Mutarjumiin

Haddii luqada aad ku hadashaa aanay Ingiriis ahayn, qofka shaqaalaha ah ayaa isticmaali kara mutarjum, waxaana laga yaabaa in mararka qaarkood uu kaa caawimo inaad hesho adeegyada kaalmada luqadaada.

Waxa nala ka fili karo

Waxaanu kaa caawimaynaa inaad dib u hanato kataroolida noloshaada. Waxaan aaminsanahay inaad xaq u leedahay:

- Inaad ku noolaato si cabsi la'aana
- Lagu ixtiraamo oo sharftaada la ilaaliyo
- Inaad hesho kaalmo dhaqan laguna qadariyo oo aan la iska kaa xakumin
- Yeellato sir iyo barayfasi (waa muhiim in adiga iyo carruurtaadu amaan tihiin)
- In lagu siiyo macluumaad kaa caawima samaynta go'aan aad ogtahay
- Inaad samayso go'aankaaga iyo go'aanada carruurtaada

Aad ayay muhiim u noqon kartaa inaad nagala hadasho waxaad ka filayso adeegayaga.

Talasiinta adeegyada kale

Qofka shaqaalaha ahi wuxuu bixiyaa macluumaad ku saabsan xalalka adeegyada kale kuwaas oo la shaqeeya dumarka iyo carruurta Luqad ahaan iyo Dhaqaan ahaan kala duwan oo ay haysato rabshad guri.

Sida loola xiriiro

Haddii aad u baahan tahay kaalmo ama macluumaad, na soo wac Isniinta ilaa Jimcaha 9subaxii ilaa 5galabtii, weydiisana inaad la hadasho shaqaalaha diiwaangelinta.

WAC 9689 9588

Waxay kaala hadli kartaa rabshada ka dhex dhacaysa qoyskaaga dhexdiidsa, waxayna kuu xawilaysaa adeegyo ku caawimi kara, kuwaas oo ay ku jiraan qofka ka shaqeeya Qalalaasaha Gurisiinta ee dadka dhaqamada kala duwan.

Kaalmda shaqada ka dib

Haddii aad u baahan tahay kaalmo rabshada qoys dartood, wac Adeega Rabshadaha Guryaha tel **9373 0123** ama **1800 015 188.**

Adeegyada Kale ee Qalalaasaha Gurisiinta

Dumarka ka carraraya rabshada:

- Adeegyada Qalalaasaha Rabshada Guriga wac: 9373 0123
- Adeega Rabshada Guriga ee Dumarka Soo-galootiga, wac: 9898 3145

Dumarka keligood ah oo ka weyn 25sanadood:

- Adeega kaalmda guriga Dumarka Salvation Army wac: 9372 2488

Qoysaska:

- Adeegyada Gurisiinta iyo Kaalmada Werribee wac: 9742 6452
- Adeega Qalaalasaha Qoyska ee Guriga Sunshine wac: 9312 5424
  Melton wac: 9747 7200

women's health west

Ma u baahan tahay in guri lagu siiyo rabshad qoys darteed?

Afka aad ku hadashaa ma af aan Ingiriis ahayn baa?

WAC 9689 9588

Kaalmaynta dumarka si ay ugu noolaadaan dumarka iyo carruutoodu meel ka nabdoon rabshad qoys.

Gurigaaga ma ku dareentee amaan?

Qofna xaq uma laha inuu waxyeello adiga ama carruurtaada.

Carruurta ayaa dhibaato la kulanta marka wax la yeello ama markay arkayaan qof wax la yeellayo.

Waxaa jira nooca badan oo ah rabshad qoys:

Dhibaato jireed – garaacida, laadida, wax ku tuurida

Dhibaato naagaysi – in lagugu khasbo inaad samayso galmo adoo aan raali ka ahayn

Dhibaato shucuureed – in lagugu cabsigeliyo in wax la yeellayo adiga ama carruurtaada, ama lagaa qaado carruutaada

Dhibaato afeed – in laguguu yeero magacya xunxun ama lagu dhaarto

Dhibaato bulsho – in lagaa fogeeyo ama lagaa celiyo saaxiibadaa ama qoyskaaga, ama la kantaroollo meesha aad aadayso

Dhibaato dhaqaale – in aan lagu siin lacag aad wax kaga qabato baahidaada asaasiga ah sida cuntada ama biilka

Dhibaato daandaansi – si ku celcelis ah in laguula xiriiro, in la isku dayo in lagu dhaawaco ama bajiyo

Noocya badan oo rabshad ah ayaa ka soo horjeeda sharciga.

Haddii rabshadi qoyskaaga ka jirto, maaha inaad keligaa tahay – adeegya badan ayaa ku caawimi kara.

Qalalaasaha Gurisiinta

Caafimaadka Dhinaca Galbeedku (Women's Health West) wuxuu kuu helli karaa gurya badan oo la siin karo dumarka iyo carruurta ka cararaya rabshada qoyska waxayna joogi karaan halkaas ilaa lix asbuuc. Markaad halkaa joogto qofka qaabilsan Dadka Luqada Ahaan iyo Af ahaan Kala-duwan ee Guri la'aanta ayaa ku caawimi kara, wuxuuna qofkaasi kugu xiri karaa adeegyo kale oo ku caawima.

Haddii guryahaani buuxaan, qofka u shaqeeya Dadka Dhaqan ahaan kala duwan ayaa kaa caawimi doona wixii xal ah oo aad guri ku helli karto, kaalana hadli kara adeegyo kale isagoo magacaaga ku hadlaya.

Sida laguu caawimi karo

Markaad guryahaan midkood degan tahay, shaqaaleheena ayaa kuu caawimi kara siyaalla badan. Tusaale ahaan:

- Kaalmo shucuureed iyo macluumaadka ku saabsan xalalkaaga.
- Waxay kaa caawimi doonaan inaad samaysato qorshe carruurtaaduna waxay helli karaan amaan hadda, mustaqbilkana waxay ahaanayaan amaan.
- Waxay la shaqaynayaan si carruurtaadu amaan ku hesho. Waxaadna lug yeellan doontaa adeegyo kale haddii aad welwel ka qabto in adiga iyo carruurtaadu aad khatar ku jirtaan.
- Waxay kuula tegi doonaan booliiska ama/iyo kugu xirayaan shaqaale kale oo kaa caawimi kara maxkamadda.

Tusaale ahaan, waxay kaa caawimi kartaa inaad dalbato amarka faragelinta. Kani waa amar maxkamaddeed oo ku amraya qofka wax ku yeellayaa in uu guriga ka tago iyo/ama uu joogo meel kaa fog.

- Hellida adeegyada kale oo ku caawimi kara, kuwaas oo ay ku jiraan Women's Health West. Tusaale ahaan, waxay kugu xiri kartaa Centrelink (si aad lacag u hesho), xarunta Lidka Faraxumaynta, adeegyada carruurta, shaqaale rabshada qoyska iyo talasiinta. Haddii aad doonayso, waxay la hadli kartaa adeegyadaan iyadoo magacaaga ku hadlaysa.
- Waxay kaa caawimayaan inaad hesho meela aad mudda gaaban iyo mudda dheerba degto oo amaan u ah adiga iyo carruurtaada, kaana caawimaya inaad horay u socoto.
- Haddii u baahan tahay kaalma mudda dheera, waxay kugu xiri doontaa adeegyada wax caawima.

FADLAN KA WAC BOOLIISKA 000 HADDII AAD KHATAR KU JIRTO