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

জীবনযাত্রার খরচ লইয়া সমস্যার কারণে ই শীতো সবর একটু সাহায্যর দরকার অইতো পারে। ই ছোট ভিডিওত, আমি আপনারারে জানাইমু যে আপনে চাইলে কিলা সাহায্য এবং পরামর্শ লইতা পারইন। ক্যামডেনর সবে যাতে সাহায্য পাইতা পারইন অটা নিশ্চিত করার লাগি দয়া করিয়া ইটা অন্যরার লগে শেয়ার করউক্কা৷

আপনার খাবারর জরুরি দরকার অইলে **findfood.camden.gov.uk** দেখইন।

আপনে মারাত্মক আর্থিক অসুবিধাত থাকলে **camden.gov.uk/colcfund**-তাকি কাউন্সিলর জীবনযাত্রার খরচ সমস্যাজনিত তহবিল সম্পর্কে জানইন। আপনে **020 7974 4444 (অপশন 9)** নম্বরো ই ব্যাপারে এবং খাবার লইয়া সাহায্যর লাগি কাউন্সিলরেও কল দিতা পারইন।

আপনে যদি মানসিক স্বাস্থ্য লইয়া সমস্যাত থাকইন তাইলে **020 3317 6333** নম্বরো 24-ঘণ্টা মানসিক স্বাস্থ্য সংকট লাইনো ফোন করতা পারইন।

আপনে ঋণ লইয়া চিন্তাত থাকলে **0300 303 5300** নম্বরো বিনামূল্যে পরামর্শর লাগি Stepchange-অর মতো কোনো ঋণমূলক দাতব্য সংস্থারে কল দেইন।

আপনে যদি জ্বালানির বিল দিতা না পারইন বা আপনার যদি টপ-আপ করার সামর্থ্য না থাকে, তাইলে আপনার জ্বালানি সরবরাহকারীরে কল দেইন এবং জিকাইন যে তারা ই ব্যাপারে কিলা সাহায্য করতো পারবো। তারা ঋণ পরিশোধর লাগি একটা অর্থপরিশোধ পরিকল্পনা বা অনুদান দিতে সক্ষম অইতো পারে, অথবা আপনারে সাময়িক ঋণ দিতো পারে।

আপনার পরিস্থিতি যেমনঅউ অউক না কেনে আপনে নিম্নলিখিত উপায়ে একটা সীমার ভিতরে সাহায্য এবং সহায়তার পাইতা পারইন:

1. আপনার কাছাকাছি ‘ওয়ার্ম ওয়েলকাম’ স্থানো যাইন যেখানো আপনে আরাম করতা পারবা, অন্যরার লগে দেখা করতা পারবা এবং একটা নিরাপদ এবং উষ্ণ জায়গাত পরামর্শ পাইবা। ই সুবিধাগুলা সারা ক্যামডেনর বিভিন্ন লাইব্রেরি, শিশুরার কেন্দ্র, অবসর কেন্দ্র এবং অন্যান্য কমিউনিটি ও ধর্মে বিশ্বাসী গ্রুপর ভবনগুলাত পাওয়া যাইবো। **camden.gov.uk/warmwelcome**-অ গিয়া আপনার নিকটতম স্থানর খোঁজ করইন
2. **camden.gov.uk/costofliving**-অ গিয়া ক্যামডেন কাউন্সিলর ওয়েবসাইট দেখইন
3. ক্যামডেনর জীবনযাত্রার সঙ্কট বিষয়ক পরামর্শ বাসো আউকা - সকলরে স্বাগতম। পরামর্শ বাস কোন সময় আপনার কাছাকাছি থাকবো ইটা **camden.gov.uk/winterevents**-অ গিয়া খুঁজিয়া বার করইন
4. আপনার ঋণ নেওয়ার প্রয়োজন অইলে কোনো লোন শার্ক (loan shark)-অর কাছে যাইবা না বা পে-ডে লোন (payday loan) নিবার লাগি প্রলুব্ধ অইবা না। এর বদলা ক্রেডিট ইউনিয়ন অথবা অন্যান্য নৈতিক ঋণ প্রদানকারীর কথা চিন্তা করইন। আরো তথ্য দরকার অইলে, **020 7561 1786** নম্বরো কল করইন
5. শেষ পর্যন্ত, আপনে যদি সমস্যাত পড়ইন কিন্তু কই যাইতা অটা না বুঝইন, তাইলে ক্যামডেনর কাউন্সিলরে **020 7974 4444 (অপশন 9)** নম্বরো কল করইন অথবা ক্যামডেন অ্যাডভাইস নেটওয়ার্কর কোনো একটা সংস্থার লগে যোগাযোগ করইন। **camden.gov.uk/can**-অ গিয়া তারার লগে যোগাযোগর বিবরণ খুঁজিয়া বার করইন