# Macluumaad loogu talagalay macaamiisha - ogow xuquuqdaada

**Bisha Maajo ee sanadka 2025**

Dadka lagu soo rogay amar daaweyn oo qasab ah waxay leeyihiin xuquuqo kala duwan sida uu dhigayo Sharciga Caafimaadka Maskaxda iyo Caafimaadka Guud ee Victoria 2022. Kuwaas waxaa ka mid ah xuquuqda ay u leeyihiin:

* **In laguu sheego sababta laguugu soo rogay daaweyn qasab ah**.
* **In laguu arko inaad tahay qof awoodi kara** inuu gaaro go’aanada ku saabsan daawayntaada. Tani waxay ka dhigan tahay:
* ogolaansho ama fasax aad adigu bixisay aadna xog-ogaal u tahay wax kasta oo la xiriira daaweyntaada waa in la raadiya haddii ay suurtogal tahay
* waxaad diidi kartaa daawaynta korontada ee loo yaqaan electroconvulsive (ECT) marka aad awood u leedahay inaad go'aakaas gaarto.
* **In lagaa qeybgeliyo, oo laguuguna taageero in aad adigu gaarto, go'aannada** ku saabsan qiimaynta caafimaadka dhimirka, daaweynta, iyo soo kabashada, oo ay ku jiraan:
* in laguugu ixtiraamo aragtidaada iyo waxa aad door bidayso
* in lagu siiyo wakhti macquul ah iyada oo aan cadaadis lagu saareyn ama aan laguugu qasbin inaad go'aano gaadho
* inaad hesho fursad aad kula hadasho dhakhtarkaaga caafimaadka maskaxda adoo kala hadlaya fursada daaweynta ee kuu furan
* in lagugu taageero sidii aad ku heli lahayd talooyin ama caawimaad kale.
* **In lagu siiyo taageero kugu habboon si aad u gaarto ugana qaybgasho go'aannada,** u fahamto macluumaadka iyo xuquuqdaada, aadna usoo gudbiso aragtidaada, dookhyadaada, su'aalahaaga, ama go'aamadaada.
* **In laguula hadlo qaab ka turjumaysa baahiyahaaga,** sida luuqadda aad door bidayso, jawi ku habboon jirka ama dareenka, iyo in aad kujirto jawi kugu habboon oo aad kula xiriirto xubnaha qoyskaaga, xigtadaada, daryeelayaasha, taageereyaasha, ama dadka kuu dooda.
* **In xog dhameystiran lagaa siiyo daawayntaada,** oo ay ku jirto in laguu sharaxo:
* wax kasta oo daweyn ah ee lasoo jeediyay, ujeeddadeeda, faa'iidooyinka, iyo qasaaraha ay leedahay (tusaale, khataraha ama waxyeellooyinka ka dhalan kara)
* wixii daawayn kale oo la heli karo ah, oo ay ku jiraan faa'iidooyinka iyo khasaaraha.

Macluumaadkan waa in lagu bixiyaa qaab aad fahmi karto isla markaasna ka jawaabaya su'aalahaaga. Waxaad codsan kartaa in aad macluumaadkan ku hesho qaab qoraal ah waxaadna codsan kartaa turjubaan haddii aad u baahan tahay.

