

Burqaa Rakkoo Sammuu fi fayyaa

Abdiin jiraa, Isiin fi Nama isiin beektan rakkoo fayyaa sammuu waliin rakkachaa kan jiruu yoo ta'ee, gargaarsi waamicha bilbilaa, Ergaa gabaabaa bilbilaa YKn Dubbachuu Onlaayinii (chaat) gochuu dha. Maaloo gahaa, Burqaan kun namoota rakkoo keessa jiran gargaaruu ni danda'aa.

Burqaa Rakkoo

988 ofi Baleessuu fi rakkolee sarara jiruu

988 ofi Baleessuu fi rakkolee sarara jiruu 988 Jeequmsa Miira kamiyyuuf ni gargaaraa.

Gorsitonnii Leenji'an 24/7 isiin gargaaruuf isiin egaa jiruu Gargaarsii Biliisa fi icciti keessan kan eguu dha.

Bilbilaa

Gara **988** yoo bilbiltan filannoo armaan gadii ni argattuu

- Muxannoo kan qabuu Filannoo 1
- Ispaaniish Filannoo 2
- Filannoo kan hin qabnee= Bufata waamicha naannoo waliin kan qunnamsisuu

Filannoo erga filattan booda gara Bufataattii naana'aa osoo jiruu Boqannaa (pouse) ni hiraa.

Yoo barbaaddan nama Afaan isiniif hinkuu gaafachuu ni dandeettuu.

Ergaa gabaabaa

- Gara 988 gargaarsaa (help) jedhaa bareessaa
- Gara 988 gargaarsa AYUDA jachaa bareessaa (ispaanishii)

Dubbachuu onlaayinii

- [chat.988lifeline.org](https://www.chat.988lifeline.org) irrattii chat godha
- Chaat kan jedhuu tuqaa ASL tuqaa
- Ispaaniishii [988lineadevida.org](https://www.988lineadevida.org)

Weeb saayitii

Irra caalaa hubachuuf [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) daawadhaa.

Gargaarsa ASL Dhagahuu kan hin dandeenye, Dhagahuu kan rakkatuuf, dandeettii Dhagahuu kan dhabe

Ispaaniishiin [988lifeline.org/es](https://www.988lifeline.org/es) chaatii godha

National Crisis Text Line

<home> gara 744741 bareessaa

Akkasumas gara [crisistextline.org](https://www.crisistextline.org). Click gochuun argamuu akkasumas waatsaappiidhaan nuuf bareessuu dandeettuu

Ispaaniishiif [crisistextline.org/es](https://www.crisistextline.org/es). Gochuun gara ergaa gabaabaa Waatsaappiin nuuf erguu dandeettuu.

Ameerikaatiif: kan jedhuu Ergaa gabaabaa gara 741741 irrattii bareessaa

Ammumma gara 911 Bilbilaa

Iisiin YKn Namnii biraa rakkoo tasa keessattii yoo taatan gara 911 Bilbilaa

- Tasgabbiin Tuuraa
- Afaan ingiliffaa kan hin dubbanneef, nama bilbilaa kaasan nama Afaan keessanu dubbatuu akka isiin qunnamsisuu gaafadhaa
- Kun rakkoo sammuu tasa ta'usaa ibsaaf
- Hojjetoota gargaarsaa soocho'aa akka isiin qunnamsisan gaafadhaa
- Akkasumas To'annoo soodaa balaa ykn nama gargaarsa jalqabaa fayyaa sammuu lenji'ee akka isiin qunnamsisan gaafachuu ni dandeettuu

Humna Socho'aa Deebii Balaa

Minisootaa safara fi naannoo adda addaattii Namoota ittiisa soodaa balaatiin leenji'an kan jiran yoo ta'uu 24/7 bilbiluu ni dandeettuu, kallattii dhaan bilbiluu ni dandeettuu, Gareen kuun

- Dhufee isiin daawachuu
- Rakkoo keessan hikuun isiin gargaaruuf
- Tajaajila isiin barbaachisuu waliin isiin qunnamsisuu
- 911 ykn 988 naannoo keessan waliin isiin qunnamsisuu danda;'uu

Baar koodii iskaanii gochuudhaan:



- Garee hojjetoota ittiisa soodaa balaa naannoo keessan Lakkofsa bilbila isaanii argachuu ni dandeettuu
- Lakkoofsa bilbila kana bilbila keessaniin qabachuu ykn waan biraan seevi gochuu ni dandeettuu

Sarara Rakkoo Waraana irraa deebi'aa

Rakkoo namoota waraana irraa deebi'an rakkoo fayyaa sammuu irrattii kan xiyeeffatuu. Maatii namoota waraana irraa deebi'an waliin walittii dhufeenya qaban,

- Gara **988** bilbilaa filannoo 1
- Gara **838255** Ergaa gabaabaa bareessaa
- [veteranscrisisline.net](https://www.veteranscrisisline.net) chat godha
- Ispaaniish [veteranscrisisline.net/es](https://www.veteranscrisisline.net/es)

Dargaggoota LGBTQ proojaktii treevarii

Goorsaa Furmaata rakkoo 24/7 ni jiruu

- **1-877-656-8860** irrattii bilbilaa
- **678678** irrattii start jedhaa bareessaa
- [thetrevorproject.org](https://www.thetrevorproject.org) irrattii chat godha *Get Help* irrattii click godhaa.

