

Mashruuca Awoodsiinta Dijitalka iyo Iskuxirka Haweenka Qaxootiga ah

Guide to accompany
Integration Films



Macluumaad muhiim ah oo loogu
talagalay xubnaha qoyska ee
imaanaya UK

Hordhac

Hagahan waxaa loo sameeyay oo loo turjumay inuu yahay agab taageeraya Mashruuca Xoojinta casriga ah ee haweenka Qaxootiga ah. Mashruucan waxaa maalgeliyey Xafiiska Guryaynta ee Dib u dejinta, Taageerada Magangelyada iyo Is-dhexgalka si looga caawiyo haweenka qaxootiga ah inay ka gudbaan caqabadaha is-dhexgalka ee Boqortooyada Ingiriiska

Waxaan u mahad naqanaynaa xubnaha shabakada VOICES kuwaas oo nala wadaagay fikiradooda, waayo-aragnimo iyo aqoon ee ku saabsan macluumaadka muhiimka ah iyo nuxur si loo siiyo haweenka ugu safraya UK fiisooyinka qaxootinimo si ay ula midoobaan qoysaskooda. Waxaan sidoo kale u mahadcelinaynaa Adeega Midaynta Qoyska kuwaas oo bixiyay iyagoo soo xiganaya khibradooda iyo waxqabadkooda muhiimka ah, faahfaahinta macluumaadka iyo aqoonta hoos ku xusan. Agabka waxaa lagu heli karaa Ingiriis, Amxaari, Carabi, Farsi, Kurdi (Sorani), Soomaali, Tigrinya iyo Urdu

Tusmooyinka

Hordhac 2	
Fiisahaaga, BRP-gaaga iyo dookhyadaada.....	3
Lacagta Cayrta (Universal Credit)	4
Guriyaynta.....	6
Daryeelka Caafimaad.....	9
Iskuul dhigashada caruurta	12
Badqab Caruurta.....	14
Xadgudubka Guriga	15
Kala tagitaanka qoyska:	16



Macluumaad muhiim ah oo loogu talagalay xubnaha qoyska ee imaanaya UK

Dukumintigaan waxaa ku jira macluumaad kaa caawinaya haddii aad dhowaan timid ama aad ku soo galayso UK fiiso la midoobida qoys qoxooti ah si aad ugu biirto xubin qoys oo qaxooti ah. Waxay kaa caawin kartaa inaad fahanto waxyaabaha qaar oo ku saabsan waxa la filan karo waxayna kaa caawin kartaa adiga iyo qoyskaaga inaad hesho taageero muhiim ah.

Fiisahaaga, BRP-gaaga iyo dookhyadaada.

Fiisahaaga la midoobida qoyska ee qaxootigu wuxuu ka dhigan yahay inaad halkaan u timid xiriirka aad la leedahay lamaanahaaga ama xubin qoyskaaga ka tirsan oo ah qaxooti. Waxaa loogu yeeraa kafaala qaadahaaga. Fiisadani waxay leedahay shuruudo lagaa filayo inaad ilaaliso sida ujeedadaada inaad la sii noolaato kafaala qaadahaaga iyo, haddii ay lamaanahaaga yihiin, ilaali xiriirka aad la leedahay.

Fiisahaaga qaxootiga ee la midoobida qoyskaaga wuxuu socon doonaa ilaa iyo inta qofka ku kafaala qaaday uu haysto sharci qaxootinimo, iyo markay codsadaan inay "degaan" UK, waa inaad la codsataa iyaga isla waqtigaas.

Adigu ma lihid sharci qaxootinimo, markaa waad awoodi kartaa inaad booqato dalkaaga, halka cidda ku kafaala qaaday (oo ah qaxooti) aysan awoodin. Waa muhiim inaad la xiriirto la-taliyaha socdaalka oo ku siin kara macluumaad ku saabsan sida loogu safro meel ka baxsan UK adigoon saameyn ku yeelanayn xaaladdaada socdaalka ama kafaala-qaadahaaga ama codsiyo fiiso kasta oo mustaqbalka ah oo aad ku doonayso inaad ku sii joogto UK. Waxaad ka heli kartaa lataliye socdaal deegaanka ama mid ka mid ah meelahan:

OISC

www.home.oisc.gov.uk

Bulshada Sharciga Waqooyiga Ireland (Law Society Northern Ireland)

www.lawsoc-ni.org/solicitors

Ururka Xirfadlayaasha Sharciga Socdaalka (Immigration Law Practitioners Association)

www.ilpa.org.uk

Waa inaad soo qaadataa Ogolaanshaha Deganaanshaha Biyometrika (BRP), sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah markaad timaado UK. Warqadaada go'aanka ayaa kugu wargelin doonta meesha aad ka qaadan karto BRP-gaaga. Kani wuxuu ahaan doonaa xafiiska boostada ee xubinka qoyskaaga. Waa inaad qaadataa fiisahaaga si aad u qaadatao BRP.

Waxaad ku soo wargelin kartaa dhibaatooyinka kaa haysta qaadashada BRP-gaaga onleen ahaan bartan www.gov.uk/biometric-residence-permits/collect

Qof weyn ahaan had iyo jeer waa dookhaaga inaad ku noolaato UK. Haddii qof kugu qasbayo inaad safarto, ama aad halkan sii joogto, waxaad wici kartaa **khadka Caawinta Xadgudubka Guryaha ee Qaranka (National Domestic Abuse Helpline)** 24 saac ama **Booliska** 101 wixii caawin ah. Hadday tahay xaalad degdeg ah, waa inaad wacdaa adeegyada gurmada 999. Waxay heli karaan turjubaan haddii aad u sheegto luuqada aad ku hadasho.

khadka Caawinta Xadgudubka Guryaha ee Qaranka

0808 2000 247

Haddii qof kugu qasbayo inaad safarto, ama aad halkan joogtid, oo uu kugu qasbayo inaad sameyso wax xun oo aanad doonayn, si ay faaiido u helaan, waxaad wici kartaa Khadka Caawinta Adoonsiga Casriga ah ama Booliska.

Khadka Caawinta Adoonsiga Casriga ah (Modern Slavery Helpline)

08000 121 700

Lacagta Cayrta (Universal Credit)

Waad ka shaqeyn kartaa UK adigoo haysta fiisaha la mdawga qoyska qaxootiga ah. Waxa kale oo aad heli kartaa "Lacagaha Dadweynaha", oo sidoo kale loo yaqaan dheefaha ama kaalmada samafalka. Tani waxay ka dhigan tahay haddii aadan awoodin inaad shaqeyso, shaqo raadinayso laakiin aadan weli shaqo helin, ama aan lagu siinin lacag kugu filan, gobolka ayaa ku siin doona lacag aasaasi ah bil kasta. Tan waxaa loogu yeeraa **Lacagta Cayrta**.

