



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



Talooyinka Badqab ee CPJ: Tebinta wararka fayraska Corona

Waxaa la cusbooneysiisay 25-kii Maarso, 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 [saf-mar](#) waxaana sii kordhayay [tirada dadka uu ku dhacay cudurka caalamka oo dhan](#) sida ay sheegtay WHO. [Xarunta Macluumaadka Fayraska Corona ee Jaamacadda John Hopkins](#) ayaa ah mid lagu kalsoonaan karo oo ammaan ah, isla markaana laga heli karo wararkii ugu dambeeyay ee cudurka.

Weriyaasha caalamka oo dhan ayaa dawladda muhiim ah ka cayaara sidii dadweynaha ay u heli lahaayeen wararka ku aaddan fayraska iyo dedaallada ay dawladda uga hortagayaan. 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.

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.

ILAALINTA 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 weriyaasha. **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 ay maanka ku hayaan macluumaadka soo socda ee ku aaddan badqabkooda:

Kahor- Hawsha

- 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 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 dhawaan [soo saartay digniin](#) ku aaddan weerraro lagu beegsaday ajaaniib ku sugan dalkaasi. Falalka noocaasi ah ayaa sii badan kara inta uu faafayo 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

- 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 wadahadlaan.
- 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](#)

Iska Ilaali Caabuqa & Inaad Qaadsiiiso Dadka Kale

Dalal badan ayaa hadda ku dhaqma nidaamka [kala fogaanshaha dadka](#). Haddii aad booqaneyso xarun caafimaad, guryaha lagu daryeelo dadka da'da ah, hooyga qof xanuunsan, qolka meydadka, goob karantiil, xaafadaha isku-raranka ah, seyladda xoolaha ama beerta, sii weydii dadka halkaa ku nool tallaabooyinka faya-dhowr ee u degsan. **Ha booqan goobahaasi haddii aad wax shaki ah ka qabto.** Talooyinka caadiga ah ee ku aaddan ka hortagga caabuqa ayaa waxaa kamid ah:

- Ka fogow qof kasta masaafu ugu yaraan laba mitir ah, si gaar ahna uga taxadar dadka ay ka muuqdaan astaamaha cudurrada ku dhaca neef-mareenka, sida qufaca iyo hindhisada
- 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 daweyya 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 dabool 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 ilaali inaad dadka ku salaanto gacmaha, hab-siiso ama/iyo aad dhunkato. Taa bedalkeeda, [ku salaan suxulka ama lugta](#)
- Iska jir in aad wax ku cabto/cunto maacuunta ay suurtagalka tahay inay dadka kale taabteen
- 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
- Ka feker dharka aad xiraneysa, 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
- 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 qaadiin 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 masaafu 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
- Haddii aad isku aragto astaamaha cudurka, gaar ahaan qandho iyo neefta oo kugu dhagta, ka feker qaabkii aad ku raadsan lahayd 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

- Isticmaal makarafoonnada leh jiheeyaha 'fishpole' adigoo ka jooga masaafo badqab ah halkii aad ka isticmaali lahayd makarafoonnada qofka loo xiro.
- Waa in suufka makarafoonka si wanaagsan loo dhaqo, loona buufiyo kadib hawl kasta. **Baro sida ugu wanaagsan ee suufka looga siibo makarafoonka si aad uga badbaado inay wasakhda gaarto makarafoonka**
- Markasta nadiifi qalabkaaga oo dhan adigoo adeegsanaya xaashiyaha jeermiska dila ee sida Meliseptol, kadibna buufinaya. 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 aaddan haysan wax aad ku nadiifiso qalabka, waxaa muhiim ah inaad ogaato in [ilayska qoraxda uu si toos ah u dili karo fayraska](#). Haddii ay dantu ku baddo, waxaad qalabka dhigi kartaa qoraxda muddo saacado ah. Balse xusuusnow in ilayska qoraxda uu saameyn khatar ah ku yeelan karo qalabkaaga.
- 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, muraayadaha geesaha, meesha madaxa la saarto, suumanka, dhashboorka iyo gacanka daaqadaha lagu dallaco.

