የአሌክሳንድሪያ ከተማ የወጣቶች እና የቤተሰብ መርጃ መመሪያ

2023

Alexandria City Hall
301 King St..
Alexandria, VA 22314
alexandriava.gov/

ማውጫዎች

የመግቢያ ደብዳቤ፦ ከተንከባካቢ ሌንስ 4
ይህ መመሪያ እንዴት ጥቅም ላይ ይውላል 6
መሰረታዊ ወይም የድንገተኛ ጊዜ ፍላጎቶች 7
የስራ እድገት እና የበጎ ፈቃደኛ እድሎች በህጻን ላይ የሚፈጸም ጥቃት እና የህጻን ደህንነት 11
የችግር ጊዜ የስልክ መስመሮች እና መረጃዎች 12
የየቤት ውስጥ ጥቃት 13
ቅድመ ልጅነት 14
ትምህርት እና የአሌክሳንድሪያ ከተማ የህዝብ ትምህርት ቤቶች.. 17
የፋይናንስ የምክር አገልግሎት እና ነጻ የብድር ሪፖርቶች 22
ነጻ እና ዝቅተኛ ክፍያ የሚከፈልባቸው ከትምህርት ሰዓት በኋላ፣ በበጋ፣ እና በሳምንቱ የመጨረሻ ቀናት የሚከናወኑ ተግባራት 24
ነጻ የህግ አገልግሎቶች 26
ወንበዴዎች እና ህገ ወጥ የሰዎች ዝውውር 27
የጤና እንክብካቤ 29
LGBTQ+ 32
የአዕምሮ ጤና እና አደንዛዥ እጽ መጠቀም 34
የዘር ፍትሃዊነት እና የዘር ኢፍትሃዊነት 40
ለአሌክሳንድሪያ ወጣቶች እና ወጣት አዋቂዎች የመረጃ ማውጫ 41
ጾታዊ ጥቃት 42
ወሲባዊ ጤና፣ የወሊድ መከላከያ፣ እና እርግዝና 43
የወጣቶች አመራር እና የወጣቶች እድገት 44
አባሪ ሀ፦ ተጨማሪ መረጃዎች 45
አባሪ ለ፦ ሊሰሟቸው የሚችሉ ደንቦች 46

የመግቢያ ደብዳቤ፦ ከተንከባካቢ ሌንስ

ይህንን መግቢያ የምጽፈው በ2011 ውስጥ ወደ አሌክሳንድሪያ ከተማ
ከተዘዋወርንበት ጊዜ ጀምሮ ከልጅ ልጄ ጋር ባሳለፍናቸው የህይወት ተሞክሮዎች ላይ በመመስረት
ከተንከባካቢ አተያይ አንጻር ነው።
የልጄ ልጅ
የ14 አመት ልጅ እያለ በሰሜን ቨርጂኒያ የወጣት ጥፋተኞች ማረሚያ ማዕከል (NVJDC) ታሰሮ ነበር።
ምናልባትም እንደ እርስዎ ልጅ ወይም እንደ እርስዎ በርካታ
በጣም አስቸጋሪ የሆኑ ባህሪያት ነበሩት። የልጅ ልጄ እና እኔ በህግ ስርዐቱ ውስጥ ተሳታፊ ለሆኑ
ወጣቶች የሚያስከትላቸውን ከባድ ውጤቶች ሌሎች እንዲረዱ ለማገዝ የእኛን
የግል ተሞክሮዎች እና የህይወት ዝርዝሮች ማጋራት አስፈላጊ ነገር እንደሆነ ይሰማናል። የተለያዩ
ስርዐቶችን መረዳት እና ማሰስ ለወደፊትዎ እና/ወይም በህጋዊ መንገድ ተሳታፊ ለሆነ/ች ወጣት ልጅዎ
በጣም አስፈላጊ ነው።
የቤተሰባችን አጭር መግለጫ፦ እኔ፣ ሶንጃ (እንዲሁም አያቴ ተብዬ የምታወቀው)፣ የልጅ ልጆቼ በልጅ
ጥበቃ
አገልግሎቶች (CPS) በፔንስልቫንያ ውስጥ ተመልሰው በእኔ እንክብካቤ ውስጥ ከተመደቡ በኋላ
መደበኛ ባልሆነ የዝምድና እንክብካቤ እያሳደኳቸው ነበር። እኔ DR ብዬ የምጠራው፣ የመጨረሻው
የልጅ ልጄ፣ገና ከልጅነቱ ጀምሮ ከባድ፣ በጣም ፈታኝ ባህሪያትማዳበር ጀመረ። የመኖርያ አድራሻ ለውጥ
ባደረግንበት ጊዜ፣ በልዩ ትምህርት እና በአዕምሮ ጤና አገልግሎት ውስጥ ይሳተፍ ነበር። ወደ
አሌክሳንድሪያ ከተዘዋወርን በኋላ፣ የልጅ ልጄን ሃይለኛ ፈታኝ ባህሪያት የምቆጣጠርባቸውን መንገዶች
መፈለግ ጀመርኩ። በቀጣዮቹ
11አመታት በሙሉ፣ በማህበረሰብ አገልግሎት ቦርድ (CSB)፣በልጅ ጥበቃ አገልግሎቶች ቦርድ
(CPS)፣ በፍርድ ቤት አገልግሎቶች ክፍል (CSU)፣ በሰሜን ቨርጂኒያ የወጣት ጥፋተኞች ማቆያ
ማዕከል (NVJDC)፣ በBon Air (ቦን ኤር) የወጣት ጥፋተኞች ማሰርያ ማዕከል፣ በአሌክሳንድሪያ
ከተማ የህዝብ ትምህርት ቤቶች
(ACPS) ልዩ ትምህርት፣ በወንዶች የአመክሮ ማቆያ ቤት (BPH)፣ እና በአሁኑ የቨርጂኒያ
የማረሚያዎች መምሪያ (VADOC) በርካታ ተከታታይ የወላጅ ስልጠናዎችን ተከታተልኩ።

በዚህ ጊዜ ውስጥ፣ ዘርፈ ብዙ ስርዐት ውስጥ በሚሳተፈው ከቁጥጥር ውጪ በሆነ ልጅ ምክንያት
የብስጭት፣ ተስፋ የመቁረጥ፣ የሃፍረት ስሜቶች፣ እና የአዕምሮ እና የአካል ህመም ስሜቶች
አጋጥመውኝ ነበር። የልጅ ልጄ DR፣ ከሰብአዊነት ሲጎድል እና በቀላሉ ከቤተሰብ፣ ከጓደኞች እና
ከማህበረሰቡ ሲነጠል ተመለከትኩ።

በዚህ የጊዜ ሂደት ውስጥ ቀስ በቀስ፣ ሃሳቤን መግለጽ መቻል ጀመርኩ፣ ለልጅ ልጄ ብቻ ሳይሆን
በህጋዊ መንገድ ለሚሳተፉ ሌሎች በርካታ ወጣቶች የተሻለ ውጤት ለማግኘት የሚያስችል ብርታት
አገኘሁ። ስርዐቶች እንዴት እንደሚሰሩ፣ በልጅ
እድገት ላይ እና አንድ ወቅት ላይ የተከሰተ ጉዳት የሚያስከትለው ስቃይ በወጣቶች ላይ እንዴት
አዕምሮን በተለየ መንገድ እንደሚጎዳ ተማርኩ። በነዚህ መረጃዎች ሁሉ፣ ከተማዋ ቤተሰቦችን እና
በከተማው የእንክብካቤ ስርዐቶች ውስጥ የተሳተፉ
ወጣቶችን በተሻለ ሁኔታ ለማገልገል የሚያግዟትን ስልቶች በመፈለግ ላይ ተሳተፍኩ።

ሁለታችንም እኔ እና DR ቤተሰቦች እና ወጣቶች አገልግሎቶች የሚያገኙባቸውን የተሻሉ መንገዶችን
ለማዘጋጀት ማገዝ እንችል ዘንድ የውይይቱ አካል እንድንሆን ተጋብዘን ነበር።

ፖሊሲዎችን ለማውጣት፣የግዛት ህግን ለመቀየር ሲሞክሩ በከተማዋ ድርጅቶች ድምጻችን ተሰምቶ የነበረ ሲሆን በነዚህ ድርጅቶች መካከል በተደረጉ ትብብሮች ወቅትም አጽንኦት ተሰጥቶት የነበረ ሲሆን የልጅ ልጄን አስከፊ ስቃይ ለመግታትም ሰርተው ነበር።

አዎ፣ እሱ በአሁኑ ጊዜ በአዋቂዎች ስርዐት ውስጥ የታሰረ ሲሆን ከህግ ስርዐት በመሳተፉ ምክንያት በርካታ እንቅፋቶች አሉበት። ነገር ግን እሱም ሃሳቡን መግለጽ የቻለ ሲሆን የወጣቶች አማካሪ ለመሆን በስልጠና ላይ ነው። ሌሎችን ለመርዳት፣ ፖሊሲዎችን ለማሻሻሳል፣ የዘር ልዩነቶችን ለመፍታት፣ እና የልጅ እድገትን የሚያከብሩ የመከላከያ ፕሮግራሞችን ለማዘጋጀት የራሱን የህይወት ተሞክሮ በማቅረብ በብሄራዊ የወጣቶች አመራር የወጣት ፍትህ ኮሚቴ ውስጥ ያገለግላል።
ይህ የመርጃ መመሪያ የተዘጋጀው ከአሌክሳንድሪያ የልጅ አገልግሎት ድርጅቶች ጋር በትብብር በምንሰራበት ወቅት ነው። ቤተሰቦች እና ወጣቶች የማህበረሰብ መርጃዎችን እና እድሎችን እንዲያገኙ እንፈልጋለን። የአሌክሳንድሪያ ከተማ ቤተሰቦች እና ወጣቶች የሚያገለግሉበትን መንገድ ለመቀየር መዋዕለ ንዋዩን ማፍሰሱን ይቀጥላል። ይህ የመርጃ መመሪያ በዚያ አቅጣጫ የተወሰደ አንድ እርምጃ ነው።

ይህ መመሪያ እንዴት ጥቅም ላይ ይውላል

ወደ አሌክሳንድሪያ ከተማ የወጣቶች እና ቤተሰብ የመርጃ መመሪያ እንኳን ደህና መጡ!
ይህ መመሪያ የተዘጋጀው በአሌክሳንድሪያ ተሻጋሪ የወጣቶች ልምምድ ሞዴል መከላከያ የስራ ቡድን ነበር – ጤናማ ባህሪያትን ለማሳደግ እና ሁሉንም ወጣቶች እና ቤተሰቦችን ለማስቻል፣ በተለይም የወጣት ጥፋተኞች ፍትህ እና/ወይም የልጅ ደህንነት ስርዐቶች ያጋጠሟቸውን ሰዎች ለማብቃት ብዙ ጥናቶች ላይ የሚሳተፍ ቡድን ነው።

የዚህ መመሪያ አላማ ወጣቶች እና ቤተሰቦች በአሌክሳንድሪያ ከተማ ውስጥ ምን አይነት ግብዐቶች እና አገልግሎቶች እንዳሉ እና አገልግሎቶቹን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ በመለየት ለመርዳት ነው።
በማህበረሰቡ ውስጥ ምን እንደሚገኝ ለማወቅ – በተለይም እንደ ስራ፣ ትምህርት፣ ግንኙነቶች፣ የቤት ውስጥ ህይወት፣ እና
የመሳሰሉትን ሌሎች ነገሮችን በአንድ ላይ በሚፈርጁበት ጊዜ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል! እንዲሁም አንዳንድ ጊዜ ምን አይነት አገልግሎት ወይም እርዳታ እንደሚያስፈልግዎ በትክክል ማወቅ ከባድ ነው።

ይህ መመሪያ በአንዳንድ ዋና ዋና ርዕሶች እና ከእንቅስቃሴዎች፣ ግብዐቶች እና ከርዕሶቹ ጋር በተያያዙ አገልግሎቶች ጋር እንዴት እንደሚገናኙ መሰረታዊ መረጃ ለማቅረብ የተዘጋጀ ነው። ለምሳሌ፣ ስራ የማግኘት ፍላጎት ካለዎት ነገር ግን ከየት እንደሚጀመር እርግጠኛ ካልሆኑ፣ መመሪያውን ማውጫዎቹን የሚያገኙበት ገጽ 3 ይግለጹ። የርዕሶችን ዝርዝር ይቃኙ እና በ ገጽ 9 ላይ የሚገኘውን የስራ እድገት እና የበጎ ፈቃደኝነት እድሎችን ክፍል ያግኙ።

በTeensWork! እና የአሌክሳንድሪያ የባህር ወደብ ድርጅት የተባሉ ሁለት የሃገር ውስጥ ፕሮግራሞችን መረጃ ማግኘት ወደሚችሉበት ገጽ 9 ይሂዱ፣ እና እርግጠኛ መሆን ካልቻሉም የስራ ፍላጎቶችዎ ምን ሊሆኑ እንደሚችሉ ለመወሰን የሚያግዝዎ መርጃ አለ።

ድረገጾችን በቀላሉ እንዲያገኙ በእያንዳንዱ የርዕስ ገጽ ላይ በቀጥታ ጥቅም ላይ የሚውሉ ማስፈንጠሪያዎች አሉ።
ይህንን በኮምፒውተር ወይም በመሳሪያ ላይ አልተመለከቱም? ምንም ችግር የለም! እያንዳንዱ ማስፈንጠሪያ ሙሉ በሙሉ ስለተጻፈ በድር አሳሽ ውስጥ ሊተይቡት ይችላሉ። እንዲሁም በአብዛኛዎቹ የርዕስ
ክፍሎች በአሌክሳንድሪያ ውስጥ በቀጥታ ለማን እንደሚደውሉ፣ በእጅዎ ላይ ምን አይነት መረጃ ሊኖርዎት እንደሚገባ እና ምን ዓይነት ጥያቄዎችን ሊጠይቁ እንደሚችሉ ጠቃሚ ምክሮች ተካትተዋል።

የህይወት ለውጦችን መፈተሽ እና የእርስዎን ወይም የቤተሰብዎን ፍላጎቶች ማሟላት ከባድ ሊሆን ይችላል ነገር ግን ድጋፍን እንዴት እና የት ማግኘት እንደሚችሉ ማወቅ ከባድ ሊሆን አይገባም።

የአሌክሳንድሪያ ከተማ ወጣቶች እና የቤተሰብ መርጃ መመሪያ ወደሚፈልጉት የማህበረሰብ ግንኙነቶች እንደሚመራዎት ተስፋ እናደርጋለን።

መሰረታዊ ወይም የድንገተኛ ጊዜ ፍላጎቶች

የአሌክሳንድሪያ ከተማ የማህበረሰብ እና ሰብዐዊ አገልግሎቶች መምሪያን ለማግኘት፣ ወደ 703.746.5700 ይደውሉ ወይም alexandriava.gov/DCHS ይጎብኙ

- **መደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?**
    - ከላይ ባለው የመግለጫ ክፍል ውስጥ በተዘረዘሩት መሰረታዊ ወይም ድንገተኛ ፍላጎቶች ላይ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።
    - ጥሪዎ በአንድ የስራ ቀን ውስጥ ይመለሳል። ይህ ካልሆነ፣ እባክዎ እንደገና ይደውሉ እና አንድ ተቆጣጣሪ ለማናገር ይችሉ እንደሆን ይጠይቁ።
    - ለእርዳታ ግምት ውስጥ እንዲገቡ የአሌክሳንድሪያ ከተማ ነዋሪ መሆን አለብዎት።
    - የስራ ሰአታት ከ8 a.m.-5 p.m. ከሰኞ- አርብ።
    - እንግሊዝኛ እና ስፓኒሽኛ ተናጋሪዎችን፣ እንዲሁም ሌሎች ቋንቋዎችን ማግኘት ይችላሉ።
    - የስደተኝነት ሁኔታዎን በተመለከተ አይጠየቁም እንዲሁም አይመዘገብም።

መግለጫ፡-: የመሰረታዊ ወይም የድንገተኛ ጊዜ ፍላጎት ማለት ባለመሟላቱ ምክንያት ወይም ሳይሟላ ሲቀር በየቀኑ የመኖር ወይም የመስራት ችሎታዎ ላይ በቀጥታ ተፅዕኖየሚያሳድር ፍላጎት ነው። ለምሳሌ፣ በምግብ፣ የስራልብስ በመግዛት፣ መኖሪያ ቤት በማግኘት፣ የማሞቂያ ወይም የማቀዝቀዣሂሳቦችን በመክፈል፣ የመድሃኒት ማዘዣ ማግኘት፣ የጥርስ እና የአይን ህክምናፍላጎቶች፣ የመስሚያ መርጃዎች፣ የቀብር ማስፈጸሚያ እርዳታ፣ እና የመንግስታ እርዳታ ጥቅማጥቅሞችን ማግኘት (ለምሳሌ ፅፉድ ስታምፕስ እናህክምና፣ የልጅ እንክብካቤ፣ የገንዘብ፣ እና የሃይል እርዳታ)። ፍላጎቶችዎ መሟላታቸውንለማረጋገጥ በአሌክሳንድሪያ ውስጥ የአካባቢ መርጃዎች አሉ።

*በዚህ ሰነድ ገጽ 12 ላይ ቀውስ ሲከሰት ወይም በአደጋ ጊዜ ጥቅም ላይ የሚውሉ ነጻ የስልክ ቁጥሮች ዝርዝር ይገኛል።

መሰረታዊ ወይም የድንገተኛ ጊዜ ፍላጎቶች የቀጠለ

ተጨማሪ የአካባቢ መርጃዎች፦

የመንግስት እርዳታ ጥቅማጥቅሞች

- alexandriava.gov/CommonHelp

Alice's Kids, Inc.

