

# Cid xigto kuu ah xoog ma kuu adeegsatay?

Xoog adeegsiga cid xigto kuu ah waxaa uu noqon karaa waxyaabo badan. Mararka qaar waa lammaane qofka geysta. Mararka qaarna waa qaraabada cidda geysata. Waxay sidoo kale noqon kartaa carruur wax u geysaneysa waaliddiinteeda. Xoog adeegsiga wuxuu noqon karaa mid maskaxda la xiriira, mid jirka la xiriira iyo mid galmada la xiriira. Waxaa uu ku saabsanaan karaa in qof:

- Uu kuugu yeero wax fool xun oo xun ama in aad maqashid in aad xuntihid oo aad dhib badantihid.
- Ku taqaantaqiyo, ku garaacayo, ku laadayo ama si uun kale uu kuu dhaawacayo
- Ku koontaroolayo oo uu ku xaddidayo, uu kugu qasbayo sameynta waxyaabo aadan dooneyn
- Kugu qasbayo in aad dhaqankaaga iyo qaabkaaga nolosha waafajisid
- Kugu qasbayo wax la xiriira galmo
- Dhaqaalahaaga koontaroolayo

## Waxaad xaq u leedahay badbaado iyo taageero

Qof kasta oo ay tahayba xoog u adeegsi qof dhawi waa uu ku dhici karyaa. Adigaaga la wax yeelleeyay waxaad heleysaa macluumaad, badbaado iyo taageero, waxaana laguugu qaabilayaa ixtiraam iyo u damqasho. Waxa aad xaq u leedahay. Haddii aad carruur leedahay carruurta xitaa waxaa ay u baahantahay taageero.

## Waxaa lagaa caawin karaa:

- Wada hadal taageero
- Badbaado iyo deegaan ku meel gaar ah
- Taageero xagga xiriirka hey'adaha dowladda ee kale, tusaale ahaan booliiska

Nala soo xiriir markaas aannu ku caawinnee. Waxaad ahaan kartaa qof aan la aqoonsan karin haddii aad dooneysid.

Haddii ay jirto khatar deg-deg ah, wac mar walba 112.

## Nala soo xiriir:

- **Hawl:** Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i Jämtland
- **Cinwaan E-mail:** centrummotvald@ostersund.se
- **Nambar taleefan:** 0200-120 145
- **Bar intarneed:** www.ostersund.se