HADAFKA

Ilmo kasta waa inuu ku koraa amaan iyo barbaarin.

WAXYAABAHA AAN AAMINSANAHAY

Lix shay ayaa aasaas u ah sida aan ula shaqeyno bulshada :

1. Xiriir lala yeesho caruurta, dhalinyarada, Qoysaska ayaa aasaas u ah
2. Xiriir wada shaqeyn ah oo dhex mara qoysaska iyo hay'adaha
3. Gargaar loo fidiyo caruurta iyo dhalinyarada waxa ay ku gaaraan xiriir joogta ah oo waligiis jiraya
4. Mas'uuliyadda oo lala wadaago hay'adaha la shaqeeya bulshada
5. Xiriir adag oo wada shaqeyn ah oo dhex mara nidaamka garsoorka
6. Hab dhaqanka goobta shaqada oo ku saleysan ixtiraam, mahadcelin iyo barasho joogta ah

"Waxyaabaha dadku aaminsan yihiin way isu soo dhaweeyaan iyada oo abuurta tamar lagu wada shaqeeyo."

- Nick Macchione

Khadka Telefoonka Caruurka Lagu Xadgudbo
1.800.344.6000 Khadka

Telefoonka: 1.866.262.9881

TDD (dadka maqalku ku adag yahay):
1.858.514.6889

Korinta/Khadka ilmaha guriga laga kaxeeyo:
1.877.423.6788

(khadka afka isbaanishka 1.619.585.5290)

Iyada oo koox ahaan loo wada shaqeynayo lagana qeyb gelinayo qoysaska: Qoysaskayaga San Diego waxaa loo diyaariyey SET to Live Well.

COUNTY OF SAN DIEGO HHSA HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL SAN DIEGO

NABADGELYADA OO WADAJIR LOOGA SHAQEEYO
WaaxdaBadbaadadaCaruurtaEeDegmadaSanDiego

WAXA AAD KA FILEYSO BADBAADADA CARUURTA

TALO SIINTA CARUURTA IYO QOYSASKA

WWW.SDCOUNTY.CA.GOV

Wixii Macluumaad dheeraad ah soo wac: 1.858.616.5811

WAA MAXAY ADEEGGA BADBAADADA CARUURTU?

Waxa aan ka tirsanahay Degmada San Diego oo la shaqeeya qoysaska iyo bulshada si ay ugu gurmadaan, u yareeyaan, kana hortagaan dayaca iyo xadgudubka caruurta. Hadafkayaga koowaad waa xoojino qoysaska si ilmuhu ugu koran nabad iyo baraare

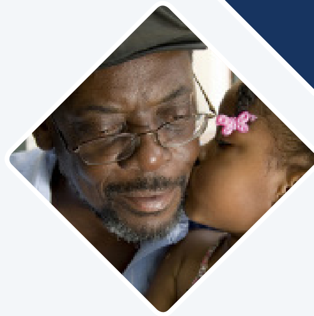
SIDEE AYAAN UGA HORTAGNAA CARUURTA UNA XOOJINAA QOYSASKA?

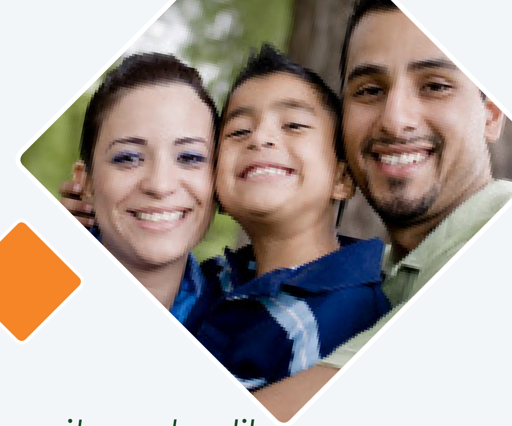
Waxaa dusha naga saaran mas'uuliyad sharci ah oo aan ugu gurmano ilmaha la dayaco ama lagu xad gudbo. Shaqaalaheena waxaa lagu tababaray inay ka caawiyaan qoysaska iyo bulshada qorshe lagu ilaalinayo amaanka caruurta. Sadex shay ayaan muhiimadda saarnaa marka aan gaareyno go'aan:

1. **Amaanka, dajinta iyo isku heynta qoyska; haddii ay suurogal tahay**
2. **In ilmaha dib loogu celiyo... waalidkooda ama ehelkooda; haddii aan qoyska lagu celin karin...**
3. **Waxa aan taageernaa in ilmaha dib loogu celiyo qoyskiisa si rasmi ah si ay u wada noolaadaan.**

SIDEE AYAA QOYSASKA NA LOOGU SOO DIRAA?

