



زۆرۈك لى مىنلان، مىرمنلان و دايكوبوكان لى ئىستادا پىويستيان بى يارمىتى ھىيە



ئىمە ھىندىك لى يارمىتىيە گرىنگانەمان لىرەدا كۆ كر دۆتەو ھىيە
تو پىداويستىت پىيان ھىيە

116 111
ALARMTELEFONEN
for barn og unge

تەلەفونى ووشىيار كىردەنەو ھىيە بۆ مىنلان و مىرمنلان – ۱۱۶ ۱۱۱

116 111 – ALARMTELEFON FOR BARN OG UNGE

- گىشت مىنلان ئىتوانىت تەلەفون بۆ ژمارە تەلەفونى ۱۱۶ ۱۱۱ بىكات كاتىك ھىست بى ناخوشى ئەكات، ئەترسىت، كىشەي ھىيە يا ھىست ئەكات كە پىداويستى بى يارمىتى ھىيە ھىروەھا ئەو گەورەسالانەش كە بۆ مىنلان و مىرمنلان نىگىرانن ئەتوان تەلەفون بىكەن تەلەفون كىردن بى بەرامبەرە



MENTAL HELSE

تەلەفونى يارمىتى بۆ تەندرووستى دەروونى – ۱۱۶ ۱۲۳

116 123 – MENTAL HELSE

- ژمارە تەلەفونىكى ھىمىشە كراوھىە بۆ گىشت ئەوانەي كە پىويستيان بى قسەكرىن لىگەل كەسىكدا ھىيە بىبىرامبەرە بى نەناسراوى ئەمىنىتەو
- چات كىردن و خۆ يارمىتىدان لى رىگەي مالىرى www.mentalhelse.no/fa-hjelp



MENTAL HELSE

پاىپىشتى دايكوبوك – ۱۱۶ ۱۲۳ (ژمارە ۲ ھەلبىزىرە)

116 123 (tast 2) FORELDRESUPPORT

- تەلەفون و چات بۆ دايكوبوكانى مىنلان كە تەمەن كە پىويستيان بى يارمىتى و رىنمايى ھىيە كاتىك كە ژيانى رۆژانەيان زىمەت و دژوار ئەبىت ھاوكارى لى نىوان دامەزراوى سىنە سوڧىە (Stine Sofies Stiftelse) و تەندرووستى دەروونى
- www.mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport



PÅ HALSEN

Røde Kors

خاچ لى مل KORS PÅ HALSEN – ۸۰۰ ۳۳۳ ۲۱

- مەجالى گىتوگۆكرىن بۆ گىشت كەسىك تا تەمەنى ۱۸ سالان
- تو ئەتوانى تەلەفون بىكەيت، ئىمەيل بىنرىت يا چات و قسە لىسەر ئەو شتە بىكەيت كە بۆ تو گرىنگە - ھىم شتە خۆشەكان و ھىم شتە ناخوشەكانىش
- korspaahalsen.rodekors.no



بەشى دەركى لى شارەوانى ئوسلو – ۹۱۳ ۰۳ ۹۱۳

913 03 913 - UTESEKSJONEN I OSLO KOMMUNE

- گىشتى گەيران لى سەنتەرى شارى ئوسلو كاتىمىر ۸ ي بىيانى تا كاتىمىر ۱۲ ي شەو (تا كاتىمىر ۴ ي بىيانى شەوانى شەمە و بىكشەمە)
- ئەتوانرىت بى مەبەستى رىنمايى وەرگرتن لى رىگەي تەلەفونەو بىبەندى بى فەرمانىرانى كۆمەلايەتى، پەرسىتاران و دەروونناسانەو بىكرىت



ئىشكىرى مىنپارىزى لى شارەوانى ئوسلو BARNEVERNVAKTEN I OSLO KOMMUNE

- ژمارە تەلەفونى ھىمىشە كراوھ: ۲۲۷۰۵۵۸۰، ۲۲۷۰۵۵۸۱، ۹۲۸۳۸۳۲۸، ۴۸۰۱۶۸۳۲
- ئەگەر بىتو و خۆت يا ئەزانىت كەسىك توشى ئەمانە ئەبىت پىبەندى بىكە: توندونىزى، دايكوبوكانىك كە خۆيان سەر خۆش ئەكەن، دەستدريزى سىكىسى، پىشگوى خىستى ئەركى بىخىوكرىن، خەتەنەكرىن و ھاوسەرگىرى زۆرەملى