

Waxaan dhammaanteena u baahanahay inaan ogaano

Ka ilaali carruurta
qowmiyaddaha
laga tira badan
yahay ku
xadgudubka
galmada



Waxaan annaga u baahanahay inaan ogaano si looga ilaaliyo carruuteena

Dhibanayaasha badankooda ku xadgudubka galmada cunugga kama hadlaan arrintaas mana waydisan karaan caawinaad. Marka dadka waaweyn waa inay waan ilaalin karnaa ku xadgudubka galmada ee ilmaha in ay dhacdo goobta uga horeysa annagoo fahmeeyno halista, dejineynaa qorshooyinka badbaadada qoyska, iyo oggaanshaha waxa la sameeynaayo haddii aan walaac ka qabno.

Buugyarahaan loogu talagalay inuu bixiyo dhammaan macluumaadka aan u baahanahay si loogu ilaaliyo ku xadgudubka galmada cunugga, si loo ogaado digniinta calaamadaha iyo in la dhiso kalsooni wax loogu qabto arrinkaas.

Marwalba way waynaagsan tahay in lagala hadlo iyadoo loo maraayo welwel ama dareen caloosha ah halkii aad iska dhegi tiri lahayd oo u rajeey in waxwalba fiican yahay.

Haddii aad jeclaan lahayd inaad la hadasho iyadoo loo maraayo walaac kasta ama aad hesho macluumaad dheeraad ah, waxaad la hadli kartaa la taliyaasha khibrada leh ee kalsoonadayna ahaan Jooji Hadda! khadka caawinta.

Soo wacayaasha uma baahna inay siiyaan macluumaad aqoonsi ah, sidaa darteeda way hari karaan magacyadooda. Waxaan la hadalnaa kumanaan dad ah sannad kasta, iyo waxaan ku caawinaa inay qaadaan tallaabo si loogu ilaaliyo caruurta iyo dadka yar xadgudubka galmada iyo dhiigmiirashada.



**Wac 0808 1000 900
sidaad u hesho taageero
qarsoodi ah ama booqo
stopitnow.org.uk/helpline
si aad ugala soo xariirto
khadka tooska ah**



Waa maxay ku xadgudubka galmada ee ilmaha?

Dadka marwalba ma ogaadaan inay jirto qaabab kala duwan ee ku xadgudubka cunugga ah.

Kuma xirna inuu qof weyn u galmoodo cunug ama uu taabto cunuga qaab galmo ah, inkastoo ay badanaa ku lug leedahay taabashada cunagga cawradiisa ama ka dhigta ayaga inay taabtaan qof kale.

Waxaa kale ku jiri kartaa hawlo kale, sida tusidda sawiro qaaqaaban ama ku qasbidda cunugga inuu fiirsado ficil galmo ah.

Ku xadgudubka galmada cunugga waxay sidoo kale ka dhacaan khadka, tusaale ahaan sameynta iyo wadaagista sawirada galmada ee ay dadoodu ka yar tahay 18 sano (mararka qaarkoodna loogu yeero sawirka anshax darada carruurta), iyo la sheekaysiga galmada carruurta ka yar 16 sano, badanaa waxaa loo yaqaan is-sasabada ka faaideysiga galmada.

Dhammaan xadgdubyan waxaa sameeyo dadka waaweyn, ilaa saddex meelood hal waxaa sameeyo dad ka yar 18.

Marka ay timaado carruurta iyo dadka dhalinyarada ah, waxaa jiro farqi dhab ah oo u dhaxaya baaritaanka galmada caadiga iyo dhaqanka ku xadgudubka. Waalidiinta ama xanaaneyaal ahaan, waxaan rabnaa inaan ogaano waxa u yahay farqiigaan, halka aan u aadi karno talo haddii aan qabo walaacyo ama su'aalo.

Waa maxay halis?

Xadgudubka galmada caruurta waa dhibaato aad u weyn, laakiin inta badan way qarsoon tahay. Waxay saameynaysaa carruurta ka soo jeeda dhammaan asalka.

- Ku dhowaad 6 dii carruur 1 baa ayaa lagu faraxumeyn doonaa galmada. Khaar badan cidna uma sheegaan, iyo badankoodana ma ogaan doonaan booliska, adeegyada bulshada ama shaqaalaha caafimaadka.
- Ku xadgudubka galmada uga badnaan waxaa fuliya ruux garanaayo cunugga. Ku dhowaad saddex meelood meel ku xadgudubka galmada waxaa fuliya carruurta kale iyo dhalanyaro.
- Carruurta curyaanka ah waxay u badan yihiin in lagu xadgudbo galmada marka loo eego carruurta aan ahayn curyaan.

Ceebtu waxay noqon kartaa xadgudub aan laga hadlin ama laga soo warbixin, gaar ahaan qowmiyaddaha laga tira badan yahay ee bulshada.

Yaa faraxumeeya carruurta?

Dadka ku xadgudba carruurta waxay ka soo jeedaan dhammaan qoysaska, qowmiyaddo, bulshooyin iyo heerarka nolosha.

Waxaa noqon kara qof kasta -raga ah, dumarka ah, xaaslaha ah, iskaabulka ah, dhalinyarada, carruurta, xubnaha qoyska, saaxiibadda ama xirfadlayaalka.

Inta badan carruurta lagu xadgudbo galmada waxaa xadgudub u geysta qof ay yaqaanaan oo ay aaminaan. Waxay kala yihiin:

- dad aan garaneeyno
- dad aan daryeelno
- dad ka kala socda dhammaan dabaqadda, dhaqanka iyo asalka.

“Asaga waxuu u muuqdaa mid caadi ah waxuuna ku fiican yahay carruurta. Marnaba uma ogeen asaga inuu yahay qof xadgudub geysta ah.”

Hooyo haysata wiil 7 jir ah ayaa ku xadgudbay deriskiisa

Sida u dhaco xadgudubku

Ma fududa in la fahmo sida dadka caadiga ah u wax yeelayaan carruurta. Dadka qaarkooda kaas ku xadgubaya galmada carruurta taasna ogyahay inay qaldan tahay oo aan ku faraxsaneen waxa ay sameynayaan ayaga. Kuwa kale waxay ku fikirayaan dabeecadooda inay Fiican tahay iyo midaas waxay tusayaan jaceelkooda ee carruurta.

U dhowaanshaha carruurta iyo dadka waaweyn - Is sasabka ka faaideysiga galmada

khaar badan oo xadgudbayaal ah ayaa ku wanaagsan sameynta ‘saaxiibtanimo’ carruurta iyo dadka waaweyn ee ku hareeraysan. Khaarkood waxay saaxiibo la yeeshaan waalidiinta dhibaatooyinka haysta, mararka qaarkood u gaarka ah. Kuwa kale waxay soo bandhigi doonaan inay yihiin kuwo lagu kalsoonaan karo waxayna siin doonaan daryeel ama taageero kale oo ah daryeelka carruurta. Qaarkood waxay ka helaan jagooyin bulshada dhexdeeda lagu kalsoon yahay taasoo ku xirtay iyaga iyo carruurta.

Siraha

Dadka ku xadgudba galmada caruurta waxaa laga yaabaa inay bixiyaan hadiyado isugu jira ama daaweynta iyo hanjabaadyo oo ku saabsan waxa dhici doona haddii cunuggu yiraahdo ‘maya’ ama uu qof u sheego. Si loo haayo xadgudubku oona u ahaado mid qarsoodi ah, xadgudbaha ayaa inta badan ku ciyaaraya cabsida carruurta, wax laga xishoodo ama dambiga canugga ee maxaa dhacaaya. Waxa laga yaabaa ayaga inay ka dhaadhiciyaan ilmaha in cidna rumaysan doonin haddii iyaga ay sheegaan.



Maxay carruurta u sheegi waayeen?

Carruur badan oo lagu xadgudbay galmada qofna uma sheegaan xadgudubka waqtiga ay ku dhacday wax laga xishoodo ama sharaf dhac ah, ama waxay u maleynayaan inaan la rumaysan doonin.

Mararka qarkood cunugga aad buu u yar yahay ama cabsanaya oo aan garanayn ama heli karin erayo uu ku sharxo waxa ku dhacaayo iyaga. Iyo mararka qaarkoodna way ku wareersan yihiin qofka ku xadgudbay, si ay u ogaadaan in waxa dhacaya ay khaldan yihiin.

Waa muhiim inay carruurta yeeshaan dad waaweyn oo ay ku kalsoon yihiin noloshooda oo ay kala hadli karaan wixii welwel ah ay qabaan. Carruurta waxay dareemi karaan inaan la aamini doonin haddii dambiihaha uu yahay qof aad looga ixtiraamo ama bulshada dhexdeeda aad looga tixgeliyo. Laakiin waa muhiim in la khaado dhammaan welwelka si daacad ah iyo in laga warbixiyo iyaga oo aan loo eegin cidda ay ku lug leedahay.



Waxyaabaha kale ee ka dhigi kara ka hadalka xadgudubka galmada cunugga mid adag haddii aad ka soo jeedo bulshada laga tirada badan yahay

Faquuqidda – ku xadgudubka galmada carruurta waa mowduuc aad u xasaasi ah bulshada dhexdeeda qowmiyadaha laga tirada badan yahay waxaa jiri kara ka fogaansho ama inkiraad. Dadka qaarkooda waxay u maleynayaan inay taasi ceeb u keeni karto qoyska, sababi karto burburka xariirka iyo inay saameyn ku yeelan karto rajada mustaqbalka cunugga haddii ay soo bandhigaan walaacooda. Laakiin waa shaqadeena inaan soo sheegno wixii walaac ah maadaama carruurta xaq u leeyihiin sharci ahaan in laga ilaaliyo waxyeellada. Tani waa mida ugu muhiimsan.

Caqabada luuqada – carruurta iyo waalidiinta waxaa laga yaabaa inay leeyihiin luuqado kala duwan oo midkood ama labaduba aysan si fiican ugu hadli karin Ingiriisiga. Weli waa muhiim in laga hadlo ka ilaalinta waxyeelada iyo welwel kasta, laga yaabee in lagu ciyaaro ama sawirro.

Ogaanshaha xuquuqaahaaga – waalidiinta qaar ayaa laga yaabaa inay fahmin sharciyada ilaalinta carruurta halkaan iyo waxay noqon karaan kuwo ka duwan kuwa

ka yimid waddankooda asalka ah. Qarsoodi ah Jooji Hada! khadka caawinta ayaa kaa caawin kara inaad fahanto xuquuqdaada.

Cabsida – waxaad ka cabsaneysaa waxa ku dhici doona ilmahaaga haddii aad qof u sheegto welwelkaaga.. Waxaa jira wadooyin laga soo gudbiyo walaacyada si magac la'aan ah iyo si qarsoodi ah, khadkeenna caawinaada wuxuu kaa caawin karaa inaad u dhaqanto sida ugu fiican ee ilmaha. Marwalba waa inaad waydisataa caawinaad iyo inaad xasuusato inaad keligaa aheyn.

Waxaa jira ururo badan oo ku caawin kara adiga.

Maxaa kordhinaya halista ilmaha ama qoyska?

Cunug kasta waa lagu xadgudbi karaa galmo Dadka ku xadgudba carruurta waxay ka soo jeedan dhammaan qoysaska, qowmiyaddo, bulshooyin iyo heerarka nolosha. Fikradaha ma waafaqayaan xaqiiqda.

Laakiin carruurta iyo dhallinyartu si gaar ah bay u nuglaan karaan haddii ay cidlo yihiin, ama ay dareemaan gooni u saarid. Waxaa laga yaabaa inay isku dhaceen asxaabtooda, ama aysan jeclayn sida ay u egyihiin. Dabeecadooda waxay noqon kartaa mid adag ama waxay raadsan karaan fiiro gaar ah. Waxaa laga yaabaa inay bilaabaan inay qaadaan halista ka waaweyn sidii ay caadiga u ahaan lahaayeen. Markii sidan yihiin, waxaa laga yaabaa inay annaga waalid ahaan noogu dhib badan yihiin, waana sahlan tahay in la deemiyo maaddaama ay shaqo adag yihiin. Laakiin run ahaantii, tani waa markay nooga baahan yihiin ka waalid ahaan.

Waxyaabaha qaarkood ee ilmaha ka dhigi kara in badan kuwa nugul:

- La socod la'aanta waalidka, ku tiirsanaanta culus ee ilaaliyayaasha carruurta
- Wadahadalka xun ama xariirka xun
- La'aanta waxbarasho jinsiga oo saxda ah
- Soo booqdeyaal badan oo guriga yimaada
- Faham la'aan xiriirka wanaagsan ee ka dhexeeya dadka waaweyn iyo carruurta
- Khibradaha markhaati ka ah cilaacaadka, xariirka gardarada ah
- Ilmo la karantiiley, cidlo ah, shucuur ahaan laga reebay
- Maandooriyaha ama si xun u isticmaalka khamriga guriga.



Calaamadaha laga ilaaliyo carruurta iyo dhallinyarada

Carruurta inta badan way na tusaan, intii ay noo sheegi lahaayeen, in wax iyaga ka murgeysiya. Waxaa jiri kara sababo badan oo isbeddelaayo dhaqankooda, laakiin haddii ogaanno calaamado walaac isku jira, waxaa la joogaa wakhtigii aan raadin lahayn caawinaad ama talo.

Maxaa laga ilaaylinayaa carruurta:

- Isbadal lama filaan ah oo ku yimid dabeecadda ama shakhsiyadda
- Ku noqoshada dabeecadaha da'da yar
- Ku jimicsiga qaabab galmo alaabta ama walxaha
- Cabsida aan la xisaabtamin ee dadka ama meelaha
- Muujinta wacyiga galmada ee dhaafsan da 'da
- Lacag ama haddiyado aan la garanayn
- Welwel ama murugo
- Isdhaawacid
- Isticmaalka daroogada ama khamriga.

Marwalba way waynaagsan tahay in lagala hadlo iyadoo loo maraayo welwel ama dareen caloosha ah halkii aad iska dhegi tiri lahayd oo u rajeey in waxwalba fiican yahay. Haddii aad jeclaan lahayd inaad la hadasho iyadoo loo maraayo walaac kasta ama aad hesho macluumaad dheeraad ah, waxaad la hadli kartaa la taliyaasha khibrada leh ee kalsoonadayna ahaan Jooji Hadda! khadka caawinta.

Wac 0808 1000 900 sidaad u hesho taageero qarsoodi ah ama booqo stopitnow.org.uk/helpline si aad ugala soo xariirto khadka tooska ah.

Waxaad ka heli kartaa wax dheeraad ah oo ku saabsan astaamaha xadgudubka galmada ee carruurta adoo ka raadinaya khadka tooska ah ee Ilaalinta Waalidiinta.



Calaamadaha dadka waaweyn oo ah inay qatar noqon karaan

Inta badan carruurta lagu xadgudbo galmada waxaa xadgudub u geysta qof ay yaqaanaan oo ay aaminaan. In kastoo ay adag tahay in laga fikiro, taasi waxay ka dhigan tahay in mararka qaarkood qoysaska iyo saaxiibada ay qatar ku noqon karaan carruurta. Marka waxaan weli u baahan nahay inaan ka fikirno badbaadada markay carruurta la joogaan dadka waa inay ku kalsoonaan karaan iyaga, sida kulamada qoyska ama xafladaha.

Calaamadaha qofka weyn isticmaali karo xiriirkiisa ilmo sababo galmo darteed ma muuqan karaan. Waxaan dareemi karnaa raaxo la'aan qaabka ay ula ciyaaraan cunuga iyaga, ama waxaan moodaa in marwalba aan u xaglino iyaga oo aan u abuurno sababo kaligooda ah.

Waxaa jiri kara walaac ku saabsan habdhaqanka qof weyn ama qof dhalinyaro ah haddii ay iyaga:

- Ha u oggolaan cunuggu kelinimo ku filan
- Ku adkey dhunkashada, isku duubitaanka, lagdanka ama xatooyo xitaa markuu cunuggu rabin
- Ma xiiseyneysaa horumarka galmada ee cunugga ama dhalinyaro
- Kala hadal ama la wadaag kaftanka galmada ama waxyaabaha galmada la xariira ilmo ama qof dhalinyaro ah, khadka tooska ah ama khadka densen
- Ku adkey wakhtiga keliya ee cunugga, iyada oo aan marna joojin
- Waqtiga firaaqada ah inta ugu badan la qaado carruurta oo xiise yar uma hayso in aad wakhti la qaadatid dadka da'dooda ah
- Si joogto ah ugu soo bandhig in lagu xanaaneeyo carruurtaada bilaash ama u kaxee carruurta safarka habeenkii oo keliya
- U iibso carruurta hadiyado qaali ah ama lacag sii sabab la'aan
- Ula dhaqan ilmo gaar ah sida qof aad jeceshahay, adiga oo ka dhigaya inay dareemaan 'mid gaar ah' marka loo eego kuwa kale ee qoyska
- Soo qaado cunug gaar ah.

Amniga intarneedka

Carruurta waxay si joogto ah u isticmaalaan bogga intarneedka iyo barnaamijyo kala duwan waalidkood, Ee waana adkaan kartaa in lagu sii hayo adduunkaan casriga ah ee weligiis is beddelaynin.

Laakiin waxyaabaha kasoo ka caawiya inay carruurta ku nabad galaan onlaayinka waxay la mid yihiin badanaa waxyaabaha ka ilaaliya inay qadka ka badbaadaan.

Tusi iyaga sida loo soo wargeliyo dabeecad welwel kasta leh oo ay ku arkaan intarneedka - tusaale ahaan iyada oo loo marayo Adeegsiga ka faaideysiga Carruurta iyo Ilaalinta khadka ama Hay'adda Ilaalinta Intarneedka.

Booqo ceop.police.uk/ceop-reporting

Waa inaan cawinaa oona u diyaarinaa carruurteena mustaqbalkooda haddii iyaga aan caawino khadka ha u galaan si ammaan ahaan iyo si masuuliyad ahaan ah. Dad farabadan ayaa ka welwelsan cadadka wakhtiga shaashadda, laakiin waxaa jiri kara waxyaabo badan oo wanaagsan oo ku saabsan waxa cunugaagu ka sameynayo khadka - madadaalo, la xiriirida saaxiibada iyo baaritaanka shaqada guriga - sidaas darteed wakhtiga shaashadda tayada leh ayaa ah waxa muhiimka ah.

Halkaan waxaa ku yaal tilmaamo kaa caawinaya inaad dhallinyarada ku ilaaliso intarneedka:


- Kala hadal waxyaabaha laga filaayo ka hore intaadan ku biirin barta xariirka bulshada
- Oglow in qof weyn oo aamin ah lagu daro 'saaxiibo' oo hubi inay leeyihiin astaan gaar ah
- Kala hadal halista ay leedahay wadaagida xogta shaqsiyeed
- Xasuusi iyaga in isla sharciyada laga adeegsado khadka ee guriga iyo dugsi
- Hubi in cunugaagu yaqaano sida loo soo wargeliyo xadgudubka ama loo joojiyo dadka lala xariiro
- Bilow wadahadal ku saabsan sawir anshax xumada oo qaawan ee intarneedka iyo halista ay leedahay
- Hubi qiimeynta da'da geemanka, filimada intarneedka iyo barnaamijyada
- Xasuusi iyaga inay kula hadli karaan haddii ay arkaan ama ay dhacaan wax kasta oo ka murugoodaan ama ka welwelaan iyaga
- Kala hadal waxa ay ku fikirayaan inuu caadi yahay khadka tooska ah iyo dabeecadda laga filaayo kuwa kale iyo naftooda

- Lyaga ku dhiirigeli si ay u fikiraan si cadaalad ah oo ay wax ka weydiyaan waxa ay ku arkaan khadka
- Hubso iyaga in ay fahmeen ma ahan qof kasta yahay cidda ay sheegtaan inay yihiin markii ay ku kulmaan khadka
- Tusi iyaga sida loo soo wargeliyo dabeecad welwel kasta leh oo ay ku arkaan ama kala kulmaan khadka.

Waxaad dooran kartaa xoogahoo su'aalo ku habboon da'da si aad u bilowdo wadahadal:

- Waa kuwee barnaamijyada / geemanka aad isticmaaleyso?
- Khadka intarneedkee ayaad ku raaxaysataa isticmaalka iyo sababtee?
- Sidee geemkani/barnaamijkani u shaqeeyaa? Ma ciyaari karaa?
- Ma leedahay saaxiibo khadka intarneedka ah? Yaawaaye iyaga?
- Xageed u doonan laheed caawinaad?
- Ma garanaysaa sida loo joojiyo ama loo wargeliyo?
- Ma ogtahay waxa macluumaadkaaga shakhsiyeed yahay?
- Ma ogtahay xadkaaga?
- Miyaad ka maqashay dugsi wax ku saabsan 'qaawanaansho' oo lagu diray hareeraha?
- Maxaad sameyn laheed haddii qof ku weydiyo?
- Ma kula hadashay khadka waligaa dad aan garaynin?
- Waa maxay waxyaabaha ka dhigayo inaan ku raaxaysanin khadka - dadka aan la garaynin, codsiyadda sawirada, iyo lambarada xubnaha qoyska, in sawirada lagu soo daro, codsiyada saxiibtinimada/ku taxananta.





Waxa la sameeynayo haddii cunuga uu kuu sheego wax ku saabsan xadgudub

1 Ka jawaabista leh daryeelka iyo degdega

Haddii aad u maleeynaysu inuu isku dayo cunugaagu kuu sheegayo wax ku saabsan waxa dhacay, waa inaad isla markiiba ka falcisaa oo aad ka taxadartaa.

2 Aamin ilmahaaga

Haddii cunugga kugu kalsoonaado si uu kuugu sheego xadgudubka, waa inaad xasuusnaataa marmar dhif ka been sheegaan iyaga wax yaabahaas oo kale.

3 Noqo mid taageero ah

Waxaa muhiim ah inay iyaga dareemaan in la taageeray -ha diidin cawshadooda ama dib ha u dhigin hadalkooda.

4 Isdeji

Haddii ay kaala hadlayaan wax adiga kugu saabsan arrintaas, haka xanaaqin ama haka murugoonin. Isdeji. Haddii aad xanaaqdo cunugga waxuu ku fikiri karaan inaad ciqaabaysid. Tani waxay ka ciyaareysaa gacmaha qofka faraxumeeyay cunugga, waxaa laga yabaa inuu uga digay cunugga inuu sheegin.

5 Noqo mid daryeela ah

Ogow inuu cunugga aad jeceshahay iyaga iyo inay wax qalad ah samaynin sii wad u dib u hubinta iyaga tan.

6 Dhibaataada Wajah

Markii xadgudubka la ogyahay, dadka waaweyn waa inay dhibaataada wajahaan oo ay ka ilaaliyaan ilmaha xariir kasta oo dambe oo lala yeesho qofka xadgudubka geystay.

7 Dib u dhiska amniga

Si aad uga ilaaliso cunugaaga meel amaan ah waxaad dejin kartaa qorshe badbaado qoys.

8 Caawinaad raadso

Ka hel caawinaad xirfadlayaal kaa caawin kara hagitaanka xagga nabadgelyada iyo bogsashada. Macluumaadka halka caawinaad laga helo waxaa laga heli karaa boggayaga intarneeetka Ilaalinta Waalidiinta.

9 Ha quursanin

Carruurta wey ka soo kabsan karaan xadgudubka galmada ee ilmaha. Aad bay u adag tahay inaad maqasho qof aad jeceshahay sidaan oo kale loo dhaawacay laakiin caawinaada ka so kabsashada ayaa la heli karaa.

10 Wac 0808 1000 900 sidaad u hesho taageero qarsoodi ah ama booqo stopitnow.org.uk/helpline si aad ugala soo xariirto khadka tooska ah

Maxaan samayn karaa haddii aan qabo walaac ama welwel?

Haddii aad aragto calaamado digniin ah oo aadan aqoon u laheen waxa aad samaynayso, raadi caawinaad iyo la talin. Marwalba way waynaagsan tahay in lagala hadlo iyadoo loo maraayo welwel ama dareen caloosha ah halkii aad iska dhegi tiri lahayd oo u rajeey in waxwalba fiican yahay.

Waxaad kula hadli kartaa la taliyayaasha khibrada leh si qarsoodi ah Hada Jooji! khadka caawinta.

Soo wacayaasha uma baahna inay siiyaan macluumaad aqoonsi ah, sidaa darteeda way hari karaan magacyadooda. Waxaan la hadalnaa kumanaan dad ah sannad kasta, iyo waxaan ku caawinaa inay qaadaan tallaabo si loogu ilaaliyo caruurta iyo dadka yar xadgudubka galmada iyo dhiigmiirashada.

- Wac 0808 1000 900 sidaad u hesho taageero qarsoodi ah ama booqo stopitnow.org.uk/helpline si aad ugala soo xariirto khadka tooska ah.
- Haddii cunugaaga halis degdeg ah ku jiro wac booliska 999.
- Waxaad heli kartaa macluumaad badan oo ku saabsan waxa dhacay kadib marka aad shaaca uga qaado xadgudubka Jooji Hadda! Websaayidka Wales.
- Waxaa sidoo kale ka raadin kartaa faafaahinta xariirka Adeegyada Carruurta ee deegaankaaga adoo ka raadinaya khadka.



Sida carruurtaada ugu ilaalin karto ammaan

Isticmaalka qaar ka mid ah fikradahan si aad ugu ilaaliso ilmahaaga ammaan waxay gacan ka geysan kartaa horumarinta jawi qoys oo ilaaliya kasoo ka hortagi kara iyo ka jawaabi kara welwelka ku saabsan xadgudubka galmada ee ilmaha. Tani waxay kaa caawin kartaa carruurta inay horumarinta xirfadaha si ay u noqdaan kuwo xoogan oo ka soo kabsada waxyaabaha adag ee noloshooda.

1

Garo calaamadaha ee xadgudubka galmada cunugga

Calaamadaha digniinta waa qaab kale oo loo dhaho 'fursad lagu ilaaliyo'. Wax qabashada markaad calaamadaha aragto waxay ilaalin kartaa waxyeellada marka hore.

2

Wada hadal furan

Ilmahaaga ogeysii inay kuu imaan karaan haddii ay ka welwelayaan wax kasta oo aad dhageysato, aamminto oo aad caawiso iyaga. Laakiin maahan dhacdo hal mar kaliya - qof walba ha ogaado inay caadi tahay in su'aalo la waydiiyo.

3

Su'aalo waydii

Xiiso u yeelo waxa ay carruurtaadu sameynayaan, meesha ay tagayaan iyo cidda ay la joogaan. Tani waxay muhiim u tahay khadka sida ay ugu tahay dunida dhabta ah.

4

Xuduudo dhig

Haddi cunugaaga uusan rabin inuu qof hab siiyo ama shumiyoy, markaa tani waa in la xushmeyaa. U oggolow carruurta inay dejiyaan xudduudkooda oo keliya oggolaanshaha waxa ay dareemayaan inay ku qanacsan yihiin inay sameeyaan. Waxay xaq u leeyihiin inay dhahaan maya.

5

Wax bar qof kasta oo qoyska katirsan

Fahanka arrimaha iyo gudbinta macluumaadka ayaa kaa caawin doonta carruurta ka ilaalinta waxyeellada.

6

Hel caawinaad iyo talo

Si kalsooni ah ayaad ula hadli kartaa Jooji Hadda! Khadka caawinta 0808 1000 900. Waad qarin kartaa magacaaga markii aad soo wacdo. Waxaad heli doontaa caawinaad, taageero iyo talo bixin lataliyeyaasha khibrada leh.

Fikradaha inaad wadahadal la bilowdo ilmahaaga

Ka fikirida inaad ilmahaaga kala hadasho ku saabsan amniga waxay dareemi karaan cabsi, laakiin looma baahna. Bilow wadahadal fudud oo da'da ku habboon.

Isticmaalka qaar ka mid ah ficiladaan ka hortaga wanaagsan iyo fikradahan si aad ugu ilaaliso ilmahaaga ammaan waxay gacan ka geysan kartaa horumarinta jawi qoys oo ilaaliya kasoo ka hortagi kara iyo ka jawaabi kara welwelka ku saabsan xadgudubka galmada ee ilmaha. Tani waxay kaa caawin kartaa carruurta inay horumarinta xirfadaha si ay u noqdaan kuwo adkaysi leh oo ka soo kabsada waxyaabaha adag ee noloshooda.

- Kala hadal sida jirkooda u leeyihiin iyaga iyo inay dhihi karaan maya haddii qof isku dayo inuu taabto.
- Dooro wokhtiga saxda ah ee wadahadalka: wokhtiga qubeyska, socodka guriga ee dugsiga ama gaariga ayaa ah dhammaan fursadaha lagu helo hadalka koowaad
- Ka fogow isticmaalka ereyada cabsida leh: ku soo bandhig mawduuca adoo leh "miyaan kaala hadli karaa arrintan - maxaa yeelay waa ii muhiim"
- U sharax iyaga farqiga u dhexeeya "sirta wanaagsan" - sida xaflad lama filaanka ah - iyo "sirta xun" - mid aadan waligaa u sheegi karin qofna.

Fahan in dhalinyarada laga yaabo inay ku socdaan isbedelo kala duwan, sidaa darteed la hadalka waalidkood ayaa noqon kara waxa ugu dambeeya ee ay doonayaan inay sameeyaan. Laakiin waxaa muhiim ah in khadadka wada hadalka la furo. Hubi inay carruurtaadu ogaadaan inay kaala hadli karaan welwel kasta oo ay qabaan.

Ilmaha waxay u baahan yihiin inay ogaadaan in la dhageysanayo xukun la'aan.

Dhallinyaradu waxay u baahan karaan calaamadeynta ilaha la isku halleyn karo ee macluumaadka ku saabsan xariirka, jinsiga iyo galmada.

Ka hadal xoog saaridda asxaabta iyo xuquuqdooda inay mas'uul ka noqdaan jirkooda u gaarka ah.

Ha ka baqin inaad su'aalo weydiiso - oo raac dareenkaaga caloosha

- Yaa kale oo mas'uul ka ah carruurtaada? Martigelinta, xubnaha qoyska, daryeelayaasha lacagta qaata?
- Maka warhaysaa waxa ilmahaagu ku bartaan waxbarashada? Badbaadada shaqsigu, cilaqaadka caafimaadka leh, is ilaalinta, waxbarashada galmada?
- Ma ka wada hadashay xuduudaha qoyska? Asturnaanta, maareynta, booqdayaasha qoyska, saaxiibbada carruurta?

Halka laga helo caawinaad iyo talo

Khadadka qarsoodiga ah Jooji Hadda khadka caawinta

Marwalba way waynaagsan tahay in lagala hadlo iyadoo loo maraayo welwel ama dareen caloosha ah halkii aad iska dhegi tiri lahayd oo u rajeey in waxwalba fiican yahay. Haddii aad jecleaan lahayd inaad la hadasho iyadoo loo maraayo walaac kasta ama aad hesho macluumaad dheeraad ah, waxaad la hadli kartaa la taliyaasha khibradda leh ee kalsoonadayna ahaan Jooji Hadda! khadka caawinta. Soo wacayaasha uma baahna inay siiyaan macluumaad aqoonsi ah, sidaa darteeda way hari karaan magacyadooda. Waxaan la hadalnaa kumanaan dad ah sannad kasta, iyo waxaan ku caawinaa inay qaadaan tallaabo si loogu ilaaliyo caruurta iyo dadka yar xadgudubka galmada iyo dhiigmiirashada.

Wac 0808 1000 900 sidaad u hesho taageero qarsoodi ah ama booqo stopitnow.org.uk/helpline si aad ugala soo xariirto khadka tooska ah.

Waxaad heli kartaa macluumaad badan oo ku saabsan waxa dhacay kadib marka aad ku soo wargeliso xadgudubka Hadda Jooji! Websaayidka Wales.

Ilaalinta waalidiinta

Bogga intarneeetkeena waxay leedahay talo iyo macluumaad waalidiinta, daryeelayaasha iyo xirfadleyda doonaya inay wax badan ka ogaadaan sida ay uga ilaalin karaan xadgudubka galmada carruurta. Waxa ay haysaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan meelaha lagu soo daray buugyarahan iyo filimada gaagaaban si ay kaaga caawiyaan inaad fahanto halista iyo sida loo ilaaliyo carruurta

qadka densen iyo onlaayinka. Kuwani waa Ingiriis iyo Welsh

Waxa ay kaloo leedahay hage kaa caawinaya inaad samayso qorshe badbaado qoys iyo xeerar SMART ah oo aad ugu gudbin karto ilmahaaga si ay uga caawiso inay nabadgelyadooda ilaaliyaan. Iyo waxaa jira buugaag kaa caawin kara inaad bilowdo wada hadal runtii muhiim u ah ilmahaaga.

parentsprotect.co.uk

Xeerka dharka ee NSPCC: Fariinta lahaansha jirka

Iyadoo lala kaashanayo dinosaur saaxiibtinimo ahaan, ilahaani waxay ka caawinayaan waalidiinta inay carruurtooda kala hadlaan amniga jirka - ka raadi khadka tooska ah 'Pantosaurus' si aad u hesho macluumaadka oo ku qoran luqado kala duwan.

Waxaa jira ururo farabadan oo ka caawiya qoysaska tirada yar ee reer Wales

EYST Wales

EYST Wales waxaa loo aasaasay inay taageerto dhalinyarada qowmiyadaha tirada yar, qoysaskooda iyo bulshada Wales. Ururku wuxuu ujeedkiisu yahay inuu keeno adeegyo taageero dhaqameed xasaasi u ah kooxda uu bartilmaameedsanayo.

eyst.org.uk
01792 466 980
info@eyst.org.uk

Barnardo's

Barnardo's Cymru wuxuu hiigsanayaa inuu la xariiro ilmaha aadka u liita, dhalinyarada, qoysaska iyo jaaliyadaha ku nool Wales si ay gacan uga geysato hubinta inay

haystaan bilowga ugu wanaagsan ee nolosha isla markaana ay ka guuleystaan qasaaroyinka ay keeneen saboolnimada, xadgudubka iyo midib takoorka.

barnardos.org.uk/wales
02920 493 387
cymru@barnardos.org.uk

BAWSO

BAWSO waxay ka shaqeysaa guud ahaan Wales oo dhan iyada oo lashaqeysa kuwa ay saameeyeen ama halis ugu jiraan xadgudub guri iyo dhamaan noocyada rabshadaha.

bawso.org.uk
029 20644 633
info@bawso.org.uk

Khadadka caawinta ee Bilaashka ah ee Cabsida

Khadkani caawinta ah waxaa maalgeliya Dowlada Welsh waxayna caawinaad iyo talo siin kartaa qof kasta oo la kulma xadgudubka galmada ama haddii aad taqaanid qof caawinaad u baahan. Dhammaan wada sheekeysiga lala yeelanaayo Bilaashka Cabsida Tooska ah waa kuwo sir ah oo ay qaadaan shaqaale khibrad sare u leh oo si buuxda u tababaran.

gov.wales/live-fear-free
Wac 0808 80 10 800 ama qoraal 07860 077 333

info@livefearfreehelpline.wales
(Kuwaani dhammaantood waa la heli karaa 24 saacadood maalinta, 7 maalmood todobaadkii)

Golaha Qaxootiga ee Welsh

Golaha Qaxootiga ee Welsh wuxuu hagaajiyaa nolosha qaxootiga iyo magangalyo doonka ku nool Wales iyadoo loo maraayo bixinta taageero takhasus u leh iyo saameyn ku

yeelashada siyaasada iyo dhaqanka. Waxay kuu keenaysaa taakuleyn shaqo ahaan, talo bixin iyo u doodid iyo macluumaad iyada oo loo marayo dadaallo badan oo kala duwan.

wrc.wales
0300 3033 953
info@wales.wrc

Women Connect First

Women Connect First waxay ka hool gashaa sidii loo xoojin lahaa haweenka qowmiyadaha madow iyo kuwa laga tirada badan yahay ee Cardiff iyo koonfur bari Wales iyadoo la siinayo adeegyo iyo tababar. Waxay si gaar ah u taageeraan haweenka liita, kuwa go'doonsan iyo kuwa la yaso si ay uga caawiyaan inay xaqiijiyaan awooddooda buuxda ayna wax ku ool ah ugu yeelashaan bulshada reer Welsh.

womenconnectfirst.org.uk
02920 343 154
admin@womenconnectfirst.org.uk

Thinkuknow

Thinkuknow waa barnaamij waxbarasho oo ka socda NCA-CEOP, oo ah hay'ad UK ah oo ilaalisa midkood carruurta qadka iyo kuwa khadkaba ka densen. Halkaas bogga intarneeetka wuxuu leeyahay ilo waxtar leh oo loogu talagalay waalidiinta iyo dhalinyarada ku saabsan badbaadada intarneeetka.

thinkuknow.co.uk

CEOP

Haddii aad ka welwelsan tahay xadgudubka galmada ee khadka tooska ah ama habka qof kula soo xariiray adiga ama ilmahaaga khadka tooska ah, u gudbi warbixin mid ka mid ah la taliyayaasha ilaalinta carruurta ee CEOP. Waxaad heli doontaa caawin iyo taageerada marka aad soo sheegto xiriirka aan habooneyn ee khadka.

ceop.police.uk/safety-centre

Eray bixinta

Cunug – Qof ka yar 18.

Ku xadgubka galmada cunuga – Tani waxay ku lug leedahay qasbida ama in lagu qalqaaliyo cunug ka yar 18 inuu ka qeybqaato hawlaha galmada. CSA ayaa ka dhaci karaa khadka ama shaqsi ahaan.

Xodxodashada – Marka uu qofku la dhiso xiriir cunug ama qof dhalinyaro si ay ku waxyeelan karaan iyaga. Carruurta iyo dadka dhalinyarada la xodxodtay ayaa galmo ahaan loogu xadgudbi karaa, laga faa'iidayaan karaa ama laga ganacsan karaa. Qof kasta ayaa xodxodan karaa cunug, iyada aan loo eegin da'da, jinsiga ama isirka.

Ku xadgudbaha – qof geestay waxyeelo ama dhaqan sharci darro ah sida CSA.

Dhibane – Qof waxyeelo loo geestay, la dhawacay ama lagu dhaqan sharci darro ah.

Tallabada ka hortagga wanaagsan – tallaabooyin aan qaadi karno si looga hortago inay dhacdo ku xadgudubka galmada carruurta.

Dhaqanka – Waxaa loola jeedaa qeybaha dhaqanka oo ay ku jirto luqadda, diinta, cuntooyinka, iyo qaabka nolosha.

Qowmiyadda – Waxaa loola jeedaa fikradaha dhaqanka sida luqadda, diinta, cuntooyinka, iyo saameynta qaabka nolosha.

Bulshada qowmiyadda la tirabadan yahay – Eraygan waxaa loo isticmaalay warbixintan waxaa loola jeeda dadka loo aqoonsaday kooxda qowmiyadda dadka laga tira badan yahay sida 'madowga', 'madawoga karabiyanka', 'Ashiyaanka', 'Hindida' (ONS 2019 iyo Dowladda Welsh).

Maladda – Si ballaran loo qabto iyo aragtida fududaysan oo ku saabsan arrin gaar ah ama koox gaar ah.

Takoor – Calaamad xun oo la xiriirto qof oo ku saleysan dhaqan, isir, da', diin, waayo aragnimo ama daruufo.

Heybsooc – Mowduuc, eray ama tallaabo taas oo looga dheeraado sababo bulsheed ama diimeed dartood.

Jooji Hadda! Walesh waxay kala shaqeyneysa Qowmiyadda laga Tira badan yahay ama Kooxda Taageerada Dhalinyarada (EYST) si looga caawiyo ka hortagista ku xadgudubka galmada cunuga ee bulshooyinka qowmiyaddaha looga tira badan yahay.

Jooji Hadda! Wales waxay qeyb ka tahay The Lucy Faithfull Foundation - hay'adaha samafal oo go'aan ilaalinta carruurta iyo ka hortagga xadgudubka galmada ilmaha.

Waxaanu la shaqeeyna qoysaska iyo xirfadlayaasha si qof walba oo ku ogaado sida ay qeybtoodun ka ciyaari karaan badqabka carruurta. Sirteena Jooji Hadda! Khadka caawinta wuxuu siinaya talo aan qarsoodi ah qofkasta oo ka walacsan xadgudubka galmada ilmaha iyo sida looga hortago.

EYST waxay la shaqeysaa dadka dhalinyarada ee qowmiyadda laga tira badan yahay, qoysaska, iyo shakhsiyaadka oo ay ku jiraan qaxootiyadda, magangalyo doonayaasha ku nool Walesh. Waxay bixinays adeegyada ay ka midka yihiin waxbarashada, shaqalaynta, caafimaadka, taageerada qoyska iyo badqabka bulshada. Waxay sidoo kale carqaadeynaysa oo ka hortaga fikradaha xun ee ku saabsan qowmiyadda kaa duwan waxayna kordhinaysa wacyogelinta iyo fahamka.

Iskaashigan waxaa maalgeliyay Dowladda Welsh.



Marwalba way waynaagsan tahay in lagala hadlo iyadoo loo maraayo welwel ama dareen caloosha ah halkii aad iska dhegi tiri lahayd oo u rajeey in waxwalba fiican yahay.

Haddii aad jeclaan lahayd inaad la hadasho iyadoo loo maraayo walaac kasta ama aad hesho macluumaad dheeraad ah, waxaad la hadli kartaa la taliyaasha khibradda leh ee kalsoonadayna ahaan Jooji Hadda! khadka caawinta.

Wac 0808 1000 900 sidaad u hesho taageero qarsoodi ah ama booqo stopitnow.org.uk/helpline si aad ugala soo xariirto khadka tooska ah.

Dhammaan carruurta iyo dhalinyarada waxay xaq u leedahay inay badqabka noloshooda oo aan laheyn waxyeelo.

Ogow wax badan oo ku saabsan xuquuqaha carruurta ee Wales: gov.wales/childrens-rights-in-wales

Waxaad sidoo kale heli kartaa websaydyadeena talada guud iyo macluumaad oo ku qoran Ingriis iyo Welsh:

**stopitnow.org.uk/wales
parentsprotect.co.uk**



The Lucy Faithfull Foundation is a registered Charity No. 1013025, and is a company limited by guarantee. Registered in England No. 2729957. Registered office: 2 Birch House, Harris Business Park, Hanbury Road, Stoke Prior, Bromsgrove, B60 4DJ.

Important note: The photographic content within this document is for illustrative purposes only. All persons featured are models @ iStock and Shutterstock.