

هل تواجه صعوبة في تحمل تكاليف الضروريات؟



نحن هنا لمساعدتك

ابحث عن معلومات ونصائح حول الطعام والديون وفواتير الطاقة والسكن والبقاء دافئاً والصحة النفسية والمزيد على

camden.gov.uk/CostOfLiving

تواصل مع إحدى منظمات شبكة استشارات كامدن (انظر الصفحة 11)

اتصل بنا على 020 7974 4444

خدمة الاستشارات المالية في كامدن وصندوق تكلفة المعيشة

هل أنت في وضع مالي طارئ ولا تملك المال لتغطية الضروريات؟ سجل في خدمة الاستشارات المالية المجانية في كامدن. سنتحقق من أنك تتلقى جميع الإعانات والمدفوعات التي تستحقها – بما في ذلك صندوق تكلفة المعيشة الخاص بنا، الذي يوفر مدفوعات تقديرية تصل إلى 500 جنيه إسترليني مرتين سنوياً للمقيمين في حالات الطوارئ المالية.

للتسجيل:

camden.gov.uk/MoneyAdviceService

MoneyAdvice@camden.gov.uk

للحصول على المساعدة في التسجيل:

اتصل بنا على 020 7974 4444

لتلقي هذا الكتيب بلغة أخرى أو طباعة كبيرة، يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى

CamdenTalking@camden.gov.uk

للمستخدمين ضعاف البصر: نوصي باستخدام عارض PDF الذي يستخدم ألواناً عالية التباين عن طريق تغيير "استبدال ألوان المستند" في الإعدادات إلى "استخدام ألوان عالية التباين".





احصل على مشورة مجانية بشأن الديون

مقدمة:

☎ الخط الوطني للديون 0808 808 4000

👉 nationaldebtline.org

👉 citizensadvice.org.uk/ استشارات المواطنين

👉 debt-and-money/help-with-debt

☎ إذا كنت تواجه صعوبة مع متأخرات ضريبة

المجلس، اتصل بنا على 020 7974 6414

👉 سجل في خدمة الاستشارات المالية المجانية في كامدن

👉 camden.gov.uk/MoneyAdviceService

هل تتأخر في سداد الفواتير، أو لديك ديون لا يمكنك تحمل سدادها؟ فلست وحدك احصل على المساعدة والمشورة والدعم المجاني.

إذا كنت بحاجة إلى قرض، فلا تغامر باللجوء إلى مقرضين غير قانونيين أو قروض يوم الدفع. بدلاً من ذلك، فكر في الاتحادات الائتمانية أو مزودي القروض الأخلاقيين.

👉 credit-union.coop 020 7561 1786

👉 info@credit-union.coop

إذا كنت مدينًا بمقرض غير قانوني أو تتعرض للتهديد، فاحصل على مساعدة سرية

👉 stoploansharks.co.uk

تحقق مما إذا كان بإمكانك زيادة دخلك أو توفير المال

1. تحقق من حصولك على الحد الأدنى للأجور الوطني على

👉 gov.uk/am-i-getting-minimum-wage

2. تحقق مما إذا كنت مؤهلاً للحصول على دعم ضريبة المجلس لتخفيض ضريبة المجلس

وتقدم بطلب على 👉 camden.gov.uk/CTS

3. إذا كنت تعيش بمفردك، فقدم طلبًا للحصول على خصم بنسبة 25%

على ضريبة المجلس 👉 camden.gov.uk/CTsingle

4. تحقق من أنك تدفع أقل تعريفية لجميع فواتيرك. اطلب

من مزودك الحالي الحصول على صفقة أفضل أو ابحث في المتاجر

5. إذا كنت تتلقى إعانات – فقد تكون مؤهلاً للحصول على "تعرفة اجتماعية" مخفضة

السعر على النطاق العريض أو الهاتف المحمول. تحدث إلى مزودك الحالي حول سعر

أرخص أو قم بزيارة 👉 ofcom.org.uk/cheap-broadband



على التحقق من أنك

تتلقى جميع الإعانات

التي تستحقها لأن الآلاف من الأسر

في كامدن لا تفعل ذلك. يمكن لشبكة

استشارات كامدن المساعدة (ص 11)،

أو استخدام حاسبة Better Off

الخاصة بنا على

👉 camden.gov.uk/BetterOff

إذا كنت تتلقى إعانات قديمة مثل بدل

العمل والدعم (ESA)، فستكتب لك

الحكومة قريبًا وتطلب منك التحول إلى

الائتمان الشامل – ابحث عن الرسالة

(ص 5).

