Mankaad qoraalka ahmaqad waxaad caawiday tallaabadii u horeysay ee aad ku heli labaad nabad gelo guurigaaga adiga iyo carruurtaadu. Tallaabada xiga waa inaad caawimaad wedyiisaan hay'adhaha hoos ku xusan:

**Ilaha Wax Lagu Raadsado (Resources):**
Lambarka Taaskulaasta Deg Degga Aa EE Dagaalka Qoysku EE Dalka "National Domestic Violence Hotline" 1-800-799-7233
Haddii aad dhaga culustahay oo aad af Ingiriiska taqaanayo wac: 1-800-799-7233
Tilmaamo: Qof afka Ingiriiska ku hadlaya ayaa telefoonka kaa qaban. Luqadda aad ku hadasho iyo Daalka ka timida sheeg, oo dhown daabto sug si laguuxo xidhi turjubaan.
Fadlan qor liiska hay'adha dagaankaaga:

Dagaalka Qoysku waxa weeye mharga ninkaag, ninkaagii bor, ama saaxiibkaa (gurigaaga kugu nool) wax yeejo hidkaaga ka niiyadaa, maalinbaa maalinta ka dambeysa ama todobadka toobadaakaa ka dambeeyaa. Dalka Marayanka Dagaalka Qoysku wax "dambi" (crime).
Wuxuu dhacaah haddii isagaa:
- Kuu hanjabo ama ku gaadhiisiiyo dhaawac
- Kugu khasbo inuu ku u taqo marka aadan adigoo rabin
- Kaa celiyo inaad dhakhtar u tagto
- Burfuriryo aalaabtada guuriga, diloo xawaanxagga guuriga, jabiibyo shaqooyinka ah ood jecceshay, waa (iyo waxa la mid ah)
- Lacagtaada u taliyo, kaa celiyo inaad saaxiibnaan iyo reerckaaga aragto
- Kuu diido inaad guurigaaga ka baqdo

Haddii Aan Khatara Ku Jiro, Maxaan Samayn Karraa?
- Kaalmada degdegga ah waco, 911 oo u sheeg qofka kala haddii luuqadda aad ku hadasho
- U kac "hoy" (shelter). "Hoygu" waa meel nabad gelo ah, sida guri weyn, oo adiga iyo carruurtaadu seexan xaranka waxna ka cuni kartaan. Hoy yadaa inaad badan waa lacag la'aan waxayna badanadu haysaa xogta adeegyada kale ee buuxaadaa.
- U tag saaxiib ama qof ka mid ah reerckaaga laakiin cidna ha a sheegin meesha aad joogto.
- Wac Hay'iiddii ku keentay Dalka Marayankaan. Weydii sida aad ku heli karto kaalmo sharci .
- Haddii aad guurigaaga ka tagto, ku dadaal si kasta oo aad carruurtaada u qaadan karto. Haddii aad karto, qaad:
  - Laysanka waddidaa gaadhiga ama warqadda aqoonsiga
  - I- 94 ama Kaarka Cagaaran (Green Card)
  - Qoraalkii xisaabta bangiga, buugga rasiidka, buuga bangiga
  - Warqadaha Dhalashada, Shahaadda Guurka
  - Warqadaha Kaalmada, Warqadaha Caafimaadka, iyo warqadaha Raashaanka
  - Dukumentiga waxaad socdaalka oo dhan
  - Kaarka diiwaan gelinta bulshada (Social Security Card)
  - Dawooyinka

Mida kale, dhigo lacagtaada meel qarsood ah, isla meeshaa dhigo fure dheeraad ah oo dha dheeraad ah oo aad ku bedeladi.
Haddii aadan heli karin dukumentiga ama kaabbigooda, warqad ku qoro xogta ku qor dunbarmaanka. Wuxaalaha boorsu kii ku rido si markaad tegeysyo aad deedef ugu hesho. Waxaa kale oo aad dukumentigaan dhigan kartaa guri saaxiib.

**Booliiska Miyaan Wacaxa:**
Haa. Dagaalka Qoysku waa "dambi" (crime). Booliiska waxay kuu geystaan reerkaaga, ama guri saaxiib, ama meel nabad gelo ah sida hoyga. Haddii booliiska ruutu wiiyo in dambi horeeyada, way xidhi kaaraan ninkaaga ama saaxiibkaa. Haddii aan sarkaanka boiliska luuqadaada ku hadlin, raadho qof aan ilmahaaga, ninkaaga, ama saaxiibkaa ahayn oo ku turjuma.
Mar waalba weydii su'aal sarkaanka boiliskaan inuu qoro "warbiizin dhaacadha" (incident report), taas oo qeexaya wixii dhaacay (waxa kugu khasbo inaad Booliiska wacdo). Weydiiyo "lambarka warbixinta dhaacadha" su aad u hesho koobi warganbin. Waxaad kale ood weydiisataa, qoraatama magaca iyo lambarka (lambarka aqoonsiga sarkaanka boiliska) & u aqoonsiga sarkaanka boiliska in dheeraad ah oo aad tagto.

