Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

Live Fear Free Helpline
Providing confidential support and information on domestic abuse, sexual violence and violence against women in Wales

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
Darparu gwybodaeth a chefnogaeth cyfrinachol ynghylch trais domestig, trais rhywiol a thrais yn erbyn merched yng Nghymru

0808 80 10 800

Ma taqaanaa qof lagu hayo **cunfi iyo xad gudub?**

Haddii qof aad garanayso lagu hayo xad gudubka guryaha ka dhaco, xad gudub jinsi ama noocyada xad gudub ee kale ee dumarka loo geeysto, soo ogow Waxa aad samayn karto si aad u caawiso

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Cunfiga lagu hayo dumarka, xad gudubka guryaha ka dhaco iyo xad gudub ka xagga jinsiga ah

Cunfiga dumarka loo geeysto, xad gudubka guryaha ka dhaco iyo cunfiga xagga jinsiga ah siyaabo kala duwan ayuu u dhici karaa oo ay kamid tahay kufsiga iyo ku xad gudub jinsi, hab dhaqan khasab ku koontaroolid xagga jinsiga ah ama xiriir qoys, gudniinka dumarka, ku xad gudub ilmo yar, guur khasab ah 'cunfiga sharaf ku saleeysan' daba galid, kadeed xagga jinsiga ah, jinsi ahaan uga faa'iideeysi oo ay kamid tahay iibinta jirkooda iyo adoonsiga casrigaan/tahriibin.

Waxaa laga yaabaa in qofka aad ka wel-welsantahay uu soo maray noocyo kala duwan oo cunfi iyo xad gudub ama in haddaba uu ku jiro. Waxaa dhici karto in uu hal dhacdo ama dhacdooyin badan oo xad gudub lasoo kulmay.

Waxaa laga yaabaa in waxa ugu horeeyo ee kugu soo dhaco ay tahay in aad ilaaliso laakiin in aad arrinta faragashato khattar ayeey labadiinuba idin galin kartaa Dabcan tani macnaheedu ma aha in aad iska dhaga tirto.

Inkastoo laga yaabo in aad ka wel-welsantahay in aad sameeyneeyso waxii 'saxda ahaa' , ka fikir xaaladda hana ugasii darin, si kasta oo ay xaaladdoodu tahay ba, waxaa jiro waxyaabo aad sameeyn karto si aad u bad baadiso ayaga iyo waxii caruur ah.

Sida aad u caawin karto

Dhagayso oo rumeeyso iyaga

Ha ogaadaan in aad ka wel-welsantahay iyo in aad meesha u jogto in aad caawiso. Dhagayso waxa ay sheegayaan hana kuu arkaan in aad caawinaad leedahay iyo in aad rumaysantahay waxa ay sheegayaan.

Inta badan dadka lama rumeeysto marka ugu horeeyso oo ay xad gudub ka sheegtaan.

Garwaaqso in xatta haddii ay suurtogal tahay in xad udubka uu dhacay waa hore, in laga yaabo in aad tahay qofkii ugu horeeyay ee ogaado. Waxay awoodeen in ay dareemaan in ay ka hadlaan

Tusaale ahaan, ka bad baadayaasha muddo dheer ayeey ku qaadan kartaa in ay garwaaqsadaan iyo/ama in ay dareemaan in ay awoodaan in ay ka hadlaan xad gudub jinsi, waxay sameeynayaa xilli iyaga u habboon.

Ahaaw qof fahmayo, isku day in adan eedeeyn iyaga, qofka dhibka gaystay ama xiriirka. Xad gudubka iyo bad baadadooda diiradda saar

Ahaaw qof caawin badan

Tusi in aad caawinayso hana xukumin iyaga Ku caawin in ay sahmiyaan dhammaan khiyaarada u furan, sida in ay helaan caawin dad aqoon gaar ah leh.

Dhab ahaantii tani mid adag ayeey noqon kartaa, sida haddii xad gudubka ay kala kulmayaan qof ay yaqaanaan, waxaa dhici karto in ay doortaan in ay xiriirka isaga sii jiraan adigana aad isleedahay may isaga tagaan ama may booliska u dacwoodaan.

