Jooji garaacida dumarka

- Hana aamusin ee sheeg

Qoraalkan wuxuu ku saabsan yahay

Malagu garaacaa mise waa lagu garaaci jiray.

Ma laguugu hanjabay dil, ama argagaxisinimo xagga maskaxda ah ama galmo qasab ah?

Qofka dhibka kuu geysanaya ma ninkaagaa, saaxibkaagaa, ninkaagii hore ama xubno ka tirsan familkaaga/ qoyskaada?

Caruurtu ma dhiban yihiin?

Hadaba qoraalkan yaad ka heli kartaa sidii laguu caawini lahaa !

Waxaad teleefoonkan hoos ku qoran diri kartaa, adiga oo aan sheegi qofka aad tahay tlf.: 70 20 30 82 waxaa jira qof diyaar kuu ah in uu ku caawiyo, talana kaasiiyo arinta ku saasbsan dilka haweenka habeen iyo maalin.

Mawaxaad ku nooshahay xaalad dagaal?

Qiyaastii tobankii dumar mid kamid ah oo da'dooda ka weyn 15 jir ayaa waxaa dil u geysta nimankooda ama nimankii hore. Dagaalkaa waxaa lagu fasiri karaa sidatan soo socota:

In lagu riixo, in lagu kala tuuro, ama laguu geysto dil iyadoo la adeegsanayo hub iwm.

Waxyeelo/dagaal xagga maskaxda ah – in laguugu hanjabo dagaal ama aad aragto caruurtaada oo la garaacayo, in lagugu qeyliyo, in lagu canbaareeyo si joogta ah, in lagu xukumo, ama lagaa go'doomiyo bulshada inteeda kale, ama in lagugu ceebeeyo dadka dhexdooda.

Galmo qasab ah – in lagugu qasbo galmo aadan rabin ama aadan u baahnayn.

Dhibaato loo geysto alaabtaada – in alaabtaada la burburiyo, ama in lagugu ciqaabo lacagla'aan, raaashiin la'aan, ama in laguu diido waxyaabaha daruuriyaadka ah.

Ha ogolaanin in lagu garaaco!

Waxaa laga yaabaa inaad is tiraahdo waxba ma'aha marka lagu garaaco. Ama waad inkiraysaa wixii dhacay, sababtoo ah ma xamili kartid amaba ceeb baad u heysataa. Waxaa laga yaabaa inaad adigu gar daran tahay ama waxaad ka shakisantahay inaad adigu gardaraysatay isaga? Waxeey doontaba ha ahaato marnaba kuma garaaci karo!
Dalka Denmark in la garaaco amaba la dhaawaco dad kale waa fal danbi ah, haba ka dhecee falkaasi guriga ama guriga dibadiisa. Sidaa darteed ha ogolaanin in lagu garaaco. Balse waxaa kuu wanaagsan inaad goor hore ka hor tagto dhibaatadan, sidaasina waxay maslaxi ugu jirtaa naftaada iyo tan caruurtaadaba.

Caruurtu ma ogyihiin?

Inta badan caruurtu way ogyihiin dhibaatada qoyska heysata. Taana waxaa muujinaaya baaritaano kala duwan. Way ka wal walaan kana murugoodaan. Waqtigan dhow walwalka caruurta wuxuu isu bedeli karaa tusaale ahaan xasiloonidaro ama ilmo gebigoodaba maqan. Mustaqbalkana markay weynaadaan waxay keeni kartaa ineey la kulmaan dhibaato ka badan kuwa dadka kale ama noloshooda ay noqoto mid ka xun tan dadka kale. Sidaa darteed, caruurtu waxay u baahan yihiin in ay dadka waa weyn wax ka qabtaan sidii loo joojin lahaa dhibaatada qoyska ka dhex taagan. Caruurtu waxay u baahan yihiin inay arkaan in wax laga qaban karo markay dhacaan wax aan macquul ahayn.

Maxaad samayn kartaa?

Lama hubo inaad ku qasban tahay inaad ka tagto ninkaaga si aad u joojiso dhibaatada. Markasto waa lagu caawini karaa. Dhibaaatada waa in la joojiyaa. Maxaa yeelay dhibaatadan joogto ma noqon karto.
Waxaad heysataa habab kala duduwan oo aad ku heli karto talo iyo caawimo.
Waxaad kaloo dooran kartaa inaad u guurto adiga iyo caruurtaada si kumeel gaar ah meeel aad ka helaysaan nabadgelyo buuxda. Meeshuna waa meel ay joogaan dumar sidaada oo kale loo soo dhibaateeyay. Waa lagu qarin hadaad rabto.

Luqadaha kale ee qoraalkan
Qoraalkan waxaa lagu qoray lix luqadood oo kala duwan: Kuwaas oo kala ah iyo Deenish, Ingiriis, Bosniyaan, Turki, Carabi iyo, Taylaanka, Faariska, Ruushka iyo Soomaali.

Qoraalkan waxaad ka heli kartaa
Dhakhtarka, farmashiyaha, bibliyoteega, degmada/kamuunaha ama xarunta booliska. Sidoo kale waad heli kartaa qoraalkan hadaad wacato telefoonkan tel. 33 17 09 00.

