንዴት ሊያግዙዎት እንደሚችሉ ይጠይቁ፡፡ እዳን ለመክፈል የክፍያ እቅድ ወይም ስጦታ ሊሰጡ ወይም ጊዜያዊ ብድር ሊያቀርቡ ይችላሉ፡፡

ሁኔታዎ ምንም አይነት ቢሆንም እንኳ በሚከተሉት መንገዶች የተለያዩ እርዳታዎችንና ድጋፎችን ማግኘት ይችላሉ፡

1. ዘና ወደሚሉበት፣ ከሌሎች ጋር ወደሚገናኙበትና በአስተማማኝና ሞቅ ያለ ቦታ ላይ ምክር ማግኘት የሚፈልጉ ከሆነ በአቅራቢያዎ ወዳለው 'ሞቅ ያለ አቀባበል' ቦታ ይሂዱ፡፡ በዚያ በቤተመጸሕፍት፣ በልጆች ማእከታል፣ በመዝናኛ ማእከታል እንዲሁም በካምደን ውስጥ ባሉ ሌሎች የማህበረሰብና የእምነት ቦታዎች ማግኘት ይቻላል፡፡ በአቅራቢያዎ ያለውን ቦታ በ **camden.gov.uk/warmwelcome** ላይ ያግኙ፡፡
2. የካምደን ካውንስል ድረገጽን በ **camden.gov.uk/costofliving** ላይ ይጎብኙ
3. ወደ የካምደን የኑሮ ውድነት ችግር ምክር ባስ ይምጡ - ሁሉም ሰው እንዲመጣ ተጋብዟል፡፡ የምክር ባሱ መቼ እንደሚገኝ በ **camden.gov.uk/winterevents** ላይ ማወቅ ይችላሉ
4. ብድር መውሰድ ከፈለጉ ወደ ብድር ሻርክ ለመሄድ ወይም አነስተኛ ብድር ለመውሰድ አያመንቱ፡፡ ይልቁንም የብድር ማህበራትን ወይም ሌሎች ስነምግባር የተላበሱ የብድር አቅራቢዎችን ከግምት ውስጥ ያስገቡ፡፡ ለበለጠ መረጃ በ **020 7561 1786** ይደውሉ
5. በመጨረሻም፣ ኑሮን ለማሸነፍ በትግል ላይ ከሆኑ ነገር ግን የት መሄድ እንዳለብዎ የማያውቁ ከሆነ፣ ወደ ካምደን ምክር ቤት በ **020 7974 4444 (አማራጭ 9)** ይደውሉ ወይም በካምደን የምክር ኔትወርክ ውስጥ ካሉ ድርጅቶች ጋር ይገናኙ፡፡ አድራሻቸውን በ **camden.gov.uk/can** ላይ ያግኙ