



# Carruurta iyo Dhalinyaradu Waxay Xaq u leeyihiin Inay Badqab dareemaan



Waxaad xaq u leedahay inaad badqab hesho lagaana difaaco waxyeelada. Waa inaad dareento badqab markaad joogto guriga, dugsiga, deegaankaaga iyo marka aad ka qaybgalayso adeeg kasta, ayna ku jiraan adeegga HSE.

WaxaA laga yaabaa inaad dareento amaan daro ama aadan ku qancin sida qof uu kuula dhaqmaayo, kuu taabanaayo ama kuula hadlaayo. Marna **maaha** khalad aad adigu sabab u tahay in qof uu waxyeelo kuu gaysto.

**Waxaa markasta jira qof ku caawin kara.**

## Maxaan samayn karaa haddii aanan dareemin badqab?

Haddii qof uu waxyeelo kuu gaysanaayo adiga ama aad ka walaacsan tahay in qof uu waxyeelo ku hayo saaxiibkaa ama qof ehelkaaga ah, u sheeg qof xaruntaan ka shaqeeya.

**Waxaan diyaar u nahay inaan ku dhagaysano aana ku caawino!**

### Waxaad sidoo kale...



U sheegi kartaa qof wayn, sida xubin qoyskaaga kamid ah ama Macalin.

(nó)

U sheeg shaqaale Bulsho ku sugan **TUSLA**.

Waxaad la xariiri kartaa Tusla adoo tagaaya [www.changingfutures.ie/contact](http://www.changingfutures.ie/contact)



(nó)

Marka xaalad degdeg ah jirto waxaad ka wici kartaa booliiska lambarada 999 ama 112.

