ውሑስ ርክብ

ቁልፊ ነጥብታት

- ውሑስ ርክብ ግልጺን ውሑስን ዝኾነ ዝርርብ ይህልዎ።
- ዝኾነ ነገር ንምግባር እቲ ስምምዕነት ወለንታ እዩ።
- ዝኾነ ሰብ እንተድኣ ብሓይሊ መጽይኩም ወይ ኣፈራሪሕኩም ንእትኣምንዎ ሰብን ንፖሊስን ንገሩ።

ውሑስ ርክብ እንታይ እዩ?

ውሑስ ርክብ ግልጺን ውሑስን ዝኾነ ዝርርብ ይህልዎ። ካብ ኣካላዊን ኣእምሮኣዊን ምግፋዕ ነጻ እዩ። ውሑስ ኣብዘይኮነ ርክብ፣ ዝኾነ ሰብ ፍርሒ ክስመዓኩም ይገብር ከምእውን ብሓይሊ ዝኾነ ነገር ይገብር።

ወለንታ

ዝኾነ ነገር ንምግባር እቲ ስምምዕነት ወለንታ እዩ። ፍቓደኛ ንምኻን ብድፍኢት ክኸውን የብሉን። ወለንታኹም ኣብዝኾነ ጊዜ ክትገድፍዎ ትኽእሉ ኢኹም። ድሕሪ "ኣይፋል" ምባልኩም ወይ "ኣይፋል" ክትብሉ ኣብዘይከኣልኩምሉ ኩነት፣ እንተድኣ ዝኾነ ሰብ ብሓይሊ ዝኾነ ነገር ክትገብሩ ኣገዲዱኩም ውሑስ ኣይኮነን። ካብቶም ዘይውሑስ ተግባራት ብዓመጽ ግብረ ስጋን ምትንካፍን ወይ ምስዓም ገሊኦም እዮም።

ኣካላዊን ኣእምሮኣዊን ውሕስነት

ኣካላዊ ውሕስነት ኣለኩም እንተድኣ ምትንካፍ ብሓይሊ ወይ ዘይተደለየ ከምዝኸውን እንድሕር ዘይፈሪሕኩም። ኣካላዊ ውሕስነት ዘይክህልወኩም ይኽእል እንተድኣ ዝኾነ ሰብ ሃሪሙኩም፣ ጸፊዑኩም፣ ብቦክሲ ሃሪሙኩም፣ ረጊሑኩም፣ ብጨጉርኹም ወጢጦኩም፣ ደፊእኩም፣ ነኺስኩም፣ ሓኒቑኩም ወይ ብብረት ተጠቒምልኩም።

ኣእምሮኣዊ ውሕስነት ኣለኩም እንተድኣ ካብ ናይ ዘረባን ስሚዒታዊን ምግፋዕ ነጻ እንተኾንኩም። ዝኾነ ሰብ እንተድኣ ክትፈርሁ ወይ ንነብስኹም ሕማቕ ክስመዓኩም ዝገብር ዝኾነ ነገር ተተዛሪቡ ወይ እንተገይሩ ምግፋዕ ክኸውን ይኽእል። ውሕስነት ዘይክህልወኩም ይኽእል እንተድኣ ዝኾነ ሰብ ደንዲንኩም፣ ተጻይቑኩም፣ ጸሪፍኩም። ገለገለ ዓይነት ምግፋዕ ክኾኑ ዝኽእሉ፣ ዝኾነ ሰብ እንታይ ክትገብሩ ከምእትኽእሉን ወይ ዘይትኽእሉን እንተነጊርኩም፣ ወይ ዝኾነ ሰብ ክጎድኣኩም ወይከዓ ንባዕሎም ክጎድኡ ኣፈራሪሑምኹም።

ኣብዝሓ ዝሕተቱ ሕቶታት፡

ፖሊስ ክጽውዕ ኣለኒ'ዶ?

እወ። ዘቤታዊ ዓመጽ ወንጀል እዩ። ፖላዊስ ንባዕልኻን ቀልዑትክን ናብ ስድራኺ ወይ ኣዕርኽትኺ ገዛ ወይ ናብ ከም መዕቆቢ ደቂ ኣንስትዮ ዝበለ ውሑስ ቦታ ክወስድኹም ይኽእሉ እዮም። እቲ ፖሊስ እንተድኣ ቖንቛኺ ዘይዛረብ ኮይኑ፣ ቆልዑትኺ፣ በዓል ቤትኺ ወይ ፍቕረኛኺ ዘይኮነ ዝኾነ ሰብ ከተርጉመልኪ ድለዩ። ነቲ ፖሊስ እነታይ ከምዘጋጠመ ዝሕብር "ዘጋጠመ ኩነት ሪፖርት" ክመልእ ኩልሻዕ ሕተቲ።

ናይ <u>US</u> ዜጋ ዋላ እንተዘይኮንኩ መከላኸሊ ትእዛዝ ክረክብ ይኽእል'ዶ?

እወ። መከላኸሊ ትእዛዝ ንምርካብ ዜጋ ወይ ሕጋዊ ቀዋሚ ነባሪት ክትኮኒ ግድን ኣይኮነን። ቅጥዒ ካብ ቤት ፍርዲ፣ መዕቆቢ ደቂ ኣነስትዮ፣ ቢሮታት ሕጋዊ ግልጋሎት ከምእውን ካብ ገለገለ ፖሊስ ጣብያታት ክትረኽቢ ትኽእሊ።

በዓልቤተይ ቆልዑተይ ከሕድገኒ የፈራርሐኒ ኣሎ። እንታይ ክገብር?

እንተድኣ በዓልቤትኺ ወይ ፍቕረኛኺ ቆልዑትኺ ከሕድገኪ ወይ ናብ መበቆል ሃገሩ ክወስዶም ኣፈራሪሑኪ፣ እዞም ዝስዕቡ መንገድታት ብምጥቃም ሓገዝ ርኸቢ፡

1. ናይ "ትእዛዝ ሞግዚትነት" ርኸቢ። እዚ ትእዛዝ በዓልቤትኺ ወይ ፍቕረኛኺ ቆልዑትኺ ካብ US ከይወስዶም ክኽልክሎም የኽእል።
2. ምታን ነቶም ቆልዑ ቪሳ ወይ ፓስፖርት ከየውጸኣሎም ቅዳሕ ናይቲ ትእዛዝ ሞግዚትነት ናብ US. ስቴት ዲፓርትመንት ለኣኺ። ናብ ናይ በዓልቤትኺ ወይ ፍቕረኛኺ መበቆል ሃገር ኢምባሲ US ቅዳሕ ለኣኺ።

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.
Thank you to the Colorado Department of Human Services for donating this material for adaptation and translation.

CENTER OF EXCELLENCE IN NEWCOMER HEALTH MINNESOTA

3. ንናይ ቆልዑትኪ ቤት ትምህርቲ ናይቲ ትእዛዝ ቅዳሕ ሃብዮም። ነቶም ሰራሕተኛታት እቲ ቤት ትምህርቲ ነቶም ቆልዑ ካባኺ ወጻኢ ምስ ካልእ ከይሰድዎም ንገርዮም።

ካብዞም ስጉምትታት ንገሊኦም እንተድኣ ወሲደ ይጥረዝ'ዶ?

ኣይፋል። ንዝኾነ ሰብ ብዘቤታዊ ዓመጽ ሪፖርት እንተጌርኪ ክትጥረዚ ኣይትኽእልን።

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.
Thank you to the Colorado Department of Human Services for donating this material for adaptation and translation.