HOWARD CENTER

Help is here.

SANNAD-GUURADA 160-AAD

BUUG-GACMEEDKA MACMIILKA

WERINTA TODDOBAAD

SOMALI

TIXRAAC DEGDEG AH

Lambarka Muhiimka ee Xarunta Howard Center
802-488-6000

Khadka Helitaanka iyo Diiwaangelinta

La Heli Karo Isniinta – Jimcaha,
8:30 subaxnimo ilaa 5:00 galabnimo

Qof kasta ayaa soo wici kara Xarunta Howard Center. Waxaanu ku siin doonaa taageero, waxaan ka jawaabi doona su'aalahaaga, waxaana kugu xiri doona dhigaalada iyo adeegyada Xarunta Howard Center ama kuwa laga helo bulshada dhexdeeda.

Sababaha soo noqnoqda ee la noo soo waco:

- Raadsashada daaweyn ama la-talinta
- Ka qabida welwel xaaladda ilmaha
- Rabitaanka taageerada loogu talagalay qoyska
- Helitaanka caawimaada loogu talagalay qabatinka mukhaadaraadka

First Call for Chittenden County
802-488-7777

Khadka Dhibaatada

Furan 24/7/365

Sababaha soo noqnoqda ee la noo soo waco:

- Dareennada xad-dhaafka ah
- Ku fikirida is-dilka
- Maqlida codad la dhibsado
- Walaac degdeg ah aad ka qabto fayo-qabka qof aad jeceshahay

Farshaxanka jeldiga waxaa saamaysay Howard Center Arts Collective. Farshaxmiistaha sare: Eliza Roberts; Farshaxamiisteyaasha ka taageeray: Pamela Champagne, Anna Marie Mattson, Bernie Greene, Jens Arts, Edward Burke, Jordan Earle, Randy Pikul, Ivan Cruz, and anonymous artists from Westview House, Pathways Vermont, iyo Lakeview House.

Mental Health Urgent Care
802-488-MHUC (6482)

Xarunta Howard Center ee Loo tagi Karo Daryeelka Degdegga ah ee Caafimaadka Maskaxda

La Heli Karo Isniinta – Jimcaha,
9:00 subaxnimo ilaa 5:00 galabnimo

Sababaha joogtada ah ee booqasho:

- Taageerada caafimaadka maskaxda
- Taageerada asaaga
- Daryeelka is-dilka
- Maaraynta daryeelka
- Qiimaynta iyo daryeelka caafimaadka la xiriira

IN PARTNERSHIP WITH: The University of Vermont Medical Center, Community Health Centers, Pathways Vermont, Vermont Agency of Human Services Department of Mental Health

JADWALKA TUSMOOYINKA

KU SAABSAN XARUNTA HOWARD CENTER **BOGGA**

Tixraac Degdeg ah 2
Soo dhowow 5
Himiladeena 6
Sida Aan Kuu Caawin Karno. 6
Aragtideena 6
Qiyamka Aasaasiga ah 6
Saacadaha Shaqada 7

ADEEGYADA

Sida Caawimaad Loo Helo 8
Qaabdhismeedka Hay'adeed 9
Fikradda Macmiilka 9
Lacagaha loogu talagalay Adeegyada 10
Abuurida Jawi Ammaan ah 11
Tubta Daryeelka 14

XUQUUQAHA MACMIILKA IYO MACLUUMAADKA SHARCIYEED

Qarsoodida Macluumaadka 15
Xuquuqaha Macaamiisha iyo Qoysaska 16
Mas'uuliyadaha Macaamiisha iyo Qoysaska 18
Soo-koobista Xeerka Anshaxa 20
Siyaasadaha iyo Habraacyada Cabashada iyo Racfaanka Macmiilka 22
Xafiiska Sharciyeenta Xirfadleyaasha – Qabashada iyo Geedi-socodka Cabashada 25
Foomka Talada Macmiilka. 27
Kaqaybgelinta iyo Diyaarinta Barnaamijyada Bulshada. 28

KU SAABSAN XARUNTA HOWARD CENTER

SOO DHAWOW!

Ku soo dhawow Xarunta Howard Center. Muddo 160 sano ah, hay'adayada ayaa bulshadeena u fidinaysay adeegyo iyo taageero tayo sare leh. Waan ka mahadcelinaynaa fursadda aad inoo siiseen inaan idin caawino adiga iyo/ama dadka aad jeceshahay.

Buug-gacmeedkan ayaa dulmar kooban ka bixinaya adeegyada tira-beelka ee Xarunta Howard Center, iyo sidoo kale qiyamka hay'adayada, kuwaasi oo diiradda saaraya siinta adeegyo uu macmiilku udub-dhexaad u yahay carruurta, dhalinyarada, dadka waaweyn, iyo qoysaska. Hadafkayagu waa inaan bixino daryeel iyo daawayn si qoto-dheer looga fikiray, ixtiraam leh, oo waxtar leh.

Buug-gacmeedku wuxuu sharraxayaa macluumaadka muhiimka ah ee ku saabsan sida aad ula soo xiriiri karto Xarunta Howard Center si aad u hesho adeegyadaada iyo xuquuqahaaga iyo mas'uuliyadahaaga macmiil ahaan. Waxaa lagu heli karaa dhowr luuqadood oo kala duwan, far waaweyn, iyo qaababka elektarooniga ah. Haddii aad rabto inaad ku hesho qaab kale ama aad rabto macluumaad si buuxda loo sharraxay, fadlan ka codso xubin shaqaalaha ka mid ah ama wac lambarkayaga telefoonka ee ugu muhiimsan ee 802-488-6000.

Annaga oo ku hadlayna magaca reer Howard Center, waxaan rajaynaynaa inaad hesho adeegyadayada muhiimka u ah in la idin taageero adiga iyo/ama qoyskaaga. Waan ka mahadcelinaynaa fursadda aad inoo siisay inaan kula shaqayno, waxaana rajaynaynaa inaan kaa taageerno safarkaaga fayo-qabka.

Daacadnimo,

Beth Holden, MS, LCMHC, LADC
Sarkaalka Sare ee Adeegyada Macmiilka

HIMILADEENA

Waxaan ka caawinaa dadka iyo bulshooyinka inay kobcaan innagoo taageero iyo adeegyo siinayo si wax looga qabto caafimaadka maskaxda, isticmaalka maandooriyaha, iyo baahiyada korritaanka.

SIDA AAN KUU CAAWIN KARNO

Xarunta Howard Center waxay ku leedahay taariikh dheer oo qani ah bixiye lagu kalsoonaan karo ahaan bulshadeena dhexdeeda. Iyadoo leh jiritaan dheer oo ah in ka badan 160 sanno, Xarunta Howard Center waxay siinaysay daryeel, taageero, iyo daaweyn horumar, naxariis, tayo sare leh xubnaha bulshadeena ee u baahan. Waxaa loo aasaasay 1865-kii hay'ad u adeegta carruurta saboolka ah ahaan, Xarunta Howard Center waxay hadda bixisaa caafimaadka dhimirka, isticmaalka muqaadaraadka, iyo adeegyada korriinka inta ay jirto oo dhan.

Shaqaalaheena ka kooban 1,500 qof waxay ku bixiyaan gargaar iyo taageero in ka badan 60 goobood oo ku yaala afar degmo. In ka badan 19,000 macaamiil ah iyo xubnaha bulsheed ayaa noo yimid sannadkii hore si aan u siino caawimaad si ay ugu noolaadaan nolol caafimaad leh oo dhammaystiran.

ARAGTIDEENA

Xarunta Howard Center ayaa hormuud qarameed u ah siinta taageerooyinka isku dhafan iyo kuwa aan kala go'a lahayn ee bulsheed ee loogu talagalay shakhsiyaadka, qoysaska, iyo bulshooyinka u baahan.
Caawin ayaa halkan laga heli karaa.

QIYAMKA AASAASIGA AH

- Macaamiisha ayaa leh ahmiyadda markaan go'aan gaarayno.
- Waxaa naga go'an fayo-qabka iyo guusha shaqsiga iyo midka guud.
- Mas'uuliyad ayaa naga saaran kheyraadka la nagu aaminay.
- Waan ku adadagnahay ku dhaqanka iyo raadsashada guusha sare.

