QALABKA

SIDA AY MIIDIYADU U CAAWIN KARTO CAAFIMAADKA MASKAXDA IYO ISTICMAALKA MUKHAADARAADKA.

Maadaama oo aad tahay xubin ka mid ah miidiyaha waxaad leedahay door muhiim ah oo aad ku caawinayso sidii aad dadweynaha wax uga bari laheyd arimaha la xidhiidha caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka mukhaadaraadka.

Caafimaadka adhimirku kaliya waa—caafimaad. Markaa, qof qaba xanuunka dhimirka waa in aan loo arag wax ka duwan qof qaba xanuun jidhka ah sida kansarka, ama xataa durayga caadiga ah. Khamrada iyo daroogada ayaa ah cuduro qalafsan oo inta badan u baahan daaweyn iyo dabiib dabeecada ah.

WAXAAD ADIGU SAMEYNKARTO.

Markaad dhacdo ka hadlayso ama sheeko qoreyso la daabacaayo xaruntaada, ama ururkaaga, fadlan xasuusnow xogtan soo socota.

- Caafimaadka dhimirka **ayaa kugu dhici karta.**
- Waxa laga yaabaa inaad**garaneyso qof qaba xanuunka dhimirka** oo aan garaneyn.
- Xanuunka dhimirka ayaa yaab ah in uu saameeyo **dhamaan qoys kasta oo ka mid ah Mareykanka**
- Qiyaas ahaan **1 qof 4 dad waaweyn/qof da'yar ah ee Mareykan ah** ayaa la nool xaalad caafimaadka dhimirka.
- Haddii uu qof leeyahay xanuunka dhimirka **ayaanay aheyn inuu/inay tahay waxmatarto caajis, aan la maleyn karin, danbiile, ama qof dagaal badan.**
- Xaqiiqdii dadka qaba carqaladaha xanuunka maskaxda ayaa **wax ka badan12 jeer ka badan tahay in iyagu noqdaan dhibane** halka ay iyagu wax ka geysan lahaayeen.
- 50% cudurada dhimirka ayaa muuqda **ka hor da'da 14 sanno jirka**iyadoo 75% ay soo baxaan ka hor da'da 24 sanno.
- 80% dhalinta qabta niyadjabka weyn.**ayaan helin daaweyn ku filan..**
- Inkastoo ay jirto daaweyn hufan, haddana waxa jira **habsan badan – marmarka qaarkood tobanaan sanno qaata** – u dhaxeeyan marka ugu horeysa ee calaamadha la arko iyo marka dadku ay raadsadaan ee ay helaan daaweyn.

MAXAA MUHIIM AH.

Marar badan ayaa wararka, Barnaamijyada TV-ga, filimada, iyo miidiyaha kale ay xanuunada dhimirka ku sheegaan wax xun—taas oo keenta waxyaalo ku sumadeyn iyo hab aragti qaldan oo laga tagey. Natiijada taas waxay noqonaysaa dhaleeceyn iyo faquuqid ee dadka uu hayo xanuunada dhimirku iyo isticmaalida daroogada, taas oo qofku ka hor istaagta inay helaan daryeelka ay u haaban yihiin in kastoo ay dhamaan xaaladaha xanuunka dhimirku yihiin wax la daaweyn karro ayaa haddana 40% ay dadka qaba xanuunada dhimirku ay raadsadaan caawimo uu siiyo qof xirfadleh.

Waxaynu xidhxidhnaa dadka da'yarta ee qaba xanuunada dhimirka**kuw ay da'doodu tahay xataa 8 sanno jir**,halkii aynu hore uga eegi laheyn xaalada oo aynu daaweynta ku haboon wax uga qaban laheyn.

Ugu yaraan **kala badh carruurta iyo da'yarta** ku jirta habka daryeelka ayaa qaba dhibaatooyinka xanuunka dhimirka 85% ee carruurtan ayaan helin wax adeeg ah.

Wax ka badan 50% ardeyda ee qaba arimaha dareenka ee aan la daaweyn **ayaa ka baxa dugsiga sare;** kuwa ku sii jira dugsiga, ayaa kaliya boqolkiiba 42% oo kaliya ay kaga soo qalan jabiyaan shahaado dugsiga sarre.

