




SAMORDNINGS-
FÖRBUNDET
Skaraborg

Miyaa lagu geystay:

- ◇ Ma la kulantay dagaal ama gacan ka hadal?
- ◇ Ma lagu adeegsaday dagaal ama gacan ka hadal.
- ◇ Markii aad caruurta ahayd ma lasoo kortay qoys rabshad iyo dagaal ka dhex jiro?

Ma u baahan tahay caawimo?



**DAGAALKA
AMA GACAN KA
HADALKA KA DHEX
DHACA DADKA
XIDHIIDHKA DHOW
LEH**



WAA MAXAY GACAN KA HADAL AMA XOOG ADEEGSI?

IN LAGUU ADEEGSADO DAGAAL
AMA GACAN KA HADAL WAXA KEENI
KARA SIYAABO KALA DUWAN...

”Dagaal ama gacan ka hadal waa fal kasta oo lagula kaco qof kale oo uu dagaalkaasi u gaysanayo, dhaawac, xanuun, ka baqadsiin ama sharaftiisa wax yeelaya, in qofka lagu qasbo wax aanu rabin inuu sameeyo ama laga hor istaago wax uu rabay inuu sameeyo.” (P. Isdal)

◇ **Dagaalka xaga maskaxda ah ee lagula kaco qofka**

Xadgudubka lagula kaco qofka ee xaga afka ama fal wax lagu yeelayo hantida qofka, ama karaamada qofka.

◇ **Gacan ka hadalka qofka lagula kaco**

Noockasta oo ah taabasho uuna qofku ogolayn ama fal kasta oo sababi kara dhaawac xag jidhka ah iyo xanuun. In lagu kala tuuro, in la isku kaaqabto, timaha lagu jiido, wax lagugu dhufto ama lagu laado.

◇ **Kala dagaalan xaga dhaqaalaha**

Marka laga hor istaago inaad go’aan ka gaadho maamulida lacagtaada, rasiidhkii aad wax kusoo iibsatay tustid, lagugu khasbo inaad hoosta ka saxeexdid waraqa deynta lagu qaato ama adiga oo aan ogeyn deyn lagu galiyo.

◇ **Xadgudub xaga arimaha galmada**

Inaad samayso falal galmo ah oo aanad ogolayn ama rabin, in lagugu khasbo inaad daawato filimada galmada ah ama lagugu khasbo inaad galmo samayso, waxan oo dhami waa dagaalka ama xadgudubka xaga wixi galmada ku saabsan.

◇ **Dagaal lagu qaado hantida qofka**

In qofka lagu qaad dagaal xaga maalka ah waxay macnaheedu tahay in qofka aad la noodshahay u dhaawac u gaysto gidaarka, albaabadda iyo inuu jajabiyo waxyaalaha qiimaha kuugu fadhiya si uu kuugu abuuro werwer iyo baqasho.

◇ **Daryeelid la’aan**

Dadka u baahan ee aan ka maarmi karin dadka kale si ay u daryeelan ama u xanaaneeyaan nolol malmeed kooda waxa loo geysan karaa si xun ula dhaqmid ama daryeel la’aan, sida in dawada laga qariyo ama la siiyo cunto aanay ku jirin nafaqo filan.



WADASHAQAYNTA SKARABORG

Dagaalka ama gacan ka hadlka ay isku hayaan dadka xidhiidhka dhow leh waa caafimaad daro bulsho, waxana jira sabaabo badan oo kala duwan oo dhibaatan keena ama salka ku hayso. Waxaan ognahay in dhibaato caafimaad daro ku imanayso qofka loo gaysto dagaal ama gacan ka hadal iyada oo laga dareemayo awooda/kartida shaqadda qofka oo yaraata ama liidata iyo caafimaad daro xag jidheed iyo mid maskaxeed ba.

Dadka waaweyn iyo caruurta dagan Skaraborg ee lasoo kulmay dagaalka iyo dhibaatan ay isku gaystaan dadka xigtada ah ama xidhiidhka dhow leh in loo la kulmo hab nidaamsan oo isku duuban. Rugta caafimaadka, qasnadda guud ee caymiska, xafiiska shaqada iyo xafiiska adeega bulshaddu waxa ay kordhinayaan iskaashiga wadashaqaynta bilawga waydiinta su'aalo ku saabsan gacan ka hadalka ama dagaalka si hore loogu ogaado ama looga digtoonaado dagaalka ama gacan ka hadalka iyo si loo siiyo talo iyo caawimo.