Lacagta Cayrta Waxaa lagu bixiyaa bil kasta koonto bangi, waxaadna u baahan tahay inaad ka dalbatid Lacagta Cayrta onleen ahaan. Waxaa jira shuruudo lagu helo. Waa inaad saxiixdo heshiis waxaadna la kulmi kartaa ciqaab haddii aadan raacin shuruudihiisa.

Lacagta Cayrta ayaa loo isticmaali karaa in lagu bixiyo kharashyada noloshaada sida cuntada, dharka, gaadiidka, biilasha guriga iyo wax kasta oo aad rabto inaad iibsato.

Qaddarka Lacagta cayrta ah ee aad helayso waxay ku xirantahay xaaladaada, sida inaad leedahay caruur, naafonimo ama xaalad caafimaad taas oo macnaheedu tahay inaad shaqeyn karin, ama aad u baahantahay caawimaad bixinta kiradaada, iyo inta dakhliga ee lamaanahaagu haysto.

Lacagta cayrta, iyo faa'iidooyinka kaleba way adkaan karaan in la fahmo. Haddii aad su'aalo ka qabtid sida Lacagta cayrta u shaqayso waxaad wici kartaa:

Khadka caawinta ee Lacagta cayrta

 **0800 328 5644**

Xafiiska Talo-siinta Muwaadiniinta Khadka Talo-siinta (Citizens Advice Bureau) (England)

 **0800 144 8 444**

Xafiiska Talo-siinta Muwaadiniinta Caawi si aad u sheegato (Scotland)

 **0800 023 2581**

Xafiiska Talo-siinta Muwaadiniinta Tixraaca Talo-siinta (Wales)

☎ 0800 702 2020 / 08000 241 220

Talo-siinta NI (Advice NI) (Waqooyiga Ireland)

☎ 0800 915 4604

Sideen ku bilaabaa codsiga Lacagta Cayrta?

Haddii lammaanahaagu horeyba u helay lacagta cayrta, **waa inaad** sameysaa dalab wadajir ah. Haddii aad sidaa sameyso, lacagaha cayrta ee lamaanahaaga ayaa si ku-meelgaar ah u joogsan doona, illaa 5 toddobaad, inta Job Centre (Goobta Shaqada) ay isku dareyso sheegashooyinkiina. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad dalbato caawimaad inta lagu jiro waqtigan si aad u hesho cuntada, kirada iyo biilasha. Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad la hadasho Job Center si aad u ogaato inaad heli karto lacag hormaris ah, dayn ama wax kale oo taageero ah inta lagu jiro wakhtigan.

Lacagta cayrta waxaa kormeera Job Center oo doorkeedu yahay inay ka caawiso dadka inay shaqo helaan. Markaad tagto Job Center, waxaad la kulmaysaa 'tababare shaqo'. Waxay kaa caawin doonaan inaad codsato Lambarka Caymiska Qaranka (National Insurance Number) (NINO), haddii aadan haysan. Kani waa lambar gaar ah oo shakhsiyadeed oo dadku ku leeyihiin UK loona baahan yahay si aad u dalbato shaqo, la bixiyo canshuur oo la helo dheefaha. Ha u sheegin dadka adigoon wax waydiin sababta maxaa yeelay waxaa loo isticmaali karaa khayaano aqoonsi. Waxay qadataa qiyaastii 2-6 toddobaad inuu NINO yimaado. Waxaa laguugu soo diri doonaa boostada.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan bilaabista **codsiga lacagta cayrta** ayaa laga heli karaa halkan: www.gov.uk/apply-universal-credit

Maxaan waydiistaa Job Centre?

Waxaad weydiisan kartaa turjubaan ballamaha Job Center haddii aad u baahato mid. Haddii Ingiriisigaagu aanu si gaar ah u fiicnayn ama aadan aqoon sida loo isticmaalo kombiyuutarka, waxaad weydiin kartaa tababarahaaga shaqada 'xiriir aan casri ahayn' kulankaaga ugu horeeya. Tani waxay ka dhigan tahay inay kugula soo xiriiri doonaan taleefan halkii ay ka isticmaali lahaayeen kombuyuutarka.

Waa maxay sharciyadu?

Markii aad la kulanto tababarahaaga shaqada, waxay kaala hadli doonaan sharciyada ku saabsan helitaanka lacagta cayrta, ee loo yaqaan 'Balanqaadkaaga Codsadaha'. Kuwani waa ficillo aad ogolaanayso inaad samayso, oo muujinaya inaad raadinayso shaqo. Waxay noqon kartaa in lagaa codsado inaad dalbato tiro cayiman oo shaqooyin ah ama aad kor u qaado Ingiriisigaaga. Haddii aadan ilaalin heshiiska, waa lagugu ganaaxi karaa, oo ay ku jiraan in la joojiyo qaar ama dhamaan dheefaha lagu siiyo. Tan waxaa lagu magacaabaa cunaqabateyn. Waa muhiim inaad fahanto heshiiskaaga, waxa ay tahay inaad samayso, iyo goorma. Markaad la kulanto tababarahaaga shaqada, waxaad weydiisan kartaa tilmaamo cad oo qoran. Waxaad sidoo kale arki kartaa ballanqaadyadaada codsada adoo fiirinaya joornaalkaaga onleenka ah.

Haddii lammaanahaagu shaqaynayo, weli waad awoodi kartaa inaad hesho caawimaad dheeraad ah adoo codsanaya lacagta cayrta, laakiin dakhliga lamaanahaaga ayaa saameyn ku yeelan doona inta lacag ee aad heli doontid.

Hadiia ad caruur leedahay

Farqi ayaa u dhaxeeya lacagta cayrta iyo Dheefta ilmaha:

Dheefta ilmaha waa lacag la siiyo waalidiinta ama dadka kale ee mas'uulka ka ah korinta ilmaha. Waad codsan kartaa Dheefta ilmaha carruurta ka yar 16 sano jir, iyo mararka qaarkood carruurta waaweyn (da'da 16-20) haddii ay ku jiraan waxbarasho waqti-buuxa ah oo la ogolaaday.

Waxaad ka soo dejisan kartaa **foomka Dheefta ilmaha** weepsaytkan:

www.gov.uk/child-benefit/how-to-claim.

Miyaan furtaa koonto bangi?

Lacagta cayrta waxaa lagu bixiyaa hal koonto bangi, inta badanna kani waa koontada bangiga ee codsadhaha hore u jiray. Waad weydiisan kartaa inaad tan bedesho, laakiin suurtagal ma aha inaad "u kala qaybiso" laba koonto bangi.

