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

به دلیل بروز بحران هزینه زندگی، همه افراد احتمالاً زمستان امسال نیازمند کمک خواهند بود. در این ویدئو کوتاه، به شما یاد می‌دهم که چگونه، در صورت تمایل، از کمک و مشاوره استفاده کنید. این ویدئو را با دیگران به اشتراک بگذارید تا همه مردم Camden با روش دریافت کمک آشنا شوند.

اگر به مواد غذایی نیاز مبرم داشتید، به **findfood.camden.gov.uk** مراجعه کنید.

اگر دچار مشکل مالی شدید هستید، از خدمات صندوق بحران هزینه‌های زندگی شورا که در **camden.gov.uk/colcfund** معرفی شده است، استفاده کنید. همچنین، در این زمینه و در مورد دسترسی به غذا می‌توانید با شورا به شماره **020 7974 4444 (داخلی 9)** تماس بگیرید.

اگر دچار بحران سلامت روان هستید، با خط شبانه‌روزی بحران سلامت روان، به شماره **020 3317 6333** تماس بگیرید.

اگر نگران بدهی هستید، از خیریه‌های فعال در این زمینه، مانند Stepchange کمک بگیرید. برای دریافت مشاوره با **0300 303 5300** تماس بگیرید.

اگر پرداخت قبض انرژی به تاخیر افتاده است یا اگر توانایی پرداخت این هزینه‌ها را ندارید، می‌توانید با ارائه‌دهنده خدمات انرژی خود تماس بگیرید و از آنها راهکار بخواهید. آنها ممکن است شرایط پرداخت اقساطی یا استفاده از کمک ویژه پرداخت بدهی یا دریافت کارت اعتباری را برای شما فراهم کنند.

صرف‌نظر از وضعیتی که دارید، از راه‌های زیر نیز می‌توانید از خدمات گوناگون کمک و پشتیبانی بهره‌مند شوید:

1. به نزدیک‌ترین مرکز "استقبال گرم" (warm welcome) سر بزنید. در این مراکز امکانات استراحت، آشنایی با دیگران و دریافت مشاوره در محیط امن و گرم برای شما فراهم شده است. این مراکز در کتابخانه‌ها، مراکز ویژه کودکان، مراکز تفریحی و دیگر ساختمان‌های عمومی و مذهبی Camden دایر شده است. نزدیک‌ترین مرکز را در نشانی **camden.gov.uk/warmwelcome** بیابید
2. به وب‌سایت شورای Camden به این نشانی مراجعه کنید: **camden.gov.uk/costofliving**
3. به اتوبوس مشاوره بحران هزینه‌های زندگی Camden تشریف بیاورید. ورود برای عموم مردم آزاد است. برای این که بدانید اتوبوس چه زمانی در محله شما حاضر خواهد بود، به **camden.gov.uk/winterevents** مراجعه کنید
4. اگر نیازمند وام شدید، از مراجعه به افراد رباخوار یا گرفتن وام روزپرداخت خودداری کنید. در عوض، به استفاده از خدمات اتحادیه‌های اعتباری یا دیگر ارائه‌دهندگان وام اخلاقی فکر کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر با **020 7561 1786** تماس بگیرید
5. سرانجام، اگر دچار مشکل هستید ولی نمی‌دانید باید به کجا کمراجعه کنید، با شورای Camden به شماره **020 7974 4444** (**داخلی 9**)، یا یکی از سازمان‌های عضو شبکه مشاوره Camden تماس بگیرید. اطلاعات تماس آنها را در این نشانی بیابید: **camden.gov.uk/can**