



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



Talooyinka Badqab ee CPJ: Tebinta wararka fayraska Corona ee Safmarka ah

Waxaa la cusbooneysiisay 28-kii Abriil, 2020

Hay'adda Caafimaadka Adduunka (WHO) ayaa 11-kii Maarso 2020 shaacisay in cudurka COVID-19 (fayraska Corona ee aan horay loo arag) uu yahay [safmar](#) waxaana sii kordhayay [tirada dadka uu ku dhacay cudurka caalamka oo dhan](#) sida ay sheegtay WHO.

Weriyaasha caalamka oo dhan ayaa dowladaha ay u heli lahaayeen wararka ku aaddan fayraska iyo dedaallada ay dowladaha uga hortagayaan inkastoo ay jiraan isku-dayo ay dowladaha dalal dhowr ah ku caburinayaan warbaahinta madaxa bannaan iyo helitaanka macluumaadka, sida ay [diiwaangelisay hay'adda CPJ](#). Xubnaha warbaahinta ayaa wajahaya cadaadis ballaaran. Taasi ayaa ka dhigay in shaqaalaha warbaahinta ay inta badan khatar ugu jiraan qaadda caabuqa, maadaama ay cudurka ka qaadi karaan goobaha ay u safraan, wareysiyada ay qaadaan iyo weliba deegaannada ay shaqadu geysa sida lagu sheegay [waraysiyo ay CPJ la yeelatay weriyayaal](#).

Iyadoo ay si aad ah isu bedalayso xaaladda, ayna soo baxayaan macluumaad cusub, ayaa hay'adaha ay khuseyso waxa ay soo saarayaan talooyin joogta ah oo ku saabsan cudurka. Sida ay ula socdaan wararkii ugu dambeeyay, waa in weriyaasha tebinaya cudurka ay isha ku hayaan [xogta ay faafiso hay'adda WHO](#) iyo hay'adaha caafimaadka ee maxalliga ah.

Si aad u hesho wararkii ugu dambeeyay ee cudurka, waxaa xog lagu kalsoonaan karo oo ammaan ah aad ka helaya [Xarunta Macluumaadka Fayraska Corona ee Jaamacadda Johns Hopkins](#).

ILAAALINTA BADQABKAAGA XILLIGA SHAQADA DIBEDDA

Maadaama ay dalal badan oo caalamka ah xayireen socdaalka, ayaa badanaa hawlaha warbaahinta ee mustaqbalka dhaw waxa ay noqon karaan kuwo laga qabto gudaha waddamada ay ku sugan yihiin weriyayaasha. **Dhammaan hawlaha bannaanka loogu baxo ayaa isbedali kara ama la joojin karaa iyadoo aad digniin ku filan laga bixin, maadaama ay aad isu bedalayso xaaladda cudurka ee dunida oo dhan.**

Waa in kuwa qorsheynaya inay ka warramaan cudurka COVID-19 ee safmarka ah ay maanka ku hayaan macluumaadka soo socda ee ku aaddan badqabkooda:

Kahor- Hawsha

- Si loo yareeyo khatarta qaadista cudurka, waa in marka ay suurtagal tahay waraysiyada lagu qaado telefoonka ama qaab online ah, halkii fool ka fool loo qaadi lahaa
- Sida ay sheegtay [Xarunta Xakameynta iyo Ka Hortagga Cudurrada](#) (CDC) ee Maraykanka, dadka da'da ah iyo shakhsiyaadka qaba xaaladaha caafimaad ayaa loo arkaa inay khatar weyn ugu jiraan cudurka. **Haddii aad kamid tahay dadkaasi, waa in aaddan ka qeyb qaadan hawl kasta oo keeni karta in si toos ah aad ula macaamisho bulshada.** Sidoo kale waa in tixgelin gaar ah oo looga reebayo hawshaasi la siiyo dumarka shaqaalaha ah ee [xaamilka ah](#)
- Waa in maamulka warbaahinta marka ay xulanayaan shaqaalaha ka soo warramaya cudurka COVID-19 ee safmarka ah ay si gaar ah uga taxadaraan weerarrada isirka ku salaysan ee loo geysan karo muwaadiniinta dalalka qaar, [sida ay tilmaantay barta BuzzFeed](#) iyo safaaradda Maraykanka ee Addis Ababa, taasoo bishii Maarso [soo saartay digniin](#) ku aaddan weerraro lagu beegsaday ajaaniib ku sugan dalkaasi. Falalka noocaasi ah ayaa sii badan kara inta uu jiro cudurka.
- Kala hadal madaxdaada qorshayaasha u yaalla ee ay kugu caawin karaan haddii aad xanuunsato inta ay socoto hawsha, adigoo maanka ku haya suurtagalnimada is-karantiilidda, ama/iyo in lagu karantiilo/aad muddo dheer ku jirto deegaan bandow ah.

