

U doodidda qofka aad jeceshahay inta lagu jiro dhibaato

Hage loogu tala galay waalidiinta iyo bixiyeyaasha daryeelka ayadoo la joogo isbitaalka waaxdiisa xaaladaha degdegga ah

Xubnaha qoyska ee la kulmay xaalado dhibaato ayagoo leh carruurtooda oo da' waliba leh ayaa dejiyay hagahaan. Waayo aragnimadaasi waxay daaha ka qaaday muhiimadda ay leedahay horumarinta xirfadaha isu doodidda ee nidaamka caafimaadka ee maanta.

Hoggaamiyayaasha qoysku waxay halkan kula wadaagayaan dadka fikradahooda si ay awood ugu siiyaan waalidiinta iyo bixiyeyaasha daryeelka in:

- Sharraxaad ay ka bixiyaan aragtiyadooda iyo walaacyadooda,
- Ay helaan xog iyo adeegyo,
- Ay fahmaan xaquuqda bukaanadooda iyo xaquuqda qoyska iyo taageereyaasha dabiiciga ah,
- Ay bartaan luuqadda laga isticmaalo gudaha waaxda xaaladaha degdegga ah, iyo
- Inay sahmiyaan xulashooyinka loogu tala galay tillaabooyinka xiga.

Xirfadlayaasha caafimaadka ee shatiga haysta ma aysan qorin hagahan. Ha u isticmaalin sidii beddel uu leeyahay daryeelka caafimaadka xirfadeysan ama talo caafimaad oo xirfadeysan.

Ilaatinka qolka xaaladaha degdegga ah ilmuhu inuu ku jiro dhibaato ama khatar darteed ma aha wax waalid un kii uu ahaadaba uu rabo inuu sameeyo. Qoysas badan ayaa noo sheegay in fahamka hannaanada loo dhan yahay iyo su'aalaha isbitaalka ay ka caawin lahaayeen inay fahmaan waxa dhacaya oo ay ka dhigaan go'aamo adag kuwo aad u fudud. Waxaan qaadanay jawaab celintaas waxaana diyaarinay hagahan si uu kaaga caawiyo inaad u doodo qofka aad jeceshahay oo aad u hesho natiijooyinka u fiican qoyskaaga.



Tusmada

Waxa laga filan karo waaxda xaaladda degdegga ah	3
Ka hor intaadan ka tagin isbitaalka	7
Markii aadan ku qancin adeegyada	10
U siideynta ama u gudbinta heerarka kale ee daryeelka	11
Qorsheynta badbaadada inta la joogo waaxda xaaladda degdegga ah	13
Qarsoodi — Fahmida waxyaabaha aasaasiga ah	16
Taxadarrada badbaadada guriga iyo iskoolka	20
Waxaa dhallinyaradu rabaan waalidiinta iyo daryeelayaashu inay ogaadaan	22
Khuraafaad shaacay	24
Kala hadlidda qoyska iyo asaxaabta dhibaataada	26
Dhibaataada ka dib - Wax ka qabashada murugada iyo dhaawaca	28
Khayraadka iyo qaamuuska ereyada	32

Khadka Caawinta ee Waalidka – iyo Qoyska

833-732-2467

www.reachoutoregon.org

Waxa laga filayo waaxda xaaladaha degdegga ah

Shaqaalaha waaxda xaaladaha degdegga ah ayaa:

- Dejin doona oo qiimeyn ku samayn doona bukaanka(cunugaaga)
- Go'aansan doona bal inay jirto khatar degdeg ah oo ka imaanaysa afkaar ku saabsan isdilid ama halis dhib inuu qofku isu geysto ama dad kale dhib u geysto
- Samee qorsheyaal caafimaad ahaan wargal ah oo loogu tala galay daaweyn dabagal ah

Mar kasta oo ay macquul tahay, la imoow qof ama hakugula kulmo qofkaasi waaxda xaaladaha degdegga ah. Qofkaani wuxuu gacan ka geysan karaa inuu kutaageero oo xasuus qor qoraal ah uu kuu qoro. Sidaas ayaad diiradda ku saari kartaa inaad si buuxda xaadir ugu tahay cunugaaga.

Is xaadiri

- Sharraxaad kabixi wixii dhacay, sababta aad halkaa ujoogto iyo waxa aad u baahan tahay.
- Bixi xog aasaasi ah. Ku dar magaca, cinwaanka iyo caymiska.
- Hayso waxyaabaha soo socda markaad dhex joogto waaxda xaaladaha degdegga ah:
 - Dhammaan daawooyinka, ama liiska daawooyinka cunugaagu qaato
 - Taariikhda caafimaad ee cunugaaga
 - Magacyada iyo taleefan nambarrada bixiyaha cunugaaga ee daryeelka aasaasiga ah, dhaqatar fiisatiirabiyo, iyo bixiyeyaasha kale ee caafimaadka.

Haddii aadan keenin xogtaan, wac qof si uu kuugu keeno.

Gali macluumaadka fayl la qaadi karo ee aad awoodid inaad usoo dhifsato si durba ah ama aad sidan karto haddii aad u baahan tahay mustaqbalka.

Qiimeynta caafimaadka

Shaqaalaha waaxda xaaladaha degdegga ah ayaa samayn doona qiimeyn diiradda saareysa afar waxyaabood:

- 1. Qiimeynta caafimaad ee guud**
 - Cadaadiska dhiigga, heerkulka, iwm.
- 2. Xaaladda guud ee jirka**
 - Tan waxaa kujira waxyeellooyinka guud ee daawooyinka ee jiri kara ama daawooyinka kale
- 3. Daruufaha isdilid isku dayidda**
 - Waxa cunugaagu uu sameeyay si uu naftiisa dhib u gaarsiiyo
- 4. Xaaladda guud ee maskaxda**
 - Taariikhda isku dayga iyo inta jeer ee uu isku dayay
 - Haddii uu jiray qoraal ku saabsan sababta uu isku dili rabay
 - Waxa laga yaabo inuu keenay isku dayga (xiriirro saxiibo, iskool, qoys, iwm.)

Daaweynta caafimaad ee degdegga ah

Cunugaagu wuxuu heli doonaa daaweyn loogu tala galay xaaladaha jirka ee degdegga ah marka hore. Waxaa laga yaabaa inaad maqasho arrintaan oo loogu yeerayo “daaweyn caafimaad.”

Qiimeynta caafimaadka dhimirka

Xirfadleyaasha caafimaadku waxay qiimeyn ku samayn doonaan heerka degdegga ah ee loogu tala galay in sida macquulka ah isbitaal loo dhigo cunugga caafimaadka dhimirka dartii. Mid ama wax ka badan oo ah kuwa soo socda waxay ku weydiin karaan adiga inaad kula hadasho qol gaar ah:

- Dhaqtarka waaxda xaaladaha degdegga ah
- Dhaqtarka caafimaadka dhimirka
- Kalkaaliso qaabilsan caafimaadka dhimirka
- Shaqaale qaabilsan dhibaataada caafimaadka dhimirka

Badbaadada ilmahaaga darteed, waxaa laga yaabaa inuu ku jiro oo lagu hayo qolka lagu hayo bukaannada dhimirka intuu sugayo qiimaynta caafimaadka dhimirka. Qolalkaasi gudahoodu waa waxoogaa meel bannaan. Shaqaalaha caafimaadka ayaa weydiin kara cunugga inuu dharka iska baddalo oo uu xirto cabbuur ama maro, dharka dhaqaatiirtu xirato ama bukaannada iyo dacas.

Su'aalaha qofka samaynaya qiimeynta waxaa kujiri kara:

- Waa maxay sababta aad u keentay waaxda xaaladaha degdegga ah maanta?
- Miyuu dhacay wax geyru caadi ah maanta ama asbuucii lasoo dhaafay?
- Hadda ka hor miyuu cunugaagu isku dayay inuu isdilo?
- Miyuu cunugaagu leeyahay taariikh ku saabsan habdhaqan dhib badan (isa sarid, cunidda daawo si xad dhaaf ah, daroogo ama isticmaalka aalkoloda)?
- Miyay jiraan wax dhacdooyin ah oo dhawaan dhacay ama dhici doona mustaqbalka dhow kuwaasi oo murjiya cunugaaga?
- Miyaad ogtahay wax un laga yaabo inuu ku keenay inuu isku dayga sameeyo?
- Miyaa uu jiraa xadgudub ama suurtagalnimo xadgudub, oo ay kujirto xoogsheegasho?
Miyay ka dhacaysaa iskoolka, guriga ama meel kale?
- Sidee ayuu u wadaa iskoolka cunugaagu?
- Miyay jirtaa taariikh qoysku leeyahay oo ku saabsan caafimaadka dhimirka, qabatimid daroogo ama isdilid?
Miyay jiraan wax daawooyin ah oo caawiyay xubintaas qoyska ka tirsan?

Markii aad ka jawaabeyso su'aalaha shaqaalaha xaaladaha degdegga ah, isku day inaad warka usoo koobto. Shaqaaluhu waxay raadinayaan xog gaar ah. Xogtaan waxay ku caawin doontaa iyaga inay siiyaan daryeelka ugu wanaagsan cunugaaga. Waxay ku caawin doontaa inay xasiliyaan, qiimeeyaan, oo go'aansadaan wixii ay samayn lahaayeen marka xiga.

Qiimeynta halista isdilka

Shaqaalada xaaladaha degdegga ah ayaa qiimeyn ku samayn doona halista cunugga ee isdilidda. Tani way ka badan tahay in aad un weydiiso cunugaaga haddii uu si firfircoon uga fakaraayay inuu isdilo. Cunug ayaa laga yaabaa inaysan kujirin fikrado isdilid inta uu joogo isbitaalka maadaama uu badbaado leeyahay isbitaalku. Si kastaba ha ahaatee waxaa laga yaabaa in uu halis u galo isku day dil mar kale kadib markii uu u laabto guri murugo badan ama iskool murugo. Qiimeyn waa inay kujiraan:

- Dib u eegidda daawooyinka, oo ay kujiraan wixii aalkolo ama ah isticmaalka daroogada sharci darrada ah
- Diyaarinta daryeel dabagal ah oo ay kujiraan:
 - Awoodda uu isku ilaalinaayo oo isku daryeelayo
 - Baahida loo qabo taageerada asaagii, iyo
 - Adeegyada kale ee bulshada ku salaysan
- Ka fakaridda waxa dhici doona kadib booqashada waaxda xaaladaha degdegga ah. Waxaa arinkaan kujirta u noqoshada guriga ama u dhaqaaqidda heerar kale oo daryeel.

Waxaa laga yaabaa inaad maqasho habdhaqan halis leh ama wax aadan waxba ka garaneyn. Maqlidda arrinkaan waxaa uu lahaan karaa yaab. Isugu day sida ugu wanaagsan in aadan muujin falcelin ama inaad weydiin faahfaahino intii hore ka badan. Taa baddalkeeda, xaqiiji in qorshaha badbaadada uu daboolayo habdhaqanka. Waxaad fursad u heli doontaa inaad wax ka qabato shoogaaga dhanka dareenka ah iyo walaacyada dhibaataada degdegga ah kadib.

Sida loogu doodo naftaada iyo cunugaaga hadda.

Caddee sababta aad u joogto waaxda xaaladaha degdegga ah iyo waxa aad u dooneyso cunugaaga. Su'aalo ka weydii qorshaha badbaadada iyo daryeelka dabagalka ah. Haddii isbitaalku doonayo inuu soo daayo cunugaaga si uu guriga u aado aadna dareemeyn inaad badbaadin karto, raac dareenkaagu wuxuu kuleeyahay. Si cad sharraxaad uga bixi sababaha aad hayso. Miyaa cunugaagu halis ugu jiraa naftiisa ama halis dad kale ka imaanaysa? Miyaa cunugaagu kaligii ahaan doonaa mararka qaarkood maalinkii ama habeenkii?

Haddii aadan aaminsanayn in cunugaagu uu badbaadi doono, ha saxiixin kasoo siideynta waaxda xaaladaha degdegga ah.

La xiriir abukaataha bukaanka isbitalka iyo abukaataha Maamulka Caafimaadka Oregon durba. Gudbi cabasho adigoo qoraya diidmooyinkaaga.

Ka hor inta aadan ka bixin isbitaalka

Kasii deynta waaxda xaaladaha degdegga ah

Ayadoo lagu salaynaayo qiimeynta cunugaaga, waxaa lagu siin karaa talooyin dhowr ah. Cunugaaga waxaa loo ogolaan karaa inuu guriga aado, in loo gudbiyo meel bukaan jifka la dhigo ama dagaan ah, ama loo gudbiyo barnaamij bulsho ku salaysan si laguugu caawiyo inaad samayso qorshe loogu tala galay daaweyn muddo dheer. Haddii aad joogto guriga aadna helin jawaabaha dhammaan su'aalaha hoose, wali aad ugama aadan daahin inaad la xiriirto shaqaalaha waaxda xaaladaha degdegga ah oo weydii iyaga.

