

প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যোগানোর লাগি কি সংগ্রাম কইরছন?



আমরা আফনার লাগি এইহানো আছিন

- ⊗ খাদ্য, ঋণ, জ্বালানীর বিল, বাসস্থান, উষ্ণ থাকা, মানসিক স্বাস্থ্য এবং আরও অনেক কিছু সম্পর্কে তথ্য ও পরামর্শ খুঁজইন
camden.gov.uk/CostOfLiving
- ⊗ একটি ক্যামডেন অ্যাডভাইস নেটওয়ার্ক সংস্থার (পৃষ্ঠা 11 দেখউন) লাগি যোগাযোগ করউন
- ☎ আমাদের **020 7974 4444** এ কল করউন

ক্যামডেনের অর্থ বিষয়ক পরামর্শ ও জীবনযাত্রার ব্যয়ের তহবিল

আফনে কি জরুরী আর্থিক পরিস্থিতির মধ্যে আছউন যেখানে প্রয়োজনীয় জিনিসগুলির লাগি অর্থ প্রদানের লাগি অর্থ না আছিন? আমাদের বিনামূল্যে অর্থ বিষয়ক ক্যামডেনের পরিষেবার লাগি নিবন্ধন করউন। আমরা পরীক্ষা কইরব যে আফনে - আমাদের জীবনযাত্রার খরচ সহ সমস্ত সুবিধা এবং অর্থপ্রদান পাইছিন যার লাগি আফনে যোগ্য, যা জরুরী আর্থিক পরিস্থিতিতে বাসিন্দাদের বছরে দুবার £500 পর্যন্ত মূল্যের বিবেচনামূলক অর্থ প্রদান করছিন।

নিবন্ধন কইরবার লাগি:

⊗ camden.gov.uk/MoneyAdviceService

@ MoneyAdvice@camden.gov.uk

নিবন্ধন কইরবার সাহাইয্যের লাগি:

☎ আমাদেরকে **020 7974 4444** এ কল করউন



অন্য ভাষায় বা বড় মুদ্রণে এই পুস্তিকাটি পাইবার লাগি, দয়া করি

@ CamdenTalking@camden.gov.uk এ ইমেল করউন



দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যবহারকারীদের লাগি: আমরা এমন পিডিএফ ডিউয়ারের সুপারিশ করছিন যা সেটিংসে 'উচ্চ-কনট্রাস্ট রং ব্যবহার করউন' এর সাথে সেটিংসে 'নথির রং প্রতিস্থাপন করউন' পরিবর্তন করে উচ্চ-কনট্রাস্ট রং ব্যবহার করে।





ক্যামডেনের অনেক বাসিন্দারা তাদের অর্থ কীভাবে ব্যয় করবাইন সে সম্পর্কে অসম্ভব পছন্দ কইরবার লাগি বাধ্য হইছিল। তারা খাবার বা বিল পরিশোধের সামর্থ্য রাখছিল কিনা তা নিয়ে কাউকে চিন্তা করতে হইছিল না।

ক্যামডেনে, আমাদের অংশীদারদের পাশাপাশি, আমরা এই পরিস্থিতিতে বাসিন্দাদের সমর্থন করার লাগি আমরা যা কইরবার পারছি তা চালিয়ে যাইছি। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রইছিল:

- **আমাদের £2 মিলিয়ন জীবনযাত্রার ব্যয়ের তহবিল** – এটি অ্যাক্সেস করতে সহায়তার লাগি আমাদের অর্থ বিষয়ক পরামর্শের ক্যামডেন পরিষেবার লাগি নিবন্ধন করউন (p1)।
- **বিনামূল্যে সকালের নাশতার ক্লাব এবং সরকারি-অর্থায়নকৃত সুপারমার্কেটের ভাউচার** – এই সহায়তা অ্যাক্সেস কইরবার লাগি, যোগ্য হলে, আপনার সন্তানকে বিনামূল্যে স্কুলের খাবারের লাগি সাইন আপ করউন (p8)।
- **আমাদের £31 মিলিয়ন কাউন্সিল ট্যাক্স সাপোর্ট স্কিম** – আফনে যোগ্য কিনা তা পরীক্ষা করউন এবং camden.gov.uk/CTS-এ সাইন আপ করউন।
- **'উষ্ণ স্বাগতম' এর স্থানগুলি ক্যামডেন জুড়ে খোলা থাকে।** – উষ্ণ থাকতে, কার্যকলাপে যোগ দিতে, অন্যদের সাথে দেখা করতে এবং পরামর্শ পেতে (p5)।

আফনে যদি একজন কাউন্সিলের ভাড়াটে হউন, তাহলে আমাদের গৃহের জ্বালানী বিষয়ক পরামর্শক দল আপনার বাড়ি গরম রাখবাইর লাগি এবং আপনার জ্বালানী বিল কমাতে সাহায্য কইরবার পারউন (p6)।

