

## ADIGA iyo ilmahaagu ammaan ma tihiin?

### Wehelkaagu...

- ma kugu qayliyaa?
- ma ku caayaa?
- dambi ma kaaga dhigaa uurka?
- ma jajabiyaa alaabtaada?
- ma waxyeelaa ama ma dilaa xayawaankaaga guriga?
- ma ku hanjabaa inuu wax ku yeeli doono?
- markasta ma rabaa inuu isagu xukunka lahaado?
- ma kuu diidaa inaad aragtid saaxiibadaa ama qoyskaaga?
- ma kuu diidaa inaad aragtid dhakhtarkaaga ama umulisada?
- ma xukumaa waxa aad cuntid ama inta aad cuntid?
- ma xukumaa lacagtaada?
- ma ku hanjabaa inuu ilmaha kaa qaadan doono?

### Kani waa xumeyn NIYADDA ah.

**Waxay keeni kartaa xumeyn ah jidhka.**

### Nooc kasta oo XUMEYN ahi

**waxyeele ayuu kuu keeni karaa.**

### Xumeynta lagugu sameeyo wakhtiga aad uurka leedahay waxay kuu keeni karta:

- inaad dareentid murugo iyo cidlo
- inaad dareentid walwal
- in niyaddaadu xumaato
- inay ku soo gaadhaan xanuun iyo dhaawacyo
- inaad qaadatid khamri iyo daroogo
- in aanad si fiican wax u cunin ama u seexan
- inuu kaa soo dhaco ilmuhu

### ...waxana uu ilmahaaga u keeni karaa:

- inuu dhasho isaga oo si weyn u yar
- inuu goor hore dhasho ama soo hormaro
- inuu dhasho isaga oo mayd ah
- inay soo gaadhaan dhaawacyo ama cuduro
- inuu wakhti dambe yeesho dhibaatooyin caafimaad
- in waxyeelo loo geysto ka dib dhalashada

# Adiga iyo ilmahaaga...



**Xumeyntu waxay keeni kartaa dhibaatooyin**

**XIDHIIDH oo dhex mara adiga iyo ilmahaaga.**

**BADBAADI NAFTAADA iyo ilmahaaga.**

## Waxa aad sameyn kartid...

- qof aad aaminsan tahay u sheeg waxa jira
- raadso dad ku gargaari kara
  - saaxiibada iyo qoyska
  - kalkaalisada ama umulisada
  - barehaaga waxbarashada ka horeysa dhalmada
  - kalkaaliso caafimaad dadweyne
  - la-taliye
  - hoy gabood ah (shelter) oo loogu talagalay haweenka
- haddii ay suurogal tahay sameyso qorshe baxsi degdeg ah
- raadso gargaar si aad uga baxdid xidhiidh xumeyn leh

Si aad u heshid war dheeraad ah oo ku saabsan xumeynta haweenka la xidhiidh:

**Springtide Resources** 416-968-3422  
[www.springtideresources.org](http://www.springtideresources.org)

**Community Legal Education Ontario (Waxbarashada Sharciga ee Beesha Ontario)**  
416-408-4420 [www.cleo.on.ca](http://www.cleo.on.ca)

**Rugta internetka ee Khadka Haweenka la Farosaaray (Assaulted Women's Helpline)** [www.awhl.org](http://www.awhl.org)

## Wehelkaagu...

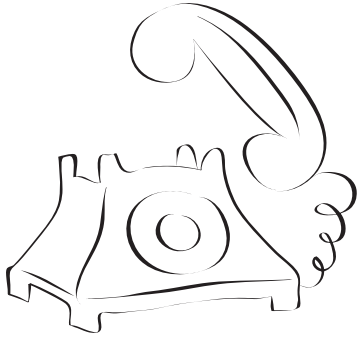
- ma ku garaacaa ama ma ku haraatiyaa?
- waxyeelo ma u geystaa naasahaaga, calooshaada ama inta u dhexeysa lugahaaga?
- ma kugu qasbaa galmo?

Haddii aad HAA kaga jawaabtay mid ka mid ah su'aalaha sare, waxa laga yaabaa in adiga **iyo ilmahaagu aad ku jirtaan KHATAR.**

La hadal qof aad  
**AAMINSAN TAHAY.**

**Waxa jirta taageero  
aad heli kartid.**

**Ma tihid kaligaa.**



## MEESHA GARGAAR LAGA HELO

**Boliis 911** (meelaha uu ka jiro) 24 saacadood maalintii, 7 maalmood todobaadkii  
**Assaulted Women's Help Line (Khadka Gargaarka ee Haweenka la Farosaaray)**  
**1-866-863-0511**

Khad teleefon oo leh gargaar ah 150 luqadood. 24 saacadood maalintii,  
7 maalmood todobaadkii, TTY# 1-866-863-7868

[www.shelternet.ca](http://www.shelternet.ca)

Shelternet waxa uu haweenka la xidhiidhiyaa gaboodyada (shelters) aagga ka dhow  
Ka eeg xagga hore buuggaaga teleefonka xarumaha dhiilada ee ka jira aaggaaga.

**XUMEYNTU badanaa waxay sii xumaataa mudo ka dib.**

**Ma JOOGSAN doonto marka ilmahaagu dhasho.**



Waxa maalgaliyay Dawladda Ontario.