Su'aalaha ay tahay in la weydiiyo qofka ka shaqeeya waaxda xaaladaha degdegga ah ee sameeya qiimeynta:

1. Loogu tala galay dhaqtarka ama kalkaalisada: Goormaan fili karaa dhaqtar qaabilsan caafimaadka dhimirka ama xirfadle qaabilsan caafimaadka habdhaqanka inuu qiimeynta caafimaadka dhimirka ku sameeyo cunugeyga?
2. Miyuu cunugeygu saxiixay soo sii deynta xogta ka imaanaysa bixiye si uu ula hadlo dad kale (dhaqtar aasaasi ah, bixiyeyaal, iskool, iwm.)?
3. Miyaad samaysay qiimeynta halista isdilidda oo buuxda? Waa maxay natiijooyinkii kasoo baxay?
4. Maxaa laga helay? Maxay yihiin sababaha asaasiga ah ee suurtagalka ah (cudurrada) iyo xulashooyinka suurtagalka ah ee daaweynta?
5. Miyaa cunugeyga la dhigi doonaa isbitaal ama sariir loogu tala galay bukaan qaba cudurrada dhimirka? Nooc ee daryeel socda ah ayaa loo baahan yahay?
6. Miyaa cunugeygu u baahan doonaa wax dawooyin ah? Intee muddo u baahan yahay cunugeygu inuu qaato dawada?
7. Miyay tahay inaan u qaato naloxone oo u isticmaalo qaadashada xad dhaafka ah ee daroogada opioid? Sideen u isticmaalaa? Inteen ka heli karaa?
8. Miyaad u gudbisaan bukaannada xirfadleyaal gaar ah?
9. Maxay tahay inaan sameeyo si aan u xaqiijiyo in cunugeygu uu badqabo? Miyay jiraan calaamado digniin ah oo ay tahay inaan raadiyo si aan uga hortago isku day isdil?
10. Maxay tahay inaan sameeyo markii dhib kale uu dhaco ama haddii aan dareemo in dhib kale uu soo socdo? Yay tahay inaan la xiriirto?
11. Sideen ula tacaamulayaa cunugeyga wixii hadda ka bilowda? Miyay jiraan su'aalo ay tahay inaan weydiiyo cunugeyga?
12. Miyuu jiraa **takhasusle qaabilsan taageerada qoyska** oo kusugan nawaaxiga? Haddii ay sidaa tahay, miyaa lala xiriiray si uu u caawiyo qoyskeyga? Sideen mid ka mid ah takhasusleyaashaa ula xiriiri karaa?
13. Taageero iyo adeegyo caynkee ah ayaa la heli karaa haddii ay tahay inaan sugno daweyn?

- Waxaad xaq u leedahay inaad weydiiso dhaqtarka ama shaqaalehii kale ee daryeelka caafimaadka xog qoraal ah oo ku saabsan cudurka lagu soo sheegay cunugaaga iyo fikradaha ku saabsan tillaabooyinka xiga.
- Waxaad sidoo kale xaq u leedahay inaad weydiiso fikrad labaad iyo inaad aqriso ka saaridda cunugga isbitaalka ama siyaasadda soo sii deynta.
- Waaxda xaaladaha degdegga ah waa mid badanaa laga tan badiyay awoodeeda waxaana laga yaabaa inay jirto xog badan oo cusub.
- Waa la weydiin karaa su'aalo haddii aadan fahmayn ama aadan aqbalin waxa la qorsheynayo.

Takhasusleyaasha qaabilsan taageerada qoyska waxay waayo-aragnimo u leeyihiin korinta cunug ay wajahayaan xujooyin caafimaad oo dhanka habdhaqanka ah waxaana lagu tababaraa oo shahaado loo siiyaa inay ku caawiyaan qoysaska sidii ay ku mari lahaayeen nidaamyada iyo inay iyaga u doodaan. Meelo ka tirsan gobolka, waxaa sidoo kale jira **takhasusleyaal qaabilsan taageerada dhallinyarada** oo la heli karo lana tababaray, shahaadana la siiyay lehna waayo aragnimo. Waxay la socon karaan cunugaaga ilaa uu ka buskoodo. Weydii bixiyaha cunugaaga ama **takhasuslaha qaabilsan taageerada qoyska** la xiriiridda **takhasusle qaabilsan taageerada dhallinyarada** gudaha nawaaxigaaga.

Aadidda guriga

Haddii aad u socoto guriga, waa inaad hesho qorshe qoran oo leh xog kusaabsan adeegyada daryeelka ka dambeeya, badbaadada iyo ogaanshaha iyo dejinta adeegyo dabagal ah.

Hubi inaad ka hadasho:

- **Qorshaha badbaadada** ee lala lahaa qofka sameeyay qiimeynta caafimaadka dhimirka, cunugaaga, iyo adiga qudhaada ama daryeel bixiye kale. Hubi inay hayso nambaro telefoon oo adiga ama ilmahaagu aad wacdaan haddii aad wax su'aalo ama walaac ah qabtid.
- **Taxaddarrada badbaadada** — gaar ahaan sida loo sameeyo qorshe lagu xirayo, meesha laga saaro ama laga dhigo mid bedqaba wax kasta ee loo isticmaali karo iskuday isdilid. Tan waxaa ka mid ah qoryaha, daawooyinka, daroogada, khamriga, xadhig, kiimikooyinka, iwm.
- **Xogta** ku saabsan daryeelidda qofka aad jeceshahay kadib isku day isdilid.
- **Qabsashada ballan dabagal ah** inta lagu jiro asbuuca xiga. Tani waxay noqon kartaa ballan lala yeelanayo daaweeyaha bukaan-socodka ama koox ku saleysan bulshada, haddii la heli karo.
- **Nooc kastoo daawooyin lasoo qoray ah** — Waa inaad hubtaa in dawooyinka ugu horreeya ee lasoo qoro la buuxiyo ka hor inta aadan ka tagin isbitaalka ama durba intaa kadib. Sidoo kale, hubi inaad fahanto waxa dawooyinka loogu talagalay iyo waxyeelo kasta oo suurtoagal ah oo u baahan karta feejignaan degdeg ah.
- **Xiriirrada lala leeyahay taageerada asaaga ama taageero kale oo bulshada ku salaysan** — Tan waxaa kujiri karta taageerada **takhasuslaha qaabilsan taageerada qoyska** ee adiga laguugu tala galay ama **takhasuslaha qaabilsan taageerada dhallinyarada** ee loogu tala galay cunugaaga.

Hubi inaad ka jawaabi karto su'aalaha soo socda ka hor intaadan ka bixin isbitaalka:

1. Sideen ula dhaqmaa ilmahaaga marka aan guriga joogno? Maxaan sameeyaa ama aan dhahaa?
2. Waa maxay calaamadaha digniinta ee ay tahay in aan raadiyo?
3. Maxaan sameeyaa haddii aan u maleeyo in ilmahaagu noqonayo mid aan badbaado qabin?
4. Waa maxay qorshaha waxa uu ilmahaagu samayn doono ama odhan doono haddii uu dareemo inuusan badbaado qabin?
5. Yuu ilmahaagu rabaa inuu ku lug yeesho tallaabooyinka xiga?

Eeg bogga qorshaha badbaadada ee baakadaan si aad u hesho xog dheeraad ah.

Haddii ilmahaaga lagu hayo waaxda xaaladaha degdega ah in ka badan 24 saacadood oo la sugayo sariir si loo helo, la xidhiidh Qaybta Caafimaadka Habdhaqanka Qoyska iyo Carruurta ee Maamulka Caafimaadka Oregon, 503-957-9863.

Haddii aad sheegto inaad u qaadeyn cunugaaga guriga walaacyo badbaadada laga qabo aawadood, Adeegyada Badbaadada Carruurta (CPS) ayaa la wici karaa. Haddii tani dhacdo, ku dadaal inaad is dejiso. Adeegyada Badbaadada Carruurta ma rabaan inay u adeegaan ilmo marka qof uu daryeeli karo. Weydii shaqaalaha CPS inay kaa caawiyaan sidii aad wada xaajood uga gali lahayd qorshe badbaado kaasoo lala yeelanayo shaqaalaha waaxda xaaladaha degdega ah iyo/ama **takhasusle qaabilsan taageerada qoyska** kaasoo kaa caawin kara sidii aad uga shaqeyn tillaabooyinka xiga.

Marka aadan ku qanacsanayn adeegyada

Kahor intaadan buuxin cabasho ama walaac, isku day inaad si toos ah uga codsato adeegga aad u baahan tahay shaqaalaha isbitaalka ama shaqaalaha qaabilsan xallinta dhibka. Sharciga Xuquuqda Bukaanka ayaa wax badan kaaga sheegi kara xuquuqdaada. Shaqaalaha isbitaalka ama **takhasusle qaabilsan taageerada qoyska** waa inuu awoodaa inuu kuu soo helo halka ay tahay ama waxaad internetka ka baari kartaa “Sharciga Xaquuqda Bukaanka ee Mareykanka.”

Gudbinta walaac ama cabasho

Cabashadu waa walwal aad ka qabtid dhinac kasta oo adeegyada daryeelka caafimaadka ah ama bixiyaha caymiskaaga caafimaadka. Mararka qaarkood waxaa sidoo kale loo yaqaan cabasho. Tusaalayaasha waxaa kamid ah:

- La macaamilka shaqaalaha oo aad dareentay inay ahaayeen dareen la'aan, ceebayn ama haddii kale meel ka dhac
- Adeegii ama caawimaadii la codsaday lama helin
- Helitaanka adeegyo ama dawo aan saxnayn
- Xalladda tas'hiilaadka
- Waqtiyo sugitaan oo u dheer si aan macquul ahayn
- Diidmada in la bixiyo turjumaan ama ka dalbashada xubin qoyska ka tirsan inuu wax turjumo

Gudbinta cabashada waa hab lagu wanaajiyo sida adeegyadu yihiin ama adeegyada loo bixinayo mustaqbalka. Isbeddelka adeegyada ama habraaca ma dhici doono isla markiiba. Waxay u badan tahay inay qaadan doonto wakhti si aad uga baaraandegto welwelkaaga oo aad u aragto isbeddel, laakiin isku day inaad u adkaysato. Tani waa sida nidaamyadu wax ula qabsadaan oo ay u fiicnaadaan.

Maamulka Caafimaadka Oregonwuxuu leeyahay abukaate ku caawin kara. Abukaate waa u doode dadweyne oo si rasmi ah loogu xilsaaray baadhista cabashooyinka iyo u xallintooda si degdeg ah. Wac **1-877-642-0450** (waa lacag la'aan) ama wac ama farriin qoraaleed ku dir **(503) 957-9863**.

Ugudbinta walaac ururkaaga daryeelka la isku duway (CCO) ama bixiyaha Qorshaha Caafimaadka Oregon

Urur **kastoo daryeel la isku duway bixiya (CCO)** waxaa uu leeyahay hannaan cabasho oo qoran kaasi oo ay tahay inuu ku jiro bartiisa internetka. Waxaad wici kartaa adeegga macaamiisha si aad cawimaad u weydiisato. Nambarku wuxuu ku yaalaa kaadhkaaga caymiska. Sidoo kale waa fikrad wanaagsan inaad soo gudbiso codsi qoraal ah ama cabasho. Haddii aad soo dirto codsi qoraal ah ama cabasho, CCO waa inuu sidoo kale ku soo jawaabaa qoraal, caadiyanna 5 maalmood oo shaqo gudahood.

Ugudbinta walaac caymiyahaaga gaarka ah

Caymiye kastoo gaar ah wuxuu leeyahay hab u gaar ah oo loo buuxiyo cabashada. Eeg bartooda internetka oo raadi ereyada "walaaca" ama "cabashada." Waxaad sidoo kale buuxin kartaa cabasho ku saabsan shirkadaada caymiska adoo u gudbinaaya maamulka gobolka kana xareynaya Qeybta Macaamiisha iyo Adeegyada Ganacsiga (DCBS) ee bartooda internetku tahay <http://dfr.oregon.gov/gethelp/Pages/file-a-complaint.aspx> ama adoo garaacaya **888-877-4894**.

U gudbinta walaac maamulka gobolka kaasoo ku saabsan isbitaalka

Haddii aad cabasho u gudbisay CCO ama bixiyaha qorshe caafimaad aadana ku qanacsanayn natiijada, waxaad cabashadaada u gudbin kartaa maamulka gobolka adoo u marinaaya Xafiiska Udoodidda ee Barasaabka ama Maamulka Caafimaadka ee bartiisu tahay <http://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/Complaints-Appeals.aspx>

Soo gudbinta walaac ku saabsan Adeegyada Badbaadada Carruurta ama adeegyada carruurta naafonimada garaadka ama korriinka leh

Waaxda Adeegyada Baniadamka, Xafiiska Barasaabka (8da subaxnimo –5ta galabnimo): **1-800-442-5238**
Haddii aad wax su'aalo ah ama walaacyo ah qabtid, raadso takhasuslaha qaabilsan taageerada qoyska si uu kaaga caawiyo hannaanka ama ka wac Qaybta Caafimaadka Habdhaqanka Carruurta iyo Qoyska ee gobolka **503-957-9863**.

U siideynta ama u gudbinta heerarka kale ee daryeelka

Heerar badan oo daryeel ayaa jira si loo daboolo baahiyaha caafimaad iyo dabeecadeed ee ilmahaaga. Badbaadadu waa qodobka ugu muhiimsan ee go'aaminta tillaabooyinka xiga ee ilmahaaga. Fahmidda heerarka daawaynta ee suurtoogalka ah waxay kaa caawin doontaa inaad dadka la wadaagto qaadashada go'aamada ugu fiican.

Inta badan dhalinyarada waxay ka tagi doonaan waaxda xaaladaha degdega ah iyadoo wata talada dhakhtarka si ay ula socdaan dhakhtarka bulshada, daaweeyaha ama dhakhtarka dhimirka.

