



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



Shawarwarin samun Kariya daga Kwamitin Kare ‘Yan jarida, CPJ: Aikin dauko Labaran annobar Coronavirus

An sabunta shi a ranar 28 ga Afrilu, 2020

Hukumar Lafiya ta Duniya (WHO) ta ayyana cutar coronavirus a matsayin [annoba](#) a duniya a ranar 11 ga watan Maris, kuma ana samu karuwar yawan wadanda suka kamu da cutar [a kullum a kasashen duniya](#) kamar yadda WHO ta bayyana.

‘Yan jarida a fadin duniya na taka muhimmiyar rawa wajen wayar wa mutane kai game da barkewar annobar coronavirus da kokarin da gwamnatocin kasashen duniya ke yi wajen dakile yaduwar cutar. Duk da cewa kuwa akwai wasu kasashen duniya da ke yi wa ‘yan jarida masu zaman kansu bita da kulle domin hana su dauko labarai da bayanai yadda suke aukuwa [kamar yadda CPJ ya tsara](#).

Hakan na nuna cewa lallai galibin ‘yan jarida za su fuskanci hadarin kamuwa da wannan cuta ta hanyar tafiye-tafiye, tattaunawa ko hira da mutane da kuma wuraren da suka tsinci kan su a lokacin aikin dauko labarai. [Kamar yadda yake a tattaunawar CPJ tare da ‘yan jarida](#)

A dalilin yadda wannan matsala za ta ci gaba da bayyana kuma sabbbin bayanai za su rika fitowa, yaduwar annobar da shawarwari za su yi ta bayyana daga mahukunta. Domin sanin abubuwan dake faruwa kai tsaye na sabbins

shawarwari, dokoki, ya kamata ‘yan jaridan da suke aikin dauko labaran annobar su rika neman bayanai [daga Hukumar Lafiya ta Duniya, WHO](#), da ma’aikata da cibiyoyin kiwon lafiya dake kusa da su.

[Cibiyar samar da bayanai na Jami’ar John Hopkins](#) na bada sahihan alkalumma domin sanin yadda annobar ke yaduwa da halin da kasashe ke ciki a duniya.

Kare Kai da Kiyaye wa a lokacin gwagwarmayar dauko Labarai

A dalilin dokar hana zirga-zirga da tafiye-tafiye da aka saka a kasashen duniya, a mafi yawan lokutta za a fi yin aikin dauko labarai ne daga gida kawai. **Aikin dauko labarai zai canja ko kuma ma a soke su kwata-kwata ba tare da an shirya haka ba ko kuma an sanar da haka, saboda yadda matsalolin za su nemi fin karfin kasashen duniya.**

Ga ‘Yan jaridan da za suyi aikin dauko labarai a wannan yanayi na annobar COVID-19 da ya mamaye kasashen duniya, ga wasu shawarwari na musamman da hanyoyin kare kai da za su bi **kamar haka**:

Kafin a fita zuwa aiki

- Domin kiyaye fadawa cikin hadari, tattaunawa ta wayar tarho ko ta yanar gizo ya fi ace lallai sai an hanu gaba-da-gaba da wanda za a tattauna da. Hakan zai rage kai mutum ga hadari.
- A rahoton [Cibiyar Dakile Yaduwar Cututtuka ta Kasar Amurka \(CDC\)](#), Tsosaffi da wadanda ke fama da wani rashin lafiya sun fi zama cikin hadari matuka. **Idan kana daga cikin irin wadannan mutane, ka kaurace wa cudanya da mutane. Sannan a yi wa ma’aikata [mata masu ciki](#) kyakkyawar tanadi.**
- Idan za a zabi ma’aikatan da za su yi akin dauko labaran annobar COVID-19, mahukunta su lura da inda za a tura ma’aikaci domin gudun matsalar nuna wariyar launin fata da ake yi wa wasu ‘yan kasashen, kamar yadda [BuzzFeed](#) da ofishin jakadancin Amurka dake Addis Ababa wanda a cikin [watan Maris](#) ta yi gargadin yadda ake muzgunawa da harin baki da ba ‘yan kasan ba a kasar. Irin wadannan hare-hare ga baki zai iya ci gaba a lokacin da wannan cuta ke da da yaduwa a duniya.

