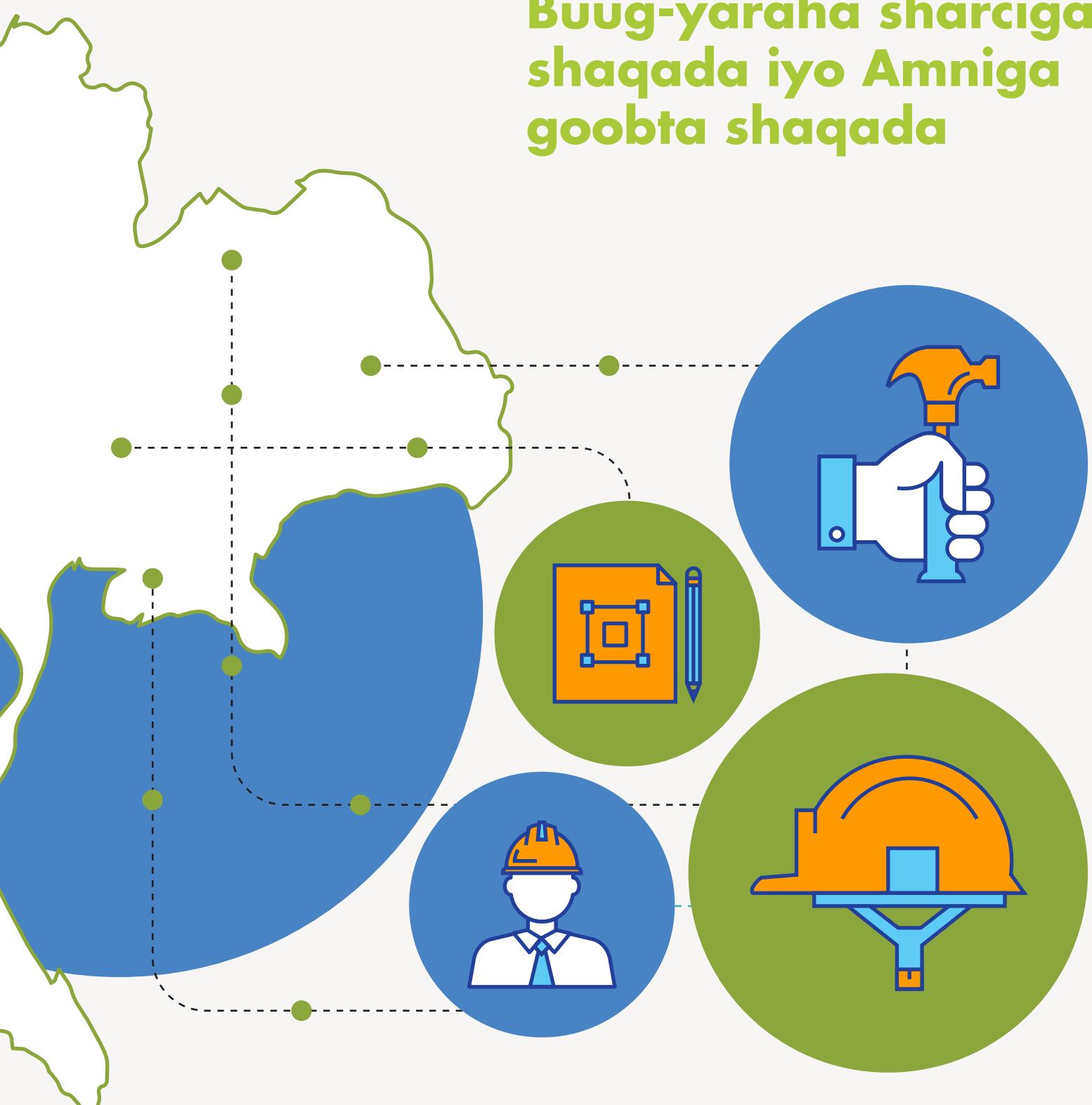


# Buug-yaraha sharciga shaqada iyo Amniga goobta shaqada





## Kusaabsan Asylum Access Thailand

Iyadoo la aas-aasay 2007dii, Asylum Access Thailand (AAT) waa urur aan dawli ahayn oo qaybka ah qoyska Asylum Access. waxaan ka shaqaynaa in aan xuquuqda aadamaaha mid dhab ah uga dhigno qaxootiga. waxaan aaminsanahay in dhamaan qaxootigu ay uqalmaan fursad cadaalad ah oo ay ku samaystaan nolol cusub.

AAT waxay bixisa talabixin sharchiyeed iyo mataalaad ay ku mataalaan qaxootiga doonaya magangalyada fal-sharchiyeedka go'aan ka gaadhidda xaalada qaxootinimo ee ay samayso hay'adda qaramada midoobay uqaabilan qaxootiga (UNHCR) ee Bangkok. macaamiishaanadu waxay kasoo kala jeedaan in ka badan 40 jinsiyadood oo kala dugan. Halka badidood ay kasoo kala jeedaan Pakistan, Vietnam, iyo Cambodia, waxaan sidookale la kulanna macaamiil kasoo jeeda Somalia, Sri Lanka, China, Afghanistan, Iraq iyo wadamo kale oo badan. si loo wajaho baahida daran ee loo qabo kaalmo shari oo lagu bixiyo daraasiin luuqado ah, waxaanu u taba-barnaa qaxootiga sidii ay unoqon lahaayeen turjubaano sharchiyeed.

AAT sidookale waxay fulisaa hawla iskaashiga ee xoojinta sharchiyeed ee bulshada si sare loogu qaado awooda qaxootiga. Hawlaheena waxaa kamida maaryanta kooxaha Democratic Collective Action (Ficilka Loo-dhanyahay ee Dimuqraadiga ah), taageero bulsho oo kusalaysan bulshada, iyo taageerada dadka isku asaagga ah si loo kordhiyo fursadaha nololeed iyo gaarsiinta kulammada tababarka Know Your Options (Ogoow Waxa Kuu banaan).

AAT waxay isbahaysi ahaan kula shaqaysaa ururada kale Thai-ga iyo koonfur-bari aasiya, oo ay kamid yihii Coalition for the Rights of Refugees and Stateless Persons (Isbahaysiga Xuquuqda Qaxootiga iyo Dadka aan Dawlad lahayn), Bangkok Asylum Seeker and Refugee Assistance Network (Shabakadda Caawinta Qaxootiga iyo Magangalyo-doona Bangkok), The Core Urban Refugee Network (Shabakadda Xudunta u ah Qaxootiga Magaalada) iyo Asia Pacific Refugee Rights Network (Shabakadda Xuquuqda Qaxootiga ee Aasiya iyo Baasifiga). anagoo isticmaalayna iskaashigan, waxaan si wadajir ah ugu doodnaa isbadal lagu sameeyo sharciga Thialand iyo siyaasadda taasoo abuuri doonta ilaalo xoogan oo ay helaan qaxootiga iyo magangalyo-doona gobolka oo dhan.

### Nalasoo xiriir

1111/151 Ban Klang MuangLat Phrao Rd, Chan Kasem Chatuchak, Bangkok 10900

Telefoon: +66 2513 5228

limayl: thailand@asylumaccess.org



## Shaxda Шахъаба уу Какообаняхай

<b>1. Sharciga Shaqada</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Qandaraaska adeegyada</b>	<b>2</b>
<b>1.2 Qandaraaska shaqada</b>	<b>3</b>
<b>2. Amniga Shaqada</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Shaqada Dhismaha</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Shaqada Maqaayada</b>	<b>14</b>
<b>2.3 Shaqada Warshadda dharka</b>	<b>16</b>
<b>2.4 Shaqada laxiriirta Beeraha</b>	<b>17</b>
<b>2.4 Shaqada Nadaafadda</b>	<b>19</b>
<b>2.5 Shaqooyinka kale ee khatarta ah</b>	<b>22</b>

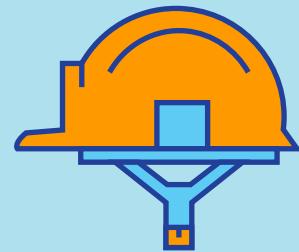
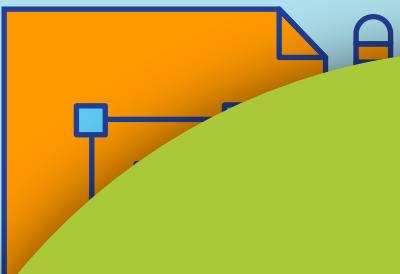
### Afeef

Buug-yarahan ee Sharciga Shaqada iyo Amniga waxaa soo saartay AAT. Waxyabaha ku qoran Buug-yarahaan ShShA-ga ma aha talo sharchiyeed mana aha in sidaas oo kale loogu kalsoonaado. Waxaa loogu talagalay in lagu bixiyo macluumaadka guud qaab kooban, haddadan waqtiga daabacaadda. Macluumaadka ku jira Buug-yarahaan ShShA-ga waa kan hadda jira ee Ogosto 2020. Macluumaadka si dhakhso ah ayuu isu beddeli karaa.

