



# BUUGG YARE LOOGU TALO GALAY BIXIYAASHA MAAMULKA HORUMARINTA NAAFADA



Washington State  
Department of Social  
& Health Services

*Transforming lives*

Developmental Disabilities Administration

# HORUDHAC

Buugg yarahaan wuxuu ka koobanyahay macluumaad ay khasabtahay in aad ogaato si aad ugu shaqeyso sida Qof Bixiye qandaraasle ah oo loogu talo galay Maamulka Horumarinta Naafada (DDA). Sidoo kale adiga waxaa khasab kugu ah in aad u laabato *Tixraaca Hagaha Shaqaalaha loogu talo galay Qofka Bixiyaha ah* (Daabacada Qaybta Adeegaha Bulshada iyo Caafimaadka #22-221) wixii macluumaad kale ah oo ay khasab tahay in aad adigu ogaatid in aad u shaqaysid sida Qofka Bixiyaha ah.

Fadlan u akhri si taxadar leh macluumaadaan kadibna meel dhigo si aad hadhow tirxaac ahaan ugu laabato. Haddii aad qabto su'aalooyin dheeri ah, fadlan laxiriir xafiiska gobolka Maamulka Horumarinta Naafada.

## Gobolka 1 Maamulka Horumarinta Nadaafada Waqooyi

Spokane:.....1-800-462-0624

## Gobolka 1 Maamulka Horumarinta Nadaafada Koonfur

Yakima:.....1-800-822-7840

## Gobolka 2 Maamulka Horumarinta Nadaafada Waqooyi

Everett: .....1-800-788-2053

## Gobolka 2 Maamulka Horumarinta Nadaafada Koonfur

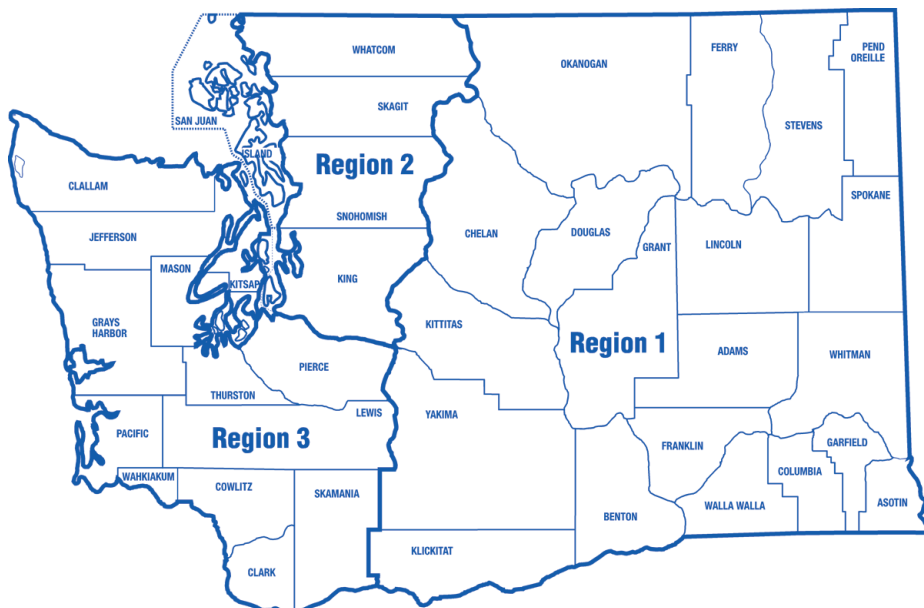
Seattle: .....1-800-314-3296

## Gobolka 3 Maamulka Horumarinta Nadaafada Waqooyi

Tacoma:.....1-800-248-0949

## Gobolka 3 Maamulka Horumarinta Nadaafada Koonfur

Olympia:.....1-800-339-8227



# TUSMADA BUUGGA

HORUDHAC.....	1
SHAHAADOYINKA QOFKA BIXIYAHA AH.....	2
MASUULIYAD DARYEELBIXIN.....	3
WARGELINTA XADGUDUBKA LAGA SHAKIYAY/DAYACAAD.....	3
XUSHMAYNTA SHAKHSIYAADKA IYO QOYSASKA .....	4
TAAGEERADA DHAQANKA WANAAGSAN.....	5
TAXADARADA CAAFIMAADKA CAALAMIGA AH .....	7
QORSHAHA ADEEGA .....	7





Taageerada iyo adeegaha waxaa loo soo bandhigi doonaa qaabab u adkaynaysa dadka in ay haystaan macluumaada lagama maarmaanka ah si looga dhigo qaraarada kusaabsan doorashooyinkooda kadibna u bixiyaan fursado wanaagsan oo loogu talo galay guusha.

