

## Waa maxay calaamadaha rabshada guriga iyo qoyska?

Waxaa jira calaamado muujinaya in qof ay haysato rabshad guri iyo mid qoys. Waxay:

- › u muuqdaan inay ka baqayaan lamaanaha iyo qof aad iyaga ugu dhow
- › inay joojiyaan inay arkaan qoyska ama saaxiibka, ama joojiyaan telefoon ku wada sheekaysiga marka saaxiibkood joogo
- › waxay u muuqdaan in la dayacay ama aanay awoodin inay helaan lacagtooda ama waxay leeyihiin
- › waxay ka hadlaan masayrka lamaanahooda, xanaaq xun ama qof kantaroolaya
- › waxay leeyihiin lamaanahoodu wuxuu ku khasbayaa inay ficila galmooda inay sameeyaan
- › waxay noqdaan kuwa cabsanaya, niyad xun, maqan ama lumiyey kalsoonida
- › waxay leeyihiin dhaawac jireed sida nabaro, lafa jaban, muruq go', waxana laga yaabaa inay naftooda ka bixiyaan sharaxaad aan sax ahayn
- › waxay ka fogaadaan inay uga tagaan carruurta lamaanahooda.

## Meesha caawimo laga hello

**Xaalladaha degdegta ah (ambalansida ama booliiska)**

**saddex eber (000)**

Haddii qof ku jiro khatar degdeg ah.

**Khadka dumarka ee 24ka saacadood (DVconnect)**

**1800 811 811**

Talo qarsoodi iyo lacag la'aana iyo kaalmada dumarka ay haysato rabshada guriga.

**Adeega Kaalmada Dumarka Soogalootiga ah**

**07 3846 3490**

La-talinta iyo talada dumarka ka soo jeeda kuwa aan Ingiriiska ku hadlin wixii ku saabsan rabshada galmoodka iyo rabshada qoyska iyo guriga.

**Khadka caawimada ragga (DVconnect)**

**1800 600 636**

Caawimada qarsoodiga ah ee ragga ay haystaan arrimaha qoyska iyo cilaaqaadka.

**Xiriirka qoyska iyo ilmaha**

**13 32 64**

Tala lacag la'aan iyo qarsoodi ah oo qoysaska leh carruur u baahan kaalmada.



Si aad u hesho turjubaan afkaaga ku hadla wac **13 74 68**.

**Qof walbaa**  
wuxuu leeyahay xuquuqda  
**uu ku dareemo**  
**amaan guriga**

**Macluumaadka kaa caawimaya inaad ogaato calaamadaha rabshada qoyska iyo guriga iyo sida loo bixiyo kaalmo.**

[www.qld.gov.au/domesticviolence](http://www.qld.gov.au/domesticviolence)

## Waa maxay rabshada qoyska iyo gurigu?

Rabshada qoyska iyo gurigu waxay dhacdaa marka qof cilaqaad la leh qof kale uu isticmaalo awooda lagu kantaroolo, lagu dhibaateeyo ama lagu bajiyo qof kale. Waxay leedahay qaabab kala duwan waxayna u dhici kartaa qaabab kala duwan cilaqaadyo badan oo kala duwan, badanaa qoyska dhexdiisa ah (kuwaas oo ay ku jiraan ehelka iyo xididka) ama guriga dhexdiisa.

Rabshada qoyska iyo guriga maaha wax la aqbali karo waxayna noqon kartaa dembi Australia gudaheeda. Dhaqanku marna ma noqon karo wax sabab looga dhigo rabshada qoyska.

**Carruurta waxaa wax yeeli kara rabshada qoyska iyo guriga.**

## Waxaad samayn karto si aad u caawinto qof

Haddii qof aad taqaan uu muujinayo calaamadaha rabshada qoyska iyo guriga, talaabo qaad – waxaa laga yaabaa inaad tahay qofka keliya oo samayn kara. Kaalmadaadu waxbay qaban kartaa.

### Maxaad samaaynaysaa:

- › **Dhegayso** waxaad oranayso aamina waxay kuu sheegaan – ha eedayn iyaga.
- › **Weydii** iyaga wixii la xiriira dhibaataynta meel amaana iyo waqti ku haboon oo gaara.
- › Ka caawi iyaga si ay u fahmaan sida dhibtu u saamaynayso iyaga iyo carruurtooda.
- › Ka **hadal** sida loo siyaadiyo amaankooda.
- › Sii caawima la taaban karo sida u haynta carruurta ama karinta cuntada.
- › **Ixtiraam** xuquuqdooda si ay u samayso go'aano, xataa haddii aadan ku raacsanayn iyaga.
- › La **xiriir** adeega rabshada guriga wixii talo ah sida ugu fiican oo lagu caawin karo iyada oo aan naftaada iyo tan dhibanaha wax yeellayn.
- › **Weydii naftaada:** 'waxa aan samaynayaa amaan ma u yahay qofka dhibta loo geystey?'

### Waxa ay tahay in aadan samayn:

- › Faragelinta jireed xaallad rabshadeed – waxaa waajiba inaad wacdo saddex eber (000).
- › Sheeg goobta dhibanaha ama qorshaha fikashada, khaasatan qofka dhibta geysanaya, saaxiibadiis ama qoyska.
- › Toos loolan ula samee haddii astaamaha dhib sameeyuhu ay muuqato.

## Waxaad u samayn karto bulshadaada

- › **Baro** waxyaalla badan oo ku saabsan qaababka kala duwan ee rabshadaha guriga iyo qoyska si loo aqoonsado calaamadaha khatarta.
- › Ka **hadal** rabshada qoyska iyo guriga banaankana u soo saar.
- › Muuji dabeecada muujinaysa ixtiraamka u dhexeeya dumarka iyo ragga.
- › Kor u qaad sinaanta sinjiga bulshadaada, diinta ama kooxda cayaaraha.
- › **Qaabka** ku haboon dabeecada iyo loolanka saaxiibka, qoyska iyo xubnaha bulshada markay meesha ka saaraan rabshada ama eedaynta dhibanaha.

**Waa muhiim inaad raadiso talo aqooneed haddii aad u malaynayso dhibaato loo geystay.**

**Rabshada guriga iyo qoyska ayaa yeellan kara natiijooyin aad u daran sida dhimasho iyo dhaawac aad u xun.**