Haddii aad u baahan tahay ogeysiiskaan iyo/ama dukumiintiyada kale ee ka yimaada Degmadaada oo ku baxaaya qaab kale sida far waawayn, Farta indhoolka, ama qaabka elektarooniga ah, haddii aad doonayso in lagaa caawiyo akhrinta xogta, fadlan la xiriir Laynka Helitaanka iyo Aafada (ACL) adoo wacaaya 1-888-724-7240.

HADDII ADAN AQBALIN GO'AANKA LAGA GAARAY DAAWAYNTAADA CAAFIMAADKAAGA DHIMIRKA AMA ISTICMAALKA MAANDOORIYAHA, WAXAAD GUDDBIN KARTAA RACFAAN. RACFAANKAAN WAXAA LOO GUDBINAYAA DEGMADAADA.

SIDA LOO GUDBIYO RACFAAN

Waxaad haystaaa **60 maalmood** laga bilaabo taariikhda warqadaan "Ogeysiiska Go'aanka Diidmada Gunnada" si aad u gudbiso racfaan. Haddii degmadaadu go'aamiso inay dhinto, hakiso ama joojiso daawayntaada aad horey u qaadanaysay, waxaad xaq u leedahay inaad codsato in Degmadu sii wado bixinta daawayntaas inta dib u eegis lagu samaynaayo racfaankaaga. Tan waxaa la yiraahdaa Bixinta Inta Racfaanku Socdo. Si aad ugu qalanto Bixinta Inta Racfaanku Socdo, waa in aad ka codsataa Degmada racfaan 10 maalmood gudahood laga bilaabo taariikhdaan ku qoran warqadaan, ama kahor taariikhda Degmadaadu sheegtay in adeegyada la joojin doono, hadba kii danbeeya. Inkasta oo Degmadu ku qasban tahay inay ku siiso Bixinta Inta Racfaanku Socdo marka aad codsato racfaan gudaha wakhtiyada kor lagu sheegay, waa in aad u sheegtaa Degmada marka aad codsanayso racfaanka in aad doonayso inaad hesho Bixinta Inta Racfaanku Socdo ilaa racfaanka go'aan laga gaaraayo. Laguuma qabsan doono masuuliyada arashka daawaynta sii socota haddii go'aanka racfaanku taageero joojinta gunnada ee Degmadu gaartay.

Haddii aad gafto mudada 10 maalmood ah si aad u codsato racfaan AMA aadan codsan racfaan kahor taariikhda degmadu sheegty in adeegyada la joojin doono, wali waxaad haysataa 60 maalmood laga bilaabo taariikhda warqadaan Ogeysiiska Go'aanka Diidmada Gunnada si aad u codsato racfaan. Hase yeeshee, ma helaysid Adeeg Bixinta Inta Racfaanku Socdo inta racfaankaaga go'aan laga gaaraayo.

Waxaad racfaan ku gudbin kartaa Taleefan ahaan ama qoraal ahaan. Haddii aad racfaanka ku gudbiso taleefanka, waa in aad raacisaa racfaanka qoran ee saxiixan.

Degmada ayaa ku siin doonta caawimaad bilaash ah haddii aad u baahato caawimaad.

- Si aad racfaan ugu gudbiso taleefanka:
    - Si lagaaga caawiyo gudbinta cabasho la xariirta **adeegyada bukaan jiifka iyo/ama guryaha la dagan yahay**, waxaad wici kartaa **Barnaamijka Qareennada Bukaanka ee Adeegga Qoysaska Yuhuuda ah (JFS)** ood ka wacayso 619-282-1134 or 1-800-4792233.

    - Si aad u hesho caawimaad ku aadan gudbinta cabasho la xariirta **adeegyada bukaan socodka**, waxaad wici kartaa **Xarunta U qareemida Waxbarashada iyo U doodista Caafimaadka Macaamiisha (CCHEA)** oo aad ka wacayso laynka bilaashka lagu waco (877) 734-3258 (TTY 1-800-735-2929).