- Alice's Kids, Inc. ከመምህራን፣ ከማህበራዊ ሰራተኞች፣ ከፖሊስ ባልደረቦች፣ እና ከሌሎች የመንግስት ሰራተኞች በሚደርሳቸው ጥያቄ መሰረት ተለይተው ለታወቁ ህጻናት እና ወጣቶች ለልብስ፣ ለምግብ፣ ከመደበኛ ትምህርት ውጪ ለሆኑ የፕሮግራም ወጪዎች እና ለሌሎች በርካታ ነገሮች የገንዘብ ድጋፍ የሚያደርግ ለትርፍ ያልተቋቋመ ድርጅት ነው። Alice's Kids ስለሚሰራበት እና የመጠየቂያ ቅጽ ስለሚገባበት ሁኔታ የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ aliceskids.org/about/our-process/ ይጎብኙ ወይም ወደ 703.746.8108 ይደውሉ።

Christ House Emergency Assistance
ለቤት ኪራይ፣ ለቤት እቃዎች፣ ወይም ተዛማጅ የሆነ አስቸኳይ እርዳታ ከፈለጉ፣ Christ House ሊረዳዎ ይችላል። ለተጨማሪ መረጃ ccda.net/need-help/rent-utility-and-emergency-household-assistance/alexandria-rent,-utility,-and-emergency-household-assistance/ ይጎብኙ ወይም ea-ch@ccda.net ኢሜይል ያድርጉ።

የስራ እድገት እና የበጎ ፈቃደኛነት እድሎች

የአሌክሳንድሪያ የሰው ሃይል እድገት ማዕከል የTeensWork! ፕሮግራም የሚከተሉትን ያካትታል፦

- እድሜያቸው ከ16-21 ለሆኑ ሰዎች የስራ ድጋፍ፦ ተሳታፊዎች ከአማካሪ ጋር የሚሰሩ ሲሆን በግል ኩባንያዎች ውስጥ ስራ የማግኘት እድላቸውን ለማሳደግ ስልጠናዎችን ይወስዳሉ።
- ዝቅተኛ ገቢ ያላቸው እድሜያቸው ከ14-24 የሆኑ ሰዎች እና የትምህርት ፕሮግራምን ለማጠናቀቅ ወይም ስራ ለማግኘት እና ለመያዝ እርዳታ ለሚያስፈልጋቸው ሰዎች የስራ ድጋፍ፦ ተሳታፊዎች የስራ፣ የትምህርት፣ እና የስልጠና ፍላጎቶችን ለመገምገም እና ለግል የህይወት ሁኔታዎች የድጋፍ አገልግሎቶችን ለማግኘት ከአማካሪ ጋር ይሰራሉ።
- እድሜያቸው ከ14-21 አመት ለሆኑ ሰዎች የስድስት ሳምንት የተከፈለ የበጋ የስራ ልምድ።
- የወጣት ስራ ከፍተኛ ትምህርት ቤት ለአሌክሳንድሪያ ወጣቶች ስለ ስራ አማራጮች፣ ነጻ የትምህርት እድል አቅርቦቶች፣ እና ከስራ ስልጠና ልዩ ባለሙያ ጋር ቀጠሮ ስለመያዝ፣ ወይም የስራ መሪዎችን ስለማግኘት ጥናት እንዲያደርጉ እና እንዲያውቁ አስተማማኝ ቦታ ይሰጣል።

ለተጨማሪ መረጃ፣ alexandriava.gov/TeensWork ይጎብኙ

መግለጫ፦ የየስራ እድገት ፕሮግራሞች ምን አይነት ስራ መስራት እንደሚፈልጉ እንዲያውቁ፣ ስራ ለማግኘት እንዲረዳዎ (ምሳሌ፦ የትምህርት እና የስራ ልምድ ማጠቃለያ እንዲያዘጋጁ ይረዱዎታል) ስልጠና እና ድጋፍ እንዲሰጥዎ፣ ወይም የስራ መስመርዎን ለማግኘት እንዲረዱዎት ያግዛሉ። የበጎ ፈቃደኝነት እድሎች አዳዲስ ነገሮችን ለመሞከር፣ ሊሆኑ የሚችል የስራ ግንኙነት ለመፍጠር፣ ከቤት ለመውጣት፣ እና በማህበረሰቡ ውስጥ ለውጥ ለማምጣት በጣም ጥሩ መንገዶች ናቸው።

ከስራዎች ጋር በተያያዙ ወቅታዊ መርጃዎች ላይ ፍላጎት ካለዎት፣ ወደ 703.746.5990 ይደውሉ።

- **ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?**
  - ሰብዓዊ ክብርዎን በጠበቀ መል እና በአክብሮት ይስተናገዳሉ።
  - መልእክት ካስቀመጡ፣ በአንድ የስራ ቀን ውስጥ ተመልሶ እንደሚደወልልዎ መጠበቅ ይችላሉ። ለ
  - ለTeensWork! ፕሮግራሞች ብቁ ለመሆን የአሌክሳንድሪያ ከተማ ነዋሪ እና የ U.S. ዜጋ መሆን አለብዎት ወይም ውጪ ሃገር ከተወለዱ በ U.S. ውስጥ የመስራት መብት ሊኖርዎት ይገባል።
  - አገልግሎቶች በእንግሊዝኛ፣በአማርኛ፣ በዳሪ፣ እና በስፓኒሽኛ እና በሌሎች ቋንቋዎች በቪዲዮ ወይም በስልክ ትርጉም ይገኛሉ።
  - ከ18 አመት በታች ለሆኑ ወጣቶች፣ የወላጅ/የተንከባካቢ ፈቃድ ያስፈልጋል።

የስራ እድገት እና የበጎ ፈቃደኛነት እድሎች የቀጠለ

Alexandria Mentoring Partnership (የኤክሳንድሪያ የስልጠና አጋርነት)
Alexandria Mentoring Partnership (የአሌክሳንድሪያ የስልጠና አጋርነት፣ AMP) ለወጣቶች እና ለወጣት አዋቂዎች በርካታ የአካባቢ አማካሪ ፕሮግራሞችን ያካትታል። አሰልጣኞች ለስራ የሚያግዙ ክህሎቶችን ጨምሮ የተለያዩ ክህሎቶቻቸውን ለማሳደግ ከወጣቶች ጋር ይሰራሉ። ከፕሮግራሞቹ ውስጥ ስለ አንዱ ወይም በጎ ፈቃደኛ አሰልጣኝ መሆን ስለሚቻልበት ሁኔታ መረጃ ለማግኘት፣ David Ulloaን (ዴቪድ ኡሎዋ) በdavid.ulloa@alexandriava.gov ላይ ያነጋግሩ ወይም alexandriava.gov/Mentoring ይጎብኙ

አሌክስአንድሪያ የባህር ወደብ ድርጅት
አሌክስአንድሪያ የባህር ወደብ ድርጅት በስልጠና እና በፕሮጀክት ላይ በተመሰረተ ትምህርት የሙያ እና የህይወት ክህሎቶችን ለመማር የተከፈለበትን እድል በመስጠት እድሜያቸው ከ17-23 የሆኑ ግለሰቦችን ያገለግላል። የሙያ ተማሪዎች ከአናጢነት ሙያ፣ ከሂሳብ፣ ከግል ፋይናንስ እና በጀት ማውጣት፣ የትምህርት እና የስራ ልምድ ማጠቃለያ ከመጻፍ እና ቃለ መጠይቅ፣ ከግለሰብ እና ከስራ ግንኙነት፣ እና GED ዝግጅት ጋር የተያያዙ ክህሎቶችን ይማራሉ። የሙያ ተማሪዎች ፕሮግራም ከሰኞ እስከ አርብ ከ8 a.m.-4 p.m ይካሄዳል። ለተጨማሪ መረጃ፣ ድረገጹን ይጎብኙ፦
alexandriaseaport.org/apprentice-program/

ከአካባቢያዊ የበጎ ፈቃደኝነት እድሎች ጋር በተያያዙ መርጃዎች ላይ ፍላጎት ካለዎት፣ በበጎ ፈቃድ ለመሳተፍ በተለያዩ መንገዶች ላይ የበለጠ መረጃ ለማግኘት የሚከተሉትን ድረ ገጾች ይጎብኙ፦

- alexandriava.gov/volunteer
- volunteeralexandria.org
- volunteermatch.org
- alive-inc.org
- alexlibraryva.org

የስራ ፍላጎቶችዎን ለማወቅ ተቸግረዋል? O*Net Careerን ይሞክሩ Interest Profiler በmynextmove.org/explore/ip ላይ ይገኛል (በእንግሊዝኛ እና ስፓኒሽኛ ይገኛል)።

የልጅ በደል እና ልጅ ደህንነት

ከህጻናት ጥበቃ አገልግሎቶች (CPS) ጋር በተያያዙ መርጃዎች ላይ ፍላጎት ካለዎት፣ ወደ CPS የስልክ መስመር በ 703.746.5800 ይደውሉ ወይም alexandriava.gov/ChildAbuse ይጎብኙ

- **ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?**
  - ወደ *CPS* የስልክ መስመር በመደወል፣ አቅራቢዎችን ማግኘት እና ስለ አካባቢ መርጃዎች የበለጠ ማወቅ ይችላሉ ለምሳሌ፦
    - የህጻናትን ጥቃት እና መዘንጋት ሪፖርት ማድረግ
    - የበጎ ፈቃድ አገልግሎቶች ድጋፍ ለሚፈልጉ ቤተሰቦች
    - ለህጻናት እና ወጣቶች የቁጥጥር መመሪያዎች
  - ከመደወልዎ በፊት፣ የሚከተሉትን ግምት ውስጥ ማስገባት ይፈልጉ ይሆናል፦ አገልግሎቶች
    - የሚቀርቡት በአሌክሳንድሪያ ከተማ ላሉ ነዋሪዎች ነው።
    - ጥቃትን እና መዘንጋትን ሪፖርት ለማድረግ የስልክ ጥሪዎች በቀን ለ24 ሰዐት ሊደረጉ ይችላሉ።
    - ስለ አካባቢ አገልግሎቶች መረጃ የሚገኘው በስራ ሰአታት ብቻ ነው።
    - ጥቃትን/መዘንጋትን ሪፖርት ለማድረግ ፍላጎት ካለዎት፣ ስለ ህጻኑ/ወጣቱ እና ቤተሰቡ ዝርዝር መረጃ ሊጠየቁ ይችላሉ።
    - ወላጅ ድጋፍ እና ትምህርት ፍላጎት ካለዎት፣ በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉትን የወላጅ ፕሮግራሞችን መጠየቅ ይችላሉ።

Child Welfare Services (የልጅ ደህንነት አገልግሎቶች) መግለጫ፦
Child Welfare Services (የልጅ ደህንነት አገልግሎቶች) በአሌክሳንድሪያ ከተማ ለሚኖሩ ወይም ለጥቃት እና/ወይም መዘንጋት የተጋለጡ ህጻናት ደህንነት፣ ጤና፣ እና ዘላቂነት ሃላፊነት አለበት። Child Welfare የሚከተሉትን ጨምሮ በግዛት እና በፌደራል አስተዳደር ስር ያሉ ቀጣይነት ያላቸው አገልግሎቶችን ያካትታል፦ የልጅ ጥበቃ አገልግሎቶች፣ የማደጎ እንክብካቤ፣ ጉዲፈቻ፣ ድህረ ጉዲፈቻ፣ ገለልተኛ መኖሪያ፣ የቤተሰቦች/ ቤቶች መርጃ፣ እና የቤተሰብ ተሳትፎ።

ለተጨማሪ መረጃ፣ ድረገጹን ይጎብኙ፦ alexandriava.gov/ChildAbuse

የችግር ጊዜ የስልክ መስመሮች እና መርጃዎች

ችግር ውስጥ ላሉ ወጣቶች፣ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፦ Alexandria Safe Place (የአሌክሳንድሪያ አስተማማኝ ቦታ) በ alexandriava.gov/recreation-programs/basic-page/alexandria-safe-place ወይም ወደ 703.746.5400 ይደውሉ

ለድንገተኛ የአዕምሮ ጤና አገልግሎቶች፣ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፦ ድንገተኛ የአዕምሮ ጤና አገልግሎቶች በ alexandriava.gov/go/1865 ወይም ወደ 703.746.3401 ይደውሉ

ለህጻናት ጥቃት እና መዘንጋ ፣ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፦ የህጻናት ጥበቃ አገልግሎቶች በ alexandriava.gov/ChildAbuse ወይም ወደ 703.746.5800 (የአሌክሳንድሪያ ከተማ) ወይም 1.800.552.7096 (የቨርጂኒያ ኮመንዌልዝ) ይደውሉ

ጥቃት እየደረሰበት፣ ችላ እየተባለ ወይም እየተበዘበዘ ስላለ አዋቂ፣ ወይም የክሊኒክ፣ ድንገተኛ ጊዜ፣ እና የማህበረሰብ ድጋፎችን ጨምሮ ሌሎች የአዛውንት እና የአዋቂ አገልግሎቶች የሚያሳስቦት ከሆነ፣ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፦ የአዋቂ አገልግሎቶች ማዕከል በ alexandriava.gov/Aging ወይም ወደ 703.746.5778 ይደውሉ

ለቤት ውስጥ ድብደባ ድጋፍ፣ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፦ የቤት ውስጥ ጥቃት ፕሮግራም በ alexandriava.gov/DomesticViolence ወይም ወደ 703.746.4911 ይደውሉ

ለወሲባዊ ጥቃት ድጋፍ፣ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፦ የወሲባዊ ጥቃት ማዕከል በ alexandriava.gov/SexualViolence ወይም ወደ 703.683.7273 ይደውሉ

ራስን ለማጥፋት ወይም ለችግር ጊዜ የስልክ መስመሮች፦

- 988 ይደውሉ ወይም በ 988lifeline.org/chat/ ላይ ይወያዩ
  - መስማት ለተሳናቸው እና የመስማት ችግር ላለባቸው፣ የመረጡትን የማስተላለፊያ አገልግሎት ይጠቀሙ ወይም 711 ከዚያም 988 ይደውሉ ወይም 988lifeline.org/chat ላይ ይወያዩ
- *National Suicide Network:* ወደ 1.888.628.9454
- የ*Trevor* ፕሮጀክት *(LGBT+* ወጣቶች*)*፦ ወደ *1.866.488.7386*
- ይደውሉ ወይም ወደ *678678 "START"* ብለው የጽሁፍ መልዕክት ይላኩ ወይም በ *Trevor Chat* በ thetrevorproject.org/get-help/ ላይ ኦንላይን ካለ አንድ ሰው ጋር 24/7 ይወያዩ

ራስን ማጥፋትን ለመከላከል ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፦ ራስን የማጥፋት አደጋዎች እና መከላከል በ alexandriava.gov/go/2048።

ለቤት እጦት ወይም ለመሸሽ እገዛ ለማግኘት፣ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፦: National Runaway Safeline 1800runaway.org ወይም ወደ 800-RUNAWAY (800.786.2929) ይደውሉ ወይም በድር ጣቢያው የቀጥታ ስርጭት ይወያዩ ወይም ኢሜይል ያድርጉ።.