যদি আফনার আয় কম থাকউন, যদি আফনে অক্ষম হউন, অথবা যদি আফনার একটি প্রতিবন্ধী সন্তান আছিন, আফনে যে

সমস্ত সুবিধা পাওয়ার যোগ্য, সেগুলি আফনে পাইছিন কিনা তা পরীক্ষা করার লাগি আমি আফনাকে অনুরোধ কইরছি, কারণ ক্যামডেনে বসবাসকারী হাজার হাজার পরিবার তা পাচ্ছেন না। ক্যামডেনের পরামর্শ বিষয়ক নেটওয়ার্ক সাহায্য কইরবার পারউন (p11), অথবা camden.gov.uk/BetterOff

তে আমাদের বেটার অফ ক্যালকুলেটর ব্যবহার করতে পারউন, যদি আফনে কর্মসংস্থান এবং সহায়তা ভাতার (ESA-এর) মতো উত্তরাধিকার সুবিধা লাভ করছিন, সরকার শীঘ্রই আফনাকে চিঠি লিখবাইন এবং ইউনিভার্সাল ক্রেডিট-এ যাইবার বইলবে – চিঠিটি দেখউন (p5)।

আফনে যদি একজন পেনশনভোগী হউন, তাহলে আফনে পেনশন ক্রেডিট পাওয়ার যোগ্য কিনা তা পরীক্ষা করউন। এটি আফনার আয় বৃদ্ধি কইরবে এবং শীতকালীন প্রয়োজনীয় জ্বালানী প্রদান (p5) সহ অন্যান্য সহায়তা অ্যাক্সেস কইরতে সহায়তা কইরবে।

আফনে যদি এই শীতে – অর্থ বিষয়ক দুশ্চিন্তা সহ, বিল পরিশোধে পিছিয়ে পড়েন, বাসস্থান, খাবার এবং মানসিক স্বাস্থ্য সহ সহায়তা চাইছিন – দয়া করে সাহায্যের লাগি যোগাযোগ করউন। আফনে একা নন। আর আফনে যদি অন্যদের সাহায্য কইরবার পারউন, তাহলে জড়িত হওয়ার উপায়গুলির লাগি **পৃষ্ঠা 12** এ যাউন।

ক্যামডেন হল এমন একটি জায়গা যেখানে আমরা কেউ পিছিয়ে না থাকছিন তা নিশ্চিত করতে একত্রিত হইছিন। আফনে যা করেন তার লাগি আফনাকে ধন্যবাদ, এবং দয়া করি একে অপরের লাগি সন্ধান করউন।

কাউন্সিলের রিচার্ড ওলসজেউস্কি, নেতা, ক্যামডেন কাউন্সিল



বিল পরিশোধে পিছিয়ে যাইছিন, বা ঋণ আছে যা আফনে পরিশোধ করতে পারছিন না? আফনে একা নন। বিনামূল্যে সাহায্য, পরামর্শ ও সহায়তা পান।

- 📞 জাতীয় ঋণরেখা 0808 808 4000
- 🌐 nationaldebtline.org
- 📍 নাগরিকদের পরামর্শ citizensadvice.org.uk/debt-and-money/help-with-debt
- 📞 যদি আফনে কাউন্সিল ট্যাক্স বকেয়া নিয়ে সংগ্রাম করছিন, আমাদের 020 7974 6414
- 📍 এ কল করউন আমাদের বিনামূল্যে অর্থের লাগি নিবন্ধন করউন ক্যামডেনের পরামর্শ বিষয়ক পরিষেবা camden.gov.uk/MoneyAdviceService



আফনার যদি একটি ঋণের প্রয়োজন হইছিন, তাহলে সুদের বিনিময়ে ঋণ দানকারীদের কাছে যেতে বা একটি পে-ডে ঋণ পাইবার লাগি প্রলুব্ধ হইবেন না। এর পরিবর্তে, ক্রেডিট ইউনিয়ন বা অন্যান্য নৈতিক ঋণ প্রদানকারীদের বিবেচনা করউন।

- 📍 credit-union.coop 📞 020 7561 1786 @ info@credit-union.coop
- যদি আফনার কাছে সুদের বিনিময়ে ঋণ দানকারীর অর্থ থাকছিন, অথবা যদি আফনাকে হুমকি দেওয়া হইছিন, তাহলে গোপনীয় সাহায্য লাভ করউন
- 📍 stoploansharks.co.uk

