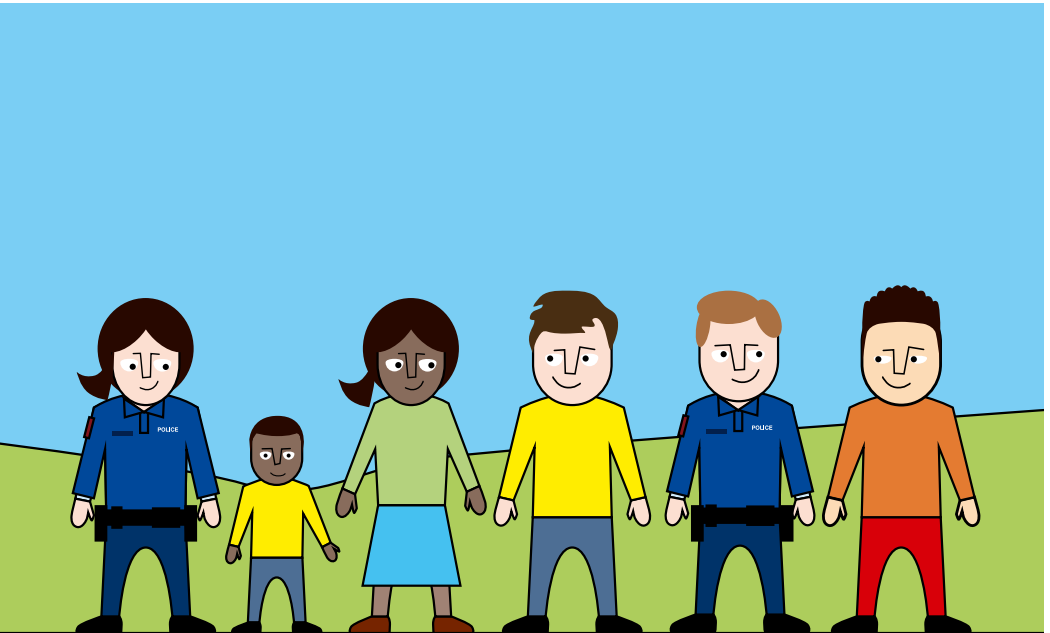
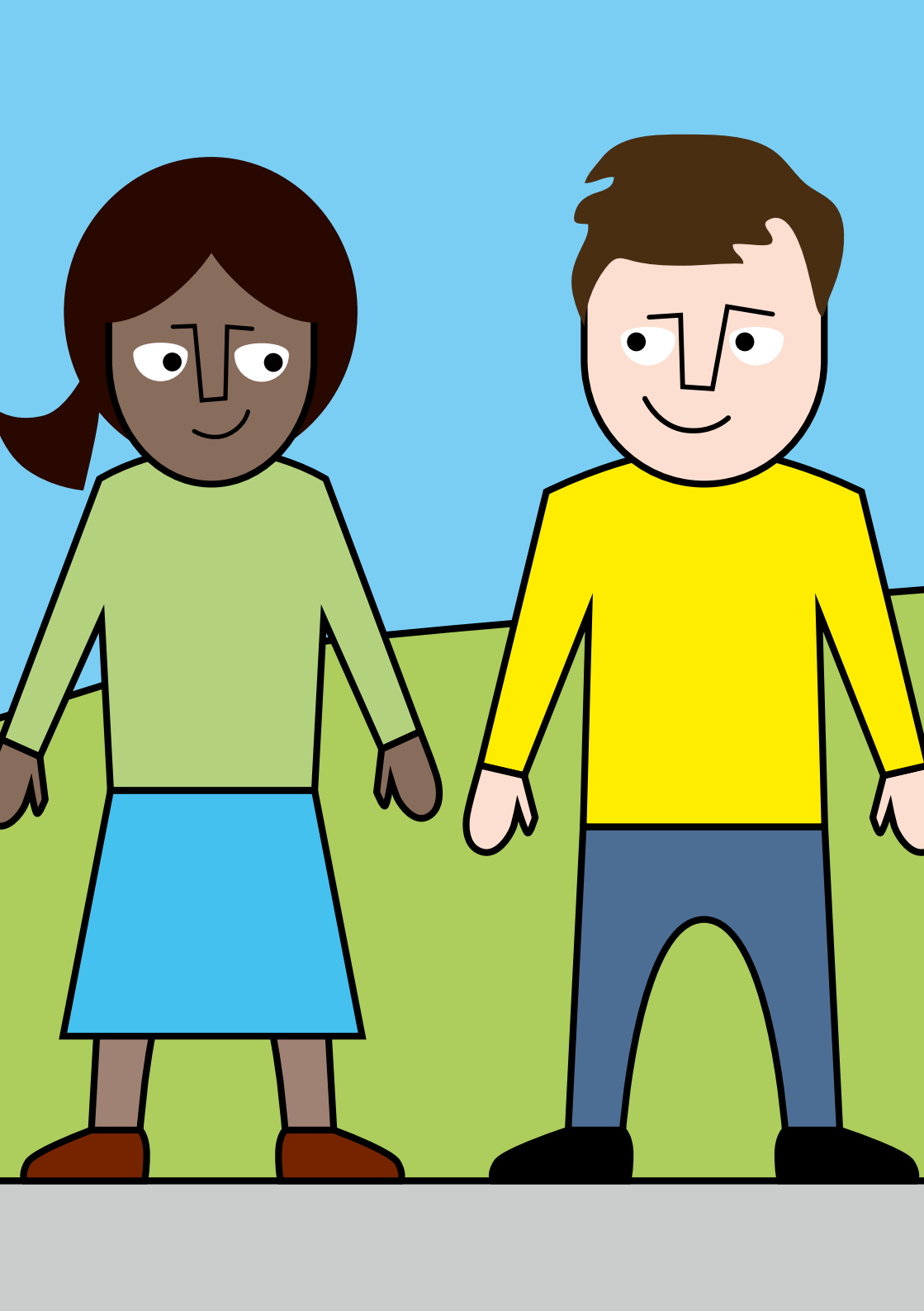


# Ku wada noolaanshaha si badqab leh wadanka Switzerland





# Soo-dhawaada!

Dastuurka Federaalka ee Swiss ayaa qeexaaya xeerarka aasaaska u ah ku wada noolaanshaha Switzerland wuxuuna ka wada sareeyaa dhammaan sharciyada kale. Ma jiro sharci kale oo jebin kara dastuurka.

Dhammaan dadka ku nool Switzerland ayaa leh xuquuq iyo wajibaad kuwaasoo ku cad Dastuurka Federaalka ee Swiss iyo sharciga dalka. Kuwaan ayaa quseeya madax banaanida nooca siyaasada, diinta, bulshada iyo fikradaha kale ama caqiidooyinka qofku lahaan karo.

Dastuurka Federaalka waxaa ku jira xuquuqaha aasaasiga ah.