ከላይ የተዘረዘሩትን አብዛኛዎቹን መርጃዎች በሚከተለው ድር ጣቢያ ማግኘት ይችላሉ፦ alexandriava.gov/go/2384

እርስዎ ወይም የሚያውቁት ሰው በችግር ውስጥ ከሆኑ፣ እዚህ የተዘረዘሩትን መርጃዎች ይመልከቱ።

እያንዳንዱ የተዘረዘረው የስልክ መስመር በቀን *24* ሰዓታት ይገኛል።

የቤት ውስጥ ጥቃት

በአሌክሳንድሪያ የቤት ውስጥ ድብደባ እና/ወይም የታዳጊዎች የፍቅር ግንኙነት ጥቃት ጋር በተያያዙ የተለያዩ ግብዐቶች ላይ ፍላጎት ካለዎት፣ በአካባቢው ወደሚገኝ የቤት ውስጥ ድብደባ የስልክ መስመር በ 703.746.4911 ይደውሉ ወይም የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፦
alexandriava.gov/DomesticViolence

- **ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?**
    - ሰብዓዊ ክብርዎን በጠበቀ መልኩ እና በአክብሮት ይስተናገዳሉ።
    - ከችግር ጊዜ አማካሪ ጋር በቀን 24 ሰዐት መነጋገር እና የሚከተሉትን ማግኘት ይችላሉ፦ ህክምና፣ የፖሊስ፣ እና
        - የፍርድ ቤት ስርዐቶች ድጋፍ ቡድኖች አስተማማኝ የቤት አገልግሎቶች ያለው የችግር ጊዜ ጣልቃ ገብነት እና የስሜት ድጋፍ ጥብቅና። መረጃ እና
    - መርጃዎች ይሰጡዎታል።
    - የደህንነት እቅድ እና ድጋፍ ይሰጥዎታል።
    - አገልግሎቶቹ ለአሌክሳንደር ነዋሪዎች ወይም በአሌክሳንድሪያ ውስጥ ለተጠቁ ግለሰቦች ናቸው።
    - ለእርስዎ ወይም ለሌሎች የአደጋ ጥርጣሬ ከሌለ በስተቀር መረጃዎ በሚስጥር ይጠበቃል።

መግለጫ፦ የቤት ውስጥ ድብደባ በጠለቀ የግንኙነት አውድ ውስጥ አንድ ግለሰብ ሌላ ግለሰብን ለመቆጣጠር ወይም በሃይል ተፅዕኖ ለማድረግ የሚጠቀምበት የማስገደድ፣ የመቆጣጠር ባህሪ ነው። ይህ እንደ አብረው በማይኖሩ ሰዎች መካከል የፍቅር ጓደኛ ጋር መገናኘትን (የፍቅር ጓደኝነት ጥቃት)፣ ወላጅ/ልጅ (ልጅ ወይም የአዛውንት ጥቃት/መዘንጋት)፣ እና በተመሳሳይ ጾታ ግንኙነት ውስጥ ባሉ ሰዎች መካከል ያሉ ግንኙነቶችን ያጠቃልላል። የጥቃት ፈጻሚ ባህሪያት አካላዊ ጥቃትን፣ ቃላዊ እና ስሜታዊ
ጥቃትን፣ ወሲባዊ ጥቃትን ወይም የፋይናንስ ጥቃትን፣ ማሳደድ እና/ወይም ትንኮሳን እንዲሁም አንድን ሰው ለደህንነቱ እንዲፈራ የሚያደርጉ
ማስፈራሪያዎችን ሊያካትት ይችላል።

ተጨማሪ ብሄራዊ መርጃ፦
ብሄራዊ የቤት ውስጥ ጥቃት የስልክ መስመር
thehotline.org/

የቅድመ ልጅነት

በአሌክሳንድሪያ የሚገኙ መርጃዎች፦

- በጨቅላ/ህጻን ልጅዎ (0- 36 ወራት) አስተዳደግ ከተጨነቁ፣ በአሌክሳንድሪያ የሚገኘውን የጨቅላ ህጻን ወላጅ ትምህርት (PIE) ፕሮግራምን በ703.746.3363 ያነጋግሩ ወይም alexandriava.gov/go/2544 ይጎብኙ።
    - የእድገት መዘግየት ላለባቸው ህጻናት ስለሚሰጥ ድጋፍ በራሪ ወረቀት (በእንግሊዘኛ) በሚከተለው ድረገጽ ይገኛል፦ alexandriava.gov/uploadedFiles/dchs/childrenfamily/WhatisEarlyInterventionEnglish.pdf
    - የእድገት መዘግየት ላለባቸው ህጻናት ስለሚሰጥ ድጋፍ በራሪ ወረቀት (በስፓኒሽኛ) በሚከተለው ድረገጽ ይገኛል፦ alexandriava.gov/uploadedFiles/dchs/childrenfamily/WhatisEarlyInterventionSpanish.pdf
    - **ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?**
        - ማንኛውንም የተጨነቀ ወላጅ፣ ዘመድ፣ ወይም ጓደኛ ወደ PIE ፕሮግራም መላክ ይችላል።
        - በሃኪም መላክ አያስፈልግም።
        - ተሰቦች ለቅበላ፣ ለምርመራ፣ ወይም ለብቁነት ግምገማዎች ምንም ዓይነት ወጪ አይኖርባቸውም። አገልግሎቶችን ለመቀበል የቤተሰብ ገቢ መስፈርቶች የሉም። የአገልግሎቶች ብቁነት በልጁ ፍላጎቶች ላይ ብቻ የተመሰረተ ነው።

መግለጫ፦ የአንድ ህጻን የመጀመሪያዎቹ ጥቂት አመታት የወደፊት ህይወቱ መመሪያ ነው። ልጅዎ በመደበኛነት እያደገ መሆኑን ማወቅ እና አስፈላጊ ከሆነ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ። ቀደም ብሎ እርዳታ ማግኘት ትልቅ ልዩነት ያመጣል። ምንም እንኳን ልጅዎ በመደበኛነት እያደገ ቢሆንም፣ ወላጅነት ከባድ ነው – ድጋፍ አለ እንዲሁም በአሌክሳንድሪያ ውስጥ የልጅ እንክብካቤን ለማግኘት እርዳታ አለ።

ቅድመ ልጅነት የቀጠለ

- በአሌክሳንድሪያ ውስጥ የብቁነት መስፈርትን ጨምሮ፣ የህጻናት እንክብካቤ እርዳታ ላይ መረጃ ለማግኘት፣ alexandriava.gov/go/1933 ይጎብኙ ወይም ወደ 703.746.5437 ይደውሉ።

    - ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?
        - የብቃት መመሪያዎች በ doe.virginia.gov/cc/parents/index.html?pageID=4 ላይ ይገኛሉ።
        - የህጻናት ማቆያ ማእከልን፣ የቤተሰብ ቀን ቤትን፣ ወይም የቤት ውስጥ እንክብካቤን በዘመድ ወይም በገለልተኛ አቅራቢ ለማግኘት ከመረጡ
        - ማመልከቻ መሙላት እንደሚያስፈልግዎ ያስታውሱ፣ ይህም የመኖሪያ ፈቃድ ማረጋገጫ እና የስራ ወይም የትምህርት ፕሮግራም ምዝገባ ማረጋገጫ ይጠይቃል።
        - ማመልከቻው በኦንላይን በ commonhelp.virginia.gov/ ሊሞላ ይችላል ወይም በ703.746.5437 በመደወል ወይም dchschildcare@alexandriava.gov ኢሜይል በማድረግ የወረቀት ቅጂ ሊጠየቁ ይችላሉ
        - አገልግሎቶችን መቀበል ለመጀመር በተለምዶ ማመልከቻው ከተጠናቀቀ በኋላ 30 ቀናት ይወስዳል። መዘግየቶችን ለማስቀረት፣ እርስዎ ከመፍቀድዎ በፊት አቅራቢ መፈለግ ይጀምሩ።
        - *ለልጅ እንክብካቤ ድጎማ እርዳታ (Child Care Subsidy Assistance) ብቁ ሳይሆኑ ከተገኙ ለችግር እርዳታ ለማግኘት ግምት ውስጥ እንዲገቡ ማመልከት ይችላሉ።
        - *ይህ እስከ 2023 ድረስ ጊዜያዊ ነው።

ቅድመ ልጅነት የቀጠለ

የልጅ እንክብካቤ አቅራቢ ለመሆን ፍላጎት ካለዎት፣ ለ dchschildcare@alexandriava.gov ኢሜይል ያድርጉ ወይም ወደ 703.746.5437 ይደውሉ።

በአሌክሳንድሪያ ከተማ ውስጥ ካልኖሩ እና በጨቅላ/ህጻን ልጅዎ (0-36 ወራት) አስተዳደግ ከተጨነቁ፣ የቨርጂኒያ የጨቅላ እና የህጻን ልጅ ግንኙነትን በ itcva.online/ ይጎብኙ። እንዲሁም ከግዛት ውጪ ከሆኑ ይህ ድርጅት መርጃዎችን እንዲያገኙ ሊረዳዎ ይችላል።

የካምፖጋና ማዕከል የቅድመ ልጅነት ትምህርት፣ ጤና እና የስነ ምግብ ግንዛቤ፣ ከትምህርት ሰዓት በፊት እና በኋላ ያሉ ፕሮግራሞችን፣ በግል ማሰልጠን እና ማምከርን ጨምሮ ነገር ግን በነዚህ ሳይወሰን ለህጻናት ትምህርታዊ እና የማጎልበቻ ፕሮግራሞችን ይሰጣታል። ብቁነትን እና ምዝገባን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ campagnacenter.org/program/early-childhood-early-head-start-alexandria-head-start-and-early-learning-canter/ ይጎብኙ ወይም ወደ 703.549.0111 ይደውሉ።

- የቅድመ ትምህርት ማዕከል፦
  - ይህ እድሜያቸው ከ3-5 አመት ለሆኑ የቅድመ ትምህርት ተማሪዎች የሚሰጥ የቅድመ ትምህርት ፕሮግራም ነው።
  - የትርፍ ጊዜ፣ የሙሉ ጊዜ፣ እና የሙሉ አመት አማራጮችን ያካትታል።
- Early Head Start፡
  - ይህ 0-3 አመት እድሜ ያላቸውን ህጻናት እና ነፍሰ ጡር እናቶችን የሚያገለግል የሙሉ አመት ፕሮግራም ነው።
  - Early Head Start አገልግሎቶችን በሶስት የተለያዩ መንገዶች ያቀርባል፦ ማዕከልን መሰረት ያደረገ፣ ቤትን መሰረት ያደረገ፣ እና በቤተሰብ የልጅ እንክብካቤ አቅራቢዎች አማካኝነት።

ትትምህርት እና የአሌክሳንድሪያ ከተማ የህዝብ ትምህርት ቤቶች (ACPS)

ስለ ACPS አንዳንድ አጠቃላይ መረጃዎች እነሆ፦

- ለ ACPS አዲስ ነዎት? ከሆኑ፣ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፦ acps.k12.va.us/enroll
- ከተማሪዎች፣ ሰራተኞች፣ እና ቤተሰቦች የሚጠበቁ ነገሮችን ማወቅ ይፈልጋሉ? acps.k12.va.us/codeofconduct ይጎብኙ
- ከትምህርት ቤት ውጪ ካለ ክፍል ወደ ACPS ተሸጋግረዋል? ልጅዎ በተሻለ መንገድ እንዴት ወደ ትምህርት ቤት እንዲመለስ ማድረግ እንደሚቻል ጥያቄዎች አሉዎት? ድረገጹን ይጎብኙ acps.k12.va.us/student-services/
- በአሌክሳንድሪያ ትምህርትዎን ለመጨረስ የሚፈልጉ አዋቂ ነዎት? ድረገጹን ይጎብኙ acps.k12.va.us/programs-services/adult-education
- ከአንድ በላይ ቋንቋ በሚናገሩ የድጋፍ እርዳታ ይፈልጋሉ? ከፈለጉ፣ ድረገጹን ይጎብኙ፦ acps.k12.va.us/contact-us/language-line ወይም የእንግሊዘኛ ቋንቋ አገልግሎቶች ቢሮን በ 703.619.8022 ያነጋግሩ
- ለ ACPS አመራር ጥያቄዎች አሉዎት? ድረገጹን ይጎብኙ፦ acps.k12.va.us/departments/school-community-relations/community-partnerships-and-engagement/school-engagement-community-outreach/ask-acps ወይም በሚቀጥለው ገጽ ላይ ባለው ቻርት ውስጥ በተዘረዘሩት ቁጥሮች ይደውሉ።

መግለጫ፦ የአሌክሳንድሪያ ከተማ የህዝብ ትምህርት ቤቶች (ACPS) ተልዕኮ “ተማሪዎችን በማነሳሳት እና በመማር ረገድ የሚገጥሙ እንቅፋቶችን በመፍታት ስኬትን ማረጋገጥ” ነው።

ትምህርት እና የአሌክሳንድሪያ ከተማ የህዝብ ትምህርት ቤቶች (ACPS) የቀጠለ

ለ ACPS አመራር ጥያቄዎች አሉዎት? ወደ እነዚህ ቁጥሮች ይደውሉ፦

የቢሮ	ስልክ
የተማሪ አገልግሎቶች እና ፍትሃዊነት መምሪያ	703.619.8036
የ FACE ማዕከል ባለ ሁለት ቋንቋ ተናጋሪ ወላጅ የመረጃ መስጫ መስመሮች ከሰኞ እስከ አርብ ከ 9 a.m. - 1 p.m.	ስፓኒሽኛ/እንግሊዝኛ፦ 571.775.9719 አማርኛ/እንግሊዝኛ፦ 703.927.6866 አረብኛ/እንግሊዝኛ፦ 703.927.7095
የቤተሰብ እና ማህበረሰብ ተሳትፎ ማዕከል (FACE)	703.619.8055
የቤት አልባ ትምህርት ግንኙነት/የቤት የተገደቡ አገልግሎቶች	703.619.8134
የእንግሊዘኛ ተማሪዎች ቢሮ የትምህርት ቤት	703.619.8022
ጤና አገልግሎቶች ቢሮ የትምህርት ቤት	703.619.8162
አመራር ቢሮ የትምህርት ቤት	703.619.8020
የስነ ምግብ አገልግሎቶች ቢሮ የልዩ	703.619.8048
መምሪያ የትምህርት ቢሮ ትምህርት	703.619.8023
ቤት የምክር አገልግሎቶች ትምህርት	703.619.8157
ቤት የስነ ልቦና አገልግሎት ትምህርት	703.619.8159
ልቦና አገልግሎት ትምህርት	703.619.8156
ቤት የማህበራዊ ስራ አገልግሎቶች	703.619.8358

ትምህርት እና የአሌክሳንድሪያ ከተማ የህዝብ ትምህርት ቤቶች (ACPS) የቀጠለ

- በACPS በኩል በሚደረግ የቤተሰብ እና የህበረሰብ ተሳትፎ ፍላጎት አለዎት?ድረገጹን ይጎብኙ፡- acps.k12.va.us/families/family-and-community-engagement-face-center
- ከ ACPS አጠቃላይ መረጃ ጋር በተያያዙ መርጃዎች ላይ ፍላጎት ካለዎት፣ acps.k12.va.us/ ይጎብኙ ወይም በ 703.619.8000 ላይ መረጃ ይጠይቁ።
- ከዚህ በታች የ ACPS ትምህርት ቤቶች ዝርዝር እና የተጠሪ መረጃ አለ፡-

ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች	አድራሻ	ስልክ ቁጥር
የአሌክሳንድሪያ ከተማ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የኪንግ ጎዳና ካምፓስ (ከ10-12 ክፍሎች)	3330 King Street, Alexandria, VA 22302	703.824.6800
የአሌክሳንድሪያ ከተማ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ሚኔ ሆዋርድ ካምፓስ (9ኛ ክፍል)	3801 W. Braddock Road, Alexandria, VA 22302	703.824.6750
በACPS ማዕከላዊ ቢሮ የአሌክሳንድሪያ ከተማ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የሳተላይት ካምፓስ	1340 Braddock Place, 2nd Floor, Alexandria, VA 22314	703.824.6750
መካከለኛ ትምህርት ቤቶች	**አድራሻ**	**ስልክ ቁጥር**
ፍራንሲስ ሲ. ሃሞንድ መካከለኛ ትምህርት ቤት (ከ6-8 ክፍሎች)	4646 Seminary Road, Alexandria, VA 22304	703.461.4100
ጆርጅ ዋሽንግተን መካከለኛ ትምህርት ቤት (ከ6-8 ክፍሎች)	1005 Mount Vernon Avenue, Alexandria, VA 22301	703.706.4500
ከመዋዕለ ህጻናት-8ኛ ክፍል ትምህርት ቤቶች	**አድራሻ**	**ስልክ ቁጥር**
ጄፈርሰን ሃውስተን ከቅድመ መዋእለ ህጻናት-8 IB ትምህርት ቤት (ከቅድመ መዋዕለ ህጻናት-8 ክፍሎች)	1501 Cameron Street, Alexandria, VA 22314	703.706.4400
ፓትሪክ ሄነሪይ ከመዋዕለ ህጻናት-8ኛ ክፍል ትምህርት ቤት (K-8 ክፍሎች)	4643 Taney Avenue, Alexandria, VA 22304	703.461.4170

የመጀመሪያ ደረጃ እና የቅድመ መዋዕለ ህጻናት ትምህርት ቤቶች (ክፍሎች)	አድራሻ	ስልክ ቁጥር
የቻርለስ ባሬት አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (ከቅድመ መዋዕለ ህጻናት-5ኛ ክፍል)	1115 Martha Custis Drive, Alexandria, VA 22302	703.824.6960
ኮራ ኬሊ የሂሳብ፣ ሳይንስ እና ቴክኖሎጂ ትምህርት ቤት (ከቅድመ መዋዕለ ህጻናት-5ኛ ክፍል)	3600 Commonwealth Avenue, Alexandria, VA 22305	703.706.4420
ዳግላስ ማክአርተር አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (ከመዋዕለ ህጻናት-5ኛ ክፍል)	4633 Taney Avenue, Alexandria, VA 22304	703.619.8520
የቅድመ ልጅነት ማዕከል(ቅድመ መዋዕለ ህጻናት)	5651 Rayburn Avenue, Alexandria, VA 22311	703.578.6822
ፈርዲናንድ ቲ ደይ አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (ከመዋዕለ ህጻናት-5ኛ ክፍል)	1701 North Beauregard Street, Alexandria, VA 22311	703.619.8430
ጆርጅ ማሶን አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (ከመዋዕለ ህጻናት-5ኛ ክፍል)	2601 Cameron Mills Road, Alexandria, VA 22302	703.706.4470
ጀምስ ኬ ፖልክ አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (ከመዋዕለ ህጻናት-5ኛ ክፍል)	5000 Polk Avenue, Alexandria, VA 22304	703.461.4180
ጆን አዳምስ አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (ከመዋዕለ ህጻናት-5ኛ ክፍል)	5651 Rayburn Avenue, Alexandria, VA 22311	703.824.6970
ላይለስ ክሩክ ባህላዊ ከፍተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (ከመዋዕለ ህጻናት-5ኛ ክፍል)	530 S. St. Asaph Street, Alexandria, VA 22314	703.706.4430
ማውንት ቨርኖን የማህበረሰብ ትምህርት ቤት (ከመዋዕለ ህጻናት-5ኛ ክፍል)	2601 Commonwealth Avenue, Alexandria, VA 22305	703.706.4460
ናኦሚ ብሩክስ አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (ከመዋዕለ ህጻናት-5ኛ ክፍል)	600 Russell Road, Alexandria, VA 22301	703.706.4440
ሳሙኤል ተከር አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (ከመዋዕለ ህጻናት-5ኛ ክፍል)	435 Ferdinand Day Drive, Alexandria, VA 22304	703.933.6300
ዊሊያም ራምሳይ አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (ከመዋዕለ ህጻናት-5ኛ ክፍል)	5700 Sanger Avenue, Alexandria, VA 22311	703.824.6950

