

# Cid kale oo xigto kuu ah ma u adeegsatay xoog?

- Ma kugu adagtahay in aad caradaada koontarooshid?
- Si fudud ma ku maseyneysaa, mana noqoneysaa qof wax koontaroolaya?
- Qarka ma u fuushay in aad qof kugu dhaw xoog u adeegsatid?
- Qof kugu dhaw ma taqaantaqisay, ma garaacday ama si kale ma u dhaawacday?
- Ma ka baqdaa in aad xadka dhaaftid?

Waxaa jira taageero la heli karo. Haddii aad carruur leedahay taageero ayaad xitaa u heli kartaa doorkaaga waalidnimo.

## Waxaa lagaa caawin karaa:

- Wada hadal taageero
- Caawimaad ku aaddan in la arko sababaha xoog adeegsiga keenaya iyo cawaaqibta ay ku yeelaneyso dadka kugu hareereysan.
- Cilmi ku aaddan sidii aad u xakamayn lahayd caradaada adigoo helaya wax xoog adeegsi beddelkiisa ah.

Nala soo xiriir markaas aannu ku caawinnee. Waxaad ahaan kartaa qof aan la aqoonsan karin haddii aad dooneysid.

Haddii ay jirto khatar deg-deg ah, wac mar walba 112.

## Nala soo xiriir:

- **Hawl:** Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i Jämtland
- **Cinwaan E-mail:** centrummotvald@ostersund.se
- **Nambar taleefan:** 0200-120 145
- **Bar intarneed:** www.ostersund.se