

HABRAACA

SAXAFIYIINTA EE COVID-19



August 2020

COVID-19 XOG KOOBAN

30^{ki} Janaayo 2020-ka, Hay'adda Caafimadka adduunka (WHO) waxa ay ku dhawaaqday in adduunka uu galay xaalad caafimaad-darri degdeg ah, kaddib markii cudur aan la aqoon oo safmar ah uu ka dillaacay magaalada Wuhan ee dalka Shiinaha. Bishii xigtay bishaas, Febraayo 11keedii waxay hay'adda cudurkan cusub ku magacawday COVID-19 ayadoo tilmaantay inuu keeney Fayraska loo yaqaan Coronavirus.

Soomaaliya cudurka wuu soo gaaray iyadoo nidaamka caafimaadka dalka uusan wanaagsanayn. Raad ayuu ku yeeshay nolosha dadka oo waxaa billowday dhimasho. Waxaa curyaamay shaqooyinkii iyo dhaqaalihii. Waxaa xirmay waxbarashadii iyo socdaalladii dalka gudihiiisa iyo dibaddiisa.



Wasaaradda Caafimaadka dalka ayaa abaabushay isbitaal dadka cudurka qaba lagu karantiilo. Saxafiyiinta iyo bahda kale ee caafimaadka ayaa iyaguna bulshada ka dhex billaabay wacyigelin ku aaddan ka hortagga cudurka COVID-19.

Habraacan waxa uu tilmaan iyo tusaalayn u yahay Saxafiyiinta Soomaaliyeed ee ka warrama Coronavirus iyo cudurka uu keeno ee COVID-19. Waxa ay Saxafiyiinta habkan ka helayaan macluumaad la xiriira cudurkan sida ay naftooda uga badbaadin lahaayeen, dadweynahana uga wacyigalin lahaayeen sida looga hortago fiditaankiisa.



MACLUUMAADKA AY SAXAFIYIINTA UGA BAAHAN YIHIIN COVID-19

Saxafiyiinta waa inay ogaadaan calaamadaha ugu muhiimsan ee cudurka COVID-19 lagu garan karo inay yihiin:

- Qandho.
- Qufac
- Daal iyo neefsashada oo yaraata.

SIDA SAHLAN EE UU KU FIDO COVIT-19

- Qof la xanuunsan cudurka oo ku qufaca ama ku hindhisa meel u dhow qof kale.
- Salaanta gacmaha la isgaliyo.
- In qof uu gacantiisa saaro ama ku qabto meelo gacmo fayras wataa ay taabteen, sida miisaska, kuraasta, gaadiidka la wada raaco iyo gacanta albaabbada, markaana uu farihiisa ku taabto afkiisa ama sankiisa.
- Waxaa iyana suurtagal ah in qof calamaadaha cudurka aanay wali ka soo muuqan uu gudbiyo Coronavirus-ku.

<https://www.youtube.com/watch?v=U8r3oTVMtQ0>.

SAXAFIYIINTU HA OGAADAAN CIDDA U NUGUL COVID-19

Inkastoo da' kasta oo dadka ah uu ku dhici karo cudurkan, haddana waxaa aad ugu nugul dadka da' da wayn ee qaba cudurada kale sida:

- Neefta
- Sonkorta
- Dhiigkarka
- Wadne-xanuunka
- Cudurrada Sambabada
- Iyo dadka xaaladda difaaca jirkoodu uu yar yahay

TILMAAMAHA KA HORTAGGA COVID-19

Saxafiyaanta waxay raacayaan tilmaamahan hoose ee ka hortagga cudurka, iyadoo dhagaysteyaashooda, daawadeyaashooda iyo akhristeyaashoodana uga digaya faafidda cudurka COVID-19:

- In aad qofka kale u jirsato masaafu labo mitir ah.
- In gacmahaaga aad saabbuun iyo biyo kor ka imaanaya si joogto ugu dhaqdo ama aad isticmaasho jeermis-tire (hand sanitizer) marka aadan haysan biyo iyo saabbuun.
<https://radioergo.org/en/2020/05/01/scene-1-clean-hands/>
- Sanka iyo afka ku dabool afaab (Facemask), gacmo-gashina (gloves) xiro.
- Haddii uu qufac yimaadana ku qufac shaatiga adigoo gacantaada soo laabaya.
- Farahaaga haku taaban indhaha, sanka iyo afka.
- Ka fogow, taxaddar badanna u yeelo dhexgalka goobaha ay dadka badan isugu yimaadaan sida maqaayadaha, suuqyada, shirarka iyo bannaanbaxyada.
- Ha booqan qof la xanuunsan COVID-19.
- Jeermis-tire ku nadiifi dhamaan qalabka aad isticmaasho sida: taleefannada gacanta, kaamarada, makarafoonka iyo xarkihiisa, fureyaasha iyo kaarkaaga shaqada.
- Inta aad howsha werinta COVID-19 ku jirto gaashaan ka dhigo afaabka (facemask), gacmo-gashiga (gloves) iyo jeermis-tiraha.
- Qalabkaaga werinta ha ahaado mid adiga kuu gaar ah.
- Naftaada ayaa ka muhiimsan warbixin kasta oo aad ka diyaarinayso COVID-19.
- Gurigaaga ku ekow haddiiba aad ku shaqayn karto inta cudurka COVID-19 uu jiro.
- Waxaa habboon inaad jimicsi joogto ah samayso, cunto nafaqo lehna aad cunto.
- Waxaa kaloo habboon inaad la hadasho bahda caafimaadka, haddii aad isku aragto astaamaha COVID-19, raacidna talooyinkooda.
https://www.symrise.com/fileadmin/symrise/Corporate/Newsroom/Corona_news/SYM-Corona-Protection-Poster.pdf

KHURAAFAADKA LAGA SHEEGO COVID-19

Xoghayaha guud ee Qaramada Midoobey Antonio Guterres waxa uu cadow ku tilmaamay wararka marin-habaabinta ah ee laga sameynayo COVID-19, isagoo sheegay in la kordhinayo mugga iyo gaarista macluumaad la isku halleyn karo oo la xiriira COVID-19.

Aqoon-yari iyo ku-talo-galba haku timaado, se bulshada waxaa dhex socda war been ah oo sheegaya in COVID-19 uusan dadka muslimiinta ah ku dhicin, waxaa iyana socota sheeko la yiraahdo cudurka waa hargab caadi ah oo ma jiro wax la yiraahdo COVID-19.

Waxa kaloo warka beenta ah ka mid ah in dawo dhaqameed loo helay COVID-19 iyo in looga hortagi karo kaniinka mallaariyada iyo aspirin-ka. Ku-tiri-kuteen badan oo la abuuray ayaa waxaa iyana ka mid ah in dadka u dhinta COVID-19 aan maydkooda la dhaqin, wadarna loo xabaalo.

Sheekooyinkaas oo dhan waxa ay ku badan yihiin oo lagu faafiyay baraha bulshada oo Soomaalida ay aad u adeegsato, waxay noqdeen macluumaad marin-habaabin ah oo dad badan ay rumaysan karaan.

Saxafi ahaan waxaa ku saaran xil ah in wararkaas beenta ah aad uga hortagto kuwa aad ka hubisay hay'adaha caafimaadka, hubintaas oo ay kow ka tahay in COVID-19 aan wali tallaah iyo dawo rasmi ah loo helin.

Macluumaadka dhinaca diinta waxa ay saxafiyiinta ka heli karaan culumada diinta oo bulshada uga digta been abuurka iyo dambiga ka dhalanaya.