Si aad u hesho dheefaha sida dheefta ilmaha, waxaad u baahan tahay inaad furato koonto bangi. Si aad u furato koonto bangi, waxaad u baahan tahay dukumiinti cadaynaya **aqoonsigaaga, Xaaladda socdaalka iyo cinwaankaaga**. Bangiyada badanaa waxay leeyihiin habab kala duwan oo koonto lagu helo. Sida ugu wanaagsan ee lagu ogaan karo waa inaad aado bangi oo aad weydiiso sida koonto looga furto.

Guriyaynta

Sideen guri ku helaa?

Guriyeynta UK waa mid dhib badan, xulashooyinkaaguna waxay ku xirnaan karaan halka aad ka degan tahay UK iyo xaaladda qoyskaaga. Waxay u badan tahay inaad u baahan tahay talo haddii aadan haysan guri ku habboon oo aad hore ugu sii degto. Shelter, oo ah hay'ad samafal qaran, waxay ku siinaysaa talo ku saabsan xuquuqdaada iyo waxa aad xaq u leedahay England, Scotland iyo Wales. Talosiinta Guriyeynta NI (Housing Advice NI) waxay si gaar ah talo ugu siisaa dadka deggan Waqooyiga Ireland.

Shelter (England)

0808 800 4444 www.shelter.org.uk

Shelter (Scotland)

0808 800 4444 www.shelter.org.uk

Shelter (Wales)

08000 495 495 www.sheltercymru.org.uk

Tolosiinta Guriyeynta NI

028 9024 5640 www.housingadviceni.org

Waa maxay guryaha bulshada ama guryaha dowlada hoose?

"Guryaha Bulshada" waa hoy ay dowladu siiso dadka soo food saartay guri la'aan, laakiin dad badan oo ku nool UK ayaa si gaar ah uga kireysta milkiile guri ama leh guryahooda.

Dawladu waxay ka caawin kartaa guryaha qoysaska xaaladaha qaarkood, tusaale ahaan haddii hoygu uu buux dhaafo, ama xaaladiisu aad u liidato, haddii aad khatar ugu jirto rabshad ama haddii aad khatar ugu jirto guri la'aan.

Haddii aad guri la'aan tahay ama aad u maleynaysid inaad guri la'aan noqonaysid 56 maalmood ee soo socda, waxaad weydiisan kartaa caawimaad inaad guri u hesho qoyskaaga oo dhan adoo la xiriiraya xafiiska guryaha ee Maamulka Deegaankaaga (sidoo kale waxaa loogu yeeri karaa **Dowlada hoose ee Deegaanka (Local Council)**), ama haddii aad ku sugan tahay Waqooyiga Ireland, waxaad la xiriiri kartaa **Maamulka Guryaha (Housing Executive)**.

Ka raadi maamulka deegaankaaga www.gov.uk/homelessness-help-from-council

Maamulka guryaha ee Waqooyiga Ireland www.nihe.gov.uk

Goluhu wuxuu indha-indheeyaa cidda heli karta guri bulsho. Waxay sameeyaan "qiimeyn guri la'aan" waxayna eegaan waxa ay bixin karaan. Waxay noqon kartaa sugitaan dheer inaad hesho guri muddo dheer aad daganaato. Waxaa lagu dajin karaa sariir iyo quraac ama hoy.

Markii aad fiirineyso inay ku caawin karaan Maamulka Deegaanka wuxuu ku waydiin doonaa caddeyn lagu qiimeeyo baahiyahaaga sida:

- **Caddaynta xaaladdaada muhaajirnimu.** Tan macnaheedu waxa weeye waxay rabaan inay ogaadaan inaad haysato fiiso ama aad xaq u leedahay inaad joogto UK iyo shuruudaha aad ku joogto.
- **Caddaynta 'baahida mudnaanta leh'.** Tan macnaheedu waxa weeye weydiinta su'aalo shaqsiyadeed sida haddii qof reerka ka mid ah uur leeyahay, uu leeyahay naafo, xaalad caafimaad ama uu khatar ugu jiro rabshad, ama mid ka mid ah qoyska uu ka yar yahay 18 sano jir.
- **Caddayn inaad guri la'aan u ahayn qalad aad adigu samaysay.** Tan macnaheedu waxay noqon kartaa inaad tusi karto inaad dooran inaad ka baxdo guri, ama aadan diidin caawimaad lagu siin rabay.
- **Caddaynta 'isku xirnaanta deegaanka'.** Tan macnaheedu waa inay rabaan inay ogaadaan inay mas'uuliyad kaa saaran tahay adiga. Xiriirka maxalliga ah caadi ahaan macnihiisu waa inaad halkaas ku noolayd in muddo ah, ka shaqayso halkaas, ama aad leedahay qoys halkaas ku nool. Caadi ahaan, midawga qoysaska qaxootiga ah, goobta ay qoysasku ku leeyihiin xiriir maxalli ah waa goobta uu ku noolaa kafaala qaadaha markii la siiyay sharciga qaxootiga. Haddii aad u guurto meel aanad ku lahayn xiriirka maxalliga ah waxaa laga yaabaa in maamulka deegaanka uusan ku caawin karin.

Guryo nooc ee ah ayaa la i siin doonaa?

Ma heli doontid xulashooyin badan oo ku saabsan guryaha lagu soo bandhigo, maadaama guryuhu aad u hooseeyaan. Waxaa laga yaabaa inaysan ku oollin meesha, ama xitaa magaalada, aad rabto, iyo tayada guryahani ma noqon karaan waxaad filayso.

Waxay qaadan kartaa bilo badan, ama xitaa sanado, inaad hesho guri bulsho oo joogto ah, waana masuuliyadaada inaad raadiso oo aad dalbato guryaha.

Kawaran hadii aana rabin hoyga la i siiyay?

Waad dalban kartaa guryaha bulshada ee aad dooneysid inaad kiraysato, laakiin mararka qaarkood haddii aad u baahato in isla markiiba lagu dejiyo, waxaa laga yaabaa in lagu siiyo meel aad si ku meel gaar ah u joogto. Waa inaad heshaa talo madaxbanaan kahor intaadan diidin wax hoy bulsheed oo ay dowlada hoose ku siisay, maxaa yeelay dhihitaanka maya cawaaqib xumo ayaa ka imaan karta. Xaaladaha qaarkood dowlada hoose waxay ogaan karaan inaad dooratay inaad guri la'aan noqoto, wayna diidi karaan inay intaas kabadan ku sii caawiyaan.

Bixinta Kirada

Haddii aad qaadata Lacagta Cayrta, waxaa ku jiri doona lacag, aad ku bixiso guryaha aad degan tahay. Haddii aad ka guurto cinwaanka, waxaad u baahan doontaa inaad u sheegto Job Center.