Haddii xaaladda ilmahaagu u dagi weydu si ku filan xulashadaan, adiga iyo takhaatiirta ayaa go'aansan kara inaad u baahan tahay daryeel heerkii hore ka sarreeya si aad u sii qiimeyso oo aad u dejiso ilmahaaga. Haddi ay arintu sidaa tahay, waxay meel banaan ka raadin doonaan xarunta daryeelka bukaan jifka, taasoo loo tixraaci doono sidii "sariir." Haddi aanay jirin sariiro diyaar ah, ilmahaaga waxa loo diri karaa guriga ilaa mid ka bannaanaato ama waxa laga yaabaa in uu joogo waaxda xaaladaha degdega ah. Haddii sariir la heli karo intaad ku jirto qaybta xaaladaha degdega ah, shaqaalaha halkaas jooga ayaa kaala hadli doona gaadiidka aad soo raaceyso ama sida aad ku imaanayso.

Hubi inaad waydiiso shaqaalaha waaxda xaaladaha degdega ah iyo meesha ilmahaagu u socdo waxa loo ogolaan doono inuu ku dhex haysto goobta cusub. Meel walba waxay leedahay xeerar ku saabsan dharka, alaabta gaarka ah ee shakhsiga, teleefannada gacanta, iwm.

Heerarka daryeelka:

- **Adeegyada bukaan socodka:** Waxaa jira barnaamijyo bukaan socod oo leh awoodo ama takhasusyo kala duwan. Qaar, sida Isbahaysiga Qiimaynta Hore iyo Taageerada (EASA) iyo Wraparound, waxay ku takhasuseen wax ka qabashada arrinka ee hore ee xaalad maskaxeed ama adeegyada daawaynta bulshada ee degdega ah. Kuwaas waxaa ka mid noqon kara daawaynta iyo tababarka xirfadaha ee aad ku qaadan karto gurigaaga dhowr jeer todobaadkii. Waxaa jira dhakhaatiir ku takhasusay cilladaha isticmaalka muqaadaraadka, dhaawacyada, cilladaha wax cunidda, iwm.
- **Daryeelka degdega ah:** Daryeelka isbitaalka ee mudada gaaban ee bukaan jifka ee leh yoolka xasilinta. Isbitaalada Oregon ee leh qaybaha bukaan-jifka dhimirka ee carruurta ka yar 18 sano waa Xarunta Midnimada Caafimaadka Dhaqanka ee Portland iyo Providence Willamette Falls ee Magaalada Oregon.
- **Cusub ama muddo dheer qaatay wixii u dhexeeya:** Adeegyo kooban oo degdeg ah oo lagu bixiyo goob la daggan yahay. Dhalinyaradu waxay helaan qiimayn maskaxeed oo waxaa ay helaan xirfadlayaasha caafimaadka dhimirka. Yoolka daryeelka noocaan ah waa in la gaaro xasilinta caafimaadka dabeecadda si loogu diyaariyo qeybta xigta ee daryeelka. Xarumaha Oregon ee bixiya daryeelka xaalad cusub iyo mid muddo dheer soo qaadatay wixii u dhexeeya waa Trillium Children's Farm Home, Trillium Parry Center iyo Albertina-Kerr.
- **Adeegyada daweynta ee lagu qaato goobaha la daggan yahay:** Waxa jira xarumo kale oo daawayn oo lagu bixiyo daweynta goobaha la daggan yahay lagu bixiyo oo kale kuwaasi oo laga yaabo inaysan aqbalin Medicaid, laakiin aqbala caymis ganacsi ama lacag bixin gaar ah. Waxay ku lug leeyihiin barnaamijyo dibadda ah, barnaamijyo aan caafimaad ahayn, ama daaweyn gaar ah ama daaweyn la kormeerayo. La hadal **takhasusle qaabilsan taageerada qoyska** ama cunugaaga bixiyehiisa si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku saabsan adeegyadaan.
- **Barnaamijyada daaweynta khalkhalka isticmaalka walxaha:** Muddada gaaban, daryeelka bukaan jifka ee dhalinyarada ka soo kabanaya isticmaalka khamriga iyo maandooriyaha. Barnaamijyadani waxay bixiyaan habab daaweyn oo kala duwan oo ay ku jiraan xirfadaha soo kabashada, xirfadaha tababarka nololaha, is-caawinta, koox iyo daaweyn shakhsi, iyo ka hortagga kusoo noqoshada isticmaalka maandooriyaha joojintiisa kabacdi.

- **Adeegyada daaweynta cudurrada dhimirka ee lagu bixiyo goobaha la daggan yahay (PRTS):** Muddada gaaban, adeegyada lagu bixiyo goobaha la daggan yahay ee carruurta iyo dhallinyarada u baahan taageerada 24-saac ee caqabadaha dhanka dareenka iyo habdhaqanka. Carruurta iyo dhallinyaradu waxay ka qaybqaataan daawaynta, hawlaha daaweynta iyo iskoolka oo ay soo xaadiraan. Waxaa jira dhowr xarumood oo noocan ah oo ku yaala Oregon, oo ay ku jiraan Jasper Mountain, Trillium Children's Farm Home, Trillium Parry Center iyo Kairos New Beginnings.
- **Barnaamijka Bukaaniifka Carruurta ee Sugan(SCIP) iyo Barnaamijka Dhallinta Dhawaan Baaluqay ee Bukaaniifka ee Sugan (SAIP):** Daryeelka heerka isbitaalka gobolka ee loogu tala galay carruurta iyo dhallinyarada u baahan daryeel muddo dheer iyo adeegyada daweynta degdegga ah. Carruurta iyo dhallinyaradu waxay ka qaybgalaan daawaynta shakhsi ahaaneed iyo tan qoyska, kooxaha xirfadaha daweynta waxayna aadaan oo wax ka dhigtaan iskoolka goobtaas. SCIP waa qayb ka mid ah Xarunta Parry ee aqbala carruurta da'doodu tahay 12 sano ama ka yar. SAIP waa qayb ka mid ah Guriga Beerta Carruurta ama Children's Farm Home oo daryeela dhalinyarada jirta 13-18 sano.

Qorshaynta badbaadada ee waaxda xaaladaha degdegga ah

Marka dhalinyaradu yimaadaan waax xaaladaha degdega ah qaabilsan iyagoo qaba fikrado ama la yimaadaan falal isdil, waa caadi in la sameeyo "qorshe badbaado" ka hor inta aanay ka bixin isbitaalka. Yoolka qorshuhu waa in la caddeeyo sida qof kastaa uu u taageeri doono ka badbaadida halista isdilka ama qaadashada xad dhaafka ah ee dawada iyo in qof walba lagu caawiyo in uu dareemo in ku laabashada guriga kadib dhibaata ay tahay badbaado.

Shaqaale shaqeeya markii dhibaato dhacdo waa inuu hoggaamiyo wada hadalka si loo dejiyo qorshaha badbaadada. Wada hadalka waa in lagu soo daro oo ay ka qeyb qaataan dhalinyarada iyo dhammaan xubnaha qoyska ee gacan ka geysan kara qeyb un ka mid ah qorshaha. Maadaama rabitaanka isdilka uu imaan karo oo tagi karo, qorshayaasha badbaadadu waxay ku caawiyaan dhalinyarada iyo qoyska inay sameeyaan habab ay kula tacaalaan marka halista isdilka ahi ay sarreyso.

La dejinta qorshe badbaado ilmahaaga

Qorshe badbaado ayaa loo dejiyay inuu adiga iyo ilmahaaga idin hago dhibaato markii lagu jiro. Marka ilmahaagu maraayo tillaabooyinka qorshaha, waxaa uu garan karaa cilaaqaadka iyo hawlaha rajo siiya oo ka dhiga inuu dareemo mid intii hore ka badbaado badan. Qorshaha waa in uu si fudud u fahmo qof kasta oo qayb ka ah. Koobiyo samee oo ku dheji mid meel qof kasta arki karo oo guriga ka mid ah, sida firinjiiyeerka. Cunugaagu wuxuu hagi doonaa qaybta koowaad ee qorshaha. Waxay ku saabsan tahay waxa uu samayn karo si uu u sugo ammaankiisa, oo ay ku jiraan waxyaabaha soo socda:

- 1. Garo calaamadahaaga shakhsi ee digniinta.** Maxay yihiin fikradaha, sawirada, dareenka, xaaladaha iyo dabeecadaha kuu sheegaya in dhibaato ay soo baxayso? Ku qor kuwan erayadaada maankaaga kasoo baxay.
- 2. Isticmaal istaraatiijiyadahaaga kuu gaarka ah ee la qabsiga dhibaatooyinka.** Liis garee waxyaabaha aad keligaa samayn karto ee kaa baajin kara inaad u dhaqanto si leh rabitaanka naftaada aad dhib ugu geysanayso.
- 3. Magacoow kuwo kale oo kusiin kara taageero kaana mashquulin kara dhibaataada.** Liis garee dadka, asxaabta, waxyaabaha aad la samayn karto dadka kale iyo goobaha bulshada ee kaa caawin kara inaad maskaxdaada ka saarto fikradaha ama dareenka adag.
- 4. Garo xubno qoys ama asaxaab kugu caawin kara sidii aad dhib u xallin lahayd.** Samee liis ay ku qoran yihiin dadka ku taageera iyo kuwa aad dareemayso inaad la hadli karto markaad walbahaar kujirto.
- 5. Liis garee xirfadleyaasha ama hayadaha caafimaadka.** Samee liiska magacyada, nambarada iyo meelaha ay joogaan takhaatiirta, qolalka xaaladaha degdega ah ee deegaanka iyo taleefoonada dhibaataada markii ay jirto lasoo waco ee aad diyaar u tahay inaad la xiriirto. Geli taleefankaaga lambarka khadka nolosha (800-273-8255) iyo lambarka khadka dhalinyarada ee Oregon (877-968-8491). Xulashada farriin qoraaleedka, u qor "teen2teen" 839863.
- 6. Xaqiiji gurigaaga ama meesha aad u socoto inay badbaado leedahay inta macquulka ah.** Miyaad ka fakartay siyaabaha aad naftaada wax u yeeli karto? Deji qorshe lagu xaddidaayo soo galitaanka hubka, sunta, dawooyinka, iwm.

Talaabooyinka dheeriga ah ee qorshaha badbaadada si loogala hadlo xubnaha qoyska:

7. **Siyaabaha waalidiintaada, qoyskaaga iyo saaxiibadaa ay ku garan doonaan inaad u baahan tahay cawimaad:** Calaamadahee laga yaabaa in dadka kuugu dhow ay arkaan oo laga yaabo inaad adiga qudhaadu ogaan?
8. **Waxyaabaha ku caawin kara haddii aad ka maqasho dadka asxaabta kula ah ee kuugu dhow:** Liis garee siyaabaha aad sida ugu wanaagsan u maqli karto walaacyada dadka kale.
9. **Waxyaabaha ay caddahay in aysan wanaagsanayn in la maqlo:** Liis garee oraahda, falcelinnada ama dareennada ku firfircooni galinaaya adiga. Weydiiso dadka inay taxaddaraan si ay uga fogaadaan kuwan oo ay doortaan siyaabo kale oo waxtar leh oo lagugula soo xiriiro adiga.
10. **Yaa ku caawin doona cunugaaga inuu soo waco xirfadleyaasha caafimaadka ama nambarka lasoo waco markii dhibi jiro haddii uusan kaligii sidaasi samayn karin?** Waxaa kujira kuwaa walaalaha ama dadka carruurta daryeela kuwaasi oo laga yaabo inay taleefan diraan.
11. **Maxaa la samayn doonaa ayadoo guriga la joogo si loo abuuro goob badbaado u leh qof walboo halkaa kunool?** Tan waxaa ku jira tillaabooyinka badbaadada ee ka dhanka ah is dilka sida xiridda ama meesha ka saarista daawooyinka, hubka, khamriga iyo walxaha fiiqan ee caaradda leh. Sidoo kale tani waxay xisaabta kudartaa baahiyaha walaalaha, daryeelka carruurta iyo xayawaannada rabaayada ah markii dhibaato kale dhacdo.

Qorshaha aad maanta ku dejinayso gudaha waaxda xaaladaha degdegga ah waxay u badan tahay inuu isbeddelo muddo ka dib iyo markii horumar laga gaaro daaweynta iyo soo kabashada. La jaanqaad isbeddellada u baahan inay dhacaan oo qorshaha wax uga beddel sida loo baahan yahay. Yoolku waa in la helo qorshe muhiim ah oo qof kastaa fahmo.

Tusaalaha qaab dhismeedka qorshaha badbaadada

Calaamadaha digniinta ee muujinaya in dhibi imaan karo (isbeddelka dareenka ama shacuurta, fikradaha, sawirrada, xaaladaha, dabeecadda).

1. _____
2. _____
3. _____

Waxyaabaha aan samayn karo si aan maskaxdayda uga saaro dhibaatooyinka aniga oo aan la xiriirin qof kale (farsamooyinka nasashada, dhaqdhaqaaqa jirka, hawlaha lagu farxo).

1. _____
2. _____
3. _____

Dadka iyo goobaha bulshada ee imashquulin kara:

1. _____
2. _____
3. _____

Waxyaabaha qoyskaygu dhihi karo ama samayn karo si uu ii taageero aniga:

1. _____
2. _____
3. _____

Waxyaabaha qoyskayga ay tahay inuu ka fogaado oo uusan oran ama samayn.

