د ذهن آرامتیا لپاره پلان جوړول: د بیړني حالت شخصي لاربنود

یو داوطلبانه سرچینه چې د افرادو او کورنیو سره د ناڅاپي حالتونو لپاره د پلان جوړولو کې مرسته کوي.

ولې پلان جوړول اړین دي

دا سرچینه چې د کډوالو او پناه غوښتونکو د چارو پر مخ وړلو دفتر د اداري لخوا چمتو شوې، د افرادو او کورنیو سره د ناڅاپي پېښو د مخنیوي او چمتووالي لپاره مرسته کوي. دا یوه داوطلبانه وسیله ده او ستاسې د اړتیا سره سم بدلېدلای شي. بیړني حالتونه هر وخت رامنځته کېدای شي. کله چې یو پلان ولرئ، تاسو او ستاسو کورنۍ کولای شئ په ناڅاپي بدلونونو کې خوندي، وصل او باخبره پاتې شئ.

اړین ګامونه چې باید په پام کې ونیول شي

1. **د بیړني اړیکو مشخصول**
   - لږ تر لږه دوه د باور وړ کسان وټاکئ، یو داسې څوک چې ستاسو په سیمه کې اوسېږي او بل څوک چې له سیمې څخه بهر وي، تر څو د بیړني حالت په وخت کې ورسره اړیکه ونیول شي.
   - د دوی د تلیفون شمېرې ولیکئ او په خپله بټوه، موبایل، یا کوم خوندي ځای کې یې وساتئ.
2. **د اړینو معلوماتو پېژندل**
   - اړین معلومات ولیکئ لکه: درمل، د روغتیایي چوپړتیاوو برابرونکي، د ښوونځیو د اړیکو معلومات، او د هغو کسانو اړتیاوې چې ستاسو تر ساتنې لاندې دي.
   - د باور وړ کس پوه کړئ چې که اړتیا پېښه شي، دغه معلومات څنګه ترلاسه کولای شي.
3. **د کورنۍ او کور د اړتیاوو لپاره پلان جوړول**
   - د کورنۍ له غړو یا هغو کسانو سره چې ورسره اوسېږئ خبرې وکړئ چې که یو څوک په وخت اړیکه ونیولای نه شي، نو څه باید وشي.
   - یو خوندي ځای د بیړنۍ لیدنې لپاره وټاکئ او اړیني شمېرې له یو بل سره شریکې کړئ.
4. **د اړینو اسنادو کاپي ساتل**
   - د پېژندپاڼو، بیمې او قانوني اسنادو کاپیانې په یو خوندي ځای کې وساتئ.
   - که امکان ولري، یوه کاپي یې یو د باور وړ ملګري یا خپلوان ته وسپارئ.
5. **د خپلو سیمه ییزو سرچینو پېژندل**
   - په سیمه کې د مرستندویه تلیفوني شمېرو، ټولنیزو بنسټونو، او یا حقوقي او روغتیایي سرچینو په اړه معلومات ترلاسه کړئ چې ښایي په بیړني حالت کې مرسته درسره وکړي.

خپلې سیمه ییزې سرچینې وپېژنئ

- د اوریګون د برابرۍ انجمن (Equity Corps of Oregon) – وړیا د کډوالۍ اړوند حقوقي چوپړتیاوې

- اوریګون د ټولو لپاره (Oregon for All) – سرچینې او د کډوالو لپاره د عدالت معلوماتي کڅوړې
- د اوریګون ایالت د بشري چوپړتیاوو اداري د کډوالو پروګرام (ODHS Refugee Program)
- د اوریګون حقوقي مرکز (Oregon Law Center) او د لاتینیانو شبکه (Latino Network) – د کورنۍ د ساتنې لارښودونه (انګلیسي او هسپانوي)

پلان جوړول داوطلبانه دي، خو د نامعلومو شرایطو په وخت کې د فشار کمولو کې مرسته کوي. دا د بیړني حالت وړاندوینه نه ده، بلکې د چمتووالي په اړه ده.

تاسو دا سند په نورو ژبو، په لوی لیک، د ړندو لپاره لیک، یا په بله هره هغه بڼه وړیا ترلاسه کړئ چې تاسو یې غواړئ. له OIRA سره په دې بریښنالیک اړیکه ونیسئ: oira.info@odhsoha.oregon.gov د وینا او اورېدو ستونزو درلودونکي ټول کسان کولای شي چې له موږ سره اړیکه ونیسي.