Haddii aad leedahay qoys ballaaran, waxay u badan tahay inaad u baahan tahay guri weyn si looga fogaado ciriiriga. La soco inay jiraan xadidaad ku saabsan qadarka kaalmada dawladda ee aad ka heli karto bixinta kirada ee lacagta cayrta. Tan macnaheedu waxa weeye waxaa laga yaabaa inaad bixiso kirada adoo isticmaalaya dakhli kale oo aad leedahay, si looga fogaado inuu deyn kugu yeesho kireeyahaagu, oo loo yaqaan daynta kirada. Xadidnaanta caawimaada aad heli karto way kala duwan tahay iyadoo ku xiran cabirka gurigaaga iyo halka aad ku nooshahay.

Waxaad awoodi kartaa inaad weydiisato Maamulka Deegaanka caawimaad dhaqaale (tusaale ahaan, Bixinta lacagta Guriga Ikhtiyaariga (Discretionary Housing Payment) ah) haddii aad u baahato taageero ku meelgaar ah intaad raadinayso hoyraqiis ah ama aad sugayso lacag lagu siiyo. Ma ahan in maamul deegaan oo kasta uu awoodi karo inuu ku bixiyo caawimaad dhaqaale tan waxayna ku xirantahay duruufaha shaqsiyeed ee qoyskaaga.

Ma kiraysan karaa guri gaar loo leeyahay?

Way fududaan kartaa in la helo guryo kiro ah oo gaar loo leeyahay, marka loo eego guryaha bulshada, taas oo ku lug leh la gelitaanka heshiis waqti go'an leh milkiilaha guriga. Guryaha gaarka loo leeyahay waxaa laga heli karaa wakiilada kireynta deegaanka iyo websaydhada liiska guryaha. Noocyada guryaha sida gaarka ah loo kiraysto ee la heli karo way kala duwan yihiin dalka oo dhan.

Markaad hesho meel aad kiraysato, waxaad u baahan doontaa inaad dhigato lacag dhigaal ah oo ah qadar lacag ah oo ay tahay in horey loo sii bixiyo si loo daboolo waxyeelada ka dhalan karta. Tani caadi ahaan waa ugu yaraan bil kiro ah.

Waxaad sidoo kale u baahan doontaa inaad saxiixdo 'heshiiska kiraysiga'. Kani waa heshiis sharci ah oo u dhexeeya adiga (kiraystaha) iyo kireeyaha guriga leh (kani wuxuu noqon karaa maamulka deegaanka, urur guryo, ama shaqsi gaar ah). Heshiiskaaga kiraysiga wuxuu qeexayaa xuquuqda iyo waajibaadka kiraystaha iyo milkiilaha guriga. Waxaa kale oo ay ku siin doontaa taariikhda aad ku soo guuri lahayd, muddada uu heshiisku ku eeg yahay, inta kiradu tahay iyo goorta ay tahay inaad bixiso.

Daryeelka Caafimaad

Adeegga Caafimaadka Qaranka (NHS) wuxuu siiyaa adeegyo caafimaad dadka ku nool UK. Adeegyadan badankood waa bilaash.

Sideen isaga diwaan geliyaa dhakhtar?

Marka la joogo UK, dhakhaatiirta qoysaska waxaa loogu yeeraa Dhakhaatiirta Guud "GP-yada". GP-ga ayaa ah dhaqtarka ugu horeeya ee aad arki doonto markaad helayso daryeel caafimaad. Waxay ka shaqeeyaan qalliinka GP-ga. Websaytka dookhyada ee NHS wuxuu leeyahay liiska dhamaan qalliinnada GP-ga ee UK:

www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4

Si aad u hesho daawayn caafimaad, adiga iyo caruurtaadu waa inaad **iska diiwaangelisaan GP sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah, xitaa haddii aadan jiranayn**. UK, waalidiinta oo dhan waa inay ka diiwaangeliyaan carruurtooda GP. Si loo diiwaangeliyo qalliinka GP-ga ayaa ku weydiin kara dukumeentiyo aqoonsi ah iyo wax caddeyn kara cinwaankaaga UK. Si kastaba ha noqotee, waad iska diiwaan gelin kartaa iyaga la'aantood. Waa inaan lagaa waraysan xaaladaada muhaajirnimada. Haddii dhibaato kaa haysato diiwaangelinta GP-gaaga, waxaad la xiriiri kartaa:

Dhakhaatiirta Aduunka (Doctors of the World) 📞 0808 1647 686 limeel
clinic@doctorsoftheworld.org.uk.

Ballamaha dhakhtarka

Markaad is diwaangeliso, hadaad u baahantahay inaad aragto GP-gaaga waa inaad wacdaa qalliinka si aad ballan u sameysato marka hore. GP-ga ku arki maayo balan la'aan.

Waxaad waydiisan kartaa turjubaan ballamaha caafimaadka waxaadna codsan kartaa jinsigooda. Waxaad sidoo kale codsan kartaa jinsiga xirfadlaha caafimaadka ee aad rabto inaad aragto. Haddii aad rabto, waxaad sidoo kale codsan kartaa qof (loo yaqaan la socde) inuu kula yimaado ballamaha. Kani wuxuu noqon karaa qof aad taqaan, ama xirfadle kale.

Haddii GP-gaagu aanu ku siin karin ballan oo aad u baahan tahay caawimaad deg ah, waxaad isku dayi kartaa inaad tagto xarunta soo gelitaanka. Kani waxaa loogu talagalay dhibaataada u baahan daryeel caafimaad laakiin aan khatar gelayn nolosha sida gubasho yar, jaritaan, qaniinyo iyo caabuq dhagaha.

Sideen isaga diwaangeliyaa dhakhtarka ilkaha?

Qaar ka mid ah laakiin dhamaan dhakhaatiirta ilkaha ma bixiyaan daawaynta NHS. Badankood waxay kaloo bixiyaan daaweyn gaar ah (lacag aad bixinayso). Waa inaad isaga diiwaangelisaa dhakhtarka ilkaha sidii bukaan NHS ah oo aad u sheegtaa haddii aad qaadatid wax dheef ah, markaa baaritaankaaga iyo daawaynta lagama maarmaanka ah ay bilaash noqon doonaan. Dhakhaatiirta ilkaha waxay kugula talinayaan inaad baaritaano joogto ah ku samayso ilkahaaga caadi ahaan 6-dii biloodba mar.

Ogaw in **helitaanka daawaynta ilkaha ka hor intaadan helin Lacagta Cayrta ay sababi karto kharash**.

Maku heli karaa taageero dhaqaale oo dheeri ah xaalad caafimaad awgeed?

