

RAADSO ADEEG DARYEEL SAX AH

? Miyaad qabtaa su'aalo ku saabsan jirka iyo jinsinnimada? Waxaa jira caawimo iyo taageero badan oo la heli karo. **!**

1. Eeg qaybta aad su'aalaha ka qabto.
2. Lambarka ku qoran sharraxaadda ayaa muujinaya halka aad caawimadda ka heli karto.
3. Lambarka ka hel Macluumaadka Xiriirka. Guji qoraalka si aad u gasho bogga shabakadda oo ballan qabso!

Tijaabada cudurrada galmada iyo HIV

Haddii galmo aadan ka tabaabushaysan aad dad kale la samayso waxaa kugu dhici kara cudur galmo lagu kala qaado (STI). Cudurro galmo oo badan ma aha kuwo la dareemo ama jirka ka muuqda. Si aad u ogaato inaad leedahay HIV ama STI kale waa inaad is tijaabiso. Waxaad badanaa heleysaa daaweyn bilaash ah.



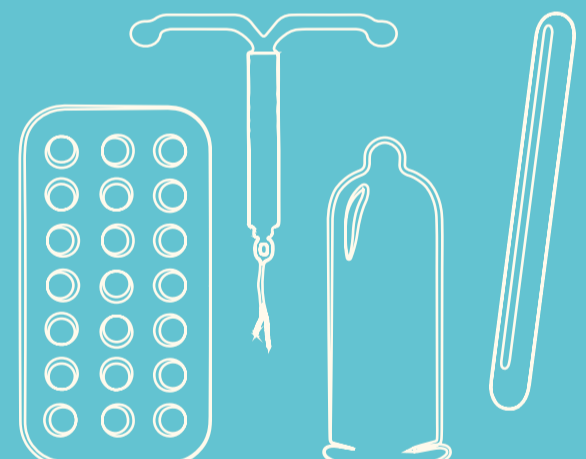
Saami kaadi iyo ulo suuf leh

2 4 6 7 8 9 17

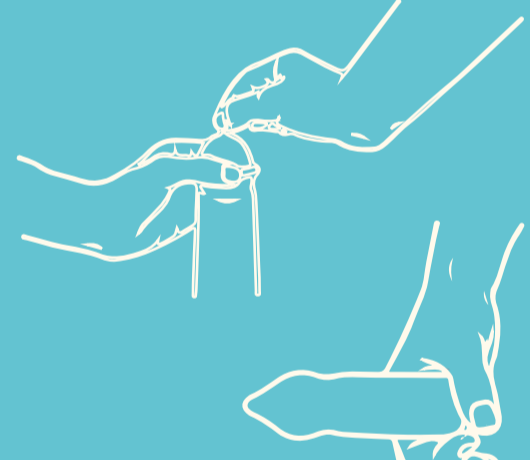
Kahortagga uuraysiga - haddaad doonayn inaad uur qaaddo

Xaq ayaad u leedahay inaad adigu iskaaga u doorato haddaad dooneyso inaad carruur yeelato iyo goorta aad taas dooneyso. Waxaad isticmaali kartaa kahortag uuraysi markaadan doonayn inaad carruur yeelato. Waxaa jira kahortag badan oo kala duwan, waxaadna xaq u leedahay talo bilaash ah si aad u hesho midka adiga kugu habboon.

2 4 6 7 8



Kiniini-kahortag, gariirad, cinjir galmo iyo ul-kahortag uuraysi



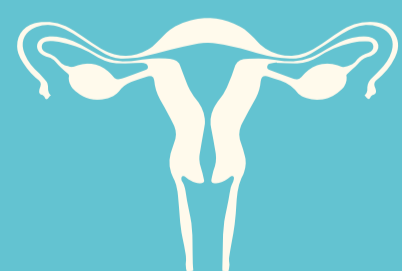
Cinjirka galmadu waa kahortagga keliya oo kaa ilaalinaya uuraysi iyo cudurro galmo labadaba

Baaritaanno lagu ogaado kansarka

Baaritaanka qanjirka borostaatka - Qanjirka borostaatku wuxuu ku wareegsan yahay kaadimareenka. Kansarka borostaatku waa wax ilaa heer caadi ah. Kansarka borostaatku wuxuu keeni karaa inaad marar badan kaadido, qulqulka kaadidu ay daciifto, ama ay kaadidu dhiig yeelato. Khatarta ah inuu kansarka borostaatka qofka ku dhaco waxay kordhaysaa marka la waayeeleobo. La xiriir xarun daryeel haddaad dooneyso in lagu baaro. **2**

