

# Sida loo helo caawinta dhibaataada caafimaadka dhimirka

## Waa maxay dhibaato?

Marka aad leedahay dhibaataada caafimaadka dhimirka waxay la micno tahay waxyaabo kala duwan dadka kala duwan.

Waxaa laga yabaa inaad dareento walac waxaadna rabtaa inaad naftaada waxeylayso, ama qof kale.

Waxaa laga yabaa inaad maqasho codadka aan ku farxin, ama daareento dad ku daawanayana ama isku dayeya inay ku niyad jabiyaan.

Waxay caawin kartaa inaad sheegto qof aad aaminsantahay, xubin qoyska ama saaxiib ah. Wey kula joogi kaaraan waxayna caawinayaan go'aanka waxa la sameynayo. Sidoo kale la xiriir karaan iyaga oo wakiil kaa ah adeeyada.

## Haddii aad la xiriireyso adeega caafimaadka dhimirka:

Iska hubi qorshaha daryeelkaaga, haddii aad leedahay jal, iyo:

**Saacadaha shaqada xaafiiska** la xiriir isu duwaha ama lambarka shaqaqada ee loogu talagay kooxda ku taageereysa adiga.

**Wac saacadaha aan shaqada aheyn 0800 731 2864** si aad ula hadasho khadka dhibaatooyinka ee buukaanakada iyo kalkaaliyaasha.

## Haddii aad u baahan tahay caawin degdeg ah:

**Wac 111** si aad ugu hadasho lacag la'aan caawinta loogu tagalay qof walba oo u baahan baahida caafimaadka degdeg ah. Sheeg haddii aad u baahantahay turjumaan.

**Wac 0800 731 2864** si aad ula hadasho khadka dhibaatooyinka NHS ee xaafadeena ee buukaanakada iyo kalkaaliyaasha.

**Haddii aad la joogto qof isku dayey is dil**, wac 999 lana joog ilaa ay ambalasta ka timaado.

**Wixii faafaahin dheeraad ah booqo [www.slam.nhs.uk/crisis](http://www.slam.nhs.uk/crisis)**