Waa muhiim in aad ku caawiso in ay khiyaar kooda qaataan iyagoo haaysto macluumaad ku filan adigoo usoo ogaanayo khiyaarada u furan waxa ay yihiin iyo caawinta ay heli karaan.

Diiradda saar in aad caawiso oo aad dhisto kalsoonida ay noftooda ku qabaan Qir adeeyga ay leeyihiin, markastana xasuusi in ay si wanaagsan ula tacaalayaan xaalad taxaddi iyo cadaadis badan leh

Samir yeelo

Muddo ayeey qadataa in qofka uu dareemo in xad gudub lagu hayo iyo xattaa in ka dheer in ay qaataan go'aan ah in awood loo yeesho go'aan bad baado oo ebid ah oo ku saabsan waxa la sameeynayo.

In dhibaatada la dareemo waa tillaabada muhiimka ah ee ugu horeeyso

Waa muhiim in aysan dareemin sida in aad u sheegeeyso waxa aytahay in ay sameeyaan.

Haddii aadan ku raacsanayn waxa ay doorteen, u samir oo haka quusan

Haddii aad isleedahay adiga ama qof aad garanayso ayaa khattar deg deg ah ku jiro, soo wac 999.

Cunfiga lagu hayo dumarka, xad gudubka guryaha ka dhaco iyo cunfiga jinsiga la xiriiro cid kasta ayu uku dhici karaa. Xasuus noow, matnaba khaladka iyaga malah mana aha in kaligood wajahaan.

Cunfiga lagu hayo dumarka, xad gudubka guryaha ka dhaco iyo cunfiga jinsiga la xiriiro cid kasta ayu uku dhici karaa. Xasuus noow, matnaba khaladka iyaga malah mana aha in kaligood wajahaan.

- Cunfi sinaba looma aqbali karo
- Waa caadi – saddaxdiiba mid kamid ah dumarka iyo gabdhaha UK in ay la kulmayaan nooc cunfi ama xad gudub.
- Sidoo kale ragga iyo wiilashaba way la kulmaan cunfi iyo xad gudub, kuwaas oo leh xuquuq lamid ah oo ah in ay helaan ilaalin iyo caawin.
- Cunfiga xagga jinsiga ah ama xad gudubka waa mid koontarool iyo awood ku saabsan, ee jinsi ma aha
- Qofka xad gudubka gaystay ayaa 100 kiiba boqol masuul ka ah
- Marnaba khaladka adiga ma lihid, waxaad doontaba samee ama ku hadal.
- Caawin ayaad heli kartaa – kaligaa ma thid
- Wax cudur daar ah malaha dhaqan waxyeelo gaysto sida gudniinka dumarka, guur khasab ah ama waxa loogu yeero ‘cunfiga shafta lagu dhowrayo’.
- Waxaa jiro adeegyo si gaar ah loogu talo galay iyo kuwo dhaqanka dareensan oo fahmayo baahidaada oo bixinayo caawinaad si gaar ah loo ilaalinayo.
- Waa caadi in caawin la doonto – bad baado ayeey kuu keeni kartaa

***Cunfiga lagu hayo dumarka: Baaritaan laga sameeyay Yurub oo dhan, FRA**

Waxyaabaha aad sameeyn karto si aad u caawiso:

Waad sameeyn kartaa

- Qofkasta oo Wales ku nool oo xad gudub la kulmay usoo tilmaan Khadka caawinaadda ee Live Fear Free.
- Isku raaca eray dahsoon ama ficil kaas oo tusayo in ay khattar ku jiraan oo ay caawin u baahanyihiin.
- Waydii in aad u haayso nuqul kamid ah dukumiintiyada muhiimka ah sida baasaboorada iyo buugaagta cayrta, si haddii ay noqoto in ay si deg deg ah kusoo baxaan ay taas dhakhso ugu sameeyaan.
- Adinkoo wada joogo ama kaligaa usoo ogoow macluumaad ku saabsan adeegyada xaafadda iyo caawinaad ay heli karaan.
- Caawinaad sii sida in aad u ogolaato in ay isticmaalaan taleefoonkaada ama cinwaankaada oo ay u isticmaalaan macluumaadka iyo farriimaha, in aad u haayso qayb furayaasha kamid ah, lacag iyo dukumiintiyada muhiimka ah.
- Caawinaad raadso – hana ka quusan iyaga – waxaa tuurogal ah in aad tahay khadka kaliya ee noloshooda.