- Marka carruurta leh xanuunada dhimirka ee aan la daaweyn ay dad waaweyn noqdaan ayay isticmaalaan adeegyo dareelka caafimaadka oo ka badan iyo **iyagoo kharash badan oo caafimaadi ku baxo** marka la garab dhigo dadka waweyn ee kale.
- Haddii aan la daaweyn, **xanuunada caruurnimada ayaa laga yaabaa inuu sii taagnaado** iyadoo keeni karta wareeg hoos u dhac ku keena waxbarashada dugsiga, iyo hoos u dhac ama aanay suurtogal aheyn in shaqo la helo, iyo faqiirnimo marka la weynaado. Ma jiro cudur kale oo carrurta u dhaawaca sidan aadka u xun.
- Is dilku waxa weeye **waxa labaad ee ugu badan ee loo dhinto** ee dadka da'doodu u dhaxeyso 15-24 (marka laga reebo shilka iyo dilalka).
- Dusiga dawlada ee Buffalo Public Schools, ayaa ugu dhawaan 30% ardeyda dugsiga sare ay dareemayaan murugo ama rajo la'aan ilaa heerka ay **ay saameysay waxqabadkooda maalinlaha ah**, iyo inay 14% si xooga uga fikireen inay isdil ku dhintaan.
- Wax ka badan 90% ayaa da'yarta ku dhimata isdil uu hayay niyad-jab ama waxyaalo kale **oo cudurada la daaweyn karro ee xanuunada dhimirka** xiliga ay dhimanaayeen.
- Qof dhowr iyo toban jir ah ama dhalin yar ah oo qaba niyad-jab ama la qabsi **ayaa ku jira xaalad** aan kaligeed iska tageyn.
- Wax la qabsigu waa wax **xun oo soo noqnoqda** taas oo keenta inuuqofku qasab u raadsado isticmaalka khamro ama maandooriye.
- Carruurta da'doodu u dhaxayso sagaal ilaa 17 **21% ayaa lagu sheegay inay qabaan xanuunka dhimrka ama carqaladaha la qabsiga** kaas oo ugu yaraan keena dhantaalida ugu yar.
- **Ma jira wax sheegi karra** inuu qofku noqon doono qof la qabsada isticmaalka daroogada iyo khamrada. Khatarta lagula qabsanaayo waxa saameeya waxyaalo kala duduwan kuwaas oo uu ka mid yahay bayolajiyada qofka, bay'ada bulshada, iyo da'da ama heerka koritaanka.

!

DHOWR IYO TOBAN JIRRO IYO DA'YAR KA BADAN AYAA U DHINTA ISDILKA MARKA LA GARAB DHIGO KANSARKA CUDURADA WADNAHA AIDS-KA, CUDURADA LAGU SOO DHASHO WADNE ISTAAGA, DHIIG LA'AANTA, HARGABKA IYO CUDURAD SAMBABKA EE XUNXUN MARK LA ISKU WADA GEEYO DHAMAANTOOD

- Marka hore loo ogaado ee la daaweeyo **ayaa joojin karta lumitaanka sanado koritaanka muhiim u ah** oo aan dib loo heli karin iyadoo qofka yarna ka caawisa inay iska ilaaliyaa inuu waxbadan la iil daraado.
- Gargaar siman **ka hortag iyo xeeladaha waxka qabad hore hore** ayaa carruurta iyo da'yarta ka caawiya inay adkaadaan oo ay ka guuleystaan.

SI LOOGA WADA SHAQEEYO KAHORTAGGA DHALEECEYNTA

waxaanu fahansanahay in xanuunada dhimirka iyo isticmaalka daroogadu ay yihiin arimo qalafsan iyo in aanay xubnaha miidiyadu khabiir ku aheyn qeybahan. Haddii aad su'aalo ka qabto sida looga guuleysto xanuunada dhimirka iyo arimaha la qabsiga, fadlan haka waaban inaad nala soo xidhiidho.

JustTellOne.org,
c/o Mental Health Association of Erie County, Inc.

999 Delaware Ave
Buffalo, NY 14209

716.245.6JT1 (6581)

JT1@JustTellOne.org

Soo booqo JustTellOne.org ama wacl 716.245.6JT1 si aad u hesho adeega laga heli karro meesha aad degan tahay.

#JT

Just Tell ONE.org