# Horudhac

Ujeeddada Qaybta Adeegaha Bulshada iyo Caafimaadka waxay tahay in ay bedesho nolosha ayada oo abuuraysa iskaashi kaas oo xoojiya dadka. Kadhabaynta ujeeddadaas, Maamulka Horumarinta Naafada (DDA) waxay iskudayaysaa in ay kusamayso isbedel wanaagsan nolosha dadka u qalma adeegaha, tooska soo bandhigida adeego tayo leh iyo adeego kuwaas oo ah:

- Xoojinta qoyska/ qofka;
- Xasilooni iyo dabacsanaan;
- Raali gelinta qofka iyo qoyskooda; iyo
- Awood lagu buuxiyo baahooyinka qofka.

Taagerada iyo adeegaha waxaa loo soo bandhigi doonaa qaabab u adkaynaysa dadka in ay haystaan macluumaada lagama maarmaanka ah si looga dhigo qaraarada kusaabsan doorashooyinkooda kadibna u bixiyaan fursado wanaagsan oo loogu talo galay guusha.

Si loo gaaro hadafkeena, Maamulka Horumarinta Naafada waxay ansixinaysaa qodobadaan hawlgalka:

## U qalmida Qofka iyo horumarinta

Dadka waxaa loogu adeegi doonaa sharaf iyo xushmayn ku aadan kaladuwanaanta shakhsiyaadka waxaana lagu taageerayaa khibrado: faa'idooyinka xiriirada lala yeesho saaxiibada iyo qoysaska; awooda qofka iyo doorashada; qiimaha qofka iyo aqoonsi wanaagsan ee qofka naftiisa iyo dadka kale; dhexgalka bulshada; kartida si loo maareeyo hawlaha maalin laha ah kadibna loo gaaro ahdaafta shakhsiga ah; iyo caafimaadka iyo badbaadada.

## Socodka iyo iskuduwida adeegaha

Adeegaha waxaa loo bixin doonaa nidaam dabacsan oo labadeli karo, midkaas oo dadka u suurto geliya in ay sii joogaan guryahooda iyo bulshooyinka meelkasta oo suurto galtahay.

## Kaqayb galka bulshada iyo iskaashiga

Adeegaha iyo taageerooyinka waxay dhiiro gelin doonaan kaqayb galka iyo iskaashiga macmiisha, waalidiinta, bixiyaasha adeega, qareenada, dowladaha hoose, muwaadhiniinta, iyo ganacsatada.

## Ixtiraamidda shaqaalaha

Shaqaalaha waxaa loola dhaqmayaa sida waxyaabaha ugu qaalisan qaybta oo kale.

## Tayada adeegyada iyo laxisaabtanka waxqabadka

Maamulka Horumarinta Naafada wuxuu laxisaabtamayaa dadweynaha si loogu isticmaalo ilaha qaab waxtar leh oo xikmadaysan. Maamulka Horumarinta Naafada wuxuu si joogta ah muraajaco, qiimeyn, iyo hagaajin ugu samayn doonaa barnaamijyada iyo adeegaha.

## Midab takoor la'aan

Maamulka Horumarinta Naafada ma ahaan doono mid dadka u takoor waxyaabo kusaabsan nooca qofka, jinsiga, midabka, diinta, asalka dhalashada, da'ada, naafada, xaalada guurka ama u janjeerid galmo/u iilasha galmo la arkey ee ogolaanshaha iyo gelida adeegaha, daaweynta, ama shaqaalaynta.

# Shahaadooyinka Qofka Bixiyaha ah

Adiga waxaad noqonaysaa “Qof Bixiye ah” marka aad qandaraas lasamayso Maamulka Horumarinta Naafada si aad u bixiso mid kamid ah adeegahaan soo socda:

- Caawimaada daawada Daryeelka Shakhsiga ah (MPC);
- Katanaasulka Daryeel Shakhsiyeedka (WPC); ama
- Daryeelka Kumeelgaarka ah.