Tijaabada unugyada afka ilmogaleenka - Saami unug ayaa laga qaadaa afka ilmogaleenka si xilli hore looga warhelo kansarka afka ilmogaleenka. Haddaad tahay qof dumar ah (ama haddaad leedahay lambar aqoonsi dumar) oo aad ka weyn tahay 23-jir waxaa si joogto ah laguugu yeeri doona hubinta unugyada afka ilmogaleenka. Warqad ballan ah ayaa guriga lagugu soo diri doonaa. Hubintu waa bilaash. **6 7**

Hubinta naasaha - Hubinta naasaha waxaa loo yaqaan mammografi. Waxaa loo sameeyaa si xilli hore looga warhelo kansarka naasaha. Haddaad tahay qof dumar ah (ama haddaad leedahay lambar aqoonsi dumar) oo aad ka weyn tahay 40-jir waxaa si joogto ah laguugu yeeri doona hubinta naasaha. Warqad ballan ah ayaa guriga lagugu soo diri doonaa. Hubintu waa bilaash. **2 16**



Jihayn galmo

Ma waxaad caashaqdaa ama ku soo jiita dad aad isku jinsi tihiiin ama rag iyo dumar labadaba? Sida uu qabo sharciga lswiidhan, waxaad xaq u leedahay inaad jeclaato oo aad la joogto qofka aad doonto. **4 5 17 22**

Aqoonsi jinsi iyo trans

Ma leedahay fikrado ku saabsan trans iyo aqoonsi jinsi? Ma ka fekertaa jinsiga aad tahay: lab, dheddig ama jinsi aan baynari ahayn? Waxaad heli kartaa caawimo ah wadahal. **4 21 23**

Waxaad iyana la kulmi kartaa dad kale oo sidaas dareemaya adigoo hay'ado kala duwan u maraya. **22 23 24**

Adeegga daryeelku wuxuu baari karaa inaad daaweyn heli karto. Tusaale ahaan daaweyn ah in jirkaaga la waafajinyo jinsiga aad dareemeyso ama aad og tahay inaad tahay. **18**

Xubinta taranka ayaa i cuncuneysa ama i xanfayisa

Haddii cuncun ama xanfay ay ka jiraan xubinta taranka waa muhiim in la baaro oo la ogaado waxa dhibaatooyinka kallifaya. Eeg iyana tijaabinta cudurrada galmada. **2 4 6 7 8**

Xanuun marka la galmoonayo

Galmo waa inaan lagu xanuunsan. Sidaas oo ay tahay, dad badan ayaa xanuun dareema. Waa inaad galmo samaysaa oo keliya markaad dooneyso iyo haddii aad ku raaxaysanayso. Hadduu xanuun jiro waa muhiim in loo helo daryeel. **2 4 5 6 7 8 11 17**



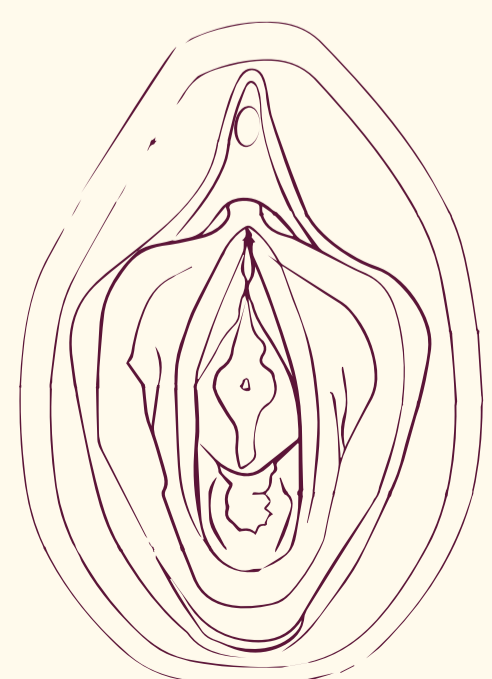
Guska iyo kiishka xiniinyaha

Waxaa adag tahay inuu gusku kaco

Ku dhawaad rag oo dhan ayay mar uun ku adkaata inuu gusku u kaco. Badanaa waxaa taas sabab u ah inuu qofku khajalsan yahay ama uu ku jiro xaalad cadaadis ah. Caawimo ayaad heli kartaa, sabab kasta ha ugu wacnaatee. **2 4 17 21**

