



## Waaxda Waxbarashada ee Oregon | Maamulka Caafimaadka Oregon

### Udub Dhexaadinta Badbaadada iyo Lahaanshaha ee Sannad-dugsiyeedka

### Qalabka Wada-xiriirka

Agoosto 2023

Gacaliyayaal Hoggaamiyayaasha iyo Bahwadaagta Waxbarashada,

OHA iyo ODE waxa ay si wadajir ah u diyaariyeen qalabkan isgaadhsiinta si uu uga caawiyo shaqaalaha dugsiga, ardayda iyo qoysaska ku soo laabashada dugsiga iyaga oo eegaya go'aamada caafimaadka iyo badbaadada shakhsi ahaaneed, oo ay ku jiraan doorashada in ay xidhaan maaskarada wejiga iyo in kale. Agabyada ku jira qalabka waxay koobayaan caafimaadka maskaxda iyo fayoobida, lahaanshaha, badbaadada, iyo ixtiraamka doorashada inta lagu jiro xilliga kala guurka. La jaanqaadka [Qaabka Isku-dhafan ee ODE ee Caafimaadka Maskaxda](#), yoolku waa in la abuurro dugsiyo ammaan ah, taageero leh, soo dhawayn leh, lagana hortago cagajugleynta iyo dhibaataaynta la xidhiidha doorashada ardayga iyo qoyska ee ah inay xidhaan ama aysan xidhan daboolka wejiga xilliga dugsiga.

Bilawga sannad-dugsiyeedka cusub waxay had iyo jeer u tahay wakhti kala guur ah qoysaska iyo shaqaalaha. Sannad-dugsiyeedka cusub wuxuu keeni karaa dareemo sida farxad, raynrayn, rajo-gelin, isterees, iyo xanaaq. Kuwani waa jawaabo si fiican loo fahmi karo oo ku saabsan isbeddel kasta oo ku yimaadda jadwalka iyo deegaanka waxayna u badan tahay in qof kasta oo ka tirsan bulshada dugsigu si uun u dareemi doono.

Waxaannu kugu martiqaadaynaa inaad ka faa'iidayso fariimahan iyo kheyraadkan **si aad ula bilowdo wada-sheekaysi iyo xidhiidh shaqaalaha, ardayda, qoysaska, iyo bulshadaada. Waa mas'uuliyaddayada inaanu hubinno in jawiga dugsigu yahay mid ammaan ah oo soo dhawayn leh.** Waa inaanu hubinaa in ardayda inta badan la kulma cagajuglayn, oo ay ku jiraan ardayda laxaadka la' iyo kuwa Madow, Asaliga ah, Latina/o/x/e, Dadka Midabka leh, Xubnaha Qabaa'ilka, iyo/ama xubnaha bulshada LGBTQ2SIA+, ay dareemaan ammaan oo lagu soo dhaweeyo dugsiyadooda. Tusayaasha ku jira xirmadan waxaa loo qaabeeyey in ay ka caawiyaan dugsiyada in ay taageeraan ardayda, qoysaska, iyo bulshada dugsiga si ay ugu

gudbaan marxaladdan. Farriimahan la beddeli karo ayaa siiya bar bilow hoggaamiyayaasha dugsiga iyo shaqaalaha si ay u fududeeyaan wada-hadallada ku saabsan badbaadada iyo lahaanshaha, iyo in la abuurro dhaqamo daryeel iyo isku xirnaan.

Haddii aad hayso wax su'aalo ah oo ku saabsan qalabkan ama aad rabto fikrado iyo ra'yi dheeraad ah oo ku saabsan isticmaalka qaar ka mid ah qalabka isgaarsiinta ee lagu bixiyo dukumeentigan, fadlan la xiriir

[ODE.HealthySchools@ode.oregon.gov](mailto:ODE.HealthySchools@ode.oregon.gov).



