

## Yaa Tacadiga Gaysta?

Tacadiga cida gaysanaysaa waxa ay noqon karaan dad muxibbo iyo wanaag kuu muujiya marka kowaad ee la kulanto. Waxaa dhici karta inay wanaagsan yihiin marka dadka lala joogo, laakiin ay kugu tacadiyaan marka aad isku kaliyaysataan. Waxaa dhici karta inuu ku raaligeliyo kadib isla markaba marka uu wax ku yeelo, laakiin wixii tacadi ah—xataa haddii ay dhacdo mar oo ay u muuqado wax ka baxsan tacadiga—waxa uu noqon karaa calaamad wax ka daran oo soo socda.

## Noocyada Tacadiga

Tacadigu waxa uu qaadan karaa qaabab badan. Haddii ay jawaabtaadu HAA tahay wax ka mid su'aalahan, waxaad heli kartaa caawimo.

- Lamaanahaagu musharkaaga miyuu iska qaataa ama uu iska haystaa adiga oo aan u oggolayn?
- Lamaanahaagu miyuu eegaa taleefanaadaada/fariimaha qoraalkaaga oo miyuu ku waydiiyaa meesha aad joogto marka aydaan wada joogin?
- Lamaanahaagu miyuu xadidaa wakhtiga aad asxaabta ama qoyska la qaadanayso?
- Ma ka baqataa lamaanahaaga?
- Lamaanahaagu miyuu xanaaqaa badanaa ama marka uu sakhraamo?
- Lamaanahaagu miyuu kugu qaylyaa ama miyuu ku jajabiyaa shayo agtaada?
- Weligaa lamaanahaagu miyuu ku riixay ama ku feedhay? Cunaha ku qabtay ama ku dhirbaaxay? Ku qaniinay ama ku gubay? Kusoo jiiday ama kusoo qabtay timaha?
  - Lamaanahaagu miyuu kugu khasbay inaad galmo samayso ama inaad u raaxayso isaga/iyaga adiga oo aan doonaynin?
  - Lamaanahaagu miyuu kuugu hanjabay inuu ku waxyeeleynayo ama ku khaarajin doono? Ama inuu isdili doono haddii aad ka tagto?

## HADDII AAD KHATAR KU SUGAN TAHAY WAC, 911.

## Refugee Women's Alliance

### Xafiiska Guud

4008 Martin Luther King, Jr. Way S.  
Seattle, WA 98108  
Taleefan: (206) 721-0243  
Faakis: (206) 721-0282  
TTY: (206) 721-5299

### Xafiiska Tacadiga Guriga Dhaxdiisa

PO Box 14373  
Seattle, WA 98114  
Taleefan: (206) 721-0243  
Faakis: (206) 721-3967

### Khadka tooska ah (24 saacadood)

Ruush, Romaaniyaan, iyo Yukreeniyaan: (206) 954-2903  
Soomaali: (206) 310-5841  
Fiitnaam: (206) 351-8809  
Amxaari iyo Tigriqna: (206) 495-5256

## Luuqadaha Aanu Ku Shaqayno

<b>Amxaari</b>	<b>Lao</b>	<b>Sawaaxili</b>
<b>Tigriqna</b>	<b>Barmiis</b>	<b>Kikuyu</b>
<b>Soomaali</b>	<b>Carabi</b>	<b>Talyaani</b>
<b>Ruush</b>	<b>Faransiis</b>	<b>Daari</b>
<b>Romaaniyaan</b>	<b>Jarmal</b>	<b>Bashtu</b>
<b>Yukreeniyaan</b>	<b>Isbaanish</b>	<b>Farisi</b>
<b>Thai (Thaay)</b>	<b>Fiitnaam</b>	

[www.rewa.org](http://www.rewa.org)



# Qof miyuu ku wax yeelaa?

## (206) 721-0243

Sirtaada ayaa mudnantaayada  
kowaad ah.

## Waa maxay Tacadiga Guriga Dhexdiisu?

Tacadiga Guriga Dhexdiisa waxa uu ku dhacaa qofka marka qof xidhiidh jacayl ka dhaxeeyaa uu u arko inuu xaq u leeyahay inuu maamulo oo uu dareenka, habdhaqanka, iyo/ama talaabooyinka qofka kale dhaleeceeyo. Tacadigeedu ama qaabka uu u maamulayaa waxa ay noqon karaan qaabab kala duwan: tacadi jidheed, galmo, iyo/ama dareen. Maaha inaad xishooto haddii uu qof kuu gacan qaado. Adigu ma lihid khaladka.