## **Qodobyada soo socda ayaa lagu dhaqmayaa**

- > Dadka oo dhan waa siman yahay sharciga hortiiisa. Takoorka iyo isir nacaybku waa mamnuuc.
- > Ragga iyo dumarku waxay leeyihiin xuquuq siman waxayna go'aansadaan noloshooda gaarka ah.
- > Qof kasta xor ayuu u yahay fikirkiisa, marka uusan fikirkiisu aflagaado ku ahayn, khatar gelinayn ama rabshad kula kacayn dadka kale.
- > Qof kasta xor ayuu u yahay inuu doorto diintiisa uuna ku dhaqmo diintiisa si nabad ah.

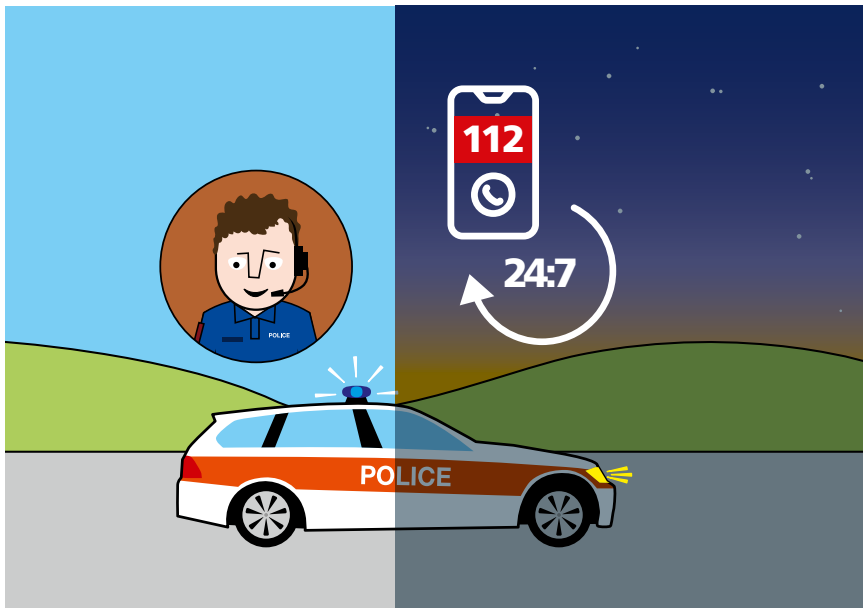
# Booliiska maalinlaha ah

Switzerland waa wadan amaan ah. Saas oo ay tahayna, danbiyo waa dhacaan, tusaale ahaan

- > goobaha dadwaynaha sida beeraha raaxada, maqaayadaha, tareennada, basaska iyo boosteejada tareenka,
- > goobaha gaarka loo leeyahay sida guriga, laakiin sidoo kale waxay ka dhacaan dugsiga ama goobaha shaqada, ama
- > oonlaynka.

Waa shaqada booliiska inay difaacaan qof kasta oo ku nool Switzerland. Waxay fulin karaan sharciyada waxayna dacwad ku oogin karaan danbiyada.

Booliisku adiga ayay kuu shaqeynayaan. Xaqiiji inaad booliiska u sheegto haddii aad waajahayso ama aragto danbi. Haddii aad khatar ku jirto, wac lambarka xaalada degdega ah ee **112** isla markaba.



# Baaritaannada ay sameeyaan booliisku

Booliisku waxay u joogaan sugida nabadgalyada dadwaynaha iyo kala danbaynta sidaas awgeedna waxay baari karaan dadka. Marka ay sidaas dhacdo, waa muhiim in qof kasta muujiyo qadarin. Tan ayaa yareynaysa carqalad kasta waxayna sahlaysaa in baaritaannada si sahlan loo sameeyo.

Haddii ay booliisku ku baaraan, waa inaad tustaa aqoonsigaaga ama aad ku bixisaa aqoonsigaaga qaab kale.

## **Qodobyada soo socda ayaa lagu dhaqmayaa**

- > Raac tilmaamaha booliiska oo si anshax leh u dhaqan. Haddii aadan fahmayn su'aal ama tilmaan, keliya dheh: «Ma fahmaayo.»
- > Mar kasta gacmahaagu ha muuqdaan oo marna ha taaban sarkaal booliis ah.
- > Sheegista magac iyo ciwaan been abuur ah waa danbi.
- > Saraakiisha booliiska ayaa xaq u leh inay ku xiraan si ay kuu waydiiyaan su'aalo dheeri ah.
- > Saraakiisha booliiska ayaa loo ogol yahay inay baaraan dharkaaga, boorsooyinka iyo agabka kale ee aad wadato si ay u xaqiijiyaan ama uga hortagaan danbi dhici kara.

Hase yeeshee, saraakiisha booliisku waa inay sidoo kale ilaaliyaan xeerarka ayna u dhaqmaan si haboon.

- > Waa inay sabab u haystaan (ujeedo gaar ah) si ay u sameeyaan baaritaan shaqsi ah. Sida xeerku yahay, waa inay sharxaan sababta ay u samaynaayan baaritaanka.
- > Labiska booliiska ayaa ah aqoonsi. Saraakiisha booliiska ee dharka shacabka xiran waa inay bixiyaan aqoonsigooda ayagoo ku tusaaya aqoonsigooda booliiska.

Haddii aad isleedahay in baaritaanka sifo sharci daro ah loo samaynaayo, waydii sarkaalka booliiska magaciisa kadibna meel ku qoro taariikhda, wakhtiga iyo goobta. Waxaad intaas kadib u sheegi kartaa dhacdada xafiiska cabashooyinka ee saldhiga booliiska ee ay qusayso.



# Waxa aad samaynayso haddii rabshad dhacdo

## Rabshad oo dhan

Dhammaan falalka rabshada waa fal danbiyeed wadanka Switzerland – ayada oo aan loo eegayn inay ka dhaceen goob dadwayne ama guriga gudaha qoyska. Halkaan waxaad ka helayso talooyinka qaar si lagu difaaco laguuna taageero.

### **Qodobyada soo socda ayaa lagu dhaqmayaa**

Dhibaneyaasha rabshada ayaan lagu eedayn karin waxa dhacay. Danbiilaha keliya ayaa qaadanaya eedaynta.

Dalbo caawimaad. Marka ay jirto xaalad degdeg ah, wac 112. La hadal qof jooga xarunta caawimaada ama booliiska, xataa haddii talaabada rabshada leh ay dhacday wakhti hore.

### **Inta lagu jiro fal danbiyeedka**

Haddii fal danbiyeed lagu gaysto, iskuday inaad samayso waxyaabaha soo socda:

- > U sheeg booliiska adoo wacaaya 112 haddii ay jirto xaalad degdeg ah. Iskuday inaad siiso booliiska macluumaad wax tar leh.
- > Ka dheerow danbiilaha oo ula hadal si dagan.
- > Si toos ah uga codso dadka kale inay ku caawiyaan ama dareenka isku soo jeedi adigu, tusaale ahaan adoo dhahaaya «Adiga xiran jaakada cas, wac booliiska.»

