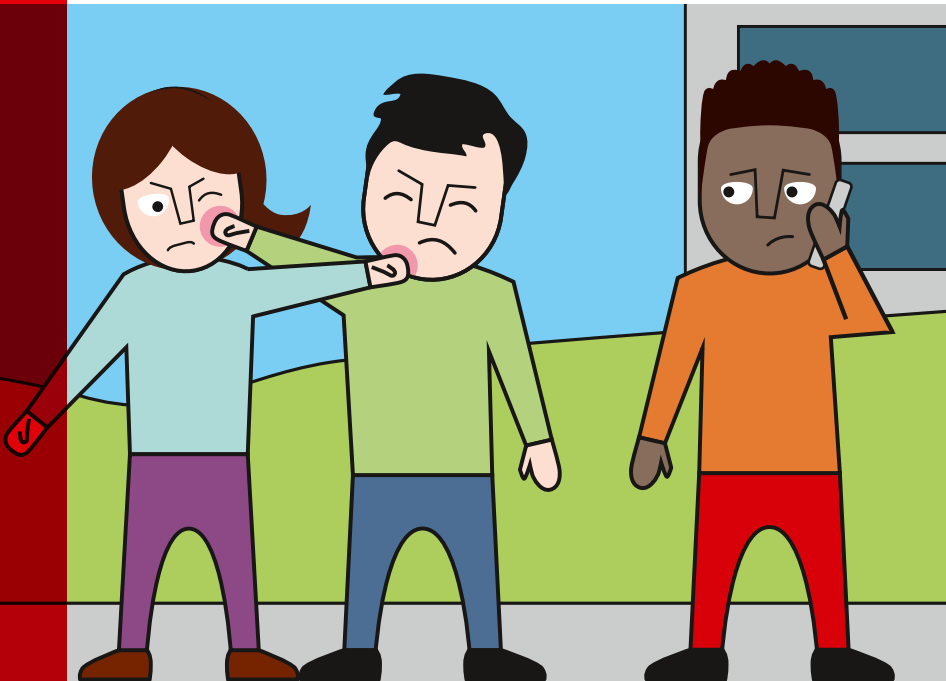




Maxaa la qaban rabaa?

Caawimo iyo talo haddii aad khatar kujirto



Maxaa la qaban rabaa? – Caawimo iyo talo haddii aad khatar kujirto

Bilayska Bern Cantonal waa diyaar 24-ka saac maalintii badbaadadaada darteed. Waxaanu ka shaqaynaa inaanu ka ilaalino dadka dambiyada iyo inaanu aragno dadka oo qaddarinaya sharciga.

Guud ahaan, Switzerland waa waddan badbaado ah. Laakiin xiitaa halkan dambiyo waa la gala – meelaha dadwaynaha sida baarkinada iyo baararka, tareenada ama basaska dushooda ama meelaha tareenada laga raaco, iyo sidoo kale asturnaanta guryaha iyo internetka. Bilaysku adiga ayuu heegan kuu yahay: nala soo xidhiidh haddii aad tahay dhibbanaha dambi ama haddii aad aragtay dambi la galayo. Haddii aad khatar ku jirto, isla markaaba naga soo wac lambarrada xaaladda gurmada ah ee bilayska, 112 ama 117.

Talo ka socota Bilayska Bern Cantonal ilaalintaada darteed:

Dambiyada daran

Ka dheeraw xaaladaha aan degganayn oo raac dareenkaaga gudaha. Fiidadka iyo xilliyada mugdiga, waxa lagugu la talinayaa inaad dadka kale ka ag dhawaato.

- > Ha ka jawaabin daandaansiga, adiguna ha daandaansan dadka;
- > Muuji kalsooni luuqaddaada jidheed, dhaqdhaqaaqa jidhka, dareenada wejiga iyo codka;
- > Haddii ay kugu kallifto inaad la hadasho dadka aanad garanayn, si edeb leh oo caadi ah ula xaal hana u dhawaanin;
- > Haddii aad dareento handadaad, dadka kale u sheeg inay ku caawiyaan ama dareenka isku soo jeedi;
- > Xaaladaha gurmada ah, wac bilayska (wac 112 ama 117) – had iyo jeer wicitaankaaga si dhab ah ayaanu u qaadan.



Dhibaataynta xagga galmada

Dhibaataynta xagga galmada, ha noqoto hadal, dhaqdhaqaaq jidhk ah ama ficillo muuqda eh, waa dambi. Dhibaataynta xagga galmadu sida badan waxay u dhacdaa si asturan (tusaale ahaan cawaysyada ama meelaha la deggan yahay) ama goobta shaqada. Laakiin dhibaataynta xagga galmadu sidoo kale waxay ka dhici kartaa meelaha dadwaynaha, tusaale, tareenada iyo basaska dushooda, baarkinada ama baararka, maqaayadaha iyo cawaysyada habeenkii.

- > Hadal ahaan ama adiga oo adeegsanaya dhaqdhaqaaqa jidhka caddee, haddii ay daruuri tahayna, samee is-adkayn inaanad arinkan diyaar u ahayn.
- > Dadka kuu dhaw toos caawimo u waydiiso ama dareenka isku soo jeedi, tusaale ahaan adiga oo ku qaylinaya caawimo ama ku qalinaya “joog”.
- > Ku wargeli qof masuul ah, sida macallin, hoggaamiye koox ama xarun, wade baabuur ama shaqaale ammaan.
- > Ha iska aamusin! La hadal qof aad aamini karto, xarun la-talin iyo/ama bilayska.

Xadgudubka guriga ka dhaca

Bulshadeenu uma dulqaadato xadgudubka nooc kasta – xiitaa ka guriga ee dhexmara qoyskaaga! Bahdil soo noqnoqda, ka xannibid la xidhiidhka dadka, u diidista in qof la siiyo lacag uu leeyahay, aflagaado, weerarada jidheed ee yaryar iyo sidoo kale xadgudubka jidheed ee halista ah, gabboodfalka galmeed iyo khasbidda waa mamnuuc waana dambi. Xaaladaha noocan ah, cid kasta, oo ay kujiraan carruurta, jaararka ama saaxiibada, way la xidhiidhi karaan bilayska. Bilaysku waa inuu markaasi baadhaa.



- > Ha ka aamusin! La hadal xarun la-talin iyo/ama bilayska.
- > Qoraal ku hayso lambarrada taleefanka ee muhiimka ah (bilayska 112 ama 117, qof aad aamini karto, iwm.) had iyo jeer.
- > Hore uga sii raadi meesha aad caawimo ka heli karto xaaladda.
- > U dhiibo dokumentiyada muhiimka ah qof aad aaminsan tahay.

Kuwa aan tooska ugu lug lahayn:

- > Xaaladaha gurmada: badbaadadaada ayaa ka muhiimsan wax-ka-qabashada – la xidhiidh bilayska isla markaaba hana galin naftaada wax khatar ah!
- > Haddii aad ka shakido jiritaanka xaalad xadgudub guri:
 - Kala hadal cidda ay khusayso shakigaaga.
 - U sheeg cidda ay khusayso inaad halkaas joogto si aad u caawiso iyaga.
 - U sheeg cidda ay khusayso wax kusaabsan xarumaha la-talinta iyo inaanay lacag ahayn.
 - U soo bandhig cidda ay khusayso inaad u raacdo xarunta la-talin ama bilayska.
- > Dadka aan tooska ugu lug lahayni sidoo kale waxay aadi karaan xarumaha la-talinta si ay xaaladda ugala hadlaan.

Haddii bilayska la waco, waxay qaban karaan cid kasta oo u dhaqmaysa si horornimo ah waxayna ka mamnuuci inay guriga ku soo laabtaan dhawr maalmood. Haddii haween iyo carruur ay khatar dhab ah kujiraan, waxa la gayn karaa meel lagu qaabilo haweenka oo ku taal goob qarsoodi ah.

Dadka u yimi Switzerland sababo inay la midoobaan qoysaskooda laakiin la kulma xadgudub ayna khasab ku tahay inay ka tagaan guriga qoyska waxa la siin karaa ruqsad degganaansho oo u gaar ah. Hase yeeshee, waa inay keenaan caddayn dhacdooyinka horornimo, oo ay la socdaan warbixino caafimaad, warbixino bilays ama warbixino ka socda xarumaha taageerada dhibbanaha.

Guurka khasab ah

Switzerland, adiga ayaa u xor ah cidda aad rabto inaad guursato. Waa inaan lagugu khasbin ama lagugu cadaadin guursiga cid. Guurka xaaladahan ku dhacaa sax ma aha. Sidoo kale waxaad xor u tahay inaad doorato inaad rabto in guurku sii jiro ama haddii aad rabto kala-tag.

- > Haddii adiga ama saaxiibkaa dhibban yahay, u sheeg cid aad aamini karto ama la xidhiidh xarun la-talin.

Ka-daba-shaqayn

Haddii qofi si soo noqnoqota u taabto, u dhibaateeyo, u cadaadiyo, ama u sameeyo hadiyado cid kale isaga oon qofkaas kale rabin, tani waa arrin aad ugu dhib badan cidda ay khusayso. Qofku markaa wuxuu dhihi karaa ka-daba-shaqayn. Ficillada ka-daba-shaqayntu waa, tusaale ahaan, ka cabsi-galin taleefanka, farriimaha sms oo handadaad ah, iimeylo maalin kasta ah, baadhista goobta shaqada, hadiyado joogto ah, booqasho an la waydiisan ee abaarmentka iyo basaasid iyo la-socod guud. Ficillada ka-daba-shaqaynta qofka waa la isku ciqaabi karaa qofka ka-daba-shaqaynta wadanaha waxa sharciga madanigu ka mamnuuci karaa la xidhiidhista cidda ay khusayso.