HOWSHAADA SAXAFINIMO

- Diyaargarow u samee warbixinta aad rabto inaad ka soo samayso COVID-19, qorshahaaga badqabkana ha dhamaystirnaado inta aadan xaruntaada ka bixin.
- Saxafi ahaan waxay shaqadaadu tahay inaad xogta COVID-19 raadiso, hubiso, tifaftirto, daweynahana ugu gudbisno hab xiiso u leh ama ay dareen ugu yeelan karto.
- Xogta wixii la xiriira COVID-19 iyo saamayntiisa waxaad ka raadin kartaa wasaaradda caafimaadka, bahda kale ee caafimaadka, isbitaallada, dadka cudurka qaaday ee ka bogsaday, kuwo la xanuunsan hadday kuu suurtagasho iyo guud ahaan dadka uu saamayn bulsho iyo mid dhaqaaleba ku yeeshay sida hoos u dhaca dhaqaalaha iyo ganacsiga, shaqada iyo socdaalka.
- Qofka aad macluumaadka ka raadinayso waa inuu ahaado qof khibrad leh, ku quman mowduuca COVID-19 ee aad wax ka waydiinayso, sharraxaadna ka bixin kara.
- Tirooyinka dhimashada ama bukaannada COVID-19 waa in saxafiga uu hubiyaa, ilaha laga soo xiganayana ay ahaadaan kuwo la aamini karo.
- Wax badan akhri oo si joogto ah ula soco warbixinnada u dambeeya ee hay'adda caafimaadka adduunka (WHO) ay ka soo saarto COVID-19 ee ku saabsan talooyinka iyo xaaladaha cusub ee ku soo kordha cudurka. Sidoo kale bahda caafimaadka Soomaaliya warka iyo talooyinkooda u dambeeya.
- Intii suurtagal ah wareysiyada, falanqaynta iyo doodaha waxaad ku qaadi kartaa teleefoon, Zoom ama Skype.
- Ku dadaal wareysiga is-hor-fariisiga inaad qofka isu jirtaan labo tallaabo. Ha u oggolaan dadka la waraysanayo in ay taabtaan makarafoonka ama isticmaal usha dheer ee makarafoonka la suro.

KA TAXADDAR COVID-19

Marka aad isu diyaarinayso inaad ka soo warranto COVID-19, waxaad si taxadr leh u diyaarsataa qalabkaaga shaqada iyo qalabka fayadhowrka ee ka hortagga cudurka. Waxaa kaloo muhiim ah inaad ka wadhadashaan tifaftiraha iyo kooxda aad wada shaqaysaan halka aad tagayso iyo howsha aad soo qabanayso iyadoo uu xiriirkiina isgaarsiintana joogto ahaanayo.

- Meelaha aad warbixinnada ka soo diyaarinayso waxaa ka mid ah isbitaallada, sidaas daraadddeed waxaa kula gudboon inaad xirnaato afsaab iyo gacmo-gashi, adigoo waliba ku dhaqdhaqaaqaya oo kaliya goobaha bahda caafimaadka ay kuu oggolaadaan.
- Ku dadaal inaad soo gaabiso waqtiga joogitaankaaga isbitaalka, si aad uga badbaaddo fayraska cudurka COVID-19.
- Qalabkaaga kaamerada, rikoorka, makarafoonka iyo taleefankaba ha dhigin dhulka, hana saarin sariiraha iyo miisaska isbitaalka iyo meel kasta oo aad ka howlgalayso inta COVID-19 uu socdo.
<https://www.youtube.com/watch?v=dTIHoiUyoJs>
- Bukaannada iyo dadka kale ee aad warbixinnada ka diyaarinayso marna si qarsoodi ah wax ha uga qaban, ku dadaal inaad raalli ahaanshahooda wax uga duubto.
- Noqo Saxafiga ay warbixintiisu xaqiiqda ku dhisan tahay, hubi oo hubi dhacda kasta dhinacyadeeda, COVID-19 waa kan ugu war badan xilligan.
- Taxaddar dheeraad ah la imow marka aad warbixinnada ka samaynayso meelaha la isugu yimaado sida masaajidda, shirarka, xafladaha aroosyada, kuwa ciidaha, dabaaldegyada, bannaanbaxyada iyo aasaska.
- Waxaa muhiim ah inaad haysato wax muujinaya aqoonsigaaga shaqada, nooca dhiiggaaga, xanuunnada aad la nooshahay iyo xasaasiyadda.
- Haku safrin gaadiidka ambalaasta ee bukaannada lagu qaado.
- Intaad warbixinta COVID-19 ururinayso muuji anshax wanaagsan, xasillooni iyo kalsooni. Yeelo adkaysi iyo dhaqan diblomaasiyadeed oo aad kaga guul keento howsha adag ee aad u qabatay xaruntaada warbaahinta iyo dadka ku xiran.
- Qiimaynta aad mar walba ku samayso halista COVID-19 waxa ay ku siin kartaa taxaddar hor leh oo aad ka yeelato cudurka.
- Filimqaadeyaasha waa inay dhowrsimaad iyo taxaddarba siiyaan naftooda iyo qalabkooda marka COVID-19 laga howlgalayo. <https://www.youtube.com/watch?v=Jf6IYQYgPVs>
- Saxafiyiinta madaxa bannaan ee ka warramaya COVID-19 ee aan caymis heli karin waxaa inay taxaddar dheeraad ah la yimaadaan.
- Iimaankaada ha sarreeyo, qaddarka Allene ogow si aad u wajahdo xaaladaha adag ee aad kala kulmi karto COVID-19, sida geerida dad badan, mid ehel iyo mid asxaabba kuwaas oo kugu reebi kara walaac iyo xanuun maskaxeed.
- Haddii aad tahay tifaftire xarun warbaahineed waxaa ku saaran mas'uuliyad ah inaad shaqaalaha u dirin meelaha uu fayadhowrkoodu liito, loogana baqayo safmarka COVID-19.
- Tifaftiraha waxaa kaloo looga baahan yahay in shaqaalaha xarunta uu yareeyo, kuwa laga maarmi waayo mooyee, kuwa kalena uu u fasaxo inay gurigooga shaqada ka wadaan. Sidoo kale barnaamijyada baxa qaar uu ku beddelo kuwo si fiican loogaga hadlo COVID-19, si loo dhimo culayska iyo daalka ay shaqada keeni karto.

