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

Kwa sababu ya shida ya gharama ya maisha, kila mtu anaweza kuhitaji msaada kidogo msimu huu wa baridi. Katika video hii fupi, nitakufahamisha jinsi unavyoweza kupata msaada na ushauri ikiwa utahitaji. Tafadhali zingatia kushiriki hili na wengine ili kuhakikisha kuwa kila mtu katika Camden anajua jinsi ya kupata msaada.

Ikiwa unahitaji chakula katika hali ya dharura, tembelea **findfood.camden.gov.uk.**

Iwapo uko katika matatizo makubwa ya kifedha, pata kujua kuhusu msaada wa fedha kuhusiana na shida ya gharama ya maisha za baraza hili kupitia **camden.gov.uk/colcfund.** Unaweza pia kupiga simu kwa baraza kwa msaada kuhusu hili pamoja na kupata chakula kupitia **020 7974 4444 (option 9).**

Ikiwa unakabiliwa na shida ya afya ya akili, piga simu kwa laini ya saa 24 ya shida ya afya ya akili kupitia **020 3317 6333.**

Ikiwa una wasiwasi kuhusu deni, piga simu kwa shirika la kutoa msaada kuhusu deni kama Stepchange kwa ushauri wa bila malipo kupitia **0300 303 5300.**

Iwapo uko nyuma katika malipo ya bili za nishati au ikiwa huna uwezo wa kulipia, piga simu kwa mtoa huduma wako wa nishati na uulize jinsi wanavyoweza kukusaidia. Wao wanaweza kutoa mpango wa malipo au ruzuku ya kulipa madeni, au kukupa mkopo wa muda.

Bila kujali hali yako, unaweza pia kupata msaada na usaidizi mbalimbali katika njia zifuatazo:

1. Nenda kwenye eneo lako la ‘warm welcome’ (unalokaribisha vizuri zaidi) ambapo unaweza kupumzika, kukutana na wengine na kupata ushauri katika eneo salama na lenye ukaribisho mzuri. Hili linaweza kupatikana katika maktaba, vituo vya watoto, vituo vya starehe na majengo mengine ya jumuiya na ya kidini kote Camden. Tafuta eneo lako lililo karibu nawe zaidi kwenye **camden.gov.uk/warmwelcome**
2. Tembelea tovuti ya Baraza la Camden kwenye **camden.gov.uk/costofliving**
3. Njoo kwenye basi la ushauri kuhusiana na shida ya gharama ya maisha huku Camden - kila mtu amekaribishwa. Pata kujua wakati ule basi la ushauri litakuwa karibu nawe kupitia **camden.gov.uk/winterevents**
4. Ikiwa unahitaji kuchukua mkopo, usijaribiwe kumwendea mkopeshaji wa riba ya juu au kuchukua mkopo wa siku ya malipo. Badala yake, zingatia vyama vya mikopo au watoa mikopo wengine wenye maadili. Kwa maelezo zaidi, piga simu kwa **020 7561 1786**
5. Hatimaye, ikiwa unatatizika lakini hujui pa kwenda, piga simu kwa Camden Council kupitia **020 7974 4444 (option 9)** au wasiliana na shirika moja katika Camden Advice Network. Pata maelezo yao ya mawasiliano kwenye **camden.gov.uk/can**