Shahwo-bax soo degdega

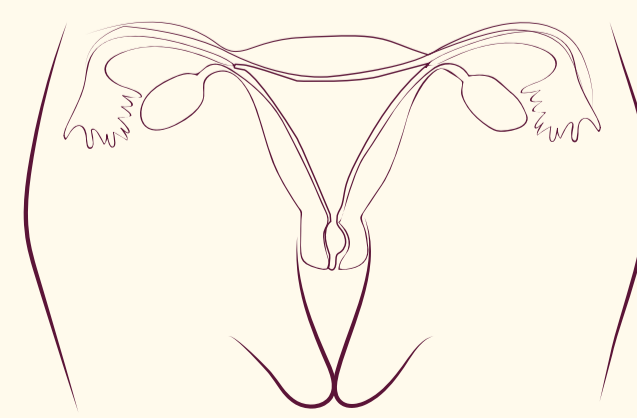
Ma ka walwalsan tahay inuu shahwo-baxaagu soo degdego? Shahwo-bax degdeg ah waa caadi. Waa suurtogal in la barto in shahwo-baxa la daahiyo hadduu dhakhsuhu dhibaato kugu hayo. **2 4 5 17 21**



Xubinta taranka dumarka

Gudniinka ama naafaynta xubinta taranka dumarka

Miyuu qof gooyay ama saray xubintaada taranka? Iyadoo ay hadba ku xiran tahay nooca lagu qalay, ayaad la kulmi kartaa dhibaatooyin kala duwan. Caawimo ayaad u heli kartaa dhibaatooyinka jirka iyo dhimirka labadaba. **2 4 5 7 13 14**



Ilmogaleen iyo siil

Xiriirro hoose oo aadan raalli ka ahayn

Miyaad ka baqaysaa in lagugu khasbo guur ama xiriir hoose aadan raalli ka ahayn? Waxaa jira maammullo iyo hay'ado ka shaqeeya inay dadka ka caawimaan xaaladahaan oo kale. **4 5 17 19 20 25 26 27**

Galmo aadan raalli ka ahayn ama xadgudubyo galmo

In lagugu khasbo wax galmo la xiriira oo aadan raalli ka ahayn waa sharcidarro. Duwanaan ma leh xitaa hadduu taas lammaanahaagu ku kacay. Haddii kufsi lagu geystay waxaa wanaagsan inaad sida ugu dhakhsaha badan ula xiriirto rug gargaar degdeg ah. Waa wax suurogal ah iyana in caawimo waqti dheer dhacdada ka dib la raadsado. **3 4 5 11 17 19 20 21 25 26 27**

Damaca galmo oo yaraada

Damaca galmo, micnihii rabitaanka ah in la galmoodo, wuu u kala duwan yahay qof kasta. Haddaad damacaaga galmo ka walwalsan tahay, taakulo aad qof kula hadasho ayaad heli kartaa. **2 4 5 6 17 21 27**

Damac galmo oo aan la doonayn

Walwal miyaad ka dareemaysaa fikradahaaga galmo? Tusaale ahaan haddaad ku fakereyso khiyaali ah xadgudubyo galmo ama aad dareento inuu damac galmo kaa galayo ilmo. Miyaad ka baqaysaa inaad ku dhaqaaqdo fulinta fikradahaaga khiyaaliga ah oo aad qof dhaawacdo? Waxaad heli kartaa garab iyo caawimo. **4 8 17 21 27 29**



Waxaad doonaysaa inaad uur yeelato

Hadday kugu adkaatay inaad uur yeelato, caawimo ayaad raadsan kartaa. Iswiidhan keligii-nooluhu xitaa xaq ayuu u leeyahay daaweyn. Lammaane laba dumar ah ama hal rag iyo hal dumar iyana way heli karaan daaweyn. Xitaa dadka transjinsiga ah way heli karaan caawimo. **2 7 15**

Ma doonaysid inaad uurka sii siddo

Haddaad uur leedahay balse aadan doonayn inaad uurka sii siddo, waxaad xaq u leedahay inaad iska riddo. Had iyo goor qofka uurka leh ayaa leh go'aanka hadduu doonayo inuu iska rido. Iswiidhan qof kasta xaq ayuu u leeyahay inuu uurka iska soo rido ilaa toddobaadka 18-aad ee uurka. Xilligaas ka dib sababo gaar ah ayaa loo baahan yahay. La xiriir waax qaabilaad rug sida ugu dhakhsaha badan. **4 6 7 12**

