

Telefoonka laga Caawiyo Haweenka la Dulmiyey ee-24ka saacadood ah waa *1-866-863-0511* Telefoon iyo TTY *1-866-863-7868* Qadkani waa gargaarka deg dega ah ee haweenka Ontaariyo ee dulman ama la xumeeyay. Gargaarkani waa mid sir ah waxaana lagu heli karaa 154 luqadood. Waxay kaala doodayaan astaamaha digniinta u ah dulmiga ee aad soo martay/aragtay, waxaanay ku siinayaan talooyin wax ku ool ah iyo siyaabaha ay kuu caawinayaan.

Wixii faahfaahin ah ee adeega haweenka dulman ama la xumeeyay caawinaadooda ka eeg/fiiri *www.awhl.org*

Wixii faahfaahin ah ee ku saabsan ololaha Jiiranka (deriska), Saaxiibada, iyo Qoysaska ka eeg/fiiri: *www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca*

Xaaladda gargaarka deg dega ah, wac booliska.

Jiiranka (deriska), Saaxiibada, iyo Qoysaska.

***Sida loo garan
karo Astaamaha
Digniinta ah iyo
Caawinaada
Haweenka
Dulmiga khatarta
ah ku Sugaan.***



Maka walwalsan tahay qof aad is leedahay wuu dulman yahay ama waa la xumeeyay.

Xusuuso astaamaha digniinta ah iyo qodobada khatarta ah ee haweenka dulman inay tahay xubinta kowaad.

Wuu yasaa ama xaqiraa.

Isaga uun baa hadla, sheekada ama hadalka oo dhana hogaamiya ama xakuma.

Wuu ilaaliyaa had iyo jeer xitaa marka ay shaqada joogto.

Wuxuu isku dayaa inuu u soo jeediyo inuu isagu yahay qofka la dulmay/xumeeyay, wuxuuna u dhaqmaa sidii wax maskaxdiisa dhibaateysan tahay.

Wuxuu isku dayaa inuu ka ilaayo ama ka fogeeyo dadka.

Wuxuu ula dhaqmaa sidii qof uu isagu leeyahay.

Been buu u sheegaa siduu isugu ekaysiiyo nin wanaagsan, waxa uu ku fiican yahayna wuu buunbuuniyaa/ka badbadiyaa.

Wuxuu u dhaqmaa sidii uu isagu ka sareeyo una ka qiimo badan yahay dadka kale ee gurigiisa jooga.

(Soo jeedinta halkan ku xusan/qoran waa loo siman yahay qof waliba nooca uu doono ha ahaadee.)

Xaaladdu waxaa laga yaabaa inay khatar tahay marka laga yimaado astaamaha digniinta: lamaanehii oo dhawaan kala tagey; waxeyna isku haystaan carruurta haysashadooda iyo soo eegista/u imaatinkooda; wuxuu heli karaa hub; wuxuu ku qanacsanyahay inay nin kale aragto/la socoto; waa dulmiye hore taariikh u leh waxuuna ku handadaa inuu wax yeeleeynayo carruurteeda, xaywaankeeda iyo hantideeda.

Waxaa laga yabaa inay raali geliso una sameeyso marmarsiinyo dhaqankiisa awgeed ama ay noqoto qof qeylo badan oo dagaalamayso isla markaana cadho/xanaaq hayo.

Way kululaataa/kalabadbadataa marka ay hadlayso ee uu isagu joogo.

Waxay u muuqataa qof buka/jiran, badanaana way ka joogtaa shaqada.

Waxay isku daydaa inay qariso nabaradeeda.

Waxay ka cudurdaarataa daqiiqadda ugu dambaysa ay kula kulmi lahayd ama waxay iska ilaalisaa inay dariiqa kugula kulanto.

Waxaad moodaa inay murugaysantahay, cidla tahay, kana dhexbaxday wax walba isla markaana baqaneyso/cabsaneyso.

Khamari badan iyo mukhadaraadka maskaxda dooriya ayay cabtaa si ay isku ilowsiiso dhibaataada.