



Xuquuqaha ku saabsan arrimaha gogosha

1. Xaquuqdaada galmada

Yaa ku raaxaysan kara galmada? Ma inaad si gaar ah ahaatidbaa si aad ugu raaxaysato jinsigaaga? Sideed u aragtaa ku noolaansha wadan sharcigiisu madnuucayo dadka leh habdhaqan galmo oon caadi ahayn? Ama laga tiro badan yahay?

2. Xaqa helitaanka Macluumaadka ku saabsan xuquuqda galmada

Sidee bay ahaan lahayd ku noolaansga wadan aan dhalinyaradiisu helin barbaarin ku saabsan arimaha xasaasigaa ee gogosha? Sidee barbaarintaarrimaha xasaasigaa ee gogosha, loo gaarsiin karaa kuwa aan fursadda u helin iskuulka? Dadkoo dhami ma helaan macluumaadka ku saabsan galmada ama arrimaha gogosha, xataa dadka laga tiro badan yahay, sida naafada ama curyaamiinta.

3. Xaquuqda isbadbaadinta iyo in lagu badbaadiyo

Maxay gabdho badan, oo aan qaangaarin u yihiin xaasas? Maxaa laga wadaa gudniinka hablaha? Waa maxay in laysku xoog sheegto ama laysku xadgudbo, markay ku saabsan tahay arrimaha gogosha? Dacaayada ama ugu yeerida magacyo xun, ma xoog sheegashaa?

4. Xuquuqda adeegyada caafimaad ee galmada

Waa nooc ee dhaqtarka wanaagsani? Maxaa laga wadaa kalsooni? Sidee loo hubin karaa in cidkasta helayso ka hortag haday u baahdaan? Maxaa dhacaya hadii sharciga wadanku aanu ogolayn soo ridida ilmaha uurka ku jira?

5. Xuquuda sinaanta iyo takoorid la'aanta

Yaa codkiisa la dhegeysanayaa? Sidee loogu dhiirran karaa in laga soo horjeesto sinaan la'aanta? Arimaha saamayn ma lagu yeelan karaa iyadoo la adeegsanayo fanka iyo farshaxanka? Siyaasadu ma shaqaysaa?

6. Xaquuqda arimaha gaarka ee shiqsiga

Yaa go'aamin kara waxaad ka sheegi karto arimahaaga ku saabsan gogosha ama galmada? Arimahaagu miyey quseeyaan eheladaada? Ka waran hadaad u baahato, tusaale ahaan naafonimadaada darteed, in lagaa caawiyo hawl maalmeedkaaga? Maxaa ku haboon in baraha bulshada ama netka la geliyo?

7. Xuquuqda saamayn arimaha ku quseeya

Ma ka baqataa in keligaa wadada aad ku lugayso, hadii aad tahay gabadh? Ama hadii aad ka duwan tahay dadka intiisa kale? Dadku ma noqon karaa sharcidaro? Waa nooc ee xidhiidhka lamaanaha qoyska ee laga ogolyahay wadankaaga?

Waxaa laga soo minguuriyey: Väestöliitto

VIGOR

Tervettä elinvoimaa