## Farriimaha Muhiimka ah ee Barayaasha iyo Hoggaamiyayaasha Dugsiga

**Waa mas'uuliyaddayada inaanu hubinno in jawiga dugsigu yahay mid ammaan ah oo soo dhawaynaya** arday kasta iyo xubnaha shaqaalaha. Tan waxaa ka mid ah ixtiraamka go'aamada shakhsi ahaaneed ee ku saabsan badbaadada shakhsi ahaaneed, oo ay ku jiraan xidhashada, ama xidhasho la'aanta, daboolka wejiga.

**Ardayda iyo shaqaalaha qaarkood ayaa dooran doona inay sii xidhaan daboolka wejiga ee dugsiga sababo kala duwan awgood.** Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu qaato go'aankaas, dugsiyaduna waxay u baahan yihiin inay taageeraan isticmaalka joogtada ah ee daboolka wejiga ee shakhsiyadka oo ay abuuraa jawi lagu ixtiraamo go'aamada shakhsi ahaaneed ee xirashada daboolka wejiga.

**Qof kastaa wuxuu mudan yahay in loola dhaqmo si caddaalad ah, ixtiraam iyo sharaf leh.** Oregon way xoogan tahay sababtoo ah kala duwanaanshaheeda. Kala duwanaanshaha dhaqanka, diinta, fikradaha, qowmiyadaha, kartida, go'aamada caafimaadka, iyo noocyada kale ee aqoonsiga ayaa gacan ka geysta xoogganaanta iyo qaninimada bulshooyinkayaga. Tan waxa ku jira doorashada xidhashada ama xidhasho la'aanta daboolka wejiga.

**Waanu u midaysannahay tani.** Marka hal qof oo ka tirsan fasalkayaga ama bulshada loola dhaqmo si ixtiraam darro ah, dhammaanteen way na dhibbaysaa. Waa muhiim in la is taageero oo la is nasiyo, la wadaago xogta saxda ah ee waqtiga ku habboon ee caafimaadka dadweynaha, la sameeyo go'aamo xog ogaal ah oo anfaca bulshooyinkayaga, oo la wada shaqeeyo, gaar ahaan xilliyada kala guurka iyo istereeska.

**Cagajuglaynta, takooridda, iyo kuwa kale lagama oggola dugsiyada ama bulshooyinka.** Naxariis, dhibirsanaan, dareemid, iyo isfahan ayaa ah agabka ugu awoodda badan ee lagula tacaali karo xilliga kala guurka, istereeska, iyo hubanti la'aanta. Waa markii ay bulshooyinkeennu isu iman lahaayeen, oo ay ku midoobi lahaayeen ujeeddada abuurista jawi ammaan ah, caafimaad qaba, farxad leh oo ardaydu ay ku horumaraan.



# Talooyinka Barayaasha Si Kor Loogu Qaado Ammaanka, Meelaha Bannaan, iyo Wada-xiriirka

**Ku feejignow keliya inaad wadaagto macluumaadka saxda ah, iyo inaad si cad uga hortagto macluumaadka khaldan.** Macluumaadka saxda ah ee ku saabsan dadka, munaasibadaha, falcelinta iyo dareenka ayaa ah kuwo awood siin. Dhallinyarada waa in la siiyaa xog dhab ah oo ku habboon da'doodu oo ku saabsan sida looga fogaado caabuqyada iyo fiditaanka cudurrada. Sahami siyaabaha ay dhallinyaradu u samayn karaan go'aamo ku saabsan caafimaadkooda iyo badbaadadooda.

**Faham in arday badan ay la kulmi karaan cabsi, hubanti la'aan iyo dareeno kale inta lagu jiro xilligaan iyo xilliyada kale ee kala gurka ah.** Arday badan, macalimiin, iyo qoysaskooda waxaa si xun u saameeyay safmarka, waxay la kulmeen khasaaro iyo diiqad naxdin leh, waxaanay dareemi karaan dareemo kala duwan.