Waxaad lacag dheeraad ah ka heli kartaa Lacagta Cayrta hadii aad qabto xaalad caafimaad oo macnaheedu yahay inaad awoodin inaad shaqayso ama aad isu diyaarisoo shaqo.

Carruurta ka yar 16 sano waxay heli karaan dawooyin lacag bilaash. Haddii kale, inaad bixinayso kharashka dawada waxay ku xirnaan kartaa dakhligaaga, halka aad kaga nooshahay UK, da'daada iyo waxa daawada loogu talagalay. Haddii dakhligaagu hooseeyo, waxaad u-qalmi kartaa inaad codsato qorshaha dakhligoodu hooseeyo ee NHS si lagaaga caawiyo kharashaadka caafimaadka sida daawooyinka lagu qoro, daryeelka ilkaha iyo baaritaanada araga indhaha. **Waydii GP-gaaga, Job Centre ama Caawiyaha Soo galootiga.**

Caawiyaha Soo galootiga (Migrant Help) 📞 0808 800 630 🌐 www.migranthelpuk.org

Maxaan sameeyaa markay I haysato xaalad caafimaad oo degdeg ah?

Xaalada degdegga ah ee nolosha halista ku ah ama dhaawac culus, waa inaad aadaa isbitaalka kuugu dhow ee leh waaxda shilalka iyo gurmada (A&E) ama waaxda gurmada degdegga ah (ED). Isbitaalada dadwaynaha waxay furan yihiin 24 saacadood maalintii.

Haddii aadan isbitaalka gaari karin, waxaad wici kartaa gurmada degdegga ah ee ambalaaska lambarka 999.

Waxaad u baahan doontaa inaad u sheegto cinwaankaaga oo aad sharraxdo wixii dhacay. Hawl wadeenada 999 ayaa kaala talin doona waxaad samayn karto waxayna kuu sheegi doonaan inta ay qaadanayso ambalaaska inay timaado.

Haddii aysan ahayn xaalad deg ah laakiin aad u baahan tahay talobixin caafimaad ama daaweyn degdeg ah, waxaad wici kartaa 111. Waxaad ugu sheegi kartaa luuqadaada taleefanka, waxayna heli doonaan turjubaan.

Ma jiraa taageero ku aadan ladnaanta shucuurta ama caafimaadka dhimirka?

Waa wax caadi ah inay jiraan isku-jir ah farxad laakiin sidoo kale shucuur adag markii aad la midowdo qoyskaaga. Waxay qaadataa waqti in lala qabsado dal cusub, luuqad cusub iyo ku noolaanshaha meel cusub. Qaarkood, way ku adkaan kartaa la qabsiga, waxaadna dareemi kartaa murugo, xanaaq, cidlo, niyad jab ama walaac.

Fayoobaanta shucuurta waa muhiim. Gudaha UK dadku waxay u isticmaalaan erayga caafimaadka dhimirka si ay u sharxaan sida ay u fikiraan, dareemaan ama uga falceliyaan waxyaabaha noloshooda ku saabsan. Dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka waxay noqon karaan welwelka aan dhamaanteen la kulanno iyada oo qayb ka ah nolol maalmeedka, ama ka sii daran, dhibaatooyin muddo dheer ah. 1 kamid ah 6 qof ee qaangaarka ah ee ku nool UK waxaa la soo darsay dhibaatooyin xagga caafimaadka dhimirka ah waana wax iska caadi ah in dadku helaan caawimaad oo wax ceeb ah maahan. Dhakhaatiirta GP-gu waxay ku siin karaan talo iyo daaweyn loogu talagalay caafimaadka shucuurta iyo dhimirka si bilaash ah, laakiin waxaa jiri kara sugitaan daaweyn.

Wixii taageero dheeri ah:

Maanka (Mind) ☎ 0300 123 3393 **Qoraal** 86463 🌐 www.mind.org.uk
Samafalayaasha (Samaritans) ☎ 116 123 **limeel:** jo@samaritans.org

Ma jiraa taageero ku aadan caafimaadkayga galmu?

Waxaad xaq u leedahay inaad hesho adeegyo bilaash ah oo kaa caawinaya inaad hesho macluumaad oo kaa caawinaya caafimaadkaaga galmada. Dhammaan talooyinka caafimaadka iyo taariikhda waa qarsoodi waxayna u dhexeeyaan adiga iyo dhakhtarkaaga.

Waa wax iska caadi ah in dadku isticmaalaan daawooyinka ka hortagga uurka si ay uga caawiyaan qorshaynta uurka oo ay doortaan tirada qoyskooda. Waxaad u tagi kartaa GP-gaaga ama rugta caafimaadka galmada si aad ugala hadasho arintan oo aad u hesho qaab ka hortag uur ah oo adiga kugu habboon, oo lacag la'aan ah.

Kondhamku wuxuu kaa caawin karaa kahortaga faafida cudurada galmada lagu kala qaado (STI). Waxaad weydiisan kartaa dhakhtarkaaga ama rugta caafimaadka galmada kondhomyo bilaash ah waxayna kaa baari karaan oo kaa daaweyn karaan infekshannada galmada lagu kala qaado sidoo kale.

Haddii aad tahay qof dumar ah oo uur leh oo aanad ogayn inaad uurka sii wadaysid, waxaad haysataa ikhtiyaaro. Gudaha UK, ilmo iska soo rididu waa sharci waana bilaash ilaa wakhti cayiman, laakiin waxaa jira kala duwanaansho goboleed oo ku saabsan sida loo helo adeegyada. Haweenku wax badan ayey ogaan karaan, iyagoo la xiriiraya:

Adeega Talobixint Uurka ee British ☎ 03457 30 40 320.

Ama haddii aad joogto Waqooyiga Ireland, waxaad la xiriiri kartaa Informing Choices NI 028 9031 6100

Gudniinka Fircooniga ah ee gabdhaha ama goynta waa sharci darro gudaha UK waxaana loo tixgeliyaa ku xadgudub carruurta haddii lagu sameeyo ilmo. Tan waxaa ka mid ah qabanqaabinta haweenka ama gabadha inay u safraan waddan kale si loogu sameeyo howsha. Dhibanayaasha Gudniinka Fircooniga ee u baahan taageero waxay weydiisan karaan GP-ga inuu u diyaariyo inay la hadlaan dhakhtar takhasus leh ama koox taageero ah. Qaar ka mid ah hay'adaha samafalka ayaa sidoo kale bixiya talo iyo taageero.

Haddii aad ka walwalsan tahay in ilmo ama haweeney da' yar ay halis ku jiraan waxaad wici kartaa khadka caawinta ee NSPCC, ama haddii aad khatar ku jirto waxaad la xiriiri kartaa booliska.

