

Codkaagu wuxuu caawin karaa dumarka kale.

Lambarka kaalmada ee dhammaan noocyada xadgudubyada ka dhanka ah haweenka:

**#016 qof walbo ba so wici kara**

- ☎ 016
- ✉ 016-online@igualdad.gob.es
- 🌐 violencioagenero.igualdad.gob.es
- 📞 600 000 016

Waxaad ka wici kartaa 016 mobilkaaga, ama waxaad ku samayn kartaa onlineka, gabi ahaanba bilaash.

Waxa la heli karaa 24 saac maalintii, todobada maalmood ee wiiggii waxana lagu adeega 53 luqadood oo kala duwan.

Haddii aad isku aragto xaalad degdeg ah, wac 112.



+34 722 140 142  
+34 622 042 564  
**Jadwalka xiriirka**  
Isniin ilaa Jimce  
9:00 - 17:00

- ✉ info@saludentreculturas.es
- 📧 @saludentreculturas
- 📱 @salud\_culturas
- 🌐 saludentreculturas.es

Mareegaha dowladda



# Is deji, keligaa ma tihid

Salud  
*entre*  
mujeres



**Codad kala duwan oo ka soo horjeeda xadgudubyada**





Xadgudubyada waa waddo xiran.

Cabsi la'aan soo sheeg. Xaaladdaada haga sharci dhib ma leh

Sharcigu wuu ku ilaalinayaa: waanu ku dhagaysani oo ku hadal afka adiga kuhadashiid.

Noloshu way socotaa oo waxaad mudan tahay si ka sii wanaagsan. Waxaa jira ilo taageero iyo wehel ah.



**Waxaan nahay saaxiibo, oo marxalad walbo ladagaalamno**

Rabshadu waxay leedahay qaabab badan. Sidoo kale waxaa jira eraya dadku dhaawacan.

Dhaqanku waa in aanu qiil u samayn colaad,haga dinta na ma ogola.



**Adigu waad karti badan tahay oo sax baad tahay.**

Ha dareemin xumaan. Wanaaggaaga ayaa ugu horreeya.

Marka hore naftaada caawi.