**U samee wakhti iyo meel ay dhallinyaradu ku saamiyaan dareenkooda.** Kala hadal dhallinyarada dareenkooda. Adeegso nashaadaad, door-ciyaar, waxqabadyo hal abuur/farshaxan ah, iyo doodo si aad u sahamiso dareenkooda ku saabsan munaasibadaha iyo dareenkooda ku saabsan kooxaha kala duwan ee dhaqamada ama qaab nololeedka kala duwan.



**Tusaalaha naxariista, dhibirsanaanta, dabacsanaanta iyo aqbalaada kala duwanaanshaha.** Dhallinyaradu waxay dareenkooda ka qaataan dadka waaweyn ee noloshooda ku jira. Iska ilaali inaad hadal xun ka sheegto koox kasta.

**Adeegso luuqad loo dhan yahay iyo dhaqamada oo bixi sharraxaad ku saabsan dhaqamada ama qiyamka aan la socon qiyamka dugsiga ama siyaasadaha.** Dhallinyaradu waxay u gudbin karaan hadalada xun xun ardayda fasaladooda iyo bulshada dhexdeeda. U muuqashada shakiga shakhsiyaadka u fikira ama u dhaqma si ka duwan, samaynta cadaawad, faallooyin dhaawac leh iyo aflagaado ku saabsan shakhsiyaadka ama bulshooyinka, ama cagajuglaynta, cyberbullying, ama jidh ahaan/dareen ahaan hanjabaad ama waxyeelo u geysanaya dadka kale waxay abuurtaa jawi waxbarasho oo walaac leh oo aan ammaan ahayn.

**Ka fiirso hadaladaada iyo eexdaada,** oo ka caawi dhallinyaradu inay ogaadaan hab-dhaqankooda iyo eexdooda. Tani waa fursad is-milicsiga, fahamka kuwa kale, iyo bixinta waxbarashada ku saabsan dabeecadda iyo saamaynta eexda. U ogolow ardayda iyo dadka waaweyn inay ogaadaan waxa aad ka filayso ixtiraamka dhammaan, iyo in naxariista iyo naxariista la filayo oo lagu daydo.

**Had iyo jeer ka hadal oo qaad tallaabo haddii aad aragto faallooyin takoor ah ama naxariis darro ah ee ay sameeyeen ardayda ama shaqaalaha.** Dadka waaweyni waxa ka saaran mas'uuliyad in ay si badbaado leh uga hortagaan erayada waxyeellada leh. Tani waxay la macno tahay in si joogto ah loo hadlo mar kasta oo la arko ereyo dhaawac leh. Ka jawaabidda aan joogtada ahayn ee erayada waxyeelada leh waxay dirtaa fariinta in dhaleecayn, wax kale, iyo cunsuriyad

la aqbali karo. Dadka waaweyni waxay dhacdooyinka u isticmaali karaan fursad ay ku sharraxaan sababta aan loo aqbali karin bayaanka, sahamiyaan sida dadka kale u fasiran karaan, oo ay u bixiyaan dhaqammo iyo fursado kale oo magdhow ah.



**Jooji dhibaataaynta ama cagajuglaynta isla markaaba.** Si cad u sheeg in cagajuglaynta, dhibaataaynta, iyo dhaqamada kale ee waxyeelada leh nooc kastaba ha ahaatee (qof ahaan, onlayn, warbaahinta bulshada, iwm) ay yihiin wax aan la aqbali karin. Weydii su'aalo ku saabsan shakhsiga muujinaya dabeecadaha cagajuglaynta; ogow sababta ay ugu kacayaan. Bixi dabeecado kale iyo macluumaad/waxbarasho dheeraad ah si ay gacan uga geysato wax ka qabashada dareenka ama walaacyada hoose.

