



Marka la helo oggolaanshahaaga, ururrada danwadaagta ah ayaa ku caawin doonaan inta uu socdo geedi-socodka.

### Mashruuca Rabshadaha Qoyska

“Uga gudbida arrintan si wadajir ah.”

Koox wadashaqayn ka dhexeysa oo ku takhasuseen caawinta dhibbaneyaasha iyo qoysaska iyagoo bixinaya adeegyo badan oo muhiim ah, oo ay ku jiraan la-talin, waxbarasho, taageero iyo fayo-qabka wadajirka ah. Kooxda iyo agabkaba waxaa laga wada helaa hal dhismo oo ku yaala Xarunta Carizon Centre ee ku taala 400 Queen St. S., Kitchener.

**519-743-6333**

### Adeegyada Xasaradaha Haweenka ee Gobolka Waterloo

Adeegyada Xasaradaha Haweenka ee Gobolka Waterloo waxay taageeraan haweenka iyo carruurta wajahaya rabshadaha lammaanaha soke iyagoo siinaya hoy, la-talin, qorshayn badqab, adeegyo wacyigelin iyo wax kale oo badan.

**Kitchener: 519-742-5894**

**Cambridge: 519-653-2289**

### Barnaamijka Caawinta Dhibbanaha/Markhaatiga

Barnaamijkan wuxuu dhibbaneyaasha ama markhaatiyaasha siiya macluumaad ku saabsan geedi-socodka maxkamadda dembiyada marka eedaymaha la soo oogo.

**519-741-3351**

### Xarunta Ilmaha Markhaatiga ah

Xaruntu waxay adeegyada markhaatiga siisaa carruurta, oo ay ku jiraan macluumaadka ku saabsan sida ay maxkamaddu u shaqeyso, taageerada shucuureed, diyaargarowga kahor maxkamadda, u-doodista, iyo gudbinada.

**519-744-0904**

### Xarunta Daaweynta Weerarka Galmada ee Rabshadaha Qoyska

Iyadoo lala kaashanayo Isbitaalka Guud ee St. Mary’s iyo Isbitaalka Cambridge Memorial, xaruntu waxay haysaa dhigaalo khabiiradu uruuriyeen oo loogu talagalay daryeelka degdegga ah iyo dabagalka. Kooxda heellan waxaa ka mid ah dhakhaatiir, shaqaale bulsheed iyo kalkaaliyeyaal wadashaqeeya si ay kaaga caawiyaan inaad hesho daryeelka iyo taageerada ugu fiican.

**519-749-6994**

Haddii aad tahay dhibane la kulmay rabshadaha lammaanaha soke, na soo wac hadda.

Degdeg  
**911**

Degdeg Ahayn  
**519-570-9777**

Women’s Crisis Services of  
Waterloo Region

Kitchener: **519-742-5894**  
Cambridge: **519-653-2289**



Booqo mareegaheena si aad wax badan uga ogaato rabshadaha lammaanaha soke, taageerada iyo ikhtiyaaraadka caawinta iyo macluumaadka qorsheynta badqabka muhiimka ah.

[wrps.ca/IPV](http://wrps.ca/IPV)

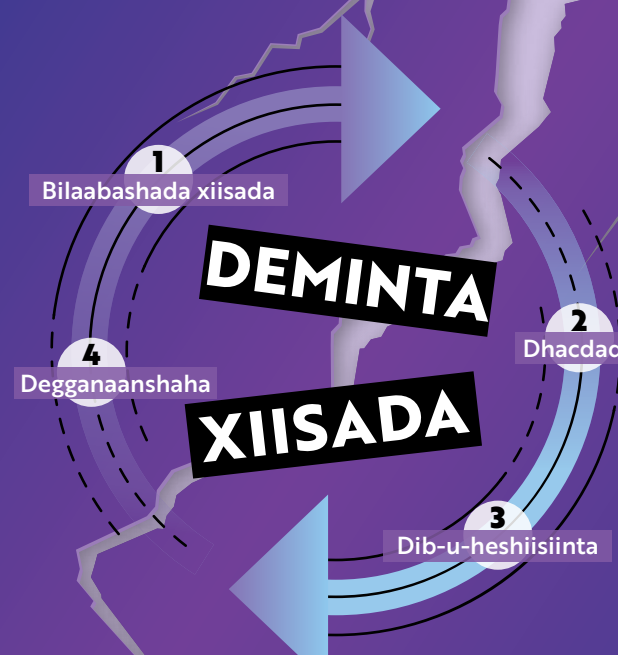
Lambarka Dhacdada #

Baaraha

Lambarka Baadisooqa #

Waterloo Regional Police Service  
200 Maple Grove Road  
PO Box 3070  
Cambridge, Ontario  
N3H 5M1  
**wrps.ca**

