

Ma jiro wax ogolaanaya qalalaasaha qoyska iyo guriga Australia gudaheeda

Xubinta qoyska ama lammaanuhu:

kaa dhigaa adiga ama carruurtaada inaad cabsataan?

kugu dhufaa ama adiga ku dhaawacaa ama carruurtaada?

Kaa filaa galmo xitaa haddii aadan rabin?

kugu qayliyaa, wax kugu tuuraa, ama wax jebiyaa?

ku caayaa ama kaa dhigaa in aadan micne lahayn?

kaa joojiyaa inaad haysatid lacagtaada?

kaa joojiyaa inaad aado meelo ama dad aad aragtid?



Haddii aad ku jawaabtid 'haa' wax ka mid ah kuwaan, waxaa laga yaabaa inaad la nooshahay qalalaase qoys.

Waxaad leedahay xuquuq. Qalalaasaha qoyska iyo guriga waa sharci darro. Sharcigu wuxuu ilaaliyaa qof walba, oo ay ku jiraan soo galootiga cusub iyo dadka haysta fiisaha ku meelgaarka ah.

Taageero waa la helaa. La hadal dhakhtar ama shaqaale caafimaad. Waanu ku taageeraynaa haddii aad doorato inaad ku sii jirtid ama aad ka baxdid xiriirkaaga.

Fadlan na weydiiso turjumaan xirfad leh oo bilaash ah oo kugu taageera luuqadaada.

Xiriirka maxaliga ah (Local contact)

Adeega (Service):

Taleefan (Phone):

Wixii taageero kale ah, khadadka taleefanka ee 24-ka saac ah waa la helayaa:

1800RESPECT

NSW Domestic Violence Helpline

Lifeline Australia

1800 737 732

1800 65 64 63

13 11 14

Wixii taageero luuqadaada ah, wac Adeega Turjumaanka Afka iyo Qoraalka ah (TIS) 131 450 oo weydiiso khadka caawimaada taleefanka.

Xaalad degdega ah ama xaallad dil ku cabsi gelin leh, wac 000.