**Kahortag xanaaqa yar ee leh xaqiijinta yar.** Xaqiijinta-yar ayaa ah qirasho dahsoon si ay uga caawiso shakhsiyadka inay dareemaan in la qiimeeyay laguna daray. Kuwaas waxaa ka mid ah qirashada xad-gudubyada yaryar, taageeridda shakhsiyadka marka ay soo sheegaan xadgudubyada yaryar, cagajuglaynta, takoorka ama wax kale, iyo si toos ah uga hortagga sinnaan la'aanta, cadaawadda ama dhaqanka eexda.

**Ku dhiirigeli ardayda/dhallinyarada inay raadsadaan caawimo.** Dadka waaweyni waa inay ku dhiirigeliyaan ardayda/dhallinyarada (kuwa cagajugleeyo, kuwa la xoogsheegtay, kuwa cagajuglaynta ka marag kaca) inay u sheegaan qof weyn oo la aamini karo ama ay ka hadlaan cagajuglaynta, dhibaataaynta ama microaggressions (haddii ay ammaan ku dareemaan inay sidaas samaynayaan).

**Hubi in shaqaalaha, waalidiinta, daryeelayaasha, iyo xubnaha bulshada la ixtiraamo lana ilaaliyo mar walba.** Ardaydu ma noqon karaan shakhsiyadka kaliya ee khatarta ugu jira inay la kulmaan eexda ama aflagaadada yar ee ka imanaysa asxaabta ama ardayda. Hubi in shaqaalaha iyo dadka waaweyni ay yaqaaniin xuquuqdooda, jawaabta ku habboon ayaa noqon karta marka laga hadlayo dhaqankan, iyo sida loola xidhiidho welwelka madaxda dugsiga.

**Xoogga saar sawirrada togan, ee la yaqaan ee kooxaha kala duwan.** Aqoonso dad ka soo jeeda qowmiyado badan, diimo iyo/ama qaab nololeed oo ay dhallinyaradu taqaan oo meel wanaagsan ku leh noloshooda. Kuwani waxay noqon karaan deris, saaxiibo, shaqaale dugsiga, xirfadlayaal daryeel caafimaad, xubno ka tirsan beesha caqiidadooda, ama ganacsatada deegaanka. Ka dooda sifooyinka, qiyamka iyo khibradaha badan ee ay dhallinyaradu wadaagaan.

**La akhri buugaag dhalinyarada oo wax ka qabanaya nacaybka, dulqaadka, iyo nacaybka.** Waxaa jira sheekooyin badan oo badan oo ku habboon kooxaha da'aha kala duwan kuwaas oo ka caawin kara dhalinyarada inay ka fikiraan oo qeexaan dareenkooda ku saabsan arrimahan. La shaqee maktabadahaaga si aad u hesho talooyin.



## Farriimaha Muhiimka ah ee Waalidiinta, Daryeelayaasha, iyo Qoysaska:

**Dhammaanteen waxaan mas'uul ka nahay inaynu hubinno in deegaanka dugsi ugu yahay ammaan iyo soo dhaweyn** arday kasta iyo xubin kasta oo shaqaale ah. Tan waxaa ka mid ah ixtiraamka go'aannada shakhsi ahaaneed ee ku saabsan caafimaadka iyo badbaadada, oo ay ku jiraan xidhashada ama xidhashada daboolka wejiga.

**Qof kastaa wuxuu mudan yahay in loola dhaqmo si caddaalad ah, ixtiraam iyo sharaf leh.**

**Waynu u midaysanahay tan.** Marka hal qof oo ka tirsan fasalkayaga ama bulshada loola dhaqmo si ixtiraam darro ah, dhammaanteen waynu dhibtoonaa. Waa muhiim in la is taageero oo la is nasiyo.

**La wadaag xog sugan oo laga helayo ilo lagu kalsoon yahay.** Macluumaadka caafimaadka guud ee saxda ah iyo waqtiga ku habboon ayaa lagama maarmaan u ah samaynta go'aamo xog-ogaal ah oo faa'iido u leh qoysaskeena iyo bulshadayada. Waa muhiim in la sharaxo waxa ku dhacaya dhalinyarada iyadoo la adeegsanayo luqad ay fahmi karaan.