1. _____
2. _____
3. _____

Dad aan cawimaad weydiisan karo:

Magaca: _____ Taleefonka: _____

Magaca: _____ Taleefonka: _____

Magaca: _____ Taleefonka: _____

Xirfadleyaasha ama hayadaha ay tahay in la waco markii dhib lagu jiro:

Magaca dhaqtarka (macnaha daaweeyaha) : _____ Taleefonka: _____

Daryeel degdeg ah oo maxalli ah: _____ Taleefonka: _____

Daryeelka aasaasiga ah ama xirfadleyaasha ama wakaaladda: _____ Taleefonka: _____

Taleefanka Kahortagga Is Dilidda: 1-800-273-LA HADAL (8255) |
Taleefanka Dhallinyarada ee Oregon: 877-968-8491

Qarsoodi — Fahmida waxyaabahaan aasaasiga ah

HIPAA waxay u taagan tahay Sharciga Caymiska Caafimaadka Qaaditaanka iyo Islaxisaabtanko. Xeerkan federaalku wuxuu abuuray heerar qaran si loo badbaadiyo macluumaadka bukaan lagu aqoonsan karo ee ku jira diiwaannada caafimaadka. HIPAA waxay sidoo kale u ogolaataa bukaan inuu si intii hore ka badan u helo waddo uu u mari karo diiwaankiisa ama diiwaankeeda. HIPAA way ku jahawareeraan dadka badankiisa waxaana laga yaabaa in si khaldan loo isticmaalo.

Fahamka waxyaabaha aasaasiga ah ayaa kaa caawin doona waraaqaha muhiimka ah buuxintooda iyo go'aan qaadashada.

Xogta **Soo Sii Deynta oo saxiixan (ROI)** foomkeeda waxay lagama maarmaan u tahay isbitaalka si loogala hadlo xogta caafimaadka qofkii kasta waxaan ka ahayn bukaan ama mas'uul sharci. Waxaa kale oo ay u ogolaataa cusbitaalku inuu ku wareejiyo macluumaadka caafimaadka ilmahaaga bixiye kale oo caafimaad ama qaabilsan caafimaadka maskaxda. Qofka dhalinyarada ah ee jira 14 ama ka weyn wuxuu saxiixi karaa ROI.

Ilmo yar waa qof kasta oo aan gaarin 18 sano.

Dhallinyarada da'doodu ka hooseyso 14

Xaaladaha badankood markii lagu jiro, waalidka ama mas'uulkiisa ayaa bixin doona ogolaanshaha daryeel caafimaad in la siiyo ama soo sii deynta xogta. Marka uu jiro 14, qofka dhalinyarada ah wuxuu heli karaa oo loo oggolaan karaa daryeel ayada oo aan fasax laga helin waalidkii. Si kastaba ha ahaatee, haddii ilmuhu yar yahay ama saqiir yahay, waalidka ama mas'uulka waa in lagu daraa qorshaha daryeelka qofka dhalinyarada ah ka hor inta aysan daawadu dhammaan. Iyadoo ay ku xiran da'dooda, caruurta waxay codsan karaan heerar gaar ah oo qarsoodi ah waxayna oggolaan karaan arrimaha daryeelka caafimaadka qaarkood. Fadlan ogow in xirfadlayaasha daryeelka caafimaadku ay awood u yeelan karaan, ama xitaa looga baahan karo, inay u sheegaan macluumaadka caafimaadka qaarkood ee ku saabsan bukaanada yaryar hay'adaha dawladda gobolka (sida cudurrada faafa ama xadgudub la tuhmay inuu dhacay ama dayacaad).

Xog caynkee ah ayaa lagu daraa HIPAA?

Macluumaadka caafimaadka la ilaaliyo (PHI) waa macluumaad kasta oo lagu aqoonsan karo qofka, sida magaca, cinwaanka, maalinta dhalashada, Lambarka Bulshada iyo lambarka taleefanka. Waxaa kale oo ku jira macluumaad kasta oo ku saabsan caafimaadkaaga, ogaanshaha cudurka ku haya ama daawaynta. Waxaad u oggolaan kartaa bixiyahaaga inuu ka hadlo baahiyahaaga adoon bixin faahfaahinta waxaad kaga hadashay fadhiga daawaynta ama fiisateerabiyo.

Ogolaansho saxiixan waa heshiiska mas'uulkaaga sharciga ee ah inaad adigu:

- Fahamto daaweynta aad heli doonto
- Oggoshahay daaweynta, iyo
- Fahamayso sida macluumaadka gaarka ah loola wadaagi doono dad kale.

Oggolaanshaha la wargeliyay ee loogu tala galay adeegyada waa inay ku jiraan:

- Faahfaahinta daaweynta uu qaadan doono bukaanu
- Faahfaahin ku saabsan daaweyn kale
- Faahfaahin ku saabsan waxyaabaha halista ah iyo faaiidooyinka daaweyn kasta.

Qarsoodiga loogu tala galay barnaamijyada daaweynta isticmaalka walxaha maandooriyaha ah (42CFR Qeybta II)

Kani waa xeer federaal, sida HIPAA. Si kastaba ha ahaatee, waxay khusaysaa kaliya haddii aad tahay bukaan hadda ama aad horay u soo martay barnaamijka daawaynta isticmaalka walxaha maandooriyaha ah oo hela kharash ka yimaada dawladda federaaliga ah. Barnaamijkaan iyo shaqaalihisu ma shaacin karaan inaad hadda tahay ama horay usoo ahayd bukaan, mana shaacin karaan inaad hadda qabto ama horay aad u qabtay dhibaatooyin ah isticmaalka walxaha ama isticmaalka maandhooriyaha.

Wax laga soo reebay qarsoodiga — Bixiyeyaasha caafimaadku waxay u sheegi karaan waalidiinta cudurkii laga helay ama qorshaha daaweynta markii xaaladda qofka dhallinyarada ah ay sii xumaatay, markii loo baahan yahay qalliin, markii ay jirto halis inuu isdilo laga baqayo ama ay munaasab tahay daaweyn bukaan jiif.

Way fiican tahay inaad la yeelato cunugaaga iyo bixiyaha wadahalal degan oo ku saabsan saxiixidda foomka siidaynta macluumaadka (ROI) oo qeexaya macluumaadka caafimaadka ee lala wadaagi karo dad kale. Inta badan foomamka ROI waxay tilmaamayaan macluumaadka la doonayo in la sii daayo, cidda la siinayo iyo inta ay soconayso. Kala hadal sida ay tani kaaga caawin doonto inaad taageerto ilmahaaga.

Uma baahnid ROI si aad u dejiso qorshe badbaado ama aad macluumaad siiso dhakhtarka caadiga ah ee ilmahaaga ama bixiyaha kale ee qaabilsan daryeelka caafimaadka.

Wixii macluumaad dheeraad ah, raadi "Xuquuqda Carruurta: Helitaanka iyo Ogolaanshaha la siinayo Daryeelka Caafimaadka" ama booqo bartaan internetka:

www.oregon.gov/oha/ph/HealthyPeopleFamilies/Youth/Documents/minor-rights.pdf

Su'aalo iyo Jawaabo waalidiinta iyo dhalinyarada loogu tala galay

Loogu tala galay waalidiinta iyo mas'uuliyiinta

Maxaan u sheegi karaa bixiyaha haddii cunugeygu uusan saxiixin sii deynta xogta ama macluumaadka?

HIPAA iyo dhammaan sharuucda kale ee qarsoodiga MA xakameeyaan waxa aad u sheegto bixiye ee kusaabsan cunugaaga. Waxay xakameeyaan wixii bixiyuhu kuu sheego. U sheeg bixiyaha waxa aad ka ogsoon tahay dabeecadda cunugaaga, waxyaabaha ka dhacaya iskoolka ama lala samaynayo asxaabta iyo qoyska, iyo wixii ku murjiya ee kusaabsan waqti lasoo dhaafay ama dhacdooyin mustaqbalka ah ama dabeecad.

Maxaa bixiye ii sheegi karaa haddii cunugeyga uusan saxiixin soo sii deynta xogta?

Barnaamijyada ku tiirsanaanta kiimikada ama rabshada qoyska kuuma sheegi karaan adiga haddii cunugaagu uu ka qeyb qaadanayo barnaamijkooda. Si kastaba ha ahaatee, bixiyeyaasha ayaa kula hadli kara markii ay cawimaad taasi u leedahay daaweynta cunugaaga. Bixiyaha ayaa kugu hagi kara sida aad ula hadlayso ilmahaaga ee kusaabsan dejinta qorshe daryeel, qorshe badbaado ama qorshaha ka hortagga kusoo noqoshada isticmaalka maandooriyaha iwm. Waxaa uu sidoo kale kugu caawin karaa sidii aad ugala hadli lahayd cunugaaga faaiidooyinka saxiixidda soo sii deynta xogta ee daboosha baahiyaha khusuusiyaadka cunugaaga iyo baahidaada aad ku ogaanayso marka iyo sida loo caawinaayo. *Bixiyeyaashu waa inay kugu lug lahaysiyaan arrinka marka ay jirto khatar isdiil ama dil ama daaweyn degdeg ah loo baahan yahay.*

Maxaan uga sheegi karaa ilmahaaga saxiixa siidaynta macluumaadka?

Way ku caawin doontaa inaad si furan uga hadasho macluumaadka aad rabto inaad ogaato iyo waxaad ku samayn doonto macluumaadkaas. Hal hab oo lagu hagi karo hadalkaas ayaa ah inaad diirada saarto sidii aad u wada shaqayn lahaydeen si aad u badbaado iyo waxaad u baahan tahay inaad samayso haddii ay dhacdo dhibaato. Uma baahnid inaad ogaato waxa ka dhacaya daawaynta, kaliya waxaad u baahan tahay inaad ogaato waxaad samayn karto si aad u caawiso horumarka ilmahaaga.

Waa maxay hadafka saxiixa siidaynta macluumaadka?

Hadafka waalidiinta iyo dhalinyaradu waa in ay yeeshaan wadahadal dhab ah oo ku saabsan wadaaga mas'uuliyadda badbaadada iyo qorsheynta fayoaqabka, dhimista waxyeelada iyo ka hortagga ku soo noqoshada wixii xumaa ee horay loo joojiyay. Tani waa fursad lagu wadaago welwelka, dib wax ugu xaqiijin iyo wax u qorsheynta si mas'uuliyad leh oo wadajir ah.

Maxaan samayn karaa haddii aan u malaynayo in bixiye ku xad-gudbay xuquuqda HIPAA ama aanu doonayn in uu ixtiraamo codsiga macluumaadka?

Ugudbi cabasho hayadda gaarka iyo maamulka gobolka. Waxaad ka heli kartaa foomamkaan onlayn ama miiska hore ee hayadda ama weydii sida loola xiriiro **takhasusle qaabilsan taageerada qoyska** ama **takhasusle qaabilsan taageerada dhalinyarada**.

Loogu tala galay dhalinyarada

Maxay u baahnaan lahaayeen bixiyeyaashu si ay dad kale ula wadaagaan xogta aniga igu saabsan?

Bixiyeyaashu waxay u isticmaalaan macluumaadkaaga si uu midba midka kale ula shaqeeyo si ay ku siiyaan daaweynta ugu fiican. Waxaad si sax ah u qeexi kartaa cidda aad ogolaanshaha siinayso iyo inta uu soconayo ogolaanshuhu. Qaar ka mid ah tusaaleyaasha sababta xogtaada loo isticmaalayo waxaa kujira:

- Bixiyehaaga daryeelka aasaasiga ah ayaa u baahan inuu kala hadlo dhaqtarkaaga caafimaadka dhimirka wax ku saabsan daawooyinka sababtoo ah waxay isula tacaamuli karaan si xun.
- Isku dubba ridaha daryeelkaaga wuxuu doonayaa inuu xaqiijiyo in dhammaan dadka kulugta leh noloshada ay la socdaan wixii ay sheegeen inay qabanayaan.
- Waalidiintaa ama xubnaha qoyska ayaa doonaya inay gacan ka geystaan abuuridda qorshe badbaado ama mid looga hortagayo dib ugu noqoshada wixii xumaa ee la joojiyay si ay u ogaadaan sidaad u dooneyso inay iyagu kuu taageeraan.

Sideen ku garan karaa cidda loo oggol yahay inay ila wadaagto macluumaadkayga?

Inta badan, haddii aad ka weyn tahay da'da 14, waxaad mas'uul ka tahay inaad saxiixdo siideynta macluumaadka (ROI). Foomkan waxaa uu sheegayaa in aad ogolaansho siiso hal bixiye si uu ula hadlo bixiye kale ama qof, sida waalidkaa oo kale. Waxaa kale oo ay la macno tahay in aad xaddidi karto waxa la wadaago ama aad burin karto ROI wakhti kasta.

Ka warran haddaanan ogolaansho bixin?

Bixiyeyaashu waa in ay sameeyaan waxa aad tiraahdo ee ku saabsan siideynta macluumaadka waxaan ka ahayn haddii ka dhigidda macluumaadka qarsoodi laga yaabo in ay khatar u keento naftaada ama dadka kale. Bixiyuhu waa inuu sii daayaa macluumaadka si adiga ama kuwa kaleba loo ilaaliyo.

Goorma ayay adeeg bixiyayaasha la hadli karaan waalidiinta?

Bixiyeyaashu waxay la hadli karaan waalidiinta marka ay caafimaad ahaan sidaasi habboon tahay oo ay macno u samaynaysa si qeyb ka ah daawayntaada. Tan kuma jiraan tafaasiisha wixii aad sheegto inta daawayntu socoto. Wadaagistani waxay waalidiintaa ka caawin doontaa inay fahmaan sida loo taageero soo kabashadaada. Ku lug lahaysiinta waalidiinta waa muhiim marka ay tahay in lagu dhigo isbitaal taasi oo loogu tala galay daawaynta caafimaadka (ay ku jirto sun-saarid) ama marka ay jirto khatar ah inaad isdisha. Marka ay bixiyayaasha u maleeyaan in ay jirto xaalad khatar ah, waxay u sii dayn doonaan macluumaadka qaar daryeelahaaga ugu dhow. Tusaale tani leedahay waxaa ah haddii aad baraha bulshada soo dhigto qorshe aad naftaada ku waxyeelayneyso ama isdilid.