إذا كنت من المتقاعدين، تحقق مما إذا

كنت مؤهلاً للحصول على ائتمان المعاش.

سيزيد من دخلك ويساعدك في الوصول

إلى دعم آخر – بما في ذلك مدفوعات

الوقود الشتوي (ص 5).

إذا كنت تريد دعمًا هذا الشتاء – بما في

ذلك المخاوف المالية والتأخر في سداد

الفواتير، والإسكان، والطعام، والصحة

العقلية – يرجى التواصل للحصول

على المساعدة. فلست وحدك. وإذا كنت

قادرًا على مساعدة الآخرين، فانتقل إلى

الصفحة 12، لمعرفة طرق المشاركة.

كامدن هي المكان الذي نلتقي فيه لضمان

عدم ترك أي شخص وراءنا. شكرًا لك

على كل ما تفعله، ويرجى الاستمرار في

الاهتمام ببعضنا البعض.

المستشار ريتشارد أولزيوسكي، رئيس

مجلس كامدن

يواجه العديد من سكان كامدن خيارات

مستحيلة حول كيفية إنفاق أموالهم. لا

ينبغي لأحد أن يقلق بشأن ما إذا كان

يستطيع تحمل تكاليف الطعام أو الفواتير.

في كامدن، جنبًا إلى جنب مع شركائنا،

نواصل بذل كل ما في وسعنا لدعم السكان

في هذه الحالة. يشمل ذلك:

• صندوق تكلفة المعيشة بقيمة 2

مليون جنيه إسترليني – سجل في

خدمة الاستشارات المالية في كامدن

للحصول على المساعدة في الوصول

إليه (ص 1).

• أندية الإفطار المجانية وقسائم

السوبرماركت الممولة من الحكومة –

للوصول إلى هذا الدعم، إذا كنت مؤهلاً،

فقم بتسجيل طفلك في وجبات المدرسة

المجانية (الصفحة 8).

• برنامج دعم ضريبة المجلس بقيمة 31

مليون جنيه إسترليني – تحقق مما إذا

كنت مؤهلاً وسجل على

👉 camden.gov.uk/CTS

• تظل مساحات "الترحيب الحار" مفتوحة

في جميع أنحاء كامدن – للبقاء مرحبًا

به، انضم إلى الأنشطة، وقابل الآخرين،

واحصل على المشورة (ص 5).

إذا كنت مستأجرًا في المجلس، يمكن

لفريق استشارات الطاقة المنزلية لدينا

المساعدة في الحفاظ على منزلك دافئًا

وتقليل فواتير الطاقة (ص 6).

إذا كان لديك دخل منخفض، أو كنت من

نوبي الإعاقة، أو لديك طفل معاق، أحتك

الإعانات للمتقاعدين

انتمان المعاش التقاعدي – إذا كان عمرك 66 عامًا أو أكثر، فتتحقق مما إذا كنت مؤهلاً للحصول على انتمان المعاش التقاعدي. يزيد هذا من دخلك الأسبوعي إلى 218 جنيهًا إسترلينيًا (إذا كنت أعزب) أو 332 جنيهًا إسترلينيًا (للأزواج). سيساعدك أيضًا في الوصول إلى إعانات أخرى – مثل خدمات هيئة الخدمات الصحية الوطنية المخفضة أو المجانية ومدفوعات الوقود الشتوي. ☎ 0800 99 12 34

إعانة الإسكان – إذا كان دخلك منخفضًا وتستأجر منزلًا، فتقدم بطلب للحصول على إعانة الإسكان camden.gov.uk/housing-benefit

التحول إلى الانتمان الشامل – انتبه للرسالة

إذا كنت تتلقى إعانة الإسكان أو بدل العمل والدعم (ESA) أو أي إعانات موروثه أخرى، فستكتب إليك الحكومة قريبًا وتطلب منك التحول إلى الانتمان الشامل.

