



Farriintani waxaa iyada oo ah Ingiriisi, Af-Ruushka, Simplified Chinese, Soomaali, Isbaanish iyo Vietnamese la soo geliyay:

<https://www.oregon.gov/dhs/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx>

Maarso 16, 2020

Ku socota: Daryeel Bixiyayaasha ODDS iyo Hay'adaha Maamulka Kiiska  
Ka socota: Lilia Teninty, Agaasimaha, Xafiiska Adeegyada Naafanimada Koriinka

Ujeedada: Aqoon isweydaarsiga Dhanka Internet-ka ee Mahadnaqa Shaqaalaha I/DD

Iyada oo lagu sharfayo dhammaan shaqada adag ee uu qabtay shaqaale kasta oo muhiim ah ee qaybta I/DD intii lagu jiray sanadkii la soo dhaafay, ODDS waxay ku faraxsan tahay in ay Abriil qabato Mahadnaqa Shaqaalaha ee I/DD ee Dhanka Internet-ka ah oo taxane ah.

Aqoon isweydaarsiyadaani dhanka internet-ka 'webinars' waxaa lagu bixiyaa lacag la'aan iyada oo lagu aqoonsanayo caqabadihii sanadkii la soo dhaafay, iyada oo rajadu tahay in dadka goobta ka hadlaya ee heerka qaran ee caanka ah ay shaqaalaha I/DD ay siin doonaan tamar iyo ujeedo cusub. Dhiirigeliyayaashani dhanka internet-ka 'webinars' waxaa talo ahaan ku jeediyay daneeyayaasha iyo hay'adaha daryeelka bixiya isaga oo hab dib wax loogu celinayo shaqaalaha wax badan naftoodu u bixiyay sanadkan la soo dhaafay.

Tababaradani waxaa lagu xisaabin doonaa Credit-yada Sii wadista Waxbarasho ee loogu talagalay Xirfadlayaasha Taageerada Tooska ah iyo shaqaalaha kale ee daryeelka bixiya, oo ay ku jiraan shaqaalaha daryeelka ilmo korsiga ee I/DD iyo sidoo kale Isku duwayaasha Adeegyada iyo Wakiilada Shakhsiyeed. Shaqaalaha Taageerada Shakhsiyeed (PSW) ee dhammeysta aqoon isweydaarsiga dhanka internet-ka 'webinars' waxay heli karaan Shahaadada Aqoonsi ee Horumarinta Xirfadeed ee credit-yada la kala doorto. Faahfaahin dheeraad ah ayaa la bixin doonaa inta lagu jiro aqoon isweydaarsiga dhanka internet-ka 'webinars'.

Hadalka qoraalka ah 'captioning' ayaa la heli doonaa oo loogu talagalay aqoon isweydaarsiga dhanka internet-ka 'webinars' oo dhan. Codsiyada loogu talagalay qorshayaasha kale, oo ay ku jirto turjumaadda luqadda, waa in la sameeyaa muddo aan ka dambeyn **Arbacada, Maarso 24** oo loo diraa: [DD.DirectorsOffice@dhsosha.state.or.us](mailto:DD.DirectorsOffice@dhsosha.state.or.us).  
Fadlan tilmaan luqadda loo baahan yahay iyo kulanka.  
Kulamada waa la duubi doonaa iyaga oo loogu talagalay soo gelinta internet-ka.

Dadka goobta ka hadlaya iyo kulamadu waxay kala yihiin:

[Laura van Dernoot Lipsky](#), aasaasaha iyo agaasimaha The Trauma Stewardship Institute isla markaana ah qoraaga Trauma Stewardship iyo The Age of Overwhelm. Oo si weyn loogu aqoonsan yahay in ay hormuud ka tahay dhanka mawduuca soo gaarista dhibaatooyinka naxdin leh ee la soo maray, waxay ka soo shaqeysay degaan ahaan, heer qaran iyo caalami ahaan in ka badan soddon sano.

Laura waxay bixin doontaa kulan laba qaybood ka kooban oo ku saabsan mawduuca: **“Wax qorsheynta Waqtiyada Xaaladda Lagu jiraa ay Xad-dhaaf tahay: Sida Loo Qabto Shaqadan loona Joogteeyo.”**

**Sharraxaada kulanka:** Tababarkani iyo wada hadalkani wuxuu bixin doonaa waxyaabo wax ku ool ah oo naga caawiya in aan wax u sii joogteyno, si shakhsi ahaaneed iyo si wada jir ah, inkasta oo ay jiraan dhibaatooyin naxdin leh oo la dhaxlay 'vicarious trauma' ama dhibaatooyin naxdin leh oo la soo maray 'primary trauma'. Haddii ay tani la xariirto shaqadeena, nolosheena gaarka ah, cudurka baahsan, dulmiga nidaamsan iyo kala sareynta qaabeysan ee u soo shaac baxaysa/muuqanaysa siyaabo aad u xanuun badan, ama dhibaataada dhanka cimilida ee soo baxaysa, waxaanu ka wada hadli doonaa waxa uu yahay caqaawibka ka dhalan kara iyo sidoo kale istiraatiijiyado lagu joogteynayo nafteeda iyo midba midka kale. Waxaa jiri doona kulan aasaasi ah oo 90 daqiiqo ah (qaybta 1) waxaana raaci doona kulan 60 daqiiqo ah (qaybta 2) oo ah nooc su'aal-jawaab ah iyo wada hadal taasi ku dhisan, oo si qoto sheer wax loogu eegayo, wixii lagaga hadlay Qaybta 1. Mid kasta oo ka mid ah kulamadani waxaa lagu celin doonaa hal mar.

