

Agabyada Shaqada Shaqaalaha/Nolosha

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.

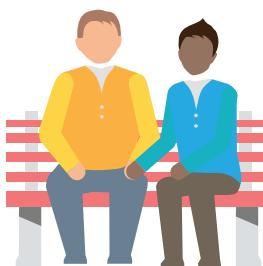
**Waxaan rabaa in aan
wax ka barto
qorshaynta daryeelka
caafimaadka hore.**



**Runtii aad baan uga
walaacsanahay
xaaladayda dhaqaale
ee hadda!**



**Waxaan u baahanahay
in nalaga caawiyo
hagidda warqadaan
korsashada.**



SHABAKADDA TAAGEERADA SHAQAALAHAA

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

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 fiidki iyo maalmaha fasaxa ee ballanta.
- Maktabada maqaallada iyo **agabyada maaraynta shakhsi ahaaneed** si aad u maamusho dhaqaalaha.
- Dhaxal qorka onlaynka ah - **wuxuu u abuuri doonaa dhaxal aasaasi ah, sharci ahaan ansax ah**, oo si dhakhso ah u fudud.

LA-TALINTA SHARCIYEED

- Taageero iyo hagitaan** oo hab telefoon ah looga helayo lataliyaha sharciga.
- La-talin 30-daqiiqo ah oo bilaash ah** oo hab taleefoon ama fool ka fool ah lagula yeelanayo qareen oo ku saabsan mowduucyo 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 shahsiya looga baahanyahay in uu buuxiyo kaligis**.
- Maktabadda boqolaal maqaallo sharci ah iyo talo khabiireed.

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



eap.wa.gov/worklife



Org code:



888-728-1408

eap
WASHINGTON STATE