



## Waxaanu halkan u joognaa adiga

Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego (Access and Crisis Line, ACL) waa gacan aad ugu fidsan dadka ay garanayaan, kuwaas oo dhibtu ka badatay, walbahaarsan, ama raadinaya jawaabaha.

Wicitaanka telefoonku waxa uu kugu xidhi doonaa la taliye naxariis leh oo had iyo jeer u heegan ah inuu bixiyo rajo iyo dhiirgelin.

## Waanu ku caawin karnaa marka:

- Aad u baahan doontaa inaad la hadasho xirfad yaqaanka daryeelka
- Aadan dareemeynin inaad nolosha la taacali karto
- Aad raadineyso adeegyada ilaha bulshadda
- Aad ka walaacsan tahay qof aad garanayso inay nafahooda waxyeelaan
- Aad dareemeyso inaad kahatar u geli doontaa is waxyeelaynta ama kuwa kale waxyeelaynta



optumsandiego.com



## Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego

Kaalmada bilaashka 7 maalmood todobaadkii, 24 saacadood maalintii  
Lagu heli karo luqaddaha oo dhan

**888-724-7240**  
TDD/TTY 711

[optumsandiego.com](http://optumsandiego.com)



Haddii adiga ama qof aad garanayso ay dhib ku jiraan, caawimada waxaa laga heli karaa wadanka oo dhan. Soo wac ama fariin qoraal ah u dir **988**, ama qoraal kula sheekayso xaga [988lifeline.org](http://988lifeline.org).

**Optum**



*Maalgelinta adeegyada waxaa bixisa  
Degmadda San Diego Hay'adda  
Caafimaadka & Adeegyada Aadanaha*

317028-022024  
ACL TRIFOLD - AF-SOOMAALI © 2024 Optum

**Optum**

## Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego

Kaalmada bilaashka 7 maalmood todobaadkii, 24 saacadood maalintii



## Waxaanu halkan u joognaa adiga

**888-724-7240**  
TDD/TTY 711



**888-724-7240**

## **Bilaash ah, taageerada qarsoodiga ah dhammaan luqaddaha**

- 24 saacadood maalintii
- 7 maalmood todobaadkii



## **Adeegyada Wada sheekaysiga Qoraalka Onlaynka ah waa la heli karaa**

- Isniin ilaa Jimce
- 4 galabnimo ilaa 10 habeenimo



## **Nagu saabsan anaga**

Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego (ACL) waxaa hawl geliya Optum oo waxay siisay dadka degen Degmada San Diego taageero bilaash ah, qarsoodi, oo kooban iyo ilaha bulashada laga soo bilaabo ilaa 1997.

Shaqaalahayagu waa xirfad yaqaanada caafimaadka maskaxda la tababaray oo bixiya taageero naxariis leh oo si wanaagsan loogu sheego kuwan aanu u adeegno.

## **Ku saabsan adeegyadayada**

- Taageerada qarsoodiga ah ee, bilashka ah dhammaan da'aha
- Wax ka qabadka Dhibaataada
- Ka hortagga isdilka, wax ka qabadka, iyo waxka qabadka isdilka ka dib
- U gudbinta caafimaadka maskaxda, khamrada iyo/ama baahiyaha maandooriyaha
- Gudbinta ilaha kale ee la xidhiidha
- Baadhitaanka Jawaabta Dhibta ee Guurguurta

## **Cida aanu caawin karno**

- Shakhsiyaadka da'aha oo dhan ee la dhibtoonaya caafimaadka maskaxda ama walaacyada la xidhiidha isticmaalka maandooriyaha
- Xubnaha qoyska ama saaxiibada ka walaacsan qof
- Dadka ku fekeraya inay nafahooda waxyeelleeyaan ama kuwa kale
- Xirfad yaqaanada raadinaga ilaha macaamiishooda

## **Qorshaha fayd qabka**

“Haddii aan u baahanay caawimo, maxaan samayn karaa?”

### **La Xidhiidh!**

Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada  
**888-724-7240**

Qoyska/saaxiib: \_\_\_\_\_

Daaweeyaha: \_\_\_\_\_

Dhakhtar: \_\_\_\_\_

Karaaniga: \_\_\_\_\_

Taageerada kale: \_\_\_\_\_

**Soo wac 911 haddii tani ay tahay xaalad gurmada oo nolasha khatar gelinaysa.**

## **Khadka Helitaanka iyo Dhibaataada ee San Diego**

Kaalmada bilaashka 7 maalmood todobaadkii, 24 saacadood maalintii

**Waxaanu halkan u joognaa adiga**

**888-724-7240**

TDD/TTY 711