

### Wal irraa hiiquun maal jechuu dha?

Wal irraa hiiquu jechuun meetirii tokkoo fi walakkaa, (yookaan faana miilaa shan) sii fi nama kan biroo gidduu wal irraa fagaachuu jechuu dha. Kunis gara tarkaanfii miilaa guddaa lama taha.

### Maal godhchuu qabda?

- Hanga danda'ametti mana turi.
- Yoo si barbaachise bakka irraa waa bitattu, farmasii fi baankii deemi.
- Alatti sochii qaamaa godhchuu dandeessa; garuu yoo dandeesse naannoo kee keessaa hin bahin.
- Nama kan biraa gargaarsaa fi tajaajila kennituuf qabda yoo tahe itti dhaquu dandeessa.
- Baallama mana qorichaa kee deemuu itti fufi. Kun baay'ee barbaachisaa dha.
- Maatii fi hiriyoota si waliin hin jiraanne mi'a buustaaf yoo tahe ulaa mana isaanii dura kaa'iif.
- Yeroo ala deemu namoota kaan irraa meetirii tokkoo fi walkaa irraa fagaadhu.

### Maal godhchuu hin qabdu?

- Namoota harka hin qabin (hark hin fuudhin), hin hammatin yookaan hin dhungatin.
- Yoo barbaachisaa tahe malee mana kee keessaa hin bahin. Fakkeenyaaf, yoo waa bitachuu, baallama dokotora, gaaza konkolaataa guuttachuuf tahe sadan isaaf guyyaa adda addaa sadii hin bahinii walitti dabalii guyyuma tokko raawwadhu.
- Naannoo ummatni hedduminaan jiran irraa of fageessi. Fakkeenyaaf, yoo bakki irraa waa bitattu konkolaataan guutuu fakkaate yookaan namni wal muddaa yoo fakkaate, yeroo biraa deebi'ii kottu.

### Manatti maal godhchuun qaba?

- Sitti hin qorru yoo tahe, qilleensa mana keessa galchi.
- Barcuma, ibsituu fi qabannoo balbalaa (ulaa) mana keetii qulqulleessi.
- Yeroo hunda harka kee bishaanii fi saamunaadhaan dhiqadhuu, gogsadhu. Keessattuu yeroo ala irraa gara manatti deebitu, yeroo mana hobbaa (mana fincaanii) irraa deebitu, yeroo haxxiffattu, qafaatu yookaan fuula kee qabduu fi osoo nyaata harkaan hin qabin dhiqattee gogsachuu si barbaachisa.

### Namoota kaan waliin akkamiin wal qunnamuu danda'a?

- Hiriyooota fi maatii kee waliin toora irraan (online) fi bilbila irraan wal dubbisi.
- Ollaa kee waliin dalasaa dallaa irraan walitti dubbachuu ni dandeessa, garuu tarkaanfii guddaa lama irraa fagaadhu.
- Yoo gorsa yookaan gargaarsa barbaadde, bilbili:
  - Giddu-galeessa Gargaarsa Godaantotaa Tasmania (Migrant Resource Centre Tasmania) (03) 6221 0999
  - Kunuunsa Katolikii (Catholic Care) (03) 6278 1660
  - Giddu-galeessa Gargaarsa Godaantotaa Gara Kaabaa (Migrant Resource Centre North) (03) 6332 2211

### Yoo na dhukkube hoo?

- Yoo qaama si ho'isee si dhukkube (yookaan mallattoo qaama gubaa kan akka halkan si dafqisiisuu yookaa si hollachiisuu) yookaan qufaa, laagaa keessa si dhukubuu yookaan afuura kutaa yoo qabaatte doktora fayyaa kee yookaan Toora gargaarsaa Fayyaa Ummataa (Public Health Hotline) 1800 671 738 irratti itti bilbili.
- Yoo afaan hiikaa barbaadde, Tajaajila Afaan Hiikaa fi Hiikkaa (Translating and Interpreting Service (TIS) 131 450 irratti itti bilbilii afaan kee dubbattu itti himi.
- Yoo waan birootiif gorsa fayyaa barbaadde doktora fayyaa yookaan HealthDirect Australia 1800 022 222 irratti itti bilbili.
- Yoo baay'ee si dhukkube fi yaaddofte yookaan afuura baasachuu si rakkise, ambulaansiidhaaf 000 bilbili.
- Akkasumas Hojjetoota Fayyaa aadaa gara garaa qaban RED Cross keessa dalagan (03) 6235 6077 irratti itti bilbiluu dandeessa.