Taxadarrada badbaadada guriga iyo iskoolka

Guriga

Arrimuhu way ka duwanaan doonaan sidaa guriga markii la joogo. Ku soo noqoshada guriga ka dib isku day isdilid ah ama joogitaanka cisbitaalka waa wakhti khatar sare leh. Waa wax iska caadi ah in aad rabto in aad badbaadiso ilmahaaga ama ku duubto dahaar uu ku badbaado. Si kastaba ha ahaatee, waxtar iyo awood siin ayay leedahay ilmahaagu in uu udub dhexaad ka ahaado xaqiijinta ammaankiisa iyo fayoobidiisa. Mar kasta oo ay suurtoagal tahay, isku day inaad la shaqeyso. Taas marka la leeyahay, waxaa jira waxyaabo muhiim ah oo aad sameyn kartid si aad gacan uga geysato inuu badbaado.

- Kadheeree waxyaabahaan soo socda cunugaaga xataa haddii meesha cusub ay noqon karto mid dhib leh:
 - Hubka — Uqaado cunugaagu inuu ogsoon yahay halka laga helo furaha la qariyay ee qasnadda qorigu kujiro. Had iyo jeer way ugu badbaado badan tahay in dhammaan qoryaha laga saaro guriga, ugu yaraan si ku meel gaar ah. Haddii aan meesha laga saari karin, tixgeli inaad ku kaydiso qoryaha iyo rasaasta meelo kala duwan.
 - Dawooyinka lasoo qoray, dhalooyin waaweyn oo dawooyinka aan lasoo qorin ee farshimiyaha laga soo gato kujiraan, dawooyinka madadaalada
 - Fureyaasha gaariga
 - Qalabka caaradda leh
 - Sunta, ay kujirto warankiilo ama waxyaabo kale oo wax lagu nadiifiyo
 - Waxyaabaha loogu tala galay in dab lagu dhaliyo, sida gasoline
 - Xargo, qeybisoooyinka korontada, waayarada lagu jaaj gareeyo talefannada xarragada, qoor xirrada.
- Ka hadal shacuur weyn ama isbaddalo dabacadeed, isticmaalka khamriga ama daroogada, ama isku dayo isdilid dhaqtarka cunugaaga.
- Tilmaan dhacdooyin ama daruufihii hore ee abuuray falcelin murugo miiran ah, gaar ahaan kuwa kulugta leh niyadjab shakhsi ama u dhexeeya shakhsiyaad. U fiirso qaababka dhaqanka iyo dareenka ku xeeran dhacdooyinkan. Ka fogow xaaladaha la midka ah ilaa ilmahaagu uu la xiriiro khabiirka caafimaadka dabecadda. Xaaladaha aan laga hortagi karin, ku dadaal inaad is dejiso oo aadan kordhin falcelinta walaaca ee ilmahaaga.
- Weydii sida aad u caawin karto. Sidee ayuu u rabaa inaad u caawiso haddii uusan dareemeyn badbaado ama u muuqan mid badbaado qaba?

Haddii cunugaaga jira dhowr iyo tobanka sano ama kan dhalliyarada da'da yar ah uu si xun u isticmaalay opioids (daawoyinka waddooyinka ama kuwa dhakhtari uu soo qoray), tixgeli inaad qaadata naloxone. Waxaad kasoo iibsaa kartaa farmashiyaha xaafaddaada warqad dhakhtar uu kuugu soo qoray la'aanteed. Haddii ay dhacdo in la qaato daawo xad-dhaaf ah, buufinta ayaa ka caawin doonta in ilmahaagu neefsado inta aad sugayso kalkaalisoooyinka.

Qorshaha badbaadada ee kadhanka ah isdilidda oo wanaagsan waxaa ka mid ah sidii qoyskaagu uga soo saari lahaa waxyaabaha loo isticmaali karo isku dayga isdilidda guriga ama u sugi badbaadada lagu qabo waxyaabahaas si aanu ilmahaagu u gaadhin. Ka saar wax kasta oo ilmahaagu u isticmaalay isku day isdilid ka hor intuuusan ilmahaagu iman guriga ama isla markaad guriga timaado. Haddii aad heli karto [takhasusle qaabilsan taageerada qoyska](#), kala hadal qorsheyaashaada aad waxyaabaha meesha uga saareyso.

Iskool

Qorshe badbaadoodo loogu tala galay iskool wuxuu u muuqan doonaa mid ka duwan mid lagu dhex dejiyay waaxda xaaladaha degdegga ah. Ku soo laabashada iskoolka waxay ku noqon kartaa ilmahaaga arrin aad u murjisa, gaar ahaan haddii ay walaalo la dhigtaan iskoolka. Waxaa jira siyaabo uu iskoolku ku bixin karo taageero wakhtigan. Marka iskoolku ogaado isku dayga isdilka ee ilmahaaga, dhibaataada ama joogitaanka isbitaalka, lataliyaha iskoolka, kalkaalisada, macalinka ama maamulka ayaa gacan ka geysan kara taageeridda ku soo laabashada ardayga fasalka.

Adiga iyo ilmahaagu waa inaad ka wada hadashaan cidda heli doonta qorshaha badbaadada ilmahaaga. Shaqaalaha iskoolka ee qaybta ka ah qorshaha badbaadada waxay u baahan yihiin inay ogaadaan doorkooda, laakiin qasab maaha inay ogaadaan dhammaan faahfaahinta qorshaha ilmahaaga. Qorshaha badbaadada iskoolka waa in aan lagu hayn faylka guud ee ardayga. Tani waxay hubinaysaa in qofna uusan heli karin kaas oo aan loo oggolaan inuu sidaan sameeyo.

Xeerka Xuquuqda Waxbarashada Qoyska iyo Khusuusiyaadka (FERPA) waa sharci federaali ah oo ilaaliya khusuusiyaadka ama sirta diiwannada waxbarashada ardayda ee dhammaan iskoollada hela lacagaha federaalka. Guud ahaan, iskoolladu waa inay haystaan ogolaansho qoraal ah si ay usoo sii daayaan wixii xog ah oo kujirta diiwaanka waxbarashada ardayga. Si kastaba ha ahaatee, iskoolka waxaa laga yaabaa inuu sii daayo macluumaadka ogolaansho la'aan daruufaha qaarkood, oo ay ku jiraan:

- Xogta lagama maarmaanka u ah badbaadinta caafimaadka iyo badbaadada ardayga ama shakhsiyaadka kale
- Madaxda iskoolka ee leh dano xaq ah oo waxbarasho ama
- Iskoollada kale ee arday loo wareejinaayo.

Markay shaqaalaha iskoolku ogaadaan baahiyaha ilmahaaga, waxay si fiican uga jawaabi karaan isbeddelada dabeecadda ama walwalka. Shaqaalaha iskoolku waxaa kale oo laga yaabaa inay aad uga digtoonaadaan waxyaabaha keeni kara si aanay suurtoagal ahayn haddii aanay ka warqabin walwalka. Lataliyaha ama xubin kale oo ka mid ah shaqaalaha iskoolka ayaa noqon doona qofka lagala xidhiidhayo qoysaska sida ardaygu ula qabsanayo iyo wax qabadkiisa iskoolka.

Waa muhiim in xog kasta oo lala wadaago shaqaalaha iskoolka lagala hadlo oo uu ansixiyo ardaygu. Ilmahaagu wax badan ayuu ka fahmayaa shaqaalaha iskoolka iyo deegaanka marka lagu barbar dhigo adiga, waxaana muhiim ah in aad dareensiiso raaxo iyo awood siin hannaankaan gudihisa. Nooca iyo cadadka macluumaadka lala wadaagayo dad kale waxay ku xirnaan doontaa heerka aaminaadda ilmahaaga oo way isbedeli kartaa waqti ka dib.

Qoys ahaan, waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad la wadaagto iskoolka kaliya in ilmahaagu uu soo maray qaar ka mid ah dhibaatooyinka caafimaadka iyo inaad u baahan tahay in si degdeg ah laguugu yeedho marka ilmahaagu codsado. U xaqiiji iskoolka in dhakhtarku ka warqabo oo oggolaaday in ilmuhu iskoolka ku jiro. Intaa kadib, ka fiirso in talefankaaga la heli karo si aad uga jawaabto wicitaanka ama qoraalka ilmahaaga.

Muxuu iskoolka ilmahaagu u baahan yahay inuu ogaado ee kusaabsan xaaladdoodii caafimaad ee u dambaysay?

Iskoolku waxaa uu bixin karaa kuwan soo socda, oo ay la socdaan xulashooyin kale:

- Ku hay dawada ilmahaaga xafiiska kalkaalisada oo bixi hadba intii loogu baahdo.
- Diyaari qol degan oo raaxo leh, halkaas oo ilmahaagu uu waqti u heli karo naftiisa.
- Oggolow sameecadaha dhagaha iyo madaxa la galiyo ee muusiga ama qalabyada kale ee is-xakamaynta.
- Dib u dhig ama dheeree waqtiga uu ku dhammaystirayo imtixaan ama layli.
- U qoondee mashruuc kale haddii hawl ay wax kicinayso.
- Baddal jadwalka cunugaaga ama waqtiga fasallada.
- Bixi waqti loogu tala galay cunugaaga si uu u aado dibadda guriga si uu usoo qabto hawl jireed si loo yareeyo walbahaarka.

Waxaa dhallinyaradu rabaan waalidiinta iyo daryeelayaashu inay ogaadaan

Maxaa talo ah oo aad siin lahayd waalidiinta iyo qoysaska kale ee ku jira xaaladaha la midka ah tan? Maxaa ku dareensiiyay in lagu taageeray markii aad halganka ku jirtay? Maxaa muhiim kuu ahaa inaad ka maqasho kuwa ku taageeraya?

Kuwaan waa su'aalihii aanu weydiinay dhalinyarada ka kala timid gobolka daafihiisa oo dhan. Qof kasta oo la waydiiyey waxaa soo food saartay dhibaato caafimaad oo maskaxeed taas oo u horseeday waaxda xaaladaha degdega ah. Qaar iyaga ka mid ah, waayo aragnimadaasi waxay ahayd mid dhow sidii sannadkii hore camalna ku dhacday kuwa kalena waxay u ahayd toban sano ama ka badan ka hor wax ku dhacay. Waxa ay dhamaantood ka siman yihiin ayaa ah xiisaha lagu caawinayo dhalinyarada kale iyo qoysaskooda intay xaaladaan kujiraan. Hoos waxaa ku yaal jawaabhooda oo loo tafatiray si dheer oo cad.

- Idhageyso oo qaddari fikradahayga iyo xulashooyinkayga. Waxaa laga yaabaa in aan kaligay rabo inaan la hadlo shaqaalaha waaxda xaaladaha degdega ah sababtoo ah waxaa laga yaabaa in aanan diyaar u ahayn in aan kula wadaago macluumaadka qaar.
- Haddii dareenkaagu aad u kacsan yahay oo aadan taageero igu siin karin gudaha waaxda xaaladaha degdega ah, kadalbo qof kale inuu qolka ila joogo aniga. Ii ogolow inaan go'aan ka gaaro qofka ila fariisanaya aniga.
- Qof daggan ahoow. Aan helo wakhti aan ku xalliyo waxa socda ee aniga igu saabsan. Xusuusnow, waxay qaadanaysaa wakhti si aad u soo kabsato.
- Keen wax waaxda xaaladaha degdega ah kaasi oo gacan ka geysanaya inuu imashquuliyayo aniga sida nidaamka ciyaaraha lagu dheelo ama buugta la midabeeyo, waa haddii la ogol yahay.
- Xaqiiji inaan helo qiimeyn habboon oo dhanka jirka iyo maskaxda ah. Dhakhtarka waxaa laga yaabaa inuu diido ama uu malo awaalo cabashooyinkayga jidheed.
- Waxaan kugu aaminay inaad iga dhigto mid badbaado qaba. Run ka sheeg waxa dhici doona oo ila joog haddii la ogolaado.
- Isdaji. Samir yeelo. Ha ieedeyn ama haiceebeyn aniga. Si buuxda xaadir u ahoow.
- Ii naseexee. Idhageyso. Mid shaqeynaya ka dhig dareenkayga. Ii ogolow inaan dhageysto muusig ama wax kale haddii aan danaynayo.
- Ha iweydiin su'aalo badan oo mid itaageera noqo, laakiin wax haigu riixin!
- Waxaan u baahanahay inaad ogaato inaan isku dayin inaan isdilo si dareen la ii siiyo.
- Hakala hadlin dad kale isku daygeyga isdiilka adigoon marka hore ila hadlin aniga. Waxaan dareemay baqdin iyo xishood, waxayna dhaawacday in ganacsigayga la shaaciyayo.
- Ha ixukmin aniga. Ii eeg aniga sidii qof buuxa si aad u tixgaliso sababta aan dhib ugu jiro.
- Isdeji oo aniga idhageyso.
- Waan ogsoonahay in ay walwal badan tahay adiga ka waalid ahaan/ama daryeel bixiye ahaan, laakiin maanka ku haay inaan xaalad kujiro sidoo kale inaad walaacdo ama naxdana aysan icaawinayn. Xaqiiqadii, waxaa laga yaabaa inay arrinta sii murjiso. Isku day oo is deji oo xusuusnow inaad si buuxda u fahmi karin waxa aan la kulmayo.