Maadaama aad tahay qof daryeel bixiye ah, adigu MATIHID shaqaale u shaqeyya Qaybta Adeegaha Bulshada iyo Caafimaadka. Adiga waxaad shaqaale u tahay qofka aad siiso daryeelka, ama qofka qoyskiisa marka uu qofku yahay cunug yar oo kayar da'adiisu 18 sanno. Qaataha adeega Maamulka Horumarinta Naafada iyo/ama qaataha kirooyinka qoyska, horjoogaha, iyo kirooyinka bixiyaha daryeelka. U shaqaynta sida Qof Bixiye ah waxay noqon kartaa dhammaan taxadi iyo gudasho. Adiga waxaad kucaawin doontaa qofka aad u shaqaysid (qofka qabba horumarinta naafada) hawlo baddan. Waa masuuliyad muhiim ah.

## Waa in aad leedahay xirfadaha iyo awooda ku aadan:

- Fahanka qorshaha taageerada qofka;
- U bixiso adeegaha sida loogu sharxay qorshaha taageerada qofka;
- Fahantid tilmaamaha xadidan ee loogu talo galay bixinta daryeelka;
- Aqoonsato xaaladaha mushkilada kadibna qaadata ficilka lagama maarmaanka ah;
- U jawaabto xaaladaha deg dega ah ayada oo aan jirin jiheyn horjooge;
- Fahantid qaabka uu u rabbo qofka aad u shaqaysid in aad waxyaabaha u samaysid;
- U shaqaysid qaab madax banana; kadibna
- Noqotid qof la isku halayn karo masuulna ah.

U noqo Daabacaada Qaybta Adeegaha Bulshada iyo Caafimaadka #22-221, Tixraaca Hagaha Shaqaalaynta ee loogu talo galay Dadka Bixiyaasha ah, iyo wixii kusaabsan macluumaad dheeri ah ee kusaabsan shahaadooyinka bixiyaha, ay kujirto baaritaano asalka qofka iyo tababarka ah.

## Adiga waxaa khasab kugu ah in AADAN:

- Aqbalin hadiyoyinka, lacagta, ama deymaha ka ahaada qofka aad ushaqayso ama qoyskooda.
- Aqbalin magdhowga dheeriga ah ee loogu talo galay saacadaha adeegaha ay kusiinayso Maamulka Horumarinta Naafada.
- Ka iibsana waxna qofka aad u shaqaysid.
- Ka iibin waxna qofka aad u shaqaysid.
- Sheegin macluumaad kusaabsan qofka aad u shaqaysid ama qoyska adiga oo aadan ayaga kahaysan ogolaansho xadidan. Wixii macluumaad ah oo uu kula wadaago qofka ama qoyska waa mid sir ah mana la ogola in dadka kale lala wadaago ama loo sheego.
- Kubixisid adeegaha gurigaada illaa aan ka ahayn hadii lagu ogolaaday heerarka barnaamijka si gaar ahna u ogolaatay qaybta Maamulka Horumarinta Naafada ee kuqoran qorshaha taageerada qofka.
- Qabato wax kamid ah hawlaha u baahan qof khibradleh oo haysta shahaado daryeel caafimaad, sida Kalkaaliye Qoran (RN) ama Kalkaaliye Hawl Ruqsadaysan (LPN). Waa mid lafahami karo in bixiyaha kaas oo xiriir la leh qaataha adeega uu qabto xiriir kaduwan “looshaqeyaha/qoyska” waxaana loo ogolaaday in uu qabto ama guto hawlaha daryeelka ruqsadaysan.
- Biloowdid in aad lashaqayso qofka aad u shaqayso illaa aad kusamaysay muraajaco qorshaha qiimeynta loo shaqeyaha, haysato liis xiriir oo deg deg ah, iyo ogolaansho laga sixiixey ogolaanshaha daaweynta caafimaadka deg dega ah.