Xarunta Howard Center waxaa ka go'an caafimaadka iyo badqabka macaamiisheena, shaqaalaheena, iyo bulshadeena. Fadlan weydii bixiyahaaga ama soodhaweynta wixii ku saabsan taxaddarrada badqab ee hadda jira. Fadlan ku nagow guriga markaad jirran tahay ama haddii aad isku aragto astaamo jirro. Haddii aad rabto inaad baajiso ballanta, waxaan kaa codsanaynaa inaad ogeysiis bixiso waqti hore intii suurtagal ah. Ballamaha daryeelka caafimaadka ee fogaan-aragga ah waa la heli karaa marka la codsado.

SAACADAHA SHAQO EE XARUNTA HOWARD CENTER

Halka goobaha qaarkood laga yaabo in la furo goor hore ama la xiro goor dambe, xarumaha Howard Center dhammaantood way furnaan doonaan ugu yaraan inta u dhexaysa saacadaha 8:30 subaxnimo iyo 4:00 galabnimo, Isniinta ilaa Jimcaha, marka laga reebo fasaxyada hay'adeed.

GOOBAHA UGU MUHIIMSAN WAXAA KA MID AH:

- 102 South Winooski Ave., Burlington, VT 05401
- 1138 Pine St., Burlington, VT 05401
- 172 Fairfield St., Saint Albans, VT 05478
- 208 Flynn Ave., Suite 3J, Burlington, VT 05401
- 300 Flynn Ave., Burlington, VT 05401
- 855 Pine St., Burlington, VT 05401
- 75 San Remo Dr., South Burlington, VT 05403
- 45 Clarke St., Burlington, VT 05401

ADEEGYADA

SIDA CAAWIMAAD LOO HELO

Cid kasta ayaa soo wici karta lambarka Xarunta Howard Center ee muhiimka ah, **802-488-6000**, si loo helo caawimaad. Markaad na soo wacdo, waxaa lagu weydiin doonaa sababta aad noo soo wacday, waxaana laga yaabaa inaad hesho macluumaad ku saabsan kheyraadka bulsheed iyo shuruudaha u-qalmitaanka ee loogu talagalay barnaamijyada kala duwan. Haddii loo baahdo oo la rabo, waxaa laguu qaban doonaa ballan si aad u marto qiimeynta qaadashada.

Barnaamijka kooxaha dhibaatada ee guurguura ee Xarunta Howard Center ee furan 24/7/365, First Call for Chittenden County, waxay diyaar u tahay taageerada telefoonka gacanta, faragelinta fool-ka-foolka ah, iyo qiimeynta dhibaatada. Haddii aad joogto meel ka baxsan degmada Chittenden County oo aad u baahan tahay in lagaa taageero dhibaato ku haysato, waxaanu kugu xiri doonaa kheyraadka laga helo aaggaaga, maadaama degmo kasta oo ku dhex taala Vermont ay leedahay adeeg u gaar ah.

Kadib qiimeynta diiwaangelinta ama dhibaatada, waxaa laga yaabaa in laguu gudbiyo hal ama in ka badan barnaamijyada Xarunta Howard Center ama kheyraadka kale ee bulsheed, haddii loo baahdo. Mararka qaarkood, gudbinada ayaa waxaa si toos ah u sameeyaa barnaamijka Xarunta Howard Center iyadoo aan la samayn qiimeynta bilowga ah; tusaale ahaan haddii aan dugsiga ka helno warqad soo gudbin. Hadduu jiro liis sugitaan oo loogu talagalay adeegyada la rabo, waxaad heli doontaa taageero inta aad sugayso. Marka adeegga Xarunta Howard Center uu bilowdo, waxaa laguu xilsaari doonaa bixiye aasaasi ah kaasoo kaala shaqayn doona go'aan ka gaarista baahiyahaaga iyo waxyaabaha aad doorbidayso. Si wadajir ah ayaad u dejin doontaan qorshe adeeg ama qorshe daaweyn oo la gaar yeelay. Bixiyahaagu wuxuu ka samayn karaa gudbino dheeraad ah gudaha Xarunta Howard Center ama kooxaha kale ee bulsheed haddii adeegyo ama taageerooyin kale aad u baahataan adiga ama xubin qoyseed.

Turjumaad luuqadeed oo toos ah ayaa diyaar u ah wicitaanada telefoon, ballamaha fool-ka-foolka ah, iyo adeegyada daryeelka caafimaadka ee fogaan-aragga ah.

Vermont 2-1-1 waa kheyraad gobolka oo dhan ka jira oo bixiya macluumaadka iyo gudbinada loogu talagalay adeego kala duwan, oo ay ku jiraan shaqada,

waxbarashada, daryeelka ilmaha, barnaamijyada dawladda, kooxaha taageerada, gargaarka sharciyeed, gaadiid-raaca, khaanadaha cuntada ee bulsheed, iyo kheyraadyada kale. Adeegga wuxuu furan yahay 24/7/365 waxaana looga soo wici karaa si maxalli ah meel kasta oo Vermont ka mid ah. Turjumaad luuqadeed oo tooska ayaa la heli karaa.

QAABDHISMEEDKA HAY'ADEED

Xarunta Howard Center waxay bixisaa adeegyo kala duwan:

- Adeegyada Helitaanka iyo Diiwaangelinta
- Barnaamijyada Dhibaatooyinka
- Adeegyada dhimista waxyeellada
- Barnaamijyada Guriga iyo Bulshada
- Taageerooyinka iyo Adeegyada Muddada-dheer
- Daawooyinka loogu cilladda si xun u isticmaalka xanuun baa'bi'iyeyaasha xashiiska ka samaysan
- Adeegyada Bukaan-socodka
- Barnaamijyada Dugsiga

FIKRADDA MACMIILKA

Inaad ku lug lahaato qorsheynta iyo qiimeynta adeegyada aad hesho waa qayb muhiim ah oo ka mid ah falsafada hay'adda. Waxaa jira dhowr siyaabood oo aan ku dhiirigelin doono inaad kaqayb qaadato.

Dhammaan macaamiisha, iyo xubnaha qoyska haddii ay ku habboon tahay oo uu oggolyahay macmiilka, waxay ka qayb qaadan doonaan dejinta qorsha-ha(yaasha) adeegga. Kahor inta aan la bilaabin adeegyada, waxaad la kulmi doontaa bixiye si laguu qiimeeyo, waxaadna si wadajir ah go'aan uga gaari doontaan adeegyada kugu habboon. Bixiye aasaasi ah ayaa laguu xilsaari doonaa. Iyadoo ay ku xiran barnaamij-ka(yada), qofkan ayaa loogu yeeri karaa la-taliyaha, adeegaha bulsheed, daaweeyaha, maamulaha daryeelka, shaqaalaha taageerada, dhakhtarka, kalkaaliyaha, ama wax la mid ah. Bixiyahan ayaa kugu xiri doona daryeelkaaga. Adiga iyo bixiyahaaga waxaad dejin doontaan qorshe daryeel si loo daboolo baahiyahaaga gaarka ah. Adiga ayaa go'aan ka gaari doona waxa hadafyadaadu yihiin, tallaabooyinka aad rabto inaad qaado si aad u gaarto hadafyadan, iyo sida aad ku ogaan doonto inaad diyaar u tahay inaad u gudubto adeegyada kale ama inaad ka baxdo adeegga hay'adda. Bixiyahaaga ayaa kaa caawin doona inuu kuu gudbiyo adeegyada kale iyo/ama bixiyayaasha wadashaqaynta la leh haddii loo baahdo. Mararka

qaarkood, macaamiisha ayaa dooran karaan inay dejiyaan qorsheyaal gaar ah hadday xaaladdoodu ka sii darto ama ay la kulmaan dhibaato kale oo halis ah taasoo ku adkeynaysa inay go'aan gaaraan. Kuwaani waxaa loo yaqaanaa dardaaranada horudhaca ah. Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dardaaranada horudhaca ah, fadlan weydiiso bixiyahaaga.