Caafimaadka Maskaxeed

- Xitaa weriyayaasha khibradda badan leh ayaa maskax ahaan uu wax u dhimi karaa marka ay ka warramayaan cudurka COVID-19. Waa in maamulka warbaahinta uu si joogta ah uga warqabo xaaladda weriyayaashooda, ayna u fidiyaan talooyin iyo taakuleyn marka ay u baahan yihiin
- Waxaa suurtagal ah in xubnaha qoyskaaga ay ka murgaan shaqadaada ku aaddan tebinta wararka cudurka COVID-19. Kala hadal khatarta jirta iyo walaaca ay qabaan. Haddii loo baahdo isku xir xubnaha qoyskaaga iyo la-taliyayaasha caafimaadka ee hay'adaada si ay u wadahaadlaan.
- Weriyayaasha ayaa u sheegay CPJ in marka ay ka warramayaan cudurka COVID-19 ay eheladooda iyo asxaabtooda su'aal geliyaan khatarta ay wajahaan, inta badana ay si xun uga falceliyaan. Taasi oo niyad jab noqon karta

- Ka feker saameynta maskaxeed ee ay kugu yeelan karto in aad ka soo warranto deegaannada uu saameeyay cudurka COVID-19, gaar ahaan haddii aad ka soo warrameyso xarun caafimaad ama mid karantiil, ama deegaan la karantiilay. Macluumd muhiim u ah shaqaalaha warbaahinta ee ka warrama xaaladaha murugta leh ayaa waxaad ka heli kartaa [Xarunta DART ee Saxaafadda iyo Shoogga](#). Booqo [Bogga Xaaladaha Degdega ah ee CPJ](#) oo aad ka heli karto xogta baqdabka, sida qaabka ugu wanaagsan ee ay caafimaadka maskaxdooda u ilaalin karaan weriyayaasha tebinaya wararka COVID-19

Iska Ilaali Caabuqa & Inaad Qaadsiiyo Dadka Kale

Dalal badan ayaa hadda ku dhaqma nidaamka [kala fogaanshaha dadka](#). Haddii aad ka soo warramayso meel ay ku sugan yihiin kooxaha gurmada degdega ah ama aad booqaneyso goobaha hoos ku xusan, sii ogow tallaabooyinka faya-dhowr ee goobahaasi u degsan. **Ha booqan goobahaasi haddii aad wax shaki ah ka qabto.**

- Xarun kasta oo caafimaad
- Guryaha lagu daryeelo dadka da'da ah
- Guriga qof xanuunsan, qof qaba xaalado caafimaad, ama dumar xaamil ah
- Goobaha meydadka lagu keydiyo, lagu gubo ama aasaska
- Goobaha karantiilka ama deegaan bandow ah
- Goobaha ay dadku aadka ugu badan yihiin (sida xaafadaha isku-raranta ah)
- Xeryaha qaxootiga
- Xabsi ama xarun dadka lagu xiro oo [lagu arkay kiisaska COVID-19](#)

Talooyinka caadiga ah ee ku aaddan ka hortagga caabuqa ayaa waxaa kamid ah:

- Ka fogow qof kasta masaafo ugu yaraan laba mitir ah, si gaar ahna uga taxadar daka ay ka muuqdaan astaamaha cudurrada ku dhaca neef-mareenka, sida qufaca iyo hindhisada. Iska ilaali inaad dadka ku salaanto gacmaha, hab-siiso ama/iyo aad dhunkato
- Isku-day inaad qaab xagal ah uga istaagto qof aad waraysaneyso halkii aad wejiga uga aadi lahayd, markasta u jirso masaafada labada mitir ama ka badan ee lagu taliyay
- Waa in weriyayaasha ay si gaar ah uga taxadaraan masaafada badqabka marka ay waraysanayaan dadka waayeelka ah, kuwa qaba xaaladaha caafimaad, dadka u dhaw shakhsiyaadka cudurka looga shakiyay, shaqaalaha caafimaad ee daweya bukaannada COVID-19 ama shaqaalaha ku sugan goobaha khatar badan ugu jira cudurka
- **Si wanaagsan oo joogta ah u dhaqo gacmaha, adigoo ugu yaraan 20 ilbiriqsi ku dhaqaya biyo kulul iyo saabuun.** Xaqiiji in gacmaha aad u qalajiso sida ku haboon. Hagaha sida ugu wanaagsan ee loo dhaqdo loona angajiyo gacmaha ayaa [laga heli kartaa barta WHO](#)
- Haddii aadan heli karin biyo kulul iyo saabuun, isticmaal dareeraha jeemiska dila ama xaashida lagu tirtirto, balse markasta sida ugu dhaqsaha badan uga daba isticmaal biyo kulul iyo saabuun. (Xarunta [CDC](#) ayaa ku talisay in la isticmaalo dareeraha gacma

dhaqa ah ee in kabadan 60% ethanol ah ama 70% isopropanol ah.) **Ha ka doorbidin dareeraha gacma dhaqa in si joogta ah aad u mayrato gacmahaaga.**

