

# Agabyada Shaqada Shaqaalaha/Nolasha

Si ay kaaga caawiyaan wakhti u helidda waxa ugu muhiimsan, Employee Assistance Program (Barnaamijka Caawinta Shaqaaluhu) waxa uu bixiyaa ilo lacag la'aan ah oo loogu talagalay adiga iyo xubnaha qoyskaaga.

Waxaan rabaa in aan wax ka barto qorshaynta daryeelka caafimaadka hore.



## SHABAKADDA TAAGEERADA SHAQAALAHA

- Helitaanka mawduucyo kala duwan oo ah **shaqada iyo nolasha** sida barbaarinta, gabowga, xayawaanka rabaayada ah, fayooabaanta, caafimaadka maskaxda, murugada, qabatinka iyo soo kabashada, hogaaminta iyo horumarinta xirfadda.
- Maqaallo leh talada khabiirada.
- **Raadinta xog-ururiyaha** daryeelka ilmaha iyo waayeelka, daryeelka xayawaanka rabaayada aah, iyo wax kaloo badan.
- **waxbarashada oonleenta ah** iyo siminaarada oo ku saabsan goobta shaqada iyo mawduucyada nolasha gaarka ah.
- Boqolaal foom oo sharciyeed, xisaabiyayaasha maaliyadeed, iyo helidda **software-ka cashuureed ee bilaashka ah**.
- Xarunta Kaydinta oo bixisa **qiimo dhimis ku aadan** badeecadaha iyo safarka.

Runtii aad baan uga walaacsanahay xaaladayda dhaqaale ee hadda!



## LA TALIN MAALIYADEED

- Helitaanka aan xadidnayn ee **la talinta bilaashka ah** oo ka timid ujeedo, khabiir maaliyadeed si uu kaaga caawiyo sidii aad dhaqaalahaaga u hagaajin lahayd.
- Caawimaad ku aadan mawduucyo kala duwan - laga bilaabo **abuurista miisaaniyad billeed ah iyo maaraynta credit-ka** iyo debit-ka, ilaa iibsashada guri ama kaydinta lacagta waxbarshada kulliyadda.
- Helitaanka Fudud - looma baahna balamo inta lagu jiro saacadaha shaqada ee caadiga ah, ama fiidkii iyo maalmaha fasaxa ee ballanta.
- Maktabada maqaallada iyo **agabyada maaraynta shakhsi ahaaneed** si aad u maamusho dhaqaalaha.
- Dhaxal qorka onlaynka ah - **wuxuu u abuurii doonaa dhaxal aasaasi ah, sharci ahaan ansax ah**, oo si dhakhso ah u fudud.

Waxaan u baahanahay in nalaga caawiyo hagidda warqadaan korsashada.



## LA-TALINTA SHARCIYEED

- **Taageero iyo hagitaan** oo hab telefoon ah looga helayo lataliyaha sharciga.
- **La-talin 30-daqiigo ah oo bilaash ah** oo hab taleefoon ama fool ka fool ah lagula yeelanayo qareen oo ku saabsan mawduucyo ay ka mid yihiin sharciga qoyska, sharciga dembiyada, dhaqaalo xumada, korsashada, daryeelka waayeelka, dhaxalka iyo aaminaadda, iyo arrimaha macaamilka.
- Inta badan, **25% qiimo dhimis saacadle ah ama 10% qiimo dhimis ah khidmadaha buuran** ee adeegyada socda ee qareenka ayaa diyaar ah haddii aad u baahan tahay taageero sharci oo dheeraad ah.
- Waxaa jira ku dhawaad **100 foomamka sharciga ah oo shakhsiga looga baahanyahay in uu buuxiyo kaligiis**.
- Maktabadda boqolaal maqaallo sharci ah iyo talo khabiireed.

Si aad u billowdo, shabakada ka gal aalad kasta ama wac:



[eap.wa.gov/worklife](http://eap.wa.gov/worklife)



Org code:



888-728-1408



eap

WASHINGTON STATE