

## ***Gargaarka Dhibaneyaasha Budhcadnimada Guriga iyo Galmada***

*Alexandra House waa adeeg loogu talagalay qof kasta oo u saameeyay  
budhcadnimada guriga iyo galmada iyo xumeyn ah goor dambe oo ah nolosha.*

### **Ayaannu nahay:**

Alexandra House, Inc. waa hay'ad faa'iido-ma-doon ah oo ku taalla Blaine iyo Anoka oo bixisa adeegyo loogu talagalay dhibaneyaasha budhcadnimada galmada iyo guriga. Dhammaan adeegyadu waa qarsoodi iyo bilaash ama bilaa kharash. Waxa la heli karaa adeegyo turjubaan.

### **Waa Maxay Budhcadnimo Guri iyo Galmo?**

Budhcadnimo guri waa qaab ama taxane ah dabeecad xumeyn leh oo u isticmaalo qof si qofkaasi u helo ama u joogteeyo awood iyo xukun u ku hayo wehelkiisa soke. Budhcadnimada guriga waxa ku jiri kara fallal xumeyn ama hanjabaad xumeyn oo ah jidhka, galmo, niyadda, dhaqaalaha, ama maskaxda.

Budhcadnimada galmadu waa isticmaalka fallal iyo ereyo galmo oo aanuu rabin qofka kale ama dhib u leh.

### **Waxa annu bixinaa...**

- **Adeegyo Qallalaase 24-ka Saac**— oo u ku jiro teleefon gargaar, hoy ama gabood degdeg, iyo u-doodis lagu qabto Cisbitaalada Mercy iyo Unity.
- **Adeegyo U-doodis Xagga Sharciga**— oo u ku jiro gargaar lagaa siiyo buuxinta amaro badbaadin iyo waliba u-doodis iyo taageero inta lagu jiro habka maxkamadda dambiyada.
- **La-sii-socod iyo Adeegyo Muddeyn**— oo u ku jiro maamulis kiis, dejin hadaf, iyo gargaar lagaa siiyo helista adeegyada bulshada.
- **Cilaaj iyo Kooxo Taageero**— ku saabsan mawduucyo kala duwan oo la xidhiidha ka bogsashada budhcadnimada guriga iyo galmada.

Soo wac teleefonkayaga gargaarka haddii ad u baahan tahay macluumaad ku saabsan mid ka mid ah adeegyadan ama kuwo kale, ama haddii ad rabtid gargaar ku saabsan qorsheynta ammaanka.

**Teleefonka Gargaarka 24-ka Saac: 763-780-2330**