Fadlan toos uga hubso AAT haddii aad wax su'aalo ah qabto.



Waxaa maalgalisay dawladda Maraykanka



1

# Sharciga Shaqada



## Qandaraaska Adeegyada

Qandaraaskan waa heshiis u dhixeyya qofka loo-shaqeynayo iyo shaqaalaha si ey isku isdhaafsadaan adeegyo lagu bixinayo mushaar illaa iyo inta hawshu aysan ka hor imaanaynin nidaamka guud ama anshaxa suuban. Qandaraasku wuxuu noqon karaa qoraal ama hadal. Qandaraasyada adeegyada waxay noqon karaan muddo waqtii cayiman ama mudo waqtii aan cayneyn.

**Tusaale:** Macalin ayaa saxeexaya qandaraas uu la galay iskuul si uu u bixiyo fasal waxbaris, milkiile maqaayad ayaa ogolaanaya inuu shaqaaleeyo dalab-qaade 6 maalmood usbuucii.

## Dhinacyada Qandaraaska Adeegyada

### Xiriirka

Qandaraaska adeegyadu wuxuu labada dhinacba ubilaabaa xuquuqo iyo waajibaad cayiman. Shaqaalaha waxaa saaran masuuliyad ah inuu fuliyo shaqada halka loo-shaqeeyuhu ey saarantahay masuuliyadda inuu bixiyo mushaharka loogu talagalay adeegyadaas oo kale. Mushaharku waa in lagu bixiyaa xilli go'an tusaale ahaan, maalinle, toddobaadle, bille, ama xiliga adeegga.

### Ujeedada

Qandaraaska noocan oo kale ah wuxuu ku xiranyahay amarka loo-shaqeeyaha kaas oo kordhin kara sharciga iyo masuuliyadda shaqaalaha.

### Mushaharka

Mushaharka waxaa lagu bixin doonaa adeegga looga baahanyahay qandaraaska ama heshiiska.

## Joojinta Qandaraaska

Qandaraaska qoraalka iyo hadalka labadaba, haddii Qandaraaska Adeegyada uusan cayimin wax mudo ah, labada dhinac mikood wuxuu joojin karaa qandaraaska isagoo siinaya dhinaca kale ogeysiis qoraal ah kahor ama taariikhda ey ku egtahay bixinta mushaharka, si ay u dhaqan gasho xilliga ey ku egtahay taariikhda mushahar bixinta xigta.

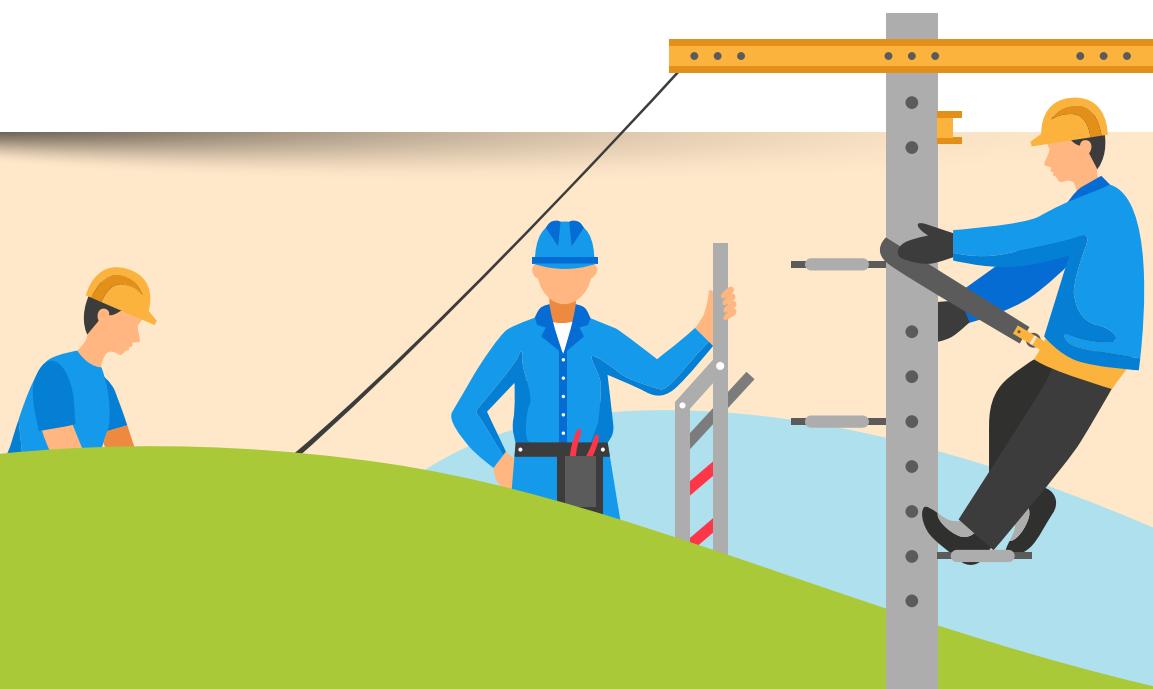
## Lacagta Magdhowga

Haddii loo-shaqeeyuhu joojiyo qandaraaska adeegyada iyada oo aan jirin sabab macquul ah tusaale ahaan, in si ulakac ah waxyelo loogu geysto loo-shaqeeyaha, ku xadgudubka shuruucda shaqada, iwm. Sida sharciga ku cad, loo-shaqeeyuhu waa inuu siyaa shaqaalaha lacagta magdhowga.

## Qandaraaska Shaqada

Kani waa nooc qandaraas oo loogu talagalay shaqaalayaasha uu ushaqaaleysiiyay loo-shaqeeyaha sidii qandaraasleyaal madax-bannaan oo loogu talagalay shaqooyin gaar ah. Tusaale ahaan, qandaraaska leh qeexitaan shaqo oo gaar ah iyo mudo waqtii.

**Tusaalooyin:** xirxiridda khudradda iyo jaritaanka basbaaska qaybtiiisa kore ee cagaarka ah.



## Dhinacyada Qandaraaska Shaqada

### Xiriirka

Qandaraaska shaqada waa mid uu adeeg bixiyaha (laga yaabe qandaraasle madaxbannaan) uu kula heshiyo shaqaaleysiyyaha in la dhameystiro howlo gaar ah. Shaqaaleysiyyaha ayaa oggolaanaya inuu siyo adeeg-bixiyaha lacag ah natijada shaqada ama soo-gaarsiinta. Shaqaaleysiyyuhu malahaan doono awoodda uu ku xakameeynayo qandaraaslaha madaxbannaan.

### Ujeeddo

Qandaraaska shaqada ayaa inta badan khuseyn doona dhammaystirka alaabta ama adeegga kama dambaysta ah, ee ma aha howlaha socda ee bixinta adeegyada.

### Heerka Madaxbanaanida

Qandaraaslaha waxaa la siin doonaa heer madaxbannaani oo aad muhiim ugu ah xagga dhammaystirka howlaha. Shaqaaleysiyyaha ayaa laga yaabaa inuu bixyo tilmaamo guud laakiin ma xakamayn doono ama ma go'aamin doono tirada saacadaha shaqada. Sidaa darteed, qandaraaslaha laguma qaadi doono ciqaab edbin ah.