Badqab ahaanshaha

Adeegyada Gurmada

Hadii adiga ama qof kale uu ku jiro xaalad gurmada ah wac ☎ 999 dhamaan adeegyada gurmada. Kuwan waxaa kamid ah Booliska, Adeega dab damiska, Ama adeega ambalaaska

Hadiia ad dareemayso bad qab la'aan ama aad doonayso inaad danbi soo sheegto waa inaad la xiriirta booliska.

Tuugada iyo kuwa wax khiyaameeya ayaa jira, maadaama inbadan oo nolosha ah oo lagu sameeyo onleen ahaan, waxay isku dayi karaan inay helaan xogtaada iyo macluumaadkaaga shakhsi ahaaneed si ay lacag kaaga qaataan ama ay ku sameeyaan xatooyo aqoonsi. Hadii aad ka hesho qoraal ama iimeel bangigaaga oo ku waydiinaya faahfaahinta bangigaaga, ha u jawaabin. Dawladda ama bangigaagu weligaa kuma weydiin doono faahfaahintaada qoraal ahaan ama iimeel. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan badqabka casriga ah iyo ka ilaalinta naftaada dembiyada onleenka ah waxaa laga heli karaa **Xarunta Amniga Intarneetka Qaranka (National Cyber Security Centre)** halkan: www.ncsc.gov.uk/section/advice-guidance/all-topics

Waa sharci darro in sigaar lagu cabo meelaha dadweynaha ee xayndaaban sida baararka, suuqyada iyo goobaha shaqada ee UK. Sidoo kale waa sharci darro in tubaako, ama khamri laga iibiyo qof kasta oo ka yar 18 sano jir.

Daadinta qashinka waa sharci darro gudaha UK, sidaas darteed, qashinka oo dhan (oo ay ku jiraan kuwa sigaarka lagu cabo) waa in lagu rido qashin ama caaga sigaarka. Haddii lagu qabto waxaad ka heli doontaa ganaax go'an dowlada hoose.

Barashada Ingiriiska

Fasallada 'ESOL' (Ingiriisiga loogu talagalay kuwa ku hadla luuqadaha kale) inta badan waxaa lagu bixiyaa kuleejyada, xarumaha bulshada, hay'adaha samafalka ee maxalliga ah iyo xitaa maktabadaha dalka oo dhan. Waxaad heli kartaa fasalo soconaya maalintii iyo galabtii. Ma jiro hal shirkad oo bixisa ESOL oo ku baahsan UK. Waxaad ka heli kartaa bixiyaha kuugu dhow adoo ka raadinaya "ESOL + aagaaga" baraha raadinta.

Iskuul dhigashada caruurta

Sida uu qabo sharciga UK, wiilasha iyo gabdhaha labaduba **waa inay** iskuul dhigtaan. Waa muhiim inaad hubiso inuu ilmahaagu aado iskuulka. Hadaadan samayn waxaad wajahaysaa talaabo sharci ah ama ganaax. Waxbarashada loogu talagalay caruurta da'doodu tahay 4-11 sano waxaa loo yaqaanaa dugsiga hoose iyo 12 -16 waa dugsiga sare. Labaduba waa lacag la'aan.

Waxaad u baahan tahay inaad ka diiwaangeliso ilmahaaga iskuul laga bilaabo da'da 4 ama 5 sano iyadoo ku xiran dhalashadooda.

Sideen ilmahayga uga diwaan geliyaa iskuulka?

Kahor inta uusan ilmahaagu bilaabin iskuulka, waa inaad la kulantaa iskuulka oo aad buuxisid foomam. Maamul kasta oo maxalli ah wuxuu leeyahay habraac ka duwan oo loo dalbado meelaha iskuulka. Haddii aadan hubin sida loo isu diiwaangeliyo, waydii iskuulka ku yaal deegaankaaga oo ku siin kara macluumaad. Cunug looma balan qaadayo inuu boos ka helayo iskuulka, xitaa haduu u dhow yahay gurigaaga ama walaalahiis halkaas dhigtaan.

Markaad la kulmayso goobaha iskuulka waxaad xaq u leedahay turjubaan. Waxaad u baahan tahay inaad keento caddeyn cinwaan ah, aqoonsi kasta oo adiga iyo ilmahaagu aad

haysataan (BRP, baasabooro, fiisooyin) iyo shahaadada dhalashada ilmaha, haddii ay mid leeyihiin.

Nidaamka gelitaanka iskuulka wuxuu qaadan karaa toddobaadyo, carruurtaadana waxaa laga yaabaa in aan boos laga siin iskuulka aad doorbidayso ama midka kuugu dhow.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad ku saabsan codsashada boosaska dugsiga hoose halkan: www.gov.uk/apply-for-primary-school-place.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad ku saabsan codsashada boosaska dugsiga sare halkan: www.gov.uk/apply-for-secondary-school-place.

Xitaa haddii ay suurogal tahay inaad u guurto guri cusub, ama haddii xaaladdaada guriyeynta ay tahay mid aan caddayn, waa inaad dalbataa ilmahaaga inuu dhigto iskuulka. Haddii aad u guurto guri cusub, ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu ka wareego iskuulka.

Ma jirtaa caawimaad dhaqaale xagga gaadiidka, lebiska iskuulka, iyo cuntada iskuulka?

Gaadiidka iskuulka bilaashka ah ayaa la heli karaa haddii aad ku nooshahay masaafo ka fog iskuulka carruurtaada, tanina waxay ku xirantahay goobta aad ku nooshahay. Kuma filna in la dhaho waxaad ku nooshahay meel aad u fog oo aad sabab uga dhigto carruurta inay ka maqnaadaan iskuulka. Iskuulada waxay bixin karaan caawimaad haddii carruurta u socdaalaan masaafo fog.

Caawimaad dhaqaale oo dheeri ah sida Deeqaha Lebiska Iskuulka iyo Cuntada Iskuulka Bilaashka ah ayaa la heli karaa haddii aad ku jirto dakhli hoose ama aad hesho dheefaha qaarkood. Waxaad u baahan doontaa inaad **weydiiso Maamulka Deegaankaaga wixii ku saabsan deeqaha** iyo taageerada dhaqaale. Caawimaadda la heli karaa way ku kala duwan yihiin maamulada deegaanadu.

Ka tagitaanka iskuulka

Da'da carruurta uga bixi karaan waxbarashada waxay ku xirantahay halka aad kaga nooshahay UK, laakiin dugsiga sare wuxuu dhamaadaa 16 sano jir kadib. Carruurta waxay sii wadan karaan waxbarashadooda qaab ahaan laga bilaabo 16-18 sano. Tani waxay noqon kartaa tababar shaqo, tababar ama waxbarasho dheeraad ah meel kale sida kuleej ama foomka lixaad.