አማራጭ ፕሮግራሞች እና ትምህርት ቤቶች	አድራሻ	ስልክ ቁጥር
በ ACPS ማዕከላዊ ቢሮ (የአዋቂ ትምህርት) የአዋቂዎች ትምህርት ማዕከል የብራድዶክ ቦታ ካምፓስ	Oficina administrativa principal y centro de exámenes GED 1340 Braddock Place, 7th Floor, Alexandria, VA 22314	703.619.8027
የአሌክሳንድሪያ ከተማ የእስር ቤት ማዕከል	2003 Mill Road, Alexandria, VA 22314	703.751.3700
የአሌክሳንድሪያ ከተማ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የምሽት አስተዳደር ማዕከል (የአዋቂዎች ትምህርት)	ELL vespertina, GED y preparatoria para adultos 3330 King Street, Room A123, Alexandria, VA 22302	703.824.6845
Chance for Change ከፍተኛ ትምህርት ቤት	216 South Peyton Street, Alexandria, VA 22314	703.888.1204
የሰሜን ቨርጂኒያ የታዳጊ ማቆያ ማዕከል	200 South Whiting Street, Alexandria, VA 22304	703.461.4086

ተጨማሪ የአካባቢ እና ብሄራዊ መርጃዎች፦

- Firefighters and Friends to the Rescue
  - ይህ ለትርፍ ያልተቋቋመ ድርጅት ተማሪዎች ለትምህርት ቤት የሚያስፈልጋቸው ቁሳቁስ መዘጋጀታቸውን ለማረጋገጥ የ Back-to-School Backpack Driveን ጨምሮ በርካታ ዝግጅቶችን የሚያካሂድ ነው።
  - ffandfriends2therescue.org/
- የዘመናዊ ግዛቶች “Freshman Year for Free (ነጻ የመጀመሪያ አመት ተማሪ አመት)”
  - ፕሮግራሙ በከፍተኛ ትምህርት ፍላጎት ላላቸው ግለሰቦች የኮሌጅ ወጪዎችን ለመቀነስ ወይም ለማቀረት የተዘጋጀ ነው።
  - modernstates.org/freshman-year-free/

የፋይናንስ የምክር አገልግሎት እና ነጻ የብድር ሪፖርቶች

ስለ ብድር እና እንዴት ነጻ የብድር ሪፖርት ማግኘት እንደሚችሉ የበለጠ ለማወቅ ከፈለጉ፣ የፌደራል የንግድ ኮሚሽስን (FTC) ድረገጽን ይጎብኙ፦

- consumer.ftc.gov/articles/free-credit-reports.

- እንዲሁም የነጻ የብድር ሪፖርቶችን በ፦
  - freecreditreport.com/ ማግኘት ይችላሉ
  - creditkarma.com

- ብድር ነጥብዎን እንዴት እንደሚያሳድጉ እና የብድር ውጤቶችን እንዴት ጥቅም ላይ እንደሚውሉ መረጃ ለማግኘት ድረገጹን ይጎብኙ፦
  - experian.com/consumer-products/score-boost.html

ስለ በጀት አወጣጥ፣ ብድር፣ እና ሌሎችም ለመወያየት ከፋይናንስ ባለሙያ ጋር በነጻ መገናኘትን ጨምሮ ስለ ፋይናንስ አገልግሎቶች የበለጠ ለማወቅ ይፈልጋሉ?

- የሴቶች ማዕከልን ድረ ገጽን በ፦
  - thewomenscenter.org/services/legal-financial-resources/ ይጎብኙ ወይም
  - ወደሚከተለው ይደውሉ 703.281.2657። የሴቶች ማዕከል በሰሜን ቨርጂኒያ እና
  - በዋሽንግተን፣ D.C. ውስጥ ቦታዎች አሉት እና ሁሉንም ያገለግላል (ሴቶችን ብቻ አይደለም)።

የብድር መግለጫ፦ "ብድር" በእርስዎ የፋይናንስ መረጋጋት እና አስተማማኝነት ላይ እንደ የዳራ ማረጋገጫ አይነት የሚያገለግል መረጃ ነው። በብድር ሪፖርትዎ ውስጥ የተካተቱት የመረጃ ምሳሌዎች ሂሳቦችን የመክፈል ታሪክዎ እና የእርስዎ ደረጃ እና የእዳ አይነት ናቸው። የብድር ነጥብዎ አፓርታማ የሚከራዩበትን ቦታ እና በእዳዎ ላይ ባለ የወለድ መጠን ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል። የብድር ነጥብዎን እና እንዴት ብድር ማሳደግ እንደሚችሉ ማወቅ በጣም አስፈላጊ ነው። የብድር ሪፖርትዎ የያዘው መረጃ ትክክል መሆኑን ለማረጋገጥ በየጊዜው ይገምግሙ (ለምሳሌ፣ መለያዎ እንዳልተሰረቀ ለማረጋገጥ)።

የፋይናንስ የምክር አገልግሎት መግለጫ፦ የፋይናንስ ምክር አገልግሎት ሰዎች ወጪዎቻቸውን እንዲያስተዳድሩ፣ ቁጠባን እንዲያሳድጉ፣ እዳዎችን እንዲከፍሉ እና በፋይናንስ ጉዳዮች ላይ ያላቸውን እውቀት ለማሳደግ የሚረዳ አገልግሎት ነው።

የፋይናንስ የምክር አገልግሎት እና ነጻ የብድር ሪፖርቶች የቀጠለ

ነጻ የፋይናንስ ገለልተኛ መርጃዎች፦

- የ FI ሾው ፖድካስት፦ thefishow.com/episodes/
  - ክፍል 99፦ *From the Ghetto to a Growth Mindset* (ከተጎሳቆለ የመኖሪያ ቦታ ወደ እድገት አስተሳሰብ) – ይህ ክፍል ከPeerless Money Mentor (ብቸኛው የገንዘብ አማካሪ) ጄሪ ብራውንን ይገልጻል። ጄሪ ያደገው ራሱ በገለፀው እውነተኛ ከችግር መውጫ አመለካከት በሌለበት የተጎሳቆለ የመኖሪያ ቦታ ውስጥ ነበር። ክፍሉ ዳራውን፣ ነገሮችን እንዴት እንደቀየረ እና እንዴት ትልቅ ተጽዕኖ ያለው የፋይናንስ አውታረ መረብ እንደገነባ ያሳያል።
  - ክፍል 103፦ *The Trades Path to FI* – Tinian Crawford፣ በ DIY2FI የኦንላይን መጽሄት ጸሃፊ እና ፈቃድ ያለው ኤሌክትሪክ ባለሙያ፣ ፍቃድ ለማግኘት የሄደበትን መንገድ፣ የንግድ ስራዎች ጥቅሞች እና የገንዘብ ነጻነትን ለመከተል ስላደረገው ሽግግር ይናገራል።
  - ክፍል 157፦ *First to a Million* – ይህ ክፍል የ *First to a Million* ጸሃፊን እና ሺክስ ፍሪክስ መስራች ስለሆነው ዳን ሺክስ ያሳያል። ዳን በኮሎራዶ ውስጥ አስተማሪ ነው እና የወጣቶች ህይወት እየቀየረ እና የገንዘብ ፍላጎቶታቸውን ለማጋራት ነጻነት እንዲሰማቸው ቦታ እየሰጣቸው ነው።

- Youth for Youth, Financial Literacy for All፦ y4y.ed.gov/financial-literacy-for-all
  - ከህዝብ ቤት መጻህፍት ማህበር የታዳጊ ወጣቶች የፋይናንሺያል እውቀት መርጃዎች፦ ala.org/pla/resources/tools/youth-services/teen-financial-literacy

- ከChoose FI ድርጅት የፋይናንስ ነጻነት 101፦ choosefifoundation.org/financial-independence-101

ከትምህርት ውጪ፣ የበጋ፣ እና በሳምንቱ የመጨረሻ ቀናት ነጻ እና ዝቅተኛ ክፍያ ያላቸው ተግባራት

መግለጫ፡- አንዳንድ ጊዜ የሚሰሩትን ነገሮች ለማግኘት ወይም በማህበረሰብዎ ውስጥ እንዴት መሳተፍ እንደሚችሉ ለማወቅ አስቸጋሪ ነው። የአሌክሳንድሪያ ከተማ መዝናኛ መምሪያ ወጣቶችን ከእንቅስቃሴዎች ጋር ሊያገናኝ የሚችል ከትምህርት ሰአታት ውጪ የሆነ ፕሮግራም (OSTP) ያስተናግዳል። Safe Place ወጣቶች በአካባቢው ያሉ እንቅስቃሴዎችን እንዲለዩ እና እንዲገናኙ ያግዛቸዋል።

ከአሌክሳንድሪያ ከትምህርት ሰአታት ውጪ ከሆኑ ፕሮግራሞች ጋር በተዛመዱ መርጃዎች ላይ ፍላጎት ካለዎት፣ alexandriava.gov/recreation-programs/power-on-programs ይጎብኙ ወይም ወደ 703.746.5411 ይደውሉ።

ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?

- ከትምህርት በኋላ እና በበጋ ካምፕ ፕሮግራሞች እና ቦታዎች፣ የምዝገባ መረጃ፣ እና ክፍያዎች እና የክፍያ እርዳታ ፕሮግራምን ጨምሮ፣ ትምህርት ቤት በማይሆኑበት ጊዜ ስለሚሰሩ ነገሮች አጠቃላይ መረጃ ይሰጥዎታል።

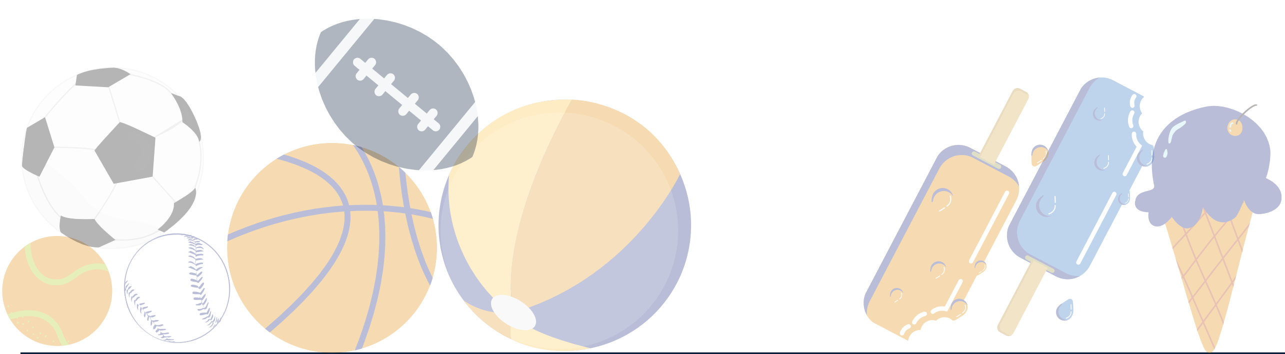
በአሌክሳንድሪያ ስላለው Safe Place የበለጠ ለማወቅ ፍላጎት ካሎት፣ alexandriava.gov/recreation-programs/basic-page/alexandria-safe-place ይጎብኙ ወይም ወደ 703.746.5400 ይደውሉ።

- **ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?**
  - Safe Place እርዳታ ለሚያስፈልጋቸው
  - ወጣቶች የሚቀርብ የሪፈራል አገልግሎት ነው። የSafe Place ሰራተኞች እንደ የመኖሪያ ቤት፣ የምክር አገልግሎት ወይም የአደንዛዥ እጽ
  - አጠቃቀም አገልግሎቶች ላሉ የተለያዩ መርጃዎች ሪፈራል ያደርጋሉ።
  - የ Safe Place ሰራተኞች ጥሪዎን በተቀበሉ በ20 ደቂቃ ውስጥ መልሰው ይደውላሉ።
  - ለአገልግሎቱ ምንም ክፍያ የለውም።

ከትምህርት ውጪ፣ የበጋ፣ እና በሳምንቱ የመጨረሻ ቀናት ነጻ እና ዝቅተኛ ክፍያ ያላቸው ተግባራት የቀጠለ

ተጨማሪ የአካባቢ እና ብሄራዊ መርጃዎች፦

- የወጣቶች ስፖርቶች
  - በአሌክሳንድሪያ ብዙ የወጣት ስፖርቶች ሊጎች፣ እንዲሁም ለማሰስ እና መጫወት ብዙ ሜዳዎች እና መናፈሻዎች አሉ።
  - alexandriava.gov/sports/youth-sports
- Book Club (የመጽሃፍ ክበብ)
  - አሌክሳንድሪያ ቻርልስ ቢትሊ፣ ጁኒየር ማእከላዊ ቤተ መጽሃፍት በወር ሁለት ጊዜ የሚገናኝ የታዳጊዎች የመጽሃፍ ክበብን ያስተናግዳል።
  - alexlibraryva.org/beatley
- A Safe Place (ብሄራዊ)
  - Safe Place በአሌክሳንድሪያ አካባቢ ውስጥ ብቻ ሳይሆን፣ በአገር አቀፍ ደረጃ የሚሰራ ድርጅት ነው።
  - nationalsafeplace.org/
- Campagna Kids
  - Campagna Kids ከመዋዕለ ህጻናት እስከ አምስተኛ ክፍል ላሉ ህጻናት ከትምህርት በፊት እና በኋላ የሚደረግ ፈቃድ ያለው ፕሮግራም ነው። እንዲሁም አገልግሎቶች ከበጋ ዘመቻ በተጨማሪ በጸደይ እና በክረምት እረፍት ጊዜ ይኖራሉ።
  - አገልግሎቶች የሚቀርቡት በደንበኞች የመክፈል አቅም ላይ የተመሰረተ ነው።
- መዝናኛ ማዕከላት
  - ያለ ቀጠሮ በሁሉም የአሌክሳንድሪያ የመዝናኛ ማዕከላት በነጻ ስለ መግባት ይወቁ።
  - alexandriava.gov/recreation-centers/neighborhood-centers
- የውጪ የመዋኛ ገንዳዎች (በጋ)
  - ስለ አለክሳንድሪያ የውጪ መዋኛ ገንዳዎች የበለጠ ይወቁ።
  - alexandriava.gov/aquatics
- የመናፈሻ ቦታዎች እና መገልገያዎች
  - ስለ አሌክሳንድሪያ መናፈሻዎችን፣ ቦታዎችን ጨምሮ፣ እንዲሁም የነጻ የመናፈሻ ተቋማት ይወቁ።
  - alexandriava.gov/Parks



ነጻ የህግ አገልግሎቶች

መግለጫ:- በፍርድ ቤት- መሳተፍ አድካሚ እና ውድ ሊሆን ይችላል። con la corteነጻ እና ዝቅተኛ ዋጋ ያለው የህግ አማካሪ እና ምክርን ጨምሮ፣ በማህበረሰቡ ውስጥ ምን አይነት መርጃዎች እንዳሉ ማወቅ አስፈላጊ ነው።

ላጎት ካለዎት...