Xarunta Howard Center waxay leedahay kooxo dhowr ah, oo loo yaqaano Guddiyada Joogtada ah, ee loogu talagalay macaamiisha iyo/ama qoysaskooda si ay jawaab-celin uga bixiyaan wixii adeegyadeena ah iyo fikradaha ku saabsan shaqada aan hadda hayno iyo halka ay mustaqbalka hiigsanayso Xarunta Howard Center.

Guddiyada Joogtada ah ayaa kala ah: **Golaha La-talinta Qoyska, Shabakadda U-doodista Macmiilka, Guddiga Joogtada ah ee Adeegyada Korritaanka,** iyo **Guddiga La-talinta Adeegyada Isticmaalka Maandooriyaha.** La hadal bixiyahaaga ama kala xiriir Xarunta Howard Center lambarka muhiimka ah, **802-488-6000**, si aad u hesho macluumaad dheeraad ah. Intaas waxaa dheer, in ka badan 50% oo ka mid ah Golaha Sare ee Xarunta Howard Center ayaa ka kooban macaamiisha ama xubnaha qoysaskooda.

Mid ka mid ah qaababka aan u qiimeyno adeegyadeena ayaa ah inaan isweydiino sida macaamiishu u qanacsan yihiin iyo inay adeegyada ay heleen ay caawiyeen. Waxaan isticmaalnaa su'aalo xog-uruurin marka macaamiishu ay helayaan adeegyada oo aan la xiriirayno macaamiisha kadib markay qaataan adeegyada. Ka qayb qaadashadaada geedi-socodkan waa ikhtiyaari oo si weyn ayaa lagaaga mahadnaqayaa.

LACAGAHA LOOGU TALAGALAY ADEEGYADA

Adeegyada Xarunta Howard Center waxaa la bixiyaa iyadoo loo marayo ilo maalgelineed oo kala duwan.

Noocyo badan oo caymiska ka mid ah, oo ay ku jiraan Medicaid, ayaa la aqbalaa. Haddii aad caymis haysato, fadlan horay u soo qaado kaarkaga xilliga booqashada ugu horreysa, adoo la wato aqoonsigaaga (ID). La soco in qaar ka mid ah shirkadaha caymiska ay u baahan yihiin kharash wada-bixin. Haddii aadan caymis haysan, waxaan isticmaali doonaa halbeegga dakhliga si aan u dejino khidmadaha gaarka ah iyadoo lagu salaynayo xaaladdaada dhaqaale. Fadlan la soco in haddii aad doorato inaadan isticmaalin caymiskaaga, halbeegga dakhliga ee khidmadda inaadan isticmaali karin. Khidmadda ayaa laguu sharrixi doonaa kahor inta aadan bilaabin inaad hesho adeegyada.

Xarunta Howard Center waxaa ka go'an inay la shaqayso macaamiisha, qoysaska, caymis-bixiyeyaasha caafimaadka, wakaaladaha maxalliga ah iyo kuwa gobolka, hay'adaha gaarka loo leeyahay, iyo cid kasta oo kale si loo helo maalgelinta lagu taageerayo adeegyada loo baahan yahay. Xaddidaadaha dhaqaale ma xaddidi doonaan helitaanka adeegyada.

Haddii aad su'aalo ka qabto qaansheega, wac 802-488-6920.

ABUURIDA JAWI AMMAAN AH

Xarun kasta oo Howard Center ah waxaa ku rakiban dab-bakhiyeyaal iyo xirmooyinka gargaarka koowaad. Waxaa jira tilmaamo loogu talagalay bixitaanka degdeg ah oo lagu dhejiyo albaab kasta agtiisa. Goob kasta waxay leedahay qorshe daadgureyn gaar ah. Haddii aad jeclaan lahayd inaad hesho nuqulka qorshaha gurmadka degdega ah ee goobta, fadlan weydiiso bixiyahaaga. Carbisyada dab-demiska iyo borotokoolada badqabka xiritaanka goobta (sidoo kale lagu dhejiyo albaab kasta) ayaa si joogto ah loogu dhaqmaa.

Guud ahaan, waxaa jira ugu yaraan hal xubin oo ka mid ah shaqaalaha goob kasta oo loo tababaray dib u soo nooleynta garaaca wadnaha (CPR) iyo gargaarka koowaad. Shaqaalaha ayaa sidoo kale la

baray Taxaddarada Caalamiga ah. Haddii ay dhacdo xaalad uu qofku u baahdo daryeel caafimaad ama in la fuliyo Taxaddarada Caalamiga ah, macaamiishu waxay weydiisan karaan xubin ka mid ah shaqaalaha si uu u sameeyo. Tiro ka mid ah goobaha waxay leeyihiin qalabka koronto ee dib u soo kiciya garaaca wadnaha oo toos ah.

Xiriirka aanu la leenahay dadka aanu u adeegno wuxuu ku salaysan yahay isixtiraam iyo istixgelin. Inkastoo qaar ka mid ah sharciyadda iyo filashooyinka aan xusno laga yaabo inay soo rogaan qawaaniinta gobolka ama dawladda dhexe, hadafkeena ugu weyn waa inaan macaamiisheena u abuurno mahadho togan.

Habdhaqan isixtiraam ku dhisam ayaa laga filayaa macaamiisha iyo shaqaalaha. Wax hub ah lagama oggola gudaha dhismada hay'adeed. Ku haysashada iyo/ama ku dhex isticmaalka wax kasta iyo dhammaan daroogooyinka sharci-darrada ah gudaha dhismaha hay'adeed waa mamnuuc. Sida uu qabo sharciga Gobolka Vermont, ku isticmaalka baddeecadaha tubaakada ka samaysan oo dhan gudaha dhismayaasha hay'adda, gudaha iyo bannaanka labaduba, si adag ayaa loo mamnuucay marka laga reebo goobaha loo qoondeeyay ee qaar ka mid ah barnaamijyadeena hoyga. "Badeecadaha Ka Samaysan Tubaakada" waxaa ka mid ah dhammaan baddeecadaha tubaakada leh, sigaarka elektaroonigga ah, iyo baddeeco ama qalab kasta oo maamulka FDA aysan ansixinin. (Isticmaalka baddeecadaha nikotiinka beddelka u ah oo maamulka FDA ay ansixiyeen ee laga leeyahay ujeeddo joojin waa la oggolyahay). Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xogta isticmaalka tubaakada, kaalmada joojinta, ama inaad la hadasho khabiirka joojinta, fadlan booqo **www.802quits.org** ama wac **1-800-784-8669**. Wixii dhigaalada dheeraadka ee daaweynta isticmaalka maandooriyaha ah, kala xiriir bixiyahaaga ama naga soo wac lambarka **802-488-6000**.

Xayawaanka haga dadka naafada ah, taageerada shucuureed/rabaayada wehelka ah, iyo xayawaanka haga dadka naafada ah ee tababarka ku jira waxaa lagu soo dhaweyn doonaa dhimaha hay'adda iyo inta badan nashaadyada hay'adda, tiro kasta oo xayawaanka haga dadka naafada ah oo ay shaqaalaha iyo macaamiisha keensadaan. Waxaa muhiim ah in la ogaado in inkastoo xayawaanka haga dadka naafada ah iyo kuwa tababarka ku jira in loo oggolyahay goobaha dadweynaha deggan yihiin, taageerada shucuureed/xayawaanka wehelka ah ma haystaan fursad la mid ah si loola soo galo si sharci ah. Booqo www.ada.gov si aad u hesho sharciyada iyo qawaaniinta khuseeya adeegga iyo taageerada shucuureed/xaywaanka wehelka ah.

Sida uu qabo Sharciga Naafada ee Maraykanka (ADA), xayawaanka haga dadka naafada ah ayaa lagu qeexaa "eey si gaar ah loogu tabobaray inuu qabto shaqo ama u qabto hawlo qof naafo ah." Xayawaanka haga dadka naafada ah ee tababarka ku jira waa la oggolyahay sida ku cad xeerka gelitaanka ee Vermont. Xayawaanada haga dadka naafada ah way kala duwan yihiin wayna kala weyn yihiin oo looma baahna in si muuqdo loo aqoonsan karo. Waa inuu xakameeyo mulkiilahooda oo xarig ku xiran yihiin mar walba haddii xirida xayawaanka aysan fargelin doonin in xakameeyaha laga caawiyo naafanimada xilliga nashaadka mooyee.