### Mushahar

Lacagta adeegga ayaa loo bixin doonaa qayb-qayb ama halmar iyadoo lagu saleynayo natijjooyinka guulkagaarista shaqada ama adeegga.

Haddii shaqaaleysiyyuhu uusan diiradda saarin keliya natijjooyinka guulkagaarista shaqada shaqada laakiin uu sidoo kale si dhow u maareynayo waqtiga iyo habdhqaanka shaqaalaha in kasta oo lagu dhameystirayo howlaha taariikhda iyo waqtiga lagu heshiyey, waxaa suurtagal ah in xiriirka ka dhxeeyaa loo shaqeeyaha iyo shaqaaluhu uu jiro. Xiriirkani wuxuu la mid yahay adeegga qandaraaska kaasoo uu quseeyn karo Ilaalinta Shaqaalaha Thai-ga.

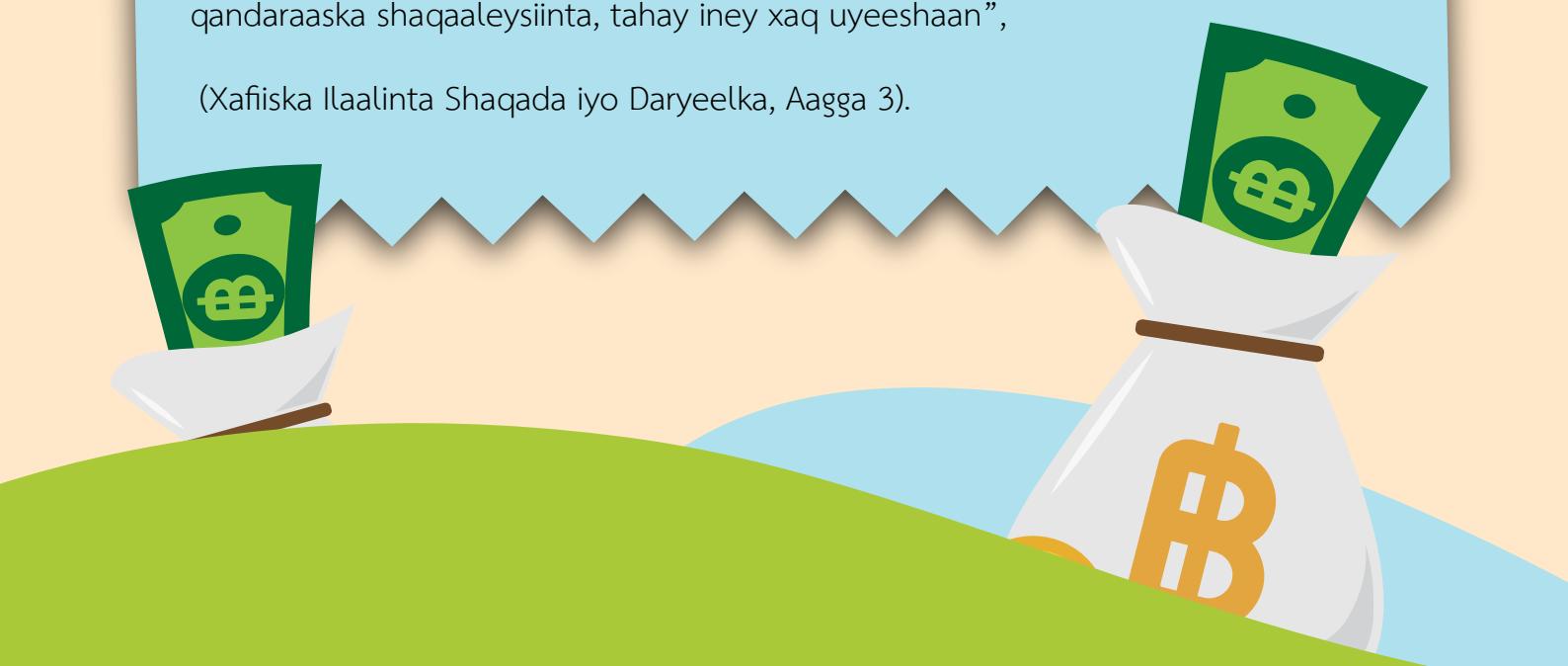


## Mushaharka Ugu Yar ee Maalinaha ah

In kasta oo qandaraas howl-qabasho eysan wadanin faalidooyin lamid ah qandaraaska shaqaalaysiinta

“mushaarka ugu yar weli waa wax ey qandaraasleyaasha madax-bannaan ay qandaraaska shaqaaleysiinta, tahay iney xaq uyeeshaan”,

(Xafiiska Ilaalinta Shaqada iyo Daryeelka, Aagga 3).



Mushaharka ugu yar	Goobta
336 baht (2 gobol)	Chon Buri and Phuket
335 baht (1 gobol)	Rayong
331 baht (6 gobol)	Bangkok, Nakhon Pathom, Nonthaburi, Pathum Thani, Samut Prakan iyo Samut Sakhon
330 baht (1 gobol)	Chachoengsao
325 baht (14 gobol)	Krabi, Khon Kaen, Chiang Mai, Trat, Nakhon Ratchasima, Ayutthaya, Phang-nga, Lop Buri, Songkhla, Saraburi, Suphan Buri, Surat Thani, Nong Khai iyo Ubon Ratchathani
324 baht (1 gobol)	Prachin Buri
323 baht (6 gobol)	Kalasin, Chanthaburi, Nakhon Nayok, Mukdahan, Sakhon Nakhon iyo Samut Songkhram
320 baht (21 gobol)	Kanchanaburi, Chainat, Nakhon Phanom, Nakhon Sawan, Nan, Bung Kan, Buri Ram, Prachuap Khiri Khan, Phatthalung, Phitsanulok, Phetchaburi, Phetchabun, Phayao, Yasothon, Roi-et, Loei, Sa Kaew, Surin, Ang Thong, Udon Thani iyo Uttaradit

Laga bilaabo 1da janaayo 2020. Mushaharka ugu hooseeya wuxuu ku cadyahay shaxda hoose.

Mushaharka ugu yar	Agagaaraaha
315 baht (22 gobol)	Kamphaeng Phet, Chaiyaphum, Chumphon, Chiang Rai, Trang, Tak, Nakhon Si Thammarat, Phichit, Phrae, Maha Sarakham, Mae Hong Son, Ranong, Ratchaburi, Lampang, Lamphun, Si Sa Ket, Sathun, Sing Buri, Sukhothai, Nong Bua Lamphu, Uthai Thani iyo Amnat Charoen
313 baht (3 gobol)	Narathiwat, Pattani iyo Yala

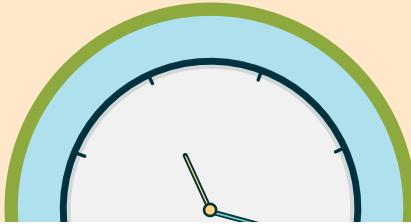
Xigasho: Wasaaradda Shaqada ([www.mol.go.th](http://www.mol.go.th)) ilaa 2-da Janaayo, 2020

Xeerka Madaniga iyo Ganacsiga ee Thailand wuxuu qeyb kayahay qodobbada soo socda ee qandaraaska shaqada:

#### Qalabka iyo agabyada:

- Qalabka ama aaladaha lagama maarmaanka u ah fulinta shaqada waxaa keenaya qandaraasluha, (Qeybta 588).
- Haddii ey tahay in qofka loo-shaqaynayo uu keeno agabka, qandaraasluhu waa inuu u isticmaalaa si taxaddar leh isagoon beerdareeneyn. Waa inuu soo celiyaa wixii dheeri ah marka shaqada la dhammeeyo, (Qaybta 590).
- Haddii cilladda ama dib-udhaca shaqadu ay asal ahaan katimid waxyaabaha uu qofka loo shaqeynayo keenay, ama tilmaan uu isagu bixiyay, qandaraasluhu mas'uul kama aha, iyada oo qandaraasluhu ogyahay arinta uuna ogeysiyo shaqaaleysiyyaha wax kusaabsan arinta. (Qaybta 591).