ستكون لديك بعد ذلك 3 أشهر للتقديم (لا تتقدم قبل استلام الرسالة)، ويجب عليك الالتزام بهذا الموعد النهائي – وإلا ستوقف إعاناتك.



هناك 3 طرق للتقدم للحصول على الانتمان الشامل:

1. اتصل بخط المساعدة الحكومي للانتمان الشامل على:

☎ 0800 169 0328

2. اتصل بخط المساعدة "المساعدة في التقدم" الخاص بنصيحة المواطنين على:

☎ 0800 144 8444

3. املاً نموذجًا على gov.uk/UC – للحصول على مساعدة في استكمال هذا

النموذج، شاهد الفيديو على youtu.be/9Q2u64sKnn0

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة ucmove.campaign.gov.uk

ابحث عن أقرب مساحة "ترحيب حار" إليك

يمكن العثور على مساحات "الترحيب الحار" في المكتبات ومراكز الأطفال والمباني المجتمعية الأخرى في جميع أنحاء كامدن. الجميع مرحب بهم لزيارتها للعمل، أو الاسترخاء، أو الانضمام إلى أنشطة مجانية أو منخفضة التكلفة، والحصول على المساعدة أو الدعم مع تكاليف المعيشة في مكان آمن ودافئ camden.gov.uk/WarmWelcome

تحقق من أنك تتلقى جميع الإعانات التي تستحقها، واحصل على نصائح لتخطيط الميزانية باستخدام حاسبة Better Off camden.gov.uk/BetterOff

إعانات الصحة والإعاقة

إذا كنت أنت أو طفلك من ذوي الإعاقة، أو لديك حالة صحية طويلة الأمد، أو احتياجات رعاية أو تنقل – هناك ثلاث إعانات يمكنك التقدم لها:

بدل الحضور

إذا كنت تبلغ من العمر 66 عامًا أو أكثر، يمكنك الحصول على 72 إلى 108 جنيهات إسترلينية في الأسبوع

☎ 0800 731 0122 gov.uk/attendance-allowance

مدفوعات الاستقلال الشخصي (PIP)

إذا كان عمرك 16 عامًا أو أكثر، يمكنك الحصول على 28 إلى 184 جنيهًا إسترلينيًا في الأسبوع

☎ 0800 917 2222 gov.uk/pip

بدل المعيشة للأشخاص ذوي الإعاقة

للأطفال – إذا كان لديك طفل يبلغ من العمر 16 عامًا أو أقل، يمكنك الحصول على 28 إلى 184 جنيهًا إسترلينيًا في الأسبوع

☎ 0800 121 4600

gov.uk/disability-living-allowance-children

الإعانات في هذا القسم ليست قائمة على الدخل، لذا لا يهم مقدار دخلك أو مدخراتك. كما أنك لست بحاجة إلى مشاركة إثبات التشخيص.

إعانات للأشخاص العاطلين عن العمل أو ذوي الدخل المنخفض

الانتمان الشامل – دفعة شهرية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض

☎ gov.uk/UC

بدل مقدم الرعاية – إذا كنت ترعى شخصًا يتلقى إعانات معينة لمدة 35 ساعة على الأقل في الأسبوع، فقد تحصل على 81 جنيهًا إسترلينيًا في الأسبوع

☎ gov.uk/carers-allowance

! قد يؤثر تلقي بدل مقدم الرعاية على الإعانات الأخرى التي تتلقاها أنت والشخص الذي ترعاه – لذا تأكد من الحصول على المشورة قبل التقدم بطلب للحصول عليها.

إعانات للأشخاص الذين لديهم أطفال

إعانة الطفل – تقدم بطلب للحصول عليها إذا كنت مسؤولاً عن تربية طفل يقل عمره عن 16 عامًا، أو يقل عمره عن 20 عامًا إذا كان في تعليم أو تدريب معتمد

☎ gov.uk/child-benefit

☎ 0300 200 3100



المساعدة في فواتير الطاقة



إذا كان لديك دين مع مزود الطاقة الخاص بك: فتحدث معه. قد يكون قادرًا على تقديم خطة سداد أو منحة للمساعدة في سدادها.