- Markasta oo aad qufacayso ama hindhisayso dabuul afkaaga iyo sankaa. Haddii aad ku qufacdo ama ku hindhisto xaashi, durbadiiba ku tuur meel ku haboon, kadibna si wanaagsan isaga dhaq gacmaha.
- Iska ilaali taabashada wejigaaga, sankaa, afkaaga, dhagahaaga, iwm sida ay tilmaantay [BBC](#)
- Iska jir in aad wax ku cabto/cunto maacuunta ay suurtagalka tahay inay dadka kale taabteen
- Waa in la qariyo timaha oo dhan. Gadaal loo xiro timaha dhaadheer
- Iska siib dhammaan waxyaabaha la isku qurxiyo ee aad xiran tahay iyo saacadda ka hor inta aadan hawsha u bixin, maadaama fayraska keena cudurka COVID-19 uu muddo ku noolaan karo [sagxado kala duwan](#)
- Haddii aad xiran tahay ookiyaalo, si joogta ah ugu nadiifi biyo kulul iyo saabuun
- Haddii ay suurtagal tahay iska ilaali xirashada qalabka araga indhaha wanaajiya marka aad hawsha ku guda jirta, maadaama ay keeni karaan inaad [indhahaaga taabato](#), taasoo sare u qaadi karto fursadda uu cudurka kuugu dhici karo
- Ka feker dharka aad xiraneyso, adigoo maanka ku haya in dharka qaar si fudud loo dhaqi karo. Waa in marka ay hawsha dhamaato dharka aad xiratay oo dhan lagu dhaqo biyo aad u kulul iyo saabuun
- Haddii ay suurtagal tahay, isku-day inaad joojiso lacagaha kaashka ah ee aad isticmaasho xilliga hawsha, xaqiiji inaad si joogta ah u nadiifiso kaararka bangiga, boorsada jeebka, ama/iyo tan gacanta
- Markasta isku-day inaad dadka ku waraysato goob bannaan ah. Haddii aad waraysiga ku qaadayso dhismo gudihis, dooro goob hawo leh (sida daaqadaha furan)
- Ka taxadar gaadiidka aad u raacdo ama kaga timaado goobta shaqada. Iska ilaali in aad ku safarto gaadiidka dadweynaha xilliyada saxmadda badan, isla markaana xaqiiji in aad gacmaha ku dhaqato dareeraha aalkolada leh marka aad gaariga ka degayso. Haddii aad ku safreyso gaarigaaga khaaska ah, ogow in qof kasta oo uu ku dhaco cudurka gudaha gaarigaasi uu qaadsiin karo dadka kale ee la saaran
- Si joogta ah waqti kooban uga naso hawsha, si aad isaga ilaaliso daal ama tabar yari, adigoo maanka ku haya in qof daallan ay u badan tahay inuu sameeyo khalad ku aaddan fayadhowrkiisa. Sidoo kale xusuusnow in dadka qaar ay masaafo dheer gaari ugu kala gooshaan shaqada iyo gurigooda
- Markasta xaqiiji in aad gacmaha si wanaagsan ugu dhaqato biyo kulul iyo saabuun, kahor, inta aad joogto iyo marka aad ka soo tagto goobta uu cudurka saameeyay
- **Xaqiiji in markasta aad gacmaha ku dhaqato biyo kulul iyo saabuun, kahor, inta aad joogto iyo marka aad ka tegayso goob uu cudurka saameeyay**
- Haddii aad isku aragto astaamaha cudurka, gaar ahaan qandho iyo neefta oo kugu dhagta, ka feker qaabkii aad ku raadsan lahayn daryeel caafimaadka. Hay'adaha caafimaadka dowladaha qaarkood ayaa hadda ku taliya in aad is-karantiisho si aadan dadka kale u gaarsiin cudurka. Haddii aad ku sugan tahay dal uu aad uga jiro cudurka, waxaad khatar ugu jirtaa inaad goobaha caafimaadka kula kulanto dad qaba COVID-19, sidaana ay sare ugu kacdo suurtagalnimada ah inaad qaado cudurka
- Cun hilib la kariyay iyo ukunta oo keliya

Badqabka Qalabka

Waxaa xaqiiq ah in cudurka COVID-19 uu ku faafi karo qalab uu gaaray fayraska. Hannaan nadiifin iyo buufin joogta ah ayaa loo baahan yahay in la hirgeliyo xilli kasta:

- Isticmaal makarafoonnada leh jiheeyaha ‘fishpole’ adigoo ka jooga masaafo badqab ah halkii aad ka isticmaali lahayd makarafoonnada qofka loo xiro.
- Waa in suufka makarafoonka la buufiyo isla markaana lagu dhaqo biyo aad u kulul iyo saabuun hawl kasta kadib. **Baro sida ugu wanaagsan ee suufka looga siibo makarafoonka si aad uga badbaado inay wasakhda gaarto makarafoonka.** Haddii ay suurtagal tahay, isku-day in aadan isticmaalin suufka nooca “dufta ah”, kaasoo ay adag tahay nadiifintiisa
- Isticmaal sameecadaha dhagaha ee raqiiiska ah is aad u tuurto isticmaalka koobaad kadib, gaar ahaan kuwa ay xirtaan dadka martida ah. Tirtir oo buufi dhammaan sameecadaha dhagaha kahor iyo kadib isticmaalkooda
- Isticmaal bikaacadaha araga si aad uga fogaato goobta aad waraysiga ku qaadeyso
- Markasta oo ay macquul tahay, isticmaal qalabka mobile-ka ku shaqeeya halkii aad adeegsan lahayd kan xargaha isticmaala
- Ka feker habka aad u keydineyso qalabkaaga inta ay hawsha socoto. Dhulka ha uga tegin qalabkaaga, mid kastana ku rid shandada, isla markaana afka ka xir (tusaale ahaan shandadaha adag ee safarka loo qaato, taasoo si sahlan loo nadiifin karo)
- Haddii ay macquul tahay lana sameyn karo, ku duuduub qalabkaaga gal sida bacda oo kale ah u marka aad isticmaalayso. Waxa uu yareynayaa badka qalabka ee uu fayraska gaari karo, si fudud ayaana loo nadiifin karaa oo loo buufin karaa
- Markasta qaado bataryo dheeraad ah oo si buuxa loo dabeeyay, si aad uga baaqsato inaad ku dabeyso goobta maadaama qalabka dabeynta uu yahay mid dheeraad ah oo soo jiidan kara fayraska
- Markasta nadiifi qalabkaaga oo dhan adigoo adeegsanaya xaashiyaha jeermiska dila ee sida Meliseptol, kadibna nadiifinaya. Qalabkaasi waxa uu noqon karaa telefoonnada gacanta, tablet-yada, xargaha korontada, sameecadaha dhagaha, kombiyuutarrada gacanta, qalabka keydinta xogta, kaamerooyinka, kaararka aqoonsiga iyo xargaha kaararka
- Xaqiiji in markale qalabka la nadiifiyo ka hor inta aadan ku laaban xaruntaada, isla markaana arinta lagu sii wargeliyo dadka mas’uulka ka ah qalabka iyo in loo tababaro sida ugu wanaagsan ee loo nadiifiyo qalabka. Xaqiiji in aanay jirin qalab meel la isaga tuuray oo aanu hubin qofka mas’uulka ka ah nadiifintiisa
- Haddii aad gaari u isticmaalayso hawsha, waa in aad xaqiijiso in gudaha baabuurka si wanaagsan ay u nadiifiyaan dad loo tababaray. Waa in si gaar ah looga taxadaro gacanka albaabka, isteerinka, marshada, haanbareegga, muraayadaha geesaha, meesha madaxa la saarto, suumanka, dhashboorka iyo gacanka daaqadaha lagu dallaco.

