

Gacaliye deggan xaafadda Camden,
Waa caadi in aan la dareemin fiicnan OK inta lagu jiro waqtiyada adag.
Hoos ka eeg waxyaabo badan oo aad sameyn kartid, iyo taageerada hadda
la heli karo.

1

U naxariiso naftaada

Raadi wakhti aad ku qabato wax aad jeceshahay

Waa caadi inaad naftaada ula dhaqanto waxyaabaha kaa dhigaya dhoola cadeynta iyo inaad dareento fiicnaan.

Sii wad Barashada ...

Isku day wax cusub. Dib u cusbonaysi xiisihii hore. Isku qor koorsadaas. Qaado masuuliyad kale shaqada. Dayactir baaskiil Baro sida loo ciyaaro aalad, ama sida loo kariyo cuntada aad ugu jeceshahay. Samee caqabad aad ku raaxaysan doonto gaaritaankeeda. Barashada waxyaabo cusub waxay ku sinaysa kalsooni dheeraad ah, iyo sidoo kale inaad ku raaxaysato inaad sameyso.

Wax bixi ...

U samee wax fiican saaxiib, ama shisheeye. Mahadsanid qof. Dhoolacadee Tabaruce waqtigaaga. Ku biir koox bulsho. Raadi, sidoo kale ka eeg gudaha. Isku xirnaanta naftaada bulshadaada guud waxay noqon kartaa mid si qurux badan u abaalmarinaysa waxayna abuureysaa xiriir dadka kugu xeeran. Wixii fikrado ah si aad tabaruc ugu noqoto waqtigaaga, booqo www.camden.gov.uk/volunteering-covid19

Ogaysiis ...

Xiiso yeelo. Qabso indhaha quruxda badan. Ka hadal waxyaabo aan caadi ahayn. U fiirso xilliyada isbeddelaya. Xilligaan dhadhanso, haddii aad qado cunayso ama saaxiib aad taleefan kula hadlayso. La soco dunida kugu xeeran iyo waxa aad dareemeysa. Milicsiga khibradahaaga ayaa kaa caawin doona inaad qadarto waxa adiga ku khuseeya.



2

La xiriir kuwa kale

taleefan, qoraal, baraha bulshada, warqad ugu qor ama u dhoola caddee deriskaaga

Inbadan oo naga mid ah ayaa qoyskeena iyo asxaabtooda u arka in ay yaryihiin oo aan kaqeyb qaadan howlo badan oo ku weena caadiga ah ka mid ah.

Waa muhiim inaan isku xirnaano. La xiriir qoyska iyo asxaabta si aad ula wadaagto fikradahaaga oo aad ula sheekaysato.

Ma ogtahay inay jiraan adeegyo la heli karo oo kugu xidhi kara adiga 3 kuwa kale?

Age UK waxay bixisaa adeeg saaxiibtinimo oo telefoon loogu talagalay dadka ka weyn 60 - wac **020 7239 0400** si aad u hesho macluumaad dheeraad ah. Waxa kale oo jira adeegyo kale oo kaladuwan oo da'kasta leh Siyaabo badan oo loola xiriir kuwa kale, booqo <https://camdenchoices.camden.gov.uk/practical-information-for-staying-at-home/befriending>



3

Firfircoonow

Raadi siyaabo kala duwan oo aad fir-fircooni ugu hesho

Firfircoonidu waxay yareysaa culeyska fekerka, waxay naga saacideysaa inaan si wanaagsan u seexanno waxayna ku weyn tahay isku kalsoonaanteena iyo is qiimeynteenaa

Haddii aad marin u hesho beer ama aad booqan karto jardiinada deegaankaaga, ka dib hel hawo nadiif ah, oo aad ugu yaraan socod 20-daqqiyo ah ama orod.

Ma ogeyd inay jiraan waxyaabo aad sameyn kartid haddii aysan macquul aheyn inaad banaanka ku

firfircoonaan kartid?

