

# Hel Caawimaad ku aadan Caafimaadka Dhimirka



## 4 Khayraad oo muhiim u ah Ismaamulka San Diego

**Laynka Helitaanka Gurmada iyo Masiibada ee San Diego (ACL) 888-724-7240** Haddii aad u baahan tahay xog ama in lagaa caawiyo helitaanka ilaha adeegyada, laynkaan ayaa ah meel wanaagsan oo aad ka bilaabi karto. Kuwaani waa adeegyada kale ee hoos ku qoran kuwaasoo aad la xiriiri karto ayagana. Waxaad wici kartaa ACL haddii aad doonayso inaad xog ka hesho barnaamijyada, taageero naftaada ah, ama in lagugu xiro taqasusle.

**Xarumaha Xasillinta Xaaladaha dhibaatooyinka ah** Kuwaani waa xarumo ku yaala deegaanka sidoo kalena u dhow ama ku dhax yaala isbitaallo kala duwan. Xarumahaan waxaa loo sameeyay inay adeegyada gurmada siiyaan dadka dhibaataadu haysato.

**Adeegyada Bukaanku Socodka** Adeegyadaan waxaa baxsha xarumaha caafimaadka dhimirka ee Ismaamulka San Diego iyo xarumaha kale. Waxay balan u qabtaan dadka qaba xanuunnada caafimaadka dhimirka ama isticmaalka Maandooriyaasha waxayna aqbali karaan balamaha degdega ah ee tooska loo yimaado.

**Adeegyada Ka Jawaabidda Dhibaatooyinka** Marka aad wacdo ACL, shaqaalaha taleefanka oo tababaran ayaa ka jawaabi doona wicitaankaaga kadibna wax kaa waydiin doona dhibka aad qabto. Ayadoo lagu saleynaayo jawaabahaaga, shaqaalaha taleefanka ayaa go'aamin doona haddii adeegyada caawimaada iyo gurmada gaarka ah ay tahay in lagu diro, sida Shaqaalaha Gurmada Masiibada ee Wareega (MCRT) ama adeegyada xaaladaha degdega ah.

# Ayadoo ku xiran xaaladeena, adeegyada gurmada Masiibada oo kala duwan ayaa la diri karaa si lagu caawiyo:

## MCRT Kooxda ka baxsan booliiska



*Shaqaalaha Gurmada Masiibada ee Wareega*

## PERT Booliiska + shaqaale caafimaad



*Shaqaalaha Gurmada Xaalada Degdega ah ee dhimirka*

## EMS Haddii ay jirto xaalad caafimaad oo degdeg ah



*Adeegyada Caafimaadka ee Degdega ah*

## MCRTs waxay shaqeeyaan 24/7 waxayna jawaab celin karaan haddii waxyaabaha soo socda ku jiraan marxaladaada:

1. Aadan qabin wax dhaawacyo ah oo u baahan gurmada caafimaad.
2. Uusan jirin hub aad ku lug leedahay ama la ogyahay inaad haysato hub.
3. Qofku uusan qayb ka ahayn fal danbiyeed xun oo qayb ka ah baahida loo qabo gurmada qasabka dhigaaya in booliiska loogu yeero.
4. Qofka aan lagu ogayn inuu ku jiray baaritaan ay ku wadeen ciidanka booliisku.
5. Aysan jirin khatarta rabshad ama inay dhacdo rabshad degdeg ah ama adeegsiga dagaal ka dhan ah naftiisa ama dadka kale.

Haddii ciidanka booliiska aan si gaar ah loo codsan IYO dhammaan shuruudaha kale ee kor ku qorana la buuxsho, shaqaalaha wicitaanka ayaa ku talin kara in MCRT loo diro si ugu gurmado dhibaataada.

Haddii aadan wali hubin waxa aad samaynayso ama u baahan tahay, wac **ACL 888-724-7240** si aad ula hadasho khabiir tababaran. Si aad xog badan uga ogaato adeegyada, booqo [sandiegocounty.gov/mcrt/](http://sandiegocounty.gov/mcrt/) iyo [comresearch.org/pert.php](http://comresearch.org/pert.php)



LIVE WELL  
SAN DIEGO