## Masuuliyada ku aadan Daryeelbixinta

- **Kategid:** Qaanuunka gobolka wuxuu kadhigayaa dembi in laga tago qof aadan keligiisa isku filnayn oo dad kutiirsan. “Kategid” macnaheedu waxay tahay in laga dhaqaaqo qof dad kutiirsan ayada oo aan jirin wax qalab ama awood ah oo uu kugaari karo qofkaasi waxyaabaha daruuriga ah ee nololaha keligiisa. Haddii aad jeceshahay in aad iska joojiso ama dhamayso shaqadaada, waxaa khasab kugu ah in aad bixiso ugu yaraan labbo (2) todobaad’ oo ogaysiis qoran ah midkaas oo aad siiso qofka aad u shaqayso, wakiiladooda sharciga ah, iyo Maamulaha Ilaha Xaalada qaybta Maamulka Horumarinta Naafada. Waxaa lagaa filan doonaa in aad sii wadid shaqada illaa laga gaaro taariikhda dhamaynta ama joojinta.
- **Baaxada Tababarka:** Adiga waxaa khasab kugu ah in aad raacdo shuruudaha loogu talo galay qandaraaskaada kadibna bixiso keliya adeegaha lagu ogolaadaay qaanuunka gobolka. Hawlaha u baahan xirfadle daryeel caafimaad oo ruqsadeysan ma ahan kuwo dib loogu celinayo qandaraasayaasha Bixiyaha Shakhsiga ah. Waxaa jira labbo kareebid oo arintaan kasoo haraya ama laga reebayo:
  - Bixiyaasha qaraabada ahi waxay si sharciyeysan u qabban karaan wax kasta oo daryeel caafimaad ah ama hawlaha caafimaadka lagu qorey qorshaha taageerada qofka; iyo
  - Dadka awooda u leh in ay jiheeyeen-nafta daryeelkooda caafimaad waxay dooran karaan in ay tababaraan kadibna jiheeyaan Qofkooda Bixiyaha in uu sameeyo hawl kasta oo daaweyn ah. Haddii aad ogolaato in aad samayso hawsha, waxaa khasab kugu ah in aad raacdo qorshaha taageerada qofka. Haddii “daryeelka nafta-lajiheeyay” ama hawsha daryeelka xadidan aysan ahayn mid kuqoran qorshaha taageerada, kuwar geli Maamulaha Ilaha Xaalada qaybta Maamulka Horumarinta Naafada.
- Qofka ama qoyskooda ayaa keliya kuweydiin kara in aad qabato hawlo kale oo dheeri ah haddii:
  - Adiga ogolaatid in aad sidaas samaysid; iyo
  - Hawlaha waajibaadka dheeriga ah aysan ahayn kuwo lagu qabtey wakhtiga waxbixinta-degmada.
- Haddii lagu weydiisto in aad qofka gaari ku qaado sida qayb kamid ah waajibaadka shaqadaada kadibna ay tahay hawl adiga laguugu xilsaarey qorshaha taageerada qofka, waxa khasab kugu ah in aad haysatid shati gaari wadid hada ah oo ansaxan ama shaqaynaya, iyo ceymis gaari. Haddii aadan bixin karin adeegaha qaadida gaariga, u sheeg qofka aad u shaqaysid iyo Maamulaha Ilaha Xaalada qaybta Maamulka Horumarinta Xaalada.
- Adiga waxa khasab kugu ah in aadan kuxadgudbin, kategin, ama kafaal’ideysan cunug kasta ama dadka waaweyn ee jir ahaan daciifka ah.
- Haddii aad qabto su'aalooyin ama welwelo kusaabsan waajibaadka shaqadaada, laxiriir Maamulaha Ilaha Xaalada qaybta Maamulka Horumarinta Naafada.

## Sheegida Xadgudub laga Shakiyay ama Kategid

Maadaama aad tahay bixiye qandaraas adiga waxaa qaanuun ahaan lagaaga baahanyahay in aad u sheegtid waxkasta oo xadgudub ah ama xadgudub laga shakiyay ah/cidleyn kategid dhinaca Adeegaha Ilaalada Canuga gudaha (CPS) ama xafiiska Adeegaha Ilaalada Dadka waaweyn (APS), sida ugu habboon. Lambarada teleefoonka gudaha waxaa lagu qorey boggaga dowlada ee kujira buugga teleefoonka hoos timaada Gobolka Washington. Adiga sidoo kale waxaad soo wici kartaa 1-866-ENDHARM.