- **በስደተኛ ችሎት ላይ ውክልና**
  - ለኢሚግሬሽን ግምገማ አስፈጻሚ ቢሮ፣ የፖሊሲ ቢሮ፣የህግ ተደራሽነት ፕሮግራሞች ቢሮ፣ ነጻ የህግ አገልግሎት አቅራቢዎች ዝርዝርን አዘጋጅቷል፣ ይህም በየሩብ አመቱ ይሻሻላል። በዝርዝሩ ላይ ያሉት ጠበቆች ለተገለጹት የስደተኛ ፍርድ ቤት ቦታዎች በአመት ቢያንስ ለ 50 ሰዐታት ነጻ የህግ አገልግሎት ለመስጠት ቃል ገብተዋል። ሙሉውን ብሄራዊ ዝርዝር ለማየት፣ ድረገጹን ይጎብኙ፦ justice.gov/eoir/list-pro-bono-legal-service-providers። በቨርጂኒያ ያሉ ነጻ የህግ አገልግሎት ሰዎችን ዝርዝር ለማየት፣ ድረገጹን ይጎብኙ፦ justice.gov/eoir/file/ProBonoVA/download

- **የቤተሰብ ህግ፣ ህገወጥ የሰዎች ዝውውር፣ የመኖሪያ ቤት ህግ፣ የህዝብ ጥቅማጥቅሞች፣ የልጅ ጥብቅና፣ እና የትምህርት ህግ እና ወደ ማህበረሰቦች በደጋሚ የመግባት እና የመመለስ ድጋፍን የሚመለከቱ የህግ አገልግሎቶች**
  - የሰሜን ቨርጂኒያ የህግ አገልግሎቶች (LSNV) በቨርጂኒያ ውስጥ ትልቁ የህግ ድጋፍ ድርጅት ሲሆን ዝቅተኛ ገቢ ያላቸውን እና ተጋላጭ ህዝቦችን ያገለግላል። LSNV ከሌሎች የትምህርት እና የማህበረሰብ አገልግሎቶች መካከል የህግ ምክር፣ አጫጭር አገልግሎቶችን፣ እና የህግ ውክልናን ይሰጣል።
  - ለተጨማሪ መረጃ፣ lsnv.org/ ይጎብኙ

- **የህግ ምክር**
  - የሴቶች ማዕከል ከአካባቢው የቤተሰብ ህግ ጠበቆች ጋር በነጻ
  - የስልክ የምክር አገልግሎት እና መመሪያ ይሰጣል (አገልግሎቶቹ ለሴቶች ብቻ ሳይሆን፣ ለሁሉም ሰው ይሰጣሉ)። ተጨማሪ መረጃ በ thewomenscenter.org/ ወይም ወደ 703.281.2657 በመደወል ማግኘት ይችላል።

ወንበዴዎች እና ህገ ወጥ የሰዎች ዝውውር

አንድ ወጣት በህገ ወጥ የሰዎች ዝውውር እንደተጎዳ ከጠረጠሩ፣ እባክዎ የልጅ ጥበቃ አገልግሎቶች (CPS) የስልክ መስመርን በ 703.746.5800 ወይም የአሌክሳንድሪያ ፖሊስ መምሪያን (APD) በ 703.746.4444 ያነጋግሩ። ህገ ወጥ የሰዎች ዝውውር ስጋቶች የምርመራ፣ የጥበቃ፣ እና የህክምና አገልግሎት ፍላጎቶች መሟላታቸውን ለማረጋገጥ በCPS እና APD በጋራ ምላሽ ይሰጥባቸዋል።

በአካባቢ ውጤታማ የወንበዴ ቡድንን መከላከል እና ህገወጥ የሰዎች ዝውውርን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ፦
alexandriava.gov/GangPrevention

ህገወጥ የሰዎች ዝውውር እያጋጠመዎት ከሆነ እና አፋጣኝ እርዳታ ከፈለጉ፣ እባክዎ ወደ 24/7 ብሄራዊ የሰዎች ህገወጥ የሰዎች ማዘዋወር መስመር በ 1.888.373.7888 ይደውሉ ወይም humantraffickinghotline.org ይጎብኙ

የወንበዴ ቡድኖች መግለጫ፦ የቨርጂኒያ ግዛት የወንበዴ ቡድንን የጋራ ዱካ፣ ምልክት ወይም ቀለም ያላቸው፣ የወንጀል አላማ ያላቸው፣ እና ቀደም ሲል ሁለት የወንጀል ድርጊቶች የፈጸሙ፣ ከዚህም ወንጀሎች አንዱ የጥቃት ድርጊት የሆነ ሶስት ወይም ከዚያ በላይ ሰዎች በማለት ትርጓሜ ይሰጣል።

የህገወጥ ዝውውር መግለጫ፦ ወጣቶች ወይም ጎልማሶች በጉልበት፣ በማጭበርበር፣ ወይም በማስገደድ የወሲብ ስራ ወይም የጉልበት ስራ በመስራት የሚበዘብዙበት ዘዴ ነው።

ህገ ወጥ የሰዎች ዝውውር አይነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- **ለወሲብ ህገወጥ የሰዎች ዝውውር፦** ለወሲብ ህገወጥ የሰዎች ዝውውር ወጣቶች ወይም አዋቂዎች በጉልበት፣ በማጭበርበር፣ ወይም በማስገደድ (በማስፈራራት) በወሲባዊ ተግባር እንዲሳተፉ የሚደረግበት ዘዴ ነው።
- **የጉልበት ዝውውር፦** ወጣቶች ወይም አዋቂዎች በጉልበት፣ በማጭበርበር ወይም በማስገደድ (ማስፈራራት) የጉልበት ስራ እንዲሰሩ የሚደረጉበት ዘዴ ነው።

የወንበዴ ቡድኖች ህገወጥ የሰዎች ዝውውር የቀጠለ

የጉልበት ወይም የወሲብ ህገወጥ የሰዎች ዝውውር አጋጥሞኛል ብለው የሚያምኑ የውጪ ዜጋ ነዎት? ከሆኑ፣ ለማህበራዊ አገልግሎት እና ለህጋዊ እርዳታ ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። ከጉልበት ወይም የወሲብ ህገወጥ የሰዎች ዝውውር ጋር በተያያዙ መርጃዎችን የሚፈልጉ ከሆነ፣ ለ Ayuda (አዩዳ) በ 703.444.7009 ይደውሉ ወይም ayuda.com/ ይጎብኙ

- **ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?**
  - ለ Ayuda (አዩዳ) በመደወል፣ ህጋዊ የምርመራ እና የመዳረሻ መርጃዎችን መጠየቅ ይችላሉ ለምሳሌ፦
    - የስደተኛ/ህጋዊ እርዳታ እና ውክልና የሚከተሉትን ጨምሮ ነገር ግን በነዚህ አይወሰንም፦ ህገወጥ የሰዎች ዝውውርን ለሚመለከታቸው የህግ አስከባሪ ባለስልጣናት ሪፖርት ለማድረግ እገዛን፣ የማባረር የችሎት ሂደቶችን፣ ህገወጥ የሰዎች ማዘዋወሪያ ቪዛዎችን፣ እና የ U.S. ዜግነት ማመልከቻዎችን።
    - የአዕምሮ ጤና መርጃዎች
    - አጠቃላይ የጉዳይ አስተዳደር አገልግሎቶችየመኖሪያ ቤት
    - እርዳታ

ተጨማሪ ብሄራዊ መርጃዎች፦

- የጠፉ እና የተበዘበዙ ህጻናት ብሄራዊ ማዕከል (National Center for Missing and Exploited Children, NCMEC)
  - missingkids.org/HOME
  - ለቤተሰቦች “የህጻናት ወሲባዊ ጥቃትን መቋቋም (CSAM) ተጋላጭነት” የተዘጋጀ በራሪ ጽሁፍ በሚል ርዕስ ይገኛል፦ missingkids.org/content/dam/missingkids/pdfs/NCMEC_0022-20_CSAM%20Brochure_Digital.pdf
- Polaris (ፖላሪስ)
  - ፖላሪስ ስልጠና እና ሪፖርቶች ማውጣትን ጨምሮ፣ ህገወጥ የሰዎች ዝውውር ጉዳዮችን ለህዝቡ የሚያሳውቅ ብሄራዊ ድርጅት ነው። እንዲሁም ፖላሪስ በ 1.888.373.7888 ወይም “BeFree” የሚል የጽሁፍ መልዕክት ወደ 233733 በመላክ የሚገኝ የብሄራዊ ህገ ወጥ የሰዎች ዝውውር የስልክ መስመር (ከላይ የተሰጠው) ይሰራል።
  - በ polarisproject.org ላይ የፖላሪስን ድር ጣቢያ ይጎብኙ

የጤና እንክብካቤ

የጤና የመድህን ዋስትና ካለዎት፣ ለማጣቀሻ እና ተዛማጅ መረጃዎች የጤና መድህን አቅራቢዎን ያግኙ (የጤና መድህን ካርድዎን ጀርባ ለ1-800 ቁጥር)።

ለMedicaid ወይም FAMIS ለማመልከት እርዳታ ከፈለጉ vhcf.org/for-those-who-help/what-we-fund/project-connect-grants/ ይጎብኙ እና ወደ ሰሜናዊ ክልል ክፍል ወደታች ይሸብልሉ።

Medicare ካለዎት (SSDI የሚቀበሉ ወይም እድሜዎ 65 ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ) ወይም ብቁ ሊሆኑ እንደሚችሉ ካሰቡ፣ የቨርጂኒያ የመድህን ዋስትና የምክር እና የእርዳታ ፕሮግራም (VICAP) Medicare ላላቸው ሰዎች ነጻ፣ አድሎ የለሽ፣ ሚስጥራዊ የምክር አገልግሎት እና እርዳታ የሚሰጥ ብሄራዊ የፕሮግራሞች አውታረ መረብ አካል ነው። ድረገጹን ይጎብኙ vda.virginia.gov/vicap.htm ወይም ወደ 800.552.3402 ይደውሉ።

ተጨማሪ ብሄራዊ መርጃዎች:-

- ከNemours የታዳጊዎች ጤና
  - kidshealth.org/en/teens.html
- በታዳጊዎች እና በትምህርት ቤት ጤና ላይ የበሽታ ቁጥጥር ማዕከል (CDC) ድረገጽ
  - cdc.gov/healthyyouth/healthservices/index.htm
- የኮቪድ የስልክ መስመር:- 703.746.4988

መግለጫ:- የጤና እንክብካቤ አካላዊ እናአዕምሯዊ ደህንነታችንን ለመጠበቅ ወይም ለማሻሻል የምናደርገው ጥረት ሲሆን፣ ሁለቱንም ህክምና እና የመከላከያ እርምጃዎችን ያካትታል።

የጤና እንክብካቤ የቀጠለ

በአካባቢው፣ የታዳጊዎች ጤና ማዕከል (TWC) በአሌክሳንድሪያ ከተማ ለሚኖሩ እድሜያቸው በ12-19 አመት መካከል ላሉ ሰዎች ነጻ የጤና አገልግሎቶችን ይሰጣል። TWC የሚገኘው በአሌክሳንድሪያ ከተማ በ3330 King Street, Alexandria, VA 22302 ነው። ዋናው መግቢያ በኪንግ ጎዳና በኩል ነው፤ በበር ቁጥር 3 መግባት ይችላሉ። TWC በአመት 12 ወራት ክፍት ሲሆን የተለያዩ የጤና አገልግሎቶችን ይሰጣል። በተጨማሪም፣ በትምህርት ቀናት የSTI ምርመራ፣ የአዕምሮ ጤና ምርመራ፣ የእርግዝና ምርመራ፣ እና የወሊድ መቆጣጠሪያ የምክር አገልግሎቶችን ጨምሮ የነርስ አገልግሎቶችን ለመስጠት በሚኒ ሃዋርድ የሙሉ ጊዜ የህዝብ ጤና ነርስ ይኖራል። ነርሷ በሚኒ ሃዋርድ ተማሪዎች እና በ TWC መካከል እንደ አገናኝ ያገለግላል

የTWC አገልግሎቶችን የሚፈልጉ ከሆነ፣ ወደ 703.746.4776 ይደውሉ ወይም ወደ 571.329.2245 “APPT” ብለው የጽሁፍ መልዕክት ይላኩ። ለተጨማሪ መረጃ፣ alexandriava.gov/TeenWellnessCenter ይጎብኙ

ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?

- ሰብዓዊ ክብርዎብ በጠበቀ መልኩ እና በክብር ይስተናገዳሉ።
- ጥሪዎ ካልተመለሰ፣ መልዕክት ያስቀምጡ። ጥሪዎች በአንድ የስራ ቀን ውስጥ ይመለሳሉ።
- የሚነገሩ ቋንቋዎች እንግሊዝኛ እና ስፓኒሽኛ በድምጽ/በቪዲዮ ትርጉም ሌሎችን ማግኘት ይችላሉ። አገልግሎቶች ነጻ ናቸው።
- የስደተኛ ሁኔታ አይረጋገጥም ወይም አይመዘገብም።
- ሚስጥራዊ የሆኑ እና የወላጅ/አሳዳጊ ፈቃድ የማያስፈልጋቸው አገልግሎቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦
  - የእርግዝና ምርመራ እና መከላከል
  - በግብረስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች (እንደ ክላሚዲያ፣ ጨብጥ፣ HIV እና ሌሎችም) ምርመራ እና ህክምና
  - የስነ ተዋልዶ ጤና አገልግሎቶች (የወሊድ መቆጣጠሪያ ማዘዝን ጨምሮ)
  - በአመጋገብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ እና የጭንቀት መቀነሻ ዘዴዎች ላይ የጤና ትምህርት የባህሪ ለውጥ የምክር አገልግሎት
  - የአዕምሮ ጤና እና የአደንዛዥ እጽ አላግባብ መጠቀም የምክር አገልግሎት– ግዴታ ባይሆንም፣ የተንከባካቢ ፈቃድ በጣም ይበረታታል

- **ከ18 አመት በታች ከሆኑ፣ የሚከተሉት አገልግሎቶች ሚስጥራዊ አይደሉም፦** ክትባቶች፣ የታማሚ እንክብካቤ፣ እና አመታዊ/የስፖርት የህክምና ምርመራ። ለተጨማሪ መረጃ የ TWC ድር ጣቢያን ይጎብኙ።

የጤና እንክብካቤ የቀጠለ

Neighborhood Health በአሌክሳንድሪያ፣ አርሊንግተን፣ እና ፌርፋክስ ካውንቲ ለሚገኙ ታካሚዎች ተደራሽ፣ ከፍተኛ ጥራት ያለው፣ ታካሚን ያማከለ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤን ይሰጣል። የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አጠቃላይ ሞዴላቸው የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፦ የቤተሰብ ህክምና፤ የውስጥ መድሃኒት፤ የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ፣ የሴቶች ጤና እና የቤተሰብ እቅድ፣ እና የህጻናት ህክምና፤ የጥርስ ህክምና፤ የባህሪ ጤና፣ የላብራቶሪ አገልግሎቶች፤ የመድሃኒት ቤት/አነስተኛ ዋጋ መድሃኒት እርዳታ፤ HIV መከላከል፣ ምርመራ፣ እና እንክብካቤ፤ የስኳር በሽታ ትምህርት፤ እና የህክምና እና የህክምና ያልሆኑ ጉዳዮች አስተዳደር። የመድህን ዋስትና ለሌላቸው ዝቅተኛ ገቢ ላላቸው ታካሚዎች ወይም ከፍተኛ የትብብር ክፍያዎች ወይም ቅነሳ ያላቸው፣ የNeighborhood Health በደንበኛ የክፍያ አቅም ይሰጣል። Medicaid፣ Medicare፣ እና ሌሎች አብዛኞቹን የመድህን ዋስትና እቅዶችን ይቀበላሉ፣ እና ለ Medicaid ማመልከቻዎች እና እድሳት እርዳታ ይሰጣሉ።

በNeighborhood Health መረጃ ለማግኘት፣ ደረገጹን ይጎብኙ፦ neighborhoodhealthva.org/ ወይም ወደ 703. 535.5568 ይደውሉ።

ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?

- ሰብዓዊ ክብርዎን በጠበቀ መልኩ እና በክብር ይስተናገዳሉ።
- የሚነገሩ ቋንቋዎች እንግሊዝኛ፣ ስፓኒሽኛ፣ እና አማርኛ በድምጽ/በቪዲዮ ትርጉም ሌሎችን ማግኘት ይችላሉ።
- የስደተኛ ሁኔታ አይረጋገጥም ወይም አይመዘገብም።
- የመድህን ዋስትና ከሌለዎት፣ የመጀመሪያ ቀጠሮዎ የእርስዎ መክፈል አቅም መሰረት ክፍያዎን ለመወሰን ከፋይናንስ ብቁነት ልዩ ባለሙያ ጋር ይሆናል፤ አንድ ጊዜ ከጀመሩ በኋላ፣ ከህክምና አቅራቢ ጋር ቀጠሮ መያዝ ይችላሉ።
- ከ18 አመት በታች ለሆኑ ወጣቶች የሚሰጡ አገልግሎቶች፣ ለቤተሰብ ምጣኔ እና STI/HIV አገልግሎቶች ካልሆነ በስተቀር የወላጅ/የአሳዳጊ ፈቃድ ያስፈልጋቸዋል።
- በእርስዎ ወይም በሌሎች ላይ ሊደርስ የሚችል ስጋት ካልሆነ በስተቀር መረጃዎ በሚስጥር ይጠበቃል።

LGBTQ+ መርጃዎች+

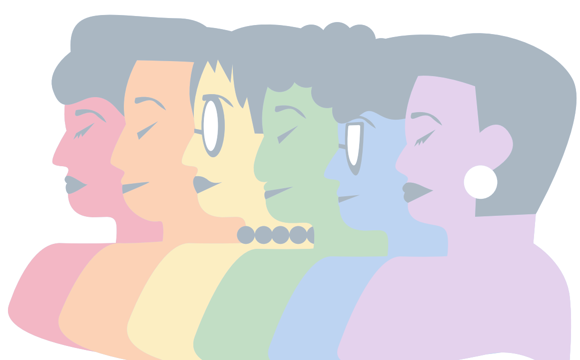
ለመረጃ እና ለአካባቢያዊ መርጃዎች፣ የአሌክሳንድሪያ ከተማ LGBTQ+ የስራ ቡድን ድረገጽን በ alexandriava.gov/LGBTQ ላይ ይጎብኙ

ከ LGBTQ+ youth ጋር በተያያዙ ተጨማሪ መርጃዎችን ከፈለጉ፣ ኤሪካ ካላዋይ ክላይነርን (Erika Callaway Kleiner) በ 703.746.3118 በመደወል ወይም erika.kleiner@alexandriava.gov ኢሜይል በማድረግ ያነጋግሩ

ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?

