








Maxaan isku dayi karaa inaan sameeyo si aan u maareeyo walaca?



VERMONT
CARE
PARTNERS

vermontcarepartners.org

Waxa la sameeyo hada

-  **Qaado nasasho.** Xoogaa jooji oo u oggolow maskaxdaada inay joojiso.
-  **Si fiican wax u cun.** Isku day inaad si joogto ah wax u cuntid, cunno si wanaagsan isugu miisaaman.
-  **Jimicsi.** Maalin kasta xoogaa jimicsi ah samee.
-  **Isku xir.** Waqti la qaado la xiriirka qoyska iyo saaxiibada maalin kasta.
-  **Raac jadwalka hurdada.** Waqti sii naftaada aad ku seexato hurdo buuxda oo habeenkii ah.
-  **Ka fogow aalkolo iyo daroogada.** Waxay kaa dhigi karaan inaad dareento fiicnaan waqti-gaaban, lakiin waxay kugu adkayn karaan adiga inaad jir ahaan iyo maskax ahaanba maareeyaan walaaca.
-  **Maaree xaaladdaha hore u jiray.** Raac qorshahaga daaweynta xaaladaha caafimaad ee hore u jiray.

Waxaan u baahanahay taageero

- **Ha aamusin.** La hadal saaxiib aamin ah ama xubin qoyska ah oo caawin karta. Keli ahaanta ayaa kadeedka sii xumaysa.
- **Wac takhtarkaaga** haddii culeys ku yimaado habka waxqabadka maalinlaha ah dhowr maalmood oo isku xigta.
- **La xiriir bixiyahaaga caafimaadka maskaxda** si aad ugala hadasho dariiqoyinka aad ula tacaali karto.
- **La hadal hogaamiyahaga caqiidada.**
- **Wac 2-1-1** si aad wax uga ogaatid bulshada kuugu dhow.
- **Hel xarunta caafimaadka maskaxda ee deegaankaaga** wixii taageero 24/7 ah www.vermontcarepartners.org/intake-and-crisis-lines.