

Waxa soo socda waa fikrado siyaabaha loola hadlo ilmahaaga ee la xiriira laxaad la'aantooda:

- Ka gargaar ilmahaaga barashada laxaad la'aantooda siday u fahmi lahaayeen.
- U furnow oo si daacad ka ahow laxaad la'aantooda.
- La hadal ilmahaaga oo ka yeel ilmahaagu inuu la yimaaddo siyaabaha uu wax u sameeyo ee ka duwan ilmaha kale ee faciisa iyo wuxuu kala midka yahay si ay ugu sharxaan waxyabahaas facooda.
- Ka gargaar ilmaha barashada la xiriirta xadaynta. Waa in aanay ka jawaabin su'aal kasta oo qof ka weydiyo laxaad la'aantooda. Macluumaadka qaar ee la xiriira laxaad la'aantooda waa in ay ku baxaan mid ku salaysan baahi da ogaanshaha. Kala hadal qofka ku haboon in uu wax ka sheego laxaad la'aantooda. Ka gargaar ilmahaaga fahamka in aanay macnaheedu ahayn been sheegid marka ay ka bixin waayaan laxaad la'aantooda macluumaadon about their disability does not mean they are lying.
- Dad badan oo laxaad la' ayaa u arka inay faa'iido leedahay ka kaftanka laxaad la'aantoodu.

Cayda (hadal ku dhibaataaynta)

Kala hadal ilmahaaga cayda (foorjada) oo a kobci waxay samayn lahaayeen marka la foorjeeyo. Waxa soo socda waa fikrado waxyabaha ay samayn karaan haddii la cayo.

- **Sii macluumaad**—Marmar dadku waxay ugu foorjeeyaan laxaad la'aanta waayo waayo waba kama garanayaan laxaad la'aanta, in ay daqdi dareemaan oo aanay garan wax ay sameeyaan. Wax xoogaa ay caawin kartaa haddii caytamaha wax yar aad uga sheegto laxaad la'aanta.
- **Is-diidsiin**—marmar dadku waxy u foorjeeyaan inay isku dayaan in ay helaan jawaab markaas haddii aad iska dhigto qof aan danaynayn, waxa laga yaabaa inay joojiyaan. Is-deji, neef weyn qaado waxbay ku tari. Waxyaabahaad samayn karto garbaha oo aad ka ruxdo, ka jeedsato, iska dhigto qof ku caajisay, kor u tidhaahdo waba igama gelin ama hoos ahaanba.
- **Cajalad xumaatay**—Dheh ma jecli, ama waxaan doonayaa inaad joojiso foorjada aad ku celcelinayso
- **Malaha**—Kadib marku qofku wax yiraahdaba, ugu jawaab “Malaha sax baad tahay.”
- **Agree**—Haddii qof ku caytamayo wax jira waxa shaqayn kara inaad la ogolaato—adiga oo muujinaya in aanay macno weyn lahayn.
- **Ka tag**—Mararka xalka ugu fiicani waa inaad iskaga tagto.
- **Kaftan**—Adeegso kaftan si aad majaaajilo ugaga baxdo xaaladda.
- **Warso gargaar**—Warso gargaar haddii dhibi weli jirto. Waxaad u sheegi kartaa macalin, waalid ama qof weyn oo aad ku kalsoontahay. Una sheeg qofku wuxuu sameeyey, waxaad isku dayday iyo kadib wuxuu falay.

Wixii macluumaad dheeraada ama adeegyada u-doodidda, kala-xiriir Arc Greater Twin Cities 952-920-0855 ama booqo www.arcgreatertwincities.org.

Dhokomentigani ma aha talo sharciya, oo yaan sidaad loo qaadan. Taas darteed, macluumaadka halkan ku qorani ma beddeli karaan talo wax-ku-oola oo qareen. Xarunta Xeerka Laxaad La'aanta ee Minnesota waxa lagala xiriiri karaa (612) 334-5970.