

# ንኩላቶም ቁልዑ ከምኡ እውን መንእሰያት

ኩላቶም ቁልዑ ምቹእ ወይ ጽቡቕ ናይ ምህላው መሰል ኣሎዎም።

እንተ ኾነ ግን ብተሓት ቁልዑ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ገዛ ምስ ብሩኻት ዘይኮኑ ዓበይቲ ሰባት እዮም ዝነብሩ። እዚ ማለት ድማ፡

- ንሓደ እኹል ወይ ዓቢ ሰብ ብምፍራሕ፡
- እቲ ዓቢ ሰብ ብዝብሎም ወይ ብዝገብሩም ነገራት ሕማቕ ክስመዓካ ኹሎ፡
- ኣብ ገዛ ንስኻ ወይ ካልእ ሰብ ክህረም ከሎ፡
- ኣብ ገዛ ምሳኻ ዝነብሩ ዓበይቲ ሰባት ኣዝዩ ብዙሕ ኣርኮላዊ መስተ ክሰትዩ ከለዉ።
- ንስኻ ከምኡ እውን ሓውኻ ወይ ሓፍትኻ ናይ ግድን ባዕልኻትኩም ነብስኹም ትኣልዩ ምስ እትኾኑ ኮይኑ፡



ከምዚ ድማ ንዝኾነ ሰብ ከጋጥሞ ይብሉን። ዝኾነ ዓቢ ማለት በጽሒ ድማ ንዝኾነ ቁልዓን መንእሰይን ሕማቕ ክስመዖም ዘኽእል ነገራት ክገብሩም ይብሉን።

**ኣስተውዕሉ፡** ኩሉ ግዜ ንዝኾነ ትኣምኑዎ በጽሒ ወይ ዓቢ ሰብ ብዘሰባ ዝኾነ ሕማቕ ምስጢራት ክትገልጹሉ ወይ ክትነግሩዎ ኣለኩም! ዋላ እውን ዝኾነ ሰብ ንዝኾነ ሰብ ክትዛረቡ ኣይግብኡኩምን እዩ እንተ በለኩም ማለት እዩ! ሕማቕ ምስጢራት ንኣካላትና ሕማቕ ከም ዝስመዖ ክገብሩዎ ይኽእሉ። ንኣብነት ንጨጎራና ወይ ድማ ንኣፍ ልብና፡ ከምኡ እውን ሕዙን ክገብረካ ይኽእል ወይ ጭኑቕ ትኸውን ማለት እዩ።

## ኣብ ገዛ ንገዛእ ርእስኻ ይኹን ንኻልእ ሰብ ፍርሒ ወይ ሸቕራ ዝስመዓኩም እንተ ኾይኑ ወይ እውን ጸቕጢ ዝስመዓኩም እንተ ኾይኑ፡ ከም እዚ ዝስዕብ ግበሩ፡

- 1** ምስ ሓደ ትኣምኑዎ በጽሒ ወይ እኹል ሰብ ተዘራረቡ! ንሱ ድማ መምህር፡ ናይ እቲ ቤት ትምህርቲ ተጸዋዒ ጉዳያት ቁልዑ፡ ምስ ወለዲ ዓርክኹም ወይ ማሓዘኹም፡ ምስ ጎረቤትኩም፡ ወይ ምስ ካልእ ትፈልጡዎ ሰብ ተዘራረቡ። ከመይ ከም ዘለኹም ድማ ግለጹም!
- 2** ናብ ተጣባቂ መሰል ቁልዑ ናይ እቲ ሕብረተ ሰብ (BRIS) ብቑድሪ ቴሌፎን 116 111 ደውሉ።
- 3** ናብ ክፍሊ ማሕበራዊ ኣገልግሎት እሞ ደውሉ ከመይ ከም ዘለኹም ድማ ግለጹም። ቑድሪ ቴሌፎን ከኣ ኣብ ገጻት መርበብ ሓበሬታ ናይ ኮምፒዩተር ኣሎ።
- 4** ኣብ ገዛ ዓመጽ ዘካይድ ወይ ጸቕጢ ዝኾነ ሰብ ኣሎ እንተ ኾይኑ ናብ እንዳ ፖሊስ ብቑድሪ ስልኪ 112 ደውሉ። ፖሊስ ናብ ገዛኹም ብምምጻእ ከኣ ነቲ ጸቕጢ ወይ ዓመጽ ደው ከብሉዎ እዮም።



ናይ ዘባ ምዕራብ ዮታላንድ ማእከል ብቕዓት ብዘሰባ ብናይ መቕርብ ንዝግበር ዓመጽ ብዝምልከት።



ኣብ ገዛ ዝኾነ ሰብ ካብ ፍርሒን ዓመጽን ናጻ ኮይኑ ከም ዝነብር ዝገብር ማሕበር።