

# Guriga ma ku nabad qabtaa?



Xadgudubka iyo rabshadaha ku dhacda xiriirada iyo qoyska

Waxaan dhamaanteen u qalanaa inaan dareemno badqab iyo difaaca gurigeena. Laakiin qaarkeen, gurigu marwalba uma aha meel nabadgalyo ah...

## Ma rabshada qoys baa?

Rabshada qoyska waa marka lammaanahaaga, xubin qoyskaaga ka mid ah ama qofkii hore uu adeegsado hanjabaad, xakameyn ama dabeecad rabshada leh taasoo kaa dhigeysa inaad dareento cabsi ama baqdin.

Rabshada qoysku ma aha oo kaliya rabshad jireed. Waxay ku lug yeelan kartaa dabeecado badan oo waxyeelo leh, dabeecad xumo ah.

- Hanjabaado
- Daba-galka
- Joojinta
- Ceejin
- Wax kudhufasho
- Xadgudubka galmada
- Xaddididda xiriirka dadka kale
- La socodka qofka aad la hadlayso
- In adiga ama dhaqaalahaaga la kontoroolo
- Xaddidida helitaankaaga daryeelka caafimaadka iyo waxyaabaha muhiimka ah

## Rabshaddu waligeed okay ma wanaagsana

Tani waa waqti adag in badan oo naga mid ah. Laakiin walaca iyo dhibaataada marna cudurdaar uma noqoneyso in nalagu xadgudbo eheladeena.

Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu noolaado xor ka ah cabsi iyo rabshad.

Rabshada qoysku adiga ma lihid.

## Ma ahan inaad kaligaa tani wajahdo

Haddii aad la kulanto xadgudub, waxaa jira taageero la heli karo. Adeegyada ku yaal qeybta dambe warqaddan ayaa kaa caawin kara. Iyaga ayaa kula shaqeyn kara si ay u sahmiyaan xulashooyinkaaga si aad adiga iyo reerkaagaba u nabad gelisaan.

Xasuusnow: Xitaa inta lagu jiro xayiraadaha COVID-19, waa caadi inaad guriga ka tagto hadaad ka baxsato rabshada.

## Ka fikirida wax ku saabsan nabadgelyadaada

Sidoo kale inaad la xiriirto adeegga taageerada, waxaa jira waxyaabo kale oo aad ka fiirsan karto inaad saameyso si ay kaaga caawiyaan nabadgelyada:

- U sheeg asxaabta aad ku kalsoon tahay, xubnaha qoyska ama xirfadlayaasha waxa ka dhacaya guriga.
- Qorshee meesha aad aadi doonto iyo sida aad ku tagi doonto haddii aad u baahato inaad degdeg ku baxdo.
- Alaabada lama huraanka ah ku keydi sida furayaasha dayactirka, lacagta iyo dukumiintiyada muhiimka ah meel si fudud loo heli karo.
- Hayso liiska xaaladaha degdegga ah iyo xiriirada taageerada anfacaya ama ku kaydsan taleefan aamin ah oo gaar loo leeyahay.
- Bar carruurtaada taas inta lagu jiro dhacdo masuuliyadooda ayaa ah inay nabad galaan.
- Abuur calaamado si aad ugu digto deriskaaga, qoyskaaga ama asxaabta inay soo dhex galaan ama wac seddex eber (000).

## Helitaanka caawimaad

Adeegyadani wali way furan yihiin inta lagu jiro cudurka masafmarkaa. **Hadaad tahay khatar degdeg ah, wac booliska seddex jeer eber (000).**

Haddii aad u baahan tahay turjumaan ama turjumaan, wac Adeegga fasirid iyo turjumista Qaranka 13 14 50 oo ka codso inay la xiriiraan adeegga taageerada.

### tallaabooyinka nabdoon

Taageerada haweenka iyo carruurta la kulma rabshada qoyska.

Tel: 1800 015 188 (24 saacadood)

Webchat: safesteps.org.au

Email: safesteps@safesteps.org.au

### Adeegga Gudbinta Ragga

Taageero qarsoodi ah oo loogu talagalay ragga halista ugu jira isticmaalka rabshada qoyska

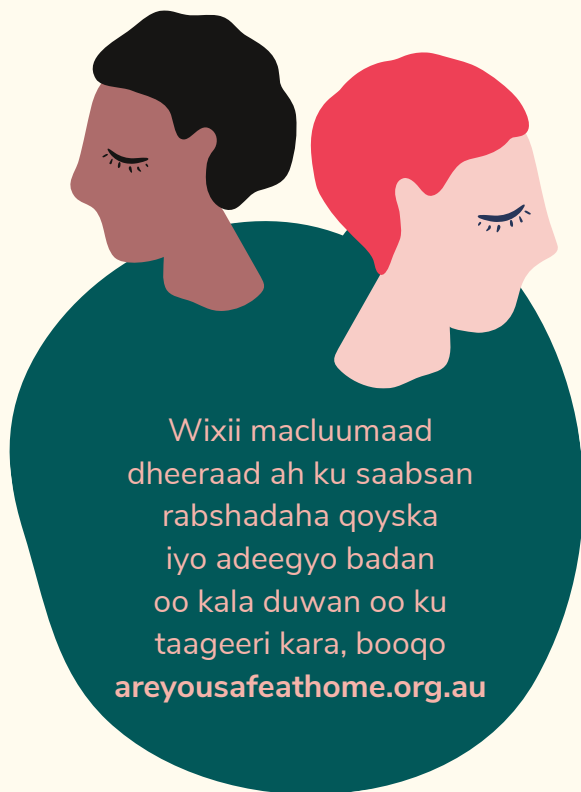
Tel: 1300 766 491 (7 maalmood, saacado kala duwan)

ntv.org.au

### Nala xiriir

Taageero ku habboon oo loogu talagalay haweenka soo galootiga ah iyo bulshooyinka qaxootiga ah ee la kulma rabshadaha qoyska, ayaa laga heli karaa luqado badan.

Teleefon: 1800 755 988 (Isniinta-Jimcaha, 9am-5pm)



Wixii macluumaad dheeraad ah ku saabsan rabshadaha qoyska iyo adeegyo badan oo kala duwan oo ku taageeri kara, booqo [areyousafeathome.org.au](http://areyousafeathome.org.au)



Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan adeegyada taageerada loogu talagalay dadka LGBTIQ+, Aborijinaalka iyo Torres Strait Islander, dadka waayeelka ah, ragga la kulmay rabshada qoyska iyo dadka la kulmay faraxumeynta galmada booqo [areyousafeathome.org.au](http://areyousafeathome.org.au)