Uur ayaad leedahay oo ilmo ayaad rabtaa

Waa inaad tagto kontoroollo joogto ah si aad u habsato in adiga iyo uurjiifkuba ay xaaladdiinu caafimaad wanaagsan tahay. Waxaa iyana jira koorasyo waalid aad adiga iyo lammaanahaagu tagi kartaan si aad u diyaargarowdo. **6**

Xilliga foosha ayaa la gaaray

Waxaa inay foosha billaabatay caadiyan lagu ogaadaa qabadkeeda oo soo noqnoqda ama biyaha uurjiifku oo soo da'a. Wac rugta ummulinta isbitaalka. Waxay kuu sheegayaan xilliga ay tahay inaad halkaas tagto. **10**

Dhibaatooyinka dhimirka ee foosha ka dib

Qaar baa xanuun dareema ama si kale u bukooda. Sidaas hadday tahay waxaa jirta caawimaad la heli karo. **2 6 7 11**

Caadada dumarka

Haddaad caadada ku xanuunsato, dhiig badan kaa yimaado ama aad caadada murugo ku dareento, caawimo ayaad raadsan kartaa. **2 4 5 6 7**

Telefoon-lambarro muhiim ah:

Qaylodhaanta SOS ee gargaarka degdegga ah (ambalaas): 112
 Talobixin daryeel iyo caafimaad (aan degdeg ahayn): 1177 1
 Talobixin daryeel iyo caafimaad oo af-soomaali ah: 0771-11 77 91

Muhiim in la ogaado

Xuquuqaha xagga adeegga daryeelka

Waxaad xaq u leedahay inaad iskaaga u doorato xarunta daryeel ee aad dooneyso inaad tagto. Waxaa muhiim ah inaad is diiwaangeliso oo aad doorato xaruntaada daryeel. Haddaad leedahay Bank-ID, waxaad ballamo ka qabsan kartaa rugo caafimaad oo kala duwan adigoo u maraya e-adeegyada bogga shabakadda 1177.

Daryeelka aasaasiga ah

Daryeelka aasaasiga waa meesha ugu horreysa ee aad qabanayso haddaad xanuunsato. Waxaad had iyo goor talobixin u wacan kartaa 1177 1. Daryeelka aasaasiga ah wuxuu ka kooban yahay xarumo daryeel 2, oo kaa caawinaya dhibaatooyinka caafimaad aan degdegga ahayn. Haddaad degdeg u xanuunsato, waxaad wacaysaa 112 ama waxaad tageysaa rug gargaar degdeg ee isbitaal.

Wajib sir-xajin

Dhammaan dadka ka shaqeeya daryeelka caafimaadka waxaa saaran waajib sir-xajin. Taas micneheedu wuxuu yahay in aan loo oggolayn inay qof u shegaan (tusaale ahaan booliska, Hay'dda socdaalka ama kuwo kale) inaad la joogtay.

Turjumaan

Haddaad af-iswiidhish ku hadlin, waxaad xaq u leedahay turjumaan. Soo-sheeg inaad turjumaan u baahan tahay markaad ballanta qabsanayso. Haddaad ballan la leedahay takhtar oo aadan hore turjumaan u qabsan, waxay shaqaalaha daryeelku wici karaan xarunta turjumaanka si loo helo turjumaan telefoon.

Magangalyodoon iyo dad warqado la'aan ah

Iswiidhan waxay dhammaan carruurta iyo dhallinyarada 18-jirka ka yar xaq u leeyihiin daryeel caafimaad iyo daryeel ilko. Haddaad 18-jir ka weyn tahay, waxaad xaq u leedahay "daryeel aan laga maarmi karin" xitaa haddaad lambar aqoonsi lahayn. Daryeelku wuu ka badan yahay daryeel degdeg ah oo qur ah. Oo waxaa iyana ka mid ah daryeelka xilliga uurka iyo foosha, uur iska soo rididda iyo talobixinta kahortagga uuraysiga. Waa shaqaalaha daryeelka kuwa qiimeynaya inaad daryeel u baahan tahay iyo in kale.