### **Kadib fal danbiyeedka**

- > Waxba haka badelin goobta danbiga: ha burburin wax cadeyn ah.
  - > Ha hagaajin ama nadiifin waxba.
  - > Hana badelin dharka aad xirnayd.
- > Ka codso dhakhtarka qoyskaaga ama isbitaalka inuu qoro dhaawacyada sida ugu dhakhsaha badan ee macquulka ah (72 saac gudahood). Dukumiintiyada noocaas ah ayaa ah cadeyn muhiim ah.
- > Hel caawimaad. La xiriir xarunta caawimaada ama booliiska (wac lambarka xaalada degdega ah ee 112 ama saldhiga booliiska ee aad doorato).
- > Xarumaha caawimaada ama astaannada booliiska ayaa ku caawinaaya si lacag la'aan ah.
- > Waxaad la xiriiri kartaa xarunta caawimaada adiga oo aan u sheegin booliiska.
- > Dadka aan haysan aqoonsiga saxda ah ee daganaanshaha ayaa sidoo kale xaq u leh inay helaan caawimaad.
- > Waxaad xaq u leedahay turjumaan haddii luuqada aadan fahmayn.

## **Caawimaad aad ka hesho xarunta caawimaada**

Xarumaha kaladuwan ee caawimaada ayaa ku taageeraaya haddii ay rabshad ku qabsato (arag bogga ugu danbeeya).

- > Way ku dhagaysan doonaan,
- > waxay kuu sharxayaan xuquuqdaada iyo habraaca sharciga ee ku xigi kara,
- > waxay ku siinayaan caawimaada dhimirka,
- > waxayna kuu gaynayaan booliiska haddii aad rabto.

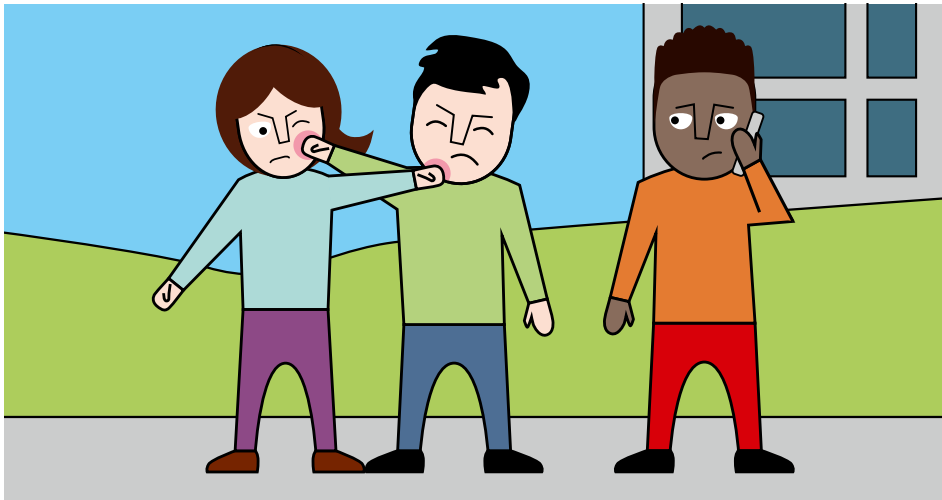
Waxaad la xiriiri kartaa xarunta caawimaada adiga oo aan u sheegin booliiska. Xarumaha caawimaadu waa inay ku waydiistaan ogolaansho kahor inta aysan la xiriirin booliiska.

## **Ka helista caawimaad booliiska**

Haddii aad dooneyso inaad danbi u soo sheegto booliiska ama gudbiso cabasho, waxaad si toos ah u tagi kartaa midkood saldhigyada booliiska ee wadanka Switzerland.

- > Sarkaalka booliiska ayaa wax kaa waydiin doona dhacdada qorina doona jawaabahaaga.  
Tan ayaa noqon karta wax walwal badan, ayadoo ku xiran xaalada.
- > Waxaad xaq u leedahay inaad talo ka hesho xarunta caawimaada aadna qof aad ku kalsoon tahay soo kaxayso.
- > Haddii dhacdaadu qusayso rabshad galmo, waxaa ku wareysan doona qof jinsigaaga ah haddii ay suuragal tahay.
- > Qaado cadeyn kasta, sida sawirada, dharka, iwm., marka aad baxayso oo u gee booliiska.
- > Waxaad xaq u leedahay turjumaan haddii luuqada aadan fahmayn.

Dhacdooyinka daran waa la baari doonaa xataa haddii qof aan ahayn dhibanaha uu ku wargeliyay booliiska. Dacwada ama maxkamada ayaa go'aamin doonta ciqaabta.



# Rabshad ka jirta qoys

Rabshada qoyska ayaa ka dhex dhacda qoyska ama lamaanaha waa danbi ciqaab lagu mutaysto wadanka Switzerland. Tan waxaa ku jira bahdilaad, qaadasha lacagta, aflagaadada, rabshada xun ee jirka, kufsiga galmada iyo sidoo kale qasabka qofku kula kaco ilmihisa, waalidiinta ama lamaanaha. Gudniinka hablaha ama dumarku sidoo kale waa mamnuuc, si lamid ah guurka qasabka ah iyo rabshada lagu gaysto magaca «sharaf dhawr».

Dhibaneyaasha ama shaqsiyaadka ka warqaba rabshada qoyska (tusaale, carruurta, dariska ama saaxiibada) waa inay u sheegaan booliiska, kuwaasoo wajiib sharci ka saaran yahay qaadista talaabo.

## **Qodobyada soo socda ayaa lagu dhaqmayaa**

- > Dalbo caawimaad. La hadal shaqaalaha xarunta caawimaada ama sarkaalka booliiska.
- > Ogoow xili hore meesha aad ka helayso caawimaad haddii xaalad degdeg ah dhacdo, tusaale xaafadaada.
- > Baro lambarada muhiimka ah, sida booliiska (lambarka xaalada degdega ah 112) iyo dadka aad ku kalsoon tahay, soona dhawayso.
- > U dhiibo dukumiintiyada muhiimka ah ee kugu saabsan adiga iyo carruurtaada qof aad ku kalsoon tahay.

## **Dadka aan doorka tooska ah ku lahayn**

- > Marka ay dhacaan xaalado degdeg ah: ha isgelin khatar. U sheeg booliiska isla markaba adoo wacaaya lambarka xaalada degdega ah ee 112.
- > Marka aad ka shakido rabshada qoyska: la hadal qofka aad uga shakisan tahay. U yabooh qofkaan inaad u raacayso xarunta caawimaada ama booliiska.

Marka loo yeero, booliiska ayaa qof rabshada kiciyay ka kaxayn kara dhismaha kana mamnuucaaya inuu soo laabto dhawr maalmood.

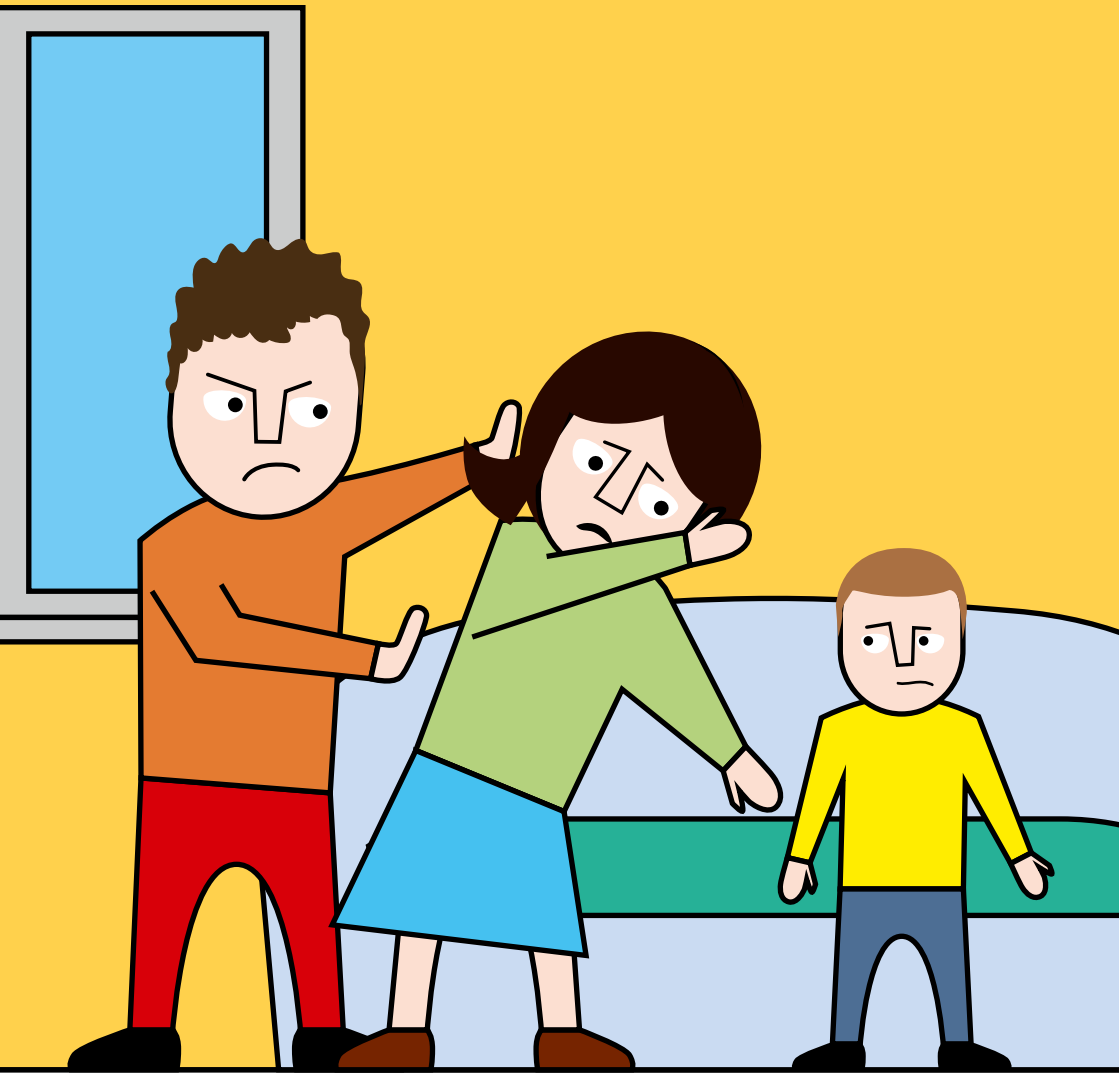
## **Hooy**

Lamaanaha guurka iyo carruurta khatarta wayn ku jira ayaa la gayn karaa hooy, goob qarsoodi ah. Waxay goobtaas ku joogi karaan si bilaash ah. Xataa ragga ayaa la gayn karaan meel amaan ah.

## **Xaqa daganaanshaha**

Xubnaha qoyska ee ku soo biira lamaanaha jooga Switzerland xili danbe kadibna ay rabshad la kulma ayaa iskaga tagi kara lamaanahaan oo heli kara ogolaanshahooda gaarka ah ee rasmiga ah. Sababtaan awgeed, waa inay qoraan waxa ku dhacay ayna keenaan cadeynta caafimaadka iyo warbixinnada kasoo baxay booliiska iyo xarumaha talo bixinta rabshada.





# Rabshada galmada

Rabshada galmada waxaa ku jira dhammaan noocyada falalka galmada qasabka ah iyo sidoo kale falka nooca galmada ah oo meel uga dhacaaya sharafta qofka. Waxaa jira noocyada kaladuwan ee rabshada galmada. Tuusaale ahaan:

- > U dhawaanshaha jireed ee khaldan oo uu kugu sameeyo qof aadan aqoon oo kula saaran gaadiidka dadwaynaha
- > Taabashada galmo ee aan haboonayn ee uu kuu gaysto qof kaa sareeya
- > Sawirada aan la dooneyn ee nooca galmada oo uu kuu soo diro qof aad isku fasal tihiiin
- > Falalka galmada oo uu midkood labada lamaane kula kaco kan kale

## **Qodobyada soo socda ayaa lagu dhaqmayaa**

- > Isku dhawaanshaha jireed waa caadi keliya haddii labada dhinac isku raacaan.
- > Falalka galmada ee ay gaystaan dadka waawayn kulana kacaan ilmaha kayar 16 sano ayaa guud ahaan ciqaab lagu mutaysanayaa sharciyan.
- > Ma jiraan xeerar sheegaaya sida qofku u labisanaayo ama u dhaqmaayo marka uu banaanka joogo iyo marka uu keligiis yahayba. Ayadoo aan loo eegayn sida qofku u labisto ama haddii uu cabo khamro, dheelo, shukaansi aado ama habaynkii xili danbe wareego, habdhaqannada noocaas ah ayaan ka dhignayn inay doonayaan in la damaaciyo ama la taabto.
- > Erayada, muuqaalka iyo ishaarooyinka oo keliya ayaa loo fahmi karaa nooc dhibaatayn galmo ah.
- > Keliya inaan qofku diidin kama dhigna inuu aqbalay in lagu sameeyo damac galmo, taabasho, galmo, iwm. Waa muhiim in marka hore la xaqiijiyo in qof kale uu doonaayo inuu sameeyo falka galmada.



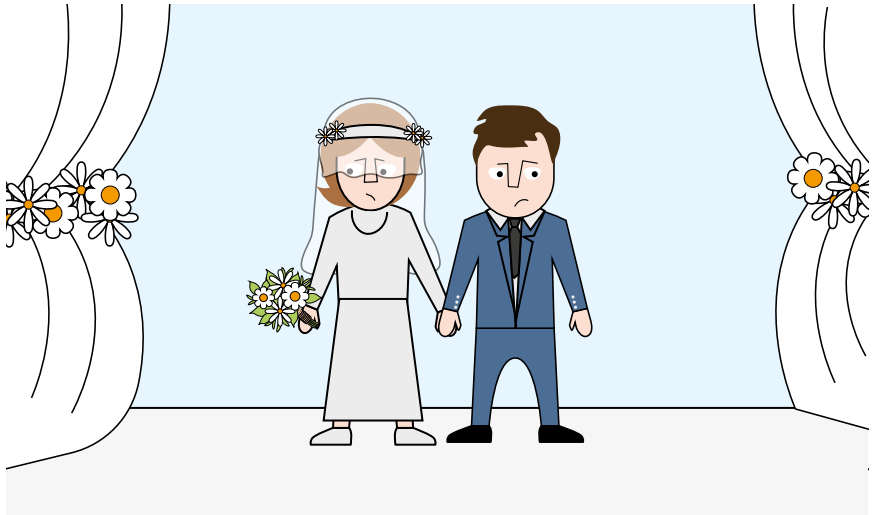
## Haddii lagu gaysto fal nooc ahaan galmo ah

- > Tag meel amaan ah.
- > La hadal qof aad ku kalsoon tahay. Wuxuu noqon karaa macalin, madaxa xarunta, dhakhtar, ama qof jooga xarunta caawimaada ama saldhiga booliiska.
- > Waxba haka badelin goobta danbiga: ha burburin wax cadeyn ah.
  - > Ha qubaysan.
  - > Ha hagaajin ama nadiifin waxba.
  - > Hana badelin dharka aad xirnayd.
- > U diyaar garoow baaritaan caafimaadka (tusaale isbitaalka) sida ugu dhakhsaha badan.

## Aroosyada qasabka ah iyo guurka qasabka ah

Wadanka Switzerland, qof kasta xor ayuu u yahay inuu doorto inuu guursado iyo in kale iyo cida uu guursanaayo. Lamaaneyaasha qaniisiinta ah waa sharci. Waa sharci daro in la qasbo ama cadaadis la saaro dadka kale. Guurka ka dhasha cadaadiska ama qasabka ah ayaa loo aqoonsanayaa mid aan jirin. Waxaa intaas dheer, qof kasta wuxuu xor u yahay inuu guurka ama xiriirka ku sii jiro ama ka baxo.

Waxaad u sheegi kartaa qof aad ku kalsoon tahay ama waxaad la xiriiri kartaa xarunta caawimaada haddii adiga ama qof aad taqaano lagu qasbaayo guur ama lagu qabo qasab.

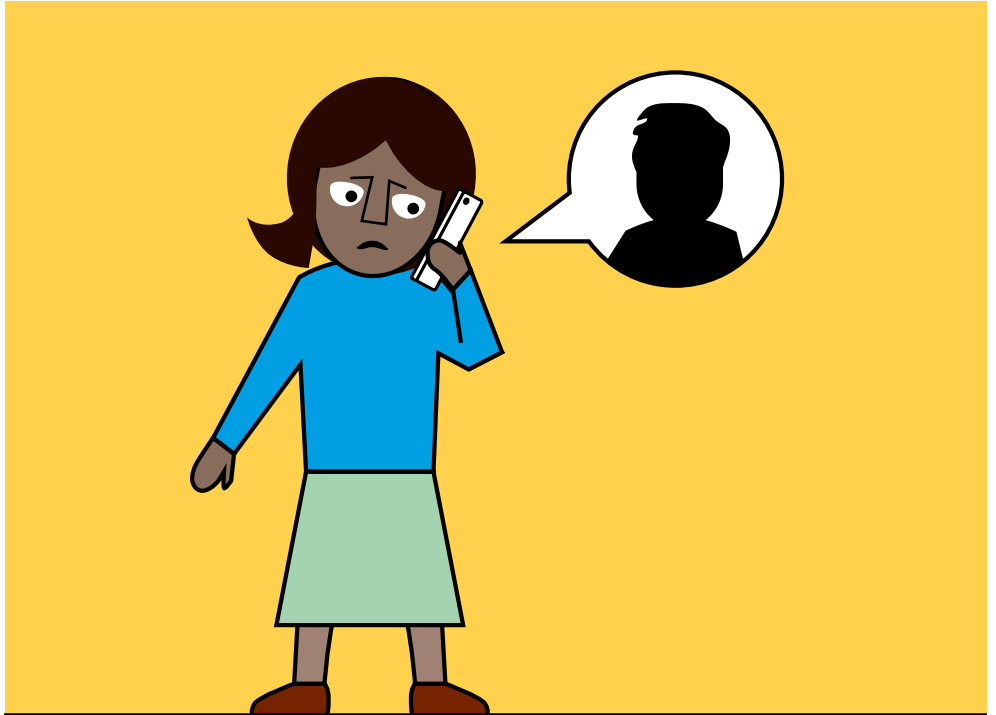


# Dabagal kusamayn

Daba-dhigashada waxaa laga wadaa in si xiriir ah qofka loosoo waco ama dhibaataaynta qofka kale inkasta oo uusan qofkaan uusan cadeyn inuusan doonayn falalka noocaas ah. Dabo dhigashada ayaa walwal badan ku noqon karta qofka saamayntu ku dhacayso. Falalka daba dhigashada waxaa ku jira waxyaabaha sida wicitaannada soo noqnoqda ee taleefanka, fariimaha hanjabaada leh, fariimaha iimeelka ee maalin kasta, booqashooyinka goobta shaqada ama guriga, hadiyadaha joogtada ah, iyo sidoo kale basaasida iyo kor ka joogtaynta. Xataa falalka keliga ah ee daba dhigashada ayaa ciqaab lagu mutaysan karaa.

## Haddii qof uu ku daba dhigto

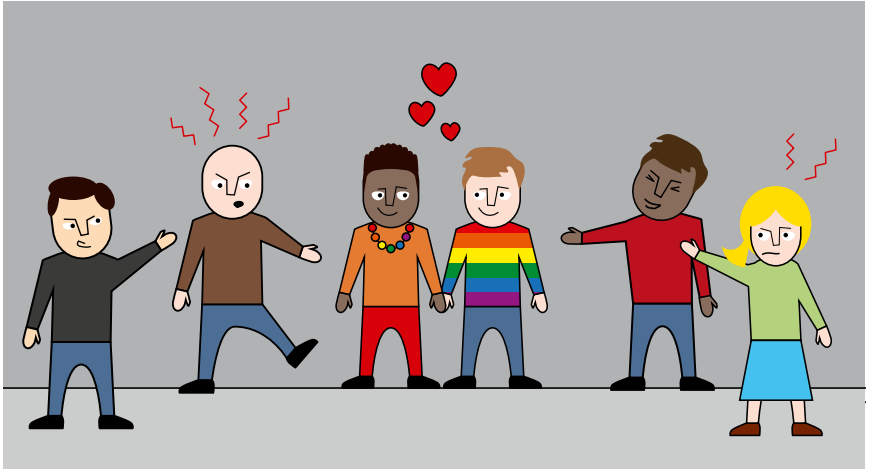
- > Si cad ugu sheeg si kama danbays ah in aadan dooneyn inuu wax xiriir ah kula sameeyo.
- > Kadibna ku adkayso waxa aad sheegtay: haka jawaabin wicitaannada, iimeellada, iwm., hana aqbalin wax hadiyado ah.
- > U sheeg dadka kuu dhowdhow, sida xubnaha qoyska, saaxiibada, dadka kula shaqeeya iyo dariskaaga. Way ku caawin karaan.
- > Qor dhammaan falalka daba dhigashada adoo qoraaya taariikhda, goobta, wakhtiga iyo marqaatiyaada (xasuus qorka daba dhigashada).
- > Codso talo Xarumaha caawimaada iyo booliiska ayaa ku garab istaagaaya.



## Danbiyada nacaybka

Danbiyada nacaybku waa danbiyada qof lagu weeraro sabab la xiriirta koox uu kamid yahay. Danbiyada noocaas ah ayaa la geli karaa sabab la xiriirta diinta, dookha galmada, aqoonsiga jinsiga, qoomiyada, ama cilada ama naafada.

Ayadoo aan loo eegayn inay qusayso aflagaado, hanjabaado, weero maskaxeed ama kuwo jireed, ama rabshada nooca galmada, u sheeg booliiska danbiyo kasta oo nacayb adoo wacaaya lambarka xaalada degdega ah ee 112, ama tagaaya saldhiga booliiska.



## Asal raacnimada iyo xadjirnimada

Xadjirnimada ayaa timaada marka qofku uu yeesho fikradaha xadjirnimada kuwaasoo ku abuuraaya inuu rabshad gaysto. Xadjirnimada waxaa keeni kara sababo siyaasadeed, kuwo bulsho, kuwo fikradeed ama kuwo diineed. Da'yarta, si gaar ah, ayaa si fudud xadjir looga dhigi karaa.

Calaamadaha lagu garan karo xadjirnimada waxaa kamid ah isbadellada ku dhaca shaqsiyada ama qaab nololeedka, ka eegida aduunyada keliya hal dhinac, u riyaaqida rabshada xadjirnimada iyo/ama faafinta muuqaallada dhibaataada abuuraaya.

Waxaan kugu boorinaynaa inaad la xiriirto la taliye, xarunta caawimaada ee maxaliga ah ama booliiska haddii aad ogaato isbadellada noocaas ah oo ku dhacay qof kuu dhow. Tan ayaa ka hortagi karta dhibaatooyinka biloowgooda hore.

# Ku noolaanshaha nabadgalyo adoon hub haysan

Waa mamnuuc inaad sidato ama qaadato hub, mindiyaha mamnuuca ah iyo agabka khatarta ah oo loo adeegsan karo khatar gelin ama dhaawicida dadka kale. Booliiska ayaa la wareegi doona agabka noocaas ah.

## **Qodobyada soo socda ayaa lagu dhaqmayaa**

- > Mindiyo kasta uga soo tag guriga. Tan ayaa kaa difaacaysa inaad damacdo adeegsiga mindidaan haddii xaalad rabshad leh dhacdo. Sidashada mindidu ma ahan nooc difaac waayo si fudud ayaa adiga laguugu adeegsan karaa sidaas awgeedna khatar ayay ku gelinaysaa.
- > Xasuusnoow: sidashada mindi ayaa noqon karta fal danbiyeed.

## **Haddii qof kuugu hanjabo mindi**

- > Ha iskudayin inaad la dagaasho.
- > Iskuday inaad ka cararto.
- > Isla markaba wac lambarka xaalada degdega ah ee 112.

**Muhiim ah:** Xataa mindiyaha yaryar ayaa abuuri kara dhaawacyo xunxun ama xataa geeri.



# Khamrada iyo daroogada

Isticmaalka khamradu waa sharci laga bilaabo da'da 18 sano; calaqa iyo biirka ayaa la ogol yahay in la cabo laga bilaabo da'da 16.

Qof kasta oo ay dhiigiisa ku jirto khamro ka badan 0.25 mg/l ayaan intaas kadib loo ogolayn inuu wado gaari, mooto, iskuutar elektarooniga ah, baaskiil ama gaari kale.

Sigaarku waa ka mamnuuc tareennada, caasiyada, basaska, doomaha iyo goobaha xiran ee bulshada sida maqaayadaha.

Waa mamnuuc in la haysto, la isticmaalo, la soo saaro lana iibiyo daroogada sida heroin-ta, kookaynta, ecstasy, xashiiska iyo marijuana. Hase yeeshee, maadooyinka xashiiska (kayar 10 garaam) ayaa loo ogol yahay isticmaalka shaqsiga ah.

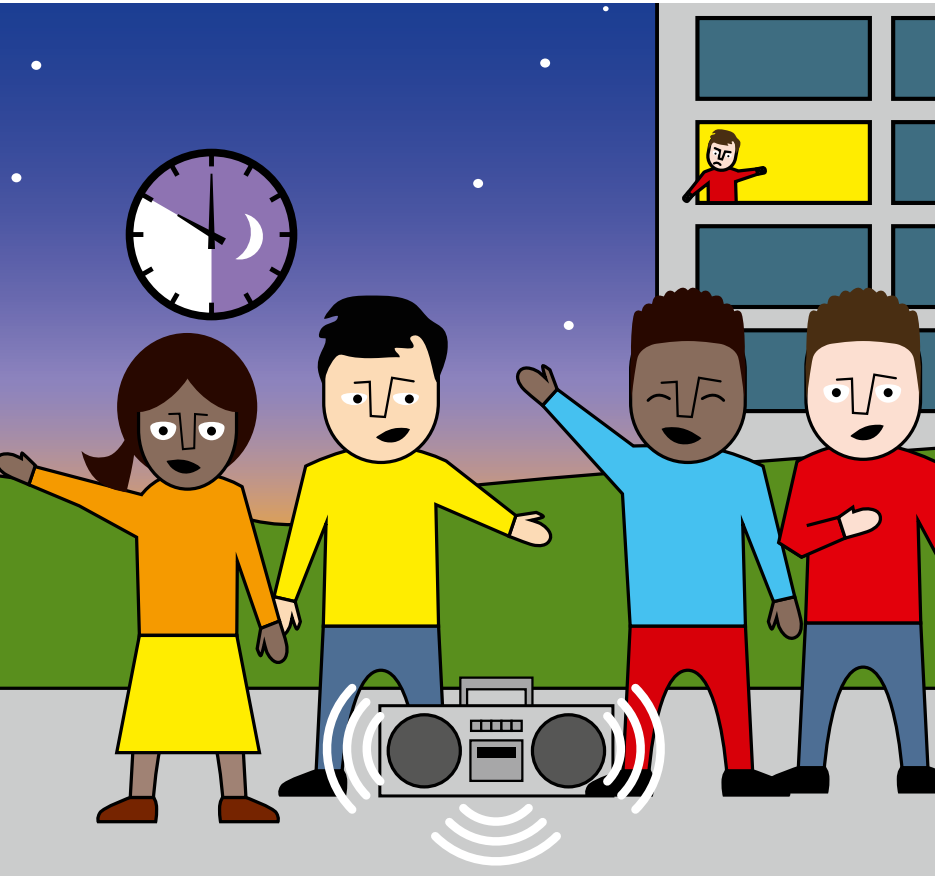


# Fawdaynta nabadgalyada iyo abuurista buuq habaynkii

Waa muhiim inaad aamusto habaynkii gudaha wadanka Switzerland. Xeerar ayaa jira si loo ilaaliyo in qof kasta uu nasto kuna raaxaysto nabadgalyo. Sidaas awgeed waa mamnuuc inaad qaylo bilaa macno ah samayso habaynkii.