1. আফনাকে জাতীয়ভাবে নির্ধারিত ন্যূনতম মজুরি দেওয়া হচ্ছে কিনা তা পরীক্ষা করউন 📍 gov.uk/am-i-getting-minimum-wage
2. আফনে কাউন্সিল ট্যাক্স সাপোর্টের লাগি যোগ্য কিনা চেক করউন কাউন্সিল ট্যাক্স হ্রাস করউন এবং প্রয়োগ করউন 📍 camden.gov.uk/CTS
3. আফনে যদি একা বাস করউন, তবে কাউন্সিল ট্যাক্স 'একক' হওয়ার লাগি 25% ছাড়ের আবেদন করউন 📍 camden.gov.uk/CTsingle
4. আফনার সমস্ত বিলের লাগি আফনে সর্বনিম্ন শুল্ক আছিন তা পরীক্ষা করউন। আফনার বর্তমান প্রদানকারীকে একটি ভাল ডিলের লাগি জিজ্ঞাসা করউন বা আশেপাশে কেনাকাটা করউন
5. যদি আফনে সুবিধাগুলি পাইছিন – আফনে আফনার ব্রডব্যান্ড বা মোবাইল ফোনে একটি কম মূল্যের 'সামাজিক ট্যারিফ' পাওয়ার যোগ্য হতে পারউন। একটি সম্ভা রেট সম্পর্কে আফনার বর্তমান প্রদানকারীর সাথে কথা বলউন বা 📍 ofcom.org.uk/cheap-broadband এ যাউন

আমাদের বেটার অফ ক্যালকুলেটর camden.gov.uk/BetterOff ব্যবহার করি, আফনে যে সমস্ত সুবিধা পাওয়ার যোগ্য তা আফনে পাইছিন কিনা এবং বাজেট সংক্রান্ত টিপস লাভ কইরতে পরীক্ষা করউন

বেকার বা কম আয়ের লোকদের লাগি সুবিধাগুলি

ইউনিভার্সাল ক্রেডিট – নিম্ন আয়ের লোকদের লাগি একটি মাসিক অর্থপ্রদান gov.uk/UC

পরিচর্যাকারীর ভাতা – আফনে যদি এমন কাউকে পরিচর্যা করউন, যিনি সপ্তাহে অন্তত 35 ঘন্টা নির্দিষ্ট সুবিধা পাইছিন, আফনে সপ্তাহে £81 পাইতে পারউন

gov.uk/careers-allowance

! পরিচর্যাকারীর ভাতা প্রাপ্তি অন্যান্য সুবিধাগুলিকে প্রভাবিত কইরবার পারউন যা আফনে এবং আফনে যে ব্যক্তিকে পরিচর্যা করছিন তিনি পাইবেন – তাই আফনে এটির লাগি আবেদন করার আগে পরামর্শ পাইছিন তা নিশ্চিত করউন।

শিশু রয়েছে এমন লোকদের লাগি সুবিধাগুলি

শিশু সুবিধা – এর লাগি আবেদন করউন, যদি আফনে 16 বছরের কম বয়সী বা 20 বছরের কম বয়সী কোনো শিশুকে লালন-পালনের লাগি দায়িত্বপ্রাপ্ত হইছিন যদি তারা অনুমোদিত শিক্ষা বা প্রশিক্ষণে থাকে

gov.uk/child-benefit

0300 200 3100

স্বাস্থ্য এবং অক্ষমতা সুবিধা

আফনে বা আফনার সন্তান যদি প্রতিবন্ধী হউন, দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যগত পরিস্থিতি বা পরিচর্যাকারী বা চলাফেরায় সাহায্য প্রয়োজন হইছিন – আফনে তিনটি সুবিধার লাগি আবেদন কইরবার পারউন:

উপস্থিতি ভাতা – আফনার বয়স 66 বা তার বেশি হইছিন, আফনে প্রতি হপ্তাহে £72 থেকে £108 পেতে পারউন

0800 731 0122 gov.uk/attendance-allowance

ব্যক্তিগত স্বাধীনতা বিষয়ক অর্থপ্রদান (পিআইপি) – আফনার বয়স 16 বছর বা তার বেশি হইছিন, আফনে প্রতি হপ্তাহে £28 থেকে £184 পাইবার পারউন gov.uk/pip

প্রতিবন্ধী জীবনযাত্রার ভাতা শিশুদের লাগি – আফনার যদি 16 বছর বা তার কম বয়সী একটি শিশু থাকছিন, তাহলে আফনে সপ্তাহে £28 থেকে £184 পাইবার পারউন

0800 121 4600

gov.uk/disability-living-allowance-children

! এই কলামের সুবিধাগুলি অর্থ-পরীক্ষিত নয় তাই আফনে কত উপার্জন করছিন বা সঞ্চয় করছিন তা বিবেচ্য নয়। এছাড়াও আফনাকে রোগ নির্ণয়ের প্রমাণ শেয়ার করার প্রয়োজন থাকছিন না।

পেনশনভোগীদের লাগি সুবিধা

পেনশন ক্রেডিট – আফনার বয়স 66 বা তার বেশি হইছিন, তবে আফনে পেনশন ক্রেডিট পাওয়ার যোগ্য কিনা তা পরীক্ষা করউন। এটি আপনার সাপ্তাহিক আয়কে £218 (যদি একক) বা £332 (দম্পতিদের লাগি) পর্যন্ত বাড়িয়ে দিবার পারউন। এটি আফনাকে অন্যান্য সুবিধাগুলিও – যেমন ছাড় বা বিনামূল্যে NHS পরিষেবা এবং শীতকালীন জ্বালানীর লাগি অর্থপ্রদান অ্যাক্সেস কইরতে সাহায্য কইরবে। [0800 99 12 34](https://camden.gov.uk/0800-99-12-34)

