

Maxaa loola jeedaa rabshadaha lagula kaco haweenka iyo gabdhaha?

Rabshadaha lagula kaco haweenka iyo gabdhuhu waxay noqon karaan xadgudubyo caadifadeed, qaylo, jir-dil, kuwo galmood iyo kuwo maaliyadeed intaba. Meel kasta way ka dhici karaan. Si toos ah ama khadka internetka. Guriga gudihiisa, shaqada ama waddada dhexdeeda.

Xadgudubuhu wuxuu noqon karaa lammaane, lammaanihii hore, xubin qoyska ka tirsan, saaxiib, hoggaamiye bulsho, qof goobta shaqada jooga ama

qof qalaad. Inaan marka hore ogaano maxaa xadgudub ah, ayaa dhammaanteen inaka caawinaysaa inaan aqoonsano marka xadgudubku dhacayo.

Xadgudubku qof kasta waa ku dhici karaa, hase yeeshee waxaynu wada ognahay in falalkaasi sida badan ay haweenka iyo gabdhaha saameyn ba'an ku yeeshaan. Xadgudubku ha ka yimaado qof qalaad ama gacalka iyo saaxiibada – ee rabshadaha haweenka iyo gabdhaha lagula kaco waa wax mar kasta dhaca oo raadkoodu uu dabo-dheeraan karo.

Maxay yihiin waxyaabaha u baahan in laga digtoonaado?

Waxyaabaha dhaqammada xadgudubka muujinaya waxaa ka mid ah:

- Hadallo aan haboonayn (oo ay ka mid yihiin kuwo galmoodka la xiriira), baaqa ama taabashada.
- Xadgudub galmood (taabasho galmood la xiriirta oo aan qofku raalli ka ahayn).
- In qofka lagu cadaadiyo inuu soo diro sawirro uu qaawan yahay
- In qofka oo aan raalli ka ahayn la baahiyo muuqaallo uu qaawan yahay
- Dhaqan cadaadis ama sandullayn ku salaysan (sida; xukumista dhaqaalaha qofka, u sheegista cidda uu la kulmi karo, u sheegista nooca dharka uu xiran karo).
- Xadgudub sharaf ilaalin ku salaysan, sida in qoyska ama qof bulshada ka tirsani ay qofka hanjabaad iyo sandullayn kula dhaqmaan.

Sidee ayaan si fudud arrinta wax uga qaban karaa?

Afartaan siyaabood ayaa kaa caawinaya inaad arrinta si fudud wax uga qabatid – madaxa ku hayso **JOOJI**:

WAX UUN DHEH. Muuji inaad arrinta raalli ka ahayn, ama haddii aysan dhibaato ka imaanayn u sheeg qofka inuu falkaas joojiyo.

QOF KALE ARRINTA U SHEEG. Waxaad u sheegi kartaa qofka meeshaas mas'uulka ka ah sida; wadaha baska ama tareenka haddii aad gaadiidka dadweynaha saaran tahay ama Waxaada Shaqaalaha haddii aad goob shaqo joogtid.



www.gov.uk/enough

Ka raadi qaabab kala duwan oo si fudud loogu joojiyo rabsadaha lagula kaco haweenka iyo gabdhaha

Haddii falku kula qaldan yahay, wax ka qabo

ENOUGH (BES)

T AAGEERO BIXI. Xaalku siduu yahay ayaad qofka waydiin kartaa ama intaad dhacdada filim ka duubtid ayaad qofka weydiin kartaa inuu rabo in filimka kiis ahaan loo gudbiyo. Sidoo kale, waxaad qofka ka taageeri kartaa sida kiiska loo gudbiyo.

S OO DHEXGAL. Xaalad soo dhexgelis ah abuur, si dhibbanuhu u helo fursad uu meeshaas uga tago oo dadka kale u siiyo fursad ay taageero ku helaan.

Si aad gargaar dheeraad ah u heshid, booqo gov.uk/enough

Sidee ayaan kiiska xadgudubka u soo gudbin karaa?

- Haddii adiga ama qof kale aad halis ku sugan tihiin, wac 999.
- Haddii aysan xaaladdu degdeg ahayn, booliska ayaad kiiska xadgudubka u gudbin kartaa adigoo wacaya 101.
- Sidoo kale, saldhigga booliska ayaad toos u aadi kartaa ama khadka internetka ee police.uk ayaad xadgudubka ku gudbin kartaa.



Adigu qof ahaan, dhaqankaaga ma ka shakiday?

Ma fududa inaan qirano inaan xudduudda dhaafnay ama u dhow nahay, Laakiin inaad naftaada daacad u ahaato waa tallaabada ugu horreysa ee aad isbeddel ku samayn kartid.



ENOUGH (BES)

Haddii falku kula qaldan yahay, wax ka qabo

Qof kasta waa ka qaybqaadan karaa ka hortagga xadgudubka. Macluumaad dheeraad ah ka raadi

www.gov.uk/enough