Barnaajishkan wawaa soo diyaariyay qayebta qorsheenta ka hortaga dilka ay rag u gaystaan. Habeenka iyo caruurta ka tirsan qoska. Barnaajishkan waxu uu socona 2005 ilaa 2008.

MINISTER FOR Ligestilling

LOKK
LANDSORGANISATION AF KVINDERESOURCECENTRE

vfc socialt udsatte
VIDENS- & FORMIDLINGSCENTER FOR SOCIALT UDSATTE

Fursadaha aad heysato

- Waxaad la balami kartaa reer ama saaxiibo si aad ula degtaan adiga iyo caruurtada hadii laga fursan waayo.
- Adigoon is sheegin waxaad wacan kartaa telefonkan ***70203082***. Telefoonkan waa in uu lataliyaa har iyo habeen dumarka la garaaco.
- Dhakhtarkaaga waad la socod siin kartaa dhibaatada. Isaga ama Iyada way kaa caawin karaan inay kuu sheegaan fursadaha aad heysato.
- Waxaad aadi kartaa cisbitaalka qeybta dhaawaca degdega (skadestuen) hadii lagu garaaco. U sheeg in dhibaato laguu geystay. Ku dadaal in lagu baaro ninkaada oon joogin (dhakhtarka wuxuu xaq u leeyahay inuu ninkaaga dibada u saaro).
- Waxaaad wacan kartaa kana codsan kartaa booliska inay yimaadaan, hadii lagu garaaco ama lagugu qasbo galmo.
- Adigoon is sheegin la xiriir kamuunah/ degmada aad degan tahay kana codso caawimo. Ama telefoon kula xiriir amaba adigoo socda tag Kamuunaha/ maamulka degmada.
- Waxaad ka codsan kartaa shaqaalaha iskuulka ama xanaanadaha (børnehave ama vuggestuen) inay la xiriiraan kamuunaha/degmada hadii adiga aadan la xiriiri karin.
- Waxaad la xiriiri kartaa adigoon is sheegin xarunta loogu tala galay dumarka la soo dhibaateeyey ama u sii mar degmadaada, dhakhtarkaaga, reer qoys ah, iyo saaxiibadaada ama si toos u la xiriir xaruntaas. Waxaa ku yaal Denmark 40 xarun oo noocaas ah looguna tala galay dumarka la dhibaateeyay, cinwaanada xarumahaasi waxaa laguugu sheegayaa telefoonkan tel ***70203082***. Waxaad kaloo wacan kartaa xoghaynta xaruntaas oo telefoonkoodu yahay 32959019 ama waxaad booqan kartaa boga eey ku leeyihiin internetka cinwaankuna waa www.lokk.dk.

Xuquuqdaada

Waxaad xaq u leedahay inaad booliska ku dacwooto. Arinkan waxaa sameyn kara adiga, qof ka mid ah qoyska, ama deriskaaga. Haduu boolis idin yimaado arin la xiriirta dhibaato dhacday qof ayaa dacwada sameyn kara.
Markaad dacwoonayso si kooban usheeg wixii dhacay. Waxaana wanaagsan inaad tagto xarunta booliska adigoo socda, laakiin telefoone waad diri kartaa.

Waxaad xaq u leedahay inuu ku raaco qof aad ku kalsoon tahay markaad dacwoonayso. Taasi waxay kugu dhiiri galineysaa inaad dacwooto. Had iyo jeer waa arin aan wanaagsanayn, laakiin waa lagama maarmaan inaad ku noolaato nolol aan dhibaato lahayn.

Waxaad xaq u leedahay inaad hesho turjumaan aan ka tirsanay qoyskaaga hadii aadan ku hadlayn luqada deenishka.

Waxaad xaq u leedahay inaad hesho talo lacag la'aan ah adigoon magacaaga sheegin. Dadkoo dhan xaq bay u leeyihiin. Degmadaada/kamuunaha wuxuu kuu sheegi karaa xuquuqda aad leedahay hadii aad ninkaaga la joogto iyo hadaad ka tagto.

Talooyin wanaagsan

Hadaad go'aansato inaad ka tagto ninkaaga marka labaad ee uu dhibaato kuu geysto, waxaa wanaagsan inay diyaar kuu tahay shandad oo ay ku jiraan tusaale ahaaan:

- Xoogaa dhar oo aad adiga iyo caruurtaada leedihiin.
- Lacag (ama kaarkaaga bangiga)
- Fure dheeraad ah oo guriga
- Alaab ay caruurto ku ciyaarto
- Dawo iyo warqada dhakhtarka dawada kuugu soo qoray
- Telefoon iyo buuga cinwaanka
- Waraaqahaaga iyo kuwa caruurta ee muhiimka ah (sida tusaale ahaan baasaboor, warqada meherka, waraaqaha dhalashada, kaarka caafimaadka iyo waraaqihii aad wadatay markaad wadanka imaanaysay.

Xusuusnow inaad heysato fursad aad ku sii heysato ciqaamada deenishka hadaad ka tagto ninkaaga dhibaato awgeed. Taasina waxay qusaysaa hadaad ciqaamada ku heshay adigoo guursaday nin degan Denmark.

Af soomaali

STOP

JOOJI GARAACIDA DUMARKA

HANA AAMUSIN EE SHEEG

www.nielsens.dk - www.grafikkonsulenten.dk