বাসস্থান সুবিধা – যদি আফনার আয় কম থাকছিন এবং আফনার বাড়ি ভাড়া করতে হইছিন, তাহলে বাসস্থান সুবিধার লাগি আবেদন করউন camden.gov.uk/housing-benefit

ইউনিভার্সাল ক্রেডিট-এ সরানো – একটি চিঠির লাগি দেখউন

আফনে যদি বাসস্থান সুবিধা, চাকুরী ও সহায়তার ভাতা (ESA), বা অন্য কোনো উত্তরাধিকার সুবিধা লাভ করউন, তাহলে সরকার শীঘ্রই আপনাকে চিঠি লিখবাইন এবং আফনাকে ইউনিভার্সাল ক্রেডিট-এ যাইবার বলইবে।



তারপরে আফনার কাছে আবেদন কইরবার লাগি 3 মাস সময় থাকইব (চিঠি পাওয়ার আগে আবেদন করইবেন না), এবং আফনাকে অবশ্যই এই সময়সীমা পূরণ কইরবার হইছিন – অন্যথায় আফনার সুবিধাগুলি বন্ধ হয়ে যাইব।

ইউনিভার্সাল ক্রেডিটের লাগি আবেদন কইরবার 3টি উপায় রইছিন:

1. সরকারের সকল ইউনিভার্সাল ক্রেডিট হেল্পলাইনে [0800 169 0328](https://camden.gov.uk/0800-169-0328)
 2. এ কল করউন 2। নাগরিকের পরামর্শ বিষয়ক 'দাবির লাগি সাহায্য' হেল্পলাইনে কল করউন [0800 144 8444](https://camden.gov.uk/0800-144-8444)
 3. gov.uk/UC-এ একটি ফর্ম পূরণ করউন – এই ফর্মটি পূরণ করতে সাহায্যের লাগি youtu.be/9Q2u64sKnn0 এ ভিডিও দেখউন
- আরও তথ্যের লাগি, ucmove.campaign.gov.uk দেখউন

আপনার নিকটতম 'উষ্ণ স্বাগতম' এর স্থান খুঁজুন

ক্যামডেন জুড়ে লাইব্রেরি, শিশুদের কেন্দ্র এবং অন্যান্য কমিউনিটি বিন্দিংগুলিতে 'উষ্ণ স্বাগতম' এর স্থান পাওয়া যাবে। কাজ কইরতে, বিপ্রাম নিতে, বিনামূল্যে বা কম খরচের ক্রিয়াকলাপে যোগদান করইতে এবং নিরাপদ ও উষ্ণ স্থানে বসবাসের খরচের লাগি সাহায্য বা সমর্থন পেতে সবাইকে স্বাগতম জানাইছিন camden.gov.uk/WarmWelcome



জ্বালানী বিলে সাহায্য

যদি আফনার জ্বালানী সরবরাহকারীর কাছে বকেয়া থাকছেন: তাদের লাগি কথা বলউন। তারা একটি পেমেন্ট প্ল্যান অফার করতে পারউন বা এটি পরিশোধ কইরবার লাগি সাহায্য কইরবার পারউন।

আফনার যদি একটি প্রি-পেমেন্ট মিটার থাকছিনএবং

টপ-আপ করতে না পারউন: আফনার জ্বালানী সরবরাহকারীকে অস্থায়ী ক্রেডিটের লাগি অনুরোধ করউন এবং যদি আফনার মেয়াদ শেষ হয়ে যায়, তাহলে তারা কীভাবে সাহায্য কইরবার পারউন তা জিজ্ঞাসা করউন।



আফনার আনুমানিক ব্যবহারের লাগি নয়, আফনার প্রকৃত ব্যবহারের লাগি চার্জ করা হয়েছে তা নিশ্চিত কইরবার লাগি নিয়মিত মিটার রিডিং প্রদান করউন।

আফনার অ্যাকাউন্টে ক্রেডিট থাকছিন কিনা, আফনার রিফান্ডের বকেয়া থাকছিন কিনা বা আপনার সরাসরি ডেবিট ট্রাস করা হতে পারে কিনা তা পরীক্ষা করউন।

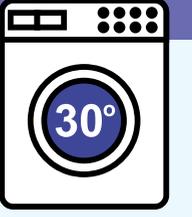
জ্বালানীর ব্যবহার ট্রাস কইরবার লাগি আরও টিপসের লাগি নিম্নলিখিত ওয়েবসাইট ভিজিট করউন:

👉 camden.gov.uk/EnergySavingTips



আফনার জ্বালানীর ব্যবহার কমাতে টিপস

- উষ্ণতার বিল 10% পর্যন্ত কমাতে আফনার থার্মোস্ট্যাটকে 1 ডিগ্রি কমিয়ে দিউন
- ইলেকট্রিক্যাল আইটেমগুলি যখন ব্যবহার করা হয় না তখন মেইনগুলিতে বন্ধ করউন
- আফনার প্রয়োজন হলেই শুধুমাত্র ডিভাইস চার্জ করউন
- প্রতিবার পূর্ণ লোড সহ 30 ডিগ্রি বা ঠান্ডা ধোয়াতে কাপড় ধুয়ে ফেলউন
- খরচ কমাতে এবং তাপ অক্ষুণ্ণ রাইখবার লাগি দরজা এবং জানালা বন্ধ রাখউন
- জ্বালানী এবং জলের ব্যবহার কমাবার লাগি সংক্ষিপ্তভাবে গোসল করউন



আরও টিপসের লাগি, 👉 camden.gov.uk/reducing-energy-bills দেখউন

সংস্থাগুলি যেগুলি আফনাকে বা এমন কাউকে সাহায্য কইরবার পারে যিনি জ্বালানী বিল এবং জ্বালানীর বকেয়া নিয়ে চিন্তা কইরবার লাগছিন

ক্যামডেনের গৃহের জ্বালানী বিষয়ক পরামর্শক দল – কাউন্সিলের ভাড়াটীদের লাগি জ্বালানী বিল, জ্বালানী ঋণ, আফনার বাড়িকে উষ্ণ রাখা এবং জ্বালানীর ব্যবহার ট্রাস কইরবার লাগি সহায়তা। পরামর্শের লাগি বা 'উষ্ণ এবং ভাল' গৃহ পরিদর্শন সেট আপ কইরবার লাগি যোগাযোগ করউন 📞 **0207 974 6207**

@ EnergyEfficiencyHomeAdvice@camden.gov.uk

সকল বাসিন্দা যোগাযোগ কইরবার পারউন:

উইশ প্লাস – উষ্ণ থাকা, অর্থের উদ্বেগ, নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্য পরিষেবার লাগি সাহায্যের লাগি নিজেকে বা অন্য কাউকে উল্লেখ করউন

👉 camden.gov.uk/wish-plus 📞 **020 7974 3012**

জ্বালানী সঞ্চয়ের ট্রাস্ট

👉 energysavingtrust.org.uk/energy-at-home

জাতীয় জ্বালানী ফাউন্ডেশন – জ্বালানীর বিল, জ্বালানীর পরিবর্তন, অনুদান এবং আরও অনেক কিছুর লাগি সহায়তা 👉 nef.org.uk 📞 **01908 665555**

পানির বিল পরিশোধে সাহায্য করউন

আফনার আয় কম থাকছিন, আফনে টেমস ওয়াটার এর লাগি আফনার জলের বিলে 50% ছাড় পাওয়ার লাগি যোগ্যতা অর্জন করতে পারেন

👉 thameswater.co.uk/waterhelp 📞 **0800 009 3652**

খাদ্যের সমর্থন

আফনার যদি খাদ্যের লাগি জরুরী সহায়তার প্রয়োজন হয়:

👉 findfood.camden.gov.uk

📞 **020 7974 4444**

👉 camden.gov.uk/access-food



আফনে যদি গর্ভবতী হউন বা আফনার 4 বছরের কম বয়সী সন্তান থাকছিন: NHS HealthyStart Scheme এর মাধ্যমে খাদ্য এবং দুধ কিনবার লাগি সহায়তা পাইবাইন 👉 healthystart.nhs.uk

আপনার পরিস্থিতি যাই হোক না কেন, নিয়মিতভাবে স্বল্পমূল্যের খাবার অ্যাক্সেস করতে একটি ফুড কো-অপ টাউন এ যোগদান বা শুরু করার কথা বিবেচনা করউন

👉 cooperation.town

বিনামূল্যে স্কুলের খাবারের লাগি আপনার সন্তানকে নিবন্ধন করুন এবং বছরে £500 এর বেশি সঞ্চয় করুন

প্রাথমিক বিদ্যালয়ের প্রতিটি শিশু লন্ডনের মেয়রের অর্থায়নে বিনামূল্যে স্কুলের খাবার পাইছন। মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের যোগ্য শিশুরাও বিনামূল্যে স্কুলের খাবার পাইবার পারেন – তবে তাদের অবশ্যই এই স্কিমে সাইন আপ কইরবার হইব।

ক্যামডেনে, আমরা প্রত্যেক শিশু যারা যোগ্য এবং বিনামূল্যে স্কুলের খাবারের স্কিমে সাইন আপ করছন, তাদের বছরে £500 মূল্যের খাবারের সাথে অতিরিক্ত সহায়তা প্রদান করছন – যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রইছন:

- বিনামূল্যে সকালের নাশতার ক্লাব
- ছুটির দিনে খাদ্য ভাউচার।

আফনে যদি – ইউনিভার্সাল ক্রেডিট সহ কিছু সুবিধা পান – আফনার সন্তান এই সমস্ত সমর্থন পাইবার লাগি যোগ্য, তাই দয়া করি আজই তাদের সাইন আপ করুন।