Burqaalee rakkoo irraa bilisaa

Vets4Warriors

Gufuun gara rakkootii guiddachuun duraa gargaarsa

- Gara **1-855-838-8255** bilbilaa
- vets4warriors.com irrattii chat godha

Trans (saala kan jijiran) sarara jiruu

Haawaasa Trans (saala kan jijiraniif). Wixata haanga jimaata n sa'aatii 12 haanga 8

- **1-877-565-8860** irrattii bilbilaa

Lapheewwan ciccimoof sarara gargaarsaa biyya keessaa

Biliisaa fi Iccitii keessan kan eggatee sarara midhaa Saalaa 24/7 Banaa dha. Aadaa keessan hubannoo keessa kan galchee Lammii Ameerikaa duraanii fi Alaaskaatiif

- Gara **1-844-762-8483 (844-7 kan duraanii)**
- strongheartshelpline.org

Minisoota iddoo Qonnaa fi baadiyyaa

24/7 Ogeessota leenji'an fi rakkoo hikan argamuu Jiraattoota minisootaa baadiyaatiif, Cinqii isaanitiif, Dhiphina isaanii faayinaansii, qonnaa fi tajaajila faayinaansii fi seeraatiif

- Gara **1-833-600-2670** bilbilaa
- Gara 898211 <FarmStress> Jedhaa Ergaa gabaabaa
- mda.state.mn.us/about/mnfarmerstress
- Bareeffama haarca'aan afaan Ispaaniishii, Moong fi Soomaaleen weeb saayitiidhaan

Iddoo Qonnaa Minisootaa fi Odeeffannoo Baadiyyaa

Qonnaan bulootaa fi maatii isaanitiif

- Monica McConkey **218-280-7785**
- Tracie Rutherford-Self **507-514-7057**
- Jennifer Vaughn **218-820-6626**

NAMI Minisoota sarara gargaarsa

Rakkoo fayyaa Sammuu Atattama hin taanee Odeeffannoo, barnoota, Ramaddii, Garee gargaarsaa fi kan biro

- **1-888-626-4435** irrattii bilbilaa fi Ergaa dhisaa
- namihelps@namimn.org emeel
- www.namimn.org daawadhaa
- Ispaaniish: namimn.org/support/en-espanol-apoyo/#
- Kutaa ispaaniish jiraa

Sasara Ho'aa Minisootaa

Sarara fayyaa minisootaa

Ogeessoota Addaa Hiriyyummaa (Peer) Guyyaa 7 banaa dha Satii 9 haanga 9

- **1-855-927-6546** irrattii bilbilaa
- **85511** irrattii *Support* jedhaa bareessaa
- mentalhealthmn.org irrattii char godha Gaarummaa

Fayyaa gaarii bosona keessatti

Ogeessoota hiriyyaa Gaarii Guyyaa 7 banaa dha Sa'aatii 5 haanga 9

- **1-844-739-6369** irrattii bilbilaa

Traakarii haaritii jidduu gala fayyaa sammuu waliin qunnamsisuu

Daataabeezii qaqqabamaa fayyaa sammuu fi Gufuuwwan walqabatan

- Banniinsa Haarifachisaa barbaadaa
- Homii Homoong soomaaleen fi Ispaaniishiin kan fayyadaman
- fasttrackermn.org daawadhaa

Sarara Naannoo Biyoleessaa

24/7 Biliisa fi Iccitii kan eggatuu dha Kan midhaman gargaaruu fi Eguumsa kan keennuu dha

- **1-800-799-7233** Bilbilaa
- Homii Homoong soomaaleen fi Ispaaniishiin ni hikamaa
- **88788** irrattii *start* jedhaa bareessaa
- Ispaaniish Weebsaayitii espanol.thehotline.org

Sarara Egumsa Saalaa Biyoleessaa

24/7 Biliisa fi Iccitii sarara eguudha, Gargaarsa kan keennuu, ragaa, Burqaa fi tajaajila Rifarii

- **1-800-656-4673** irrattii bilbilaa
- rainn.org irrattii
- Oispaaniish rainn.org/es

Sarara Fayyaa sammuu haadholee biyoleessaa

24/7 Biliisa fi Iccitii kan eguu Dubartoota ulfa fi haadholee haaraatiif

- Call **1-833-852-6262** ykn **1-833-TLC-MAMA** bilbilaa
- Humg Ojobaawum Soomaalee fi Ispaaniish Hikkaan ni jiraa.

Sarara Qindaa'ee

Tajaajila fayyaa sammuu fi namoomaa Naannoo

- **211** ykn **1-800-543-7709** bilbilaa
- Neenuu ingliffaa, ispaaniish moong bilbilaa
- Kodii ZIP gara o **898-211** bareessaa
- 211unitedway.org/about-211 daawadhaa
- Weebsaayitii Hoong Rusiyaa soomaalee fi ispaaniish