



# Orientation to Ontario

## CAAFIMAADKA DHIMIRKA

Caafimaadkeena dhimirku waa qayb muhiim u ah da eenka wanaagsan iyo bixinta ogolaansho sax ah. Gudaha Canada, 1 kamid ah 5 qof oo waawayn ayaa waajaha xanuunka caafimaadka dhimirka xili kamid ah noloshooda. Haddii ay ku qabsadaan ciladaha caafimaadka dhimirka, sida walaaca, walwalka, niyad jabka ama xanuunnada kale ee dhimirka, waa inay heshaa caawimaad.

- Walaacu waa falcelinta jirku ka baxsho xaaladaha adag. Inkastoo walaacu naga caawiyo u dulqaadashada caqabadaha, haddana wuxuu sidoo kale dhib u gaysan karaa jidhkeena iyo maskaxdeena haddii caqabaduhu aad u badan yihiin ama aad u adag yihiin. alaac aad u badan ayaa keeni kara xanuun, daal, wadne istaag ama istarook wuxuuna keeni karaa xanuunnada daran ee dhimirka.
- Walwalku waa marka aan kaga falcelino xaaladaha caadiga ah ama dadka qaab cabsi, naxdin, walwal ama baqdin leh. Walwalka waxaa sidoo kale ku jiri kara xanuunnada jirka sida wadne garaac daran, dhidid iyo neeftuur.
- Niyad jabku waa cilad dhanka dareenka ah oo keenaysa inaan dareeno murug iyo walbahaar aan dhamaanayn. Niyad jabka ayaa sidoo kale keeni kara dhibaatooyinka jirka sida xanuunka iyo daalka.

### Xasuusta Xun iyo Xanuunka Uur Kutaallada Dhacdada xun reebto (PTSD)

Qaxootiyaasha ayaa badanaa waajahaha dagaal, rabshada ama noocyada kale ee uur kutaalooyinka. Dadka soo mara dhacdooyinka uur ku taallada leh ayaa ka cabsan kara dawlada, dhibaato ku qabi kara

ku kalsoonaanta dadka ama qaba dhibaataada xasuus la'aanta, niyad jabka ama walwalka. Dadka qaar ayaa qabi kara xanuunka walaaca dhacdada xun kadib, kaasoo ah xanuun daran oo caafimaadka dhimirka ah.

Inta soo maray dhacdada uur kutaallada leha ayaa bilaabi kara inay u dhaqmaan da' kayar da'dooda. Waxay diidi karaan inay hadlaan ama waxay diidi karaan inay ka agtagaan waalidka. Ilmaha soo maray dhacdada uur ku taallada leh ayaa u baahan kara daryeel qaas ah.

### RAADSASHADA CAAWIMAAD

Haddii adiga ama qof kamid ah qoyskaaga uu waajahaayo dhibaatooyin caafimaadka dhimirka ah, la hadal dhakhtar, shaqaalaha dib u dejinta, shaqaalaha bulshada ama la taliyaha diinta si aad u hesho caawimaad.

Waxaa jira adeegyada badan ee tallo bixinta oo laga helo ururadacaafimaadka dhimirka iyo xarumaha caafimaadka bulshada.

Loo shaqeeyahaaga ayaa lahaan kara Barnaamijka Caawimaada Shaqaalaha (EAP) ama Barnaamijka Caawimaada Qoyska ee Shaqaalaha (EFAP) kaasoo baxsha adeegyada talo bixinta qaar oo bilaash ah kaana caawin kara helitaanka taageerooyinka saxda ah.

Dhakhtar ayaa sidoo kale kugu xira dhakhtarka dhimirka. Daryeelka caafimaadka dhimirka ayaad bilaash uga helayaa OHIP. Dhakhtarkaaga ayaa sidoo kale kaa caawin kara helitaanka baxnaaniye khibrad u leh dhacdooyinka uur kutaallada leh iyo Walaaca Ka dhasha Dhacdada xun.

Funded by / Financé par :



1-855-626-0002

<https://orientationontario.ca>

### Laynka Caafimaadka ee Qaxootiyaasha

Laynka Caafimaadka ee Qaxootiyaasha ayaa kaa caawin kara qaxootiyaasha helitaanka adeegyada daryeelka caafimaadka. Maaha laynka masiibada ama lambarka xaaladaha degdega ah.

Wac lambarkaan si aad u hesho rug caafimaadka ama adeeg caafimaad oo kuu dhow kaasoo daryeel siiya qaxootiyaasha. Laynka Caafimaadka ee Qaxootiyaasha [1-866-286-4770](tel:1-866-286-4770).

### Caawimaada Caafimaadka Dhimirka oo ku baxaysa Luuqado Kale

Xarunta Maandooriyaasha iyo Caafimaadka Dhimirka (CAMH) ayaa haysa xog ku saabsan caafimaadka dhimirka ee luuqado badan. Waxaad ka heli kartaa xogtaan qaybta Isbitaalka ee webseedkooda, oo ku hoos jirta qaybta Xogta Caafimaadka [camh.ca/en/hospital/health\\_information](http://camh.ca/en/hospital/health_information)

### ILAHA XOGTA

Laynka Caawimaada Caafimaadka Dhimirka ee Ontario - [1-866-531-2600](tel:1-866-531-2600) - [mhsio.on.ca](http://mhsio.on.ca)

Laynka Caawimaada Daroogada iyo Khamriga [1-800-565-8603](tel:1-800-565-8603)

Laynka Xogta Caafimaadka AIDS ka iyo Galmada - [1-800-668-2437](tel:1-800-668-2437)

KidsHelpPhone waa adeeg bilaash ah, qarsoodi ah, oo 24 saac shaqeeya kaasoo talo bixin siiya carruurta ku dhaqan Canada [1-800-668-6868](tel:1-800-668-6868)

Good2talk waa adeeg bilaash ah, qarsoodi ah, oo 24 saac shaqeeya kaasoo talo bixin siiya ardayda dhigta kuleejyada iyo jaamacadaha [1-866-925-5454](tel:1-866-925-5454)

Haddii aad qabto Dhibaataada Caafimaadka Dhimirka ama XAALAD DEGDEG AH, wac [9-1-1](tel:9-1-1) ama tag isbitaalka kuugu dhow.