Xusuusnow:

- Xaaladdu si dhakhso ah ayeey cunfi khattar ah isugu badali kartaa, dil ayeeyna ku dhammaan kartaa haddii aysan waxba is badalin.
- Khattartu way dhowdahay, Khattartu way darantahay waana in si deg deg ah ficil loo qadaa.
- Bad baadin deg deg ah oo qoyska ama xaaladda uu markaas ku suganyahay ka fog in loo baahdo ayaa suurtogal ah.
- Xubnaha kale ee qoyska iyo lamaanayaasha ama asxaabta in ay khattar galaan ayaa laga yaabaa.
- Ha dhex-dhexaadin dhibanaha iyo xubnaha qoyskiisa maadaama ay taasi khattar galin karto adiga iyo dhibanahaba.

Meesha caawinaad laga heli karo:

> Qof khadka caawinaadda ka shaqeeyo ayaa khiyaaro iyo macluumaad i siiyay kuwaas oo aan u isticmaali karo in aan saaxiibteey iyo caruurteeda ku caawiyo. Waciddii aan sameeyay waxay igu caawisay in aan xaaladda fahmo iyo waxa aan sameeyn karo si aan u caawiyo.

Dumarka, caruurta, ragga, asxaabta iyo qoyska u baahan caawinta waxay lasoo xiriiri karaan:

Khadka caawinaadda ee Live Fear Free 24 ka si ay kaalmo u helaan.

Qofkasta oo la kulmo cunfi xagga jinsiga ah, xad gudubka guryaha ka dhaco iyo cunfiga lagu hayo dumarka Wales ku nool iyo qoyska, asxaabta, asxaabta shaqo iyo dadka kale ee iyaga dartood usoo wacayo.

Talo bixin taleefoon ka lagu bixinayo oo ku baxayso luqadaha Welsh ka, Ingiriiska iyo luqadaha kale.

Taleefoon bilaash ah 0808 8010800 qoraal ku hadal 1800 108088010800

Email: info@livefearfreehelpline.wales, farriin qoraal ah iyo caawin 24 ka saac ah 078600 77 333

Toos ula sheekeeysi 24 ka saac ah: www.livefearfree.gov.wales

Linie telefonică de asistență Bawso 24 de ore din 24

Servicii de specialitate pentru comunitățile etnice minoritate și de culoare (BME)

T: 0800 731 8147 W: bawso.org.uk

Khadka caawinaad ee Bawso 24 ka saac

Oo bixiyo adeegyo loogutalogalay jaaliyadaha dadka madoow

Taleefoon 0800 731 8147 Internetka bawso.org.uk

Khadka caawinaadda ee Hey'adda qaran ee gudniinka dumarka ka ilaalinta caruurta.

Soo wax khadka ka hortagga gudniinka dumarka haddii aad ka wel welsantahay in ay gabar yar khattar ugu jiro gudniin ama laguday.

Taleefoon 0800 028 3550 Email: fgmhelp@nspcc.org.uk

Khadka caawinta dadka guurka lagu khasbay

Talo iyo caawin loo fidinayo dhibanayaasha guurka lagu khasbay

Taleefoon 020 7008 0151

Khadka caawinta dadka addoonsiga lagu hayo

Si aad warbixin ugasoo gudbiso shaki jiro, caawimaad aad u hesho ama talo siin u raadsato ama macluumaad

Taleefoon 0800 0121 700 Internet: modernslaveryhelpline.org

Khadka taleefoonka Respect

Qofkasta oo wel wel ka qabo cunfiga asaga ka yimaado iyo/ama xad gudub uu u geeysto lamaane ama lamaane hore

Taleefoon 0808 802 4040 Email: info@respectphoneline.org.uk

Internet ka respectphoneline.org.uk