- Waa inaad isku daydo inaad idejiso aniga adigoo adeegsanaya habdhaqan saaxiibtinimo. Igala hadal waxyaalaha aan xiisaynayo. Si kasta oo aad u yarayn karto walbahaarkayga had iyo jeer waa mid waxtar leh.
- Igu caawi maritaanka hannaankaan si aanan u dareemin inaan kaligeys ahay.
- Iweydii, “Waa maxay waxa kaa dhigi lahaa inaad dareento si sidii hore ka fiican hadda?” Dhageyso jawaabahayga oo isku day inaad xal inoo hesho labadayadaba.
- Xaqiiji inaan xaadir ahay markii aad arrinkayga kala hadlayso bixiyahayga daryeelka caafimaadka, si aan u weydiiyo su’aalo la iiguna soo daro go’aan qaadashada.
- Markii aad ila hadlayso, isticmaal luuqad cad. Igu caawi inaan helo takhasuslaha daryeelka caafimaadka ee saxda ah oo badbaadi khusuusiyaadkeyga. Imaqal oo aqbal dareennadeyda.
- Xoogaa waqti ah isii. Waxyaabo kale diiradda saar oo isii waqtiyo aanan anigu ahayn xudunta dareenkaaga.
- Noqo qeyb wanaagsan oo daaweynteyda ka tirsan. Tani waxay fududeyn kartaa dib ugu laabashada guriga. Lahaanshaha nidaam taageero oo gacan ka geysta daboolida baahiyahayga, sidoo kale waxay caawisaa abuurista waqti wanaagsan oo badbaado oo firaqo ah in la helo oo korriin iyo bogsiiin loogu tala galay. Haddii aadan awoodin inaad isiiso taageero, igu caawi inaan helo nidaam kale oo taageero ah. Ka bixitaanka cisbitaalka macnaheedu maaha in shaqada la dhameeyay.
- Waxaan jeclaan lahaa in waalidiintay ay ogsoon yihiin in tani aysan ahayn khalad aan anigu sameeyay ama aysan ahayn wax aan anigu doortay. Waxaan u baahday waalidiintay inay ii muujiyaan inay ijecel yihiin xataa anoo ay iwajahayaan caqabadahayga caafimaadka maskaxda.
- Garabkayga ahoow oo daryeelkayga udood. Rumeeyso waxa aan kuu sheego. Ha igu xanaaqin ama ha ieedeyn aniga.

1. Khuraafaad: Ka hadlida isdilka ama waydiinta qof haddii ay kujiraan fikrado isdilid waxay dhiirigelinaysaa isku dayga isdilka.

Xaqiiqda: Isdilid waa sababta labaad ee keenta geerida dadka da'da yar ee jira da'da 15–24. In laga hadlo isdilka ma kordhinayso halista isdilka. Hase yeeshe, si furan oo looga hadlo cabsida ayaa ah tallaabada ugu horreysa ee lagu dhiirigelinayo qofka isdilaya inuu noolaado. Sheekadaas waxay si fudud u weydiin kartaa qofka haddii uu doonayo inuu soo afjaro noloshiisa. Khatartu kuma jirto inaad an weydiin markaad dareento inay halisi jirto.

2. Khuraafaad: Mar haddii qofka dhalinyarada ah uu noqdo mid ku fakara inuu isdilo, weligii wuxuu ahaan doonaa mid ku fakara inuu isdilo.

Xaqiiqda: Dadka da'da yar ee ku fakara inay isdilaan sidaa umbay ahaanayaan muddo gaaban oo noloshooda ka tiran. Furaha ayaa ah in la carqaladeeyo fikirka isdilka iyadoo la adeegsanayo hawlo macno leh iyo xiriir wanaagsan. Ku dhiirigeli dhalinyarada inay la falgalaan dadka, hawlaha iyo meelaha maskaxdooda ka saaraya inay isdilaan. Marka la siiyo caawimaad iyo taageero habboon, way soo kaban karaan oo waxay ku noolaan karaan nolol farxad leh, iyo nolol caafimaad leh.

3. Khuraafaad: Dadka ku hanjaba inay isdilaan waxay raadinayaan un dareen in la siiyo.

Xaqiiqda: Isdilid waa ficil niyadjab ka yimid oo uu ku kaco qof xanuun badan uu haysto ama dhib doonayana inuu joojiyo xanuunka ama dhibka haysta. Dhammaan isku dayada isdilka waa in loola dhaqmaa sidii isagoo qofku doonayo inuu dhinto. Xirfadlaha caafimaadka dhimirka waa inuu qiimeeyaa iyaga sida ugu dhakhsaha badan.

4. Khuraafaad: Ma caawin karo qofka dhalinyarada ah ee isticmaalaya walxaha sharci darrada ah.

Xaqiiqda: Daawooyinka oo in xad dhaaf ah laga cuno waa sababta saddexaad ee geerida dadka da'da yar ee jira 15–24 sano. Sida marka aad ka shakisan tahay in qof uu kufakarayo fikradaha isdilka, waa inaad si furan ugala hadashaa si xun u isticmaalka aalkoloda iyo daroogada qof aad ka shakisan tahay inuu si khaldan u isticmaalayo. Uma baahnid inaad sugto ilaa la xirayo ama "uu salka kasoo taabanayo." Ku boorinta dadka ay jecel yihiin ay ayaga ku boorinayaan waa mid ka mid ah sababaha asaasiga ah ee dadku u raadsadaan daawaynta. Si kastaba ha noqotee, waxaa muhiim ah in la xasuusto in dadku ay u badan tahay inay kusoo noqdaan wixii ay joojiyeen ee xumaa bilaha ugu horreeya ka dib markay joojiyaan isticmaalka. Inkasta oo fal kasta oo iswaxyeelayn ah, sida goynta xididada gacanta ee khuraafaadka ah ama isticmaalka maandooriyaha uusan ahayn iskuday isdil, haddana waxaa jirta halis intaasi kasi weyn oo isdilid loogu jiro marka la isticmaalayo iyo ka dib marka qof uu joojiyo isticmaalka. Hubi inaad kala hadasho qorshaha badbaadada iyo fayoaqabka qofka aad jeceshahay.

5. Khuraafaad: Dadka qabatimay dawooyinka dhaqtar uu soo qoro ama khamriga way ka duwan yihiin dadka la qabsaday maandooriyaha sharci darrada ah

Xaqiiqda: Dhammaantood waxay leeyihiin halis isku mid ah oo ah balwadda waxayna dhammaantood xambaarsan yihiin fadeexeyn uga timaada dadka iyo ceeb. Qabatimidda balwaddu waa cudur daba dheeraada sida wadna xanuunka, macaanka iyo kansarka. Qabatimidda balwaddu maaha arin akhlaaqeed. Waa cudur dhanka maskaxda ah oo u baahan xirfado cusub si looga baxo.

6. Khuraafaad: Horumar la dareemi karo oo lama filaan ah oo ku yimid xaaladda maskaxeed ee qofka dhalinyarada ah ka dib dhibka isdilka ama xilliga niyad jabka ayaa sheegaya in khatarta isdilka ay dhammaatay.

Xaqiiqda: Taas lidkeeda ayaa laga yaabaa inay run noqoto. Isku dayga isdilka waxaa loo arkaa calaamadda isku dayo dheeraad ah. Qofka dhalinyarada ah wuxuu halista ugu badan ugu jiraa inuu naftiisa gooyo saddexda bilood ee ka dambeeya isku day. Meesha ka saaridda dhibaatooyinka ee muuqata waxay la micno ahaan kartaa in qofku gaaray go'aan adag oo ah inuu naftiisa dilo wuxuuna dareemaa inuu yahay mid sidiisii hore ka fiican go'aankan dartiis. Sii wad isticmaalka qorshaha badbaadada oo cusboonaysiiso marka baahiyahaagu isbedelaanba.

7. Khuraafaad: Inta badan dhalinyarada kufakara isdilka weligood ma waydiisanayaan in laga caawiyo sidii ay uga bixi lahaayeen dhibaatooyinkooda.

Xaqiiqda: Ka soo horjeedka inta badan waa run. Caddaymaha ayaa muujinaya in dhallinyaradu ay tilmaamo bixiyaan 70% wakhtiga. Dhalinyaradu waxay aad ugu dhowdahay inay caawimaad ku waydiistaan luqadda jidhka ama tilmaamo dadban. Fikradaha sida "Waxaad fiicnaan lahayd aniga la'aantay" ama inaad dareento faa'iido la'aan ama culeys la mid ah waxay noqon kartaa tilmaamayaasha khatarta ah.

8. Khuraafaad: Walaalaha yaryar waxaa lagu ilaalin karaa in aanay ka warqabin dhibaataada.

Xaqiiqda: Walaalaha yaryar, oo ay kujiraan dhallaanka iyo socod baradka, waxaa ay aad u dareemi ogyihiin dareennada xubnaha kale ee qoyska. Waxay sidoo kale yeelan doonaan falcelin shucuureed, inkastoo ay u badan tahay inay awoodi waayeen inay kor u dhahaan. Maadaama aysan sheegi karin dareenkooda, waxaa laga yaabaa inay muujiyaan isbeddelada dabeecadda aan si toos ah ula xiriirin dhacdada qoyska. Isbeddellada hurdada, quudinta iyo dabeecadaha kale way dhici karaan. Inaad ka warqabto wixii helay dhallaanka ama socod baradka iyo waqti u helidda iyaga waa tillaabooyin lagu ilaalinayo caafimaadkooda iyo fayoobidooda waqtiyadan adag.

Kala hadlidda qoyska iyo asaxaabta dhibaataada

Ka hor inta aadan la hadlin qof kale, la fariiso cunugaaga si aad uga wada hadashaan qofka loo sheegi karo wixii dhacay iyo inta sheekada looga sheegi karo. Waydii ilmahaaga waxa laga yaabo inay rabaan inaad sheegto haddii wax laga weydiyo isku dayga isdilka.

Waa caadi inaad kala hadasho dareenkaaga nidaamkaaga taageerada. Si kastaba ha ahaatee, waa muhiim inaad iska ilaaliso la wadaagidda dareenka ilmahaaga ama qaybo ka mid ah sheekada ilmahaagu aanu ku siin ogolaansho inaad la wadaagto dad kale.

Haddii cunugaaga uusan dooneyn inuu qof u sheego, kala hadal fikirrada iyo dareennada ka dambeeya rabitaankooda ay wax u gaar ah uga dhigayaan isku dayga dilka. Waxaa laga yaabaa inuusan rabin inuu kula wadaago sababhooda oo dhan. Noqo qof wax fahma. Aqbal dareenkiisa oo durba si cad ugu sheeg inaad u baahan karto inaad dad kale u sheegto taageero si aad adiga qudhaadu u hesho. Eeg bal inaad heli karto qayb ka mid ah sheekada ilmahaagu doonayo inuu la wadaago dad kale. Sheekadani way kala duwanaa kartaa iyadoo ku xiran qofka wax weydiinaya.

La hadlidda xubnaha qoyska way ka duwan tahay la hadlidda dadka kale ee bulshadaada ka tirsan. Walaalaha, oo ay ku jiraan dhallaanka iyo socod-baradka, waxay caadi ahaan dareemaan marka ay wax dhacaan waxaana

laga yaabaa inay jahawareeraan, cabsadaan oo xanaaqaan. Carruurta waaweyn waxay xitaa dareemi karaan inay wax khaldan sameeyeen. Hubi inaad ta'kiidiso in qofna aanu khalad lahayn. Kala hadal qorshaha badbaadada iyaga iyo sida uu u khuseeyo qof kasta oo qoyska ka tirsan. U sheeg waxa ay samayn karaan ama odhan karaan ee gacan ka geysan kara taageerada ilmahaaga iyo qoyska intiisa kale.

In xubnaha qoyska si cad loogala hadlo isku dayga isdilka iyo isdilka guud ahaan waxay ku caawin kartaa inay fahmaan dareenkooda iyo falcelintooda iyo in ay ka gudbaan dareennada dembiga. Ogaanshaha sida looga hadlo isdilka ama dhacdooyinka dhibaataada hab ku habboon da'da korriinka ee ilmo kasta waa mid aad muhiim u ah. Ka raadso bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga talo iyo agabyo ku saabsan sida loogala hadlo isku dayga isdilka carruurta yaryar. Marka ay xubnaha qoyskaaga ka wacyi geliyaan isdilka ama qalalaasaha, waxay si fiican u fahmi karaan waxa ilmahaagu ku sugan yahay oo ay si fiican u caawiyaan soo kabashada ilmahaaga.

Waxyaabaha ay tahay in la tixgaliyo marka lala hadlayo carruurta...

Sheeg runta. Markaad la hadlayso carruurta, isticmaal luqad ay fahmi karaan. Ha bixin tafaasiil ku saabsan isku dayga isdilka ama qaadashada daawada xad dhaafka ah. Su'aalhoodu ha hagaan wada hadalka. U diyaargarow inaad ku soo celiso. Carruurta waxaa loo badiyaa inay isla su'aal isku mid ah weydiyaan marar badan iyagoo isku dayaya inay macno u sameeyaan wixii dhacay.

Dhagayso. Runtii maqal welwelkooda iyo dareenkooda. Isku day inaad dib ugu celiso waxay dhaheen si aad u tustid in la maqlay. Dib ugu xaqiijin samee, laakiin isku day inaad samayn ballanqaadyo aan la fulin karin.

Filo falcelinno duwan oo laga bixiyo dareennada. Qaar baa laga yaabaa in aanay si cad uga falcelin, qaar kalena waxaa laga yaabaa in ay rabaan in keligood la daayo ama qaarkood waxaa laga yaabaa in ay ku adkaato in ay keligood noqdaan.