* **Inaad gaarto go'aanno ku saabsan daaweyntaada iyo soo kabashadaada haddii ay ilaa xad ku lug leeyihiin waxyaabo khatar ah**.
* **Inaad hesho daawaynta sabibi karta inaad naftaada inta ugu yar ee aad xakameyn karto xakameyso,** iyadoo xisaabta lagu darsanayo nooca daaweyn ee aad doorbidayso, hadafyadaada ku aadan soo kabashada iyo nuucyada kale ee daaweyn ee markaas la heli karo:
* Inta ugu yar ee aad naftaada xakameyn karto waxaa loola jeeda waa in lagu siiyo **inta ugu badan ee xornimo ah** ee aad heli karto, ayadoo loo eegayo maarxaladaha kuu qaaska ah. Waxyaabaha xakameyn kara qofka ayaa laga yaabaa inaysan noqon wax qof kale xakameynaya ama jujuubaya.
* Sababta kaliya ee lagugu hayn karaa cisbitaalka si laguu daaweeyo ayaa waxay tahay **marka aan lagugu dawayn karin bulshada dhexdeeda**.
* Waa in aan lasoo saarin amar maxkamad oo dhigaya in qasab laguugu daaweeyo haddii **dhibaatada ka dhalan kartaa** ay ka weyn tahay dhibaatada laisku dayayo in laga hortago.
* Marka kaliya ee **gooni laguu saari karo ama qasab laguugu qaqaban doono** waa inay noqota in markii qaab kasta oo kale ee macquul ah ee ka dhib yar sidaas laisku dayay ama la tijaabiyay ka bacdi.
* **Inaad dareento ammaan iyo in lagu ixtiraamayo,** taas oo ay kujirto:
* in lagugu ixtiraamo jinsiyadaada, cida aad jeceshahay inaad la galmooto, luqaddaada, qoomiyadaada, diintaada (caqiidadaada), heerka aad bulshada kaga jirto, heerka dhaqaalaha bulshada, naafanimada da'da, kala duwanaanshaha neerfayaasha, dhaqanka, heerka degenaanshaha iyo khasaaraha juqraafiga ah ayaa la aqoonsaday oo laga jawaabay
* in la tixgeliyo oo lagana jawaabo **baahiyahaaga caafimaad** iyo wixii kaloo la xiriira caafimaadka
* in **sharaftaada, madax-banaanidaada iyo xuquuqdaada** la ixtiraamo lana xaqdhowro
* inaad hesho adeegyada caafimaadka dhimirka iyo caafimaadka guud ee kaa caawinaya **soo kabashadaada** iyo sidii aad si buuxda bulshada uga tirsanaan lahayd.
* In lagugu ixtiraamo **dhaqankaaga iyo aqoonsigaaga gaarka ah** haddii aad tahay qof u dhashay **Qowmiyadaha Koowaad (First Nations),** taasina waxaa ka mid ah:
* xuquuqda aad u leedahay in la qiimeeyo xaaladaada iyo inaad hesho daaweyn kor u qaadaysa **aayo katalintaada**
* **xidhiidhka** kaala dhaxeeya qoyska, qaraabada, bulshada, dalka, iyo biyaha in la xushmeeyo.
* **Inaad adeeg-bixiyaha caafimaadka dhimirka iyo caafimaadka guud ka hesho macluumaad ku saabsan xuquuqdaada** sida uu dhigayo *sharciga caafimaadka dhimirka iyo caafimaadka guud 2022*, taasina waxaa qeyb ka ah:
* **bayaan qoran** iyo **sharraxaad hadal ah** oo aad hesho wakhti ku habboon
* **inaad su’aalaha aad qabto u hesho jawaabo** dhamaystiran oo si cad loo qeexay haddii ay suurtogal tahay.
* **In si sax ah oo xushmad leh loo diiwaan geliyo macluumaadka caafimaadkaaga iyo kan shaqsi ahaaneed:**
* waxaad codsan kartaa **in la saxo** macluumaadka caafimaadkaaga
* haddii adeega caafimaadka dhimirka iyo caafimaadka guud ay wax ka qaban waayaan codsigaaga, waxaad samayn kartaa **macluumaad qoran oo caafimaadkaaga ku saabsan** kaas oo sharaxaya isbeddelada aad rabto in la sameeyo. Taas waa in lagu daraa faylkaaga.
* **Waxaad sii diyaarsataa bayaan Horudhac ah oo ku saabsan waxyaabaha aad doorbidayso in la sameeyo kaas** oo qaab qoraal ah ku qeexaya sida aad u doonayso in loo daaweeyo caafimaadkaaga maskaxda, ama laguu daryeelo, iyo dookhaaga ku aadan taageerada aad doonayso in lagu siiyo:
* takhtarkaaga dhimirka waa inuu tixgeliyo daaweynta aad doorbidayso
* haddii dhakhtarkaaga dhimirka uusan raacin daawaynta la door biday ee ku qoran bayaanka aad diyaarisay, waa inay sababta qoraal kuugu sheegaan 10 maalmood oo maalmaha shaqada ah gudahood.
* **Inaad magacaabato qof ku taageera** kaasoo ku taageeri kara, kuugu doodi kara waxaad rabto, kaa caawin kara inaad hesho macluumaadka, kaana caawin kara inaad gudato xuquuqdaada.
* waxaa jiri doonta waqtiyo loo baahan doono in Qofka Aad Magacaabatay ee Ku Taageeraya ay tahay in loo sheegi doono sida laguu daaweynayo.
* **Inaad raadiso ra'yi labaad oo dhakhtarka caafimaadka maskaxda ah:**
* kaas oo aad ka raadinayso dhakhtar kasta oo caafimaadka maskaxda ku takhasusay, oo ay ku jiraan adeega caafimaadka dhimirka iyo caafimaadka guud ee aad ka helayso daaweynta ama adeega ra'yiga labaad ee madax-banaa Adeegga Ra'yiga Dhimirka Labaad ee xorta ah
* haddii uu dhakhtarkaaga dhimirka diido inuu qaato dhammaan isbeddellada ay ku taliyeen Ra'yiga Labaad ee Dhimirka, waa inay sharaxaan sababaha. Waa inaad ku heshaa sharraxaad qoraal ah 10 maalmood oo maalmaha shaqada ah gudahood. Waxa kale oo aad xaq u leedahay inaad weydiisato madaxa dhakhtarka dhimirka inuu dib u eegis ku sameeyo daaweyntaada.
* **In lagaa caawiyo wadahadalka.** Markaad isbitaalka ku jirto, xuquuqda aad u leedahay inaad hadasho waxa laga yaabaa in la xaddido haddii loo arko inay saas dantaada kujirto:
* haddii aan laguu ogolayn wax wadahadal ah, taasi waa in qoraal lagu cadeeyaa.
* laguuma diidi karo inaad la xiriirto **qareen, qof kuugu dooda arimaha khuseeya caafimaadka dhimirka, Guddiga Caafimaadka Maskaxda iyo caafimaadka guud, Maxkamadda Caafimaadka Maskaxda, Dhakhtarka Maskaxda,** ama **Xafiiska U dooda qofka soo booqanaya Bulshada.**
* Inaad la xiriirto **qareen** si aad u raadsato caawimaad dhanka sharciga ah.
* Inaad la xiriirto **u-doodaha IMHA** si aad u raadsato taageero laguugu doodo. IMHA waa lala soo socodsiin doonaa waxyaabaha muhiimka ah marka aad qaadanayso daawaynta khasabka ah. IMHA way kula soo xidhiidhi doonaan inaad adigu dhahdo haila soo xiriirna mooyee.
* **Inaad taageero weydiisato** qof kuu doodi kara, ama qof bulshada ka tirsan oo kusoo booqday ama qof kasta oo kale oo aad adigu dooratay.
* **Inaad racfaan ka qaadato xukun maxkamadeed oo amraya in khasab laguugu daaweeyo** adiga oo ka codsanaya Maxkamadda Caafimaadka Dhimirka inay kiiskaaga dhageysato:
* waxaad waydiisan kartaa qareen ama qof kale inuu ku matalo ama ku taageero marka aad tageyso maxkamada caafimaadka dhimirka.
* **Inaad soo gudbiso cabasho ku saabsan adeega caafimaadka dhimirka iyo caafimaadka guud** adiga oo la hadlaya adeega iyo/ama Guddiga Caafimaadka Maskaxda iyo caafimaadka guud. Taas waxaa ka mid ah cabasho ku saabsan caafimaadka dhimirka iyo mabaadi'da ladnaanta, ama mabaadi'da kale ee aan la raacin.