# Ixtiraamida Shakhsiyaadka iyo Qoysaska Adigu u Adeegtid

- Markasta ula dhaqan si ixtiraam leh dadka iyo qoysaska aad u adeegtid. Ixtiraam doorashooyinkooda iyo khibridahooda nolosha.
- Dhagayso dadka iyo qoysaskooda. Midaana macnaheedu waxay tahay qaadashada wakhti si taxadar leh loogu dhagaysto, in laweydiiyo su'aalooyin, kadibna in lafiriyo luuqada jirkooda. In loo qaato welwelada dadka si dhab ah.
- Marwalba bandhig ama soo jeedi doorashooyin da'a munaasab ah, gaar ahaan haddii qofka uusan sitoos ah u muujin karin waxa ay rabbaan. Mararka qaar way fududahay in loo jawaabo su'aal doorasho oo xadidan, sida "Marabtaa in aad aadid Applebee's ama McDonald's?" halkii aad weydiin lahayd su'aal dhammaad-furan sida "Halkeed jeceshahay in aad cashada u aadid?"
- Ahoow qof dabacsan oo labadeli karo. Bixiyaasha Dadka kelida ah waxaa khasab ku ah in ay ku habeystaan jadwalkooda baahoyinka dadka ay u adeegaan, ma ahan mid lidkeedana lamid ah. U ogolow qofka aad u adeegayso in uu dejisto jadwalkooda khaaska ah.
- Dadka aad u adeegto waxay xaq u leeyihiin khusuusiyaad shakhsi ah. Marwalba garaac albaabka marka aad galayso qolka. Sug illaa lagaaga jawaabo. Kataxadir baahida qofka uu u qabbo wakhti gaar ah iyo wakhti uu keli lanoqdo saaxiibadiisa.
- Ogsoonow in dadka iyo qoysaskooda aad u adeegtid ay lahaan karaan aragtiyo kala dwan oo kusaabsan mowduuco badan. Welwelkaada kusaabsan mowduuc, sida nadaafada, ma ahaan doonto midooda. Waxaa jira aragtiyo badan oo kala duwan, kuwaas oo dhammaantooda la aqbali karo.
- Haddii aadan samaynin waxa uu qofku rabbo ama qoyska doonayo in aad samaysid, ka ahoow daacad waxa sababta kusaabsan. Dhihida wax sida "Anigu midaasi raaxo kumaqabo" waxay u muuqataa in ay kawanaagsan dhihida "Midaasi way khaldantahay."
- Way wanaagsantahay in qof loo sheego waxa kusaabsan cirib dambeedka uu yeelan karo dhaqankooda halkii looga sheegi lahaa waxa lasamaynayo. Tallada waxaa loo siiyaa qaabab kuhaboon da'ada iyo ixtiraamida qofka iyo aragtidooda iyo khibridaha nolosha.
- Kaftanka wuxuu noqon karaa mid arintaas dad kucaawiya. Kaftanka la isla wadaago wuxuu nagu caawiyaa in aynu ula dhaqano qaar kamid ah raaxo darida aynu kala kulano hareeraha shaqadeena. Sidoo kale waxay dad caawisaa hadii aynu si dhab ah isku jecelnahay.
- Dhis kalsooni u dhaxaysa adiga iyo qofka iyo qoyska aad u adeegto. Noqo qof iswaafaqsan oo aanan hadalkiisa kala duwanayn oo muddan kalsooni. Ku kalsoonoow qofka iyo qoyska si loo sameeyo qaraarada kuwaas oo ayaga u fiican.





# Taageerada Dhaqanka Wanaagsan

Taageerada dhaqanka wanaagsan waxay tahay qaab lagu muujinayo dhaqamada taxadiga ah taas oo diirada saaraysa bedelaada muuqaalka iyo deegaanka qofka iyo xirfadaha qofka si uu qofka ugu awoodo in uu hello baahooyinkooda in labuuxiyey ayada oo aan lamiciinsan dhaqamada taxadiga ah.

Taageerada dhaqanka wanaagsan waa mid kusalaysan ixtiraam, sharaf, iyo doorasho shakhsi. Waxay dad kucaawisaa horumarinta qaabab waxtar leh oo lagu buuxin karo baahooyinka qofka tooska hadal wanaagsan. Midaan macnaheedu waxay tahay siinta qofka fursado iyo caawimaad ku aadan:

- Baro sida loo sameeyo doorashooyinka kadibna samee awooda shakhsiga ah;
- Maaree hawlaha maalin laha ah, dabagal ahdaafta shakhsiga ah, kadibna helida daryeel caafimaad wanaagsan;
- Qaab kadhigo oo ilaali xiriirida saaxiibtinimada iyo qaraabanimada; kadibna
- Kaqayb qaado hawlaha kala duwan ee dibada da'ada munaasabka ah, taas oo qofka kuraaxaysanayo iyo taas oo dhiiragelinaysa aqoonsi wanaagsan ee nafta iyo dadka kaleba. Midaana waxaa kamid ah shaqada, wakhtiga faraaqada, bulshaynta, iyo danaha shakhsiga ah.