## Xuquuqdaada

Tacadiga iyo gaboodfalku guriga waa sharci daro Maraykanka. Tacadiga guriga dhibanayaashooda waxaa ilaaliya sharciga.

## Waxaad Samaynayso

- Waxaad kala hadashaa qof aad ku kalsoon tahay: saaxiib, qaraabo, ama qof aad wada shaqaysaan ama bulshada aad isku diinta tihiin.
- Lasoo hadal 24 saacadood adeega wax-ka-qabadka mushkiladda. Waxay ku siin karaan macluumaad ku saabsan tacadiga guriga dhexdiisa ah iyo ikhtiyaarada sharci ee kuu bannaan, oo ay ku jiraan dacwayn ama sida aad u heli karto amar naftaada lagu ilaalinayo. Waxay bixiyaan kooxo la-talin iyo taageero.
- Waxaad abuurtaa qorshe badbaado oo adiga iyo goyskaaga ah.

ADIGU waxaad tahay khabiirka nololahaada. Qofka ha ka oggolaan inuu kuu sheego inaad samayso wax kaasi oo khaldan ama adiga kuu badbaado ahayn.

## Barnaamijka Tacadiga Guriga Dhexdiisa ReWA

ReWA waxa uu siiyaa u-doodis dhammaystiran oo dhaqan ahaan munaasab ah iyo taageero dadka soo galaytiga ah iyo qaxootiga dhibanayaasha tacadiga goyska iyo/ama tacadiga galmada oo ay ku jiraan:

- Taageero dhaqan iyo luuqadeed in ka badan 20 luuqadood, oo ay ku jiraan khadka toos ah oo toddoba (7) luuqadood ah
- Kaalmo dalbashada amarada ilaalinta ah iyo samaynta qorshayaasha badbaado
- Kooxaha taageero iyo la-talinta caafimaadka maskaxada ee dumarka ay lasoo daristay tacadiga ama kuwa ugu jira khatar tacadi
- U gudbinta khayraadka bulshada, adeegyada guryaynta, iyo hoyga xaaladaha degdegga ah
- Waxbarashada iyo barnaamijka wacyi gelinta bulshada si kor loogu qaado wacyi gelinta iyo si gacan looga gaysto kahortagga tacadiga guriga iyo tacadiga galmada ee bulshooyinka qaxootiga iyo soo galaytiga ah
- Wada tashiga iyo tabobarka adeeg-bixiyayaasha adeegga iyo hay'adaha bilayska

Sanad kasta waxaanu ka caawinaa wax ka badan 1,000 ruux inay ka tagaan cidii ku tacadiyi jirtay oo bilaabaan nolol cusub.



## Khayraadka

### Xaaladda Degdegga ah

Bilayska (Xaaladda Degdegga) 911

### Tacadiga Guriga Dhexdiisa

**Iskaashatada Dumarka Qaxootiga (ReWA)**  
**(206) 721-0243**

Khadka Caawimada Ammaanka Guriga  
1 (888) 847-7205

Adeegyada Tacadiga Dumarka Dhagaha La'  
(ADWAS) (206) 922-7088

Khadka Caawimada API Chaya (877) 922-4292 /  
Xafiiska (206) 467-9976

Adeegyada La-talinta & Gudbinta Consejo  
(206) 461-4880

Dalladda Northwest ee Labeebka, Dadka Jinsiga  
Badalay, Dumarka Khaniisiinta ah iyo Ragga  
Khaniisiinta ah ee Ka Badbaaday Tacadiga  
(206) 568-7777

Guddida Caafimaadka Seattle Indian (206) 324-9360

National Domestic Violence Hotline  
1 (800) 799-7233

### Guryaynta/Hoyga

Broadview Emergency Shelter (206) 299-2500

Dalladda Dumarka Guriga Dhexdiisa Lagu Tacadiyo  
(DAWN) 1 (877) 465-7234

East Cherry YWCA (206) 568-7845

Lifewire (425) 746-1940 / 1 (800) 827-8840

New Beginnings (206) 522-9472