    - Ama, haddii aadan si wanaagsan wax u maqli karin ama u hadli karin, fadlan wac 711.

- Si aad racfaan ugu gudbiso qoraal ahaan: Buuxi foomka racfaanka ama waraaq u qor degmadaada oo u dir:

    - **<u>Adeegyada Bukaan Jiifka iyo/ama Adeegyada La Dagan yahay:</u>**
      Jewish Family Service of San Diego (JFS)
      Joan & Irwin Jacobs Campus
      Turk Family Center Community Services Building
      8804 Balboa Avenue
      San Diego, CA 92123

    - **<u>Adeegyada Bukaan Socodka</u>**:
      Consumer Center for Health Education and Advocacy (CCHEA)
      1764 San Diego Avenue, Suite 100
      San Diego, CA 92110

    Dhakhtarkaaga ayaa hayn doona foomamka racfaanka oo diyaarsan. Mid kamid ah wakaaladaha kore ayaa sidoo kale foom kuu soo diri kara.

Si iskaa ah ayaad u gudbin kartaa racfaan. Ama, waxaad heli kartaa of sida qaraabo, saaxiib, u doode, dhakhtar, ama qareen kuu gudbiya racfaanka. Qofkaan waxaa loogu yeeraa "wakiilka Ogolaanshaha Haysta." Waxaad u diri kartaa nooc kasta oo xogeed oo aad dooneyso in Degmadaadu dib u akhrido. Racfaankaaga waxaa dib u eegi doona dhakhtar kale oo ka duwan kan gaaray go'aankii koobaad.

Degmadaada ayaa haysata 30 maalmood si ay kuu siiso jawaab. Wakhtigaas, waxaad heli doontaa warqada "Ogeisiiska Qaraarka Racfaanka". Waradaan ayaa kuu sheegi doonta waxa degmadu go'aamisay. **Haddii aadan helin warqad sheegaysa go'aanka Degmada <u>30 maalmood</u> gudahood, waxaad codsan kartaa <u>"Dhageysiga Gobalka"</u> kadibna garsoore ayaa dib u eegi doona kiiskaaga.** Fadlan akhri qaybta hoose si aad u hesho

tilmaamo ku aadan sida loo codsato Dhageysiga Gobalka.

RACFAANNADA LA BOOBSIIYAY

Haddii aad aaminsan tahay in sugista mudadaas 30 maalmood ah ay khatar ku tahay caafimaadkaaga, waxaad awoodi kartaa inaad jawaabta ku hesho 72 saacadood gudahood. Marka aad gudbinayso racfaan, sheeg sababta ay waxeelo ugu noqonayso caafimaadkaaga. Xaqiiji inaad codsato **"racfaan la boobsiiyay."**

DHAGEYSIGA GOBALKA

Haddii aad gudbisay racfaan aadna heshay warqadda "Ogeysiiska Qaraarka Racfaanka" oo sheegaysa in Degmadaadu aysan wali bixin doonin adeegyada, ama **aadan helin wax warqad ah oo kuu sheegaysa go'aanka lagana joogo 30 maalmood**, waxaad codsan kartaa "Dhageysiga Gobalka" kadibna garsoore ayaa dib u eegi doona kiiskaaga. Lagaama doonaayo inaad bixiso qarashka Dhageysiga Gobalka.

Waa in aad codsataa Dhageysiga Gobalka **120 maalmood** gudahood laga bilaabo taariikhda warqada "Ogeysiiska Qaraarka Racfaanka". Haddii Degmadaadu sii wado inay bixiso daawaynta lagu muransan yahay inta lagu jiro hanaanka racfaanka Degmada, waxaad xaq u leedahay in Degmadu sii wado bixinta daawayntaas ilaa laga gaaraayo go'aanka Dhageysigaaga Gobalka. **Haddii aad hadda helayso daawayn aadna doonayso in aad sii wadato daawaynta inta codsigaaga Dhageysiga Gobalka dib loo eegaayo, waa inaad codsataa Dhageysiga Gobalka10 maalmood** gudahood laga bilaabo taariikhda "Ogeysiiska Qaraarka Racfaanka" lagu diray boostada ama laguu keenay. Marka aad codsato Dhageysiga Gobalka, waa inaad sheegtaa inaad doonayso in adeegyada laguu sii wadato helitaanka daawayntaada. Laguuma qabsan doono masuuliyada arashka daawaynta sii socota haddii go'aanka Dhagaysiga Gobalku taageero joojinta gunnada ee Degmadu gaartay. Lagaama doonaayo inaad bixiso qarashka Dhageysiga Gobalka.

