

## Qarsoodiga iyo barayfasiga

Barayfasigaaga aad ayuu muhiim noogu yahay. Cid la wadaagi mayno wax macluumaadkaaga ku saabsan adiga oo aan raali ka ahayn. Wixii macluumaad ah oo ku saabsan adiga waxaa laga dhigayaa qarsoodi xafidan waxaana heli kara keliya shaqaale xaalkaaga ku lug leh.

Waqtigaaga headspace wuxuu ku saabsan yahay baahidaada iyo waxaad rabto. Waxaanu nahay adeeg tabarucayaal ah, sidaas darteed waxaan samaynaynaa oo keliya wixii aad ogolaato.

Markii aad iska diiwaangeliso headspace Collingwood waxaa lagu weydiin doonaa sidaad rabto inaad u hesho balantaada xasuusinta ah laguna xuso magacaaga la xiriirida degdegta ah. Qofkaas ayaa ahaanaya qofkaan la xiriirayno haddii aan welwel ka qabno amaankaaga mar walba.

Qofka shaqaalaha oo aad ku aragtay headspace wuxuu ku weydiin doonaa wixii ku saabsan haddii aad doonayso macluumaad ku saabsan daryeelkaaga la wadaagay. Waxaa laga yaabaa inaad doorato la wadaagida xubnaha qoyska, shaqaalaha kaalmooyinka kale ama mihnadlaha caafimaad. Sida waafaqsan Xeerka Diiwaanka Caafimaadka, waxaad xaq u leedahay inaad hesho faylkaaga nala yaalla. Fadlan la hadal kuwa jooga soo dhowaynta inay sidaan sameeyaan. Fadlan ogsoonow in habkaani uu qaato ilaa 30 berri.

## Goob Amaana

Dadka dhalinta yar ayaa abuuray goobtayada Habraaca Safe Space. Waa wax laga filayo in qof walba oo goobta jooga raaci doono mabaadiida CARE:

**Ixtiraam:** Waxaanu isku deyi doonaa in aan uga fekerno habdhaqankayaga iyo dabeecada ku wajahan qof walba.

**Helid:** Waxaanu qadarinaa xuquuqda qof walba si looga qaybgalo loona isticmaalo goobtaan si amaana (jir ahaan, maskax ahaan & shucuur ahaan).

**Ixtiraam:** Waxaanu qadarin doonaa dareenka, rabitaanka & xuquuqda kuwa kale iyo noloshayada.

**Sinaanta:** Waxaanu ahaan doonaa cadaalad iyo xaqyaqaan ka tirsan kuwa walba oo isticmaala goobtaan oo qadariya-kala-duwanaanshaha.

## La xiriir headspace Collingwood

Tel: 03 9417 0150

Email: [reception@collingwoodheadspace.org.au](mailto:reception@collingwoodheadspace.org.au)

Iska imaw: Victoria Park Level 1/16 Lulie St, Abbotsford

## ma qabtaa aragti ama dacwad?

Haddii aad noo hayso wax aragti ah annga, waxaanu jeclaan lahayn in aan maqalo! (wanaaga, xumaha iyo dhibta!)

Waad u sheegi kartaa dadka soo dhowaynta ama email noogu soo dir [reception@collingwoodheadspace.org.au](mailto:reception@collingwoodheadspace.org.au) - waxay kugu hagayaan habka la raacayo.

Waxaa lagugu soo dhowaynayaa in aad la xiriirto Caafimaadka Madaxa adeegyada 1800 136 066 (telefoon lacag la'aana).

Hay'ada headspace National Youth Mental Health Foundation waxaa kharajkooda bixisa Wasaarada Caafimaadka ee Dawlada Australia oo Hoos imanayso Wasaarada caafimaadka iyo Da'daalka Caafimaadka Dhimirka



## Rugtaada Caafimaadka Dhalinyarada



## Waa maxay rugta caafimaadka dhalinyarada?

The headspace Collingwood Youth Health Clinic (YHC) waa adeeg caafimaad oo leh aqoonsi buuxa oo dadka dhalinta yar oo jira 12-25 sano. Shaqaalahayagu waa khuburo caafimaadka dhalinyarada, waxaana leenahay dhakhaatiir leh rag iyo dumar.

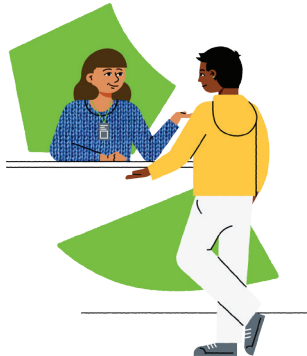
Rugtayada caafimaadku lacag kaa qaadimayso (Bulk Billed), sidaas darteed lacag lagaama rabo!

Waxaad u baahan doontaa inaad keento kaarkaaga Medicare ka— haddii aadan haysana, naga soo wac si aan kaala hadalo xalalka!

## Ma u baahan tahay ballan?

Si aad u xaqiijiso in qof walbaa haysto waqti ku filan oo GP-ga, YHC waxay ku salaysan tahay ballan. Si aad u samysato ballan, naga soo wac [9417 0150](tel:94170150).

Ma aanu awoodno in aan guriga kugu soo booqano, laakiin waan abaabuli karnaa ballan haddii aadan awoodin inaad timaado xaruntayada.



## Adeega rugta caafimaadka dhalinyarada?

Waad nagala hadli kartaa welwel kasta oo aad ka qabto caafimaadkaaga. Waxyaallaha guud oo aan ku aragno dhalinyarada waxaa ka mid ah:

- Baaritaan guud iyo daaweyn
    - Talaalada
  - Caafimaadka galmada (Baaritaanka STI, ka hortagga, uurka)
  - Wax ka qabashada arrimaha caafimaadka maskaxda
  - Daaweynta xaalladaha caafimaad ee aadka u daran
    - Daryeelka Xiriirinta
  - Baahi kasta oo caafimaad ama walaac
- Haddii aad u baahan tahay in dhiig lagaa qaado, taasna waan samaynaa iyadana!



## Saacadaha shaqada

Isniinaha 10-6

Talaadooyinka 10-6

Arbacooyinka 10-6

Khamiisaha 10-6

Jimcayaasha 10-6

## Maxaa dhacaya haddii aan u baanahay dhakhtar waqti ka baxsan saacadaha rugta caafimaadka?

Waxaad awoodaa inaad ku aragto Dhakhtar guud oo aad adigu doorato ama wac 13 SICK (13 7425). Kani waa adeeg kharajkiisa lagu dalacayo adeega caafimaadka (bilaash!) waxayna qabanqaabin karaan inay kugu booqdaan guriga!

## Maxaa ka jira natiijooyinka baaritaanka?

Haddii dhakhtarkaagu amro baaritaano, waxay kuu qaban qaabin doonaan sidii aad ku heli lahayd natiijooyinka— ama way ku soo wici doonaan ama waa kuu yeeri doonaan inaad u timaado ballan kale.

## Dhakhtarkayaga Guud

Dhamaan Dhakhtarada Guud waa kuwa u jajaban dhalinyarada waxaana loo tababaray caafimaadka dhimirka!

Si aad wax badan uga ogaato waxaad wici kartaa soodhowaynta.

## Nadaamka Wada-Xiriirka

Haddii aad u baahan tahay inaad la hadasho dhakhtarkaaga guud balamada dhexdooda, waxaanu kaa qaadi doonaa faahfaahintaada waxaana u gudbinaynaa iyaga. Waxaanu faragelinaynaa arrinta haddii dhibtu tahay degdeg.