Waqti u deji ciyaarta. Carruurta badanaa waxay uga shaqeeyaan sheekooyinka qeybo yaryar. Waxay u baahan yihiin wakhti ay ku qosli karaan oo ay ciyaari karaan oo ay diiradda saari karaan wax kale. Waydii waxay u baahan yihiin oo raac waxay odhanayaan. Qayb ka mid ah dhacdada ayaa laga yaabaa inay ka soo baxaan ciyaarta carruurta yaryar. Kani waa hab caafimaad leh oo ay uga shaqeeyaan wixii ay la kulmeen.

Unaseexee. Dhallaanka iyo socod baradka, dadaalkaaga ugu badan samee si aad u sii waddo shaqooyinka soo noqnoqda ee qoyska. Isku day inaad ku darto wakhtiga hadalka loogu tala galay shaqooyinka soo noqnoqda. Xubnaha qoyskaagu waxay u baahan doonaan wakhti iyo caawimo si ay uga shaqeeyaan dareenkooda. Inaad qoyskaaga si bareer ah ugala hadasho iskudayga isdilka ah iyo inaad si qaylo dheer u qirato cabsidaada waxay noqon kartaa talaabada ugu horeysa ee aad kula qabsanayso arrinka. Ka fakar inaad raadsato lataliye ama daaweeye kaa caawin kara wada hadaladaan.

La hadalka dadka kale ee ka baxsan qoyskaaga

Taageeradu waxay ka iman kartaa ilo badan. Waxaa muhiim ah in la ogaado in la xiriirka isdilka ama dhaqanka isdilka lala leeyahay ee qoyskaaga, saaxiibadaa, dadka aad taqaano ama warbaahinta ay kordhin karto sida degdegga ah ee laisugu dayayo isdilka. Xaaladdan waxaa loo yaqaan faafid. Ogaanshaha sida loo maareeyo walbahaarka ka dib isku dayga isdilka ee gudaha bulshadaada ama warbaahintu tebisu waa lama huraan sababtoo ah xirfadahan ayaa gacan ka geysan kara ka horjoogsashada kuwa kale inay isku dayaan dabeecad la mid ah taa.

Isku day inaad ku xirnaato bulshadaada. Waxaa dhici karta in dadku ay xiiseeyaan waxa dhacay oo ay xataa si toos ah ku waydiiyaan dhacdada. Sheekada ka fogee eedda iyo tafaasiisha isku daygii isdilka. Diiradda saar waxyaalaha togan, waxyaalaha kugu xidhaya bulshadaada iyo mustaqbalka. Ku caawi waalidiinta kale inay carruurtooda kala hadlaan isdilid iyo fikradaha isdilka.

Kuboorri dadka kale ee da'da yar ee bulshadaada inay cawimaad raadiyaan. Saaxiibada ilmahaaga ayaa laga yaabaa inay dareemaan jahawareer ama waxay yeelan karaan wax dareenno ah. Waxaa laga yaabaa inay dareemaan inay wax samayn karaan si ay uga hortagaan isku dayga isdilka. Waydii inay la hadlaan qof ka caawin kara inay kashaqeyaan falcelinnadooda iyo dareennadooda.

La hadal takhasusle qaabilsan taageerada qoyska. Wada hadallada ku saabsan isdilka, gaar ahaan walaacyada aad qabto iyo waayo aragnimada, waa ay adag yihiin. Takhasusle **qaabilsan taageerada qoyska** ayaa wax caawin kara maadaama in badan oo iyaga ka tirsan ay waxyaabo sidaan oo kale ah ka dhaceen qoysaskooda dhexdooda. Waxay u dhegeysan karaan sidii il xog oo laga helo taageero aan wax lagu xukumin, waxay ku siinayaan faham, waxay ku siin karaan fikrado waxayna kugu tababari karaan wadhadalo adag sidii aad uga qeyb qaadan lahayd. Waxay sidoo kale kugu xidhi karaan ilo kale oo waxtar leh, tababar iyo khibrad.

Waqti ka dib, aragtidaadu way kobci doontaa.

Inta lagu jiro wakhtiga, marka ilmahaagu sii weynaado oo uu qaado masuuliyad dheeraad ah oo loogu tala galay caafimaadkooda iyo xiriirkooda, sheekada halganka maanta ayaa isbedeli doonta. Waa caadi inaad xajisato macluumaadka caawinaya hagidda go'aamada mustaqbalka. Sidoo kale waa caadi in la iska daayo qaybaha sheekada ee aan hadda loo baahnayn. Dhammaanteen waxaan u baahanahay inaan nafteena u naxariisano si aan u korno oo u noqono nafteena mustaqbalka iyadoon nalaku qeexeyn wixii aanu horay usoo marnay.

Dhibaatada ka dib - Wax ka qabashada murugada iyo dhaawaca.

Isku daygii ugu dambeeyay ee isdilka, qaadashada xad dhaafka ah ee dawada ama dhibaatada dhimirku waxay saamayn kartaa xidhiidhka ilmahaaga. Waxaa laga yaabaa inaad dareento wajigabax, walwal ama inaad noqto qof ilaalo dheeraad ah isku haya. Waxaa laga yaabaa inaad si cad ugu fakarayn sidii aad ugu fakari lahayd markii ay ku haystaan duruufo ka kadeed yar kuwaan. Waxaa laga yaabaa in ilmahaagu uu xanaaqo, uu xishoodo ama uu kaa fogaado. Ogaysii in ay caadi tahay in lagula hadlo laakiin ha waydiin su'aalo farabadan, gaar ahaan "waa maxay sababta" su'aalaha, sida "Maxaad taas u samaysay?".

Sheeg sida aad dareemayso oo dhegayso. Way adkaan kartaa oo cabsi gelin ayay lahaan kartaa in la maqlo qof ka hadlaya fikirradiisa isdilka. Waxaad u sheegi kartaa inay kugu adag tahay inaad maqasho xanuunkiisa oo aad daawato sida uu u dhibaataysan yahay, laakiin inaad ogtahay inay muhiim tahay inuu haysto qof uu la hadlo. Haddii aadan diyaar u ahayn inaad maqasho fikradahiisa ama uusan asagu rabin inuu kula wadaago, ku dhiirigeli inuu qof kale la hadlo haddii uu qabo fikrado cusub oo isdil ah. Ka wada hadala qofka kan uu noqon karo ama dadka cidda ay noqon karaan.

Cunugaaga kala hadal sidaa

- Aayar usoco. Badbaadada iyo soo kabashadu waxay qaataan waqti. Sii ilmahaaga wakhtiga uu baahan yahay.
- Kutaageer cunugaaga daacadnimo iyo wada hadallo furan, ku taageer sidaa sidoo kale walaalihii iyo xubnaha kale ee qoyskaba. Ku dhegayso maskax wax daryeeleysa oo furan. Ogow in ilmahaaga laga yaabo inuu marka hore kaa xidhto hadalka marka uu isku dayayo inuu ka baaraandago wixii dhacay.
- Usheeg cunugaaga inuu muhiim kuu yahay, inaad danaynayso asaga iyo inuu qiime leeyahay.
- Kutaageer isaga adigoo halkaa ujoogaya oo xaadir u ahaanaya. Mararka qaarkood, waxaa laga yaabaa inay aad u adag tahay in ilmahaaga laga ilaaliyo falalkiisa si uusan naftiisa u waxyeeleyn. Joogitaanka halkaas si aad u caawiso waa muhiim, si la mid ah barashada tallaabooyinka aad qaadi karto si aad uga caawiso inuu xakameeyo shucuurtiisa. Marka dhalinyaradu dareemaan deganaan, waxay u ogolaataa inay noqdaan kuwo si firfircoon uga qaybqaata ammaankooda.
- Kala shaqee cunugaaga inuu isdaryeelo taasi oo ay kujirto inuu nasasho kufilan qaato, cunno caafimaad leh, biyo iyo jimicsi.
- Ku caawi inuu waqtiga ukala qeybqeybsado qeybo yaryar: "Waxaan kaliya u baahanahay inaan ka gudbo maalinta xigta, saacada xigta, daqiiqada xigta, daqiiqadaha soo socda."
- Kafogoow inaad ka ballan qaado in wax waliba caadi kusoo noqon doono mustaqbalka.
- Kuxir cunugaaga takhasusle qaabilsan taageerada dhallinyarada ama koox taageerta asaaga lamidka ah asaga, haddii la heli karo.
- Sii wad baaritaanka qorshaha badbaadada iyo soo kabashada.

Isku day inaad garato ama qiimeyso hal shay oo wanaagsan oo ilmahaagu sheegay ama sameeyay maalin kasta.

Adiga qudhaada

- Ka fogoow inaad eedeeyso cunugaaga ama aad is eedeeyso adiga qudhaadu. Tani waa ay adag tahay, laakiin taasi aad ayay muhiim u tahay. Xumaan dareemid ama khalad inaad gashay ma caawiso soo kabasho.
- Samee qorsheyaal loogu tala galay mustaqbalka. Wuxuu noqon karaa shay yar, laakiin soo qaado shay adiga iyo qoyskaagu aad ku raaxaysan doontaan. Way ku caawinaysaa in aad haysato wax aad rajaynayso mustaqbalka, waxaana laga yaabaa inay ka caawiso cunugaaga hadhoow marka uu soo kabsanaayo inuu diirada saaro wax wanaagsan.
- Naftaada unaxariiso. Caawinta dadka kale waxay kaa dhigi kartaa ugu dambayn qof xanaaqsan oo daallan. Waa caadi in la dejiyo xad iyo xuduud iyadoo weli la taageerayo qofka aad jeceshahay.
- Adiga iyo cunugaagu qasab ma ahan inaad safarkaana gashaan oo macnaha hawshaan aad qabataan kaligiin. Fiiri bogga "Ilaha" ee galkan ku yaal si aad u hesho macluumaadka ku saabsan ururada kaa caawin kara abuurista shabakad kuu gaar ah.

Waa caadi inaad ku tiirsanaato dad kale. Isku day inaad hesho laba qof oo aad ku kalsoonaan karto waxyaabo kala duwan si aad u hesho, oo ay ku jiraan raacitaanka ama lifti in lagu siiyo, cuntada, caawinta walaalaha, garab aad ku ooyso iyo xitaa xaaladaha degdega ah saacad kasta ee maalinta katirsan.

Sideed dareemeysaa?

Waxaa laga yaabaa inaad lahaato falcelin dareen oo xooggan oo ka dhan ah wax waliba oo hadda dhacay. Adiga iyo xubnaha kale ee qoyskaaga waxaa laga yaabaa inaad dareemeysaan yaab ama shoog, walaac iyo xataa walbahaar.

- **Walaac** waa falcelinta caadiga ah ee dabiiciga ah ee dareenka khasaare dhacay ama dhacdo nololeed oo halis ah oo nooc walba leh. Caafimaad darro ma ahan. Tani waa falcelin dareen oo caadi ah ee waalid cunugiisu isku dayay inuu isdilo.
- Qof walba oo qoyskaaga ka tirsan waxaa laga yaabaa inuu ula kulmo oo u arko walaac si duwan.
 - Waxaa laga yaabaa inaad murugo dareento, walbahaar, khalad inaad gashay, jahwareer, in lagu diiday, ceeb, caro iyo in arrimuhu ay kaa tan bateen.
 - Sharraxaadda jirka laga dheehan karo waxaa badanaa kujira oohin, madax xanuun, hamuunta oo lunta, maahsanaan, hurdo la'aan, tabar darri, daal, xanuunno, kaar ama calaamado la mid ah kuwa hargabka oo kale.
 - Waxaa laga yaabaa inaad dareento walaac "gaadmo" ama "duufaan" (dareen daad xawli ku socda ah oo kale oo ah dareen ama falcelin jireed) markii xasuusta khasaaraha la dejiyo ama lagu sharraxo oraah, meelo, dhacdooyin ama fikrado.

Waxaa laga yaabaa in waayo aragnimadaada dhawaan dhacday ay naxdin ku noqotay qof kasta oo ku lug lahaa.

- **Dhaawac** waa falcelin dareen iyo mid jireed oo ay keentay waayo aragnimo ama dhacdo murugo ama dhib leh.
- Joogitaanka waaxda xaaladaha degdegga ah waxay noqon kartaa mid dhaawac dhanka dareenka ah leh iyo dhacdooyin ku keenay halkaas oo kaba sii daran.
- Waxaa laga yaabaa in dhaawaca dhanka dareenka ah aad u aqoonsatid in badan sidii shoog. Calaadaha lagu garto waxaa ka mid noqon kara: diidmo inaad qalad samaysay ama uu ku haysto dhibkaa, rumaysasho la'aan, jaahwareer, maahsanaan, murugo, rajo la'aan, cadho, xanaaq, shacuurta oo isbedelaysa, walwal, cabsi, eedaynta nafta adoo u sheegaya dembi inaad gashay, ceeb, is eedaynta, dib uga soo haridda dadka kale, kala go'a iyo kabuubyo.

Maxaan sameyn karaa?