- ሰብዓዊ ክብርዎን በጠበቀ መልኩ እና በክብር ይስተናገዳሉ።
- ጥሪዎ ወይም የጽሁፍ መልዕክትዎ በአንድ የስራ ቀን ውስጥ ይመለሳል።
- ለኤሪካ በመደወል፣ የ LGBTQ+ አቅራቢዎችን ማግኘት እና ስለ አካባቢው የLGBTQ+
- መርጃዎች ተጨማሪ መረጃ ማወቅ ይችላሉ ለምሳሌ፦
  - ለLGBTQ+ youth የድጋፍ ቡድኖች
  - ለቤተሰቦች ወይም ለ LGBTQ+ youth ተንከባካቢዎች መረጃ እና ድጋፍ ይህ የችግር ጊዜ የስልክ መስመር
- አይደለም። በችግር ውስጥ ከሆኑ ወይም ድንገተኛ አደጋ ካጋጠመዎት፣ በ1.866.488.7386 Trevor Projectን ያነጋግሩ፣ ወደ 678678 “START” ብለው የጽሁፍ መልዕክት ይላኩ፣ በማንኛውም ቀን በማንኛውም ጊዜ ከአንድ ሰው ጋር በ thetrevorproject.org/get-help/ ይነጋገሩ፣ ወይም 911 ይደውሉ።
  - የ Trevor Project በሌዚቢያን፣ ግብረሰዶማውያን፣ ወንዳገረድ፣ ጾታቸውን የቀየሩ እና ጠያቂ (LGBTQ) ወጣቶች የችግር ጊዜ እና ራስን ማጥፋትን መከላከል ላይ ያተኮረ መሪ ብሄራዊ ድርጅት ነው።
- በእርስዎ ወይም በሌሎች ላይ ሊደርስ የሚችል የአደጋ ጥርጣሬ ከሌለ በስተቀር መረጃዎ በሚስጥር ይጠበቃል።

መግለጫ፦ ወጣቶች በማንኛውም ጊዜ የጾታ ዝንባሌያቸውን ወይም የጾታ ማንነታቸውን ሊጠይቁ ወይም ሊቀበሉ ይችላሉ። *LGBTQ+ youth በማንነታቸው ዙሪያ ከቤተሰብ ወይም በህይወታቸው ውስጥ ካሉ አዋቂዎች ድጋፍ ያንሳቸዋል። በአሌክሳንድሪያ እና በብሄራዊ ደረጃ ለLGBTQ+ youth እና ቤተሰቦቻቸው ደጋፊ መርጃዎች አሉ። *LGBTQ+ ለሌዝቢያን፣ ግብረሰዶማዊ፣ ወንዳገረድ፣ ጾታውን የቀየረ፣ የማይታወቅ፣ እና Questioning + (የጾታ ዝንባሌያቸው የማይታወቅ) ያመለክታል ። ይህ ሁለትዮሽ ያልሆኑ፣ የጾታ ዝንባሌያቸውን ያልገለጹ፣ እና የጾታ ዝንባሌያቸውን የሚቀያይሩ ወጣቶችን እንዲሁም ሌሎች የፆታ ዝንባሌዎችን እና የጾታ መለያዎችን ያጠቃልላል።



LGBTQ+ መርጃዎች የቀጠለ

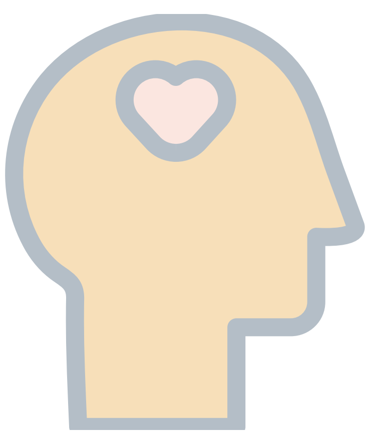
ተጨማሪ የአካባቢ እና ብሄራዊ መርጃዎች፦

- የጾታ ለአካለ መጠን እርዳታ ሊግ (Sexual Minority Youth Assistance League, SMYAL) – ዋሽንግተን፣ D.C.
    - smyal.org
- LGBT ብሄራዊ የእርዳታ ማዕከል
    - glnh.org
- It Gets Better
    - itgetsbetter.org
- ጾታዊ ፍላጎት የሌላቸው የእይታ እና ትምህርት አውታረመረብ
    - asexuality.org
- Trans Lifeline
    - translifeline.org/
- መጣጥፍ፦ ቤተሰቦች ሌዚቢያን፣ ግብረሰዶማውያን፣ ወንዳገረድ፣ እና ጾታቸውን የቀየሩ (LGBT)
- ልጆቻቸውን እንዲደግፉ መርዳት፣ የቤተሰብ ተቀባይነት ፕሮጀክት ዳይሬክተር በዶ/ር ኬትሊን ራያን
    - apa.org/pi/lgbt/resources/lgbt-family-support.pdf
    - familyproject.sfsu.edu
- የሌዚቢያን እና ግብረሰዶማዊያን ወላጆች፣ ቤተሰቦች፣ እና ጓደኞች (PFLAG)
    - pflag.org
- Metro DC PFLAG
    - pflagdc.org/
    - በአካባቢ ምዕራፎች እና የድጋፍ ቡድኖች ላይ መረጃ ለማግኘት በ pflag.alexandria@gmail.com ወይም arl.pflag@gmail.com ኢሜይል ያድርጉ።
- Safe Space NOVA
    - safespacenova.org
- Side by Side
    - sidebysideva.org

የአዕምሮ ጤና እና የአደንዛዥ አጠቃቀም

ስለ አዕምሮ ጤናዎ ወይም ስለ አደንዛዥ እጽ አጠቃቀምዎ አሳስብዎታል?

- ከሚያምኑት አዋቂ ጋር ስለ ስጋቶችዎ ይወያዩ።
- የሚያሳስቡዎትን ጉዳዮች ከህጻናት ሃኪምዎ ወይም ከሃኪምዎ ጋር ይወያዩ።
- የመድህን ዋስትና ካለዎት፣ ለአማራጮች የመድህን ዋስትና ኩባንያዎን ያነጋግሩ።
- የእርስዎን አስተማሪ፣ የትምህርት ቤት ማህበራዊ ሰራተኛ፣ አማካሪ፣ ወይም የስነ ልቦና ባለሙያ ያግኙ። ለ ACPS፣ ወደ 703.619.8108 ይደውሉ ወይም student_services@acps.k12.va.us ኢሜይል ያድርጉ
- በ703.746.4776 ወደ ታዳጊ ጤና ማዕከል ይደውሉ ወይም alexandriava.gov/TeenWellnessCenter. ይጎብኙ። (ለተጨማሪ መረጃ ገጽ 30ን ይመልከቱ)።
    - **ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?**
        - ሰብዓዊ ክብርዎን በጠበቀ መልኩ እና በክብር ይስተናገዳሉ።
        - ጥሪዎ ካልተመለሰ፣ መልዕክት ያስቀምጡ። አንድ ሰው መልሶ ይደውልልዎታል።
        - የሚነገሩ ቋንቋዎች እንግሊዝኛ እና ስፓኒሽኛ በድምጽ/በቪዲዮ ትርጉም ሌሎችን ማግኘት ይችላሉ።
    - በተማሪ ድጋፍ አገልግሎቶች ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ acps.k12.va.us/student-services/ ይጎብኙ



የአዕምሮ ጤና መግለጫ፡- የአዕምሮ ጤና እንደ ስሜታዊ፣ ስነልቦናዊ፣ እና ማህበራዊ ደህንነታችን ይገለጻል። በህይወታችን ውስጥ ባሉ ኩነቶች፣ በህይወታችን፣ በማህበራዊ ድጋፎች፣ በአመጋገብ፣ በእንቅልፍ፣ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ እና በሌሎችም ተጽእኖ ስር ነው። በአስተሳሰባችን፣ በስሜታችን፣ እና በድርጊታችን ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። ጭንቀትን እንዴት እንደምናስተናግድ፣ ከሌሎች ጋር እንደምንገናኝ፣ እና ምርጫዎችን እንደምናደርግ ለመወሰን ይረዳል።

የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም መግለጫ፡- የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ሰዎች ትምባሆ፣ አልኮል እና/ወይም አደንዛዥ እጽ በሚጠቀሙበት ጊዜ ነው። አንዳንድ ሰዎች አልፎ አልፎ አደንዛዥ እጾችን ይጠቀማሉ። አደንዛዥ እጾችን አንድ ጊዜ እንኳን መጠቀም በአደንዛዥ እጹ ወይም ጥቅም ላይ በዋለው መጠን ላይ ተመስርቶ ከባድ ችግሮችን፣ ጉዳትን ወይም ሞትን ያስከትላል። የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ህመም የአዕምሮ በሽታ ሲሆን ከጓደኞች ጋር፣ በቤት፣ በትምህርት ቤት፣ ወይም በስራ ላይ የጤና ችግሮች ወይም ችግር በሚያስከትልበት ጊዜ እንኳን ቀጣይነት ያለው የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀምን ያካትታል።

የአዕምሮ ጤና እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም የቀጠለ

በአሌክሳንድሪያ የሚገኙ መርጃዎች፦

- Neighborhood Health የባህሪ ጤና አገልግሎቶችን በእንግሊዘኛ እና ስፓኒሽኛ ያቀርባል። ለተጨማሪ መረጃ ገጽ 31ን ይመልከቱ ወይም neighborhoodhealthva.org/our-services/#tab-behavioral-health ይጎብኙ።
- የልጅ እና የቤተሰብ የባህሪ ጤና አገልግሎቶችን(CFBHS) በ 571.213.7963 ወይም በ dchsyouthintake@alexandriava.gov ያነጋግሩ

- **ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?**
    - ሠብዓዊ ክብርዎን በጠበቀ መልኩ እና በክብር ይስተናገዳሉ።
    - ጥሪዎ ካልተመለሰ፣ መልዕክት ያስቀምጡ። ጥሪዎች በአንድ የስራ ቀን ውስጥ ይመለሳሉ።
    - ቅድሚያ የሚሰጠው በይበልጥ ለአደጋ ለተጋለጡ ወጣቶች እና Medicaid ላላቸው እና የመድህን ዋስትና ለሌላቸው ነው።
    - የሚነገሩ ቋንቋዎች እንግሊዝኛ፣ ስፓኒሽኛ፣ እና አማርኛ በድምጽ/በቪዲዮ ትርጉም ሌሎችን ማግኘት ይችላሉ።
    - የስደተኛ ሁኔታ አይረጋገጥም ወይም አይመዘገብም።
    - በእርስዎ ወይም በሌሎች ላይ ሊደርስ የሚችል ስጋት ከሌለ በስተቀር መረጃዎ በሚስጥር ይያዛል።

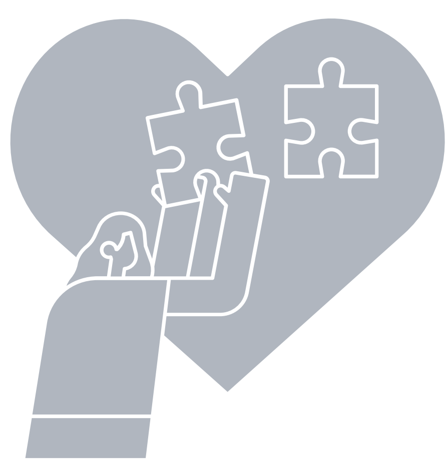
- በCFBHS አገልግሎቶች ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ alexandriava.gov/child-and-family-services/behavioral-health-services-for-children-and-families ይጎብኙ

የአዕምሮ ጤና እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም የቀጠለ

ተጨማሪ የአካባቢ እና ብሄራዊ መርጃዎች፦

- ነጻ ሚስጥራዊ የወጣቶች የአዕምሮ ጤና ምርመራ በአሜሪካ አዕምሮ ጤና (Mental Health America, MHA) ይገኛል እና ለአዋቂዎች ምርመራን ያካትታል ድረገጹን ይጎብኙ፦ screening.mhanational.org/screening-tools/
  - MHA የአዕምሮ ጤና ስጋቶችን እንዴት ማወቅ እንደሚቻል ህጻናት እና ወጣቶች ውስጥ በ፦ mhanational.org/know-signs-recognizing-mental-health-concerns-kids-and-teens ላይ መረጃ አለው
  - ስለ አዕምሮ ጤና ከወላጆችዎ ጋር ለመነጋገር እየታገሉ ከሆነ፣ MHA ውይይቱን ለመጀመር ጠቃሚ ምክሮች በድረገጹ ላይ አሉት፦ mhanational.org/time-talk-talking-your-parents
  - እንዲሁም MHA ከአዕምሮ ጤና ጋር የተዛመደ ስርዐታዊ ዘረኝነትን ለመቅረፍ መርጃዎች በድረገጹ ላይ ይዟል፦ mhanational.org/blog/confronting-barriers-and-systemic-racism-address-mental-health-among-black-youth
- One Pill Can Kill የDEA ድረገጽ ሲሆን ገዳይ በሆነ ፌንታኒል ለታሸጉ ሃሰተኛ ክኒኖች እውነታዎች እና ምስሎች የያዘ ሲሆን ለወላጆች መርጃዎችን ያካትታል። ድረገጹን ይጎብኙ፦ dea.gov/onepill
- የአሌክሳንድሪያ ከተማ ህይወትን የሚያተርፉ ማንኛውም ሰው ሊጠቀምባቸው የሚችሉ የናርካን እና የፌንታኒል ምርመራ ወረቀቶችን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል የሚገልጸውን ጨምሮ፣ ስለ ኦፒዮድ (የህመም ማስታገሻ) ችግር ምላሽ የሚሰጥበት ድረገጽ አለው ለተጨማሪ መረጃ፦ alexandriava.gov/Opioids

- DCHS የአዋቂ ተመላላሽ ህክምና አገልግሎቶች
  - እርስዎ ወይም ሌላ አዋቂ ሰው በስሜት እና/ወይም ከአደንዛዥ እፅ አጠቃቀም ጋር እየታገሉ ከሆነ እና የመድህን ዋስትና ወይም የሰራተኛ እርዳታ ፕሮግራም ከሌለዎት፣ ወደ 703.745.3535 ይደውሉ ወይም ያለ ቀጠሮ ይምጡ።
  - በአዕምሮ ጤና አገልግሎቶች ላይ መረጃ ለማግኘት፦ alexandriava.gov/go/2392
  - በአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም አገልግሎቶች ላይ መረጃ ለማግኘት፦ alexandriava.gov/go/1930



የአዕምሮ ጤና እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም የቀጠለ

ተጨማሪ የአካባቢ እና ብሄራዊ መርጃዎች፦

- ድንገተኛ የአዕምሮ ጤና አገልግሎቶች
  - እርስዎ፣ ልጅዎ ወይም ሌላ የቤተሰብ አባል እራሳቸውን ወይም ሌሎችን ሊጎዱ ይችላሉ ብለው ከተጨነቁ፣ ወደ 703.746.3401 ወይም 911 ይደውሉ።
  - ለተጨማሪ መረጃ፣ alexandriava.gov/go/1865 ይጎብኙ

- የቤተሰብ ድጋፍ የስልክ መስመር
  - ወደ 703.324.7720 ይደውሉ ወይም “SUPPORT” ወይም “PARENTING” ብለው ወደ 30644 የጽሁፍ መልዕክት ይላኩ።
  - መስመሩ ከሰኞ-አርብ፣ ከ8 a.m.-4:30 p.m ድረስ ክፍት ነው

- በአዕምሮ ህመም ላይ ብሄራዊ ህብረት (NAMI) ቨርጂኒያ
  - NAMI ወጣቶችን እና ቤተሰቦችን ከመርጃዎች ጋር እና የአዕምሮ እና ስሜታዊ ደህንነትን ለመደገፍ በአካል እና በኦንላይን እንቅስቃሴዎችን ያገናኛል።
  - የበለጠ ለማወቅ፣ namivirginia.org/mental-health-resources/chi/ ይጎብኙ

- አስቸኳይ ላልሆኑ እገዛዎች የቨርጂኒያ የስልክ መስመር
  - በCOVID- 19 ምክንያት ከጭንቀት፣ ከአሰቃቂ ጉዳት፣ እና ከሃዘን ጋር እየታገሉ ከሆነ፣ ወደ 877.349.6428 ይደውሉ። መስመሩ ከሰኞ-አርብ፣ ከ5-9 p.m. እና ቅዳሜ፣ ከ5-9 p.m. ድረስ ክፍት ነው

- ማሳደግ፦ የአሌክሳንድሪያ አሰቃቂ ጉዳት መረጃ ያለው የማህበረሰብ አውታረ መረብ
  - alexandriava.gov/go/2524

- Me and My Emotions
  - ወጣቶችን እና ወጣት አዋቂዎችን ለማበረታታት እና የመቋቋም አቅም እንዲገነቡ ለመርዳት የተዘጋጀ ድር ጣቢያ ነው።
  - ለተጨማሪ መረጃ፣ meandmyemotions.org ይጎብኙ