Waqti-ka-waqti, waxaa laga yaabaa inaad ku aragto kooxaha daaweeya eeyaha oo ku sugan dhismaheena kuwaasoo lagu martiqaaday inay soo booqdaan mid ka mid ah barnaamijyadeena. Maadaama laga yaabo inaadan garanaynin nooca eeyga ee laga yaabo inaad ku aragto Xarunta Howard Center, waxaa fiican inaad la hadasho xakameeyaha kahor inta aadan la macaamilin xayawaanka. Fadlan faham in qaar badan oo ka mid ah xayawaankaan inay ula joogaan qofka iska leh sababo naafanimo, marka waa muhiim inaadan ku mashquulin xayawaanka adoo u dhawaaqayo, cunto siinaya, ama isku dayaya xayawaanka inaad rabaayadayso.

TUBTA DARYEELKA

Waxaa jira wakhtiyo ay muhiim inoo tahay inaan ku siino daryeel iyo taxaddar dheeraad ah. Daryeelkani dheeriga ah waxaan ugu yeernaa "tubta," waxaana loogu talagalay in la taageero badqabkaaga inta aad ku hawlan tahay dhisidda tubta rajada.

Iyadoo loo marayo tubtayada, waxaan bixinaa taageero dheeraad ah si aan u caawino dadka halista ugu jira inay is-dilaan. Wakhtigan halista lagu jiro waxaa waxaa ku jiri kara ama kama mid ahan ku fikirida markaasi is-dilka. Waxaan ognahay inay jirto halis sii kordhaysa in loogu jiro is-dilka marka qofku uu wajaho waxyaabo ay ka mid yihiin isbitaal ka saarid dhawaan ah, isku day is-dil oo dhawaan dhacay, ama xaaladaha nololeed ee kale. Waxaan si xooggan u aaminsanahay in daawayn iyo taageero ay kaa caawin karaan inaad abuurto isbeddel macno kuu leh.

Waa kuwaan waxa laga filan karo daryeelka dheeriga ah ee lagu bixiyo tubteena:

- Waxaanu ka wadashaqayn doonaa inaan wada dejino qorshe taageeraya badqabkaaga. Kani waxaa badanaa loo yaqaanaa qorshe badqab.
- Haddii aan ka walaacsanahay badqabkaaga sababo la xiriira inaan ku heli waynay, waan kula soo xiriiri doonaa si aan u hubino inaad fiican tahay.
- Marka ay dadku ku dhibtoonayaan fikradaha iyo habdhaqanada is-dilka, waxaa muhiim ah in marka hore daawaynta iyo taageerada si toos ah loogu beego walaacyadaas kahor inta aan la eegin walaacyada kale. Waxaan rabnaa inaan hubino in daawaynta iyo daryeelka aad hesho ay diiradda saarayaan inaad inaan ku badqabto gurigaaga iyo bulshadaada dhexdooda.

XUQUUQAHA MACMIILKA IYO MACLUUMAADKA SHARCIYEED

QARSOODIDA MACLUUMAADKA

Sharciyadda dawladda dhexe iyo gobolka ayaa ilaaliya macluumaadkaaga qarsoodida ah. Ixtiraamida qarsoodida waa inoo muhiim. Waxaan u isticmaali doonaa oo aan u wadaagi doonaa macluumaadkaaga sababaha daaweynta caafimaadka, lacag-bixinta, iyo hawlgallada daryeelka caafimaadka, sida lagu qeexay Ogeysiiskeena Ku Dhaqanka Xog-dhowrista. Tani waxaa ka mid ah isticmaalka iyo bixinta macluumaadka caafimaadka ee adiga kugu saabsan si daaweynta iyo adeegyada aad hay'adda ka hesho loo ansixiyo, biil laguugu soo dallaco, iyo in biil lagu dallaco dhinac saddexaad sida shirkad caymis. Macluumaadka isticmaalka khamriga iyo maandooriyaha waxaa ilaalinaya xeerka 42 CFR Qaybta 2 waxaana laga yaabaa inaan la wadaagin ama la shaacin iyadoo oggolaansho qoraal ah oo gaar ah la haysan haddii si kale aysan u dhigin qawaaniinta mooyee.

Waxaa lagugula talinayaa in marka ay jiraan arrimo sharciyeed qaarkood, sida kuwaan soo socda, macluumaadka adiga ama qoyskaaga idinku saabsan waxaa la wadaagi doonaa fasax la'aan:

- Waxaa na faray sharciga Vermont inaan soo sheegno kiisaska dhabta ah ama kiisaska laga shaki qado ee xadgudubka, dayaca, ama dhiigmiirashada ee ay ku lug leyihiin carruurta iyo dadka waaweyn ee nugul.
- Waxaa la nooga baahan yahay inaan qaadno tallaabada ugu habboon haddii aad khatar ku tahay naftaada, dadka kale, ama dadweynaha guud.
- Waxaan xaq u leenahay inaan shaaca ka qaadno hanjabaadaha la rumeysan karo ee rabshadaha ama waxyeellada loo geystay dhibanneyaasha la aqoonsan karo, ama dadweynaha guud, oo ay ku jiraan dadka ama dhismooyinka.
- Mararka qaarkood, waxa laga yaabaa in la nooga baahdo inaan u hoggaansano amarka wictaan ee maxkamadda si aan markhaatu u noqono ama u bixino diiwaannada.
- Waxaan shaaca ka qaadi doonaa macluumaadka caafimaadka ee adiga kugu saabsan markuu sidaasi na farayo sharciga dawladda dhexe, gobolka, ama deegaanka.

XUQUUQAHA MACAAMIISHA IYO QOYSASKA

Hadafka Howard Center waa in lagu bixiyo adeegyada iyo daaweynta jawiga ugu xaddidan ee la heli karo looguna bixiyo qaab falcelin leh oo ku habboon sifooyinka, baahiyaha, rabitaannada, iyo awooddaha kuu gaarka ah.

- Waxaad xaq u leedahay in laguula dhaqmo si sharaf iyo ixtiraam leh mar kasta oo aad helayso adeegyada. Waxaad xaq u leedahayinaad hesho daaweyn iyo daryeel buuxa oo bini'aadanimo ku jirto.
- Waxaad xaq u leedahay adeegyo iyo taageero iyadoo la eegin midabka, diinta, jinsiga, asalka qarameedka, da'da, nooca galmada, naafanimada, ama heerka HIV.
- Waxaad xaq u leedahay in laguu sheego dhammaan siyaasadaha hay'adeed ee saameeya daaweynta lagugu sameynayo ama mahadhada adeegga. Weydii bixiyahaaga macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan siyaasadaha hay'adeed ee gaarka ah.
- Waxaad xaq u leedahay in laguu sheego aqoonta iyo shahaadooyinka adeeg-bixiyahaaga. Dhakhaatiirta cilmi-nafsiga jirka ee shatiga haysta iyo kuwa diiwaangashan ayaa kuu sheegi doona aqoonta iyo shahaadooyinka ay haystaan muddo aahn ka dambayn wadaxiriirka saddexaad ee ay kula soo sameeyaan. Aqoonta iyo shahaadooyinka dhammaan xubnaha kale ee bixiya adeegga tooska ah ayaa lagu siin doonaa markaad codsato.
- Waxaad xaq u leedahay inaad hesho macluumaadk-ku saabsan shuruudaha u-qalmitaanka iyo mud-naanta maalgelinta, adeegyada jira, barnaamijyada iyo bixiyeyaasha, hawlwadeenada, tilmaamaha xirfadeed, habdhaqanada maamul, iyo habraacyada cabashooyinka iyo rafcaanka.

