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

بسبب أزمة تكاليف المعيشة، أي زول ممكن يكون محتاج لنوع من المساعدة في الشتاء ده. وفي الفيديو القصير ده، أنا عاوز أوريك كيف إنت تقدر تلقى مساعدة أو نصائح إذا كنت محتاج ليها. لو سمحت أعمل مشاركة للفيديو ده مع غيرك من الناس عشان نتأكد من أنو كل الناس الساكنين في منطقة كامدن بعرفوا كيف يتلقوا المساعدة.

**findfood.camden.gov.uk** إذا كنت محتاج لمساعدة غذائية عاجلة ممكن تدخل على موقع

إذا كنت بتواجه صعوبات مالية كبيرة، ممكن تلقى معلومات عن صندوق أزمة تكاليف المعيشة التابع للبلدية على الموقع

**.** وممكن برضو تتصل على البلدية لطلب المساعدة بخصوص الموضوع **دهcamden.gov.uk/colcfund**الإلكتروني:

وللحصول على المواد الغذائية على الرقم **4444 7974 020 (الخيار 9).**

إذا كنت بتعاني من مشكلة صحة عقلية، ممكن تتصل على رقم الخط الساخن الخاص بمشكلات الصحة العقلية على

**.020 3317 6333**

عشانتلقىنصائحStepchangeإذا كنت بتعاني من الديون، ممكن تتصل على واحدة من المنظمات الخيرية المتخصصة زي

مجانيةعلى **5300 303 0300.**

إذا كنت بتعاني من متأخرات بخصوص مدفوعات فواتير الطاقة أو إذا كنت ما قادر تسدد الفواتير دي، ممكن تتصل بمزود الطاقة بتاعك عشان تعرف كيف تتلقى المساعدة. هم ممكن يوفروا ليك خطة للسداد أو يدوك منحة عشان تسدد ديونك، أو كمان يمنحوك تسهيلات مؤقتة.

وبصرف النظر عن وضعك، إنت بتقدر تتحصل على مختلف أنواع المساعدات والدعم بالطرق التالية:

**1.** إتوجه إلى أقرب مساحة من "مساحات الراحة" بالنسبة ليك، وده المكان الإنت ممكن ترتاح فيه وتلاقي ناس تانين وتتحصل على النصائح في منطقة آمنة وجميلة. المكان ده ممكن يكون المكتبات أو مراكز الأطفال أو مراكز الترفيه، إضافة إلى غيرها من المباني المجتمعية والدينية في مختلف مناطق كامدن. ممكن تلقى أقرب الأماكن دي .**camden.gov.uk/warmwelcome**إليك بالدخول على موقع

**camden.gov.uk/costofliving2.** إتفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لبلدية كامدن على:

**3**. مرحب بيك في المساحة الخاصة في كامدن بالنصائح حول أزمة المعيشة- كل الناس محل ترحيب. شوف متين المساحة

.**camden.gov.uk/winterevents**  الخاصة دي ممكن تكون قريبة منك على موقع:

**4**. في حالة كنت محتاج تشيل قرض، ما تضطر للتعامل مع واحد من سماسرة القروض أو تشيل واحد من قروض سداد اليوم الواحد. بدل كده، فكر في تعاونيات التسليف أو غيرها من مقدمي القروض المعتبرين. ولمزيد من المعلومات إتصل على الرقم

**1786 7561 020**.

**(الخيار 9)** أو إتواصل**020 7974 44445.** في النهاية، لو كنت محتار وما عارف تتصرف كيف، إتصل على بلدية كامدن على

مع واحدة من المنظمات في شبكة استشارات كامدن.

**camden.gov.uk/can** ممكن تلقى بيانات اتصال المنظمات دي على: