You can ask for this leaflet in large print, on audio tape or in another language. Please contact us on 020 8709 4300.

আপনি এই লিফলেটটি বড় ছাপায়, অডিও টেপে বা অন্য যে কোন ভাষায় পেতে পারেন। দয়া করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন ০২০ ৮৭০৯ ৪৩০০ নম্বরে। [Bengali]

Waxaad dalban kartaa warqaddan oo ku daabacan farta waawayn, iyadoo ku duuban cod ama ku tarjuman luqadaha beesha. fadlan nagala soo xidhiidh telefoonka ah 020 8709 4300. [Somali]

Możesz poprosić o tę ulotkę drukowaną dużą czcionką, w postaci zapisu audio lub w innym z języków społeczności. Skontaktuj się z nami pod numerem telefonu 020 8709 4300. [Polish]

Quý vị có thể xin tờ rơi (tờ thông tin) này bằng khổ chữ lớn, băng ghi âm hoặc tiếng nói khác trong cộng đồng. Xin vui lòng liên lạc với chúng tôi, điện thoại số 020 8709 4300. [Vietnamese]

你可要求這份單張的大字印刷本、錄音或其他社區語言的版本，請致電 020 8709 4300 與我們聯絡。 [Chinese]

آپ یہ کتابچہ بڑے حروف، آڈیو یا کسی دوسری کمیونٹی زبان میں طلب کر سکتے ہیں۔ براہ مہربانی ہم سے فون نمبر 020 8709 4300 پر رابطہ کریں۔ [Urdu]

Awarded for excellence

INVESTOR IN PEOPLE

North River Alliance

Gateway Housing Association
409-413 Mile End Road, London, E3 4PB
Residents: 020 8709 4300
General enquiries: 020 8909 4409
Fax: 020 8709 4400
Email: enquiries@gatewayhousing.org.uk
www.gatewayhousing.org.uk

Waraaqdani waxay ku siinaysaa macluumaad ku saabsan adeegyada aanu ku siin doono. Waraaqdani ma saamayn doonto xuquuqahaaga lagu sharxay heshiiskaaga deganaanshaha. **Aad ayay u mahadsanyihiin dhammaan dadka deggan ee gacanta ka geystey soo saaritaanka waraaqdan.**

Qalalaasaha Guriga

Domestic violence
– Somali translation

gateway housing association

Waa maxay qalalaasaha gurigu?

Qalalaasaha gurigu waa marka uu qof si waxyeelid ah ama dagaal ah uu ula dhaqmo qof kale, oo sida caadiga ah isla guriga ka mid ah. Kaysaska badankooda, dhibanuhu waa dumar. Afartii haween ahba mid ka mid ah ayaa la kulanta qalalaasaha guriga intay noolyihiin (waxa laga soo qaatay www.refuge.co.uk).

Qalalaasaha gurigu wuxuu noqon karaa mid jidhka ah, maskaxda ah, galmada ah, maaliyadda ah, ama kuwan oo isku jira ah, wuxuuna saamayn karaa dadka da' kasta leh ee ka soo jeeda dhammaan dhaqamada kala duwan.

Qalalaasaha waxa geysan kara haween kula kacaya raggooda waxa kale oo uu ka dhici karaa raga iyo dumarka isu taga dhexdooda. Waxa kale oo geysan kara qof kale oo qoyska ka mid ah.

Qalalaasaha gurigu waa dembi

Eedaada ma aha haddii uu kugu dhaco qalalaasaha gurigu. Qof kuma kelifi kartid inuu wax kugu dhufto, ku caayo ama ku haddido – iyaga ayaa doortay iyaga oo keliya ayaana masuul ka ah. Khamriga ama maandooriyeyaashu ma aha cudur daar.

Waxaanu kala shaqayn doonaa bilayska iyo hay'adaha kale si aanu badbaado kuu siino iyo inaanu gurigaaga ka dhigno mid ammaan ah ama aanu ku geyno meel ammaan ah oo aad ku noolaatid.

Haddii uu ku haysto qalalaasaha gurigu

Haddii adiga (ama qof aad garanayso) uu haysto qalalaase guri isla markaana aad tihiin dad deggan Gateway, fadlan nala soo xidhiidh anaga – waanu ku caawin karnaa.

Haddii aad noola soo xidhiidho qalalaase guri

Haddii aad noola soo xidhiidho kays qalalaase guri ah, waxyaabaha soo socda ayaanu samayn doonaa.

- Inuu waraysi gaar ah kula yeesho sarkaal aad isku sinji tihiin, haddii aad sidan codsato. Uma baahnid ballan si aad xaffiisyadayada u timaadid, inkasta oo laga yaabo inaad sugtid inta uu qol waraysi bannaanaanayo si aad qof si gaar ah ugula hadashid.
- Inaanu kugula kulano 24 saacadood gudahood (ama marka ugu horraysa ee aad nala kulmi karto), xaffiisyadayada ama gurigaaga, si aanu talo kaaga siino:
- doorashooyinka xagga guryaha;
- tallaabooyinka amniga;
- la socodsiinta bilayska; iyo
- caawimada iyo taageerada dheeraadka ah ee la heli karo.

Sida aanu kuu caawin karno

Waxaanu:

- ku siin doonaa talo waxaanaanu kuu tilmaami doonaa ururada takhasusiga ah ee ku caawin kara (iyo weliba anagoo ku siinayna lambaradooda telifoonka ama cinwaanadooda emailka);
- ku siin doonaa talo ku saabsan hoyga degdegga ah;
- ku siin doonaa talo ku saabsan deganaanshaha; iyo
- ka codsan doonaa dawladda hoose inay mudnaan dheeraad ah ku siiyaan xagga Diiwaanka Guryaha ee Guud (liistada sugitaanka guryaha ee dawladdaada hoose).

Macluumaadka, sinnaanta iyo qarsoodiga

Waxaanu:

- kaa qaybgelin doonaa kulana socodsiin doonaa wixii tallaabo ah ee aanu qaadno;
- ka dhigi doonaa dhammaan kaysaska ah qalalaasaha guriga qarsoodi;
- kuula dhaqmi doonaa si cadaalad ah, oo waafaqsan siyaasadayada sinnaanta iyo kala duwanaanshaha; iyo
- ixtiraami doonaa go'aanadaada.

Waxaanu ku ballanqaadaynaa inaanu ula dhaqano dhammaan kaysaska ah qalalaase guri ee naloo soo sheego si dhakhso ah oo xasaasi ah.

Macluumaad dheeraad ah

Waxaad talo iyo macluumaad dheeraad ah aad ka heli kartaa meelaha soo socda.

- **Khadka Caawimada ee Qalalaasaha Guriga ee Qaranka ee 24ka saacadood ah ee Telifoonka Lacag La'aanta ah ee 0808 2000 247.**
  Waxay bixiyaan talo iyo taageero qarsoodi ah. Waxa kale oo ay bixiyaan adeegyo caawimo iyo turjumaadeed oo ku habboon dhaqamada gaarka ah.
- **Hay'adda Haweenka ee Bariga 020 8522 7856.**
  Waxay bixiyaan la talin lacag la'aan ah oo qarsoodi ah iyo taageero ay siiyaan haweenka ku nool Bariga London.
- **www.refuge.org.uk ama www.womensaid.org.uk**

Xusuusnow, qalalaasaha gurigu waa dembi. Had iyo goor la soo hadal 999 wixii degdeg ah. Haddii aad doonayso inaad ula hadasho mid ka mid ah xubnaha shaqaalahayaga si qarsoodi ah, fadlan lasoo hadal 020 8709 4300 oo weydii sarkaalkaaga guryaha. Xitaa haddii aanu sarkaalkaaga guryuhu joogin, qof kale ayaanu kuu soo diri doonaa si uu kuu caawiyo.