যদি আফনার সন্তানের খাদ্যতালিকাগত চাহিদা বা অ্যালার্জি থাকছন, তাহলে সেগুলি বিবেচনা করা হইব

- যদি আফনার সন্তানের খাদ্যতালিকাগত চাহিদা বা অ্যালার্জি থাকছন, তাহলে আপনার সন্তানের স্কুলকে জিজ্ঞাসা করুন কিভাবে ক্যাটারিং কোম্পানিকে জানাতে হইব – যেমন আপনাকে একটি ফর্ম পূরণ কইরবার হইতে পারে।
- যদি আফনার সন্তানের হালাল বা ইহুদীদের লাগি নির্ধারিত খাবারের প্রয়োজন হয়ছন, তাহলে দয়া করি আপনার সন্তানের স্কুলের সাথে সরাসরি এই বিষয়ে কথা বলুন।
- আফনার সন্তান নিরামিষভোজী বা নিরামিষাশী হলে, আফনাকে কিছু করার দরকার নেই – প্রতিটি ক্যাটারিং কোম্পানি এই বিকল্পগুলিকে মান হিসাবে প্রদান কইরবে।

আজই আফনার সন্তানকে বিনামূল্যে স্কুলের খাবারের লাগি সাইন আপ করুন

camden.gov.uk/free-school-meals

☎ 020 7974 4444 অথবা 020 7974 5771 (মঙ্গলবার, বুধবার এবং বৃহস্পতিবার, সকাল 9টা থেকে বিকাল 3টা - শুধুমাত্র উল্লেখিত সময়ে)।

ফর্মটি পূরণ কইরতে মাত্র 10 মিনিট সময় লাগে। আপনার জাতীয় বীমা বা ন্যাশনাল অ্যাসাইলাম সিকার নম্বর প্রস্তুত রাখুন।



বাসস্থান ভাড়া

আফনে যদি কাউন্সিলের ভাড়াটে হন এবং আফনার ভাড়া বা চার্জ দিতে সমস্যা হইছন, পরামর্শের লাগি আমাদের ভাড়া টিমের সাথে কথা বলুন।

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

আফনে যদি ব্যক্তিগত ভাড়াটে হন এবং আপনার ভাড়া পরিশোধ কইরবার লাগি সমস্যা হইছন, আফনার বাড়িওয়ালার লাগি কথা বলুন। পরামর্শের লাগি, ক্যামডেনের ব্যক্তিগত ভাড়াটেদের ফেডারেশনে @ admin@cfpt.org.uk

☎ 020 7383 0151 এ যোগাযোগ করুন, এছাড়াও আমাদের ব্যক্তিগত ভাড়াকারীদের ওয়েবসাইট দেখুন 📧 camden.gov.uk/web/private-renters-in-camden

আফনে যদি বাড়ির মালিক হউন এবং আফনার বন্ধকীর অর্থ প্রদানে সমস্যা হয়, আপনার বন্ধকী প্রদানকারীর লাগি কথা বলুন – তারা সাহায্য কইরবার পারেন।



আফনে আফনার ব্যক্তিগত বাড়িওয়ালার বা বন্ধকী প্রদানকারীর সাথে কথা বইলবার আগে, আপনার অধিকারগুলি বুঝতে সাহায্য করার লাগি বিনামূল্যে আইনি পরামর্শ চাওয়ার কথা বিবেচনা করুন – বিস্তারিত জানার লাগি পৃষ্ঠা 11 দেখুন।

পারিবারিক নির্যাতনের লাগি সাহায্য এবং সমর্থন

আফনে বা আফনার পরিচিত কেউ যদি কোনো ধরনের পারিবারিক নির্যাতনের সম্মুখীন হইছন বা ঝুঁকিতে থাকছন, তবে ক্যামডেন সেফটি নেট-এর সাথে যোগাযোগ করুন:

📍 camden.gov.uk/domestic-violence ☎ 020 7974 2526

@ CamdenSafetyNet@camden.gov.uk

! জরুরী পরিস্থিতিতে 999 এ কল করুন

একটি চাকরি বা প্রশিক্ষণ খুঁজতে সাহায্য করুন

গুড ওয়ার্ক ক্যামডেনের সাথে বিনামূল্যে নিবন্ধন করুন চাকরি খুঁজে পেতে এবং পরামর্শের লাগি, ভাল বেতনের কাজ বা প্রশিক্ষণ পাইবার লাগি সাহায্য

📍 camden.gov.uk/employment-support

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

আফনে যদি 13 থেকে 19 বছর বয়সী হইছন, অথবা শেখার অসুবিধা বা অক্ষমতা সহ 25 বছর বয়সী হইছন, ক্যামডেন সংযোগের লাগি যোগাযোগ করুন।

