Xadgudubka qoyska: sidee caawimaad loo helaa

Baro sida loo helo caawimaad haddii adiga ama qof aad taqaanid uu yahay dhibane xadgudubka qoyska.

Coronavirus (COVID-19) iyo xadgudubka qoyska

Miyaad ka welwelsan tahay xadgudubka qoyska inta lagu guda jiro dillaaca coronavirus (COVID-19)?

Tilmaanta guriga ku go'doominta dadka ee ka dhalatay Coronavirus, ma khuseeyso haddii aad dooneeyso in aad gurigaada ka tagto si aad uga baxsato xadgudub qoys.

Qof kasta oo dareemaya inay halis ugu jiraan in lagu xadgudbo, waxaa muhiim ah in la xusuusto inay jiraan caawimaad iyo taageero aad heli karto, oo ay ku jiraan jawaabta booliiska, taakuleynta khadka internetka ah, khadadka caawinta, guryaha loo baxsado iyo adeegyada kale. Keligaa ma tihid (You are not alone).

Waa maxay xadgudubka qoyska

Qof kasta wuxuu noqon karaa dhibane xadgudubka qoyska, iyadoo aan loo eegin jinsiga, da'da, qowmiyadda, heerka dhaqan-dhaqaale, dhaqankiisa galmada ama aasaaskiisa nololeed.
Xadgudubka qoyska had iyo jeer maahan gacan qaad. Waxaa ku jiri kara, balse oo aaney ku ekeyn oo keliya:

- xakamaynta khasabka ah
- xadgudub dhaqaale
- xadgudub xagga internetka ah
- cabsi gellin iyo hanjabaad
- xadgudub caadifadeed
- xadgudub Galmo

Astaamahee lagu raadiyaa

Haddii aad aamminsan tahay in adiga ama qof kale uu dhibane u ahaan karo xadgudubka qoyska, waxaa jira astaamo aad ku raadin kartid, oo ay ka mid yihiin:

- in aad tahay qof isku maqan, ama goonigoosad ka ah qoyska iyo asxaabta
- leedahay nabarro, gubniin ama calaamado qaniinyo
- in dhaqaalahaaga la xakameynayo, amaba aan lagu siineynin in ku fillan raashin soo iibsashada amaba bixinta biilasha
- aan laguu ogoleyn in aad guriga ka baxdo, amaba lagaa joojiyo waxbarashada amaba shaqada
- in lala socdo adeegsigaada tiknoolajiyadda, sida baraha bulshada, amaba qof kale uu akhrinayo fariimahaaga taleefoonka, emailadaada amaba waraaqahaaga
- si joogta ah laguu yareysanayo, ama hoos laguu dhigayo, amaba laguu sheegayo in aadan wax faa'iido ah laheyn
- lagugu khasbayo galmada
- laguu sheegayo in xadgudubka adiga khaladkaaga yahay, amaba aad ka badbadineysid.

Weligaa ma dareentay in aad lamaanahaaga aad ka baqeyso, amaba lamaane hore?
Weligaa ma bedeshey hab dhaqankaada adigoo ka baqaya lamaanahaaga, amaba lamaane hore, waxa uu sameyn karo awgeed?

Haddii jawaabtu tahay haa, waxaa suurtagal ah in aad ku jirtid xiriir xadgudub ku dhisan.

Xagee caawimaad laga helaa

Wac 999

Haddii aad ku sugan tahay khatar degdeg ah, wac 999 weydiisana booliiska - booliisku waxay sii wadi doonaan inay ka jawaabaan wicitaanada degdegga ah.

Haddii aad khatar ku sugan tahay oo aadan ku hadli karin taleefoonka, garaac 999, dhagayso su'aalaha hawlwadeenka oo ka jawaab adigoo qufacaya ama taataabanaya gacanta

telefoonka haddii aad karto. Markaa raac tilmaamaha ayadoo ay ku xiran tahay haddii aad ka soo waceyso taleefoonka gacanta ama taleefoonka guruga.

Haddii aad taleefoonka gacanta ka soo waceysid
Markiiuu kuu soo jeediyo howlwadeenka, riix 55 si laguu maqllo - tani waxay taleefoonka u wareejin doontaa booliiska.
Riixidda 55 waxay ku shaqeysaa oo keliya taleefoonada gacanta mana u ogolaato booliska in uu soo helo meesha aad joogtid.