- Waxaad xaq u leedahay inaad doorato heerkaaga ka qayb qaadashada horumarinta daawaynta la gaar yeelay ama qorshaha taageerada ee ay ku jiri karaan dadka kale iyo wakaaladaha/nidaamyada aad rabto, iyo inaad dib u eegto qorsheyaasha iyo diiwaanada ceynkaas ah.
- Waxaad xaq u leedahay inaad bixiso oggolaasho aad ka warqabto iyo inaad qayb ka noqoto go'aannada lagu dejin doono hadafyadaada daawaynta /adeegyadaada, oo ay ku jiraan muujinta doorbidaadaada ku saabsan dooqyada maamulaha daryeelka, daaweeyaha, ama adeeg-bixiye kasta oo kale.
- Waxaad xaq u leedahay inaad doorato adeegyada xarunta Howard Center, ama adeegyada goob kale. Si kastaba ha ahaatee, caymiska caafimaadkaaga ayaa laga yaabaa inuu bixiyo oo keliya adeegyada ay bixiyaan daryeel-bixiyeyaasha u diiwaangashan qorshaha caafimaadkaaga.
- Inta lagu gudajiro qaadashada/diiwaangelinta, ama wakhti kasta inta lagu gudajiro muddada adeegyada, wadahadal ayaad la bilaabi kartaa adeeg-bixiyahaaga si aad u muujiso doorbidaadaada ku saabsan helida adeegga, siideynta macluumaadka, adeegyada la wada qabto, cidda ka mid noqonayso kooxda adeeggaaga, iyo ku lug lahaanshaha mashaariicda cilmi-baarista, haddii la dabaqi karo.
- Waxaad xaq u leedahay inaad u hesho waqti si waqtiyeysan, macluumaadka muhiimka ah si aad u sahlanaato go'aan qaadashadaada.
- Waxaad xaq u leedahay xog-dhowris. Xogtaada waxaa ilaalina sharciga gobolka iyo dawladda dhexe marka laga reebo inay jiraan xaalado gaar ah oo la ogolyahay ama sharcigu farayo.
- Waxaad xaq u leedahay inaad diido daawada ama habraacyo daaweyn oo gaar ah.
- Waxaad xaq u leedahay inaad si wakhtiyaysan u hesho nuqullada diiwaanada caafimaadka ee aanu diyaarino iyo/ama kaa hayno adiga, marka laga reebo qaarka wata ka-dhaafitaanada. Codsashada diiwaannada waa in la oofiyo iyadoo aan sabab macquul ah aan dib loogu dhigin. Waxaad leedahay xuquuqo dheeraad ah oo khuseeya macluumaadka caafimaadkaaga ee lagu xusay guaha *Ogeysiiska Habdhaqanada Xog-dhowrista*.
- Waxaad xaq u leedahay dhammaan ilaalin sharciyeed iyo geedi-socod sharciyeed bukaan-socod iyo bukaan-jiif ahaan, ikhtiyaari iyo ikhtiyaari la'aanba, sida lagu qeexay sharciga Vermont.

- Waxaad xaq u leedahay inaad hesho ama laguu gudbiyo hay'adaha sharciyeed si aad u hesho wakiil kugu habboon.
- Waxaad xaq u leedahay inaad hesho ama lagugu gudbiyo adeegyada is-caawinta iyo adeegyada taageerada u-doodista.
- Waxaad xaq u leedahay in la baaro xadgudub kasta oo la soo sheego oo ka dhan ah xuquuqahaaga adigoo aan lumin adeegyada.
- Ilmaha ama qaangaarka qaba dhibaato shucuureed oo aad u daran sida lagu qeexay xeerka ACT 264 ee u baahan adeegyada hal hay'ad ka badan ayaa xaq u leh dejinta Qorshaha Adeegyada La Isku-dubarido iyadoo loo marayo geedi-socodka qorsheynta kooxda daaweynta. Haddii adiga waalid ahaan ama mas'uul ahaan aadan ku qanacsanayn isku-dubaridka adeegyada, racfaan ka qaadan kartaa sida waafaqsan xeerka ACT 264 iyadoo loo marayo Hay'adda Adeegyada Aadanaha.

Xuquuqahaas ka sokow, kaqaybgaleyaasha barnaamijyada qaarkood waxay lahaan karaan xuquuqo dheeraad ah ama xuquuqo si kale loo cayimay. Macaamiisha waxaa lagu wargeliyaa xuquuqdooda sannad walba ama mararka Gobolka ama hay'adaha kale ee maamulka ama sharciyeynta u baahan yihiin in loo sheego.

Xuquuqahaan ugama baahna inuu xirfadlaha caafimaad, caafimaadka dhimirka, ama xirfadlaha adeegga inuu bixiyo daaweyn ka soo horjeeda go'aanka xirfadlaha haddii daawadu ay dhaafto heerka xirfadda ama adeegga loo arko mid waxyeello u geysanaya fayo-qabka qofka ama aysan dhaqaale ahaan awoodin hay'adda/ururka.

Midkoodna xuquuqaha kor ku xusan barnaamijku kama hor istaagayo in la dhimo ama meesha laga saaro adeegyada la siinayo qofka ay suurtagalka tahay inuu helo daaweynta ama adeegyada ku habboon haddii suurtagal u ahayn sabab la xiriirta diidmada qofku inuu oggolaado ama si macquul ah uga shaqeeyo sidii loo bixin lahaa adeegyada daryeelka ama adeegyada loo soo bandhigay.

MAS'UULIYADAHA MACAAMIISHA IYO QOYSASKA

Adeegyadu waxay wax-ku-ool yihiin keliya markay wadashqayn ka dhexeyso macmiilka iyo bixiyaha. Dhammaan dhinacyadu waa inay si buuxda u go'aansadaan inay gaaraan hadafyada daaweynta ama adeegga. Waxaan ka codsaneynaa dhammaan

macaamiisha inay ballan qaadaan waxyaabaha soo socda:

- Ka qayb qaadashada joogtada ah ee daaweynta ama adeegyada
- Xaadiritaanka joogtada ah ee booqashooyinka ama ballamaha la qorsheeyo
- Bixinta lacagta waqtiga adeegga marka khidmad toos ah lagu heshiiyo
- U xallinta khilaafaadka si macquul ah
- Laguuma geysan karo wax hanjabaad muuqata ah ama hadal ah, gardarro ah ama habdhaqan xun ah
- Wax hub ah lagama oggola dhismaha hay'adda
- Ka qaadista sawwiro ama duubista shaqaalaha hay'adda waxaa la iska rabaa in loo ahysto ogolaans-hooda afka ah; shaqaalaha loogama baahna inay ku jiraan wax sawirro ama muuqaalo ah
- Lama oggola in sigaar lagu cabo ama baddeecadaha tubaakada lagu isticmaalo gudaha dhismeyaasha hay'adda
- Lama oggola daroogo sharci-darro ah ama khamri in lala soo galo dhismaha hay'adda

Haddii waxyaabaha la filayo ee sare aan la raacin, hay'addu waxay xaq u leedahay inay joojiso ama xaddido adeegyada. Xuquuq kasta ama mudnaan kasta oo la xaddiday ama la hakiyay dib ayaa loogu soo celin karaa go'aanka hay'adda, iyadoo lagu salaynayo duruufaha gaarka ah iyo sababta xannibaadda ama joojinta loo sameeyay.

SOO-KOOBISTA XEERKA ANSHAXA

Xarunta Howard Center waxay soo saartay Xeerka Anshaxa oo tafatiran oo la filayo inay u hoggaansamaan shaqaalaheeda. Soo-koobista filashooyinka anshaxeed ayaa hoos lagu qeexay.

- Shaqaalaha Xarunta Howard Center waxay ixtiraami doonaan oo kor u qaadi doonaan xuquuqda macaamiisha si ay iskood wax uga go'aansadaan waxayna ka caawin doonaan macaamiisha inay aqoonsadaan oo ay caddeeyaan ujeeddooyinkooda.
- Shaqaalaha Xarunta Howard Center si badheedh ah uguma lug yeelan doonaan habdhaqan dhibaatayn ah ama ceebayn ah oo ka dhan aah dadka ay la falgalaan marka ay shaqaynayaan ama kuma lug yeelan doonaan, raali ka noqoshada, ama fududaynta takoorka xaqdarrada ah ee lagu saleeyo da'da, jinsoga, isirka, qowmiyadda, asal qarameedka, diinta, nooca galmada, naafanimada, luuqadda, ama xaaladda dhaqan-dhaqaale ee qofka.
- Shaqaalaha Xarunta Howard Center uma adeegsan doonaan nooc kasta oo aflagaado ah si qoraal ama afka ah.
- Shaqaalaha Xarunta Howard Center ma taaban doonto macaamiisha haddii taabashadu daaweyn ahaan lagama maarmaan ahayn, oo aysan dhaawaca dareen wax ka tari karin.
- Shaqaalaha Xarunta Howard Center waxay heli doonaan oggolaansho laga warqabo oo ku habboon daaweynta ama habraacyada la xiriira, marka laga reebo mararka awoodda oggolaanshaha ay su'aal ka taagan tahay.