- A tattauna wani irin shiri da matakai ne ma'aikatar da ake aiki ta shirya maka ko da idan rashin lafiya ya afka wa ma'aikaci a lokacin da yake aiki, ganin cewa akwai yiwuwar a iya tsare ka, ko kuma a killace mutum, ko kuma a tilasta ka killace kanka na dole kai ko kuma ma a iya fadawa inda aka garkame sai wani lokaci a dalilin wannan cuta.

Kiyaye wa daga fadawa cikin fargaba da damuwa

- 'Yan jarida da suka kware a aikin dauko labarai za su iya fadawa cikin rudani a wajen dauko labaran annobar COVID-19. Dole shugabanni su rika bibiya don sanin halin da ma'aikatan su ke ciki a wuraren da suke aikin dauko labarai. Sannan su rika basu shawarwari da duk wani taimako da suke bukata idan hakan ya taso.
- 'Yan uwa da abokan arziki za su shiga damuwa idan suka kaji wani nasu zai je aikin dauko labaran annobar cutar COVID-19. Ka zauna da su ku tattauna da su ka ji damuwar su da fargabar su sannan da abinda ke tada musu hankali. Idan zai yiwu ka samu lokaci su zauna da shugabannin ma'aikatar ka da ma'aikatan kiwon lafiyar ma'aikatar domin su wayar musu da kai su kuma kwantar musu da hankali.
- 'Yan jarida sun shaida wa CPJ cewa a lokutta da yawa yan uwa da iyaye kan nuna rashin jin dadin su da fargaba idan nasu na aikin dauko labarai kan COVID-19. Irin haka kan sa dan jarida yaji abin ya fita masa a rai, guiwowinsa su yi sanyi game da aikin.
- Ka maida hankali wajen gujewa fadawa cikin halin fargabar dake tattare da dauko labarai daga wuraren da cutar COVID-19 ta yi tsanani musamman idan wurin da za a yi aiki wuri ne na kula da marasa lafiya ko kuma inda aka hana shiga ko fita ne. Za a iya samun bayanai kan yadda ma'aikatan 'yada labarai da suke aiki a yanayi na fargaba a [Cibiyar aikin jarida da kau da fargaba na DART](#) domin samun bayanan yadda za a kare kai, kiyayewa da kauce wa fadawa cikin yanayi na fargaba a lokacin aiki dauko labaran COVID-19. Za a iya samun karin [bayani a shafin gaggawa ta CPJ, domin sanin yadda za a kiyaye](#) da sanin yadda dan dan jarida zai yia akin dauko labarai a irin wannan yanayi ba tare da ya samu tashin hankali ko fadawa cikin fargaba ba.

Kiyaye kai daga kamuwa da yadawa

Kasashe da dama yanzu [suna horo da yin nesa-nesa da juna da hana cudanyar mutane](#). Idan baka gamsu ba ko kuma kana kokwanto kada ka ziyarci:

- Cibiyoyin kiwon lafiya
- Gidajen kula da tsofaffi
- Gidan wanda bashi da lafiya, ko kuma yana da wani babban ciwo da ayke fama da shi ko kuma mace mai ciki.
- Dakunan ajiye gawa, da wurin bizne gawa da duk inda ake mu'amula da matacce.
- Yankunan da aka killace, ko aka hana zirga-zirga a wurin domin yaduwar cutar.
- Inda yake a cunkushe(Yankunan matalauta).
- Sansanonin 'yan gudun hijira
- Da [gidajen Kason da aka samu barkewar cutar COVID-19](#)

Hanyoyin kiyaye wa sun hada da:

- Ka yi nesa da mutane akalla mita biyu a tsakani, sannan ka kiyaye ka kuma kula da wadanda suke nuna alamun rashin lafiya, kamar matsalar rashin iya numfashi yadda ya kamata, mura da tari.
- 'Yan Jarida su rika nesa da musammam tsofaffi a lokacin da suke tattaunawa da su, da kuma wadanda ke da matsaloli na rashin lafiya a baya, makusantan su, ma'aikatan kiwon lafiya da ke aikin warkar da masu fama da COVID-19, ko kuma ma'aikatan da suke wuraren da cutar ta yi tsanani.
- **Wanke hannaye a ko da yausha kuma da kyau na akalla sakan 20 da ruwan dumi da sabulu.** Ka tabbata hannayen sun tsantsane kuma sun bushe

sosai ta hanya mai kyau. [Za a iya samun hanyoyi da yadda za a wanke hannaye da kyau a shafin WHO.](#)