إذا كان لديك عداد دفع مسبق ولا يمكنك إعادة الشحن: فاطلب من مورد الطاقة الخاص بك انتماءً مؤقتًا وإذا نفذ، فاسأل كيف يمكنه المساعدة.

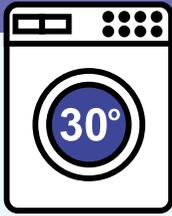
قدم قراءات منتظمة للعداد للتأكد من تحصيل رسومك على استخدامك الفعلي، وليس استخدامك المقدر.



تحقق مما إذا كان حسابك في حالة انتمان، وما إذا كان من المستحق استرداد الأموال أو ما إذا كان من الممكن تخفيض الخصم المباشر.

لمزيد من النصائح لتقليل استخدام الطاقة، تفضل بزيارة: camden.gov.uk/EnergySavingTips

نصائح لتقليل استخدامك للطاقة



- اخفض منظم الحرارة بدرجة واحدة لتقليل فواتير التدفئة بنسبة تصل إلى 10%
- أطفئ الأجهزة الكهربائية من التيار الكهربائي عندما لا تكون قيد الاستخدام

• اشحن الأجهزة فقط عندما تحتاج إلى ذلك

- اغسل الملابس بدرجة حرارة 30 درجة أو في ماء بارد، بحمولة كاملة في كل مرة
- احتفظ بالأبواب والنوافذ مغلقة لتقليل التيارات الهوائية والحفاظ على الحرارة
- استحم لفترة قصيرة بدلاً من الاستحمام لتقليل استخدام الطاقة والمياه

لمزيد من النصائح، تفضل بزيارة camden.gov.uk/reducing-energy-bills

المساعدة في فواتير المياه



إذا كان دخلك منخفضًا، فقد تكون مؤهلاً للحصول على خصم 50% على فاتورة المياه مع Thames Water

لمزيد من النصائح، تفضل بزيارة thameswater.co.uk/waterhelp 0800 009 3652

الدعم فيما يتعلق بالطعام



إذا كنت في حاجة ماسة إلى الدعم فيما يتعلق بالطعام:

findfood.camden.gov.uk

020 7974 4444

camden.gov.uk/access-food

إذا كنتِ حاملاً أو لديك طفل أقل من 4 سنوات: فاحصلي على مساعدة لشراء الطعام والحليب من خلال برنامج NHS HealthyStart healthystart.nhs.uk

مهما كانت حالتك، ففكر في الانضمام إلى تعاونية غذائية أو البدء فيها للوصول بانتظام إلى تعاونيات غذائية منخفضة التكلفة cooperation.town

المنظمات التي يمكنها مساعدتك أو مساعدة شخص ما تشعر بالقلق بشأن فواتير الطاقة والديون

فريق استشارات الطاقة المنزلية في كامدن – تقديم الدعم للمستأجرين في المجلس فيما يتعلق بفواتير الطاقة، وديون الطاقة، والحفاظ على منزلك دافئًا وتقليل استخدام الطاقة. اتصل للحصول

على المشورة أو لإعداد زيارة منزلية "دافئة وصحية" 0207 974 6207

@ EnergyEfficiencyHomeAdvice@camden.gov.uk

يمكن لجميع المقيمين الاتصال بـ:

WISH Plus – احصل على المساعدة أنت أو شخص تعرفه في مجالات التدفئة، والمشاكل

المالية، والسلامة، والخدمات الصحية

020 7974 3012 camden.gov.uk/wish-plus

مؤسسة توفير الطاقة

energysavingtrust.org.uk/energy-at-home

المؤسسة الوطنية للطاقة – دعم مع فواتير الطاقة، وتبديل الطاقة، والمنح والمزيد

01908 665555 nef.org.uk



نصائح بشأن الإسكان

إذا كنت مستأجرًا في المجلس وتواجه مشاكل في دفع الإيجار أو الرسوم، فتحدث إلى فريق الإيجار لدينا للحصول على المشورة.