Deegaanka taageerada, daryeel bixiyaasha si firfircooni ah ayay u qorsheynayaan si loola kulmo ama loo buuxiyo baahooyinka qofka. Midaan waxay qofka kaga hortagi kartaa in uu iisho dhaqamada taxadiga ah si uu u helo jawaab. Tusaale ahaan, haddii aad baran karto waxa kiciya dhaqamada aan habboonayn, waxaad awoodi kartaa in aad yareyso cunsuradaan. Kordhinta fursada qofka ee kusaabsan samaynta doorashooyin waxay kordhin kartaa xakamayntooda deegaanka iyo dabcan dhimida dhaqanka taxadiga sida macne xakamayn.

Haddii lagu daro soo bandhig fikrad ka ahaata qofka aad daryeelaysid, qoyska qofka ama daryeel bixiye joogta ah ayay wanaagsantahay in uu lagala tashto waxyaabaha kusaabsan qofka nolol maalmeedkiisa, waxyaabaha uu jeceylyahay, waxyaabaha uusan jeclayn, iyo baahooyinka. Ayagu waxay awood u yeelan doonaan in ay adiga kuuqaabeeyaan sida ugu fiican ee loola xiriiri karo loolana shaqayn karo.

Dhiiragelinta iyo hawlo kale oo wanaagsan ayay khasabtahay in la isticmaalo marka hore si loo muujiyo wadashaqayn ka ahaata dadka. Kuwaan soo socda waa qaar kamid ah soo dhexgelada:

- Dhiiragelinta: Baaqyada afka iyo jirka ah, dhaqdhaqaaqinta jirka, iyo caawimaada jirka ah.
- Sixitaan fudud: U sharax qofka in ay sameeyeen waxyaabo khaldan kadibna tus sida saxda ah ee waxyaabahaasi loo sameeyo. Sixitaanka fudud waa mid marwalba loo sameeyo qaab wanaagsan.
- Iska dhegatirka dhaqamada aan habboonayn marka ay suurto galtahay ayna badbaado tahay samaynta midaas.
- Soo bandhigid ama soo jeedin bedelaado iyo doorashooyin laga hadlo iyo cirib dambeedka dhaqanka.
- Kudhiira geli kabarashada fiirmada.

Haddii dhammaan iskudaymaha lagu gaarayo lashaqaynta qofka ay noqoto mid lagu guuldareysto adiga aadan awood u lahayn in aad dhamayso ama sii wado hawsha, markaasi jooji hawsha una tag qofka. Iskuday hawsha markale ama maalin kale. Adigu ma awoodi kartid in aad qof jir ahaan ugu khasabtid in uu sameeyo wax aysan ayagu rabin in ay sameeyaan, laakiin adigu waa masuuliyadaada in aad iskudaydo in aad kahortagto qofka in uu dhaawac gaarsiyo jirkiisa, dadkale ama hantida.

Hawlaha ilaalada waa kuwo lagu ogolaaday in ladhax galo ama dhaqamada laga hortagay kuwaas oo khatar ah ama dhib u keenaya qofka, dadka kale, ama hantida, ama midaas u sababta dareen gaar ah ama welwel nafsi ah dadka kale. Kuwaan soo socda waa qaar kamid ah qaababka lasoo jeediyay ee lagu dhexgeli karo:

- Jir ahaan in loo celiyo dhaqanka ayada oo aan laqaban qofka.
- Looga baahanyahay qofka in uu katago meesha ayada oo aan jirin khasbid jirka ah/awood.
- Looga baahanyahay qofka in uu katago meesha jir kuqabasho iyo guurinta qofka.
- Isticmaalaya albaabka/ama gambaleelo dariishad (qaraarka wakiilka sharciga ah/waalidka; baahoyinka xadidan ee ladabakho).
- Xanibaada gelida meelaha xadidan.
- Saarida hantida shakhsiga ah taas oo loo isticmaalay si loogu geysto dhaawac nafta ama dadka kale ah.
- Horjooge loobaahday.