Nadiifinta Qalabka Elektorooniga ah

Qodobada soo socda ayaa tilmaamaya qaabka loo nadiifin karo qalabka elektorooniga ah. **Markasta akhri tilmaamaha shirkadda soo saartay kahor inta aadan qalabka nadiifin.**

- Markasta korontada ka demi qalabka ama xargihiisa
- Ka foguee qalabka dhammaan dareeraha, hana isticmaalin sunta wax lagu buufiyo, kiimikada dharka lagu dhaqo iyo tan wax lagu rugo. Dhammaantood waxa ay kharibayaan qalabkaaga
- Weligaa walax si toos ah ha ugu buufin qalabkaaga
- Istimaal maryaha jilicsan ee aan xoqeyn qalabka
- Marada ha ahaato mid qoyan BALSE aanay biyaha ka tifqeyn. Saabuun yar ku shub marada, kuna majuuji gacantaada
- Si wanaagsan u tirtir qalabkaaga dhowr jeer
- Ka ilaali qoyaanka inuu galo meelaha furan ee qalabkaaga (sida godadka korontada, kuwa sameecadaha iyo keyboards-ka
- Ku qalaji qalabkaaga maro nadiif ah, qalalan oo jilicsan
- Qaar kamid ah shirkadaha soo saara qalabka ayaa ku taliya in lagu tirtiro maadada isopropyl ee 70% aalkolaha ah sagxad kasta oo adag isla markaana aan duleelin
- Haddii aad buufineyso qalabkaaga, markasta eeg talada shirkadda soo saartay, maadaama buufinta ay waxyeeleyn karto qalabka

Faahfaahin dheeraad ah oo ku aaddan tilmaamahan waxaa laga heli karaa [maqaalkan](#).

Qalabka Difaaca Jirka ee Caafimaadka (PPE)

In si badqab ah loo gashado ama laga isaga bixiyo Qalabka Difaaca Jirka ee Caafimaadka (sida gacma-gashiga, maaskaraha wejiga, jaakadaha/iskudeyska jirka oo dhan ah, jaakadaha difaaca iyo kabaha) ayaa u baahan in sida uu yahay loo raaco nidaamka ugu wanaagsan ee badqabka. [Fadlan halkan riix si aad u hesho hagaha guud ee xarunta CDC](#). **Khatarta ah in jeermis uu kaa soo gaaro qalabkaasi ayaa aad u saraysa, marka waa in aad si weyn uga taxadarto tallaabooyinkaasi.** Haddii aad wax shaki ah qabto, talo iyo tababar weydiiso khubarada kahor inta aadan u bixin hawsha.

Fadlan maanka ku hay in dalal badan ay aad ugu yaryihiin Qalabka Difaaca Jirka ee Caafimaadka, marka isticmaalka qalabkaasi waxa ay kasii dhigi kartaa gabaabsi.

- Markasta isticmaal qalabka difaaca jirka ee caafimaadka (PPE) ee shirkadaha macruufka ah, si gaar ahna uga taxadar tilmaamaha ugu yar ee badqabka loo baahan yahay. Iska jir qalabka cilladaha leh, sida ay [tilmaamtay Al Jazeera](#), iyo kuwa been abuurka ah ee la soo saaray, sida ay [sheegtay Interpol](#). Qaar kamid ah shirkadaha ugu macruufsan, laguna ixtiraamo qalabkaasi [ayaa halkan laga arki karaa](#)
- Istimaal gacma-gashi marka aad ka shaqeyneyso ama booqaneyso goob uu fayraska gaaray sida xarumaha caafimaadka. Ogow in gacma-gashiga laga sameeyay maadada nitrile ay aad uga wanaagsan yihiin kuwa ka sameysan cinjirka. Iska dul xirashada laba gacma-gashi ayaa sare u qaadi kara difaacaada
- Haddii aad kasoo warramayso goob khatarteedu badan tahay sida xarumaha caafimaadka, waxaad ku qasbanaan kartaa inaad xirato qalab difaaca jirka oo dheeraad ah, sida isku-deyska jirka oo dhan ah iyo maaskaraha wejiga oo dhamaystiran
- Iyadoo la eegayo hawsha, waxaad u baahan kartaa inaad xirato kabo hal-mar-isticmaal ah, ama aad kabahaaga ka dul gashato kuwo biyaha celiya, labaduba waa in la dhaqo isla marka

aad ka soo baxdo goobtaasi. Haddii aad xirato kabaha biyaha celiya, waa in aad iska tuurto kahor inta aadan goobta ka soo bixin