camden.gov.uk/your-council-rent 📞 020 7974 4444

إذا كنت مستأجرًا خاصًا وتواجه مشاكل في دفع الإيجار، فتحدث إلى مالك العقار. للحصول على المشورة، اتصل باتحاد كامدن للمستأجرين الخاصين @ admin@cfpt.org.uk

📞 020 7383 0151 أو يمكنك أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني للمستأجرين الخاصين

camden.gov.uk/web/private-renters-in-camden 📍

إذا كنت مالك منزل وتواجه مشاكل في سداد قرضك العقاري، فتحدث إلى مزود الرهن العقاري الخاص بك – فقد يكون قادرًا على المساعدة.

قبل التحدث إلى مالك العقار الخاص أو مقدم الرهن العقاري، فكر في طلب المشورة القانونية المجانية لمساعدتك على فهم حقوقك – راجع الصفحة 11 للحصول على التفاصيل.



المساعدة والدعم في حالات العنف المنزلي

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يعاني من العنف المنزلي بأي شكل من الأشكال أو معرض لخطر التعرض له، فاتصل بشبكة أمان كامدن:

camden.gov.uk/domestic-violence 📞 020 7974 2526

CamdenSafetyNet@camden.gov.uk @

! في حالة الطوارئ، اتصل برقم 999

المساعدة في العثور على وظيفة أو تدريب



سجل في Good Work Camden للحصول على الدعم والمشورة المجانية للعثور على وظيفة أو عمل أو تدريب بأجر أفضل.

camden.gov.uk/employment-support 📍

@ jobhub@camden.gov.uk 📞 020 7974 1666

إذا كان عمرك يتراوح بين 13 و 19 عامًا، أو حتى سن 25 عامًا وتعاني من صعوبات في التعلم أو إعاقة، فتواصل مع Camden Connexions.

@ connexions@camden.gov.uk 📞 020 7974 7252

سجل طفلك للحصول على وجبات مدرسية مجانية ووفر أكثر من 500 جنيه إسترليني سنويًا

يتلقى كل طفل في المدرسة الابتدائية وجبات مدرسية مجانية بتمويل من عمدة لندن. يمكن للأطفال المؤهلين في المدارس الثانوية الحصول على وجبات مدرسية مجانية أيضًا – ولكن يجب أن يكونوا مسجلين في البرنامج.

في كامدن، نقدم أيضًا لكل طفل مؤهل ومسجل في برنامج الوجبات المدرسية المجانية دعمًا إضافيًا بقيمة 500 جنيه إسترليني سنويًا – بما في ذلك:

• أندية الإفطار المجانية

• قسائم الطعام في العطلات.

إذا كنت تتلقى مزايا معينة – بما في ذلك الانتماء الشامل – فإن طفلك مؤهل للحصول على كل هذا الدعم، لذا يرجى تسجيله اليوم.



إذا كان طفلك لديه احتياجات غذائية أو حساسية، فسيتم توفير الطعام له

- إذا كان طفلك لديه احتياجات غذائية أو حساسية، فاسأل مدرسة طفلك عن كيفية إبلاغ شركة تقديم الطعام – على سبيل المثال، قد تحتاج إلى ملء نموذج.
- إذا كان طفلك يحتاج إلى طعام حلال أو كوشير، يرجى التحدث إلى مدرسة طفلك حول هذا الأمر مباشرةً.
- إذا كان طفلك نباتيًا أو نباتيًا صارمًا، فلا داعي للقيام بأي شيء، حيث توفر جميع شركات تقديم الطعام هذه الخيارات بشكل قياسي.

سجل طفلك للحصول على وجبات مدرسية مجانية اليوم

camden.gov.uk/free-school-meals 📍

📞 020 7974 4444 أو 020 7974 5771 (الثلاثاء، الأربعاء والخميس، من الساعة 9 صباحًا حتى 3 مساءً – خلال فترة الدراسة فقط).

يستغرق الأمر 10 دقائق فقط لإكمال النموذج. تأكد من توفر رقم التأمين الوطني أو رقم طالب اللجوء الوطني الخاص بك.



