



Somali

## CIDII AAD WICI LAHAYD:

### IWSA SARKAALADA MASHRUUCA

9635 8022

9:00 subaxii ilaa 4:00 galabnimo

Isniinta ilaa Jimcaha

info@speakout.org.au

Ama adiga waxaa laga yaabaa inaad u wacdo lambaradan soo socda wixii caawimaad ah. Waxayna furan yihiin 24 saac maalintii iyo 7 maalmood toddobaadkii.

### **BOLIIS:**

000

### **KHADKA QALALAASAH GURIGA:**

1800 656 463

Haddii aad u baahan tahay turjubaan, fadlan wac TIS: 13 14 50

## SIDAAN WAX U CAAWINO:

- Caawimaada fahamka xaaladaada iyo fursadaha kuu bannaan adiga.
- Macluumaad ku saabsan adeegyada taageerada sida caafimaadka, bixinta lacagta khaaska ah, guriyeynta, sharciga iyo meelaha kale ee la saluugsan yahay.
- Kaa taageerida go'aan qaadashadaada.
- Marinada kale si loogu gudbiyo adeegyada kale sida hoyga qofka dhiban, la talinta iyo tallada sharciyeed.
- Ka caawinta la hadlida Waaxda Arimaha Gudaha wixii la xiriira waxaad ka soo martay qalalaasaha qoyska.

**Haddii aadan ku hadli karin Ingiriis, waxaan kuu ballamin karnaa turjubaan.**



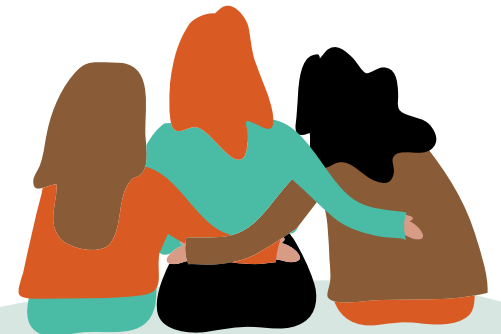
## **ADEEGA QALALAASAH QOYSKA**

**Adeega Layskudaray ee Dumarka Dhaqamada badan ee Guri la'aanta ah (HoMWISS) ee Dumarka Qaxootiga iyo Soogalootiga**

Ma baqaysaa ama miyuu dhib kuu geystay qofaad la nooshahay?

Guri la'aani miyey ku heysaa ama khatar ma ugu jirtaa in guri la'aani kugu dhacdo?

## **CAAWIMAAD WAAD HELI KARTAA.**



## Waa maxay qalalaasaha qoyska iyo guriga?

Qalalaasaha Qoyska iyo Guriga way dhacaan marka qofku uu isticmaalo nooc ka mid ah qalalaase sida mid jireed, maskaxeed, galmo, diimeed, tignoolajiyadeed, maaliyadeed, bulsho ama dhaqameed si loo kontoroolo qof kale oo xiriir hore ama mid hadda ah.

In ka badan 98% oo ah kaysaska qalalaasaha qoyska iyo guriga dhibanuhu waa dumar.

Qalalaasaha Qoyska iyo Guriga waxaa ku jiri kara:

- Feerida, wax ku dhufashada, dharbaaxada, alaabo ku tuurida, riixida, u isticmaalida hub.
- Hanjabaado wax lagu yeello dhaawicid ama dhaawicid qof dumar ah ama ilmo.
- Hoos u dhigid joogta ah, faalo ku ceebeyn ah goob dadweyne iyo guriga, ku qaylin.
- Faallooyinka ku wajahan baqdingelinta ama cabsiinta qofka dumarka ah ama ilmaha.
- Sababaya dhaawac ama waxyeelaynta xayawaanka rabaayada ah ama burburinaya alaabta.
- Taabasho galmo oo aan la rabin ama nashaadyo ama faallooyin.
- Ka takoorida qofka dumarka ah qoyska iyo saaxiibada.
- Ka qadinta qofka dumarka baahida aasaasiga ah sida lacagta ama cuntada.

## Qalalaasaha qoyska iyo gurigu waa dembi.

Ma saameynayso oo kaliya adiga laakiinse carruurtaada sidoo kale. Carruurta khibrada u leh oo arkaya iyo ka markhaati noqoshada qalalaasaha qoyska iyo guriga wuxuu noqon karaa dhiba noloshooda oo dhan.

**Xaq ayaad u leedahay inaad dareento amaan.**

**Haddii ay ku heysato qalalaasaha qoyska iyo gurigu, hoos waxaa ah tallaabooyinka aad sameyn karto:**

- Dheh **“MAYA”** nooc kasta oo ah qalalaasaha.
- La hadal qofaad ku kalsoon tahay.
- Ka wac Boliiska 000.
- Ka hel tallo xirfadle sida:
  - ♦ Khadka Qalalaasaha Guriga.
  - ♦ La taliyaha jooga Xarunta Caafimaadka Bulshada ee degaankaaga.
  - ♦ Shaqaalaha taageerada qoyska ee ururka bulshada.
  - ♦ Shaqaalaha ka socda Adeegyada U doodista Maxkamada Qalalaasaha Qoyska (WDVCASs).
- Wac boliiska haddii aad khatar ugu jirtid inaad dhaawacantid ama wax yeello.
- Aad qolka maxkamada hoose ee maxkamada xaafada ama aad saldhiga booliiska si aad u heshid Amarka Qalalaasaha xarida (AVO) si aad uga joojisid saygaaga inuu ku dhaawaco.

## Adeegyada kale ee ku caawin kara:

Ka garaac 000 booliiskaaga iyo ambalaasta iyo adeegyada kale ee xaalada degdega ah.

**DOMESTIC VIOLENCE LINE (LA TALINTA IYO TALADA, 24KA SAAC)**

1800 656 463

**LINK 2 HOME (HOYGA)**

1800 152 152

**ADEEGA QALALAASAH GURIGA - IWSA**  
9635 8022

**ADEEGA SHARCIGA DUMARKA EE NSW**  
8745 6999

**1800 RESPECT**  
1800 737 732

**LAW ACCESS NSW**  
1300 888 529

**ADEEGYADA UGADOODISTA MAXKAMADA DUMARKA QALALAASAH GURIGA (WDVCASs)**  
1800 938 227



[www.speakout.org.au](http://www.speakout.org.au)