# Ku saabsan IMHA

Adeegyada IMHA waa kuwo madax bannaan, lacag la’aan ah wax kastana ay sir kuu yihiin.

Haddii aad qaadanayso daawaynta khasabka ah, qareenadeena IMHA waxay awoodaan:

* inay dhegaystaan waxa aad rabto ayna kaala hadlaan fursadaha kuu furan
* inay ku siiyaan macluumaad iyo taageero si aad ugu dhaqanto xuquuqdaada
* inay kula shaqeeyaan si aad uga qayb qaadato daaweyntaada iyo soo kabashadaada
* inay kuu gudbiyaan adeegyo kale haddii aad rabto

# Sida loola xidhiidho IMHA oo aad xog badan uga ogaan karto

Waxaad sameyn kartaa:

* inaad booqato [www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au)
* inaad iimayl ugu dirto [contact@imha.vic.gov.au](mailto:contact@imha.vic.gov.au)
* inaad ka wacdo IMHA khadkooda taleefanka [**1300 947 820**](tel://1300947820/), oo ay ka shaqeeyaan IMHA qareenadooda 9:30am subaxnimo ilaa 4:30pm galabnimo todobada maalin ee isbuucii (marka laga reebo maalmaha ciidaha ah)
* kawac IMHA khadkooda xuquuqda [**1800 959 353**](tel://1800959353/) si aad u dhageysato cod la duubay oo ku saabsan xuquuqdaada
* weydiiso bixiyaha adeegga caafimaadka dhimirka, daryeele, xigaal, ama qof kale oo ku taageera inay kaa caawiyaan sidii aad ula xiriiri lahayd IMHA
* haddii aad doonayso inaad soo gudbiso ra’yigaaga ama aad cabasho ka gudbinayso IMHA, fadlan nala soo xidhiidh, ama booqo qaybta cabashooyinka iyo ra’yi wadaagista ee mareegahayaga.

