



LA SOCO. DIYAAR AHAWD.

AGABKA QORSHAYNTA XAALADA DEGDEG AH

Adiga iyo qoyskaagu waxa aad diyaar uu noqon kartaan xaalada degdega ah.
Booqo mass.gov/BePrepared





Xaaladaha degdega ahi waxya dhici karaan wakhti kasta

In marka hore qorshe lala yimaado oo loo diyaar ahaado waxay keeni kartaa natijjo dhaanta oo adiga iyo qoyskaagu aad heshaan.

Agabkan waxaa isticmaali kara shakhsiyadka ama waxaa lala isticmaali karaa xubnaha qoyska ama daryeelayasha. Wuxuu ay kaa caawin kartaa inaad ka fikirto sida aad u taageeri lahayd hawlaha nolosha ee maalintii mudada xaalada degdeg ah iyo kadib. Marka aad ka fikirto baahiyahaaga, waxa aanu ku talinaynaa inaad:

- Samaysato qorshaha xaalada degdega ah ee qoyska ama shakhsii ahaaneed
- Diyaarsato bushqada u diyaar ahaanshaha xaalada degdega ah
- Inaad samaysato liiska cida aad la xidhiidhi lahayd

Booqo websaytkeena si aad wax uga ogaato bushqada u diyaar garawga xaalada degdega ah oo aad u dhisto qorshaha xaalada degdega ee qoyskaaga ama shakhsii ahaaneed:
mass.gov/BePrepared



Xidhiidhka

Qor maclumaadka ku saabsan luuqadaada iyo baahiyahaaga xidhiidhka. Waxaa taas kamid noqon kara sida warqad iyo qalin, sameecadaha dhagaha, waynayso gacanta lagu qaato, shaxda xidhiidhka ama buug, ama agab kale oo xasaasi ah. Wuxuu aad ka fikirtaa qaabab kala duwan oo aad ku heli karto wargelinta xaalada degdega ah, sida TV, raadyo, internetka, app-ka taleefanka, iwm.



Show Me for Emergencies waxaa weeye app taleefanka ah oo bilaas ah oo caawiya dadka qaba caqabadaha xidhiidhka mudada xaalada degdega ah. Ku jeedi kameerada taleefankaaga kaadhkan si aad maclumaad dheeraad ah u hesho.





Baahiyaha caafimaadka iyo caafimaad qabida

Qor macluumaadka dawooyinka aad qaadato (sida xadiga, wakhtiga maalintii ee aad qaadato, iyo waxa loogu talo geley). Waxa aad raacisa macluumaadka la xidhiidhka halka laga heleyo iyo daawaynta joogtada ah ee aad u baahan tahay. Tusaale ahaan, dawooyinkee ama adeegyadee caafimaad ee soo noqnoqda ayaad isticmaashaa? Miyaad qabtaa xasaasiyad ama xaalad kale oo caafimaad?

Hadii aad u baahan tahay ogsajiin, miyaad haysataa taanji dheeraad ah ama qaab aad kula xidhiidhi karto cida kaa iibisa wakhtiga xaalada degdega ah? Hadii ay tahay in gurigaaga lagaa qixiyo, maxaad u baahan tahay hawlahaaga nolosha ee maalintii?



Madaxbanaani

Qor macluumaadka ku saabsan agabka kaalmada, wixii jidhka lagu rakibayo, iyo agabka caafimaadka ee aad isticmaasho si aad iskaa ugu shaqaysato. Ma haysataa wax kugu filan mudo sadex maalmood ah? Halkee ayaad ka heleysaa agab dheeraad ah? Tusaale ahaan, miyaad u haysataa baytaryo dheeraad ah aalada aad qaadato, kuri cuuryaan la tiixo hadii ka laydhka ah uu waxyeeloobo, ama muraayado dheeraad ah? Miyaad u baahan tahay tuunbo quudin dheeraad ah, xafaayad, caanaha caruurta, baandheej, iwm.? Liiska wixii alaab ah:

SHAY

CIDA IIBISA/LAMBARKA TALEEFANKA

Hadii aad haysto ay ku haga, waxa aad ku dartaa waxa uu u baahan yahay bushqada u diyaar garawga xaalada degdega ah!



Adeega / Taageerada

Qor macluumaadka ku saabsan daladaada taageero. Raaci cidii aad doonayso in lala xidhiidho si ay kaaga caawiso mudada xaalada degdega ah. Tusaale ahaan: qoyska iyo asxaabta dhaw, Daryeelaha Shakhsii Ahaaneed (Personal Care Attendant, PCA). Xasuuso inaad ku darto wixii taageero ah ee aad u baahan karto ee cilmi nafsi ama baahida dareenka. Miyaad u baahan tahay wax kaa caawiya xakamaynta saska ama PTSD, ama inaad dhamaysto shaqooyinka talaabooyinka badan ah?

MAGACA

XIDHIIDHKA

LAMBARKA TALEEFANKA

Qorshee daladaada taageero kahor masiibada si si ay u ogaan karaan inaad u baahan tahay kaalmadooda. Miyay garanayaan meesha ay taalo bushaqaada xaalada degdegu? Miyay ka shaqaysiin karaan wixii aalad kaalmo ah ee aad leedahay? Hadii aad leedahay qorshe cilmi nafsiiga xaalada degdega ah sida Qorshaha Talaabada Kaso Kabashada Badqabka (WRAP), miyay dadka ku taageerayaa garanayaan waxa ay tahay iyo sida loo isticmaalo?



Gaadiid

Qor macluumaadka ku saabsan baahidaada gaadiidka. Miyaad haysataa gaadiid gaar ah? Miyaad isticmaashaa gaadiidka dadwaynaha ama miyaad heleysaa gaadhi?

SHIRKAD GAADIID

LAMBARKA TALEEFANKA

Miyaad haysataa khariirada muujinaysa jid kale hadii ay wadada caadiga ah xidhanto, ama hadii aanad ku heli karin qaabka caadiga ah gaadiidka shacabku?

Marka aad buuxiso agabkan, waxa aad ku ridaa bac ayna biyuhu ka tafaynin waraaqaha oo waxa aad ku dhax ridaa bushqadaada agabka xaalada degdega ah iyada oo uu la socto nuqulada kale ee waraaqaha sida macluumaadkaaga caafimaadka, nuqulada aqoonsigaaga iyo macluumaadka dhaqaale.

Wixii tilmaamo dheeraad ah iyo kharyaadka, booqo websaytkeena (mass.gov/BePrepared) ama waxa aad ku jeedisaa kameerada taleefankaaga gacanta koodhkan:



WAAXDA CAAFIMAADKA SHACABKA EE MASSACHUSETTS