– *LMA-kaar*. Markaad magangalyo ka codsato Iswiidhan, Hay'adda socdaalka waxaad ugu horreyn ka heleysaa rasiidh caddaynaya codsigaaga, ka dibna LMA-kaar. Isticmaal LMA-kaarka ama rasiidhka si aad ballan daryeel u qabsato ama aad daawo u soo qaadato.

– *Lambar kumeelgaar ah*. Haddaad tahay qof warqad la'aan ah oo aadan lahayn warqad aqoonsi lambar aqoonsi leh, lambar kumeelgaar ah ayaad heleysaa markaad daryeel raadsato. Lambarku wuxuu uun ka soconayaa adeegyada daryeelka caafimaad. Isku day inaad lambar kumeelgaar ah oo isku mid ah isticmaasho mar kasta oo aad daryeel raadsanayso.

Khidmado bukaan

Badanaa khidmad ayaad ka bixineysaa adeegsyada daryeelka. Booqashada dumarka uurka leh ee rugta ummulisooyinka waa bilaash. Baaritaannada kansarka naasaha (mammografi) iyo afka ilmogaleenka (tijaabada ungyada) waa bilaash. Tijaabinta iyo daaweynta cudurrada galmada badankood waa bilaash.



Halkaan waxaa ku yaal macluumaad ku saabsan cidda aad kala xiriiri karto su'aalahaaga. Guji qoraalka si aad u gasho bogga shabakadda oo aad ballan u qabsato!