## Waqtiga Dhameystirka

- Haddii shaqada la dhameeyo wakhtiga loo cayimay qandaraaska kadib, ama haddii aan waqtii la qaban, markuu waqtii macquul ah gudbo kadib, loo shaqeeyuhu wuxuu xaq uleeyahay inuu dhimo mushaharka ama uu kanoqdo xilliga qandaraaska, (Qaybta 596).
- Haddii shaqaaleysiyyuhu aqbalay shaqada iyadoo uusan wax mad-madow ah kaga jirin, qandaraasluhu mas'uul kama aha dib u dhaca kuyimaada dhameystirka, (Qaybta 597).
- Haddii ay dhacdo in dib-u-dhac ku yimaado dhameystirka ama dhameystirka shaqo cilladaysan, shaqaaleysiyyuhu wuxuu xaq u leeyahay inuu hakiyo mushaharka ilaa qandaraasluhu bixiyo wax lagu kalsoonaan karo oo habboon, (Qaybta 599).

## Mushaharka

- Mushaharka waxaa lagu bixin karaa marka ladhameeyo shaqada. Haddii shaqadu ay tahay in lagu aqbalo qaybo oo mushaharka loo cayimay qaybo badan, mushaharka qayb kasta ayaa la bixin karaa xiliga la aqbalo, (Qaybta 602).
- Haddii uu qandaraasluhu bixiyay agabyada, shaqaduna ay burburto ama ay waxyeello gaarto kahor xiliga dhameystirku ku egyahay, qandaraaslaha ayaa leh khasaaraha haddii khasaarada noocaas ah uusan ku imanin ficol uu sameeyay qofka loo shaqaynayo. Xaaladahan oo kale ma jiro wax mushaar ah oo la bixin karo, (Qeybta 603).
- Haddii agabyadu uu bixiyay shaqaaleysiyyaha oo shaqaduna burburto ama waxyeello soo gaarto kahor xiliga dhameystirku ku egyahay, shaqaaleysiyyuhu wuxuu lahaanayaah khasaaraha haddii khasaarada noocaas ah uusan sababin ficol kayimid dhanka qandaraaslaha. Xaaladda noocan oo kale, majiro mushahar labixin karo illaa uu khasaaraha uu sababay ficol uu sameeyay shaqaaleysiyyuhu mooyee. (Qeybta, 604).



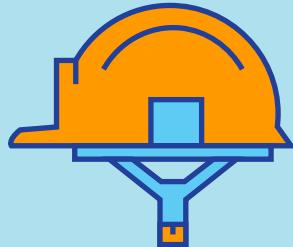
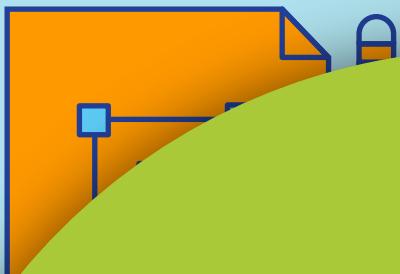
## Joojinta qandaraaska Shaqada

- Ilaa iyo inta shaqadu aysan dhammaan, shaqaaleysiyyuhu wuu joojin karaa qandaraaska isagoo magdhow ka siinaya qandaraaslaha wixii dhaawac ah ee kasoo gaaray joojinta qandaraaska (Qaybta 605).
  - Waxaa muhiim ah in la ogaado in joojinta qandaraaska shaqadu ay tahay xuquuq buuxda oo uu leeyahay shaqaaleysiyyuhu. Si kastaba ha noqotee, shaqaaleysiyyuhu wuxuu weli u baahanyahay inuu magdhow siiyo qandaraaslaha wixii waxyeello ah ee ka yimaadda joojinta heshiiska.
- 

## Waxa lasameeyo haddii uu muran idin dhex maro shaqaaleysiyyahaaga?

1. Isku day inaad kula heshiiso looshaqeeyaha ama shaqaaleeyaha xuquuqahaaga hoos imaanaya nidaamka sharciga Thai-ga tusaale ahaan, xuquuqda mushaarka ugu hooseeya ee maalinlaha ah.
2. Haddii waanwaanta lagu guuleysan waayo, waxaad talo ka raadsan kartaa qareenka AAT. AAT waxay siisaa macaamiisha talo-bixin sharchiyeed oo laxiriirta khilaafaadka shaqada ee qandaraaska adeegyada iyo qandaraaska shaqada labadaba. Fadlan la xiriir qaybta soo dhowaynta ama gacan-yaraha sharci-yaqaanka si aad u hesho maclumaad dheeri ah.
3. Markaad kiiskaaga u gudbineyso AAT, fadlan diyaari maclumaadka ugu badan ee aad awoodi karto. Tusaale ahaan, magaca iyo faahfaahinta meelaha lagala xiriiro loo-shaqeeyaha, mudada shaqada, goobta shaqada, sawir la xiriira, iwm.
4. Haddii uu macmiilku ugudbiyo lawyerka wax kusaabsan cadaalad darro lagula dhaqmayo qandaraaska shaqada ama ku xadgudubka qandaraaska adeegyada, AAT waxay awooddan inay ka caawiso waanwaan lala galo shaqaaleysiyyaha ee la xiriira mushaharka, magdhowga, dhaawaca sida sharciga waafaqsan.





2

# Badqabka Goobta Shaqada



Maadaama Thailand aysan bixineyn xuquuqda ay u kushaqeeynayaan qaxootiga iyo magangalyo-doonka, qaxootiga iyo magangalyo-doonka kusugan Thailand waxaa xaddidan inay helaan xaalado shaqo oo cadaalad ah amnina leh. Shaqooyinka badankood oo ey qabtaan waxaa loo arkaa inay yihii halis, lagu dul faaido, sidoo kale xaaladaha qaarkoodna ey tahay xadgudub. Sidaa darteed waa muhiim in la horumariyo aqoonta badqabta goobta shaqada ee ka dhex jirta qaxootiga iyo magangalyo-doonka si loo hubiyo xaaladahooda shaqo oo aamin ah oo hufan.

## Noocyada Shaqooyinka

### Shaqada Dhismaha

Sida laga soo xigtay Xafiiska Tirakoobka Qaranka ee Thailand, shaqaalahaa goobaha dhismayaashu waxay lakulmaan halista ugu badan ee “dhaawacyada waaweyn iyo dhimashada” marka la barbar dhigo shaqaalahaa warshadaha kale. Si kastaba ha noqotee, xaaladaha badankood, shilalka la xiriira shaqada waa laga hortegi karaa lagana fogaan karaa iyadoo la kordhinayo wacyiga ku saabsan halista ka imaan karta iyo kor u qaadista nidaamyada badqabka shaqada. Kuwa soo socdaa waa qaar ka mid ah nidaamyada aad raaci karto si aad ooga hortagto shilalka shaqada ee imaan kara.



#### 1. Sideen ku xaqiijin karaa nabadgelyadayda inta aan ka shaqeynayo goobta dhismaha?

- Samee wacyigelin laxiriirta halista kana fikir ficiil kasta oo qatar ku ah goobtaada shaqada.
- Kaddib marka la aqoonsado xaaladaha suurtagalka ah ee sababi kara shil, ka fikir qaabab aad ku xakameyneysa ama uga hortagto xaaladahaas.
- Ka taxaddar qalabkaaga shaqada adoo hubinaya in qalabyadaadu sifican u shaqeynayaan. Waa inaad howl kasta u isticmaashaa qalabka saxda ah oo aad ka dhigto qalabka oo dhan nadiif sidoo kale ey kusuganyihii xaalad wanaagsan.
- Ka fogee faraha, gacmaha, iwm, qaybaha dhaqaaqaya ee qalabka.
- Xiro qalab badbaado oo gaar ah sida muraayadaha badbaadada, koofiyadda badbaadada, galoofyada ilaalinta, kabaha badbaadada ama buudka loogu talagalay shaqada culus iyo xariga badbaadada haddii aad ka shaqeyso meelo dhaadheer.

## 2. Sideen ku ilaaliyaa jirkeyga goobta shaqada?

### Ilaali indhahaaga marka aad joogto shaqada

- Isticmaal ilaalinta indhaha ee habboon sida muraayadaha indhaha ama Okiyaalaha ee loogu talagalay shaqada.
- Hubi in qalabka ilaalinta indhaha ay xaalad wanaagsan ku suganyihiin.



