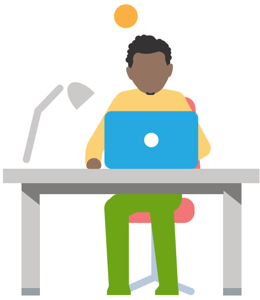
ንቲ ዚያዳ ኣገዳሲ ዝኾነ ነገር ግዜ ንምፍጣር ዝሕግዝ

ናይ ሰራሕተኛ/ህይወት ሪሶርሳት፣ Employee Assistance Program (ፕሮግራም ሓገዝ ርራሕተኛ) ናይ ነጻ ዝኾኑ ሪሶርሳት ንዓኹምን ንቤተሰብኹምን የቕርብ።

ብዛዕባ ንመጻኢ ናይ ጥዕናይ ምትላም ክመሃር ይደሊ።

ሕጂ ናይ ብሓቂ ብዛዕባ ገንዘብ ተጨኒቐ ኣለኹ!።

ነዚ ናይ ነዕብዮ ቆልዓ ምርካብ ናይ ወረቐት ስራሕ ኣብ ምድህሳስ ሓገዝ የድልየና።



ናይ ደገፍ ሰራሕተኛ መርበብ-ሓበሬታ

- ብዙሓት ዓይነታት **ናይ ስራሕን ህይወትን ዝምልከቱ ኣርእስታት፣** ከም ወላዲ ኣብ ምኳን፣ ዕድመ ኣብ ምድፋእ፣ ፍትው እንስሳት፣ ጥዕና፣ ናይ ኣእምሮ ጥዕና፣ ሓዘን፣ ወልፊን ምሕዋይን፣ ናይ ኣመራርሓን ናይ ሞያ ምዕባለን ዝኣመሰሉ ኣርእስታት ዝርከበሉ።.
- ናይ ክኢላታት ምኽሪ ዝሓዙ ፅሑፋት።
- ንቓልዑት፣ ሽማግለታት፣ ንፍቱው እንስሳት ሓብሐብቲን ካብኦትን ዝኸውን **ናይ ዓርስኹም ዳታ ክትቆጻጸርሉን ክትፍትሽሉን እትኽእሉ ዳታቤዝ።**
- ኣብ ስራሕን ቦታን ግላዊ ህይወትን ዝምልከቱ ኣርእስታት **ኢለርኒንግን ዌቢናርን።**
- ብኣማኢቲ ዝቑጸሩ ናይ ሕጊ ዝምልከቱ ቅጥዒታት፣ ፋይናንሳዊ ኳልኩሌተራትን **ናይ ነጻ ናይ ግብሪ ሶፍትዌር** ዝርከበሉ እዩ።
- ናይ ቁጥባ ማእኸል ኮይኑ ኣብ ኣቑሒ ንግድንን ጉዕዞን ቅናስ ዘቐርብ።

ናይ ፋይናንሳዊ ምምኻር

- ገለልተኛ፣ ጸቕጢ ዘይብሉ ናይ ፋይናንስ ክኢላ ናይ ፋንናንስኹም ጉዳያት ንክቆፃፀሩ ዘይተገደበ **ናይ ነጻ ምምኻር ዝርከበሉ።**
- **ካብ ወርሓዊ በጀት ንምፍጣርን ኣታዊን ወጻኢን ምእላይን** ክሳብ ኣብ ገዛ ምግዛእ ወይ ንናይ ኮሌጅ ቅርሺ ምቕማጥ ዝምልከቱ – ኣብ ዝተፈላለዩ ኣርእስታት ሓገዝ።
- ብቐሊሉ ዝርከብ – ኣብ ስሩዕ ስራሕ ሰዓታት ቖፀሮ ምሓዝ ዘየድልዮ፣ ምሸትን ቀዳመ–ሰንበትን ድማ ቆጸራ ብምሓዝ።
- ብዙሓት ዝርዝር ፅሑፋትን ፋይናንስኻ ንምእላይ **ባዕልኻ ክትጥቀመሎም ትኽእል መሳርሒታትን።**
- ኦንላይን ናይ ውርሻ ወረቐት – ብቅልጡፍን ብቐሊሉን **ሓጋውን ቅቡልን ዝኮኑ ናይ ውርሻ ወረቐት ምስራሕ።**

ናይ ሕጊ ምኽሪ

- **ደገፍን ምንጭታት ሓበትታን** ካብ ናይ ሕጊ ኣማኻሪ ብተሌፎን።
- ብስልኪ ወይ ብኣካል ብዛዕባ ናይ ቤተሰብ ሕጊ፣ ናይ ገበን ሕጊ፣ ልቃሕ ኣብ ምኽፋል ዘይምክኣል፣ ንዘይውላድካ ኣብ ምዕባይ፣ ሽማግለታት ኣብ ምሕብሓብ፣ ኣብ ውርሲ፣ ኣብ ዓድግነት ዘጋጥሙ ፀገማት ዝኣመሰሉ ኣርእስታት **ናይ ነፃ ናይ 30 ደቒቓ ምስ ጠበቓ ምምኻር።**
- ኣብ መብዛሕቲኡ ኹነታት **ናይ 25% ሰዓታዊ ቅናስ ወይ 10% ኣብ ቀዋሚ ክፍሊት ቅናስ** ምስ ጠበቓ ንመቐጸልታ ኣገልግሎታት ወይ ተወሳኺ ናይ ሕጊ ደገፍ ዘድልዮም እንተኾይኑ ምርካብ ይክኣል እዩ።.
- ከባቢ **100 ዝኾኑ ዓርስኹም ክትመልእዎ ትኽእሉ ናይ ሕጊ ቅጥትታት።**
- ብኣማኢቲ ዝቑጸሩ ናይ ሕጊ ጽሑፋትን ናይ ክኢላ ምኽሪን።

ንምጅማር ናብቲ ድረ ገፅ ብዝኾነ ይኹን ሞባይል ወይ ኮምፒተር ሎግ ኢን ይገበሩ ወይ ድማ ይደውሉ።

eap.wa.gov/worklife

ናይ ውድብ ኮድ:-

888-728-1408

eap
WASHINGTON STATE