Macluumaad xiriir

- 1 **1177** Talobixin ku saabsan daryeel iyo caafimaad. Waxay furan tahay maalin kasta 24 saac. Haddaad hubin halka iyo goorta aad daryeel u raadsan lahayd, eeg bogga internetka 1177.se ama wac 1177. Halkaas kalkaaliso caafimaad ayaa kaa caawimi doonta oo su'aalahaaga ka jawaabi doonta. Warbixintu waxay ku qoran tahay af-iswiidhish fudud iyo afaf kale oo kala duwan.
- 2 **Xarun daryeel (Vårdcentral)** Waxay kaa caawimaysaa wax kasta oo caafimaad iyo cudurro ku saabsan. Haddaad u baahato daryeel caafimaad gaar ah, takhtar ka ayaa ku caawimi doona oo ku sii gudbin doona. Xarumaha daryeelka dadka oo dhan ayaa loogu talagalay iyadoon da' loo eegin, adiga ayaana iskaaga u dooran kara xarunta daryeel aad doonayso inaad tagto.
- 3 **Rug gargaar degdeg ah (Akutmottagning)** Hadday kula soo dersaan shil halis ah ama jirro lamafilaan ah oo culus. Rugta gargaarka degdegga waxay ka jirtaa isbitaal, waana mid had iyo goor furan, maalin kasta 24 saac. Wac 1177 1 haddaad hubin culayska xaaladdaada jirro oo aadan kala garanayn inay tahay inaad tagto xarunta daryeelka ama rugta gargaarka degdegga.
- 4 **Rugta qaabilaadda dhallinyarada (UMO)** Loogu talagalay adigaaga dhallinyarada ah. Halkaan waxaad ka heli kartaa caawimaad bilaash ah xagga kahortagga uuraysiga, tijaabinta iyo haddaad qabto su'aalo ku saabsan jirka, galmada, xiriirrada dhow iyo dareemada.
- 5 **Caafimaadka ardayda (Elevhälsa)** Iskuulkaaga waxaa jooga dad ka shaqeeya caafimaad-wanaaggaaga. Waxaad heli kartaa taakulo hadday ku hayaan walwal, ciriiri nafsii, murugo ama hurdo xumo. Waxaad sidoo kale jawaabo u heleysaa su'aalo ku saabsan jirkaaga ama galmo. Had iyo jeer waa bilaash oo inta badan waxaad halkaas tagi kartaa waqtiga iskuulka.
- 6 **Rug ummuliso (Barnmorskemottagning)** Waxaa iyana dhacda in la yiraahdo Xarunta daryeelka hooyooyinka (MVC). Waxaa laga helaa caawimo xilliga uurka iyo ka dib iyo taageero xagga isku diyaarinta waalidnimada. Waxay bixiyaan talooyin ku saabsan kahortagga uuraysiga, waxay qaadaan tijaabooyinka cudurrada galmada iyo kuwa ungyada afka ilmogaleenka.
- 7 **Rug takhtar dumar (Gynekologmottagning)** Halkaan waxaad ka heli kartaa caawimo hadday jiraan dhibaatooyin xagga siilka, ilmogaleenka iyo uurka. Si aad ballan u qabsato waxaa shardi ah in la helo gudbin xarun daryeel ama codsi aad iskaaga u qortay.
- 8 **Rug STI (STI-mottagning)** Halkaan waxaad iska baari kartaa cudurrada galmada/STI iyo HIV, waxaad ka heli kartaa talobixin ku saabsan kahortagga uuraysiga, in la gaa baaro guska ama siilka, inaad samayso tijaabo lagu ogaanayo uurka, ama inaad hesho talobixin iyo caawimo xagga arrimaha galmada iyo xiriirrada. Waxaa iyana dhacda in rugta la yiraahdo Rugta maqaarka iyo xubnaha taranka (hud- och könsmottagning).
- 9 **Klamydia.se** Saami-qaad kalamiidiya iyo jabto oo bilaash ah oo aad guriga ku samaynayso. Waxay ka jirtaa gobollada badidood.
- 10 **Qayb ummulin (Förlossningsavdelning)** Caadiyan waxay ku taal isbitaal oo waxay furan tahay 24 saac maalin kasta. Rugta ummulisada ayaa lagaaga warbixinayaa qaybaha ummulinta kuu dhow, waxayna kaa caawimayaan inaad mid doorato.
- 11 **Gargaarka degdegga ee takhtar ka ayaa (Akutmottagning gynekologi)** Sidoo kale loo yaqaan Gargaarka dumarka. Caawimo waxyaalo la xiriira dhicin, dhiigbaxyo weyn oo ka yimaada siilka iyo daryeel xadgudubyo galmo ka dib. Xitaa waxaa loogu talagalay adigaaga uurka leh ama dhawaan dhalay oo u baahan inaad isla maalintaas takhtar la kulanto.
- 12 **Rug uur iska-soo-ridid (Abortmottagning)** Halkaan waxaad caawimo ka heli kartaa, haddaad dooneyso inaad uur iska soo riddo ama aad u baahan tahay talo ka horreysa ama ka dambaysa uur iska-soo-rididda.
- 13 **Rugta Amel ee isbitaalka Södersjukhuset (Stockholm) (Amelmottagningen)** Waxaad heli kartaa taageero, warbixin iyo daryeel hadday ku haysato dhibaato uu sababay gudniin/naafayn xubin galmo. Tel: 08-123 627 00. Cinwaan: Sjukhusbacken 10, Stockholm.
- 14 **Rugta xubinta galmada dumarka ee isbitaalka degaanka Angered (Göteborg) (Vulvamottagningen)** Waxaad heli kartaa taageero, warbixin iyo daryeel hadday ku haysato dhibaato uu sababay gudniin/naafayn xubin galmo. Tel: 031-332 69 02, 031-332 67 00. Cinwaan: Halmorget 1, Angered.
- 15 **Rugta arrimaha taranka (Reproduktionsmedicinsk mottagning)** Waxaa loogu talagalay adigaaga u baahan caawimo ah inaad uur qaaddo.
- 16 **Rug mammografi (Mammografimottagning)** Halkaan waxaad ka baari kartaa naasaha si xilli hore hadduu kansar jiro looga warhelo.
- 17 **Rugta qaabilaadda ragga (Mansmottagning)** Waxaa loogu talagalay adigaaga ragga ah. Halkaan waxaad ka heli kartaa caawimo xagga kahortagga uuraysiga, tijaabinta iyo haddaad qabto su'aalo ku saabsan jirka, galmada, xiriirrada dhow iyo dareemada. Waxay ka jirtaa goobo qaar ah oo dalka ka mid ah.
- 18 **Rugta khalkhalka jinsiga (Könsdysforimottagning)** Haddaad dooneyso in jirkaagu si haatan ka wanaagsan uu u waafaqo aqoonsiga jinsigaaga. Baaritaan ayay ku marin karaan. Waxaad ka dib heli kartaa daawayn (hormoonno iyo qalliinno).
- 19 **Adeeg bulsho (Socialtjänst)** Adeegga bulshada waxaad ka heli kartaa taageero iyo caawimo. Tusaale ahaan hadduu qof kale doonayo inuu kontoroolo naftaada, xiriirradaada ama jinsigaaga. Wac degmadaada oo weydii in lagugu xiro adeegga bulshada ama heeganka adeegga bulshada.
- 20 **Boolis (Polis)** Waxaa jira caawimo iyo taageero laga helo booliska. Tusaale ahaan haddii lagu geysto dembiyo galmo ama dembiyo dhaqan sharafeed la xiriira. Waana muhiim inaad dembiga soo sheegto. Lambarka telefoonka booliska: 114 14. Hadday jiraan xaalad degdeg ah ama dembi markaas dhacaya wac: 112.