### Ilaali gacmahaaga goobta shaqada

- Hubi in ilaalada mashiinku rakibanyihiin (dabool qaybaha dhaqaaqaya ee mashiinka) sificanna u shaqeeynayaan.
- Fiiro gaar ah u yeelo walxaha dhaqdhaqaqa ama qaybaha mashiinka.
- Xiro galoofyada badbaadada.
- U qabso qalabka si sax ah.



### Marka aad isticmaaleysa Jaranjarooyinka

- Hubi xaaladaha jaranjarda kahor intaadan isticmaalin.
- Soo qaado jaranjarta kuhaboon shaqadaada.
- Iskajir inaad dhaqaajiso jaranjarta marka ey kugu hareereysanyihiin dad kale

### Ulabiso si haboon

- Xiro dhar sifican kuula eg. Gacmo-dheere oo aad u dheer ama lalmada iyo dharka aadka u dabacsan ayaa waxaa qabsan kara mashiinnada ama waxay kuu horseedi karaan inaad sibxato ama dhacdo.
- Xiro kabo daboolaya suulashaada maxaa yeelay waxay ka ilaalin karaan faraha cagahaaga waxyabaha soo dhaca ama waxay cagahaaga ka ilaalin karaan markaad ku istaageyso waxyabaha afeysan. Kabaha habboon ayaa sidoo kale kaa celin kara inaad kasoo sibxato jaranjarda isla markaana ilaalin kara muruqyadaada cagaha
- Markasta xiro koofiyad si ey kaaga ilaaliso dhaawacyada madaxa haddii ay jiraan waxyaboo soo dhacaya ama aad adiguba kusibxato dhulka. Xirashada koofiyadda waxay kordhin kartaa jaanisyadada aad kaga badbaado shilalka.
- Kuwa leh timaha dhaadheer, fadlan xir ama dabool timahaaga.



### Marka aad waddo qalab...

- Waa inaadan qalabka uqaadin dusha jaranjarta ama aadan hoos ula dagin markay adag tahay in qalabka si adag loo xajiyo.
- Qalabka waa in had iyo jeer si taxaddar leh shaqaale ugu dhiiba shaqaale kale, oo aan la isu tuurin.
- Shaqaalahaa aaladaha waaweyn ama qalabyada kuwada garbaha waa inay firo gaar ah u yeeshaan firaaqada-goobta markay leexanayaan ama ku wareegayaan goobta shaqada.
- Aaladaha fiiqfiqan sida alwaax-qortada iyo kashawiitada waa inaan marnaba lagu qaadin jeebka shaqaalahaa. Waxaa kaaga sii fican inaad ku qaadato sanduuqa-qalabka, oo hoos loogu laadlaadiyay suunka qalabka ama boorsada leh jeebabka qalabka, ama gacanta kuqabsanaya adigoo markasta caaradda kafogeynaya jirkaaga.
- Waa in markasta laga fogaado qalabka marka aan la isticmaaleyn. Inaad kaga tagto qalabka iyagoo dulyaalla meel sare sida meegaarka dhismaha waxay qatar weyn kutahay shaqaalahaa hoos-jooga. Khatartaani waxay kusii kordheysaa meelaha leh gariir culus.

### Si ammaan ah ugu shaqee kiimikooyinka

- Si taxaddar leh u akhri tilmaamaha intaadan isticmaalin wax kiimiko ah.
- Xidho qalab ilaalin oo habboon.
- Had iyo jeer dhaq gacmahaaga ka dib isticmaalka kiimikada. Ha taaban wejigaaga ama cuntada adoo aan gacmahaaga dhaqin ka dib isticmaalka kiimikada.
- Weelka kiimikada waa in si adag loogu dhejiyaa dabool ku habboon ama fur isticmaalka kadib.



### Ugu shaqee mashiinnada si amaan ah

- Fahan hannaanka maareynta saxda ah iyo taxaddarrada amaanka sidoo kale ogow booska daare-damiyaha.
- Hubi in ilaalada mashiinka, deyrarka iyo aaladaha amaanka si haboon loo rakibay.
- Ha dayactirin ama ha nadiifinin mashiinka inta uu shaqeynayo.
- Kuwa timaha dhaadheer leh, fadlan xir ama dabool timahaaga. Timaha dhaadheer ee aanan la ilaalin waxay noqon karaan kuwo aad khatar u ah markay qabsadaan qaybaha mashiinka dhaqaaqa. Shaqaaluuhu wuxuu kudhici karaa mashiinno, wuxuuna kala kulmi karaa madax-dilaac iyo wajigoo badalma.

### Si amaan ah ugu shaqee Wiishashka

- Howlwadeenku waa inuu ahaadaa qof shahaado uheysta inuu ka shaqeeyo wiishashka.
- Fiirfiiri wiishka si aad u hubiso inuu kujiro xaalad shaqo oo wanaagsan.
- Kafikir khataraha dhici kara oo yeelo qorshe kahor intaadan warwareegin.
- Ha u isticmaalin wiishashka inaad ku qaaddo dad.
- Ha u isticmaalin wiishashka inaad ku jiiddo ama kusoo jiiddo rar.

### Si amaan ah uga shaqee dhismayaasha dhaadheer

- Markii aad ka shaqeyneyso meel kor u kacsan, meegaarka dhismuhu waa inuu sifican u qalabaysanyahay waana inuu jiro suunka badbaadada.
- Markaad u dhowaaneyso aasaaska hoose, ka war hay goobaha godadka. Waxaa jira warbixino sheegaya shilalka ey sababeen burburka godadka goobaha dhismayaasha.
- Hubso inaad isku xirto dhammaan qalabka markaad kashaqeynayso meel sare.

## Shaqada Maqaayadda

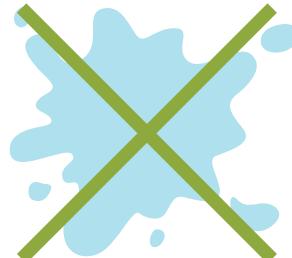
### 1. Sideen ku xaqijin karaa nabadgelyadayda intaan ka shaqeynayo maqaayadda ama jikada?

- Ha uga tagin foornada cidlo markaad shiileyso, dubeyso ama karinayso cunto. Haddii aad xitaa jikada katagto xitaa waqtii gaaban, dami foornada.
- Haddii aad karkarineyso, dubayso, kuleyl-dubeyso ama karinayso cuntada, si joogto ah u hubi, oo u isticmaal waqtii-haye si ey kuu xusuusiso inaad wax karinayso.
- Ka fogee dusha foornada wax kasta oo dab qabsada - disti-qabtaha, galoofyada foornada, maacuunta alwaaxa ah, bacaha xaanshida ama balaastigga ah, baakadeynta cuntada, tuwaalada ama daahyada.
- Nadiifi dusha sare ee shooladda, burjikada, iyo foornada.
- Xiro gacmo gaab, ku dhagan ama gacmaha oo si adag loo laabay markaad wax karinayso. Dharka dabacsan ayaa qabsan kara dab haddii uu taabto ololka gaaska ama burjikada-korantada.



## 2. Sideen uga hortagi karaa naftayda inaan kusibxado ama ku dhoco jikada?

Marka ay arintu kugu cuslaato kuleelka diyaarinta cunnada awgeed. Waxaa kugu dhalanaysa inaad katagtid wasakhda si aad unadiifiso marka cuntada ladiyaariyo kadib. Lkn, waxyaabaha kudaata dhulka waa in si dhakhso ah loola tacaalo, si aad isaga ilaalso inaad ku kuftid. Waxaa dhicikarta inaysan kuu sahlanayn, lkn feejignaan degdega ah ood uyeelato wasakhda khaas ahaan mida sagxadda guriga kudaadata, waa habka ugu haboon ee wax looga qabto



## 3. Sideen nafteyda uga hortegi karaa jaridda ama dhaawacyada marka aan isticmaalayo qalab afeysan?

- Markasta isticmaal mindiyo afeysan.
- Haku qabsanin gacanta cunto markaad wax jareyso.
- Markasta kujar alwaaxa-wax-lagu-jarjaro. (Adeegso mid aan sibxaneyn, ama dhig hoostiisa shukumaanka alaabta oo qoyan si aad oga hortago sibxashada.)
- Markasta ku hay faraha mindida dusheeda haddii uu lacalla sibxado.
- Ka ilaali sidoooyinka mindida dufanka ama walxaha kale ee sibxada.
- Ka ilaali mindiyaha qarka miiska si aad u yarayso jaaniska inaad isku dhufato.
- Waligaa ha isku deyin inaad qabsato mindi soo dhacaysa!
- Dhaq mindiyaha isla marka la isticmaalo. Hakaga tagin mindiyaha weel ey kujiraan biyo saabuun leh oo aan lagu arki karin. Iska fogee cidhifka afeysan ee mindida marka aad dhaqayso.