Ma jiraan waqtiyo "caadi" ah oo loogu talagalay murugada iyo dhaawacyada dhanka dareenka ah. Qof kasta si ayuu u dareemayaa shucuurtan. Waa hannaan qof walbana sidiisa iyo waqtigiisa ayuu u mari doonaa. Halkaan waxaa ah waxyaabo xoogaa ah oo laga yaabo inay kaa caawiyaan sidii aad ula qabsan lahayd murugada iyo dhaawaca dhanka dareenka ah:

- Fahmida dareenada xooggan waa caadi wayna isdhimayaan waqti dabadii.
- Waqti qaado ka hor intaadan go'aano qaadan. Markaad naxdo, waxaa laga yaabaa inaad si cad u fakarin. Waa caadi inaad qof kutiirsanaato kaasoo aad aaminsan tahay si aad ugala hadasho oo uu kaaga caawiyo go'aanadaas.
- Biyo cab, wax cun oo samee jimicsi joogto ah oo naso. Naftaada ilaali oo u qaabee caadooyin caafimaad leh qoyskaaga.
- Waqti u meel dhig dhacdooyinkaas adigoo kaashanaaya shiriigaaga noloshu ee qaangaarka ah ama waalidka kale ee aad ilmaha wada dhasheen. Murugo, baqdin iyo dhaawac dhanka dareenka ah walbahaar ayay ku keenaan xidhiidhka. Dhisida xidhiidhka ka dhexeeya dadka waaweyn ee qoyska waa muhiim.
- Haddii aad raali ka tahay, la hadal saaxiibo aad isku dhowdhiin, takhasusle **qaabilsan taageerada qoyska** ama kooxaha kale ee bulshada, sida koox taageero ama bulshadaada iimaanka ee diinta aad wadaagtaan. Socdaalkani wuxuu noqon karaa mid daal badan - ha isku dayin inaad kaligaa xakamayso.

- Walaac iyo dhaawac dhanka dareenka ah waa wax adag. Fadlan la xidhiidh lataliye ama daaweeye haddii aad leedahay:
 - Culeys dhanka sii wadidda hawlahaagii caadiga ahaa ah ee soo noqnoqda (aaditaanka shaqada, daryeelidda naftaada, iwm.)
 - Dareenno niyad jab
 - Fikrado ku saabsan nolosha inaan loo qalmin in la sii noolaado ama inaad naftaada dhib u geysato
 - Dareemid inaad dembi samaysay ama inaad jojin karin karin inaad naftaada eedeeyso.

Mararka qaarkood murugadu waxay hor istaagtaa waalidku inay wada hadlaan. Lammaanaha aan ka wada hadli karin murugadooda way ku adag tahay inay carruurtooda kala hadlaan waxyaabo waxaasi la mid ah. Tani waxay keeni kartaa in lamaanayaasha ay kala go'aan. La-taliyaha ama daaweeye ayaa noqon kara kheyraad weyn oo kaa caawinaya inaad bilowdo inaad si wax ku ool ah mar kale xiriir u samayso.

Khayraadka iyo qaamuuska ereyada

Khayraadka

Xarunta Soo-kabashada cabbirka 4-aad - Waxay u adeegtaa dhallinyarada si ay uga soo kabsadaan balwada.

3807 NE Martin Luther King Jr Blvd
Portland, OR 97212
<http://4drecovery.org>

Niyad-jabka iyo Isbahaysiga Taageerada Laba-cirifoodka oo ah qofka niyadiisu marna aad ay u sarreyso marna ay aad u hooseyso

800-826-3632
www.dbsalliance.org

Xuquuqda Naafada Oregon

503-243-2081
www.drOregon.org

Xarunta Dougy - Bixinta Taageerada ka dhanka ah Murugada

866-775-5683
www.Dougy.org

XAQIIQADA Oregon - Su'aalaha ku saabsan waxbarashada gaarka ah

503-786-6082
www.factorOregon.org

Khadadka Noloshada Dhallinyarada – Kooxda Taageerada Dhowr iyo Toban Jirro Caawiya Dhowr iyo Toban Jirrada Kale Markii Dhibi Jiro ee Qarsoodiga ah iyo Khadka Caawinta

Khadka Caawinta: 877-968-8491 Farriin Qoraaleedka “teen2teen” ku 839863
www.linesforlife.org

Isbahaysiga Qaran ee Xanuunka Dhimirka — Agabyada iyo xogta loogu tala galay xubnaha qoyska/ama bixiyeyaasha daryeelka

Khadka Caawinta: 800-950-NAMI (6264)
www.nami.org

Isbahaysiga Qaran ee Xanuunka Dhimirka Oregon — Ku xidhnow kooxaha taageerada maxalliga ah iyo kuwa raacsan

Khadka Caawinta: 800-343-6264
www.namior.org

Federaashinka Qaran ee Qoysaska Carruurta qabta Caafimaadka Dhimirka

240-403-1901
www.ffcmh.org

Khadka Noloshada ee Ka-hortagga Is-dilka Qaran

1-800-273-LA HADAL (8255) Soo Qor “273TALK” ku 839863
www.suicidepreventionlifeline.org

Golaha Cilmi-nafsiga ee Carruurta iyo Dhallinyarada Dhawaan Baaluqay ee Oregon

www.occap.org — agabyada loogu tala galay qoysaska iyo dhallinyarada

Shabakadda Taageerada Qoyska ee Oregon — Helitaanka takhasusle qaabilsan taageerada qoyska

503-363-8068
www.ofsn.org

Shuraakada Caruur aan Daroogo Isticmaalin

Khadka Caawinta Waalidka ee Labada Luuqadood (Af Ingiriis/iyo Af Isbaanish): 1-855-DRUGFREE (1-855-378-4373)
www.drugfree.org

Mashruuca Trevor — Dhibka LGBTQ iyo Khadka Caawinta

Khadka Noloshada ee Trevor: 1-866-488-7386
www.thetrevorproject.org

Khadka Diirinta - Taageerada Macaamilka Peer-Orod - taageerada dadka waaweyn ee qaba dhibaatooyinka dhimirka

800-698-2392
www.communitycounselingsolutions.org/warmline

Barnaamijka Dhallinyarada ee Youth ERA — Adeegyada Taageerada Dhallinyarada

971-334-9295
www.youthera.org

Qaamuuska ereyada

Bixiyeyaasha daryeelka

Shakhsiyaadkani awood sharci uma laha inay go'aamo caafimaad u gaaraan dhalinyarada. Waxa laga yaabaa inay noqdaan saaxiibo, xubnaha qoyska, waalid korin, deris ama qof kasta oo la jooga dhalinyarada qaybta xaaladaha degdega ah waxayna sii wadi doonaan daryeelka dhalinyarada maalmaha ka dambeeya dhibaataada.

Ururkaaga daryeelka la isku duway(CCO)

Oregon, CCOs-yadu waa wakaalado isku-dubarida daryeel caafimaad oo uu maamulo maamulka gobolka baddalkii dawladda federaalka ah. Waxay qandaraas la galaan shabakad bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka bulshadooda ay leeyihiin si ay ugu adeegaan dadka hela caymiska daryeelka caafimaadka ee hoos yimaada Qorshaha Caafimaadka Oregon (Medicaid).

Lataliye

Qof aan dhakhtar ahayn, shati haysta oo ku takhasusay caafimaadka dhimirka ama daaweynta balwadda.

Waxda xaaladaha degdega ah

Waxaa kale oo lagu magacaabi karaa qolka xaaladaha degdega ah.

Takhasusleyaal qaabilsan taageerada qoyska

Shakhsiyaad tababaran oo shahaado haysta oo isticmaala waayo aragnimada ay u leeyihiin korinta cunugga qaba caqabado caafimaad ama caqabado dhaqan si ay taageero u siiyaan waalidiinta kale iyo carruurtooda...ayna ku caawiyaan sidii ay u mari lahaayeen... adeegyada iyo inay u doodaan qoysaskooda.

Bukaan jiif

Nooca daawaynta ee u baahan daryeel 24-saac ah ayadoo lagu haynayo bukaanka xarun ama cisbitaal; dhakhtarku waa inuu qoraa amar si rasmi ah loogu qaabilo qof.

Halis ah macnaheedu waa latalin

Kaalmada qoysaska iyo shakhsiyaadka ee kusaabsan sidii loo qiimayn lahaa loona yarayn lahaa helitaanka waxyaabaha khatarta ah ee loo isticmaali karo in la isku dayo in la is dilo.

Qorshaha Caafimaadka Oregon (OHP)

OHP waa barnaamijka caymiska caafimaadka dadweynaha ee Oregon, oo sidoo kale loo yaqaan Medicaid.

Bukaan socod

Meel aad ka hesho daawaynta caafimaadka iyo dabeecadda ama baadhitaanka adigoo cisbitaal lagu dhigin. Tan waxa ku jiri kara waxda xaaladaha degdega ah, xafiiska dhakhtarka, shaybaadhka caafimaadka ama daawaynta fiisatarabiyaha.

Waalidiinta

Sida loo adeegsaday hagahan gudihisa, waxaa loola jeedaa masuuliyiinta sharciga ah ee dhalinyarada.

Dhaqtarka caafimaadka dhimirka

Dhakhtar caafimaad oo ku takhasusay caafimaadka dhimirka. Khabiirka Cilmi-nafsiga, takhtarka caafimaadka dhimirka, daaweeyaha.

Qorshaha badbaadada

Liis qoran, la amray oo lala sameeyay dhalinyarada iyo qoyska oo qeexaya xeeladaha la qabsiga iyo agabka lagu dhimayo khatarta isdilka, xaaladaha degdega ah ee dhimirka, ama khamriga ama daroogada xad dhaafka ah.

Dejinta bukaanka ee ka dhacda qolka xaaladaha degdega ah

Shaqaalaha waaxda xaaladaha degdega ah ayaa marka hore diiradda saari doona sidii ay xaaladda caafimaad ee dhallinyarada u ilaalin lahaayeen. Tani waxay ka dhigan tahay in la hubiyo in qofka dhallinyarada ahi miyir qabo, neefsanayo oo uu leeyahay calaamado muhiim ah oo ah gudaha xadka caadiga ah ka hor inta aan la sii wadin qiimeyn dheeraad ah. Kadib, waxay ka shaqayn doonaan inay yareeyaan khatarta degdega ah ee isdilka, qaadashada xad dhaafka ah ama xaaladaha degdega ah ee maskaxda iyaga oo qoraya dawo oo abuuraya qorshe badbaado si qofka dhalinyarada ah loogu sii daayo guriga ama heer kale oo daryeel ah.

Is waxyeelleynta si qofi isku dilo, fikradda is-dilka

Suurtagalnimada in qof naftiisa dilo; ka fakarka ama ku mashquulsanaanta fikradaha isdilka.

Isku duubni

Qayb la isku dubariday oo ah adeegyada caafimaadka bukaan-socodka, dhimirka, iyo habdhaqanka iyo taageerada bulshada oo ay ku jiraan nasinta, isku-duwidada daryeelka, khabiirada taageerada qoyska iyo khabiirada taageerada dhalinyarada.

Takhasusleyaasha taageerada dhallinyarada

Dhalinyaro la tababaray oo lasiiyay shahaad kuwaaso isticmaala waayo-aragnimadooda nololeed ee caqabadaha caafimaadka si ay u caawiyaan dadka da'da yar ee kale si ay u maraan adeegyada oo ay naftooda ugu doodaan.

Hagahan waxtar ma kuu ahaa?

Ma jiraa wax adiga ku anfacaya oo aan halkan oollin?

Miyay jiraan wax qeybo ah ama mawduucyo ay tahay inay sida ay hadda yihiin ka waadaxnimo badan yihiin?

Fadlan wixii jawaabcelin ah kusoo dir:

limaylka

frances.s.purdy@state.or.us

Soo wac ama soo dir farriin qoraaleed

503-957-9863

Warqad lagu soo diro boostada

Attn: Frances Purdy

Oregon Health Authority

500 Summer St., 3rd Fl.

Salem, OR 97301

Mahadcelin dhab ah waa in loo fidiyaa dhammaan kuwa nala wadaagay xikmadooda, waqtigooda iyo wax ka badan si ay u dejiyaan hage si ay u caawiyaan qoysaska kale ee Oregon iyada oo loo marayo waayo aragnimo adag runtii, oo ay ku jiraan, Mary Buzzell, Hilary Harrison, Ann Kirkwood, Julie Magers, Karen Meadows, Joyce Maitland, Shelly Minthorn, Laura Rose Misaras, Frances Purdy iyo Jill Robinson. Mahadnaq gaar ah waxaa leh Harly Coleman, Shannon Marble, Kelsey Moreland, Elizabeth Perkins, Rohan Phillips, Jessi Wilcox, Shelbie Wolfe, Blaise, Nina iyo dhammaan dadka da'da yar ee kale ee ku nool Oregon kuwaas oo sheekooyinkooda iyo taladooda ay gacan ka geysteen qaabeynta hagahan. Waxaan sidoo kale u mahadcelineynaa dhammaan kuwa gacan ka geystay hannaanka tafatirka: Hilary Harrison, Kirk Wolfe, Sherri Alderman, Teri Pettersen, Guddiga Latalinta ee Nidaamka Carruurta iyo Isbahaysiga Oregon ee Kahortagga Isdilka. Soo jeedinta xigashada daabacaadan waa:

Xigasho lagu taliyay:

Purdy, Frances iyo Robinson, Jillian (2018). Udoodidda Qofka Aad Jeceshahay Markii Dhib uu Jiro: Hage loogu tala galay Waalidiinta iyo Bixiyeyaasha Daryeelka ee Waaxda Xaaladaha Degdegga ah ee Isbitaalka. Maamulka Caafimaadka Oregon, Gobolka Oregon. Salem, OR.

Khadka Caawinta ee Waalidka – iyo Qoyska

833-732-2467

www.reachoutoregon.org



Waxaad ku heli kartaa dukumintigaan luuqado kale, daabacaad weyn, qoraalka indhoolayaasha ama qaabka aad jeceshahay. Kala xiriir Qeybta Nidaamyada Caafimaadka 800-527-5772. Waxaan aqbalnaa dhammaan wicitaanada gudbinta ama waxaad wici kartaa 711.