

ንመቐርብካ/ኪ ንዓመጽ ኣቃሊዕካዮም/ክዮም'ዶ ትፈልጥ/ጢ?

- ሕርቃንካ/ኪ ክትቈጽጸር/ሪ ይብርትዓካ/ኪ'ዶ?
- ብቐሊሉ'ዶ ትቐንእ/ኢ ወይ ተቐጽጸሪ ትኸውን?
- ኣብ መቐርብካ/ኪ ዓመጽ ክትጥቀም/ሚ ድገዕ ኢልካ'ዶ ትፈልጥ/ጢ?
- ንዝቐርቡኻ/ኺ ሰባት ደፊእካ/ኪ: ሃሪምካ/ኪ ወይ ብኻልእ ኣገባብ ጐዲእካ/ኪ'ዶ ትፈልጥ?
- ደረት ከይትሓልፍ/ፊ ትፈርህ/ሂ'ዶ?

ክትረኽቦ/ብዮ ትኽእል/ሊ ሓገዝ ኣሎ። ደቂ እንተሎዉኻ/ውኺ: ከም መጠን ወላዲ/ት ደገፍ ክትረኽብ/ኽቢ'ውን ትኽእል/ሊ ኢኻ/ኺ።

ሓገዝ ዚርከብሎም መዳያት:-

- ዝርርባዊ ደገፍ ምርካብ
- ጠንቅታትን ዓመጽን ኣብ ከባቢኻ ዘሎዎም ሳዕቤናትን ክትርዳእ ሓገዝ ምርካብ
- ንዓመጽ ካልእ ኣማራጺ ብምንዳይ: ሕርቃንካ ብኸመይ ከም ትኣሊ ፍልጠት ምርካብ

ምሳና ርክብ ግበር/ሪ'ሞ ክንሕገዘካ/ኪ ኢና። ስምካ ምሕባእ ይከኣል'ዩ።

ኣብ ህጹጽ ሓደጋ ኩሉሳዕ 112 ደውል/ሊ።

ዚርከብ ሰብ:

- **ንጥፈት:** Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i Jämtland
- **ኣድራሻ ኢ-መይል:** centrummotvald@ostersund.se
- **ፎኦኖ ስልኪ:** 0200-120 145
- **መካነ-መርበብ:** www.ostersund.se