◇ **Rugta caafimaadka**

Shaqaalaha rugta caafimadku waxay ku waydiin doonaan su'aalo ku saabsan dagaalka ama gacan ka hadalka si looga digtoonaado oo loo ogaado dagaalka ama gacan ka hadalka dadka xidhiidhka dhow leh ee gacan ka hadalka ama xooga isku adeegsada. Waxaad heli kartaa taageero sidii aad caawimo u dalban lahayd, si aad u hesho taageero.

◇ **Qasnada caymiska**

Shaqaalaha qasnadda caymisku waxay waydiin doonaan su'aalo ku saabsan dagaal/xooga ama gacan ka hadlaka si looga digtoonaado oo loo ogaado gacan ka hadalka dhexmara dadka xidhiidhka dhow leh iyo si adiga lagu caawiyo oo aad u raadsato caawimo. Si laguugu suurto galiyo baxnaaninta iyo inaad ku laabato noloshu shaqadda.

◇ **Xafiiska shaqadda**

Shaqaalaha xafiiska shaqaddu waxay ku waydiin doonaan su'aalo ku saabsan dagaalka ama gacan ka hadalka dhexmara dadka xidhiidhka dhow leh iyo inay kaa caawinayaan inaad tageero raadsato si aad u hesho fursada ah inaad adigu hadhow isku filaato oo is masruufto.

◇ **Xafiiska adeega bulshadda**

Shaqaalaha adeega bulshadu waxay siinayaan taageero qofka loo geystay gacan ka hadal iyo ka geystay ba. Baahida waxa loo qabayn karaa siyaabo kala duwaan iyada oo la fiirinayo baahida. Xafiiska adeega bulshadu waxa ay si khaasa u eegayaan caruurta loo geysto dagaalka ama gacan ka hadalka ama goobjoog u ah marka la is dagaalayo.

Si aad ulasoo ixdhidho xafiiska adeega bulshadda ee ku yaala degmadaada, waxaad soo booqata ama soo wacda xafiiska ku yaala goobta aad dagan tahay. Waxaad waydiisa gacan yaraha qabilsan gacan ka hadalka dadka xidhiidhka dhow leh, hadii aad u baahan tahay badbaado ama tageero. Hadii aad ka yar tahay 18 sanadood waxaad dalbata inaad la hadasho gacan yaraha qaabilsan arimaha caruurta iyo dhalinyarta.

Waxa kale oo aad la hadli kartaa gacan yarahaaga qasnadda caymiska ama xafiiska shaqadda. Shaqaalaha rugta caafimaadku waxay ku siin karaan caawimo iyo taageero.

Hadii aad baahi u qabtid inaad cid la hadasho waxaad lasoo xidhiidha:

Xafiiska adeega bulshadda ee heegan ka ah	0500-49 74 21 ama 0500-49 74 22	Isniin-khamiis 17:00-23:00, Jimce-sabti 15:00-01:00, Axada 15:00-23:00
Kvinnofridslinjen	020-50 50 50	Isniin-maalin iyo habeen ba
Kvinnohuset Tranan Skövde	www.kvinnohusettranan.se 0500-41 86 68	Isniin-axad 08:00-23:00
Kvinnojouren Linnean	www.kvinnojourenlinnean.se 0510-219 00 0200-11 33 33	Isniin-jimce 07:30-12:00 iyo 12:30-16:00 Isniin-jimce 16:00-07:30
Terrafem	020-52 10 10	Telefoonka heegan ka ah oo ku hadla 70 luqadood/af oo kala duwan. Isniin-jimce 09:00-18:00
Mansjouren	08-30 30 20	Isniin-jimce, axad 12:00-14:00 iyo 17:00-21:00 Sabti 12:00-14:00
Välj att sluta	020-555 666	Khadka telefoonka ee loogu talo galay adiga khatar ugu jira inaad dhaawacdo qof aad jeceshahay. Isniin-jimce 8:30-16:00
UMO	www.umo.se	Goobaha dhalinyarta lagu qaabilo ee internatka.
BRIS	116 111 www.bris.se	Barnens Rätt I Samhället/ Xuquuqda caruurta ku leedahay bulshadda Isniin-maalin iyo habeen ba
Utväg Skaraborg	www.utvag.se 070-085 25 06	Isniin-jimce 8:00-9:00
1177 Vårdguiden	www.1177.se	
Polisen	114 14	
HA AY TIMAADO XAALAD DEG DEG AH, WAC 112		



SAMORDNINGS-
FÖRBUNDET
Skaraborg

Somaliska