

Goorta caawimaad la helo:

Dareemida go'doomin, ka fogaansho, iyo daryeel la'aan laga yaabaa iney noqoto habka wax ku oolka eh ee isticmaalida tamarta shucuurta iyo dib-u-kooxaynta.

Hadday dhibaato noqoto ama ay faragalin ku sameyso nolol maalmeedkaaga, waxaa laga yaabaa inay tahay waqtigii aad raadsan lahayd caawimaad.

la kulan dhaqtarkaaga ama wac HOTLINE bilaash ah, CAAWIMADA QARSOODI eh.



MON-FRI 8AM TO 5PM

Nebraska Rural Response Hotline

1-800-464-0258

24 HOURS A DAY / 7 DAYS A WEEK

Nebraska Family Helpline

1-888-866-8660

NAGALA SOO XIRIIR BARAHA BULSHADA

f @NebraskaStrongRecoveryProject

t @NebraskaStrong

Nebraska Strong Recovery Project



FREE & CONFIDENTIAL

Nebraska Rural Response Hotline

1-800-464-0258

Nebraska Family Helpline

1-888-866-8660

Qulqulka dagaandaga hoose

Cadaadiska dheer

Daalka daran, cabsi, xanaaq, jahwareer, faquuqid, iyo murugo waa ficilcelinta caadiga eh ee walaaca muddada dheer.

Jawaabahaani waa iska caadi oo kuna habboon, laakiin waqti ka dib iyagu waxay kuu horseedi karaan natiijooyin xun oo dheeraad ah, sida:

- Iney kugu adkaato inaa seexatid ama hurdo ku qabato
- Riyooyinka xun ee cabsida leh
- Xanaaq ;kicinta xanaaq
- Cabitaanka xad dhaafka ah / isticmaalka daroogada
- Adkaanta inaa wax xooga saartid
- Welwel xad dhaaf ah, feejignaan ama walaac aad u daran
- Dib-u-aragista dhacdada
- Danbiilenimo iyo iska-shakis
- Kala bixid iyo kala shakis
- Dareemo aad u xanuun leh oo lama filaan ah
- Daryeel la'aan, ka fogaanshaha shucuurta howlaha, iyo xaaladaha la xiriira dhacdada

Qof kastaa wuxuu leeyahay jadwal shaqsiyeed u gaar ah oo loogu talagalay kasoo kabashada.



U socoshada kor:

Soo kabashada

Dhibaataada weligeed ma fiicna, laakiin casharro qiimo leh iyo kuwo cusub fahamkooda ayaa ka dhalan kara, sida:

Dadka qaar baa laga yaabaa inay maraan inta ka hartay noloshooda ayagoo ka xanaaqsan caddaalad darrada dhacdada. Iyadoo taageero iyo hagsiba heysta, si kastaba ha noqotee, dadka intooda badani way awoodaan inay kasii dhaqaaqaan wixii ka dambeeya dareennadaas.

- Dib-u-qaabaynta macnaha nolosha iyo dejinta kuwa mudnaanta leh; raadinta ujeedooyin waaweyn, qiimaha, iyo macnaha nolosha.
- Ogaanshaha muhiimadda cilaqaad kaasoo caawinaya dadka kale waxaa laga yaabaa inay tahay hab lagu "bixiyo" gargaarka la helay intii lagu jiray musiibada.
- Awooda wanaagsan ee isku xirnaanta deriskeena iyo bulshooyinkeena.
- Tayada qoysaska xoogan; oo ay ka mid yihiin ballanqaad, qadarin, waqtiga wada-xiriirka, la qabsashada, iyo fayooabaanta ruuxiga ah.
- Baahida loo qabo mahadcelinta iyo faa iidada dabaaldaga.

Waa tan waxa aad sameyn karto hadda si loo hubiyo adiga inaa diyaar u tahay u socoshada korkor!

- Hel nasasho badan.
- Waqti u qaado naftaada.
- La hadal qof haddii aad dareemeysid xad dhaaf.