## **Qodobyada soo socda ayaa lagu dhaqmayaa**

Wakhtiga aamusnaanta ayaa caadiyan ka biloowdo 10 fiidnimo. Tan ayaa ka dhigan inay qasab tahay inaad iska ilaaliso samaynta qaylada, sida dhagaysiga muusig qaylo dheer ama hadalka codka dheer, laga bilaabo wakhtigaan. Tan ayaa qusaysa guriga iyo sidoo kale goobaha dadwaynaha.



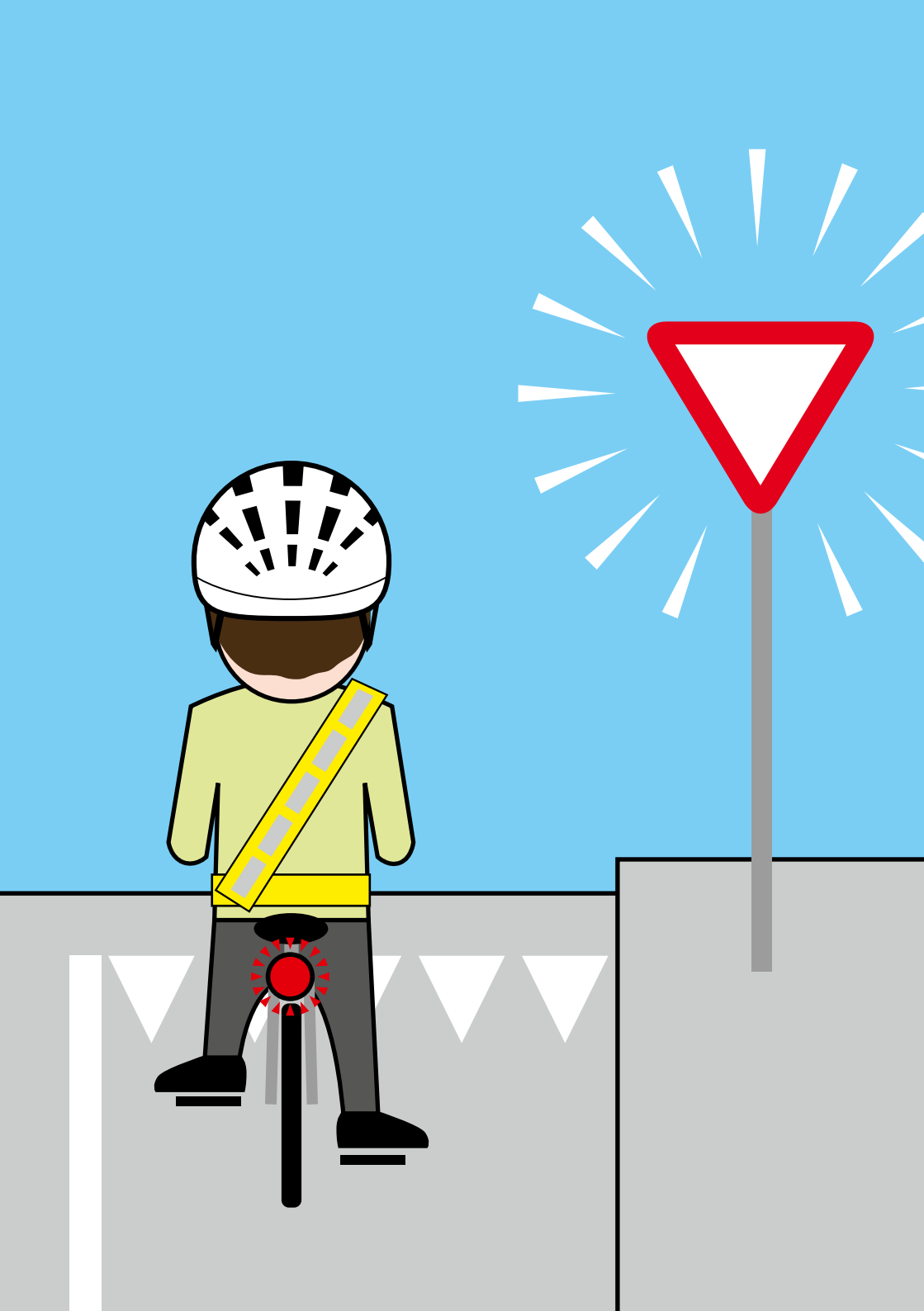


# Maxaa dhacaaya haddii sharciyada la jebiyo?

## **Cawaaqibyada ku dhici kara dadka xeerarka jebiya**

- > Cawaaqibyada lagala kulmi karo sharciga danbiyada: ganaax lacageed, ciqaab, xabsi
- > Cawaaqibyada lagala kulmi karo sharciga madaniga ah: Xukun dhaqaale (bixinta waxyeelooyinka, magdhawga)
- > Cawaaqibyada shaqsiga ah: in lagaa saaro guriga (tusaale, marka uu jiro rabshad qoys), xadidaada gelitaanka ama ka cayrinta, dhibaatooyin kaaga yimaada xubnaha qoyska, dhibaato kaa haysata helitaanka shaqo ama guri, cawaaqibyada la xiriira xaalada daganaanshaha

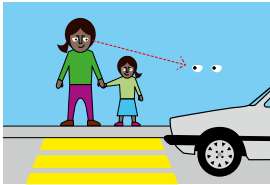




# Badqabka wadada

Xeerarka qaar ayaa jira si loo xaqiijiyo in qof kasta u adeegsado wadooyinka dadwaynaha si amaan ah. Waa inaad ilaalisaa xeerarkan marka aad lugaynayso, baaskiil wado, ama wado gaari aadna wadada la hayso gaariyaasha kale. Si la iskaga ilaaliyo shilalka, waa muhiim in dhammaan dadka wada isticmaalaaya ay u dhaqmaan si xushmad leh oo ku dayasho mudan ayna ixtiraamaan dadka kale iyo gaariyaasha.

## Lugaynaaya



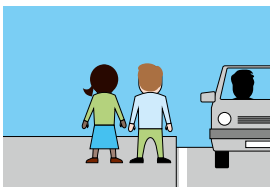
### **Dadka lugaynaaya ee wadada goynaaya:**

Soco keliya marka gaarigu istaago (isha ka milicso).