## 4. Sideen uga ilaalin karaa naftayda gubashada ama koronto iqabsatta?

- Isha ku hay meelaha dabka shidan iyo shidaalka.
- Aad uga taxadar marka aad kashaqeyneyso ololka muuqda ama foornooyinka korontada - ka fogee waxyaabaha ololi kara ilaha kulka.
- Ka hubi qalabka iyo filooyinka qalabka iyo fiishashka calaamado waxyeello. Sidookale dhagayso dhawaq kasta oo aan caadi ahayn.
- Isla markiiba nadiifi kiimikada daadatay - u isticmaal waxyaabo aanan ololi karin si aad sidaa usameyso.

- U isticmaal agabyada korantada iyo qalabyada kaliya ujeedadooda loogu talagalay - raac dhammaan tababarka lagu siiyay.
  - Ka fogee qalabka korantada biyaha hana buux dhaafin fishashka.
  - Weligaa ha isku deyin inaad adigu dayactirto qalab koronto.
  - Dami dhammaan qalabka korontada, shooladaha, iyo foornooyinka, dhammaadka maalinta shaqada iyo marka la nadiifinayo.
- 

## Shaqada warshadda dharka

Sideen ku xaqijjin karaa amaankeyga marka aan ka shaqeeynayo warshadda dharka ama mashiinnada dharka lagu tolo?

- Markasta ku shaqee qaab-jireed haboon.
- Adeegso gacan-nasiyaha si aad oga fogato cadaadiska gacanta iyo kalagoyska cumaacumta.
- Ka qaado nasashooyin gaagaaban fadhiga dheer, laga yaabee saacad ama labo kadib, si aad dhabarka oga nasiso cadaadiska.
- Markaad toleyso, markasta xoogga saar mashiinka iyo howsha aad gacanta ku hayso.
- Dami mashiinka toliinka kahor inta aadan saliideyn ama marka aad beddeleyso qeybo.
- Haddii ay dhacdo iney wax kujaraan, ama dhaawac kastoo kale, waa in la nadiifyaa dhaawacyada oo lagu daboolaa faashad.
- Waa inuu jiraa abaabul loogu talagalay nalal haboon oo dabiici ah gudaha goobta wax lagu tolayo. Goobaha shaqada ee u baahan iftiin badan waa in loo raro meel u dhow daaqadaha.



## Shaqada la xiriirta beeraha

### 1. Waa maxay khataraha ka imaan kara ka shaqeynta beeraha?

- Murqo xanuun daran iyo dilaac
- Laf kamid ah laf-dhabarta oo durugta
- Isku feydidda kiimikooyin halis ah oo ay ku jiraan sunta cayayaanka
- Dhaawacyada qalabka beeraha
- Indho cuncun
- La falgalidda sunta cayayaanka



### 2. Wuxaan leeyahay murqo xanuun maxaa yeelay waxaan badanaa qaadaa rar culus. Maxaan sameeyaa?

- Kahor intaadan qaadin rarka culus, waa inaad ka fekertaa sida uu rarku u culusyahay iyo jihada culeyska la qaadayo.
- Hubi in rarka aad qaadaysaa uu leeyahay meel ku filan oo ay gacmahaagu qaban karaan.

### 3. Talaabooyinka ay tahay inaad qaado marka aad rar qaadeyso:

- U dhowow rarka intii suuragal ah.
- Isku day inaad xusulladaada iyo gacmahaaga u dhawyihiiin jirkaaga.
- Soo laab jilbaha.
- Dhig rarka meel udhow hortaada iyo bartanka.
- Toosi dhabarkaaga inta lagu guda jiro qaadista.
- Adeegso dhaqdhaqaaq fudud markaad kor u qaadeyso
- Haddii rarku culus yahay raadso qof ku caawiya.



#### 4. Marka aad waddo rarka, fadlan hubi in ...

- Aadan maroojin ama leexin jirka
  - Taa beddelkeeda dhaqaaji cagahaaga si aad uleexato.
  - Miskahaaga, garbahaaga, lugahaaga, iyo jilbahaagu waa inay wajahaan isku joho.
  - Udhowee rarka jirkaaga sida ugu macquulsan suxulladaaduna udhowyihiiin dhinacyadaada
  - Haddii aad dareento daal, deji rarka oo naso dhawr daqiiqo.
  - Aad hau daalin naftaada si aad si haboon ugu dajiso.
- 

#### 5. Raac tillaabooyinkaan marka aad dejineyso rarka:

- Laab jilbaha, maaha miskaha.
  - Madaxaaga kor u hay adkeena muruqyada calooshaada.
  - Ha u qalloocin jirkaaga.
  - Usoo dhawee rarka jirkaaga sida ugu macquulsan
  - Sug ilaa inta rarku uu si siman u fadhiisanayo si aad uga siideyso gacantaada.
- 

#### 6. Sideen uga hortagi karaa iney igaarto sunta cayayaanka?

- Marka aad taabatid khudaar ama miro ay gaadhay sunta cayayaanka, gacmahaagu way wasakhoobi karaan. Hadii aadan gacmahaaga ilaalinin oo aad taabato cuntada waxaad cuni kartaa sunta cayayaanka taasoo aad waxyello ugu leh caafimaadkaaga sidoo kale khatar u ah jirkaaga.



**7. Marka aan ku shaqeynayo guriga, carruurtaydu waxey mararka qaarkood galaan goobtayda shaqo. Sideen ugu sameyn karaa iyaga meel amaan ah?**

- Xad u yeel meelahooda ay ku ciyaraan.
- Qiimee khataraha carruurtaada.
- Go'aami waxa carruurta u jiidaya xaaladaha khatarta ah.
- Usamee caruurta shuruuc haboon.
- Meelahooda ay ku ciyaraan waa inay ahaadaan kuwo ka madax bannaan qalabka jaban ama aan amaan ahayn, fiishyada korontada iwm.
- Ka firi goobta shaqada aragtii ahaan dhinaca ilmahaaga, Hoos ugu deg heerkooda oo firi. Maxaa carruurta ku keenaya xaalado khatar ah: Waxaa laga yaabaa inay daneynayaan oo had iyo jeer isku dayaan inay waxyaabo geliyaan afka, marka xaaladdan, haddii ay tahay waxyaabo kiimiko ah, tusaale ahaan. sunta cayayaanka ama bisbaas. Caruurtaadu khatar ayey ku jiri karaan.

## **Shaqada nadaafadda**

**1. Waa maxay khataraha suuragalka ah ee ka imaan kara shaqada nadaafadda?**

- Dhaawacyo ama xanuun murqaha, lafaha iyo kala goysyada.

Nadiifyeyaasha ayaa dhib wajaha marka ay dhaqaajinayaan oo ey qaadayaan baal迪yo biyo ah kuwaasoo aad uwaaweyn ama aad loo buuxdhaifiyay. Sidoo kale, waxay goor dambe la kulmaan dhabar xanuun iyo daal kadib marka ay wax masaxaan, aad isukala bixiyaan ayna gaarayaan meelaha sare si ay u nadiifyaan

**- Xanuunada caafimaad ee taranka**

Istaagnaanta waqtidheer, qaadista rar culus iyo cadaadiska caloosha oo sarreeya oo ka imanaya laabista iyo foorka ayaa sidoo kale kuu horseedi kara dhiciseyn, dhalid xilligeeda aan lagaarin, ilmaha miisaankoodu yaryahay iyo cadaadiska dhiigga oo sarreeya inta lagu guda jiro uurka.