شبكة المشورة في كامدن: منظمات مقرها كامدن تقدم مشورة مجانية ومستقلة حول مجموعة من المشاكل

Citizens Advice Camden: الدعم العام والمشورة بشأن مجموعة من المشاكل.
camdencabservice.org.uk ☎ 0800 028 3146

Age UK Camden: الدعم والمشورة بشأن الديون للمقيمين فوق سن 55 عامًا.
ageuk.org.uk/camden ☎ 020 7837 3777

The Living Centre: الدعم والمشورة بشأن التوظيف والمزايا.
thelivingcentre.org ☎ 020 7380 0453

Mary Ward Legal Centre: الدعم القانوني المتخصص المجاني بشأن الإسكان والإعانات والديون.
marywardlegal.org.uk ☎ 020 7831 7079

North West London Law Centres: المشورة بشأن حقوقك القانونية.
nwllc.org.uk ☎ 020 7284 6510

Hopscotch Women's Centre: الدعم المتخصص بشأن مجموعة من المشاكل، بما في ذلك النساء اللاتي يعانين من العنف الأسري أو المعرضات لخطره.
hopscotchuk.org ☎ 020 7388 8198

West Hampstead Women's Centre: المشورة المتخصصة بشأن مشاكل مختلفة.
whwc.org.uk ☎ 020 7328 7389

New Horizon Youth Centre: المشورة والدعم بشأن التوظيف للأعمار من 16 إلى 24 عامًا.
nhyouthcentre.org.uk ☎ 020 7388 5560

The London Irish Centre: مجموعة من المشورات والدعم.
londonirishcentre.org ☎ 020 7916 2222

The Kosmos Centre and Camden Somali Cultural Centre: مجموعة من خدمات الدعم المتاحة باللغة الإنجليزية واليونانية والقبرصية والصومالية.
kosmoscentre.org.uk ☎ 020 7267 7194

Camden People First: المشورة والدعم المتخصص للبالغين والأسر التي تعاني من صعوبات في التعلم.
camdenpeoplefirst.org.uk ☎ 020 7388 2007

Camden Disability Action: الدعم المتخصص للبالغين والأطفال ذوي الإعاقة.
camdendisabilityaction.org.uk ☎ 0203 833 1125

مساعدة إضافية ودعم في كامدن

خيارات رعاية كامدن: للحصول على معلومات حول خدمات رعاية ودعم البالغين.
camdencarechoices.camden.gov.uk ☎

إذا كنت تشعر بالاكئاب أو القلق أو الخوف



تحدث إلى طبيبك العام ☎ تفضل بزيارة [icope.nhs.uk](https://www.icope.nhs.uk)

اتصل بـ iCope على ☎ 020 3317 6670

تفضل بزيارة [camden.gov.uk/mental-health](https://www.camden.gov.uk/mental-health) ☎

! إذا كنت تعاني من أزمة صحة نفسية، فاتصل بخط الأزمات المتاح على مدار 24 ساعة على ☎ 020 3317 6333 للحصول على دعم متخصص. في حالة الطوارئ، اتصل دائمًا بـ 999.

لقاح المكورات الرئوية

هذا اللقاح يحمي من أمراض خطيرة مثل الالتهاب الرئوي والتهاب السحايا. يوصى به للأشخاص الأكثر عرضة لهذه الأمراض – بما في ذلك الأطفال الرضع والبالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر.

☎ [nhs.uk/vaccinations/pneumococcal-vaccine](https://www.nhs.uk/vaccinations/pneumococcal-vaccine)

لقاح RSV للأشخاص الحوامل وكبار السن:

لقاح جديد متاح لمنع الإصابة بـ RSV (فيروس الجهاز التنفسي المخلوي)، وهو فيروس شائع يمكن أن يؤدي إلى التهابات رئوية خطيرة، ويمكن أن يجعل الأطفال الرضع وكبار السن مرضى بشكل خطير. يوصى به للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 75 و79 عامًا، وأثناء الحمل (من الأسبوع 28) للمساعدة في حماية طفلك بعد الولادة. اكتشف المزيد على ☎ [nhs.uk/rsv-vaccine](https://www.nhs.uk/rsv-vaccine)

لقاحات كوفيد-19 والإنفلونزا

تظل هذه اللقاحات متاحة لأي شخص معرض لخطر الإصابة بمرض خطير من كوفيد-19 أو الإنفلونزا. ☎ [nhs.uk/seasonalvaccinations](https://www.nhs.uk/seasonalvaccinations)

لمعرفة المزيد عن هذه اللقاحات، تفضل بزيارة المواقع المذكورة أعلاه أو تحدث إلى طبيبك العام.