YWaxaad codsan kartaa Dhageysiga Gobalka oo lagu bixinaayo taleefanka, qaab elektaroonig ah, ama qaab qoraal ah:

- Ka wac taleefanka: Wac **1-800-952-5253**. Haddii aadan si wanaagsan wax u maqli karin ama u hadli karin, fadlan wac **TTY/TDD 1-800-952-8349**.

- Qaabka elektarooniga ah: Waxaad ku codsan Dhageysiga Gobalka Oonlaynka. Fadlan booqo webseedka Waaxda Adeegyada Bulshada ee California si aad u buuxiso foomka elektarooniga ah: https://acms.dss.ca.gov/acms/login.request.do

- Qoraal ahaan: Buuxi foomka Dhageysiga Gobalka ama waraaq ugu dir:

California Department of Social Services
State Hearings Division
P.O. Box 944243, Mail Station 9-17-37
Sacramento, CA 94244-2430

Xaqiiji in aad kudarto magacaaga, ciwaanka, lambarka taleefanka, Taariikhda Dhalashada, iyo sababta aad u doonayso Dhageysiga Gobalka. Haddii qof uu kaa caawinaayo inaad codsato Dhageysiga Gobalka, kudar magaciisa, ciwaankiisa, iyo lambarkiisa taleefanka foomka ama warqadda. Haddii aad u baahan tahay turjumaan, noo sheeg luuqada aad ku hadasho. Lagaama doonaayo inaad bixiso qarashka turjumaanka. Anaga ayaa ku siin doona.

Kadib marka aad codsato Dhageysiga Gobalka, waxay qaadan kartaa ilaa 90 maalmood si go'aan looga gaaro kiiskaaga laguuna soo diro jawaab. Haddii aad aaminsan tahay in sugista mudadaas dheer khatar ku tahay caafimaadkaaga, waxaad awoodi kartaa inaad jawaabta ku hesho 3 maalmood oo kuwa shaqada ah gudahood. Waxaa laga yaabaa inaad ka codsato dhakhtarkaaga ama Degmada inay warqad kuu qorto, ama adiga ayaa warqada qoran kara. Waraaqdu waa inay sharaxdaa si faahfaahsan sida sugitaanka muddo dhan 90 maalmood si kiiskaaga go'aan looga gaaro ay khatar wayn ugu tahay noloshaada, caafimaadkaaga ama awoodaada haysashada, joogtayta, ama haysashada shaqada maskaxda ee buuxda. Intaas kadib, waa inaad codsataa "**dhageysi degdeg** ah" waraaqdana soo raaci codsigaaga dhageysiga.

Wakiilka Ogolaanshaha Haysta

Waxaad isku matali kartaa Dhageysiga Gobalka si iskaa ah. Ama qof sida qaraabada, saaxiib, u doode, dhakhtar, ama qareen ayaa kuu doodi kara. Haddii aad dooneyso in qof kale uu kuu hadlo, markaas waa inaad u sheegtaa xafiiska Dhageysiga Gobalka in qofka loo ogol yahay inuu kuu hadlo. Qofkaan waxaa loogu yeeraa "wakiilka Ogolaanshaha Haysta."

CAAWIMAAD SHARCI

Waxaad awoodaa inaad hesho caawimaad sharci oo bilaash ah. Waxaad wici kartaa barnaamijka Legal Aid ee maxaliga ah ee degmadaada 1-888-804-3536.