**Cagajuglayn, takoorid, iyo kuwa kale lagama oggola dugsiyada ama bulshada.** Naxariista, dabacsanaanta, dareenka, iyo isfahamka ayaa ah agabka ugu awoodda badan ee lagula tacaali karo kala guurka, istereeska, iyo hubanti la'aanta. Dugsiyadeenu waa meel ay bulshooyinku isugu yimaadaan oo ay ugu midoobaan ujeedada abuurista jawi badbaado leh, caafimaad qaba, farxad leh oo dhalinyaradu ay ku horumaraan.





## Kheyraadka loogu Talagalay Barayaasha

**Daryeelka iyo Isku-xirka**: Kheyraad loogu talagalay in lagu dhiso xiriir adag oo wanaagsan gudaha dugsiyada iyo bulshooyinka dugsiga.

**Xigmada Fasalka ee Oregon**: Qalab lagu taageerayo badqabka maskaxeed iyo shucuureed ee ardayda iyo shaqaalaha dugsiga.

### **Arday Kasta Wuxuu Haystaa Hagaha Arrinta Cagajuglaynta**

Cagajuglaynta (iyo cagajuglaynta internetka) looma baahna, dabeecad dagaal leh oo ku lug leh dheelir la'aanta awoodda dhabta ah ama la dareemayo ee shakhsiyaadka dhexdooda. Dabeecaddu waa, ama waxay leedahay suurto galnimada in lagu soo celiyo, wakhti kadib. Shakhsiyaadka xoog sheegta waxay isticmaalaan awoodooda - sida xoog jidheed, helitaanka macluumaadka ceebta ah, jinsiyadda ama mudnaanta fasalka, ama caannimada - si ay u xakameeyaan ama u waxyeeleeyaan kuwa kale.

Cagajuglaynta dugsiga iyo goobaha kale waxay inta badan muraayad u noqon kartaa dulmiga habaysan ee bulshada guud ahaan. Isku dheelir la'aanta awoodda ayaa isbedeli karta waqti ka dib iyo xaalado kala duwan, xitaa haddii ay ku lug leeyihiin dad isku mid ah. Waxaa jira natiijooyin taban oo loogu talagalay dadka u xoogsheegta iyo kuwa la xoogsheegtay labadaba oo ay ku jiraan: caqabadaha horumarka tacliinta, go'doominta bulshada, iyo natiijooyinka caafimaadka jidhka iyo maskaxda taban.

Oregon, waxaa jira siyaasado badan oo lagu taageerayo ardayda iyo shaqaalaha goobaha dugsiga si ay labaduba u fahmaan ugana jawaabaan cagajuglaynta. Diirada saarista arrimaha ilaalinta sida isdhexgalka asxaabta togan, kartida bulsheed (waxbarasho bulsho iyo shucuureed), dhalasho dhijitaal ah, iyo waxbarashada galmada waxay si weyn u yarayn kartaa hab-dhaqanka cagajuglaynta.

**Nidaamka Kahortagga & Badbaadada Dugsiga**: Khabiirada Badbaadada iyo Kahortagga Dugsiga ee fadhigoodu yahay ESD waxay bixiyaan taageero ku salaysan sinnaanta iyo dhaqanka ka jawaabaya dugsiyada iyo degmooyinka dhinacyada Kahortagga is-dilida, faragelinta iyo dib u dhigista, Badbaadada Dhaqanka (halisada) Qiimaynta, gelitaanka khadka Talada ee SafeOregon, iyo dhaqanka suuban ee dugsiga iyo taageerada cimilada oo ay kujirto ka hortagga cagajuglaynta, cagajuglaynta internetka, dhibaataaynta, cabsi gelinta, iyo xadgudubyada galmada.