- Shaqaalaha Xarunta Howard Center ayaa kuugu sharrixi doona adeegyada la bixiyo iyo natiijooyinka ka soo baxa adeegyada noocan ah luuqad uu fahmi karo qofka qaadanayo adeegyadaas.
- Shaqaalaha Xarunta Howard Center waxay qaadi doonaan tallaabooyin ay u dejinayaan awoodaha habboon marka aysan macquul ahayn ama suurtagal ahayn in la iska ilaaliyo xiriirka bulsho ama xiriirka kale ee aan shaqada khuseyn oo lala yeesho macaamiisha, ardayda, kormeereyaasha, ama kaqaybgalayaasha cilmi-baarista. Mar kasta oo ay suurtogal tahay, shaqaalaha Howard Center waxay ka fogaan doonaan inay daaweeyaan macaamiisha kuuwaas oo lala lahaa xiriir hore oo sababi karo waxyeello ama xiriir galmo oo horay u jiray.
- Shaqaalaha Xarunta Howard Center waxay samayn doonaan dadaal kasta oo macquul ah si ay u qorsheeyaan daryeelka haddii ay dhacdo in adeegyada cilmi-nafsiga ay carqaladeeyaan arrimo ay ka mid yihiin jirro, dhimasho, ama xilliga ballanta la heli karo.
- Shaqaalaha Xarunta Howard Center ma cidlayn doonaan bukaanada ama macaamiisha. Shaqaalaha Xarunta Howard Center waxay si habboon u joojin doonaan xiriirka shaqo marka ay si macquul ah u caddaato in bukaanku ama macmiilku uusan u baahnayn adeegyo ama uusan ka faa'iidaysanayn adeegyada.
- Shaqaalaha Xarunta Howard Center waxay kala hadli doonaan macaamiisha, sida ugu dhaqsaha badan, nooca adeegyada la filayo, khidmadaha, aqoonta shaqaalaha, iyo qarsoodida
- Shaqaalaha Xarunta Howard Center waxaa looga baahan yahay inay soo sheegaan xadgudubka laga shaki qabo ee loo geysto carruurta iyo dadka waaweyn ee nugul iyo hanjabaadaha waxyeello ay u geystaan naftooda, dadka kale, ama dadweynaha guud.
- Sida ugu dhakhsaha badan ee suurtogalka ah iyadoo la adeegsanayo aqoon xirfadeed, shaqaalaha Xarunta Howard Center iyo macmiilka, ama adeeg-qaataha kale, waxay gaari doonaan heshiis qeexaya qabanqaabada biilasha. Shaqaalaha Xarunta Howard Center iyo macmiilka/mas'uulka ayaa buuxin doona Foomka Heshiiska Lacag-bixinta waxayna ka wadahadli doonaan wixii xaddidaado adeeg ah ee laga yaabo inay u dhacaan sababo maalgelin/caymis awgood.

- Shaqaalaha Xarunta Howard Center waxay samayn doonaan qiimaynada, adeegyada ogaanshaha xaaladda, ama faragelintaoo keliya iyadoo laga leeyahay ujeeddo guud oo la xiriirta shaqada la qeexay.
- Shaqaalaha Xarunta Howard Center waxay ka fogaan doonaan inay aqbalaan, aqoonsashada dhaafsan kuwa aan caadiga ahayn, hadiyadaha, lacagaha gaarka ah, alaabta, adeegyada, ama gunnada kale ee aan lacagta ahayn ee abaalmarinta ah ee laga helo macaamiisha.

Werinta dhammaystiran oo Xeerka Anshaxa ee Xarunta Howard, oo ay ku jiraan soo-koobista sare, iyo sidoo kale mawduucyada kale, waxaad ka heli kartaa mareegtayada **www.howardcenter.org**.

SIYAASADAHA IYO HABRAACYADA CABASHADA IYO RACFAANKA MACMIILKA

Macmiilka Xarunta Howard Center ahaan, waxaad xaq u leedahay inaad soo gudbiso cabashooyinka khuseeya adeegyada aad hesho. Waxaan si xooggan kuugu dhiirigelinaynaa inaad codsato nuqulka dhammaystiran ee *Siyaasadaha iyo Habraacyada Cabashada iyo Racfaanka Macmiilka*, maadaama ay ku jiraan macluumaad tafatiran oo loogu talagalay inay kaa caawiyaan habraacyadan. La hadal daryeel-bixiyahaaga ama shaqaalaha soodhaweynta si aad u codsato macluumaad dheeraad ah. Si ay kuugu habboonaato, waxaan siyaasadda ku soo koobnay dhowrka bog ee xiga.

SHARRAXAADAHA

Go'aamada Xun ee Macaashka: waxaa loola jeedaa mid ka mid ah waxyaabahan soo socda:

- Diidmada ama oggolaanshaha xaddidan ee adeegga la codsaday, oo ay ku jiraan go'aamada khuseeya nooca ama heerka adeegga, shuruudaha baahiyaha caafimaad, habboonaanta, goobta, ama wax-ku-oolnimada adeegga la daboolo
- Dhimista, istaajinta, ama joojinta adeeg horay loo fasaxay
- Diidmada, gebi ahaan ama qayb ahaan, lacagta adeegga
- Ku guuldareysiga u bixinta adeegyada si waqtiyeysan, sida ay qeexday Hay'adda Adeegyada Aadanaha
- Ku guuldareysiga in lagu dhaqmo waqtiyafa cayiman ee khuseeya xallinta caadiga ah ee cabashooyinka iyo rafcaannada
- Diidmada codsiga samadheefsadaha si uu u helo adeegyo ka baxsan shabakadda
- Diidmada codsiga samadheefsadaha si uu dacwad uga keeno mas'uuliyadda maaliyadeed, oo ay ku jiraan kharash wadaagista, isla bixinta kharashka caymiska, lacagaha go'an ee caymiska, lacagaha caymiska ee la iska jaro, iyo mas'uuliyadaha kale ee samadheefsadaha

Racfaanka (wuxuu khuseeyaa shaqsiyaadka haysta Medicaid): Codsiga rasmiga ah oo afka ah ama qoraal ah oo laga helo macmiilka oo ku socda hay'adda si ay dib-u-eegis loogu sameeyo go'aamada xun ee macaashka Racfaanka la dedejiyo waa rafcaan ku jira xaalad degdeg ah oo halis weyn gelin karta nolosha; caafimaadka ee macmiilka; ama awoodda lagu helo, lagu joogteeyo, ama dib loogu helo adeegga oo buuxa.

Wakiilka idman: Shakhsi, uu magacaabay macmiilka ama oggolaaday sharciga gobolka, oo metelayo macmiilka si uu u gaaro go'aan ama wax uga qabto heer kasta ay joogaan cabashada ama geedi-socodka racfaanka. Haddii aan si kale loo sheegin, wakiilka idman ayaa awood u leh dhammaan xuquuqaha iyo waajibaadyada macmiilka uu matalayo.

Dacwad-dhageysiga Caddaalada ah: Tani waxay khusaysaa shakhsiyaadka ku jira caymiska Medicaid waana geedi-socod caddaaladeed oo aysan maxkamad ku lug lahayn taasi oo macmiilka iyo hay'adda loo xilsaaray mid walba ay kiiskooda u soo bandhigaan sarkaal dacwad-dhageysi oo xeeldheere ah. Dacwad-dhageysiga caddaalada ah ayaa la heli karaa oo keliya kadib marka

macmiilku uu soo maro geedi-socodka cabasho ee Xarunta Howard Center ee ay khuseeyso go'aamada xun ee macaahska.

Cabashooyinka: muujinta afka ah ama qoraalka ah ee qanacsanaanta macaamilka ee ku saabsan arrin kasta oo aan ahayn go'aamada xun ee macaashka.