Hay'ado taageero iyo caawimo

- 21 **RFSU** Bogga rfsu.se/uups waxaad ka heleysaa aflaan leh warbixin afaf kala duwan. RFSU waxay iyana leedahay chatt onliane ah. Talobixin telefoon ayaa ka jirtaa rugta caafimaadka RFSU. Waxaad ummuliso kala hadli kartaa tel: 08-692 07 84. Waxaad cilminafsiyaqaan daryeela ah kala hadli kartaa tel: 08-692 07 70.
- 22 **RFSL** Waa urur loogu talagalay xuquuqaha dadka ah homosexual, bisexual, transjinsi, queer iyo intersex. **RFSL Newcomers** Waxaa loogu talagalay, kuna jira magangalyodoon, dad waddanka ku cusub iyo dad warqado la'aan ah oo LGBTQI ah. **RFSL Newcomers Youth** Waxaa loogu talagalay, kuna jira magangalyodoon, dad waddanka ku cusub iyo dad warqado la'aan ah oo LGBTQI ah, da'dooduna ay u dhexeyso 15-30 jir.
- 23 **Transammans.se** Taageero iyo isgarabsi loogu talagalay transjinsiga iyo xigtadooda. E-mail: hej@transammans.se. Transammans wuxuu iyana ka jiraa Facebook.
- 24 **FPES, Ururka dadka transjinsiga** Macluumaadka xiriirka waxay ku yaaliin bogga shabakadda fpes.se/kontakt.
- 25 **Qadka nabadgelyada dumarka (Kvinnofridslinjen)** Haddaad tahay gabar/dumar gacanqaad loo geystay. Waxaad heli kartaa taageero iyo caawimo ku saabsan halka aad dhibtaada la tagi karto. Caawimo turjumana waad heli kartaa. Tel: 020-50 50 50.
- 26 **Heeganka taageerada Somaya (Somaya stödjour)** Waxaa loogu talagalay adigaaga ah dumar/gabar ama qof LGBTQI ah oo loo geysto gacanqaad, hanjabaad ama kontorool. Waxaa suurogal ah aqoonsi gebigiisuba qarsoon iyo afaf kala duwan. Waxay leeyihiin chatt online ah. Tel: 020-81 82 83. E-mail: stodjouren@somaya.se.
- 27 **Killar.se** Waxaa loogu talagalay adigaaga inaad wiil tahay isku aqoonsan, ahna 15-25 jir. Waxaad fursad u heleysaa inaad la hadasho kurator ama aad chattgarayso adigoo aqoonsigaaga qarsoon yahay. Dhammaan su'aalo iyo fikrado kasta waa la soo dhaweynayaa. E-mailka waxda wadhadalka: mottagning@killar.se. Tel: 076-265 32 65
- 28 **Doorbid inaad joojiso (Välj att sluta)** Waxaa loogu talagalay adigaaga halista u ah inaad dhaawacdo qofka aad jeceshahay iyo adigaaga gacanqaadka loo geysto. Waxaa suurogal ah aqoonsi gebigiisuba qarsoon. Tel: 020-555 666.
- 29 **Preventell.se** Haddaad dareemeyso inaad dhumisay kontoroolka jinsigaaga ama haddaad ka baqayso inaad naftaada ama dad kale dhibaato u geysato. Waxaa suurogal ah aqoonsi gebigiisuba qarsoon. Tel: 020-66 77 88.
- 30 **Laanqeyrta cas (Röda korsett)** Haddaad u baahan tahay daryeel balse aadan lahayn ciqaamad aad Iswiidhan ku joogto, waxay Laanqeyrta casi kuu fidin kartaa caawimo iyo taageero aad adeeg daryeel kula xiriirto. Tel: 020-211 000. Sms: 0723-49 98 08 E-mail: papperslos@redcross.se

