



Kheyraadka Caafimaadka Dhimirka

Ma dareemayaa inuu isdilo adiga ama qof aad taqaanid? Miyaad ka walwalsan tahay caafimaadkaaga dhimirka ama qof kale caafimaadkiisa? Waan kaa taxadarnaa. Fadlan la xiriir saaxiibkaa, xubin qoyska ka mid ah ama mid kamid ah khadadka caawimaada soo socda (qoraal kasta haddii tarjumaad la heli karo):

- **Wac khadka Badbaadada:** Haddii aad tahay qof weyn oo ka walwalsan nabadgelyadaada guriga, 888-235-5333. Khad leh tarjumaad ayaa la heli karaa.
- **Proyecto Unica:** Wac Khadka Badbaadad oo luuqada Isbaanishka ah, 503-232-4448
- **Khadka bilaashka ah ee DHS** (Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Oregon) Haddii aad ka walwalsan tahay nabadgelyada ilmaha, 855-503-7233. Adeegyada khad leh tarjumaad ayaa la heli karaa.
- **Adeegyada Dhibaatooyinka Degmada Multnomah:** Xarunta Wicitaanka/Khadka Dhibaataada, 503-988-4888 (n fura24 saac maalintii, 7 maalmood usbuucii). Adeegyada khad leh tarjumaad ayaa la heli karaa.
- **Leenka Dhibaatooyinka:** Waa la heli karaa haddii aad leedahay caymiska Kaiser, 503-331-6425
- **Khadka Ka Hortagga Is-dilka Qaran ahaan:** Luuqada Ingirrisiga, 800-273-8255; luuqada Isbaanish-ka, 800-628-9454 (furan 24 saac maalintii, 7 maalmood usbuucii). Adeegyada khad leh tarjumaad ayaa la heli karaa.
- **Khadka Dhalinyarada Oregon:** Si dhallinyardu ula xiriiraan dhalinyarada kale, qoraalkan "Teen2Teen" udir 839863 si dhakhso leh si aad qoraal ugu dirto qof kale. Adeegyada khad leh tarjumaad ayaa la heli karaa.
- **Mashruuca Trevor:** Taageeraya LGBTQiA+ dhalinyarada. Qoraalkan udir "START" 678678 ama wac khadkaTrevorLifeLine, 1-866-488-7386
- **Khadka Dadka Jinsiga iska badalay:** Caawinta xubnaha bulshada ee jinsiga iska badalay, wac 877-565-8860

Ka hortaga Dhallinta Nafta Iska Goyneysa: [Tallooyinka Waaldiinta iyo Macallimiinta](#)