Haddii aad 999 ka soo wacdid taleefoonka guriga
Haddii buuqa gadaale oo keliya la maqli karo hawlwadeenada BT aysan go'aan ka gaari karin in adeegga gurmadka degdegga ah loo baahan yahay iyo inkale, kadib waxaa lagugu xirayaa qof taleefoonada booliska maareeya.
Haddii aad taleefoonka isa saarto, taleefanka guriga wuxuu khadka ku siii jiri karaa muddo 45 ilbiriqsi aha haddii ay dhacdo in aad markale dib u qaadid.
Marka 999 laga soo diro taleefoonada guryaha, macluumaadka ku saabsan meesha aad joogtidwaa in ay si toos ah u helaan hawlwadeenada wicitaanka si uu uga caawiyo in jawaab laga bixiyo.

Hadii aad tahay dhagool aadna hadal ku xiriiri karin
Waxaad iska diiwaan gellin kartaa emergencySMS service.
Farriin qoraal taleefoon oo ah REGISTER u soo dir 999 Waxaad heleysaa farriin taleefoon oo kuu sheegeysa waxa ku xiga oo aad sameyneyso. Arintan sii samee marka ay aamin tahay si marka aad halista ku sugan tahay aad farriinta u soo dirtid.

Khadka Caawimaadda Qaran ee Xadgudubka Qoyska (National Domestic Violence Helpline):
Refuge ayaa maamusha National Domestic Abuse Helpline, kaas oo aad ku soo wici kartid bilaash, iyo qarsoodi, 24 saacadood maallin walba kana soo wac 0808 2000 247. Kuwa aan ku hadllin af Ingriis waxaa ay weydiisan karaan turjumaan amaba weydiiso in qof kale uu kuu waco.

Khadka Caawinta Tooska ah ee Cabsi La'aanta ee Wales (Wales Live Fear Free Helpline)
Wales Live Fear Free Helpline ayaa ku yabooha caawimaad iyo talobixin ku saabsan rabshadaha dumarka ka dhanka ah,

xadgadgudbka guriga iyo rabshadda galmada. Kuwa aan ku hadllin af Welshiga/Ingriis waxaa ay weydiisan karaan turjumaan amaba weydiiso in qof kale uu kuu waco.
Taleefoon: 0808 8010 800
Fariin qoraal: 078600 77 333

Khadka Talabixinta Ragga (Men's Advice Line):
Men's Advice Line waa khad caawimaad qarsoodi ah oo loogu talagaley dhibinayaasha xadgudubka qoyska ee ragga ah iyo kuwa caawiyaba. Kuwa aan ku hadllin af Ingriis waxaa ay weydiisan karaan turjumaan amaba weydiiso in qof kale uu kuu soo waco.
Taleefoon: 0808 801 0327

Laynka Caawimaadda Dhibanaha (Victim Support Supportline)
Victim Support waxay maamushaa khad caawimaad bilaash ah qarsoodina ah oo 24/7 ah kaas oo loogu talagaley dhibanayaasha denbiyada oo ay ku jiraan xadgudubka qoyska, waxaa kaloo ay leeyihiin caawimaad ku sheekeysiga khadka tooska ah oo bilaash ah oo 24/7 ah lagana heli karo dhammaan England iyo Wales.

- Taleefoon: 08 08 16 89 111
- Waxaa kaloo ay leeyihiin adeegga ku sheekeysiga khadka tooska ah oo 24/7 ah lagana heli karo website-kooda.

Shabakadda Khadka Caawimaadda Dumarka Muslimiinta ah (The Muslim Women's Network Helpline)
Muslim Women's Network Helpline waa khad caawimaad qaran oo takhasus ku leh caqiidada iyo dhaqanka oo ah mid qarsoodi ah oo bilaashna in la hello.
Taleefoon: 0800 999 5786
Fariin qoraal: 07415 206 936
Email: info@mwnhelpline.co.uk

Galop
Galop Waxaa ay maamushaa Khad Caawimaad Xadgudub oo Qaran oo loogu talagaley Khaniisadaha, Khaniisiinta, kuwa ragga iyo dumarkaba u tago, kuwa Trans-ka ah iyo quwa su'aasha ka qaba jinsi ahaan waxa ay yihiin + (LGBTQ+). Kuwa aan ku hadllin af Ingriis waxaa ay weydiisan karaan turjumaan.