የአዕምሮ ጤና እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም የቀጠለ

ተጨማሪ የአካባቢ እና ብሄራዊ መርጃዎች፦

- Trevor Project ለLGBTQ (ሌዝቢያን፣ ግብረሰዶማዊ፣ ወንዳገረድ፣ ጾታውን የቀየረ፣ የማይታወቅ፣ እና የጾታ ዝንባሌያቸው የማይታወቅ) ወጣት ሰዎች የአለም ትልቁ ራስን ማጥፋትን የሚከላከል እና የቀውስ ጣልቃገብነት ድርጅት ነው። መረጃን በሚከተለው ድር ጣቢያ ማግኘት ይችላሉ፦ thetrevorproject.org
- በአዕምሮ ህመም ላይ ብሄራዊ ህብረት (NAMI) *How to Talk to Your Child about Their Mental Health* (ስለ አዕምሮ ጤናቸው ከልጅዎ ጋር እንዴት ይነጋገራሉ) የሚል ድረገጽ ፈጥሯል፣ ይህንንም በ nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/How-to-Talk-to-Your-Child-About-Their-Mental-Health ማግኘት ይችላሉ
- እንዲሁም NAMI ስለ አዕምሮ ጤና ከታዳጊዎች ጋር እንዴት ውይይት ይጀምራሉ በሚለው ላይ ጠቃሚ ምክሮች አሉት፣ ይህም በ mhanational.org/talking-adolescents-and-teens-starting-conversation ላይ ይገኛል።
- Seize The Awkward የታዳጊዎች ድረገጽ ነው ምክንያቱም ስለ አዕምሮ ጤና መነጋገር የማይመች ሊሆን ይችላል ነገር ግን ሁሉንም ለውጥ ሊያመጣ ይችላል። ትልቅ ልዩነት ያመጣል። በድረገጹ የበለጠ ይወቁ፦ seizetheawkward.org
- የአዕምሮ ጤና ለታዳጊዎች እና ለወጣቶች የተዘጋጀ ሲሆን፣ ሁላችን የአዕምሮ ጤና እንዳለን እና አካላዊ ጤንነታችን እንደምናደርገው መንከባከብ እንዳለብን በሚያሳይ እውነታ ላይ የተመሰረተ ነው። ድረገጹን በ፦ mentalhealthishealth.us ይጎብኙ
- Teenage Grief Sucks ስለ ታዳጊዎች ሃዘን ውይይቶች መቀላቀል የሚችሉበት በታዳጊዎች የሚመራ ድረገጽ ነው። ለመጀመር ድረገጹን ይጎብኙ፦ teenagegriefsucks.com

የአዕምሮ ጤና እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም የቀጠለ

ተጨማሪ የአካባቢ እና ብሄራዊ መርጃዎች፦

- SAMHSA በርካታ የወጣቶች ራስን ማጥፋትን የሚከላከሉ መርጃዎች አለው። በድረ ገጻቸው የወጣቶች እና የቤተሰብ መርጃዎች ክፍልን ወደ ታች ያሸብልሉ፦ samhsa.gov/childrens-awareness-day/past-events/2019/resources-suicide-prevention
- Youth MOVE Virginia (Motivating Others through Voices of Experience (በተሞክሮ ድምጽ ሌሎችን ማበረታት)) ወጣቶች ታሪካቸውን የሚያካፍሉበት እና ሌሎችን
- የሚያነሳሱበት መድረክ ነው። YMV የቨርጂኒያ ክልል አቀፍ የወጣቶች አውታረ መረብ እና የስርዐት ተሞክሮ ላላቸው ወጣቶች ድምጽ ነው። ከአዕምሮ ጤና ስርዐት በተጨማሪ፣ YMV የማደጎ
- እንክብካቤ እና አደንዛዥ እጽ አጠቃቀም/የማገገሚያ አገልግሎቶችን ጨምሮ በልጅ ደህንነት፣ ትምህርት፣ ወይም የወጣት ጥፋተኞች የፍትህ ስርዐቶች ላይ ልምድ ላላቸው ወጣቶች እና ወጣት አዋቂዎች (ከ13-30 እድሜ ላሉ) ክፍት ነው። በድረገጹ የበለጠ ይወቁ፦ namivirginia.org/youth-move-virginia/
- The National Suicide Prevention Lifeline (ብሄራዊ ራስን ማጥፋትን የመከላከል ማምለጫ)
  - 800.273.TALK (8255)
  - suicidepreventionlifeline.org
- The Child Mind ተቋም
  - childmind.org/topics-a-z/
- The National Child Traumatic Stress Network (ብሄራዊ የልጅ አሰቃቂ ጭንቀት አውታረ መረብ)
  - nctsn.org
- አደንዛዥ እጽ አለአግባብ መጠቀም እና የአዕምሮ ጤና አገልግሎቶች አስተዳደር
  - samhsa.gov

ተጨማሪ የስልክ መስመር መርጃዎች በገጽ 12 ላይ ይገኛሉ

የዘር ፍትሃዊነት እና የዘር ኢፍትሃዊነት

ALL Alexandria ለዘር እና ለማህበራዊ
እኩልነት ያለው የከተማዋ ቁርጠኝነት ነው። በተደጋጋሚ
የተጠየቁ ጥያቄዎችን (FAQs)፣ ትርጓሜዎችን፣ በዘር እና
በማህበራዊ ፍትሃዊነት ላይ የተገለጸውን የ ALL
Alexandria Resolution፣ እና በራስ የተመደበ የ 30 ቀን
የዘር ፍትሃዊነት ጥሪን ጨምሮ alexandriava.gov/equity
በመጎብኘት
ከአሁኑ ፕሮጀክቶች፣ ዝግጅቶች እና መረጃዎች
ጋር እንደተገናኙ ይቆዩ

በእርስዎ ዘር፣ ቀለም፣ በጾታ፣ በሃይማኖት፣
በዘር ሃረግ፣ በትውልድ፣ በጋብቻ፣ በቤተሰብ ሁኔታ፣ እድሜ፣
የአካል ጉዳት፣ የጾታ
ዝንባሌ፣ የጾታ ማንነት ወይም ጾታ በመቀየር
ሁኔታዎ ምክንያት በቅጥር፣ በመኖሪያ ቤት፣ በህዝብ
መጠለያ፣ በጤና እና በማህበራዊ
አገልግሎት፣ በብድር፣ ወይም በትምህርት
መድልዎ እንደደረሰብዎት ካመኑ የሰብዐዊ መብት ቢሮን
ያነጋግሩ። ወደ 703.746.3140 ይደውሉ ወይም VA
Relay በ 711 ወይም
alexandriava.gov/HumanRights ይጎብኙ

የዘር ፍትሃዊነት መግለጫ፦ የዘር
ፍትሃዊነት ማለት የሰዎች ተሞክሮ እና
በሌሎች የሚደረግላቸው መስተንግዶ
(በግለሰቦች፣ ድርጅቶች እና መንግስታት
ጨምሮ) በቆዳቸው ቀለም ተጽዕኖ
አይደረግባቸውም ማለት ነው። ይህንን
መሰል ፍትህ ለማግኘት፣ የዘር እኩልነት
አለመኖርን እና ኢፍትሃዊነትን
የሚያራምዱ ባህሪያትን፣ እምነቶችን፣
አመለካከቶችን፣ ባህላዊ መልዕክቶችን፣
ልምምዶችን፣ እና ፖሊሲዎችን መቃወም
እና ማስወገድ አለብን።

ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?

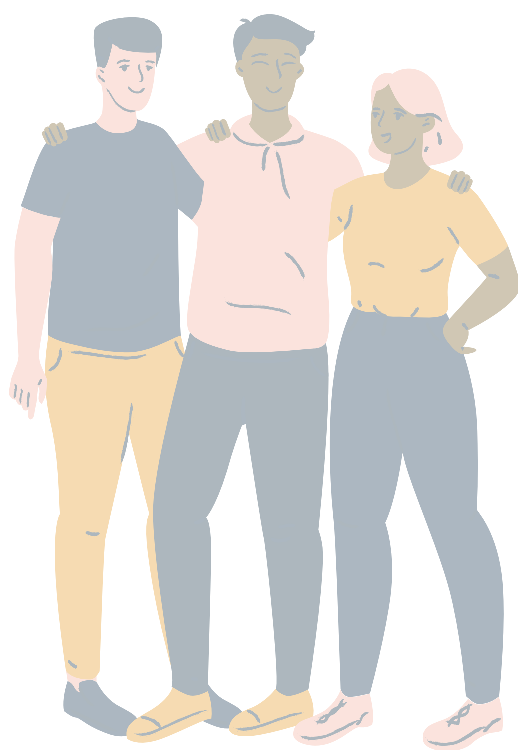
- ሰብዓዊ ክብርዎች በጠበቀ መለኩ እና በክብር ይስተናገዳሉ።
- ታሪክዎን ልምድ ላለው መርማሪ መንገር ይችላሉ።
- በፌደራል፣ በግዛት፣ እና በአካባቢ ህግ ስር ስላሉት ጥበቃዎች ያውቃሉ።
- የአሜሪካ የምልክት ቋንቋን ጨምሮ፣ ከእንግሊዝኛ ውጪ ላሉ ቋንቋዎች አስተርጓሚዎች ይኖሩዎታል።
  ከመደወልዎ በፊት የሚከተሉትን ግምት ውስጥ ማስገባት ሊኖርብዎ ይችላል ፦
  - የተዘገበው መድልዎ የተከሰተበት ቦታ። በአሌክሳንድሪያ ከተማ ውስጥ መሆን አለበት፤ ካልሆነ፣ ወደ ትክክለኛው የህግ አስፈጻሚ ይላካሉ።
  - የተዘገበው መድልዎ የተከሰተበት ጊዜ። ከደወሉ በ*300* ቀናት ውስጥ መሆን አለበት።
  - የእርስዎ እድሜ። መደበኛ ቅሬታ ለማቅረብ *18* አመት መሆን አለብዎት ወይም *18* አመት ካልሞላዎት አንድ ሰው ሊያቀርብልዎ ይችላል።

ለኤክሳንድሪያ ወጣቶች እና የወጣት አዋቂዎች የመርጃ ማውጫ

የአሌክሳንድሪያ ወጣቶች እና ወጣት አዋቂዎች የመርጃ ማውጫ የተገነባው በአሌክሳንድሪያ የወጣቶችን ደህንነት ከፍ የሚያደርጉ መርጃዎችን ለማግኘት ጥቅም ላይ እንዲውል ለወጣቶች እና ለወጣት አዋቂዎች ተዘጋጅቷል። ይህ የመርጃ ዝርዝር የተዘጋጀው በከተማው፣ ለትርፍ ባልተቋቋሙ እና ለአሌክሳንድሪያ ወጣቶች በማህበረሰብ ድርጅቶች የሚሰጡትን በርካታ ፕሮግራሞች እና አገልግሎቶች ግንዛቤን እና ተደራሽነትን ለማሳደግ ነው።

ማውጫው የጤና አገልግሎቶችን፣ ማህበራዊ አገልግሎቶችን፣ የቅጥር ፕሮግራሞችን፣ የኮሌጅ እና የስራ ድጋፎችን፣ ከትምህርት ሰዓት ውጪ ያሉ እድሎችን እና ለወጣቶች (ከ11-17 እድሜ) እና ለወጣት አዋቂዎች (ከ 18-24 እድሜ) የቅርብ ጊዜ ዝግጅቶችን ያካትታል።

ለተጨማሪ መረጃ፣ ድረገጹን ይጎብኙ፦ alexandriava.gov/child-and-family-services/youth-resources



የጾታ ጥቃት መርጃዎች

ማሪ መረጃ፣ ድረገጹን ይጎብኙ:-
alexandriava.gov/SexualViolence

ከወሲባዊ ጥቃት ጋር በተያያዘ መርጃዎችን ከፈለጉ፣ ወደ ወሲባዊ ጥቃት የስልክ መስመር በ703.683.7273 ይደውሉ ወይም ይጎብኙ
alexandriava.gov/SexualViolence

- **ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?**
    - ሰብዓዊ ክብርዎን በጠበቀ መልኩ እና በክብር ይስተናገዳሉ።
    - የሚከተሉትን ሊያቀርብ ከሚችል የችግር ጊዜ አማካሪ ጋር በቀን 24 ሰዐት መነጋገር ይችላሉ:-
        - የቀውስ ጣልቃገብነት እና የስሜት ድጋፍ;
        - በህክምና፣ ፖሊስ፣ እና የፍርድ ቤት ስርዐቶች ድጋፍ፤ እና
        - የአጭር ጊዜ የግለሰብ እና የቡድን የምክር አገልግሎት።
    - መረጃ እና መርጃዎች ይሰጡዎታል። የደህንነት እቅድ ይሰጥዎታል።
    - አገልግሎቶቹ ለአሌክሳንድሪያ ነዋሪዎች ወይም በአሌክሳንድሪያ ውስጥ ለተጠቁ ግለሰቦች የሚሰጡ ናቸው።
    - በእርስዎ ወይም በሌሎች ላይ ሊደርስ የሚችልየአደጋ ጥርጣሬ ከሌለ በስተቀር መረጃዎ በሚስጥር ይያዛል።

ተጨማሪ ብሄራዊ መርጃ:-

- አስገድዶ መደፈር፣ ጥቃት እና በዘመዶች መካከል የሚፈጸም ግብረስጋ ግንኙነት ብሄራዊ አውታረ መረብ (RAINN)
    - rainn.org

መግለጫ:- አንድ ሰው ያለፈቃድ ወሲባዊ ግንኙነት እንዲፈጽም ሲገደድ፣ ማስፈራሪያ ሲደርስበት፣ ወይም በሚገደድበት ጊዜ የሚከሰት የጾታ ጥቃት ነው። ምሳሌዎች አስገዳጅ በብልት፣ በፊጢጥታ፣ ወይም በአፍ የሚፈጸም ወሲብን ያካትታሉ፤ ግብረገብ የጎደለው መጋለጥ (ምሳሌ:- የሰውነት ክፍሎችን ማሳየት)፤ ያልተጋበዘ የወሲብ መነሳሳት (አንድ ሰው የለ እርስዎ እውቀት ወይም ፈቃደኝነት ለወሲባዊ አላማዎች ሲመለከትዎት)፤ ፀያፍ የስልክ ጥሪዎች፤ እና የልጅነት ጾታዊ ጥቃት እና ወሲባዊ ትንኮሳ። እንዲሁም ጾታዊ ጥቃት በኦንላይን ወይም በስልኮች በማጋራት/እንደገና በማጋራት ወይም ያለፈቃድዎ ወሲባዊ ግልጽነት ያላቸውን ፎቶዎች፣ ቪዲዮዎች፣ ጽሁፎች፣ እና ሌሎች መልእክቶችን በመጠየቅ ሊከሰት ይችላል።

ጾታዊ ጤና፣ የወሊድ መከላከያ፣ እና እርግዝና

ከጾታዊ ጤና፣ የወሊድ መከላከያ እና እርግዝና ጋር የተያያዙ መርጃዎችን ከፈለጉ፣ በ 703.746.3130 ይደውሉ፣ ወደ 30644 “SEX” ብለው የጽሁፍ መልዕክት ይላኩ፣ ወይም alexandriava.gov/acap ይጎብኙ

- **ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?**
  - ወደ ACAP በመደወል፣ የጾታዊ ጤና መረጃ ማግኘት እና ስለ አካባቢ መርጃዎች የበለጠ ማወቅ ይችላሉ ለምሳሌ፦
    - ጻ የወሊድ መከላከያዎችን እና ኮንዶሞችን የት እንደሚያገኙ፤
    - ለእርግዝና እና በግብረስጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች (STI) ምርመራ የት እንደሚሄዱ፤ እና
    - ለወደፊት ህይወትዎ እንዴት እንደሚያቅዱ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ግብረ ስጋ ግንኙነት ለመፈጸም እንደሚዘጋጁ።
  - ከመደወልዎ በፊት፣ የሚከተሉትን ግምት ውስጥ ማስገባት ይኖርብዎት ይሆናል፦
    - የጽሁፍ መልእክት የሚላክበት መስመር የቀውስ/ወይም የድንገተኛ ጊዜ መስመር አይደለም።
    - የጽሁፍ መልዕክቶች በአንድ የስራ ቀን ውስጥ ይመለሳሉ።
    - መረጃ እና ፕሮግራም በመከላከል/ ትምህርት ላይ ትኩረት ያደርጋሉ።
    - ACAP ለነብሰጡር እና እድሜያቸው ከ20 በታች ለሆኑ ታዳጊ ወላጆችን በቀጥታ አገልግሎቶችን/ድጋፎችን አይሰጥም።
    - ACAP መልስ ወይም የሚፈልጉት መርጃ ከሌለው፣ ከሚፈልጉት ጋር ለማገናኘት ይሰራሉ።
    - ጾታዊ የጤና ትምህርት ከፈለጉ፣ ስለ “PREP” ፕሮግራሞቻቸው ሊጠይቁ ይችላሉ።
    - ጾታዊ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶችን ከፈለጉ፣ ስለ ታዳጊ የደህንነት ማዕከል ሊጠይቁ ይችላሉ።
    - የስራ ወይም የአመራር እድሎችን ከፈለጉ፣ ስለ አቻ ጠበቆቻቸው ወይም የአመራር ምክር ቤት ሊጠይቁ ይችላሉ።