- Waxaa lagu taliyay in dhammaan qalabka difaaca jirka ee caafimaadka la gashado/iska siibo iyadoo uu goobta joogo qof u tababaran qalabkaasi, iyadoo maanka lagu hayo in xilliyadaasi ay tahay marka la qaadi karo fayraska. [Muuqaalkan](#) ay diyaarisay waaxda caafimaadka Ireland ayaa waxtar kuu yeelan kara, inkastoo aan lagu bedalan karin korjoogteynta ama tababarka qalabka
- **Weligaa markale dib ha u isticmaalin gacma-gasho, isku-deys, iyo galka kabaha aad soo xiratay. Qalab kasta oo dib loo isticmaalayo ayaa u baahan in si wanaagsan loo nadifiyo.** Xaqiiji in dhammaan qalabka caafimaadka ee PPE ee uu fayraska gaaray si wanaagsan loo asturay KAHOR inta aadan ka tegin goobta uu cudurka gaaray

Maaskaraha Wejiga

Ilaa iyo hadda la iskuma raacsano in dadka aan lagu arkin astaamaha COVID-19 ay xirtaan maaskaraha wejiga. Xarunta [CDC](#) ayaa ku talisay in dadka ay **wejiga maro ku dabooshaan – balse aanay isticmaalin maaskaraha caafimaadka oo hadda adduunka ku yaraaday** – si ay u daboolaan sanko iyo afka marka ay bulshada ku dhex jiraan. Balse, hay'adda [WHO](#) ayaa sheegtay in aan loo baahneyn in wejiga la xirto, haddii aysan sidaa kugu amrin maamulka maxalliga ah, aadan ku sugneyn goobaha khatarta ah sida cisbitaallada; ama aadan daryeeleyn qof looga shakiyay cudurka COVID-19.

Haddii aan si sax ah loo isticmaalin, waxaa jira walaac ah in maaskaraha uu qudhiisa keeni karo fayraska. [daraasad ay dhawaan sameysay Lancet](#) ayaa muujinaysa in fayraska uu muddo todobo maalmood ah ku nagaan karo maaskaraha qalliinka marka uu halkaa gaaro. Iyadoo laga duulayo daraasaddaasi ayaa in aad iska siibto maaskaraha, aad dib u isticmaasho ama aad taabato wejigaaga adiga oo xiran waxa ay ka dhigan tahay inaad khatar ugu jirto cudurka.

Haddii aadan xiran maaskaraha, waa in aad raacdo talooyinka soo socda:

- Haddii loo baahdo [Maaskaraha N95](#) (ama FFP3) ayaa ka habboon kan caadiga ah ee maaskaraha “qalliinka”.
- Xaqiiji in maaskaraha uu gaaray sanko korkiisa ilaa qalka hoose ee afkaaga, uuna yareeyay duleellada u dhexeeya. Iska xiir ama hagaaji timaha wejiga ku yaalla, si aad u xaqiijiso in maaskaraha uu si adag u qabsado wejiga
- Waa in si adag loo raaco talada badqabka maaskaraha wejiga. **Iska ilaali taabashada qeybta hore ee maaskaraha**, marka aad furaysana isticmaal oo keliya xargaha loogu talagalay. Ha dhaq-dhaqaajin maaskaraha haddii aanay jirin sabab keenaysa. Gacmaha dhaqo haddii aad taabato maaskaraha.
- **Dib-u-isticmaalka maaskaraha ayaa ah mid khatar badan. Markasta si wanaagsan bac afka ka xiran ugu tuur maaskaraha aad isticmaasho.**
- Markasta gacmaha ku dhaqo saabuun iyo biyo kulul ama dareeraha gacma dhaqa ah ee alaakolada leh (**inkabadan 60% ethanol ama 70% isopropanol**) kadib marka aad iska bixiso maaskaraha
- Markasta oo uu maaskaraha qoyo, ku bedal mid cusub oo qalalan, nadiifna ah

- Xusuusnow in isticmaalka maaskaraha uu qeyb uun ka yahay is ilaalinta shakhsiga ah. In aadan taaban afkaaga, sankaa, iyo indhahaaga iyo in si joogta ah aad gacmaha ugu dhaqato biyo kulul iyo saabuun ayaa aad muhiim u ah.
- Ogow in maaskaraha wejiga suuqyada laga waayi karo ama uu qiimo ahaan sare u kici karo iyadoo loo eegayo halka aad ku sugan tahay.