الحفاظ على صحتك

- تفضل بزيارة الصيدلية المحلية للحصول على المشورة بشأن مجموعة من الأمراض البسيطة، ويمكنها إخبارك إذا كنت بحاجة إلى زيارة طبيبك العام.
- إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى مساعدة طبية الآن، فاتصل برقم NHS 111 للحصول على المشورة بشأن ما يجب عليك فعله بعد ذلك.

☎ اتصل بالرقم 111 مجانًا ☎ [111.nhs.uk](https://www.111.nhs.uk)

! في حالة الطوارئ، اتصل دائمًا بالرقم 999

If you don't speak English, call us on **020 7974 4444** and we'll help you in the language that's best for you, or you could ask a local community organisation to help you make a call.

إذا لم تكن تتحدث اللغة الإنجليزية، فاتصل بنا على هاتف رقم 020 7974 4444 وسنساعدك باللغة الأنسب لك، أو يمكنك أن تطلب المساعدة من إحدى منظمات المجتمع المحلي لإجراء المكالمات الهاتفية.

ئمگەر ناتوانی به زمانی ئینگلیزی قسه بکەیت، پەيوئنديمان پێوه بکه به ژماره 020 7974 4444 و ئیتماش بهو زمانهه که باشتره بۆ تو یارمەتیت دەدەین، یان دەتوانی داوا له ریکخراوێکی کۆمەلگههه خۆجێیی بکەیت یارمەتیت بدات له ئهههجامدانی پەيوئندی تهلهفۆنی.

Soki olobaka anglais te, benga biso na 020 7974 4444 mpe tokosunga yo na lokota oyo ebongi na yo malam, to okoki kotuna na lisanga ya organisation ya local basunga yo na kobenga.

Haddii aadan ku hadlin luuqadda Ingiriisiga, naga soo wac 020 7974 4444 oo waxaan ku dadaali doonnaa inaan kugu caawinno luqadda adiga kugu habboon ama waxaad waydiisan kartaa ururka bulshada ee deegaanka inay kaa caawiyaan inaad na soo wacdo.

Ikiwa huzungumzi Kiingereza, tupigie simu kwa nambari 020 7974 4444 na tutakusaidia kwa lugha inayokufaa, au unaweza kuomba shirika lililo karibu nawe likusaidie kupiga simu.

আপনে যদি ইংরেজিতে কথা কইতে না পারইন, 020 7974 4444 নাম্বারে আমরারে কল দেইন আর আমরা আপনারে আপনে যে ভাষা বুঝইন অই ভাষায় সাহায্য করার চেষ্টা করমু অথবা কল দেয়ার লাইগ্যা স্থানীয় কমিউনিটিরে জিগাইতে পারইন।

İngilizce konuşamıyorsanız, 020 7974 4444 numaralı telefondan bizi arayın ve size uygun dilde yardımcı olalım. Dilerseniz arama yapmak için bir yerel topluluk kuruluşundan yardım isteyebilirsiniz.

إذا استطعت، فهناك العديد من الطرق لمساعدة الآخرين هذا الشتاء:

1. العثور على فرصة تطوع محلية

020 7424 9990  volunteercentrecamden.org.uk 

2. التبرع لمؤسسة Camden Foundation أو Young Camden Giving

camdengiving.org.uk/supportcamdengiving 

bit.ly/YCF_Donate 

3. التبرع بالطعام والأساسيات الأخرى لبنك الطعام المحلي أو منظمة المجتمع اعثر على أقرب منظمة لك على

findfood.camden.gov.uk 

4. التبرع بالحفاضات ومستلزمات النظافة والمزيد للجمعية الخيرية المحلية

littlevillagehq.org/donate-stuff  Little Village