Haddii ka bixidda iyo dhaqaaqa aysan kuu sahlaneyn ama macquul kuu ahayn, ku sii soco guriga dhexdiisa inta badan ama inta aad awooddo. Haysashada jimicsi aad ku samayn karto guriga waa muhiim.

Firfircoonidu ma aha inay cabsi geliso. Ku bilaw wax yar oo hel wax adiga kuu shaqeeya websaydhka One You ee oneyoucamden.org/topic/walk-more



4

Welwelka lacagta

Taageero ayaa la heli karaa si ay kaaga caawiso maaraynta deynta iyo welwelka lacagta

Haddii aad ka walwalsan tahay lacag ama aad u baahan tahay inaad ka hadasho dheefahaaga, talo bilaash ah, eex la'aan ayaa la heli karaa:

1. Adeegga Talo Bixinta Lacagta
0800 138 1677
moneyadviceservice.org.uk

2. Talada Muwaadiniinta Camden
0300 330 1157
camdencabservice.org.uk

3. Deyn la'aan London
0800 808 5700
www.debtfree.london

4. Xarunta Sharciga Mary Ward
020 7269 5455/020 7269 0292
debtadvice@marywardlegal.org.uk
www.marywardlegal.org.uk



5

Dhibaatooyinka shaqsiyeed

Caawinaad ayaa la heli karaa haddii aad ku jirto dhibaato shaqsiyeed ama dakhligaago hooseeyo

Haddii aad isku aragto baahi dhaqaale ama shaqsi oo deg deg ah, waxaa jira taageero iyo macluumaad aad adigu heli karto.

Haddii aad ku jirto dhibaato dhaqaale oo daran oo aad u baahan tahay lacag-bixin deg-deg ah si aad u bixiso bilasha korontada ama aad u iibsato cunto waxaad wici kartaa Golaha Camden
020 7974 4444 (option 9).



6

Hadaadan FICNAYN

Caawinaad ayaa la heli karaa hadaadan fiicnayn

Tani waxay ahayd sanad aad u dhib badan oo arrimuhu si adag u dareemaan mararka qaarkood. Taageero ayaa loo heli karaa wax kasta oo aad soo maro - rajo ayaa jirta oo kaligaa ma tihid.

Ma kugu adkaatay la qabsiga walaacaaga, welwelkaaga, niyad-jabkaaga ama hurdo la'aan?

Ka hadalka dhibaatooyinkaaga runtii way ku caawin kartaa. **iCope** waxay bixisaa lacag la'aan, qarsoodi ah, taageero. Si is-tixraac u booqo www.icope.nhs.uk ama wac **020 3317 6670** (Isniinta ilaa Jimcaha, 9-ka ilaa 5-ta galabnimo). Waxa kale oo jira ilo badan oo khadka tooska ah ah oo laga helo good-thinking.uk/ iyo adeeyo maxalli ah oo laga helo www.mentalhealthcamden.co.uk/

Talk for Health Hadalka Caafimaadka ayaa dadka u suurta geliya inay dhisaan iyo / ama ka qayb galaan kooxo wada hadlaya oo taageera caafimaadkaaga iyo kan dadka kaleba. Ka raadi waxa ka socda mailchi.mp/talkforhealth/whats-happening-this-week-at-talk-for-health-4645529

Ma u raadineysaa cunuggaaga adeeg ka-kaalmeynta ladnaanta ah oo bilaash ah?

Kooth waa adeeg badbaado oo qarsoodi ah oo xagga maskaxda ah oo loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada. Ka hubi www.kooth.com/



Haddii aad la kulantid dhibaato caafimaad maskaxeed oo aadan dareemeynin inaad ilaalin kartid naftaada hadda, raadso taageero dhakhtar takhasus gaar ah u leh caafimaadka maskaxda adoo wacaya khadka dhibaataada **0800 917 3333** (24 saac x 7 maalmood), haddii ay tahay xaalad deg deg ah mana sugi kartid, waa inaad wacdaa **999**. Waxa kale oo aad la xiriiri kartaa GP-gaaga oo aad weydiisan kartaa ballan degdeg ah.