Amniga Dijitaalka

- Ogow in weriyayaasha ay la kulmi karaan cadaawad sii kordheysa oo dhanka online-ka ah taasoo la xiriirta tebintooda wararka cudurka COVID-19. Daalaco qormada CPJ ee [qaabka ugu wanaagsan](#) ee aad isaga difaaci karto weerrarada noocaasi ah
- Dowladaha iyo shirkadaha tiknoolajiyadda ayaa sii kordhiyay adeegsigooda qalabka dabagalka si ay ula socdaan faafidda cudurka COVID-19. Waxaa kamid ah shirkadda [NSO Group](#), taasoo samaysay [Pegasus](#), oo ah barnaamij sirdoon oo lagu [beegsaday weriyayaasha](#), sida uu sheegay ururka Citizen Lab. Kooxaha u dhaq-dhaqaaqa xoriyadda madaniga ah ayaa ka walaacsan qaabka hannaankaasi dabagalka ah loogu beegsan doono dadka marka laga baxo xaaladda cudurka. Hay'adda Transparency International ayaa [bartheeda](#) ku diiwaangelinaysa arimahaasi caalamiga ah
- Joogso oo ka feker kahor inta aadan riixin linkiga ama aadan la degin dukumiintiyada xogta cudurka COVID-19. Kooxaha burcadka ah ayaa ka faa'iideysanaya xaaladda iyo cabsida caafimaad ee taagan si ay u beegsadaan shakhsiyaadka iyo ururrada iyagoo adeegsanaya qaabab casri ah oo ay fayraska kombiyuutarada ugu shubayaan qalabkaaga sida uu sheegay ururka [Electronic Frontier Foundation](#)
- Taxadar badan muujiyo marka aad ku dhufanayso lifaaqyada ku saabsan COVID-19 ee [baraha bulshada](#), ama apps-ka farriimaha la isugu diro, kuwaasoo qaarkood ay ku geyn karaan website-yo fayras ku shubi kara aaladdaada.
- Iska jir apps-ka shakhsiyaadka lagu beegsado in looga qaato lacag madax furasho ah, ayna kamid tahay app-ka [COVID-19 Tracker](#)
- Khariiradaha muujinaya macluumaadka ugu dambeeyay ee COVID-19 ee laga helo ilaha lagu kalsoonaan karo sida WHO ayaa lagu soo warramayaa inay wataan fayras kombiyuutar oo lagu xadi karo [lambarkaaga sirta ah](#)
- Ka taxadar wararka beenta ah ee ay dowladaha faafinayaan, sida uu ku warramay wargeyska [The Guardian](#), iyo sidoo kale wararka beenta ah ee guud, oo ah arin ay si gaar ah uga [digtay](#) hay'adda WHO ayna [iftiimisay BBC-da](#). Waxaad barta WHO ka heli kartaa [hagaha ka hortagga khuraafaadka ee cudurka](#).
- Ka taxadar macluumaadka ku saabsan COVID-19 ee lagu wadaago [apps-ka farriimaha lagu wadaago](#), kuwaasoo ay ku jiri karaan warar been abuur ah.
- Ogow in macluumaadka COVID-19 ee ku jira Facebook uu hadda jaangooyo [qalab isticmaalaya garaad macmal ah](#), halka ay hawshaasi qaban lahaayeen dad caadi ah, taasoo horseeday in xog sax ah oo ku saabsan cudurka si [khalidan](#) loo saaray
- Si wanaagsan u akhri [arimaha ammaanka xogta](#) ee shirkada online-ka lagu galo si aad u ogaato waxa ay shirkadaha barahaasi shirkada leh ku sameynayaan xogtaada, macluumaadka ay kaa heli karaan, iyo sida ay [ammaan](#) u yihiin. Maanka ku hay in marka ay dad badan ka shaqeynayaan guryahooda ay adeegyadaasi bartilmaameed u noqon karaan [burcadda kombiyuutarrada](#)
- Ku baraarugsanow khatarta ka dhalan karta ka warramida ama ka soo warramidda dalalka dowladahoodu ay diktaatooriga yihiin, kuwaasoo ay u badan tahay inay isha ku hayaan

wararka ku saabsan cudurka COVID-19. Waxaa suurtagal ah in dowladaha qaar ay isku-dayaan inay [qariyaan](#) xajmiga cudurka, ay [faafreebaan](#) warbaahinta, sida ay [bidhaamisay CPJ](#)

Dembiga & Amniga Muuqda ee Xilliga Hawsha

Xilli uu dhaqaalaha caalamka [sii liicayo](#), dad bada ay shaqo la'aan kusoo dhaceen isla markaana [ay saboolnimo wajahaan](#), ayaa waxa ay u badan tahay inay sare u kacaan falal dembiyeedka.