Haddii aad hesho lacagta carruurta, lacagtu way joogsan doontaa marka carruurta ka baxaan waxbarashada, caadi aahaana ma awoodi doonaan inay dalbadaan Lacagta cayrta illaa ay ka gaarayaan 18.

Waxaa jira taageero loogu talagalay carruurta u baahan caawimaad dheeraad ah, oo leh baahiyo gaar ah ama Luuqada Ingiriisiga. Baahiyaha gaarka ah marka loo eego macnaha guud ee iskuulka macnaheedu waa shuruudo gaar ahaaneed oo xagga waxbarashada oo ay sababtay dhibaatooyinka waxbarashada, naafonimada jireed ama dhibaatooyinka shucuurta iyo dhaqanka. Haddii ilmuhu leeyahay baahiyo gaar ah ama baahiyo luuqada Ingiriisiga ah, waalidiintu waxay la hadli karaan maamulka deegaankooda iyo iskuulkooda waxayna hubin karaan inay helaan taageerada ay u baahan yihiin.

Badqab Caruurta

Gudaha UK adiga ayaa sharci ahaan mas'uul ka ah ilaalinta, daryeelka, horumarka, iyo ladnaanta carruurtaada. Waa shaqadaada inaad ka ilaalisid waxyeelada iyo khatarta. Waa dambi in carruurta keligood laga tago haddii ay khatar gelayso. Dhallaanka, socod-baradka iyo carruurta yaryar waa inaan keligood laga tagin. Guud ahaan, carruurta da'doodu ka yar tahay 16 sano waa in aan la weydiinin inay daryeelaan carruurta yaryar, carruurta da'doodu tahay 16 ama ka weyn waa inaysan haynin carruurta kale muddo dheer ama habeen.

Miyaan dharbaaxi karaa ilmahayga?

Aragtida edbinta carruurta jir ahaaneed ayaa si dhakhso leh isu badelaya gudaha UK. Waa sharci darro in la dhirbaaxo ama wax lagu dhufto carruurta ku nool Scotland iyo Wales. Qaybaha kale ee UK waa sharci darro in la dhirbaaxo ama la garaaco cunug haddii aad dhaawac u geysato ama aad calaamado uga tagto. Waxaad kala kulmi kartaa dhibaato sharciyeed hadii aad cunugaaga ciqaabta adigoo garaacaya ama ku dhirbaaxaya gacantaada ama shay, maadaama tan loo arki karo xadgudub.

Macluumaadka ku saabsan waalidnimada iyadoo la adeegsanayo habab kala duwan si loo badelo habdhaqanka carruurta, halkii loo edbin lahaa jir ahaan ama dhirbaaxid ayaa laga heli karaa halkan: learning.nspcc.org.uk/research-resources/leaflets/positive-parenting

Waa maxay xadgudubka ilmuhu?

Xadgudubka ilmuhu waa marka ilmo si ula kac ah uu u waxyeelleeyo qof weyn ama ilmo kale - waxay noqon kartaa muddo dheer laakiin waxay kaloo noqon kartaa ficil hal mar ah. Waxay noqon kartaa mid jir ahaaneed, mid galmo ama mid shucuur waxayna ku dhici kartaa qofka oo la jooga ama onleen ahaan. Waxay sidoo kale noqon kartaa jacayl la'aan, daryeel iyo danayn la'aan, ama buuxin la'aanta baahiyaha aasaasiga ah ee ilmaha ee cuntada, hoyga, diirimaadka iyo nadaafadda iwm - tan waxaa loo yaqaan 'dayacaad'.

Dowlada iyo hay'adaheeda waxaa saaran waajibaad sharci ah inay weydiyaan su'aalo badan oo ku saabsan nolosha qoyska iyo inay soo farageliyaan hadii ay u maleeyaan in ilmo lagu xadgudbay ama uu khatar ugu jiro in lagu xadgudbo ama ay su'aalo ama walaacyo ka qabaan ilmo.

Iskuulada, dhakhaatiirta, xirfadleyda kale, iyo ururada (sida Laanqayrta Cas ee Ingiriiska) waxaa saaran waajibaad sharci ah inay ka warbixiyaan wixii tabasho daryeel ee ay ka qabaan qof carruurtiisa. Tan waxaa lagu magacaabaa ilaalin. Ilaalin waxaa ka mid ah weydiinta su'aalo haddii ilmuhu dhaawacmo, uu leeyahay nabaro ama gubasho, aan la quudin, aan loo maydhin, haddii dharkoodu jeexan yihiin, ama hadii aysan iskuulka imaanayn. Waxay hubinayaan in canugaas lagu xadgudbay ama la dayacay.

Waa maxay adeegyada bulshada?

Adeegyada bulshada ee carruurta ayaa sharci ahaan soo faragalin kara haddii ay jirto walaac dhab ah oo ku saabsan badbaadada ilmaha. Xaaladaha daran, maxkamaduhu waxay u ogolaan karaan inay ilmo ka qaataan qoyskooda oo ay geeyaan guri korsi si loo hubiyo inay ka nabad qabaan waxyeello. Go'aannadooda ayaa had iyo jeer ilmaha hor mariya.

Haddii aan ka walwalayo ilmahayga ama ilmo kale, waxaan la xiriiri karaa NSPCC ama Khadka ilmaha.

NSPCC 0808 800 5000

Khadka ilmaha (Childline) 0800 1111

Adeegyada Bulshada ee ilmuhu waxay u shaqeeyaan sidii ay isugu dayi lahaayeen una caawin lahaayeen qoysaska oo marnaba uma jeedaan inay carruurta qaataan - tani waxay dhacdaa keliya xaaladaha daran. Waxay isku dayaan inay raadiyaan qaabab ay ku taageeraan qoysaska si ay u wada noolaadaan qaab carruurta ku ilaalinaya nabadgelyada kana madax bannaan xadgudub. Waxay inta badan ku lug leeyihiin bixinta talooyin wax ku ool ah iyo taageero si looga caawiyo waalidiinta ama qoysaska laga yaabo inay dhibtoonayaan dhaqaale ahaan ama shucuur ahaan ama ay ku adag tahay inay maareeyaan habdhaqanka carruurtooda.

Taageeradan waxaa loogu yeeraa waxyaabo kala duwan wayna ku kala duwanaan karaan meel ilaa meel laakiin muhiimadoodu waa inay isku dayaan oo caawiyaan qoysaska. Waxaad raadin kartaa waxa laga heli karo aaga deegaankaaga adoo la hadlaya maamulka deegaankaaga.