## **Haddii hawlahaan kor kuyaala midna aan lagu guulaysan kadiba qofka, adiga, dadka kale ama hantida aad kusugantihiin khatar deg deg ah, caawimaad u wac 911.**

Marka lala dhaqmayo dhaqanka taxadiga ah, qaabab gaar ah oo anshaxa ama xakamayn ah waa kuwo aanan weligeeda laga ogolaanin Maamulka Horumarinta Naafada Biyashaada Dadka kelida ah. **Kuwaan soo socoda waa kuwo lamamnuucay:**

- Oogada/ciqaab jirka ah nooc kasta oo ay noqoto;
- Kuqabashada shoog koronto qayb kasta oo jirka qofka kamid ah;
- In qofka keligiisa qol lagu xiro;
- Xanibaad jirka ama qalab farsamo ah;
- Kicinta qasabka ah: Midaana macnaheedu waxay tahay sameynta wax kasta oo kicin ah midkaas oo aanan qofku jeclayn (tusaale, ceeryaamo biyo oo wejiga ah, dhadhan xun oo afka ah);
- Bixinta, celinta ama qaadashada lacagta, lacagaha, dhibcaha, ama hawlaha uu qofka hore usoo kasbaday.
- U baahanaya qofka in uu dib-u kasbado lacag ama waxyaabo hore loosoo iibsaday; iyo
- Celinta ama hagaajinta cuntada sida cirib dambeedka loogu talo galay dhaqank.

## **SHEEGIDA DHACDADA**

Dhacdooyinka halista ah, sida weerar jirka ah, dhaawac u baahan taxadar daawo, wareegid ama cararid, ama burbur loo gaysto hantida kuwaas oo u baahan in loo sheego sida ugu dhakhsiyaha ee ugu suurto galka ah qoyska qofka ama daryeelbixiyaha kadibna loo sheego Maamulaha Ilaha Xaalada qaybta Maamulka Horumarinta Naafada.

Maadaama aad tahay bixiye adeega guriga-gudihisa ah, waxaa dhici karta in aad aragto waxyaabo guriga yaala kuwaas oo adiga kuwelweliya. Haddii aad dareento in uu jiro xadgudub ama cidlayn taas oo kadhacaysa nolasha qofka, waxaa khasab kugu ah in aad sheegto welwelaada. Wac lambarka khadka joogtada ah ee xadgudubka gobolka oo dhan halkaan 1-866-ENDHARM (1-866-363-4276) hadii aad kashakiso xadgudub ama kategid cunug kusaabsan ama qof weyn oo daciif ah oo jooga Gobolka Washington. Hadaba u sheeg Maamulaha Ilaha Xaalada qaybta Maamulka Horumarinta Naafada.

## **Haddii aad dareento in aad u baahantahay caawimaad ku aadan maareynta qofkadhaqamada in baddan oo waxtar leh, u wac caawimaad Maamulka Horumarinta Naafada.**

# Tallooyinka Taxadarada Caafimaadka Caalamiga ah

- Xiro gacmo gashi marka aad gacanta lagalayso dhiiga iyo/ama dhiig-kumilan dheecaanka jirka.
- Haddii aad qabto dhaawacyo, xanuuno, ama jajab kudhaca maqaarka banaan, kudabool meelahaan faashad.
- Xiro gacmo gashi si aad u nadiifiso qalabka kuwasakhoobey dheecaanka jirka, sida kaadida, saxarada, mataqa, dheecaanka xubinka taranka dumarka ama minida.
- Haddii aad isticmaalaysid nooca gacma gashiga caaga aan-latuurin, iska hubso in gacmo gashigu ay yihiin xaalad wanaagsan (aan diirneyn, dilaacsan, ama leh godad).
- Haddii dhibic dheecaanka jirka ahi ay suurto galtahay, xiro marada dufanka ama shaati dharka dhowrka.
- Si loo saaro dheecaanka sagxada ama banaanka, kudhaq saabuun iyo biyo ama qalab guri oo wax nadiifiya dhaqida xalka 1 qaadada cuntada cadeynta 1 rubuc oo biyo ah. Daruuri ma ahan in aad nadiifiso dharka ama qalabka dharka marba hadii dhaqida joogtada ahi ay tahay mid kufilan.
- Kumayr ama kudhaq dhammaan qashinka dareeraha gudaha godka musqusha.
- Qashinka adag waa in lagu keydiyaa bacooyin caag ah.
- Hala wadaagin ama ha u ogolaanin kuwa aad daryeeshid lawadaagista cadeyga, nadiifinta maacuunta, buraashyada, shanladaha, koobabka ama galaasyada, koofiyadaha, istiraashadaha, daawada dhibcaha isha, manqasyada, iwm.