### *Tallaabooyinka looga hortago:*

Waa in baaldiyada la haafeeyo si loo yareeyo culeyska waana ineyna fududahay in la dhaqaajiyo iyadoo la siinayo baaldiyo caag ah oo leh shaag loogu talagay masaxaadda sagxadaha.

Waa in lasiyo qalabka saxda ah ee lagu nadiifiyo meelaha sare sida jaranjar si loogu suro daahyada iyo qalabyada sidooyinka dhaadheer ee loo isticmaalo boodhka. Tani waxay yareyneysa tirada waqtiga nadiifyaha uu ku kharashgareeynayo inuu dusha sare gaaro.



#### **- Cudurka neef-mareenka iyo neeftha.**

Hal daraasad ayaa tilmaantay in nadiifyeyaasha ay wajahaan 1.7 jeer khatar sare ee ah inuu kudhoco cudurka neeftha iyadoo ay ugu wacan tahay xaaladaha shaqada marka lala barbar dhigo xirfadaha kale. Khatarta cudurka neeftha ayaa si gaar ah ugu sarreeya nadiifinta jikada, tirtiridda alaabta guryaha, mashiin-kunadiifinta iyo xaaqidda, nadiifinta alaabta iyo nadiifinta xarumaha fayadhowrka.

#### **- Iney kiimiko kaasoo gaarto walxaha wax lagu nadiifiyo ee ka kooban walxo halis ah.**

Dadka wax nadiifya kiimikadu waxay ku gaadhi kartaa inay naqas ahaan ujiitaan, maqaarka iyo inay indhaha ka gaadho, ama ay liqaan. Alaabaha qaarkood ayaa noqon kara kuwo holci kara. Hawo sun ah ayaa ka abuurmi karta haddii alaabooyinka la isku qaso: tusaale, Kallooriin lagu darey aashito ama ammooniyaa waxay soo saaraan hawo sun ah, walxaha qaarkood ee khatarta ahna waxay waxyelleyn karaan caafimaadka shaqaalahaa uurka leh iyo dhallaankooda aan dhalan.

#### *Tallaabooyin looga hortago:*

- Si taxaddar leh u aqri oo raac tilmaamaha ku summadeysan weelasha kiimikada.
- Xiro qalab ilaalin shaqsiyed sida af-xirkiga, galooftyo, buud, af-xirkiga marada ee wajiga oo leh shaandheeyeyaal iyo gacmo gashi.
- Haddii ay kugaaraan kiimikooyin, si dhaqso ugu dhaq gacmahaaga iyo cagahaaga saabuun iyo biyo.
- Marka la isticmaalo kadib, kiimikooyinka waa in lagu kaydiyaa dabool xiran.

### - Dhicid iyo Sibxasho

Dadku badanaa waxay ku sibxadaan sagxadaha oo laga tagay iyagoo qoyan nadiifinta kadib.



#### *Tallaabooyin looga hortago:*

- U adeegso shaqadaada jaran-jarooyinka saxda ah waa ineyna xaaladoodu wanaagsan.
- U isticmaal qalabka saxda ah nadiifinta meelaha sarsare.
- Hubi inaadjoogto meel habboon marka aad wax kor uqaadeyso, waddo ama dejineyso rar.
- Hadduu rarku aad uculusyahay, waa inaad raadsataa qof ku caawiya.
- Ka fogee qalabka korantada iyo filooyinkaba biyaha sidoo kalena waa inuu qalabku kusuganyahay xaalad wanaagsan. Iskaaga hau dayactirin qalabka korantada ilaa aad tahay korontiiste shariyeysan.
- Meel dhig filooyinka korantada marka aadan isticmaaleyn.

#### *Tallaabooyin looga hortago*

- Adeegso xaddiga saxda ah ee alaaboooyinka wax lagu nadiifiyo oo haboon.
- U oggolow oomada in waqtii ku filan ku nadiifiso sagxadaha dufanta leh.
- Joogtee nadiifinta qalabka si uu u ahaado mid shaqeeya.
- U adeegso sagxadaha qoyan iskoobe qalalan ama biyo-qalajiye si aad u yareyso waqtiga qallajinta sagxadda, laakiin xusuusnow, marka sagxadu qoyantahay waxaa wali jirta halis sibxasho.
- Xitaa isticmaalidda masaxaad sifican loo maroojiyay waxay kaga tagaysaa xoogaa biyo ah, oo ku filan iney sagxadda siman dusheeda ka sameeyaan khatar sibxasho.
- Ka jooji iney dadka lugeeynaya galaan sagxadaha qoyan ee siman adiga oo adeegsanaya wax celiya ama dhigaya calaamado iyo jid-xire si aad uga digto halista, qufulaya albaabada, ama qayb-qayb u nadiifinaya.

#### **2. Waa maxay khataraha suuragalka ah oo ey sababaan qalabka nadiifinta?**

- Kasoo dhicidda jaranjarada
- Inuu si xad-dhaaf ah u fidsamo muruqaaga
- Rar culus
- Iney koronto kugu dhagto
- Inaad kuturaanturrooto filooyin



## Shaqooyin kale oo khatar ah

In kasta oo qaxooti badan oo kusoo qaxay Thailand ay ku xooggan yihiin meelaha aan kor ku soo sheegnay, waxaa jira shaqooyin kale oo khatar ah kuwaasoo tiro yar oo qaxooti ah laga shaqaaleysiiyay. Shaqaalaha waaxyahaan aan sharcieysneyn marar badan waxay lakulmaan jawi shaqo oo aan wanaagsanayn . Sidaa darteed way adagtahay in la hubiyo amaankooda shaqada. Si kastaba ha noqotee, waxaa jira waxyaabo aan sameyn karno oo aan ku hagaajin karno xaaladdooda shaqo.

---

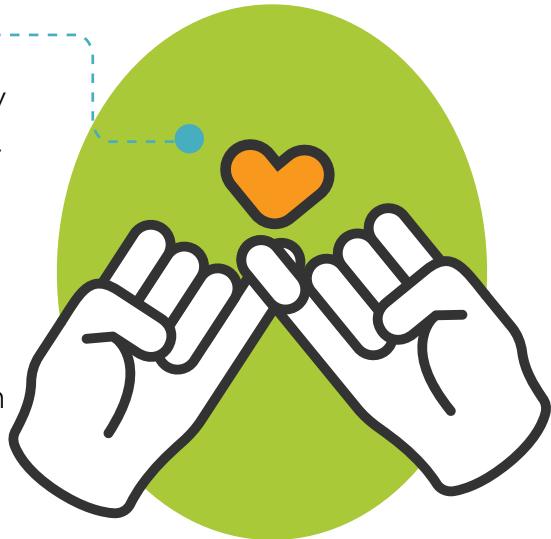
### Kalluumeysiga

- Kalluumeysatadu waa inay kawarqabaan waxa noqon kara khataraha suurtagalka ah ee goobta shaqadooda sida hafashada, dhaawacyada ay keenaan mashiinada shaqada ama daal ay keento shaqo xad dhaaf ah.
- Waa inaad barataa sida loo bixiyo gargaarka degdeggaa ah inta ugu badan ee aad karto. Markaad saarantahay , waxaa jooga oo keliya dadka aad isla shaqeysaan ee aad kutiirsanaan karto. Kahor bilowga xilli kalluumeysiga, fadlan hubi in qalabkaaga gargaarka degdeggaa ahi si buuxda kuugu dhanyihii.
- Si loo badbaadiyo nolosha xubnaha shaqaalaha, waa in la isticmaalo jaakadaha badbaadada, nidaamka isku lamaanaynta labo qof iyo xariga badbaadada. Xariga badbaadada waa xadhib ku xiran birta-cuksashada ama qayb kale oo ka mid ah markabka, iyadoo geeska kale uu kudhegganyahay suunka kalluumeystaha.
- Maaddaama nooca shaqada kalluumeysiga ay aad u darantahay, waa inaad hubisaa inaad heshid nasasho kugu filan kana fogaatid cabitaannada aalkolada leh ee saameyn kara awooddaada ah inaad diirada saarto ood ushaqaysato si amni ah kale aad kushaqeyneyso si amaan ah.