Dib-u-eegista Cabashada: Dib-u-eegista gudaha ah ee geedi-socodka go'aan ka gaarista cabashada ee ay ugu sameeyaan qolo saddexaad si aan eex lahayn gudaha Xarunta Howard Center.

SIYAASADDA

Cabashada ama rafcaanka si habboon ayaa dib loogu eegi doonaa waxaana la siin doonaa tixgalin waqtiyeysan. Macaamiisha, iyo/ama mas'uuliyiinta, haddii ay khuseyso, waxaa lagu wargelin doonaa siyaasadda iyo habraacyada cabashada iyo rafcaanka ee hay'adda marka la diiwaangelinayo iyo sannad walba wixii waqtigaas ka dambeeya, ama marar kala duwan haddii qandaraasyo gaar ah ay si awood leh u sheegaan. Siyaasadda iyo habraacyada sidoo kale waxaa lagu dhejin doonaa goobaha adeegga waxaana la gelin mareegaha hay'adda. Intaas waxaa dheer, dhammaan shaqaalaha waxaa la bari doonaa siyaasadda iyo habraacyada cabashada iyo rafcaanka macmiilka marka la shaqaalaysiinayo iyo laba sanno kasta wixii waqtigaas ka dambeeya. Shakhsiyaad kasta oo bilaabaya ama raadsanaya cabasho ama rafcaan waxay xor ka yihiin in loo geysto wax aargoosi ah ama takoor ah. Wixii su'aalo ah oo la xiriira siyaasaddan ama habraacyadan waa in lagu hagaajiyaa Sarkaalka U-hoggaansanaanta Siyaasadda ee Xarunta Howard Center. Waxaa jira afar wakiil hay'adeed oo dheeraad ah si loo hubiyo u hoggaansanaanta siyaasaddan. Sarkaalka U-hoggaansanaanta Siyaasadda ayaa noqon doona Isuduwaha cabashooyinka iyo rafcaannada ee guud ahaan Xarunta Howard Center wuxuuna mas'uul ka yahay hubinta wax ka qabashada waqtiyaysan iyo xallinta dhammaan cabashooyinka iyo rafcaannada. Dhammaan wadahadala khuseeya geedi-socodka go'aaminta cabashada ama rafcaanka ayaa laga qarin doonaa dadweynaha guud ama dhinacyada saddexaad, haddii uusan sida kale codsan macmiilku.

Haddii aad aaminsantahay in xuquuqdaada khaaska ah lagu xadgudbay, waxaad cabasho u gudbin kartaa hay'adda ama Xoghayaha Wakaalada Adeegyada Aadanaha ee Vermont. Si aad cabasho ugu gudbiso hay'adda, kala xiriir lambarka Khadka Tooska ah ee Telefoonka ee hoos ku qoran.

Fadlan ogow in cabashooyinka qarsoodida ah loo maareeyo sida uu dhigayo sharciga dawladda dhexe oo aan wax looga qaban geedi-socodka cabashada ee hay'adda.

Macaamiisha barnaamijka Park Street Program iyo barnaamijka Transitional Housing Program waxay leeyihiin xuquuqo cabasho oo dheeraad ah oo ku qoran gudaha siyaasadda hay'adda ee Xeerka Ciribtirka Kufsiga Xabsiga (Prison Rape Elimination Act, PREA). Foomka cabashada PREA waxaa laga heli karaa mareegta **www.howardcenter.org**.

Waqtiyada cayiman iyo shuruudaha u gaarka ah waaxda way kala duwanaan karaan iyadoo ku xiran tahay nooca barnaamij ee cabashada ama rafcaanku ka dhacayo. Wakiilka cabashada iyo rafcaanka ee la magacaabay ayaa mas'uul ka noqon doona dib-u-eegista iyo u hoggaansanaanta shuruudaha waaxda ee kala duwan, marka aan lagu qeexin gudaha siyaasaddan.

Waqti kasta, qofka shaqaalaha ah ama macmiilka ayaa la xiriiri karaa Khadka Tooska ah ee U Hoggaansanaanta Siyaasadda isagoo wacaya **802-488-7195** si uu ugu reebo farriinta codka ah ee qarsoodida ah. Kuwaani ayaa noqon kara qarsoodi. Taas beddelkeeda, macaamiisha iimayl ahaan ayay ku soo diri karaan codsiyo kasta oo tabasho ama racfaan ah barta clientG&A@howardcenter.org. Dhammaan wicitaanada iyo iimaylada waa la qiri doonaa oo dib-u-eegis ayaa lagu samayn doonaa.

Nuqullada buuxa ee siyaasadda iyo habraacyada hay'adda ayaa diyaar u ah macmiil kasta hadduu codsado.

XAFIISKA SHARCIYEENTA XIRFADLEYAASHA – QABASHADA IYO GEEDI-SOCODKA CABASHADA

Xafiiska Xoghayaha Gobolka Vermont ee Nidaaminta Xirfadlayaasha ayaa bixiya shatiyada, shahaadooyinka, iyo diiwaangelinada Vermont ee loogu talagalay in ka badan 55,000 oo xirfadleyaal ah iyo ganacsiyo ah.

Xirfad kasta ama shaqo kasta waxaa maamula sharciyo qeexaya anshaxa xirfadeed. Haddii tani ay khusayso bixiyahaaga shatiyaysan/diiwaangashan ee ku sugan Xarunta Howard Center, isaga ama iyada ayaa ku siin doona nuqulka Foomka Shaacinta iyo qawaaniinta khuseeya. Waxaad ka heli kartaa nuqulka qawaaniinta gaarka ah mareegta Xafiiska Xoghayaha Gobolka Vermont ee Nidaaminta Xirfadlayaasha **https://sos.vermont.gov/opr/**.

Macaamiisha rabta inay dacwoodaan waxay sidaasi ka samayn karaan mareegta Xafiiska Nidaaminta Xirfadlayaasha iyagoo booqanaya https://sos.vermont.gov/opr/ complaints-conduct-discipline/. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah waxaad la xiriiri kartaa Xafiiska Nidaaminta Xirfadlayaasha adoo qoraal u diraya ama wacaya:

Office of Professional Regulation
89 Main Street, 3rd Floor
Montpelier, VT 05620-3402
802-828-1505

Marka la helo cabashada, dib-u-eegis maamul ayaa lagu go'aaminayaa in arrimaha laga cawday uu daboolayo qaanuunka anshaxa xirfadeed ee khuseeya. Hadduu daboolayo, guddi ayaa loo xilsaaraa si ay u soo baaraan, u soo uruuriyaan macluumaad, waxayna u soo jeediyaan tallaabada ama u soo bandhigaan golaha maamul ee ku habboon.

Dhammaan baaritaanada cabashooyinka waa qarsoodi. Haddii baaritaanka lagu soo gabagabeeyo go'aan anshax-marin oo ka dhan ah shatiga xirfadlaha iyo kartida shaqo, magaca qofka shatiga haysta ayaa la shaacin doonaa.

Tallaabada anshax-marinta ee loo maro Xafiiska Nidaaminta Xirfadlayaasha waxay u dhexaysaa canaan ilaa kala laabashada shatiga, balse kuma lug lahan magdhow lacageed, marka laga reebo arrimaha qaarkood. Magdhow lacageed waxaa loo mari karaa qareennada gaarka ah, maxkamadaha qaansheegashada ee yaryar, ama Qaybta Ilaalinta Macmiilka ee Xafiiska Xeer Ilaaliyaha Guud.

FOOMKA TALADA MACMIILKA
(nuqulka waxaa loogu talagalay in la tixraaco oo keliya)

Talada Macmiilka

* Go'aanka aad ku isticmaalayso adeegyadeena waa ikhtiyaari.
* Adeegyada Xarunta Howard Center waa mid ku timid dadaal iskaashi oo ka dhex mara macmiilka iyo bixiyaha. Inkastoo aan ku kalsoonahay in adeegyadeenu ay faa'iido kuu lahaan doonaan, ma jirto wax aan dammaanad qaadayno oo ku saabsan natiijooyinka ka dhasha daaweynta, qiimeynta, ama taageerada
* Barnaamijyada qaarkood ayaa laga yaabaa inay adeegsadaan daaweyno ama farsamooyin inta lagu jiro xilliga daaweynta sida khilaawaha, yoogada, ama raajada la hago. Bixiyahaaga ayaa arrintan si faahfaahsan kaagala hadli doona haddii aad doonayso inaad hesho mid ka mid ah adeegyadaan.