# Rabshadaha Lammaanaha Soke





## Waa maxay

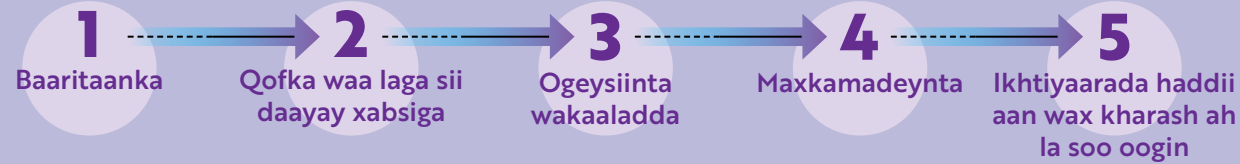
### Rabshadaha Lammaanaha Soke?

Rabshadaha lammaanaha soke waxaa loola jeedaa u adeegsiga xoog jireed ama galmo, dhab ah ama hanjabaad ah, xiriirka soke, oo ay ku jiraan xadgudubka shucuureed, xadgudubka maskaxeed ama dabecad dhibaateyn. Qof kasta ayaa noqon kara dhibanaha rabshadaha lammaanaha soke.

Dembiyadaan waxay inta badan ka dhacaan deegaan uu ka jiro weerar ama dabecad xakameyn oo isxigxiga. Rabshadahaan waxaa ku jiri kara jirdil, xadgudub shucuureed, xadgudub maskaxeed, xadgudub galmo, ama hanjabaad lagu waxyeelleyay carruurta, xubnaha kale ee qoyska, xayawaanka rabaayada ah, iyo hantida. Xadgudubyaashu waxay adeegsadaan rabshad si ay u sameeyaan cabsi-gelin, ceebayn, dawakhin, ama ka dhigida dhibbanayaasha kuwa dareema awood-la'aan.

Waxaa ku jiri kara hal fal oo xadgudub ah ama dhowr fal oo u muuqda mid fudud ama aan macno lahayn marka gooni loo eego balse wadajir ahaan noqda xadgudub isxigxiga. Dembiyada waxaa ka mid ah, balse kuma xaddidna, dil, weerar ceejin ah, weerar galmo, hanjabaad dil ama dhaawac jireed, xirid xoog ah, dhibaateyn dembi ah, dabagalka, afduubka, jebinta amar maxkamadeed iyo dembiyada la xiriira hantida.

## Dulmarka tallaabooyinka



### 1. Baaritaanka

Markaad warbixin bixiso, Booliska Gobolka Waterloo waxay qaadi doonaan dhowr tallaabo. Marka hore, sarkaalka booliis ah ayaa ka jawaabi doona baaritaanka.

Haddii sarkaalku haysto sababo macquul ah oo uu ku rumaysto in dembi la galay sida ku cad Xeerka Ciqaabta ama Xeer kale, waxay soo oogi doonaan eedaymo. Haddii kale, waxay isku dayi doonaan inay nabadda dhowraan oo ay xaaladda dhexdhexaadiyaan.

Haddi booliisku soo oogo dacwo, way xiri doonaan qofka. Booliiska ayaa ku ogeysiin doonaan marka ay qabtaan qofka wayna kuu soo sheegi doonaan shuruudaha siideyntiisa.

Marka xigta, baare ka socda Qaybta Rabshadaha Lammaanaha Soke ee Adeegga Booliska Gobolka Waterloo ayaa kula soo xiriiri doona. Baaraha ayaa la wareegi doona baarista, ku caawin doona bilowga ilaa dhammaadka geedi-socodka oo kugu caawin doona bayaan faahfaahsan. Inta uu socdo geedi-socodka, waxaad taageero iyo kaalmo ka heli doontaa adeegga booliiska iyo ururada bahwadaagta la ah.