CAQABADAHA

Sheekooyinka COVID-19 waxay noqdeen kuwo soo werintooda caqabad lagala kulmo. Maamullada iyo saxafiyiinta way isku dhibtoodaan, laakiin saxafiga kama tago sheeko xiiso iyo saamayn u leh dadweynaha.

Waxaa muhiim ah inaad saxafi ahaan feejignaan u yeelato caqabadaha kaa hor imaan kara markaad shaqada warbaahinta ku jirto, siiba markaad ka soo warramayso COVID-19 oo wata xayiraadihiisa ka dhanka ah saxafiyiinta. Caqabadaha waxaa ka mid ah:

- In xogta muhiimka ah ee COVID-19 lagaa qariyo ama lagaa hor istaago sida aad ku heli lahayd.
- Hanjabaad iyo qalabka oo lagaa qaato ama lagaa burburiyo.
- Xorriyadda hadalka iyo dhaqdhaqaaqaada oo la yareeyo.
- Dabagalka lagu sameeyo xogta aad ka ururinayso COVID-19.
- Faafreeb lagu sameeyo warbixinnada uu Saxafigu diyaariyo.
- Sharciyo aan qornayn oo lagugu qaado, kuwaasoo aan gacan siinaynin ka hortagga faafidda COVID-19.
- waxaa habboon in caqabadaha aad la kulanto aad la socodsiiyo tifaftirahaaga iyo shaqaalaha xarunta warbaahintaada.
- Agaasimeyaasha ama tifaftireyaasha, wuxuu xil ka saaran yahay inay la socdaan caqabadaha saxafiga ka soo gaara mas'uuliyiinta dalka iyo hay'adaha iyo goobaha kale xogta COVID19 uu ka raadinaayo.
- Agaasimeyaasha iyo tifaftireyaashaba iyagoo ay iskaashanayaan Ururrada Saxafiyiinta waxaa looga baahan yahay inay daneeyaan, talooyinna ay siiyaaan saxafiga si uu u helo marin badbaado u ah naftiisa iyo xogta uu ka soo ururiyo COVID-19.
- Madaxda xarumaha warbaahinta iyo ururrada waa in walaaca saxafiyiinta ay qabaan ay la wadaagaan, kalana hadlaan dowladda iyo maamullada dalka intii suurtagal ah.
- Mar walba saxafiga ha is xusuusiyo inuu ahmiyadda koowaaad siiyo ammaankiisa, waayo, ma jirto warbixin u qalanta naftiisa.
- Hay'adda Qaramada Midoobay ee UNESCO, guddiga difaaca Suxufiyiinta CPJ, weriyeyaasha aan xudduudda lahayn (RSF), IMS iyo kuwo kale oo caalami ah iyo kuwo waddani ahba waxay ku siinayaan talooyin bedqabkaaga cudurka COVID-19 la xiriira iyo dadaallo yarayn kara cadaadiska saxafiyiin ahaan idinka soo gaara dowladaha iyo maamullada si aad u dabooshaan baahida warka ee la xiriirta cudurka.

Saxaafad xor ah ayaa si buuxda uga warrami karta COVID-19