Xadgudubka Guriga

'Xadgudubka Guriga' waa eray loo adeegsado UK si loogu sharaxo wixii rabshad ah ama fiicil ah ee loo isticmaalo in lagu sameeyo ama awood ahaan lagu xakameeyo lamaane ama xubin qoyska ka tirsan. Waa dambi gudaha UK. Waxaa ka mid noqon kara xadgudubka jir ahaaneed, galmo, dhimir, hadal, shucuur iyo dhaqaale. Tusaale ahaan, waa sharci daro inaad garaacdo lamaanahaaga ama caruurtaada, laakiin sidoo kale waa sharci daro inaad xakamayso dhaqdhaqaaqa lamaanahaaga, qofka ay la hadlayaan, helitaanka lacagtooda ama xoriyadooda booqashada asxaabta.

Kawaran hadii aan la kulmayo xadgudub guriga ah?

Waxaad xaq u leedahay ilaalin waxaadna heli kartaa meel amaan ah oo aad ku noolaato - tan waxaa lagu magacaabaa magangalyo.

Hadii aad la kulanto **rabshad guri** ama **xadgudub** xiriirkiina oo aad doonayso inaad ka tagto xiriirkaaga, waxaa jira meelo aad caawimaad u raadsan karto.

Adeegyada Gurmadka Markasta wac 📞 **999** hadii adiga ama qof kale uu ku suganyahay khatar degdeg ah.

Khadka Qaranka ee Xadgudubka Guriga www.nationaldahelpline.org.uk **0808 2000 247** waxay bixiyaan talo iyo caawin waqti kasta, maalin iyo habeen, si qarsoodi ah. Waxay kuu gudbin karaan hoy iyo adeegyada takhasuslaha.

Xiriirada shakhsi ahaaneed ee UK

Raga iyo dumarka waxaa loola dhaqmaa si isku mid ah sharciga UK. Taasi waxay ka dhigan tahay in ninka iyo xaaskiisa labaduba ay go'aan ka gaaraan xiriirkooda. Lamaanahaaga looma ogola inuu qaato go'aano adiga ku saamaynaya, adiga oo aan ogayn oo aan ogolaan.

Sharciga UK wuxuu qabaa ogolaanshaha galmada. Ogolaanshuhu waa marka qof uu haysto xoriyad iyo kalsooni uu wax ku doorto. Taasi waxay ka dhigan tahay in labada qofba **HAA** ay dhahaan si ay isugu galmoodaan, markasta oo ay galmo sameeyaan. Haddii aad badesho fikirkaaga oo aad tiraahdo **MAYA** lamaanahaagu waa inuu dhagaystaa. Xitaa haddii aad is qabtaan, ogolaanshaha weli waa loo baahan yahay.

Galmo lala sameeyo naag ama nin, xitaa xaaskaaga/saygaaga, ogolaansho la'aan waa sharci darro waxaana loo tixgeliyaa kufsi gudaha UK. Waa dambi, waadna ku wargelin kartaa booliska.

Da'da ogolaanshaha ee howlaha galmada ee UK waa 16 sano. Waa sharci daro dadka ka yar 16 inay ku kacaan fal galmo, xitaa haddii labada qofba ay ka yar yihiin 16 sano.

Gudaha UK qoysaska iyo xiriirada way kala duwan yihiin. Waxaa jira qoysas leh waalid keli ah, waalid aayo ah ama waalid isku jinsi ah iyo caruurtooda. Sharci ahaan, haweenku way guursan karaan naago kale, raguna sidoo kale way guursan karaan rag.

Guurku waa heshiis sharciyeed oo leh cawaaqib sharci ahaaneed. In kasta oo dadku yeelan karaan aroosyada diineed kaliya guurka ka diwaan gashan xafiiska madaniga ah (yacni, haysta liisanka guurka madaniga ah) ayaa si rasmi ah loo aqoonsan yahay. Suurtagal ma ahan in hal qof wax ka badan hal mar la guursado, tan waxaa lagu magacaabaa laba qof qabitaan waana sharci darro. Furiinka sidoo kale waa nidaam sharci ah oo raga iyo haweenku labaduba ay bilaabi karaan. Kala taggu had iyo jeer waa waqti murugo leh, laakiin furitaanka UK kaama dhigayo labada dhinacba sabool.

Kala tagitaanka qoyska:

La midoobida qoyskaaga waxay noqon kartaa waqti farxad weyn. Isla mar ahaantaana, waxaa jiri kara caqabado iyo shucuur adag, kuwaas oo noqon kara kuwa walaac leh.

Haddii xiriirkiinu burburo, **waxaa muhiim ah inaad raadsato talo sharci sida ugu dhakhsaha badan**, xitaa haddii aad ka shakisan tahay inuu xiriirkiinu burburo.

Waxaa muhiim ah in la xasuusnaado in xuquuqdaada gaarka ah iyo waxa aad xaq u leedahay ay ku xiran yihiin xaaladda muhaajirnimo ee 'Kafaala qaadahaaga'. Haddii fasaxa kafaala-qaadahaaga uu dhaco, ama haddii xiriirka aad la leedahay qofkaas uu burburo, waxaad lumin kartaa fiisahaaga iyo xuquuqda aad leedahay. Si kastaba ha noqotee, waxaa jiri kara xulashooyin aad ku sii joogi karto UK haddii xiriirka aad la leedahay kafaala-qaadahaaga uu burburo waana inaad dhakhso u hesho talobixin xagga socdaalka

Kafaala-qaadahaagu kaama "tarxiili karo" ama "kaama saari karo" UK haddii xiriirkiinu burburo, laakiin waxay ku wargelin karaan Home Office in xiriirkii ay kula lahaayeen adiga uu is beddelay. Waaxda guryaha wuxuu markaa dooran karaa inuu soo gaabiyo fiisahaaga ama uu kaa codsado inaad tagto illaa aad iska beddesho nooca fiisahaaga mooyee.

Haddii xiriirkiinu burburo oo aad rabto inaad ka tagto UK, waad sameyn kartaa sidaas. Haddii aadan haysan lacag ama dukumiinti aad ugu safarto wadankaaga hooyo waa inaad talo ka raadsataa lataliye sharci ama garyaqaan inaad ka codsan karto caawimaad Home Office si aad ugu laabato wadankaaga.

Waxaa jira ururo qaran oo ku siin kara xoogaa talo bixin xagga socdaalka ah, laakiin waxaa laga yaabaa inaad u baahato qareen wixii caawimaad dheeraad ah.

Xuquuqaha Haweenka (Rights of Women) (England iyo Wales keliya)

☎ 020 7490 7689 Isniin iyo Khamiis 10am – 4pm

www.rightsofwomen.org.uk

Xuquuqda Scotland (Just Right Scotland) (Scotland keliya)

☎ 0141 406 5350 www.justrightscotland.org.uk/

Caawimaada soo galootiga

(talo ku saabsan nidaamka magangalyo doonka)

☎ 0808 800 630 www.migranthelpuk.org