Qoraalkii xuquu ku qoran yahay saafka: Carabi, Armeniyan, Booomiyooyinka, Koorishiyooyinkaa, Kamboddsiyanka/Hamara, Shimo, Daafta/Paaistaan, Hamonga, Kordiisho, Leenbaan, Raash, Soomaalii, iyo Fiyetanaamis. Si aad u dabalato waxa xaqoona Caafimaadka ee Califoniya (916) 322-2087.

Qoraalkan waxa dhib u habbeeyeey sooona saaraay California Department of Health Service, Refugee Health Section, iyo Domestic Violence Prevention Program, Shaqaalaha Caafimaadka Qeexoogta ee Los Angeles, iyo Dagmooyinka Merced, iyo xafiiska Catholic Charities ee San Diego. Qoraalkii ugu horay waxa qoryo.AYUDA, Inc., iyo Family Violence Prevention Fund. 6/99

Su'aalo Iyo Jawaabo
Loogu Tala Galay Haweenka Qaxootiga

(Somali)

Qofna Xaq Uma Laha Inuu Wax Ku Yeelo, Xataa Qof Aad Jeceshayah:

Waxa uu dhaacaan haddii isaguu:
- Kuu hanjabo ama ku gaadhiisiiyo dhaawac
- Kugu khasbo inuu ku u taqo marka aadan adigoo rabin
- Kaa celiyo inaad dhakhtar u tagto
- Bufuruurtyo aalabtada guuriga, diloo xawaanxagga guuriga, jabiibyo shaqooyinka ah ood jecceshay, waa (iyo waxa la mid ah)
- Lacagtaada u talooy, kaa celiyo inaad saaxiibnaan iyo reerckaaga aragto
- Kuu diido inaad guurigaaga ka baqdo

Haddii Aan Khatara Ku Jiro, Maxaan Samayn Karraa?
- Kaalmada degdegga ah waco, 911 oo u sheeg qofka kula haddii luuqadda aad ku hadasho
- Kac "hoy" (shelter). "Hoygu" waa meel nabad gelo ah, sida guri weyn, oo adiga iyo carruurtaadu seexan xaranka waxna ka cuni kartaan. Hoy yadaa inaad badan waa lacag la'aan waxayna badanadu haysaa xogta adeegyada kale ee buuxaadaa.
- U tag saaxiib ama qof ka mid ah reerckaaga laakiin cidna ha a sheegin meesha aad joogto.
- Wac Hay'iiddii ku keentay Dalka Marayankaan. Weydii sida aad ku heli karto kaalmo sharci .
- Haddii aad guurigaaga ka tagto, ku dadaal si kasta oo aad carruurtaada u qaadan karto. Haddii aad karto, qaad:
  - Laysanka waddidaa gaadhiga ama warqadda aqoonsiga
  - I- 94 ama Kaarka Cagaaran (Green Card)
  - Qoraalkii xisaabta bangiga, buugga rasiidka, buuga bangiga
  - Warqadaha Dhalashada, Shahaadda Guurka
  - Warqadaha Kaalmada, Warqadaha Caafimaadka, iyo warqadaha Raashaanka
  - Dukumentiga waxaad socdaalka oo dhan
  - Kaarka diiwaan gelinta bulshada (Social Security Card)
  - Dawooyinka

Mida kale, dhigo lacagtaada meel qarsood ah, isla meeshaa dhigo fure dheeraad ah oo dha dheeraad ah oo aad ku bedeladi.
Haddii aadan heli karin dukumentiga ama koobbigooda, warqad ku qoro xogta ku qor dunbarmaanka. Wuxaalaha boorsu kii ku rido si markaad tegeysyo aad deedef ugu hesho. Waxaa kale oo aad dukumentigaan dhigan kartaa guri saaxiib.

**Booliiska Miyaan Wacaxa:**
Haa. Dagaalka Qoysku waa "dambi" (crime). Booliiska waxay kuu geystaan reerkaaga, ama guri saaxiib, ama meel nabad gelo ah sida hoyga. Haddii booliiska ruutu wiiyo in dambi horeeyada, way xidhi kaaraan ninkaaga ama saaxiibkaa. Haddii aan sarkaanka boiliska luuqadaada ku hadlin, raadho qof aan ilmahaaga, ninkaaga, ama saaxiibkaa ahayn oo ku turjuma.
Mar waalba weydii su'aal sarkaanka boiliskaan inuu qoro "warbiizin dhaacadha" (incident report), taas oo qeexaya wixii dhaacay (waxa kugu khasbo inaad Booliiska wacdo). Weydiiyo "lambarka warbixinta dhaacadha" su aad u hesho koobi warganbin. Waxaad kale ood weydiisataa, qoraatama magaca iyo lambarka (lambarka aqoonsiga sarkaanka boiliska) & u aqoonsiga sarkaanka boiliska in dheeraad ah oo aad tagto.