እንዲሁም ለአገልግሎት ቀጠሮ ለመያዝ የታዳጊ ደህንነት ማዕከልን በቀጥታ ማግኘት ይችላሉ። ይህ የሚበረታታው ጉዳይዎ ለተወሰነ የጊዜ ገደብ የሚቆይ ከሆነ ነው። ለተጨማሪ መረጃ ገጽ 30ን ይመልከቱ።

የጾታዊ ጤና መግለጫ፦ የአለም ጤና ድርጅት ጾታዊ ጤናን ከጾታ ጋር በተገናኘ እንደ የአካል፣ የስሜት፣ የአዕምሮ፣ እና የማህበራዊ ደህንነት ይገልጸዋል። ጾታዊ ጤና ለጾታ እና ጾታዊ ግንኙነቶች አወንታዊ እና አክብሮት የተሞላበት አቀራረብን፣ እንዲሁም ከማስገደድ፣ ከአድልዎ፣ እና ከጥቃት ነጻ የሆኑ አስደሳች እና አስተማማኝ ጾታዊ ተሞክሮዎችን የማግኘት እድልን ይፈልጋል።

የታዳጊ እርግዝና መግለጫ፦ የታዳጊ እርግዝና ከ20 አመት በታች የሆነች አንድ ሴት በምታረግዝበት ጊዜ ነው። አብዛኛውን ጊዜ እድሜያቸው ከ15-19 ያሉ ታዳጊዎችን ያመለክታል፣ ነገር ግን 10 አመት ሴት ልጆችንም ሊያካትት ይችላል። እንዲሁም የኮረዳነት እርግዝና ተብሎ ይጠራል።

የታዳጊ የእርግዝናን መከላከል መግለጫ፦ በታዳጊ እርግዝና ላይ የአሌክሳንድሪያ ዘመቻ (ACAP) ተልዕኮ በባህላዊ እና ለእድሜ ተገቢ በሆነ ትምህርት፣ ጥብቅና፣ የቴክኒክ ድጋፍ፣ በቀጥተኛ አገልግሎት የመከላከል ፕሮግራሞች፣ እና ለህዝብ ግንዛቤ በመስጠት የታዳጊ እርግዝናን መከላከል ነው። በትብብር፣ ACAP ብሩህ ለሆነ የወደፊት ህይወት ከወጣቶች፣ ከቤተሰቦቻቸው፣ እና ከማህበረሰብ ጋር ይሰራል።

የወጣቶች አመራር እና የወጣቶች እድገት

ለአመራር መረጃ፣ ድረገጹን ይጎብኙ፦ alexandriava.gov/go/1945

ከወጣቶች እድሎች ጋር የተያያዙ መርጃዎችን ከፈለጉ፣ ለ Noraine Buttar (ኖራይን በታር) በ703.746.3436 ይደውሉ ወይም በ noraine.buttar@alexandriava.gov ኢሜይል ያድርጉ።

- **ከመደወሌ በፊት ማወቅ ወይም መገንዘብ ያለብኝ ምንድን ነው?**
  - ወይዘሮ በታር ጋር በመደወል፣ የወጣት አመራር እድሎችን ማግኘት እና ስለ ወጣቶች ፕሮግራሞች የበለጠ ማወቅ ይችላሉ ለምሳሌ፦
    - Counselor Aides/Peer Advisors and Peer Advocates (አማካሪ ኤድስ/አቻ አማካሪዎች እና አቻ ጠበቃዎች) – ለታዳጊዎች የተከፈሉ የስራ እድሎች፤
    - የወጣቶች አመራር ስብሰባ፤ እና
    - በአሌክሳንድሪያ ለውጥ አምጪ ለመሆን ሌሎች እድሎጭ
- **ከመደወልዎ በፊት፣ የሚከተሉትን ግምት ውስጥ ማስገባት ይኖርብዎት ይሆናል፦**
  - እድሎች የሚገኙት የአሌክሳንድሪያ ነዋሪ ለሆኑ ታዳጊዎች ብቻ ነው።
  - አንድ ፕሮግራም ላይ ለመቀላቀል ወይም አንድ እንቅስቃሴላይ መሳተፍ ከፈለጉ፣ ስለ ክህሎቶችዎ እና ፍላጎቶችዎ ይጠየቃሉ።
  - በልዩ ፕሮግራም/አዲስ ፕሮግራም ለመሳተፍ ፍላጎት ካለዎት፣ ሊገኙ የሚችሉ ስለመሆንዎ ይጠየቃሉ።

የወጣት አመራር መግለጫ፦ የወጣት አመራር በራሳቸው ወይም በሌሎች ላይ ተጽዕኖ የሚፈጥሩበት የታዳጊዎች ልምምድ ነው። አመራርን ለመለማመድ፣ወጣቶች የዜጎችን ተሳትፎ፣ የትምህርት ማሻሻያ፣ እና ማህበረሰብን የማደራጀት ተግባራትን ለመምራት አስፈላጊ የሆኑትን ክህሎቶች እና እውቀት ያገኛሉ።

የወጣት እድገት ቡድን መግለጫ፦ የወጣቶች እድገት ቡድን ጤናማ የወጣቶች እድገትን ከፍ የሚያደርግ እና አልኮል እና አደንዛዥ እጽ መጠቀምን፣ እርግዝናን፣ የስሜት ችግሮችን፣ ጥቃትን፣ እና ትምህርት ማቋረጥን የሚከላከል አገልግሎቶችን ይሰጣል። የወጣቶች ልማት ቡድን ወጣቶችን ከስልጠናዎች፣ ወጣት ተማሪዎችን መምከርን፣ እና አመታዊ የወጣቶች አመራር ስብሰባን ጨምሮ ከብዙ የተለያዩ የተከፈሉ እና ያልተከፈሉ የአመራር እድሎች ጋር ያገናኛል።

አባሪ ሀ፦ ተጨማሪ መርጃዎች

ፈጣን የፋይናንስ ወይም ሌላ እርዳታ ከፈለጉ፣ በሚኖሩበት ቦታ መርጃዎችን ይመልከቱ፦

Arlington County (አርሊንግተን ካውንቲ)

- **የኮቪድ የስልክ መስመር፦** 703.228.7999
- **የጤና እና ሰብዐዊ አገልግሎቶች፦** arlingtonva.us/Residents/DHS-for-Residents

City of Fairfax (የፌርፋክስ ከተማ)

- **ማህበራዊ አገልግሎቶች፦** 703.385.7800

Fairfax County (የፌርፋክስ ካውንቲ)

- **የተቀናጀ የአገልግሎት እቅድ፦** 703.222.0880
- **የሰብዐዊ አገልግሎቶች መርጃ መመሪያ፦** fairfaxcounty.gov/hsrg/
- **የጤና እና ሰብዐዊ አገልግሎቶች፦** fairfaxva.gov/residents/health-and-human-services

City of Falls Church (የፋልስ ቸርች ከተማ)

- **መኖሪያ ቤት/መገልገያዎች፦** 703.248.5005
- **SNAP፦** 703.324.7500
- **የድንገተኛ ጊዜ እርዳታ፦** fallschurchva.gov/698/Emergency-Assistance

City of Manassas (የማናሳስ ከተማ)

- **ማህበራዊ አገልግሎቶች፦** 703.361.8277
- **ማህበራዊ አገልግሎቶች፦** manassasva.gov/social_services/

City of Manassas Park (የማናሳስ ከተማ መናፈሻ)

- **ማህበራዊ አገልግሎቶች፦** 703.335.8880
- **የማህበረሰብ መርጃዎች፦** manassasparkva.gov/departments/social_services/community_resources.php

Loudoun County (ላውደን ካውንቲ)

- **ማህበራዊ አገልግሎቶች፦** 703.777.0420

Prince William County (ፕሪንስ ዊሊያም ካውንቲ)

- **የኮቪድ የስልክ መስመር፦** 703.872.7759
- **ማህበራዊ አገልግሎቶች፦** pwcva.gov/department/social-services/programs-homeless-households

የእርስዎን ካውንቲ ተዘርዝሮ ካላዩ፣ 211 ቨርጂኒያ የሚፈልጓቸውን የአካባቢ መርጃዎችን ለማግኘት የሚረዳዎ ነጻ አገልግሎት ነው። በቀን 24 ሰዐታት፣ በሳምንት ሰባት ቀናት ይገኛል። ወደ 211 ይደውሉ።

አባሪ ለ፦ ሊሰሟቸው የሚችሉ ውሎች

የሚከተሉት አቅራቢዎች ከጊዜ ወደ ጊዜ ሲጠቀሟቸው ሊሰሙ የሚችሉት ቃላት እና ሃረጎች ናቸው። የዚህ አባሪ አለማ ለትምህርታዊ አላማዎች ብቻ የሚውል ነው (ማለትም፣ በአገልግሎት ተደራሽነት ለማገዝ አይደለም)።

ጎጂ የልጅነት ተሞክሮዎች (ACEs) - ጎጂ የልጅነት ተሞክሮዎች፣ ወይም ACEs፣በልጅነት ሊከሰቱ የሚችሉ አሰቃቂ ኩነቶች ናቸው (ከ0-17 አመት)። ለምሳሌ፦

- ጥቃት፣ በደል፣ ወይም መዘንጋት ማጋጠም
- በቤት ወይም በማህበረሰቡ ውስጥ የጥቃት ምስክር መሆን ራስን ለማጥፋት
- የሞከረ ወይም የሞተ የቤተሰብ አባል መኖር

ACEs በጉልምስና ስር ከሰደዱ የጤና ችግሮች፣ የአዕምሮ ህመም፣ እና የአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ችግሮች ጋር የተያያዙ ናቸው እንዲሁም ACEs ትምህርትን፣ የስራ እድሎችን፣ እና የገቢ አቅም ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ። ይሁን እንጂ፣ ACEs እና ተጽዕኖአቸውን እንደ ደጋፊ ቤተሰቦች እና የማህበረሰብ ግንኙነቶች ባሉ ተከላካይ ምክንያቶች መከላከል ይችላል። ለተጨማሪ መረጃ፣ cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html

የአሌክሳንድሪያ ከተማ ነጻ ACEsን የመረዳት ስልጠናዎችን ይሰጣል። በድረገጹ ላይ የበለጠ ይወቁ፦ alexandriava.gov/child-and-family-services/raise-alexandrias-trauma-informed-community-network#NowOfferingFreeUnderstandingACEsTrainings.

የቨርጂኒያ የወጣት ጥፋተኞች ፍትህ መምሪያ (DJJ) የተሞክሮ እና ጥንካሬዎች ማጣሪያ ግምገማን (SEAS) በጁን 2022 ይጀምራል SEAS በ ACEs ላይ ከማተኮር አልፎ የወጣቶች የመከላከያ ምክንያቶችንም፣ እንዲሁ ይለያል። ይህ መሳሪያ DJJ ወጣቶችን ለመደገፍ ስለሚያስፈልጉ የአገልግሎቶች አይነቶች እና ጣልቃገብነቶች የበለጠ በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ እንዲወስን ያግዛል።

የህጻናት አገልግሎቶች ህግ (CSA) – የህጻናት አገልግሎቶች ህግ (CSA) የተለያዩ አገልግሎቶችን እና ድጋፎችን ብቁ ለሆኑ ህጻናት እና ቤተሰቦቻቸው ለማዘጋጀት እና የገንዘብ ድጋፍ ለማድረግ የተፈጠረ የቨርጂኒያ ህግ ነው። አንድ ልጅ ወይም ወጣት የአዕምሮ ጤና፣ የባህሪ ድጋፎች ወይም በግልየመድህን ዋስትና ወይም Medicaid የገንዘብ ድጋፍ የማይደረግባቸው መርጃዎች የሚያስፈልግዎት ከሆነ፣ በ CSA አማካኝነት የሚደረገው እርዳታ ተገቢ ሊሆን ይችላል።

- የቨርጂኒያን የ CSA ድር ጣቢያ ያስሱ፦ csa.virginia.gov/

የእድገት ጥቅሞች– የፍለጋ ተቋሙ ወጣቶች ማሳካት የሚፈልጓቸውን 40 አወንታዊ ድጋፎች እና ጥንካሬዎች (ማለትም ጥቅሞችን) ለይቷል። ከጥቅሞቹ ውስጥ ግማሹ የሚያተኩሩት በቤተሰቦቻቸው፣ በትምህርት ቤቶቻቸው እና በማህበረሰባቸው (ማለትም፣ የውጪ ጥቅሞች) ውስጥ በሚፈልጓቸው ግንኙነቶች እና እድሎች ላይ ነው። የቀሩት ጥቅሞች በወጣቶች ውስጥ በሚያድጉ ማህበራዊ የስሜት ጥንካሬዎች፣ እሴቶች፣ እና ቁርጠኝነቶች ላይ ያተኩራሉ (ማለትም፣ የውጪ ጥቅሞች)።

አባሪ ለ፦ ሊሰሟቸው የሚችሉ ውሎች የቀጠለ

በማስረጃ ላይ የተመሰረቱ ተባባሪዎች (Evidence Based Associates,EBA)– በማስረጃ ላይ የተመሰረቱ ተባባሪዎች (EBA) በክልሉ ውስጥ ላሉ ወጣቶች ጥራት ያለው፣ የተቀናጀ፣ እና ውጤታማ የሆነ የማህበረሰብ አቀፍ አገልግሎችን በመስጠት ከቨርጂኒያ የወጣት ጥፋተኞች ፍትህ መምሪያ (DJJ) ጋር አብሮ ይሰራል። EBA በ DJJ ሰራተኞች ተልከው በአመክሮ ላይ ባሉ ወይም ከእስር ለተለቀቁ ወጣቶች ሪፈራሎችን እና አገልግሎቶችን ለመቆጣጠር ከ DJJ ጋር ንዑስ ውል ተፈራርሟል። በDJJ በተዘረዘረው መስፈርት መሰረት፣ ወጣቶችን ለአገልግሎቶች ወደ EBA ለመላክ በ DJJ መሳተፍ አለባቸው።

- EBA ድር ጣቢያ፦ evidencebasedassociates.com/virginia-service-coordination/

እንዲሁም DJJ የቨርጂኒያ የታዳጊ ማህበረሰብ ወንጀል ቁጥጥር ህግ (VJCCCA) የገንዘብ ድጋፍን ይጠቀማል፦ djj.virginia.gov/pages/community/community-diversion.htm#vjccca

በመረጃ ላይ የተመሰረተ ልምምድ (Evidence Based Practice, EBP) – በመረጃ ላይ የተመሰረተ ልምምድ (EBP) የወቅታዊ ጥናት አላማ፣ ሚዛናዊ የሆነ፣ እና ሃላፊነት የተሞላበት አጠቃቀም እና የፖሊሲ እና ልምምድ ውሳኔዎችን ለመምራት የሚገኝ በጣም ጥሩ ውሂብ ነው። በመረጃ ላይ የተመሰረተ አካሄድ ምን አይነት መረጃ የሚታመን እንደሆነ ለማወቅ ቀጣይነት ያለው ወሳኝ የምርምር ጽሁፍ ግምገማን፣ እና ከቀረበው የተሻለ መረጃ አንጻር ምን አይነት ፖሊሲዎች እና ልምዶች የበለጠ ውጤታማ ሊሆኑ እንደሚችሉ ይጠይቃል። በመረጃ ላይ የተመሰረተ ልምምድ ፕሮግራሙ፣ ልምምዱ፣ ወይም ፖሊሲው እንደታሰበው እየሰራ መሆኑን የሚያሳዩ ሊለኩ የሚችሉ ውጤቶችን ይፈልጋል።

የቤተሰብ ግምገማ እና እቅድ ቡድን (Family Assessment and Planning Team, FAPT) – የህጻናት አገልግሎቶች ህግ (CSA) አገልግሎቶች በሁለገብ የቤተሰብ ግምገማ እና እቅድ ቡድን (FAPT) ሂደት አማካኝነት ይጸድቃሉ። የአካባቢ ወኪል ጉዳይ አስተዳዳሪዎች ወደ FAPT ለመሄድ ከወላጆች ጋር ይሰራሉ። FAPT ለCSA የገንዘብ ድጋፍ ብቁነትን ይወስናል፣ የእያንዳንዳቸውን ህጻናት እና ቤተሰቦች ጥንካሬዎችን እና ፍላጎቶችን ይመረምራል፣ እና የግል አገልግሎት ምክሮችን ይሰጣል። ለተጨናሪ መረጃ የጉዳይ አስተዳዳሪዎን ወይም የአካባቢዎን የCSA ቢሮ ያነጋግሩ። በሚከተለው ድረገጽ የበለጠ መረጃ ያግኙ፦
csa.virginia.gov/UserManagement/Home/LocalGovernmentContacts/0

አሰቃቂ ጉዳት – አሰቃቂ ጉዳት ከባድ አካላዊ እና ስነልቦናዊ ጭንቀት ምላሽን የሚያስከትሉ ሁነቶችን ያመለክታል። አንድን ኩነት፣ በርካታ ኩነቶች፣ ወይም በአካል እና ስሜትን የሚጎዳ ወይም የሚያስፈራ እና አካላዊ፣ ማህበራዊ፣ ስሜታዊ ወይም መንፈሳዊ ደህንነት ላይ ዘላቂ አሉታዊ ተጽዕኖችን የሚፈጥር ግለሰቡ ያጋጠመው የሁኔታዎች ስብስብን ሊያመለክት ይችላል።