Midkee ayaad dooran lahayd?

1)

2)

Meelaha caawinimada laga helo ee Ontario

Telefoonka dumarka la waxlayeelayo
24 saacadood telefoonka loo wacdo marka la dhibaataysan yahay ee 200 luqadood leh: 1-866-863-0511
Dhagoolaha ama qofka maqalka culus: 1-866-863-7868
awhl.org

Qorsheenta Badbaadinta
Ka hel qorshaha badbaadinta internetka oo aad daabacan karto aad na isticmaali karto.
immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

Hel meelo dheeraad ah iyo Baro sida loo caawiyo
Booqo shabakadda ololaha bulshooyinka Socdaalka iyo Qaxoontiga – Deriska, Asxaabta iyo Qoysaska
immigrantandrefugeenff.ca

Xuquuqdaada Sharciyeed
Kani waa buug internetka laga helo oo u saabsan xuquuqda sharciyeed ee dumarka ku nool xadgudub.
cleo.on.ca/en/publications/handbook

Hel Hooy
Shabakadda hooyga badbaadinta
sheltersafe.ca
211 Bogga guriyaynta u gaarka ah
211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing

Caawimada sharciyeed ee Ontario
Dadka ka soo badbaaday dhibaato qoys, sida ay doonto ha ahaatee xaaladdooda qaxoontinnimada, waxay heli karaan laba saacadood oo bilaash ah ee la talin qareen: 1-800-668-8258
legalaid.on.ca

Goleyaasha Daawaynta kufsiga iyo Dhibaatada Qoyska
Hel gole kuu dhow
satcontario.com/en/locate_centre.php

Goleyaasha Taageera Dumarka la Kufsado
Hel gole kuu dhow
sexualassaultsupport.ca/support

Adeegyada Turjubaanista Luqadda
Turjubaan ayaa u jooga bixiyeyaasha adeegga siday u wada xiriiraan macaamiishooda oo ah dhibaatada qoyska, dhibaato kufsi ama ka ganacsiyayn.
70 luqadood ka badan ayaa la helayaa (ay ku jirto ASL)
languageinterpreters.on.ca

1) Kani waa jacayl badbaado iyo caafimaad

2) Tani waxay noqon kartaa bilawgii dabagalka

Waa maxay daba socodka?

Daba socod waa marka qof ku daba socdo ama uu ku ilaalinayo marka aadan doonayn in ay kugu sameeyaan. Waxaa dhici kara in ay yimaadaan goobta shaqadaada si ay kuu helaan. Waxaa dhici karta inay ilaaliyaan meesha aad aadayso, iyo dadka aad lahadleysid ama ay adeegsadaan dad kale oo ku ilaaliya. Way ku soo wici karaan, ama farriin qoraal ah ayeey kategi karaan marka aad ku tiri maya, ama ay raadkaaga helaan marka aad internetka ku jirto.

Marna ma habboona nooc kasta ee xadgudub ah

Xadgudub wuxuu noqon karaa, jirka, galmoood, hadal, qalbiyeed, dhaqaaleed, maskaxeed, ama nafsiga. Wuxuu noqon karaa dabagal ama adeegsi aaladaha farsamo si laguu helo. Wuxuu noqon karaa dabeecad go'doomin ama xukumaad. Qoyska balaadhan wuxuu ku biiri karaa xadgudubka. Xadgudubka wuxuu ku dhacaa dhammaan bulshooyinka.

Haddii aad xadgudub ku nooshahay, dembi ku ma aad lihid. Ma aad tihid keligaa. Waxaa jiraan ilooyin ku qoran kaarkaan dushiisa ee ku taageeri kara.

Sideen u garanyaa hadii deriskayga, saaxiibkayga ama xubin reerka in uu ku nool yahay xadgudub?

Saaxiibadaa jaalkeeda miyuu…

- ◻ U dhaqmaa inuu leeyahay naagtiisaa?
- ◻ Isaga oo keli ayaa hadlaa marka ay wada joogaan?
- ◻ Wuu yareysadaa?
- ◻ Uu yiraahdaa isaga ayaa ah dhibbanaha ama uu udhaqmaa sida qof murugaysan?
- ◻ U dhaqmaa sida uu ka sarreeyo dadka kale?
- ◻ Isku dayaa in uu kaa fogeeyo?
- ◻ Uu been sheego siduu iska dhigo nin wanaagsan?

Saaxiibadaa may…

- ◻ May u muuqataa in ay murugsantahay ama ay goonni
- ◻ isu bixiso?
- ◻ May u muuqataa inay baqanayso haduu meelaha ka
- ◻ dhow yahay??
- ◻ Baabi'iso qorshooyinka kaana leex leexato?
- ◻ Cudur daar u samaysaa ama ay difacdaa dhaqankiisa?
- ◻ Si dheeraad ah u soo wacdaa shaqada in ay xanuunsan
- ◻ tahay?
- ◻ Isku daydaa in ay daboosho calaamooyinka dilka?
- ◻ Isticmaasho maandooriye ama khamri dheeraad ah siday u adkaysato?

Haddii aad aragto mid ka mid ah calaamooyinkan xadgudubka:

Fiiri. Ha is moogaysiin calaamooyinka digniinta ah aad aragto
Magacow. Haddii ay badbaado ku jirto in sidaa la sameeyo. U sheeg iyada waxaad ka warwareyso
Baar. Sii meelaha khayraadka caawinimada ka heli karto (sida waxa ku qoran kaarkan dabadiisa)

Haddii ay qorshaynayso in ay ka tagto, ku dhiirri geli in ay samaysato qorsha ay ku badbaado.