

Ma u baahan tahay caawimaad?

Ma hubtid miyaa meesha aad ka bilaabayso?

Haddii aad dhibaato qabto, caawimaad ayaa keliya kuu jirta wicitaan, fariin qoraal, ama gujinta lifaaq.

- Dhibaatooyinka Hurdada
- Awood la'aanta
- Luminta dihaalka
- Isticmaalka maandooriyaha
- Luminta oomateedka ama dhibaatooyinka dhanka cuntada
- Dareenka cakirnaanta leh ama walbahaarka
- Luminta farxada
- Fikradaha geerida ama isdilka

Wac ama fariin qoraal u dir 988
ama qof kala sheekayso
988lifeline.org

988 | ISDILKA IYO DHIBAATADA
LAYNKA TOOSKA AH

La xiriir la taliyahaaga tababaran
24/7 si **bilaash ah** iyo taageerada
qarinaysa sirtaada ee adiga ama
qof ehelkaaga ah.

Adeegyada Dhibaatooyinka
Taagan ee Degmada Washington
Wac 651-275-7400

Washington
County

24/7 Adeegyada caafimaadka
dhimirka ee wareega ee dadka
waawayn iyo carruurta ku jira
dhibaataada.

 **WellSpring**
PROJECT

WellSpring ayaa ka caawisa dadka inay helaan caafimaad badan iyo adkaysi badan heer kasta oo kamid ah nolosha ayadoo kugu xiraysa khayraadka maxaliga ah iyo kuwa heer qaran ee adiga iyo xubnaha bulshadaada.



Make It OK.org

Make It OK ayaa ka shaqeysa joojinta faquuqa ku saleysan caafimaadka dhimirka iyo xanuun kasta waxayna ku taageertaa caafimaadka dhimirka waxbarasho, hadal, xog wadaagid, iyo khayraad.



Keligaa ma tihid — caawimaad ayaa la heli karaa.


CONNECT
DEGMADA WASHINGTON

Taageerista faya qabka carruurta, dhalinyarada, iyo qoysaskooda ku dhaqan Degmada Washington.