

Sida loo taageero ilmahaaga xilliyada adag



Jacayl iyo raaxo-siin

U xaqiiji carruurtaada inay badqabaan oo la jecel yahay, inaad sidoo kale badqabto, iyo inay jiraan caawiyeyaal badan oo siiya daryeel kuwa u baahan.



Dhagayso oo sax

Haddii ilmahaagu uu wax ka og yahay dhacdada, weydii sida ay u arkaan, iyo waxay ka maqleen kheyraadka kale (u caddee wixii macluumaad khaldan ah).



Hoggaami adoo ilaalinaya naftaada

Wakhti sii naftaada, daryeele ahaan, si aad u daryeesho baahiyahaaga, fikradahaaga, iyo dareenkaaga. Dhacdooyinka naxdinta leh waxay keeni karaan xasuus, sawirrasho, iyo shucuur adag.



Xaddid isticmaalka warbaahinta

Isku day inaad ka xaddido naftaada iyo ilmahaaga wakhtiga shaashadda ee la xidhiidha mawduucyada murugada leh. Tani waxay yaraynaysaa soo-gaadhista dhaawacyada iyo macluumaadka khaldan. Iska hubi inay internetka ku arkeen wax ka cadhaysiinaya ama wareerinaya.

Calaamadaha muujinaya in ilmahaagu u baahan yahay taageero dheeraad ah

Dhacdooyinka naxdinta leh waxay kicin karaan shucuur aad u daran iyo welwel. Mararka qaarkood carruurta waxay ka faa'iidaystaan taageero dheeraad ah. Hoos waxaa ku yaal calaamado aad u baahan tahay inaad fiiriso.



SOCOD-BARADKA

- Wuxuu u muuqdaa mid cabsi badan, oo laga tegay
- Ku dheggan daryeelaha, ma rabo inuu ka tago daryeelayaasha
- Oohin, qaylo ama oohin dheer
- Ku laabashada dhaqanka da'da yar (isku-kaadinta, suul jaqid)
- Wuxuu u eegyahay 'yaabban/qallalsan'

CUNUGGA

- Waxaa laga yaabaa inaanay rabin inay sameeyaan waxyaabo ay ku raaxaysan jireen
- Waxay yeeshan qarow
- Waxaay dhibaato kala kulmi karaan fiirsashada shaqada guriga ama shaqada dugsiga
- Wuxuu dareemayaa murugo, ama kabuubyo
- Waxaa laga yaabaa in uu yeesho welwel badan ama cabsi ah dhimashada naftiisa ama dadka kale
- Waxaa laga yaabaa inay bilaabaan inay dareemaan walaac ama cabsi aanay hore u qabin

DHALLINYARADA

- Waxay dib u xasuustan xasuus murugo leh (dib u milicsi), qarow
- Waxa ku adkaata feejignaanta ama fiirsashada shaqada dugsiga/shaqada guriga
- Waxay kordhin kartaa isticmaalka muqaadaraadka (khamriga, daroogooyinka, nikotiin)
- Ka-goosashada dadka kale, ka dhex bixidda asxaabta ama qoyska
- Waxaa laga yaabaa inay yeeshaan isbeddellada niyadda, xanaaqa oo kordha, murugo, ixtiraam darro ama dagaal
- Waxay lumiyaan xiisaynta waxqabadyada ay ku raaxaysan jireen
- Waxay ku fikiraan inuu waxyeelleeyo naftiisa ama fikrado ah inuu rabo inuu joojiyo nolosha (is-dil)

Khayraadka Deegaanka



Ma u baahan tahay hadda caawimo?

Degdeg: 911

Khadka Dhibaataada Balwadaha iyo Caafimaadka Maskaxda ee Nova Scotia:

1-888-429-8167*

Taleefanka Caawinta Carruurta: 1-800-668-6868 ama u dir qoraalka CONNECT lambarka 686868*

* Telefoonadan waa bilaash. Xaaladaha degdegga ah, waxaad sidoo kale aadi kartaa waaxda gargaarka degdegga ah ee kuugu dhow.

Ma u baahan tahay adeegyo iyo taageero?

Dhakhtarka qoyska

La hadal dhakhtarkaaga qoyska ama dhakhtarkaaga guud haddii aad mid ku xidhan tahay.

Caafimaadka Maskaxda iyo Adeegyada Balwadaha

Wac **1-855-922-1122*** si aad u gasho khadka bilaashka ah ee IWK & Khadka Qaadashada ee Balwadaha iyo Caafimaadka Maskaxda ee Nova Scotia. *Is-gudbin

Ururka Adeegyada Soogalootiga ee Nova Scotia (ISANS)

Haddii aad tahay macmiil ISAANS ah, la xidhiidh shaqaalaha aad la shaqaynayso si aad u hesho barnaamijyada ku taageeri kara.

Weli ma tihid macmiil? La xidhiidh wakhti kasta si aad ula xidhiidho Fayo-qabka ama Barnaamijyada Taageerada Qoyska: wellness@isans.ca, familysupport@isans.ca. Waxaad iimayl ku soo diri kartaa Ingiriisi ama luqaddaada.

Adeegyada Soogalootiga YMCA

YMCA waxay siisaa taageero bulshada ku salaysan oo loo dhan yahay oo soo dhawayn leh. Si aad u hesho barnaamijyada iyo adeegyada la xidhiidha carruurta, dhallinyarada iyo qoysaska, wac **902 457 9622**.