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

نظرًا للأزمات المرتبطة بتكلفة المعيشة، يحتاج جميعنا تقريبًا بعض المساعدة هذا الشتاء. سأوضح لك من خلال هذا الفيديو القصير كيفية الوصول إلى المساعدة والنصائح إن كنت بحاجة إليها. يُرجى مراعاة مشاركة هذا الفيديو مع الآخرين للتأكد أن الجميع في كامدن على دراية بكيفية الحصول على المساعدة.

إذا كنت تحتاج إلى الغذاء على وجه السرعة، فتفضل بزيارة الموقع **findfood.camden.gov.uk.**

إذا كنت تواجه صعوبات مالية شديدة، فتعرف على صندوق توفير تكلفة المعيشة خلال الأزمات على الموقع **camden.gov.uk/colcfund**. يمكنك أيضًا الاتصال بالمجلس للحصول على المساعدة في ذلك والحصول على الغذاء على رقم **020 7974 4444 (الخيار 9).**

إذا كنت تتعرض لأزمة متعلقة بالصحة النفسية، فيُرجى الاتصال بخط أزمات الصحة النفسية الذي يعمل على مدار الساعة على رقم **020 3317 6333.**

إذا ساورك أي قلق بشأن الدَين، فاتصل بإحدى المنظمات الخيرية المعنية بتقديم النصائح حول الديون للحصول على الاستشارة المجانية على رقم **0300 303 5300.**

إذا كنت متأخرًا في سداد فواتير الكهرباء أو لا يمكنك تدبير الأموال اللازمة للاستمرار في سداد الفواتير، فاتصل بشركة توفير الكهرباء واطلب التعرف على سبل المساعدة التي يمكنها تقديمها. فربما يتمكنون من عرض خطة سداد أو مِنحة لسداد الديون، أو منحك ائتمانًا مؤقتًا.

بصرف النظر عن وضعك، يمكنك أيضًا الحصول على مجموعة من المساعدات والدعم بالطرق التالية:

1. توجه إلى أقرب مكان تشعر فيه بالترحاب للاسترخاء ومقابلة الآخرين والحصول على النصائح في مكان آمن ودافئ، مثل المكتبات ومراكز الأطفال ومراكز الترفيه وغيرها من المبان المجتمعية والدينية المنتشرة في مختلف أنحاء كامدن. اعثر على أقرب مكان لك على الموقع **camden.gov.uk/warmwelcome**
2. توجه لزيارة الموقع الإلكتروني لمجلس كامدن على **camden.gov.uk/costofliving**
3. توجه إلى حافلة النصائح المتعلقة بتكلفة المعيشة خلال الأزمات، فهي ترحب بتقديم الخدمة للجميع. تعرف على أوقات تواجد حافلة النصائح في مكان قريب منك عبر الموقع **camden.gov.uk/winterevents**
4. إذا كنت بحاجة للحصول على قرض، فلا تتسرع بالتوجه لإحدى جهات الإقراض بفوائد كبيرة أو تحصل على قرض يوم الدفع. وإنما يجب عليك الأخذ بعين الاعتبار الاتحادات الائتمانية أو جهات الإقراض التي تراعي الجوانب الأخلاقية. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال برقم **020 7561 1786**
5. أخيرًا، إذا كنت تعاني ولا تعرف لمن يمكنك اللجوء، فاتصل بمجلس كامدن على رقم **020 7974 4444 (الخيار 9)** أو تواصل مع إحدى المنظمات ضمن شبكة المشورة في كامدن. ويمكنك الحصول على بيانات الاتصال عبر الموقع **camden.gov.uk/can**