**Kulamada Laura::**

Qaybta Koowaad (90 daqiiqo):

**Isniinta, Abriil 5:** 3 ilaa 4:30 galabnimo

Qaybta Koowaad (90 daqiiqo):

**Arbacada, Abriil 7:** 9 subaxnimo ilaa 10:30 subaxnimo

Qaybta Labaad (hal saac):

**Talaadada, Abriil 27:** 7 ilaa 8 habeenimo

Qaybta Labaad (hal saac):

**Khamiista, Abriil 29:** 3 ilaa 4 galabnimo

Meesha laga sii gelayo Zoom

**Ogow:** Hadal soo jeedinta Laura waxay ku kooban tahay 1,000 qof kulankiiba. Fadlan hal mar oo kaliya ka soo qayb gal Qaybta Koowaad ama Qaybta Labaad.

Laura waxay jeclaan lahayd in aad ogaato in tani aysan noqon doonin khudbad oo codsigedu noqon doono mid loogu talagalay ka soo qayb galayaasha, haddii ay suurtagal tahay, in aad haysato kaamaradaada oo daaran oo aad u furfurnaato in aad ka soo qayb gasho.

Meesha laga sii gelayo hadalka qoraalka ah 'captioning'

<https://www.streamtext.net/player?event=DHSOHA>

[Lou Radja](#), oo ah dhiirigeliye abaalmarin mutaystay iyo aasaasaha Lou Radja Enterprises. Lou wuxuu qof kale la aasaasay 'co-founder' oo agaasime sare ka yahay EduCongo, oo ah urur aan faa'iido doon ahayn oo fadhigiisu yahay Mareykanka, oo ay ka go'an tahay bixinta dhaqaale iyo taageero loogu talagalay carruurta aan faa'iidada badan helin ee Democratic Republic of Congo. Ka hor intaan la aasaasiin EduCongo, Lou wuxuu dejiyay manhaj dhaqanka u gaar ah wuxuuna ka shaqeeyay wanaajinta natiijooyinka caafimaad iyo yareynta kala duwanaanshaha dhanka caafimaadka ee Maraykanka Madow ee ku nool Oregon isaga oo ah xubin ka tirsan African American Health Coalition, Inc.

Lou wuxuu soo bandhi doonaa: **“Qoob ka cayaarka Roobka Dhexdiisa: Barwaaqo gaarista Waqtiyada Adag.”**

**Sharraxaada kulanka:** Shaki kuma jiro, in aan ku nool nahay oo ku jirno waqtiyo aan horay loo arag oo adag. Tallaabooyinka waaweyn ee aan dhammaanteen qaadayno ee jawaabta u ah cudurka baahsan, laga soo bilaabo kala fogaanshaha bulshada ilaa laga gaarayo shaqada la shaqeynayo iyada oo guriga la joogo, ma aha kuwo ka maran saameyn ay leeyihiin; go'doonsanaan, walaac, dhibaatooyinka dhanka caafimaadka ah, daal maskaxeed, arrimaha caafimaadka maskaxda. Qoob ka cayaarka Roobka Dhexdiisa 'Dancing in the Rain' wuxuu inoo yahay fursad weyn oo si wadajir ah iskugu nimaadno, goobjoog la isku ahaato 'hold space' oo daboolka laga qaado istiraatiijiyado la xaqiijiyay si ay nooga caawiyaan in

aan dhibaataada loo beddelo faa'iido; dib u buuxino/dhammeystirno xiskeena/shucuurteena/tamarteena jireed "fill our own cup" inaga oo is-daryeelayna, halkaasi u joogno shaqadeena saameynta leh ee loogu talagalay dadka reer Oregon ee qaba naafanimada korriinka ee sidii hore si badan inoogu baahan, oo barwaaqo gaaraan.

### **Kulamada Lou:**

Kulamada oo dhan waa isku hal soo bandhigid (hal saac): Looma baahna is diiwaan gelin. Kaliya riix meesha laga sii gelayo si aad ugu soo biirto dhacdada tooska ah:

**Isniinta, Abriil 12:** 3 ilaa 4 galabnimo

**Jimcaha, Abriil 16:** 9 ilaa 10 subaxnimo

**Arbacada, Abriil 21:** 7 ilaa 8 habeenimo

Hadalka qoraalka ah 'captioning' ayaa la helayaa Kooxaha dhexdooda. Si aad u isticmaasho hadalka qoraalka ah 'captioning', booqo meeshaada laga maamulo kulanka oo dooro Kala doorashooyin Dheeraad ah "More Options". Halka ka hooseysa Kala doorashooyin Dheeraad ah 'More Options', dooro: Daar qoraalka 'captions' ee tooska ah.

Waad ku mahadsan tahay dadaaladaada aad ku taageerayso dadka qaba naafanimada maskaxda ama korriinka.

Si Daacadnimo leh,



Lilia Teninty  
Agaasimaha  
Xafiiska Adeegyada Naafanimada Koriinka

*Farriintii Agaasimihii hore ayaa laga heli karaa*  
<http://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx>

*Nagala soco Facebook @oregonDHS.IDD ama twitter @OregonODDS oo wax ka ogow [website-keena](#).*

Waxaad heli kartaa dokumentigan oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee braille ama qaabka aad doorbidayso. Xafiiska Adeegyada Naafanimada Koriinka ee Oregon kala xiriir 503-945-5811. Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta oo dhan ama waxaad wici kartaa 711.