- > Si cad oo aan mugdi kujirin u sheeg inaanad rabin wax la soo xidhiidh ah.
- > Ha ka jawaabin wicitaanada, iimeylada iwm. hana aqbalin hadiyadaha. Xiitaa haddii ay adag tahay: Si uun ha laguugu soo hagaago.
- > Wargeli cidda kuu dhaw: qoyska, saaxiibada, saaxiibada shaqada iyo jaararka. Kuwani waa ku caawin karaan.
- > Ku dokumenti garee dhammaan ficillada qofka taariikhda, wakhtiga, goobta iyo maragyada.
- > Noo oggolow inaan kula talino! Xarumaha la-talinta iyo bilayska adiga ayey heegan kuu yihiin.

Dhibbayaasha dambi

- > Haddii lagu handado ama haddii ay jirtay dhacdo, wac lambarrada xaaladda gurmada 112 ama 117.
- > Ha beddel goobta dambigu ka dhacay.
 - Ha baabiin caddaynta.
 - Ha masixin.
 - Ha dhaqin dharka aad xidhnayd markaas (wax dhacayeen).
- > Hubi in wixii qoon ah uu dokumenti gareeyo sida ugu dhakhsaha badan (inta ayna ka soo wareegin 72 saacadood) dhakhtarkaaga qoyska ama cusbitaalku.

La xidhiidh xarunta la-talinta ama bilayska

- > Ha ka yabaalin inaad caawimo raadsato!
- > Xarumaha la-talintu waxay sida caadiga ah kugu caawin bilaa lacag.
- > Waxaad la xidhiidhi kartaa xarun la-talin adiga oon wargelin bilayska.
- > Xarumaha la-talinta looma oggola inay bilayska wargeliyaan oggolaanshahaaga la'aantii.
- > Dadka xaaladdooda degganaansho ayna caddayn sidoo kale waxay xaq u leeyihiin la-talin.

Haddii aad rabto inaad ku wargeliso bilayska dambi (adiga oo samaynaya ashkato dambiile ama sheeginta dambi), sidaas waxaad ku yeeli kartaa taleefan ama adiga oo toos u aadaya saldhigga bilayska gudaha Switzerland. Waxaanu wax kaa waydiin dhacda waxaanu qori waxa aad dhahdo. Haddii kiisku ku lug leeyahay xadgudub xagga galmada ah, waxaanu kuu qabanqaabin inaad la hadasho qof aad isku jinsi tihiin. Haddii ay jiraan caqabado xagga luuqadda ah, waxaanu kuu qabanqaabin tarjumaan.

Dambi ku oogid

Haddii aad dhacdo bilayska u sheegto, waxaanu bilaabi baadhis. Waxaanu raadin oo aanu qaadi wixii caddayn muuqata ah, waxaanu waraysan adiga iyo maragyada/cidda la tuhmayo. Xaaladda dhacdooyinka daran, waxaanu bilaabi baadhis xiitaa haddii cid aan dhibbanaha ahayni sheegto dambiga. Haddii cid dambigu ku caddaado, dacwad-oogaha gobolka ama maxkamadda ayaa go'aamisa ciqaabta.



Waa halkan halka aad ka heli karto caawimo iyo talo

Xaaladaha gurmada ah (lambarrada bilaashka lagu Waco, 24-ka saac maalintii)

Bilayska	112 ama 117
Adeegyada Ambalaaska/Caafimaadka	144
Lambarka ay haweenku bilayska kala xidhiidhaan (Mishiinka jawaabaya; sarkaal bilays oo haween ah ayaa kugu soo celin taleefanka)	031 332 77 77
Die Dargebotene Hand – caawimada bilaa aqoonsiga ah iyo la-talinta dadka muddakarka ah	143
Pro Juventute – caawimada bilaa aqoonsiga ah iyo la-talinta carruurta iyo dhallinyarta	147

Taageerada Dhibbanaha

Taageerada dhibbanaha, Bern	031 370 30 70
Taageerada dhibbanaha, Biel	032 322 56 33
Lantana – Taageerada dhibbanaha dambiyada xagga galmada ee ka dhanka ah haweenka iyo gabdhaha, Bern	031 313 14 00
Vista – Taageerada dhibbanaha ee dambiyada xagga galmada iyo xadgudubka guriga, Thun	033 225 05 60
achstelle Häusliche Gewalt Stadt Bern – Xarunta xadgudubka guriga, Magaalada Bern	031 321 63 02
Frauenhaus Bern Magangalinta haweenka Bern	031 332 55 33
Frauenhaus Region Biel – Magangalinta haweenka Gobolka Biel	032 322 03 44
Frauenhaus Thun-Berner Oberland – Magangalinta haweenka Thun – Bern Oberland	033 221 47 47
Xarunta xirfadda iyo aqoonta ee dhibbanayaasha ka-daba-shaqaynta, Bern	031 321 68 97
Zwangsheirat.ch	021 540 00 00

Talo guud

frabina – Xarunta la-talinta ee ragga iyo haweenka ee xidhiidhka laba waddan	031 381 27 01
ISA – Xarunta macluumaadka iyo talada ee arrimaha la xidhiidha dadka ajaanibka ah	031 310 12 72

**Waxaad macluumaad ka heli kartaa aflaamta wada-noolaanshaha
oo leh luuqadani iyo mid kale, website-keenna: www.police.be.ch**



Hel app-kayaga:

www.police.be.ch/app



Nagala soco Twitter:

www.police.be.ch/twitter