Xaqiijinta Shaacinta ee Macmiilka

Waxa la i soo jiitay Xarunta Howard Center oo ay ku jiraan:

1. Himilada iyo Aragtida
2. Saacadaha Shaqada, oo ay ku jiraan Adeegyada Dhibaatada
3. Sida Loo Helo Adeegyada iyo Qaabdhismeedka Hay'adeed
4. Fikradda Macmiilka
5. Lacagaha Adeegyada
6. Abuurida Jawiga Ammaanka ah
7. Qarsoodida Macluumaadka
8. Xuquuqaha Macaamiisha iyo Qoysaska
9. Mas'uuliyadaha Macaamiisha iyo Qoysaska
10. Soo-koobista Xeerka Anshaxa
11. Siyaasadaha iyo Habraacyada Cabashada, Utunta, iyo Racfaanka Macmiilka
12. Xafiiska Sharciyeenta Xirfadleyaasha – Qabashada iyo Geedi-socodka Cabashada
13. Aqoonta iyo cilmiga adeeg-bixiyahayga
14. Waddada laga baxo xilliga gurmadka degdegga aj iyo goobta dab-baqtiyuhu ka yaalo dhismaha
15. Ogeysiiska Habdhaqanada Xog-dhowrista

Waa la ila socodsiiyay macluumaadka kor ku xusan waana fahmay waxaana oggolaanayaa waxa uu macluumaadka dhigayo.

Macmiilka/Waalidka/Mas'uulka (goobaabi): ______________________ Taariikhda: ________

Macmiilka/Waalidka/Mas'uulka (goobaabi): ______________________ Taariikhda: ________

KAQAYBGELINTA IYO DIYAARINTA BARNAAMIJYADA BULSHADA

Waaxda **Kala Duwanaanshaha, Xaqsoorka, iyo Kaqaybgelinta Bulshada** ee Xarunta Howard Center waxay hindiseyaal muhiim ah ka fulisaa bulshada dhexdeeda iyo goobaha ka baxsan Howard Center hindiseyaashaasi oo si degdeg ah uga jawaaba baahiyaha bulshooyinkayaga ee sida joogtada ah isku bedbedelaya. Waxaa naga go'an inaan sii wadno kobaca iyo horumarka socda, inaan wax ka qabano wixii wax u dhimaya bulshada, inaan horumarino soo kabashada, oo dhisno sharafta iyo ka qayb noqoshada bulshada ee dadka oo dhan. Waxaa naga go'an si isku mid ah u kobcino matalaadda oo u siino taageero joogto ah dadkayaga oo dhan, balse kuma xaddidna, Dadka Midabka leh, Ameerikaanka Cusub, shakhsiyaadka sinji-guurka ah iyo kuwa jinsi-doorshaha ah, iyo dadka naafada ah.

MA JECLAAN LAHAYD INAAD ISDIIWAANGELISO SI AAD U CODEYSO?

Haddii aadan u diwaangashanayn inaad codayso aadna jeclaan lahayd in lagaa caawiyo, fadlan kala hadal bixiyahaaga ama shaqaalaha soodhaweynta si aad u hesho foomka diiwaangelinta. Si aad xaq ugu yeelato inaad ka codayso gudaha Vermont, waa inaad:

1. tahay muwaadin Ameerikaan ah;
2. deggan tahay Vermont aadna deggan tahay magaalada aad ka codsanayso in lagugu daro liiska hubinta; (AMA inaad tahay ciidan ama cod-bixiye dibbada ka codeeya ee hoos yimaada Shaqaalaha dawladda dhexe iyo Xeerka Codaynta Muwaadinta Ku Maqan Dibadda kaasoo goobtii ugu dambeysay uu degganaa ay tahay Maraykanka kahor inta uusan si degdeg ah ugu guurin dibbadana uu degganaa magaalada ama caasimada Vermont);
3. martay, ama horay u martay, Dhaarta Cod-bixiyaha; aadna
4. tahay 18 jir ama ka weyn tahay ama 18 jir noqon doonto maalinta doorashada ama kahor doorashada.

HOWARD CENTER presents
THE MARNA AND STEPHEN WISE TULIN
COMMUNITY EDUCATION SERIES
FREE AND OPEN TO THE PUBLIC

Sannadkii 2015-ka, Xarunta Howard Center ayaa bilowday inay u bixiso **taxanaha waxbarashada bulshada oo lacag la'aan ah oo u furan cid kasta** ka qayb ahaan himiladeeda iyo u adeegida bulshada si wax loo baro, ogeysiiyo, dhimo faquuqa, loona kordhiyo wacyiga khuseeya mawduucyada kala duwan ee caafimaadka la xiriira.

Waxaan aqoonsannahay in iyadoo faham dhammaystiran laga haysto caqabadaha caafimaadka, aan gacan ka geysan karno qaabeynta bulsho faham iyo ku lug lahaansho buuxa samayso. Bandhigyada fiidiyow ahaan ayaa loo duubaa waxaana laga heli karaa barta www.howardcenter.org.

Fadlan ku soo biir mid kasta oo ka mid ah munaasabadaha waxbarashada bulsheed. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, booqo howardcenter.org.

Kooxda Farshaxanka ee Xarunta Howard Center waa koox farshaxamiisteyaal qaangaar ah oo leh xirfado kala duwan kuwaasoo mahadho kala kulmay xannuunada dhimirka iyo/ama caqabadaha isticmaalka muqaadaraadka, iyagoo adeegsanaya khibradooda shakhsiyeed, qoyseed ama asxaabeed, ama shaqeed. Waxaan u shaqaynaa si wadajir ah si aan u hubino inay jiraan fursado ay farshaxamiisteyaashu isku xiririn karaan, aburi karaan, oo ku soo bandhikaraan farshaxankooda. Waan qiimaynaa awoodda wax-ka-beddel ee geeddi-socodka hal-abuurku ku leeyahay heerarka shakhsiyeed, bulsheed, iyo nidaam, waxaana qiraynaa inaan nahay kuwo awood leh marka qof walba uu ra'yigiisa dhiiban karo.

Jaldiga buug-yaraha, ka eeg dhibcaha bogga 2-aad.

Fadlan nagu soo biir adoo ka soo qaybgalaya mid kasta oo ka mid ah munaasabadahayaga waxbarashada bulshada ee diyaarka ah. Si aad u hesho wixii macluumaad dheeraad ah, booqo howardcenter.org.

HELP IS HERE.

We respect **WOMEN, MEN** and **NON-BINARY PEOPLE** • We value **BLACK LIVES** • We stand with our **LGBTQIA+ COMMUNITY MEMBERS** • We celebrate **CHILDREN** • We stand with **IMMIGRANTS**, **REFUGEES**, **INDIGENOUS PEOPLES**, and **PEOPLE OF ALL FAITHS and ETHNICITIES** • We support **INDIVIDUALS** and **FAMILIES** challenged by mental health, substance use, and developmental disabilities.

*We stand with our **COMMUNITY**.*

HATE HAS NO BUSINESS HERE.
All Are Welcome Here.

الجميع مرحب به هنا • Tất cả đều được chào đón ở đây
Tout le monde est le bienvenu ici • အားလုံးကို ဒီနေရာမှ ကြိုဆိုပါတယ်
Dadka kulushoo ha dhawaatheen • *Ovdje su svi dobrodošli*
歡迎各位 • **Dhammaan waa la soo dhaweynayaa**
Wote wanakubaliwa hapa • Todos son bienvenidos aquí
Сви су добродошли овде • མི་ཚང་མ་ཕེབས་པར་དགའ་བསུ་ཡོད།
सबै जनालाई यहाँ स्वागत छ।

UNITED WAY
Northwest Vermont

Vermont Care Partners
CENTER OF EXCELLENCE

HOWARD CENTER
Help is here.
TAN IYO 1865

Dib loo eegay Janaayo 2025