Qof bulshada ka tirsan ayaa noo soo sheega in Ilmo loo geystay Xadgudub oo soo waca khadka badbaadada caruurta. Waanu eegnaa warbixitnta oo go'aan ka gaarnaa in ay arrintu khatar tahay iyo in kale si loo baaro.





85% dacwadaha na soo gaara waa la xiraa baaritaan kadib.

MAXAA DHACAY HADDII LOO BAAHDO IN BAARITAAN LA SAMEEYO?

Qof shaqaalaha ka tirsan ayaa la kulma qoyska iyo dadka qoyska ku dhowdhow si ay uga hadlaan arrimaha khuseeya amaanka. Inta badan baaritaanka waa la xiraa marka qoyska lala socodsiiyo sida amaanka ilmaha loo ilaaliyo. Waxa kale oo qoysaska aan u dirnaa adeegga bulshada. Haddii ay noo caddaato in ilmuhu aanu heysan amaan, waxaa suurogal ah in dacwad loo furo ilmaha.

MAXAA DHACA MARKA AAN DACWAD FURNO?

Qoysaska ayaan la shaqeynaa oo u sameynaa qorshe lagu badbaadiyo caruurta. Waxa kale oo aan qoysaska ka caawinnaa in ay sameeyaan shabakad isku xiran oo caawisa marka ay doonayaan. Waxaa suurogal ah in feyl looga furo Shabakadda Isku Xiran ee Aan Khasabka aheyn oo Maxkamadda Caruurta loo maro.

◆ Marka aan aaminsanahay in qoysku heysan karaan ilmahooda iyada oo maxkamaddu aanay soo fara gelin, waxaa loo diraa **Voluntary Services (Adeegga Aan Khasabka Aheyn)**.

◆ **Maxkamadda Caruurtu** waxa ay soo faragelisaa marka qoysku aanu heysan karin ilmaha si amaan ah. Iyada oo ku xiran xaaladda qoyska, waxaa suurogal ah in ilmuhu guriga joogo ama laga kaxeeyo.

SIDEE AYAAN U XOOJINAA QOYSASKA SI ILMAHA GURIGA LOOGU CELIYO?

Marka waaxda badbaadada caruurtu ay furaan dacwad, qof shaqaale ah ayaa la shaqeeya qoyska si loo ogaado inta ay le'eg tahay taageerada qoyska iyo xubnaha ka tirsan bulshada oo qeyb ka ah shabakadda ilmaha iyo qoyska u baahan yihiin. Shabakadaas isku xiran ayaa xoojisa oo u diyaarisa qoyska caawinadda ay u baahan yihiin sida sidii dacwadda Waaxda Badbaadada Caruurta loo xiri lahaa.

In ka badan 70% dhammaan caruurta guryaha ayey dib ugu noqdaan 36 bilood gudahood.

MAXAA DHACAYA HADDII AANU ILMUHU GURIGA U JOOGI KARIN SI AMAAN AH?

Waxa aan la shaqeynaa qoysaska si ay noogu tilmaamaan ciddii kale ee loo dhiibi laha ilmaha. Waxa aan isku daynaa in ilmaha lagu hayo dhisme qoys si aan u yareyno dhibta soo gaarta. Waxaa suurogal ah in ilmaha loo dhiibo qof qaraabo ah, qoyska saaxiib la ah, ama qof aqoon u leh korinta caruurta inta ilmaha guriga dib looga celinayo.

Haddii ilmuhu aanu guriga ku noqon karin si sharci ah, waxaanu ku talinaa in ilmaha loo sameeyo qorshe rasmi ah. Qorshaha ayaa lagu muujiyaa cidda mas'uulka ka ah ama korineysa oo la soconeysa fayo qabka ilmaha.