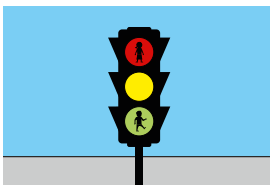
### **Calaamadaha lugta:**

Raac calaamada lugta.



### **Geeska wadada:**

Adeegso geeska wadada. Haddii uusan jirin gees wado oo la maro, ku soco cirifka wadada.



### **Nalalka wadooyinka:**

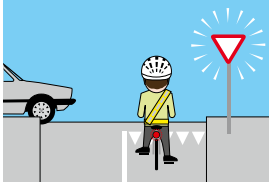
Istaag marka nalku casaan noqdo; soco marka uu cagaar noqdo.

# Baaskiil wada



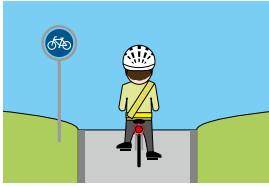
## **Koofiyada baaskiilka:**

Xaqiiji inaad markasta xirato koofiyada amaanka ee baaskiilka.



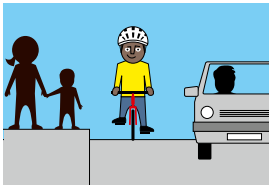
## **Meelaha wadada laga gooyo:**

Eeg calaamadaha iyo xaqa wadada.



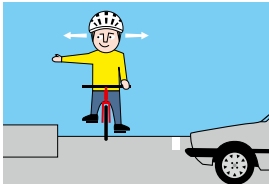
## **Calaamadaha seedka baaskiilka:**

Adeegso seedka baaskiilka.



## **Ma jiro seedka baaskiilka:**

Adeegso wadada oo ku wad gees gacanta midig.



## **Kahor inta aadan leexan:**

Eeg geesaha oo ugu baaq dawarallada gacantaada.



## **Baaskiil wada:**

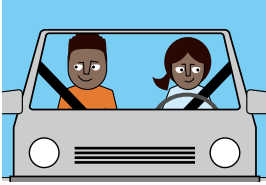
Kaliya hal qof ayaa loo ogolyahay inuu wado baaskiilka

# Tixgelinnada kale ee muhiimka ah, sharciyada iyo calaamadaha



## Marka mugdi jiro:

Xiro dhar midab cad leh oo u adeegso nalka baaskiilkaaga.



## Suunka amaanka ee waajibka ah:

Mar kasta xiro suunka amaanka marka aad gaari saaran tahay. Tan ayaa sidoo kale qusaysa dadka fadhiya kuraasta danbe.



## Taleefannada moobilka:

Ha adeegsan taleefanka moobilka marka aad gaari wado.



## Khamrada iyo daroogada:

Waa mamnuuc in khamro ama daroogo lagu isticmaalo adoo wadada haya.



## Eeg calaamadaha:

Calaamadaha ayaa muujinaaya cida leh xaqa wadada iyo meesha aad gaariga ku wadi karto. Waxay sidoo kale muujinayaan khataraga jiri kara.



## Masuuliyada qaadashada tigidhka:

Gaadiidka dadwaynuhu bilaash maaha waana inaad haysataa tigidh sax ah.

# Caawimaad iyo talo

## **Caawimaada marka ay jiraan xaaladaha degdega ah (lambarada taleefannada bilaashka ah, oo la heli karo xili kasta)**

Wicitaannada xaalada degdega ah ..... **112**

Lambarka xiriirka booliiska ee dumarka (mashiin ayaa jawaabaaya; sarkaal ayaa kugu soo celinaaya wicitaanka) ..... **031 332 77 77**

Die Dargebotene Hand – caawimaada iyo talada dadka waawayn ee qarsoodiga ah ..... **143**

Pro Juventute – caawimaada qarsoodiga ah iyo talada carruurta iyo kurayda ..... **147**

## **Talada guud iyo tan sharciga ah**

ISA – xarunta xogta iyo tallada ee dadka shisheeyaha ah ..... **031 310 12 72**  
www.isabern.ch

Xarunta Bern ee tallada sharciga ee dadka baahida qaba ..... **031 385 18 20**  
www.rechtsberatungsstelle.ch

Haayada Qaxootiga ee Switzerland ..... **031 370 75 75**  
www.fluechtlingshilfe.ch

Asylhilfe Bern ..... **076 700 49 40**  
www.asylhilfe.ch

CSP Berne Jura ..... **032 493 32 21**  
www.csp.ch

Frabina – xarunta caawimaada ee haweenka iyo ragga wadamada kaladuwan ka yimid ee isqaba ..... **031 381 27 01**  
www.frabina.ch

Xog guud iyo adeegyada taageerada ..... **www.hallo-bern.ch/hg**

Xafiiska Cabashooyinka  
ee Booliiska Bern Cantonal ..... **beschwerdestelle@police.be.ch**

## **Talo ku aadan rabshada qoyska iyo rabshada galmada**

Taageerada dhibanaha, Bern ..... **031 370 30 70**  
www.opferhilfe-bern.ch

Taageerada dhibanaha, Bienne ..... **032 322 56 33**  
www.opferhilfe-bern.ch

Lantana (ka dhanka ah rabshada galmada) Bern ..... **031 313 14 00**  
www.stiftung-gegen-gewalt.ch

Vista (ka dhanka ah rabshada galmada iyo qoyska) Thun ..... **033 225 05 60**  
www.stiftung-gegen-gewalt.ch

Kooxda Difaaca Ilmaha ..... **031 632 94 86**

Xarunta Rabshada Qoyska, Magaallada Bern ..... **031 321 63 02**  
www.bern.ch

Xarunta Talo Bixinta Daba Dhigashada – Bern ..... **031 321 68 97**  
www.bern.ch

Zwangsheirat.ch (guur qasab ah) ..... **0800 800 007**  
www.zwangsheirat.ch

Barnaamijka danbiileyaasha ee Xarunta Caawimaada  
Kahortaga Rabshada Qoyska ee Bern ..... **031 633 50 33**  
www.big.sid.be.ch

## **Xadjirnimada**

Xarunta Kahortaga xadjirnimada iyo rabshada ..... **031 321 76 53**  
www.bern.ch

Xarunta kahortaga xadjirnimada iyo rabshada  
ee magaallada Bienne ..... **032 326 18 80**  
www.biel-bienne.ch

## **Isir nacaybka/takoorka**

gggfon – Wadajir ula dagaalamayna rabshada iyo isir nacaybka ..... **031 333 33 40**  
www.gggfon.ch

Laynka Gurmadka LGBTIQ ..... **0800 133 133**  
www.lgbtiq-helpline.ch

Webseedkeena ayaad ka helaysaa muuqaallo xog  
bixin ah oo ku baxaaya af Jarmal iyo Faransiis kuna  
saabsan ku noolaanshaha nolol farxad leh:



[police.be.ch](https://police.be.ch)

**Bern Cantonal Police**

Waisenhausplatz 32  
CH-3011 Bern