- Magaalooyin badan ayaa hadda haawanaya, waxaana ay hawsho ku badan tahay booliska. Waxaa suurtagal ah in dembiilayaasha ay ka faa'iideystaan xaaladdan. Qaar kamid ah weriyayaasha ayaa sheegay in la aflagaadeeyay, falal dembiyeedna lala beegsaday, [sidoo kalena la dhibaateeyay](#), marka ha fududeysan ilaalinta ammaankaaga
- Taxadar dheeraad ah muuji haddii aad kasoo warramayso deegaan miyi ah. Dadka halkaa ku nool waxa ay shaki ka qabi karaan ama/iyo caro u muujin karaan “dadka dibedda uga yimaada” iyagoo ka baqaya inay u keenaan COVID-19
- Ka taxadar jawaabta adag ee kaaga iman karta booliska ee la xiriirta fulinta amarrada bandowga ku aaddan cudurka COVID-19, sida [dhibaateyn muuqata](#) iyo adeegsiga [sunta dadka ka ilmeysiisa](#) iyo [rasaasta cinjirka ah](#)
- Haddii weriyayaasha ay ka soo warramayaan xabsi ama goob dadka lagu hayo, waa inay ku baraarugsanaadaan khatarta uga iman karta maxaabiista ka cabaneysa/mudaharaadeysa cudurka COVID-19, sida dhawaan lagu arkay dalalka [Talyaaniga](#), [Nigeria](#), [Colombia](#), iyo [Hindiya](#)
- Ka taxadar khatarta ah inay kordhaan dembiyada, maadaama dalal ay kamid yihiin [Maraykanka.](#), [Ireland](#), [Indonesia](#), [Itoobiya](#), [Palestine](#), [Somaliland](#), [Falastiin](#) iyo [Iran](#) ayaa sii daayay maxaabiista si loo yareeyo dadka ku xiran xabsiyada xilliga uu jiro cudurka COVID-19.
- Maanka ku hay inay yaraan karaan alaabaha daruuriga ah, taasoo horseedi karta inay bataan [boobka](#) iyo [dhaca](#)
- Waa in weriyayaasha ku sugan dalalka diktaatooriga ah ay ku baraarugsanaadaan khatarta ah in la xiro iyo/ama tarxiil marka ay ka warramayaan cudurka COVID-19, sida ay [iftiimisay CPJ](#)
- Haddii aad u safri karto hawl caalami ah ([eeg hoos](#)) baaritaan ku samee xaaladda ugu dambaysan ee amniga dalka aad u socoto. Ilaa iyo hadda, waxaa kiisas kooban oo rabshado ah laga soo sheegay qeybo kamid ah [Ruushka](#), [Faransiiska](#), [Brazil](#), [Maraykanka.](#), [Niger](#), [Bolivia](#), [Israa'iil](#), [Brazil](#), [Pakistan](#), [Qubrus](#), [jasiiradda Reunion](#) iyo [Ukraine](#), halka dibedbaxyada ka socda [Ciraaq](#) and [Hong Kong](#) uu uga sii daray cudurka COVID-19

Hawlaha Loogu Safro Caalamka

Iyadoo ay jirto xayiraad caalami ah oo ku aaddan socdaalka ah, ayaa waxaa aad usii yaraanaya una adkaanaya safarrada caalamiga ah. Haddii ay suurtagal tahay in aad hawl shaqo u aado dibedda, waxaa habboon inaad ka fekerto arimahan:

- Baro goobaha ay ku yaallaan dhammaan xarumaha caafimaadka ee deegaanka aad ka hawlgaleyso. Ogow in hawl wadeennada caafimaadka ay shaqa joojin sameyn karaan iyagoo aad digniin ku filan bixin sida ka dhacday dalal ay kamid yihiin [India](#), [Zimbabwe](#), [Ivory Coast](#) iyo [Papua New Guinea](#). Helitaanka qalabka difaaca jirka ee PPE ayaa koobnaan kara amaba la waayi karaa
- Xaqiiji in dhammaan tallaalka saxda ah aad u qaadato halka aad u socoto. Ka feker in aad qaadato tallaalka hergabka si aad uga gaashaamato ka shakinta calaamadaha cudurrada kugu dhici kara
- Iska hubi caymiskaaga safarka. Dowladaha badankood ayaa soo saaray heerar kala duwan oo ah talooyin iyo digniino ku aaddan safarrada caalamiga ah. Waxaa kamid ah **Xafiiska Britain u Qaabilsan Arimaha Dibedda iyo Dalalka Barwaaqa-sooranka, Waaxda Arimaha Dibedda ee Maraykanka**, iyo **tan Arimaha Dibedda ee Faransiiska**. **Ogow in aysan fududeyn helitaanka caymiska caafimaad ee COVID-19**
- Si joogta ah ula soco waxa ka soo kordha munaasabada aad ka qeybgalayso, adigoo maanka ku haya in dalal badan ay gebi ahaanba mamnuuceen kulanka dadka, ama kulamada ay tiradoodu ka badan tahay qiyaas cayiman
- Eeg inay jiraan xayiraad dhanka safarka ah oo saaran ama lagu soo rogi rabo halka aad u socoto. Waxay u badan tahay in mamnuucid dheeraad ah ama xayiraad ku aaddan ajaanibta ay dalalka qaar soo kordhiyaan
- Xaqiiji in aad samaysatay qorshe aad noolashaada ku maareyn karto haddii ay dhacdo in magaalo, gobol ama dalka oo dhan la geliyo xaalad degdeg ah ama karantiil, taasoo inta badan ku dhacda si dhaqso ama lama filaan ah. Hay'adaha qaar ayaa kordhiyay diyaargarowgooda ku aaddan soo daadgureynta shaqaalaha ka jooga daafaha caalamka
- Maanka ku hay in xuduuddo badan oo dhulka ah ay xirmayaan. Waxaa suurtagal ah inay dalal badan sidaa sameeyaan, taasoo mudan inaad ku darsato qorshaha
- Ha safrin haddii aad xanuunsan tahay. Inta badan garoomada caalamiga ah iyo kuwa heer gobol, iyo sidoo kale marinada laga galo dalalka ayaa hirgeliyay qaabab lagu baaro caafimaadka qofka. Dadka safrayada ayay aad ugu badan tahay in caafimaad ahaan la baaro ama lagu qasbo karantiil ama inay is-karantiilaan marka ay gaaraan dalalkaasi
- Waxaa si weyn u yaraaday isu socodka caalamka maadaama diyaaraddo badan ay baajiyeen duulimaadyo ay meelo kala duwan ku tegi lahaayeen.
- Waa inaad iibsato tikidho lacagtooda si buuxda laguugu soo celin karo. COVID-19 ayaa diyaarado badan u horseeday dhibaato dhaqaale, sida lagu sheegay [wararka saxaafadda](#).
- Ka feker waxyaabaha aad u baahan tahay inaad qaadato. Waxaa la sheegay in alaabaha qaar laga waayay suuqyada, iyadoo ay **dadku xawli u iibsadeen**, sida maaskaraha wejiga, dareeraha gacmaha lagu dhaqdo, saabuunta, cuntada gasacadeysan iyo xaashiyaha suuliga. Ogow in [shaqa joojin](#) ama/iyo shaqaalaha oo yaraada cudurka COVID-19 awgii ay uga sii dari karaan xaaladda dalka aad u socoto.
- Maanka ku haya in dalalka ay biyo yaraanta hayso [sida Urdun](#), ay wejihi karaan inay sii yaraadaan ama la heli waayo
- Eeg xaaladda dal-ku-galka ee waddanka aad u socoto, maadaama dalal aad u badan ay xannibeen dal-ku-galyo ay horay u bixiyeen.
- Hubi in dalka aad u socoto uu kaaga baahan yahay shahaado caafimaad oo xaqiijineysa in aadan qabin cudurka COVID-19. Tusaalayaal ayaa **halkan** laga eegi karaa
- Waqti ku filan u qoondee garoomada diyaaradaha, adigoo ka fekeraya mudada ay qaadan karaan [tallaabooyinka hubinta caafimaadka](#) iyo goobaha cabirka heer-kulka. Waa in sidaa oo kale aad samayso haddii aad raaceyso tareen, markab ama basaska magaalooyinka u kala goosha