## Kaganacsiga Jirka

Ka ganacsiga jirka ayaa waxaa wali loo arkaa iney tahay shaqo sharci darro ka ah gudaha Thailand. Kuwa kashaqeeya galmaada ayaa unugul khatar sare ee rabshadaha goobta shaqada taas oo u horseedi karta saameyn caafimaad oo xun sida niyad jabka, xanuunka iskubuuqa maskaxda, cudurada galmaada la isugu gudbiyo, HIV, uurka aan laqorsheyn, iyo dhimasho (Deering KN, Amin A, Shoveller J et al, 2014). Kuwa soo socdaa waa talaabooyin ka hortag ah oo shaqaaluhu qaadi karaan si ay u horumariyaan amaankooda.



- U sheeg qof goorta iyo meesha aad kula kulmeysa macmiilka. Dariiqa kale waa in qof kale kula joogo meesha kaasoo soo dhexgali kara haddii loo baahdo.
- Qari waxyabaha afeysan ama khatarta ah ee yaalla qolka kaasoo macmiilku kuu adeegsan karo.
- Macaamiisha oo isticmaasha deroogada, walxo ama khamri ayaa si gaar ah dhibaato u ah. Macaamiisha sakhraansan ama aad ucabsan waxay u badanyihii inay noqdaan kuwo dagaal badan isla markaana bilaaba isku-dhacyo ay adkaan karto in ladajiyo mar haddii ay dhacaan, sidaa daraadeed macaamiisha ey deroogada iyo qamrigu saameeyeen waa in la aqoonsadaa lagana fogaadaa.
- Ku adkeyso daruuriga ah in la isticmaalo difaac gaar ahaan cinjirka galmaada oo kaa caawin kara kahortaga cudurada galmaada lagu kala qaado ee dhimashada leh sida HIV iyo isfilato ama uur.

Waxaa gudaha Thailand kajira hey'ado qaar oo siyaabo kala duwan ubixiya taageero isla markaana horumariya hab-nololeedka kuwa kashaqeysta galmaada iyadoon loo eegayn jinsiyadooda. Waxaa lagugu dhiirigelinaya inaad la xiriirto hay'adaha soo socda si aad u hesho macluumaa dheeraad ah. Si aad ula xiriirto ururada qaar, waxaad ubaahan kartaa dad kuhadla luqadda Thai-ga si ey kaaga caawiyaan wada xiriirka.

### Health Center 28 (Xarunta Caafimaadka 28)

Health Center 28 (Xarunta Caafimaadka 28) waxay ka shaqeysaa rugta caafimaadka galmaada taasoo sameysa baaritaano sidoo kale bixisa daawo loogu talagalay cudurada ku faafa galmaada sida HIV iyo isfilato. Xarunta caafimaadku waxay sidoo kale bixisaa kondhom iyo dawooyin loogu talo galay 'PREP', oo ah habka ka hortagga HIV taasoo dadka aan qabin HIV ay maalin walba qaataan daawo si ay u yareeyaan halista ay ugu jiraan inuu ku dhaco HIV haddii ey wajahaan fayraska. Rugtu waxay sidoo kale qabataa tijaabooyinkabaaritaanada kansarka afka makaanka. Bukaannada aan Thai-ga ahayn waxay u baahanyihiin inay bixiyaan lacagta adeegyada. Lacagta daawada waa la awoodi karaa. Wuxaad la xiriiri kartaa AAT ama qof aad taqaan kaasoo ku hadla Ingiriiska ama Thai-ga si uu kaaga caawiyo inaad la xiriirto xarunta caafimaadka.

**Webseed:** <http://www.bangkok.go.th/healthcenter28>

**Telefoonka:** 02-860-8210

**Cinwaanka:** 24/16 Krungthonburi Road, Bang Lamphu Lang Sub-district, Khlongsan District, Bangkok, Thailand 10600



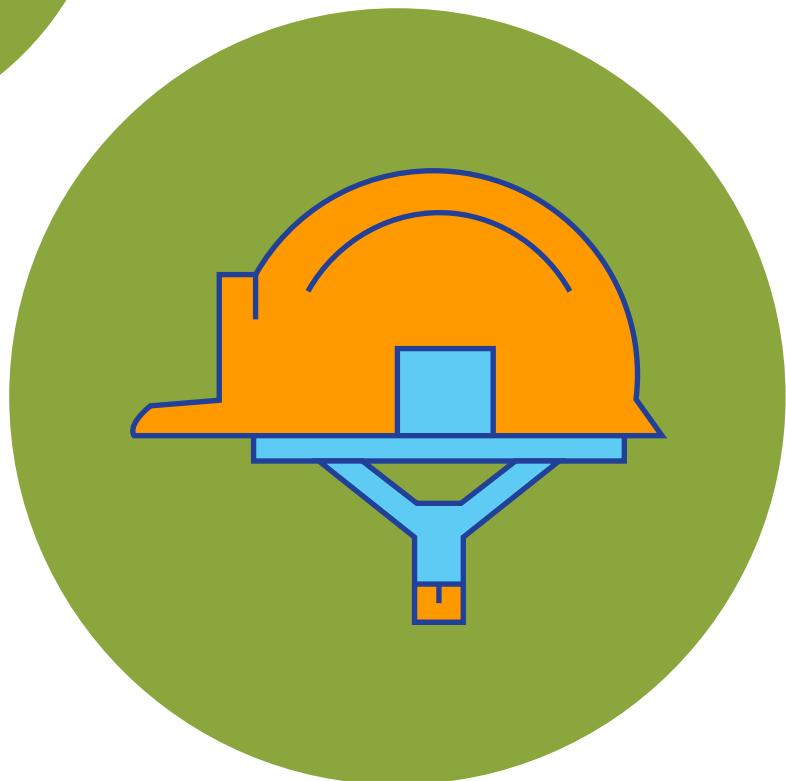
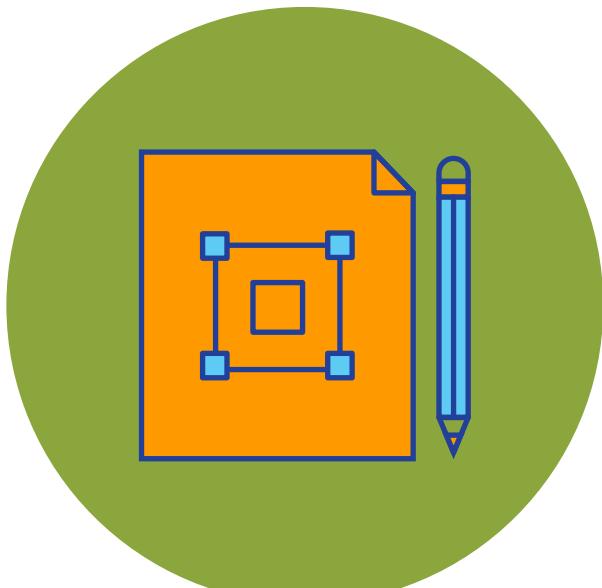
### The Anonymous Clinic (Rugta Anonymous)

The Anonymous Clinic (Rugta Anonymous) ee Xarunta Cilmi baarista Aydhiska ee Ururka Laanqayrta Cas ee Thai waxay furtaa xarun caafimaad oo saacadaha shaqada kadib maalmaha Sabtida laga bilaabo 08.30 AM - 11.00 AM si ay u bixiso adeegyo tallaal oo ay ka mid yihiin Hepatitis A, Hepatitis B iyo tallaalka HPV. Xaruntu waxay kaloo sameysaa baaritaano waxayna bixisaa dawooyin loogu talagalay cudurada kufaafa galmaada iyo sidoo kale daawo loogu tala galay PrEP iyo PEP, oo ah barnaamij gaaban ee daawooyinka HIV oo si dhaqso ah loo qaato kadib suuragalmimo in lakala qaado HIV si looga hortago inuu feyrusku lawareego jirkaaga.

**Webseed:** <https://th.trcanc.org/th>

**Telefoon:** 02 2516711-5 RIIX 102

**Cinwaanka:** 104 Ratchadamri Road, Pathumwan, Bangkok, Thailand, 10330



Waxaa maalgalisay dawladda Maraykanka