

Xad gudubka qoyska waxaa ka mid ah xakamaynta iyo xad gudub (wakhtiyada qaar dagaal) dhaqano ay dadka qaar lamaanahoodii ay jeclaayeen. Xad gudubku waxa uu noqon karaa mid jidheed, galmeed, ama caadifadeed. Oo waxaa ku jiri kara hanjabaad, go'domin, maamul lacageed , iyo daba gal.

## Lamaanahaagu miyuu weligii.....

- Ku garaacay, laaday, riixay ama ku dhaawacay?
- Kuu isticmaalaa hub si uu kuu waxyeeleeyo ama kuu hanjabaa.?
- Kugu khasbay ama kugu sanduleeyay fal galmo oo aanad doonayn?
- Kugu sameeyaa hanjabaad si uu kuu dhaawaco ama kuwa kale, ku mastaafuriyo, ama la wadaago xog gaar ah oo adiga kugu saabsan?
- Maamula waxaad samayso ama cidaad aragto hab faragelinya shaqadaada, daryeelkaaga waalidnimo, waxbarashadda, daryeelka caafimaad, ama hawlaha kale ee lama huraanka ah?
- Lacag kaa xadaa ama wax aad leedahay burburiyaa?
- Si joogta ah kuu dacaayadeeyaa, ku caayaa ama ku yasaa?
- Dafiraa baahidada lama huraanka ah sida cuntadda, hoygaga, dharka, caafimaadka ama caawimada kale?

**Haddii aad ku jawaabtay “haa” mid ka mid ah kuwan, caafimaadkaaga iyo badbaadadada ayaa halis ku jira.**

## Way ku Dhici Kartaa Qof kasta

Xad gudubka guri waa dhibaato guud oo halis ah oo waxay saamayn kartaa qofka jidhkiisa iyo caadifadiisa caafimaad. Waxay ku dhici kartaa qof kasta, iyaddoon loo eegayn cidda aad tahay iyo halka aad ka timid.

## Khaladkaaga Maaha

Haddii xad gudub uu kugu sameeyo lamaanahaagu, waxaad dareemi kartaa wareer, naxdin, cadho iyo xanibaad. Dhammaan caadifadahan waa jawaabaha caadiga ah ee xad gudubka. Sidoo kale waxaad ku dhaleecayn kartaa naftaada waxa dhacaya. Laakiin dhib ma laha kay tahay, weligaa masuul kama tihid falalka xad gudubka ah ee lamaanahaaga.

## Qofna uma qalmo in lagu xad gudbo.

## Aqoonso Taageero

Kobcinta nidaam taageero aad buu muhiim u noqon karaa. Waxaa jira dad badan iyo meelo caawimo noqon kara; saaxiibo, qoys, dadka la wada shaqeeyo, kooxaha bulshadda, hogaamiyayaasha diimeed, daryeel bixiyaasha caafimaad, la taliyayaasha, macalimiinta, iyo u doodayaasha barnaamijka xad gudubka guriga waa tusaalooyinka qaar.

## Xad gudubka Qoyska waa Dambi

Haddi lagu dhaawacay, lagu kufsaday, ama lagu hanjabay iyaddoo natiijadu tahay xad gudud guri (ama haddii aad ka markhaati kacdo qof dambiyadan galaya ) waxaad soo waci kartaa 911 booliska ama caawimo caafimaad.

Ikhtiyaar kale waa in la tago maxkamadda oo la codsado amar xayiraad ah oo ku tilmaamaya gabood falaha in aanu ku dhaawicin, ama in laga fogaado meelaha sida gurigaaga, shaqada, dugsiga. Amarka waxaa sidoo kale ku jiri kara carruurtaada ama xayawaanka rabaayada ah.

**Waxaa jira ilo kale oo badan oo ilaalin ah ama taageerid dhibanayaasha xad gudubka guriga. La xidhiidh ilaha ku qoran dhabarka buug yarahan oo baro wax badan oo ku saabsan *xuquuqdaada* iyo ikhtiyaarada.**

## Qorshaynta Badbaadada

Taageero la'aan xad gudubka qoyska wuu ka sii daraa wakhti ka dib. Mar marka qaar waxay noqon kartaa mid halis ah. **Aamin dareenkaaga**; Haddii aad u malaynayso in aad khatar ku jirto, way u badan tahay in aad ku jirto. Ha is ilowsiin baqdintaada. Waxaad dooni kartaa in aad:

- **Xusuuso** lambaradda telefoonka dadka ku caawin kara ama khadadka tooska ah.
- **Qorshee jidadka iyo meelaha** aad tagi karto haddii aad rabto in aad degdeg u baxsato.
- **Kala hadal carruurtaada** wax ku saabsan waxa ay samayn karaa haddii ay dareemaan badbaado la'aan ama baqdin.
- **Diyarso shandad deg-deg ah oo ay kuugu jian** lacag, dawo, furayaasha gaadhiga, warqaddo muhiim ah sida shahaadooyinka dhalashadda, kaararka lambaradda amniga bulshadda, warqadaha socdaalka.. Ku hay meel ammaan ah ama u dhibo saaxibadaa.
- **U sheeg** in aad aamintay waxa ku saabsan waxa dhacaya oo kala hadal siday kuu caawin karaan.

## Caawimo Waxaaa laga heli

**24 saacadood caawimo :**

**Khadka Badbaada**

1-877-785-2020

(TTY 1-877-521-2601)

**Khadka Qaran ee tooska ah ee**

**Xad gudubka Qoyska**

<http://www.thehotline.org>

**1-800-799-7233**

**1-800 787-3224 (TTY)**

Caawimada waxaa lagu heli karaa 140 luqadood

**Adeegyada bulshadaada**

**Qaxootiga iyo Xarunta Caawimada**

**Muhaajirka**

617-238-2430

**Ilo Dheeraad ah ee Shaqaalaha BMC**

**Barnaamijka Xad gudubka Qoska**

617-414-7734

<http://internal.bmc.org/domesticviolence>

**Barnaamijka Caawimada Shaqaalaha**

1-866-695-6327 (24hr)

**Waaxda Badbaada Dad waynaha**

617-414-4444 (24hr)

Qayb ahaan waxaa taageera MOVA iyaddoo maraysa deeqdii VOCA 1984 Xafiiska Dhibanaha Dambiga, Xafiiska Barnaamijyada Cadaaladda, Waaxda Cadaaladda Maraykanka iyo MA Xafiiska Maamulka ee Badbaadada Dad waynaha ee Xad gudubka ku Lidka Haweenka Xeerka JOOJI deeqda

# Helida Badbaado iyo Taageero



CENTER  
BOSTON  
MEDICAL

EXCEPTIONAL CARE. WITHOUT EXCEPTION.

Somali