



## Warqada Xaqiiqda Waalidka 1:

# Kala hadlida ilmahaaga wax ku saabsan maandooriyayaasha kale iyo aalkolada

Maandooriyuhu waa shey aan ahayn cunto, oo loo qaato si loo bedelo sida jirka iyo/ama maskaxdu u shaqeeyaan.

Ma ogtahay in aalkoladu ay sidoo kale tahay maandooriye?

Markaad kala hadlaysid ilmahaaga wax ku saabsan aalkolada iyo maandooriyaha kale had iyo jeer ma sahlana, yeelashada wada hadalkan waxay sameyn karaan kala duwanaansho muhiim ah. Waalid ahaan waxaad ku leedahay saameyn badan siyaalaha iyo go'aamada uu ilmahaagu ka qabo isticmaalka maandooriyaha. Wakhtiga ugu fiican ee aad la hadli karto ilmahaaga waa da'diisa hore marka saameyntaada siyaalaha iyo go'aamada ay ugu weyn yihiin ka hor intaysan gelin maandooriyaha ama dadka laga yaabo inay isticmaalaan.

**Maandooriyaha bedela dareenkaaga waxaa layiraaahdaa maandooriyaha firfircoonida maskaxeed. Waxay saameyn karaan sida qofku uu u fekeru, dareemo ama uu u dhaqmo.**

La wadaagida dareenkaaga, u hadlida si furan iyo awoodida inaad siiso macluumaad sax ah oo ku saabsan aalkolada iyo maandooriyayaasha kale oo ay ku jiraan methamphetamine, waxay fahamsiineysaa ilmahaaga inaad ku faraxsan tahay inaad kala sheekaysato mowduucyada dhibka leh.

## Waxyaalaha qaarkood ee ah inaad tixgeliso markaad kala hadleysid ilmahaaga wax ku saabsan aalkolada iyo maandooriyaha kale.

### Qorshe yeelo

Ka hor intaadan la hadlin ilmahaaga raadi meel ammaan ah iyo wakhti fiican oo ka fog wax idin carqaladeeya, lacala markaad wax wada sameynaysaan sida markaad gaari wadataan. Meel alaale meeshii aad joogto, sii dareenkaaga oo dhan si taxadar lehna u dhageyso waxay leeyihiin iyo inaad hesho dareenkooda iyo fikradahoodaba. Fikradahaaga la wadaag xitaa. Xasuuso u ogolow inay hadlaan adoon ka dhexgaleynin, isdeji, dhageyso ahowna mid aan xukumeynin.

### Maxaad ka hadli lahaydeen

Ka hadal saameynta aalkolada iyo maandooriyaha kale kana caawi inay fahmaan in maandooriye kastaa, oo ku jiraan daawooyinka layska gato markaan loo isticmaalin si masuuliyad leh waxay sababi karaan waxyeelo maskaxdooda iyo jirkoodaba iyo isticmaalida maandooriyaha laga yaabo inay farageliyaan gaaritaanka ujeedooyinkaaga mustaqbalka.

**Daawooyinka aad iska gadato ee aan ahayn daawooyinka la qoro oo aan ahayn daawooyinka wax xoojinaya.**

Kawada shaqeeya tilmaamo la raaco oo ku saabsan waxay tahay dabeecada la aqbali karo ee maandooriyaha iyo aalkolada oo ogow waxa ka dhasha haddii kuwan la jebiyo. Kucaawi inay sameystaan siyaalo ay uga jawaabaan aalkolada la siiyo ama maandooriyaha kale ee ka caawinaya inay ammaan ahaadaan. Ku wada celceliya tan. Sidoo kale waxaad ka shaqeyn kartaan qorshe aad caawimaad ku heli karto si ay u ogaadaan wixii ay sameyn lahaayeen haddii ay ama saaxiib uu dhibaato galo ka dib markuu isticmaalo aalkolo ama maandooriye kale ama wixii xaalad degdeg ah ee kasta.

**Methamphetamine waa nooc ka mid kiciyaha amphetamine-type dedejiyad shaqada maskaxda iyo nidaamka dhexe ee xanaaq dhow.**



## Raadi tallo iyo caawimaad

Kelidaa ma tihid. Waxaa jira adeegyo aad heli karto si aad ugu hesho caawimaada ugu fiican xaaladaada. Waxaad sidoo kale la hadli kartaa dakhtarkaaga, Adeega Maandooriyaha iyo Daroogada Bulshada xaafadaada ama:



## WIXII MACLUUMAAD AH

### SDERA

p: (08) 9402 6415  
e: sdera.co@education.wa.edu.au  
w: www.sdera.wa.edu.au

### Aasaaska Maandooriyaha iyo Aalkolada Australia

w: www.adf.org.au

### Ka warqab Maandooriyaha

w: www.drugaware.com.au



## WIXII CAAWIMAAD AH

### Khadka caawimaada Meth

24/7 bilaash & qarsoodi, la talinta iyo u gudbinta  
p: 1800 874 878  
e: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au  
w: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

### Khadka taleefanka Taageerada Maandooriyaha iyo Aalkolada

p: (08) 9442 5000  
p: 1800 198 024 (country callers)  
e: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

### Khadka taleefanka Taageerada Maandooriyaha Qoyska iyo Waalidka

p: (08) 9442 5050  
p: 1800 653 203 (kuwa baadiyaha ka soo waca)  
e: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

### Adeega Maandooriyaha iyo Aalkolada Aboriginal

p: (08) 9221 1411  
e: info@aada.org.au  
w: www.aads.org.au

## ADEEGYADA TURJUMAADA QORAALKA AH

Haddii Ingiriisku uusan ahayn luuqadaada koowaad, waxaad ka heli kartaa taageero turjumaaneed oo bilaash ah Adeega Turjumaada qoraalka iyo ta Afka  
p: 131 450

## DHIBKA MAQALKA AMA HADALKA

Haddii aad dhego la'adahay, ama aad leedahay waxyeelada hadalka iyo maqalka la xiriiir Adeega Ugudbinta Qaranka  
p: 1800 555 660  
e: helpdesk@relayservice.com.au  
w: www.relayservice.gov.au