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



আফনে যদি হতাশ, উদ্বিগ্ন বা চিন্তিত বোধ করউন

- 📞 আপনার জিপির সাথে কথা বলউন 📞 [icope.nhs.uk](https://www.icope.nhs.uk)
- 📞 iCope এ কল করউন **020 3317 6670**
- 📞 ভিজিট করউন [camden.gov.uk/mental-health](https://www.camden.gov.uk/mental-health)



! আফনে যদি মানসিক স্বাস্থ্য সংকটের সম্মুখীন হইছিন, বিশেষজ্ঞ সহায়তার লাগি 24-ঘন্টা ক্রাইসিস লাইনে **020 3317 6333** তে ফোন করউন।
জরুরী পরিস্থিতিতে, সর্বদা **999** এ কল করউন।

নিউমোকোকাল ভ্যাকসিন

এই টিকা নিউমোনিয়া এবং মেনিনজাইটিসের মতো গুরুতর অসুস্থতা থেকে রক্ষা করছিন। এটি এমন লোকেদের লাগি সুপারিশ করা হয় যারা এই অসুস্থতার উচ্চ ঝুঁকিতে রইছিন – যার মধ্যে শিশু এবং 65 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্করা রইছিন 📞 [nhs.uk/vaccinations/pneumococcal-vaccine](https://www.nhs.uk/vaccinations/pneumococcal-vaccine)

গর্ভবতী মহিলা এবং বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের লাগি RSV ভ্যাকসিন

লোকদের RSV (রেসপিরেটরি সিনসিটিয়াল ভাইরাস) রোধ করার লাগি একটি নতুন ভ্যাকসিন উপলব্ধ রইছিন, একটি সাধারণ ভাইরাস যা গুরুতর ফুসফুসের সংক্রমণ কইরবার পারে এবং শিশু এবং বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের গুরুতর অসুস্থ কইরবার পারে। 75 থেকে 79 বছর বয়সী লোকেদের লাগি এবং গর্ভাবস্থায় (28 সপ্তাহ থেকে) আপনার শিশুর জন্মের পর তাদের সুরক্ষায় সাহায্য করার লাগি এটি সুপারিশ করা হইছিন।

📞 [nhs.uk/rsv-vaccine](https://www.nhs.uk/rsv-vaccine)

আরও জানুন COVID-19 এবং ফ্লু টিকা

এগুলি যিনি কোভিড-19 বা ফ্লুতে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার লাগি ঝুঁকিতে রয়েছে, তার লাগি উপলব্ধ রইছিন। 📞 [nhs.uk/seasonalvaccinations](https://www.nhs.uk/seasonalvaccinations)

এই ভ্যাকসিনগুলি সম্পর্কে আরও জানতে, উপরে উল্লিখিত ওয়েবসাইটগুলিতে ভিজিট করউন বা আপনার জিপির সাথে কথা বলউন।

ভালা থাকা

- ছোটখাটো অসুস্থতার বিষয়ে পরামর্শের লাগি আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে যাউন এবং আপনার জিপি-র কাছে যাওয়ার প্রয়োজন হলে তারা আপনাকে বইলবার পারে।
- আফনে যদি মনে করউন আফনার এখনই চিকিৎসা সহায়তা প্রয়োজন, তাহলে পরবর্তী কী করতে হবে তার পরামর্শের লাগি NHS 111-এর সাথে যোগাযোগ করউন।
- 📞 বিনামূল্যে কল করউন **111** 📞 [111.nhs.uk](https://www.111.nhs.uk)
- ! জরুরী পরিস্থিতিতে, সর্বদা **999** কল করউন

ক্যামডেনের পরামর্শ বিষয়ক নেটওয়ার্ক: ক্যামডেন-ভিত্তিক সংস্থাগুলি যেগুলি বিভিন্ন বিষয়ে বিনামূল্যে এবং স্বাধীন পরামর্শ প্রদান করছিন

ক্যামডেনের নাগরিকদের লাগি পরামর্শ: বিভিন্ন বিষয়ে সাধারণ সাহায্য এবং পরামর্শ। 📞 **0800 028 3146** 📞 [camdenabservice.org.uk](https://www.camdenabservice.org.uk)

বয়স্ক UK ক্যামডেন: 55 বছরের বেশি বয়সী বাসিন্দাদের লাগি সমর্থন এবং ঋণ পরামর্শ। 📞 **020 7837 3777** 📞 [ageuk.org.uk/camden](https://www.ageuk.org.uk/camden)

লিভিং সেন্টার: কর্মসংস্থান এবং সুবিধাগুলির লাগি সমর্থন এবং পরামর্শ। 📞 **020 7380 0453** 📞 [thelivingcentre.org](https://www.thelivingcentre.org)

মেরি ওয়ার্ড আইনি কেন্দ্র: আবাসন, সুবিধা এবং ঋণ সহ বিনামূল্যে বিশেষজ্ঞ আইনি সহায়তা। 📞 **020 7831 7079** 📞 [marywardlegal.org.uk](https://www.marywardlegal.org.uk)