**Khadka Talada ee SafeOregon**: Barnaamijka loo sameeyay ardayda Oregon, qoysaska, shaqaalaha dugsiga iyo xubnaha bulshada, iyo saraakiisha fulinta sharciga si ay uga warbixiyaan ugana jawaabaan khataraha badbaadada ardayda.



Talooyinka waxaa lagu soo gudbin karaa siyaabo kala duwan, oo ay ku jiraan iimayl, wicitaanno telefoon, qoraal, abka mobaylka, ama marinkooda shabakadeed.

[Barnaamijka Kahortagga Is-dilka Dhallinyarada ee Oregon](#): Liis la soo ururiyey oo ah agabka ka hortagga is-dilka dhallinyarada iyo barnaamijyada la heli karo.

[Barashada Caddaaladda – Kor Ugu Hadal Dugsiga](#): Khayraadka looga jawaabayo nacaybka maalinlaha ah, eexda, iyo fikradaha qaldan.



## Kheyraad Loogu Talagalay Dhallinyarada iyo Qoysaska

[Barashada Caddaaladda – Kaarka Jeebka ee Kor u Hadalka](#): Khayraadka looga jawaabayo nacaybka maalinlaha ah, eexda, iyo fikradaha qaldan.

[Codka Ardayga ee Oregon](#): Xoojinta codka dhallinyarada xagga waxbarashada.

[Stopbullying.gov – Qalabka Hoggaamiyayaasha Yaryar](#): Kheyraadka loogu talagalay dhallinta si ay u bilaabaan olole kahortagga cagajuglaynta.

[Munaasibada Kor Ugaadida Dhallinyarada](#): Shirarka maqal iyo muuqaalka ah waxaa la qabtaa dhowrkii biloodba mar, ka eeg jadwalka shabakadda si aad u aragto jadwalka munaasibadaha soo socda.

[Khadka Talada ee SafeOregon](#): Barnaamijka loo sameeyay ardayda Oregon, qoysaska, shaqaalaha dugsiga iyo xubnaha bulshada, iyo saraakiisha fulinta sharciga si ay uga warbixiyaan ugana jawaabaan khataraha badbaadada ardayga. Talooyinka waxaa lagu soo gudbin karaa siyaabo kala duwan, oo ay ku jiraan iimayl, wicitaanno telefoon, qoraal, abka mobaylka, ama bogga websaydkooda.

[Barnaamijka Kahortagga Is-dilka Dhallinyarada ee Oregon](#): Liis la soo ururiyey oo ah kheyraadka kahortagga is-dilka dhallinyarada iyo barnaamijyada la heli karo.

## Khadadka Caawinta

- khadka Qaranka ee Ka Hortagga Is-dilka ee 24-saac: 988.
- [Youthline](#) waa khadka caawinta iyo dhibaatooyinka dhallinta u dhexeeaya line. Wac 1-877-968-8491 ama u dir farriintan “teen2teen” lambarka 839863.
- Khadka Farriinta Dhibaatooyinka 24/7: U qor “OREGON” lambarka 741741.
- [The Trevor Project](#) provides information and support to LGBTQ young people. Call 1-866-488-7386 or text “START” to 678-678.

## Sawir Macluumaad Tusaale ah iyo Xayaysiisyo Lagu Dhejiyo Dugsiyada

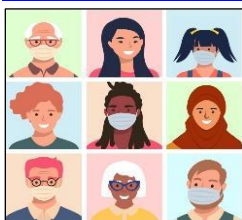


OHA “Maskaro kugu so dhawaynaya halkan” xayaysiis dugsiya

[English – High School](#)

[English – Elementary and Middle School](#)

### [OHA calaamadda “Maaskarada way Kuso Dhawaynaysa”](#)



OHA Way Ixtiraamka Maaskaradayda

[English](#)

[Spanish](#)



[Kheyraadka Gacmo Dhagashada ee CDC](#)

- Waxa ku jira xayaysiisyo, fiidow, istikiro, xaashiyo
- Luqado badan ayaa lagu heli karaa