## Tallooyin loogu tallo galay jirooyinka guud:

- Kudhiira geli kuwa xanuunsan in ay afkooda daboolaan marka ay qufacayaan ama indhisayaan kadibna u dhaqaaan gacmahooda si joogta ah. U ogolow in ay isticmaalaan warqad istiraasho iyo koobabka warqada ah kuwaas oo si dhakhso ah loogu tuuro weelka qashinka. Dhaq kadibna nadiifi alaabta, baafyada, maacuunta, qalabka ama alaabta guriga kuwaas oo ay dhici karto in ay taabato dheecaanka jirka.
- Kudhiira geli qoysaska in ay kuhayaan dadka xanuunsan guriga illaa ay kacaafimaadaan.
- Kudhiira geli qoysaska in ay lahaadaan tallaaliid dhamaystiran oo hadda ah taas oo lagu sameeyo dhammaan xubnaha guriga.
- Buuggaag macluumaad caafimaad oo dheeri ah ayaa waxaa laga helayaa marka lacodsado Maamulaha Isha Xaalada qaybta Maamulka Horumarinta Naafada ama ka ahaatay Qaybta Caafimaadka Gobolka Washington boggaan intarnatka <http://www.doh.wa.gov/>.

## Qorshaha Taageerada

Maamulaha Ilaha Xaalada qaybta Maamulka Horumarinta Naafada wuxuu kusiin doonaa qaar macluumaad ah oo kusaabsan loo shaqeeyaha (qofka qabba horumarinta naafada). Tirada iyo nooca macluumaada adiga lagu siin doono waxay ahaan doontaa mid kutiirsan xaalada qofka iyo aadeegaha ay helaan. Looshaqeeyaha/qoyska waxay tahay isha ugu wanaagsan ee macluumaada, laakiin Maamulaha Ilaha Xaalada wuxuu u baahanyahay in uu kusiiyo dhammaan macluumaada aad u baahantahay si loo sameeyo shaqada adiga laguugu talo galay ee kuqoran qorshaha taageerada.

Adiga waxaad heli doontaa nuqul kusaabsan qorshaha taageerada qofka. Qorshahaan wuxuu sharxi doonaa adeegaha adiga lagaa filanayo in aad siiso qofka aad u shaqayso. Marba hadii aada lashaqaynayso qofka, waxaa dhici karta in aad ogaato baahooyin kala duwan ama mowduucyo caafimaad iyo ammaan kuwaas oo aanan lagu aqoonsan qorshaha taageerada. Laxiriir Maamulaha Ilaha Xaalada qaybta Maamulka Horumarinta Naafada si aad ugala hadasho arimahaan.

Haddii aad u baahantahay caawimaad ama qabto su'aalooyin, wac Maamulaha Ilaha Xaalada qaybta Maamulka Horumarinta Naafada ama Iskuduwaha Caawimaada daawada Daryeelka Shakhsiga ah ee gobolkaada:

**Gobolka 1 Waqooyi: ..... 1-800-462-0624**

**Gobolka 1 Koonfur: ..... 1-800-822-7840**

**Gobolka 2 Waqooyi: ..... 1-800-788-2053**

**Gobolka 2 Koonfur: ..... 1-800-314-3296**

**Gobolka 3 Waqooyi: ..... 1-800-248-0949**

**Gobolka 3 Koonfur: ..... 1-800-339-8227**

**Waxaad kaheli kartaa macluumaad baddan oo kusaabsan Maamulka Horumarinta Naafada adiga oo booqda Bogga intarnatka Maamulka Horumarinta Naafada halkaan <http://www.dshs.wa.gov/ddd/index.shtml>**

- In loo fiiriyo fursadaha tababarka kusaabsan taageerada dhaqanka wanaagsan, daryeel bixinta, iyo mowduucyo kale oo laxiriira horumarinta naafada, kudhufo dusha “Dhacdooyinka iyo Tababarka” badhanka kuyaala bogga guriga ama gal boggaan intarnatka: <http://www.dshs.wa.gov/ddd/calendar.shtml>.
- Si aad u heso macluumaad kusaabsan horumarinta naafada iyo mowduucyo kale oo laxiriira “Ilaha Xiriirada” badhanka kuyaala bogga guriga ama gal boggaan intarnatka: <http://www.dshs.wa.gov/ddd/links.shtml>.



Maamulka Horumarinta Naafada

[www.dshs.wa.gov/ddd](http://www.dshs.wa.gov/ddd)

DSHS 22-334 SM (Rev. 3/14)