

BEDQABKA IYO XIRIIRKAAGA

XUQUUQDA XIRIIRKA – WAXAAD XAQ U LEEDHAY IN:

- Aad muujiso oo la ixtiraamo fikradahaaga.
- Aad ra'yigaaga wax ka bedesho.
- Aad sheegto sida lacag loo kasbado, loo kharash-gareeyo, oo loo keydsado.
- Aan jir ahaan, shucuur ahaan ama galmo ahaanba lagugu xadgudbin.

ISWEYDDII SU'AALAHAN:

- Miyaad ka cabsataa camalka ama xanaaqa lammaanagaaga?
- Miyaad ka maqdaa in aad wax isku khilaaftaan?
- Miyaad wax lagugu dhuftey, lagu riixey, ama lagugu soo tuurey?
- Lammaanahaaga ma kaa ilaaliyaa in aad aragto saaxiibo ama qoyska?
- Lammaanagaaga ma ku liidaa ka dibna ma kuu sheegaa in uu ku jecel yahay?

HADDII AAD HAA UGU JAWAABTEY MID KA MID AH SU'AALAHAN, CAAWIMAAD QARSOODI AH AYAA LA HELI KARAA. WAAN KU DHAWRNAA OO WAXAAN DOONAYNAA IN AAD BEDQABTO!

CAAWIMO QARSOODI AH AYAA LA HELI KARAA

Waxaad ka waci kartaa:

Khatka Tooska ah ee Qaran ee Rabshadaha Guriga:

V/TTY 1-800-799-7233

Marka aad soo wacdo waxaad filan kartaa daryeel, qof ku dhageysta iyo gudbin si aad ula hadasho qareen qarsoodi ah oo jooga barnaamij degaanka a oo adiga kuu dhow.

Barnaamijka degaanka waxaa uu kugu caawin karaa:

- Qorsheynta bedqabkaaga.
- Hoy degdeg ah iyo/ama guryeyn ku-meelgaar ah.
- Arrimaha sharciga.
- Helidda koox taageero.
- Dheefaha dadweynaha.
- Su'aalaha ku saabsan socdaalka.

WAXAAD XAQ U LEEDAHAY IN AAD BEDQABTO!



Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

DSHS 22-276 SM (Rev. 1/24)