Email: help@galop.org.uk
Adeeg ku sheekeysi website oo gaar ah (Specialist Webchat Service): http://www.galop.org.uk

NSPCC
The NSPCC helpline waxaa uu diyaar u yahay talobixin iyo caawimaad loogu talagaley qof kasta oo walaac ka qaba caruur. Kuwa aan ku hadllin af Ingriis waxaa ay weydiisan karaan turjumaan amaba weydiiso in qof kale uu kuu waco.
Taleefoon: 0808 800 5000
Email: help@nspcc.org.uk

The NSPCC waxaa kaloo ay maamushaa khadka caawimaadda qaran ee FGM-ka (national FGM helpline), kaas oo ku yabooha hagid iyo caawimaad haddii aad ka welwelsan tahay caruur halis ugu jirta FGM amaba qof horeyba loogu sameeyey gudniinka dumarka.
Taleefoon: 0800 028 3550
Email: fgmhelp@nspcc.org.uk

Imkaan
Imkaan waa hay'ad dumar taas oo wax ka qabata rabshadaha ka dhanka ah dumarka iyo gabdhaha ka soo jeeda bulshada madow iyo kuwa laga tira badan yahay.

Caawimaad haddii aad ka welwelsan tahay in aad qof wax u geysato.
Haddii aad ka welwelsan tahay in aad wax u geysato gacalkaaga marka aad guriga joogtid, soo wac Respect Phoneline si aad u heshid taageero iyo caawimaad si aad dabeecaddaada u maareyso. Kani waa khad caawimaad qarsoodi ah oo xafidan looguna talagaley ragga iyo dumarka waxyeelada u geysta lamaanayaashooda iyo qoysaskooda: Waxay ka aqbashaa wicitaanno ka yimaada lammaanayaal ama lammaanayaal hore, asxaab, iyo ehelka ka welwelsan kuwa dhibka geeysta. Kuwa aan ku hadllin af Ingriis waxaa ay weydiisan karaan turjumaan amaba weydiiso in qof kale uu kuu waco.
Taleefoon: 0808 802 4040

Haddii aadan deganaansho ku haysanin UK

Dalbo deganaansho

Haddii uu burburey xiriirkaagii aad la laheyd qof muwaadin British ah amaba qof deggan UK xadgudubka qoyska awgiis waxaa suurtagalah in aad dalban karto deganaanshaha loogu talagaley ku dhibanaha rabshadaha guriga (settlement as a victim of domestic violence).

Ayadoo taa la tixgelinayo, dawladdu waxay bixisaa Rukhsadda ku Dhibanaha Rabshadaha Qoyska (Destitute Domestic Violence concession), oo caawimaad siiya dhibanayaasha xadgudubka guriga oo la leh xiriir ay dhaqaale ahaan ku tiirsan yihiin lammaane ku xadgudbaya, kuwaas oo loo ogolaaday in ay UK ku soo galaan isqabitaan, lammaanayaal aan is qabin, lammaane isku jinsi ah ama lammaane si madani ah isula nool oo haysta dhalashada Ingiriiska ama qof deggan UK.

Dalbo in aad hesho kaalmooyinka dowladda

Destitution Domestic Violence concession waxaa ay u yaboohdaa ku dhibanaha xadgudubka qoyska ogolaansho 3 bilood ah oo ka baxsan sharciyada socdaalka iyagoo xaq u yeelanaya in ay dalbadaan in ay helaan kaalmooyinka khasnadda dowladda. Tani waxay fursad u siineysaa helitaanka sharci waddanka aad ku joogto oo ku meelgaar ah oo ka madax bannaan xadgudbaha iyo maalgelinta hoy ammaan ah, halkaas oo dhibanayaasha xadgudubka qoyska ay tixgelin karaan codsashada ogalaansho deganaansho joogta ah ama ay go'aansanayaan inay ku noqdaan waddankoodii hooyo.

Foomamka kore waa in lagu buuxiyaa af Ingiriis. Haddii aad u baahan tahay taageero in aad buuxiso waxaad caawimaad ka raadsan kartaa hay'adaha kheyriga ah ee xadgudubka guriga sida Refuge.