উত্তর পশ্চিম লন্ডন আইন কেন্দ্র: আফনার আইনি অধিকারের উপর পরামর্শ। 📞 **020 7284 6510** 📞 [nwllc.org.uk](https://www.nwllc.org.uk)

হপসকচ উইমেনস সেন্টার: পারিবারিক নির্যাতন বা সহিংসতার সম্মুখীন বা ঝুঁকিতে থাকউন মহিলাদের লাগি বিভিন্ন বিষয়ে বিশেষজ্ঞ সহায়তা। 📞 **020 7388 8198** 📞 [hopscotchuk.org](https://www.hopscotchuk.org)

ওয়েস্ট হ্যাম্পস্টেড উইমেনস সেন্টার: বিভিন্ন বিষয়ে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ। 📞 **020 7328 7389** 📞 [whwc.org.uk](https://www.whwc.org.uk)

নিউ হরাইজন ইয়ুথ সেন্টার: 16 থেকে 24 বছর বয়সীদের লাগি পরামর্শ এবং কর্মসংস্থান সহায়তা। 📞 **020 7388 5560** 📞 [nhyouthcentre.org.uk](https://www.nhyouthcentre.org.uk)

লন্ডন আইরিশ সেন্টার: পরামর্শ এবং সহায়তার একটি পরিসর। 📞 **020 7916 2222** 📞 [londonirishcentre.org](https://www.londonirishcentre.org)

কসমস সেন্টার এবং ক্যামডেন সোমালি কালচারাল সেন্টার: ইংরেজি, গ্রীক সাইপ্রিয়ট এবং সোমালি ভাষায় বিভিন্ন ধরনের সহায়তা পাওয়া যাইছিন। 📞 **020 7267 7194** 📞 [kosmoscentre.org.uk](https://www.kosmoscentre.org.uk)

ক্যামডেন পিপল ফার্স্ট: প্রাপ্তবয়স্ক এবং শেখার অসুবিধা সহ পরিবারের লাগি পরামর্শ এবং বিশেষজ্ঞ সহায়তা। 📞 **020 7388 2007** 📞 [camdenpeoplefirst.org.uk](https://www.camdenpeoplefirst.org.uk)

ক্যামডেন ডিসেবিলিটি অ্যাকশন: প্রতিবন্ধী প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের লাগি বিশেষজ্ঞ সহায়তা। 📞 **0203 833 1125** 📞 [camdendisabilityaction.org.uk](https://www.camdendisabilityaction.org.uk)

ক্যামডেনে অতিরিক্ত সাহায্য এবং সহায়তা

ক্যামডেনের পরিচর্যার পছন্দ: প্রাপ্তবয়স্কদের পরিচর্যা এবং সহায়তা পরিষেবা সম্পর্কে তথ্যের লাগি। 📞 [camdencaarechoices.camden.gov.uk](https://www.camdencaarechoices.camden.gov.uk)

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 وستساعدك باللغة الأنسب لك، أو يمكنك أن تطلب المساعدة من إحدى منظمات المجتمع المحلي لإجراء المكالمات الهاتفية.

ئەگەر ناتوانی بە زمانی ئینگلیزی قسە بکەیت، پەيوەندیماڤن پێوە بکە بە ژمارە 020 7974 4444 و ئێمەش بەو زمانەمی کە باشترە بۆ تۆ یارمەتیت دەدەین، یان دەتوانی داوا لە ریکفر اوکی کۆمەڵگەمی خۆجیبی بکەیت یارمەتیت بدات لە ئەنجامدانی پەيوەندی تەلەفۆنی.

Soki olobaka anglais te, benga biso na 020 7974 4444 mpe tokosunga yo na lokota oyo ebongi na yo malamụ, 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 আপনাকে আপনে যে ভাষা বুঝইন অই ভাষায় সাহায্য করার চেষ্টা করমু অথবা কল দেয়ার লাইগ্যা স্থানীয় কমিউনিটিরে জিগাইতে পারইন।

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

আফনে যদি পারউন, এই শীতে অন্যদের সাহায্য কইরবার অনেক উপায় আছিন

1. একটি স্থানীয় স্বেচ্ছাসেবী সুযোগ খুঁজউন

 volunteercentrecamden.org.uk  020 7424 9990

2. ইয়াং ক্যামডেন ফাউন্ডেশন বা ক্যামডেন গিভিংকে দান করউন

 camdengiving.org.uk/supportcamdengiving

 bit.ly/YCF_Donate

3. আফনার স্থানীয় ফুডব্যাঙ্ক বা কমিউনিটি সংস্থাকে খাবার এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় জিনিস দান করউন। আফনার কাছাকাছি একটি প্রতিষ্ঠান খুঁজউন

 findfood.camden.gov.uk

4. স্থানীয় দাতব্য প্রতিষ্ঠানের লিটল ভিলেজে ন্যাপকিন, প্রসাধন সামগ্রী এবং আরও অনেক কিছু দান করউন  littlevillagehq.org/donate-stuff