- Si dhaw ula soco isbedallada ka soo cusboonaada dalka aad u socoto. Dalalka qaar waxa ay ajaanibta u oggol yihiin oo keliya inay ka degaan garoomo iyo marinno khaas ah
- Si joogta ah isha ugu hay warbaahinta maxalliga ah si aad ula socoto xadidaada magaalooyinka dhexdooda ah ee dalka aad booqaneyso

Kadib-Hawsha

- Si joogta ah ula soco caafimaadkaaga oo iska eeg astaamaha cudurka
- Waxaa inta badan qasab kugu ah inaad is-karantiisho, marka aad ka soo noqoto goobaha khatarta ah. Fadlan eeg talooyinka dawladda ee ku aaddan arinkan
- Isha ku hay wararkii ugu dambeeyay iyo macluumaadka COVID-19, iyo sidoo kale hannaanka karantiilka ee laga meelmariyay dalka aad ka timid iyo kana aad u socoto
- Iyadoo la eegayo heerka cudurka ee dalka aad ku sugan tahay, waxaa wanaagsan in aad samaysato buug aad ku qorto magacyada iyo telefoonnada dhammaan dadka aan sida dhaw ula kulantay 14-kii maalin ee xigay marka aad soo laabatay. Tani waxay gacan ka geysan kartaa in dadkaasi la raadiyo haddii mudadaasi lagaa helo astaamaha cudurka

-- Haddii aad isku aragto astaamaha cudurka

- Haddii isku aragto [astaamaha COVID-19](#), **si kasta oo ay u yaraadaanba**, waa in aad ku wargeliso madaxdaada shaqada oo aad kala shaqeyso sidii aad gaadiid kugu habboon uga raaci lahayd halka ay ku egtahay shaqadaada ugana gaari lahayd gurigaaga. **Ha iska qaadan taksi.**
- Qaado talooyinka [WHO](#), [CDC](#), iyo wasaaradda caafimaadka ee dalkaaga si aad u ilaaliso naftaada iyo noolasha bulshada aad ku dhex jirto
- Haka bixin gurigaaga **ugu yaraan 7 maalmood** oo ka billaabnaysa marka aad isku aragtay astaamaha. Taasi waxa ay cudurka kugu dhacay ka badbaadineysaa dadka kale ee kaa agdhaw
- Ka sii baaraandeg, caawinaadna weydiiso dadka kale. Ka codso madaxdaada shaqada, saaxiibbadaada iyo xubnaha qoyskaaga inay kuu keenaan waxyaabaha aad u baahan tahay, ayna kuu dhigaan albaabka gurigaaga
- Markasta oo ay suurtagal tahay, u jirso ugu yaraan laba mitir dadka kale ee kugula nool guriga
- Keligaa seexo, haddii ay suurtagal tahay
- Haddii aad dad kale jiif-wadaag tihiin, waa in dhammaantiin aad is-karantiishaan muddo 14-cisho ah. Hage wanaagsan oo ku aaddan arinkaasi waxaa laga heli karaa [halkan](#). Waa in si gaar ah looga taxadaro isticmaalka musqusha iyo jikada, si aan la igu gudbin fayraska
- U dhaq gacmahaaga si wanaagsan oo ugu yaraan 20 ilbiriqsi ah, adigoo isticmaalaya biyo kulul iyo saabuun
- Sida ugu macquulsan uga fogow dadka nugul, sida kuwa da'da ah, kuwa qaba xaaladaha caafimaad
- Uma baahnid inaad u yeerto shaqaalaha caafimaadka ee dalkaaga si aad isu-karantiishid, waa haddii aysan astaamaha ka sii darin inta aad ku jirto is-karantiillida

Qalabka Badqabka CPJ ee online-ka ah ayaa waxa uu weriyayaasha iyo warbaahinta siiyaa macluumaadka asaasiga ah ee badqabka jireed, kan **dijitaal** iyo midka maskaxeed, gaar ahaan marka ay soo tebinayaan wararka **rabshadaha sokeeye** iyo **doorashooyinka**.