Qalabka Difaaca Jirka (PPE)

In si badqab ah loo gashado ama laga isaga bixiyo Qalabka Difaaca Jirka (sida gacma-gashiga, maaskaraha wejiga, 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 ka shaqeyneyso xarun caafimaad ama qolka meydadka lagu keydiyo, waa in aad 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, dibna aan loo xiran.
- Isticmaal gacmo-gashi haddii aad ka shaqeyneyso ama aad booqaneyso goobaha uu cudurka saameeyay sida xarumaha caafimaadka. Qalabka kale ee difaaca jirka (PPE) sida suutka jirka oo dhan ah iyo maaskaraha wejiga oo dhan ayaa loo baahan karaa.

Maaskaraha Wejiga

Xarunta [CDC](#) iyo [WHO](#) hay'adda ayaa hadda isku raacay in aanay muhiim u ahayn dadka aan lagu arkin astaamaha cudurka inay xirtaan maaskaraha, haddii aysan kugu amrin dowladda; haddii aad ku sugan tahay goob khatarteedu badan tahay sida cisbitaalka ama aad daryeelayso qof looga shakiyay cudurka COVID-19. Fadlan ogow in dalal badan laga waayay Qalabka Difaaca Jirka ee qalliinka, marka isticmaalkooda waxa uu dhalin karaa inay ku yaraadaan suuqa. Haddii se aad xirato maaskaraha, waa inaad raacdo talooyinkan:

- Haddii loo baahdo maaskaraha N95 (ama FFP2 / 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.
- Iska ilaali taabashada maaskaraha, marka aad furaysana isticmaal xargaha loogu talagalay. Ha taaban qeybta hore.
- Markasta gacmaha ku dhaqo saabuun iyo biyo kulul ama dareeraha gacma dhaqa ah ee alaakolada leh ([inkabandan 60% ethanol ama 70% isopropanol](#)) kadib marka aad iska bixiso maaskaraha.
- Markasta oo uu maaskaraha qoyo, ku bedal mid cusub oo qalalan, nadiifna ah.
- Markale ha xiran maaskaro aad iska bedashay. Ku rid bac xiran, kadibna tuur.
- Xusuusnow in isticmaalka maaskaraha uu qeyb uun ka yahay is ilaalinta shakhsiga ah, ayna qasab tahay in ay la socoto in si joogta ah gacmaha loogu dhaqdo biyo kulul iyo saabuun, iyo in aadan taaban wejigaaga, gaar ahaan indhahaaga, afkaaga, dhagahaaga iyo sankaaaga
- Maaskaraha ka samaysan suufka ama faashadda ayaa si weyn looga digay.
- 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 weerrada 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 [barteeda](#) 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 shakhsiyadka 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 [khaldan](#) loo saaray
- 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](#)

Amniga Muuqda ee Xilliga Hawsha

- 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](#), [Colombia](#), iyo [Hindiya](#)
- Ka taxadar khatarta ah inay kordhaan dembiyada, maadaama dalal ay kamid yihiin [Maraykanka](#), [Ireland](#), [Falastiin](#) iyo [Iran](#) ay billaabeen inay sii daayaan 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 [hoodka](#) iyo [dhaca](#)
- Waa in weriyayaasha ku sugan dalalka diktaatooriga ah ay ku baraarugsanaadaan khatarta ah in la xiro 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 [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:

- 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. Tallaabooyinka noocan ah ayaa la filayaa inay bataan maadaama kiisaska COVID-19 ay ku badanayaan dalalka kale
- Waa inaad iibsato tikidho lacagtooda si buuxda laguugu soo celin karo. COVID-19 ayaa diyaaraddo badan u horseeday dhibaato dhaqaale, **sida ay sheegtay hay'adda IATA**, waxaana la sheegay in cudurka uu gacan ka geystay musallafiddii dhawaan ku dhacday shirkaddii ugu weyneyd Yurub ee **FlyBe**.
- 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 magaaloooyinka 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
- Haddii goobta aad ka sii laabatay ay tahay mid uu si weyn uga jiro cudurka, waxaa inta badan qasab kugu ah inaad is-karantiisho. 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 aad ka soo degtay 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**.