### 2. Qofka waa laga sii daayay xabsiga

Booliisku waxay qofka ku hayn doonaan xabsiga ilaa laga gaarayo dacwad-dhageysiga damiinashada ama lagu siidaynayo shuruudo. Xubin ka tirsan Qaybta Adeegyada Dhibbanaha ama sarkaalka booliis ayaa kuu soo sheegi doona shuruudahaan. Shuruudahaan waxay jirayaan ilaa qofka uu ka qaybgalayo maxkamadaynta ama laga gaarayo heshiis qirasho. Waa lagu ogeysiin doonaa haddii ay wax isbedelaan.

### 3. Ogeysiinada wakaaladda

Booliiska ayaa ogeysiin doonaan Adeegyada Qoyska iyo Carruurta ee Gobolka Waterloo haddii carruur ka yar 16 jir ay jooheen xilliga dhacdada ama haddii qof kasta oo ku lug leh uu arki karo carruurta ka yar 16 jir.

### 4. Maxkamadeynta

Haddii kiisku u gudbo dacwad, dhibbaneyaasha waxaa looga baahan doonaa inay yimaadaan maxkamadda. Qareen Dawladeed ayaa kiiska horgeyn doona maxkamadda. Uma baahnid qareen, maxkamadeyntuna kharash kaagama baxayo. Waxay u badan tahay in lagaaga baahdo inaad ka marqaati furto maxkamadda. Barnaamijka Caawinta Dhibbanaha/Markhaatiga ayaa jiri doona si lagu caawiyo. Haddii carruurta ay goobjoog ka ahaayeen dhacdada, waxaa laga yaabaa inay lagama maarmaan noqoto in iyagu ka markhaati furaan maxkamadda. Xarunta Ilmaha Markhaatiga ah ayaa taageeri doonta oo caawin doonta.

### 5. Ikhtiyaarada haddii aan wax kharash ah la soo oogin

**Damaanadda nabadda** - Waa amar maxkamadeed oo uga baahan qofka inuu ilaaliyo nabadda, u dhaqmo si wanaagsan oo adeeco shuruudo kale oo gaar ah.

**Amarka xakamaynta** - Amar maxkamadeed uga baahan qofka inuu joojiyo inuu idinka xanaajiyo ama dhibaateeyo adiga iyo carruurtaada.

**Cabashada gaarka ah** - Dhibbanaha dembi kasta wuxuu gudbin karaa cabasho gaar ah. Waxaa laga yaabaa inaad hor tagto xaakim nabadeed oo jooga maxkamadda oo ka codsato inuu soo oogo dacwad isagoo ku metelaya.

## Qorshaha badqabkaaga

Ogaanshaha qaababka aad isku ilaalin karto waa lama huraan. Haddii aad rabto in lagaa caawiyo samaynta qorshaha badqabka, la xiriir Qaybta Adeegyada Dhibbanaha ee Booliska Gobolka Waterloo ama Adeegyada Xasaradaha Haweenka ee Gobolka Waterloo.

- Haddii ay suurtagal tahay, ka tag goobta ama wac booliiska kahor inta aysan rabshadu bilaaban.
- Telefoonkaaga gacanta ku hayso meel kuu dhow oo dab ha kuu lahaado.
- Horay u sii qorshee dariiqyada iyo xeeladaha baxsashada.
- Beddel qfulladaada iyo fureyaashaada gelitaanka.
- Rakibo nidaamka ilaalinta guriga ama qalabka digniinta.
- Ku xafid fureyaasha guriga iyo gaariga ee ee dheeraadka ah meel ammaan ah.
- Dhig meel ammaan ah dukumentiyada muhiimka ah.
- Dad kale ha kuu raacaan ilaa gaarigaaga.
- Wargeli deriskaaga.
- U sheeg shaqo-bixiyahaaga iyo hawladaagtaada.
- Haddii aad ku jirto gaarigaaga, tixgeli inaad si toos ah ugu aado booliiska haddii ay tahay inaad aado.
- Markaad sii socoto, fadhiiso meel u dhow darawalka.
- Beddel fureyaasha sirta ee baraha bulshada.
- Demi goob sheegasha ku jira aaladahaaga.

Iskaan garee koodhka QR si aad u hesho macluumaadka badqabka oo dheeraad ah.