- A yi amfani da man tsaftace hannu idan babu ruwan dumi. Sai dai ayi kokari a wanke hannu da ruwan dumi cikin gaggawa idan aka samu dama. ([CDC](#)) ta hori da a rika mafani da man tsaftace hannaye dake dauke da sinadarin Ethanol 60% ko isopropanol 70%.) Kada a sauya wanke hannu da amfani da man tsaftace hannaye a kullum.
- A rika rufe baki da hanci lokacin da ake tari ko atishawa da gefen guiwar hannu. Idan kayi tari ko atishawa a cikin tishu, a gaggauta jefar da shi a kwandon shara, sannan kada a manta a wanke hannaye sosai bayan haka.
- A daina shafar fuska, taba hanci, baki da kunne, da dai sauransu, [kamar yadda BBC ta wallafa ashafin ta.](#)
- Kada a yi musabaha da hannu, rungume juna ko kuma sumbatar juna. Maimakon haka a rika gaisuwa ta hanyar goga guiwar hannun juna ko kuma kafafuwa.
- Kada a yi amfani da kwanuka, cokula da kofunan shan ruwa da wasu suka yi amfani dasu.
- A rufa kai sosai, sannan idan ana da dogon gashi a nade shi da kyau a rufe kan.
- A cire sarka, zube, agogo kafin a fantsama wurin aiki. Ka sani cewa kwayoyin cutar COVID-19 na iya [mannewa da zama a jikin abu na](#) tsawon lokaci.
- Idan ana saka tabarau, wato gilashin ido, a rika wanke su da ruwan zafi da sabulu akai akai.
- Idan zai yiwu kada a saka gilashin rufe gwayar wato (Contact Lenses) ido a lokacin da ake aiki saboda gujewa koda a kai ga [saka hannu a ido](#) da hakan zai iya sa a saka wata cutar a cikin ido ko a fad cikin matsala.

- A kula da irin kayan da za a saka, wasu kayan za a iya goge su kai tsaye, wasu kuma ba haka ba. Abin da ya fi dacewa shine a gaggauta wanke kayan da kyau da sabulu cikin ruwan zafi.
- Idan zai yiwu kada a rika mu'amula da kudi a wajen aikin dauko labarai. Sannan a rika goge katin zare kudi wato ATM, da jakan ajiyar kudi ta aljihu a kai-akai.
- Idan ya kama a tattauna da wani a yi a waje. Idan kuma dole sai anyi a daki ne to a bude tagogi domin iska ya rika shiga.
- A kiyaye yin tafiya cikin motocin haya da kuma lokuttan da mutane ke sauri-saurin zuwa wajen aiki da harkokin yau da kullum. Sannan kuma ka tabbata kana tafe da man tsaftace hannu. Idan kuma a motar ka kake, ka kula sosai kada wani ya goga maka cutar ta hanyar wucewa ko kuma gogar motar ka.
- A rika daukan hutu lokaci-lokaci, domin idan aka gaji da yawa za a rika yawan yin kuskure da mantuwa game da kiyaye kiwon lafiya. Kuma ka sani cewa mutane za su yi dogon tafiya wajen zuwa da dawowa daga wuraren ayyukan su.
- Ka tabbata ka wanke hannayen ka sosai da ruwan dumi da sabulu a lokacin da za a fice daga inda cutar ta yadu.
- Idan ka ji rashin lafiya a jikin ka kamar zazzabi ko yankewar numfashi, ka gaggauta ganin likita. Gwamnatocin kasashen duniya sun amince da a killace kai tukunna domin kada a yada cutar. Idan kana aiki a wuraren da annobar ta yi tsanani akwai yiwuwar za ka iya kamuwa da cutar, saboda haka a kula.
- A rika cin dafaffen nama da dafaffen kwai a koda yausha.

Kayan da za ayi aiki dasu

A kwai tabbacin cewa za a iya yada cutar COVID-19 ta hanyar kayan aikin da aka gurbata su da kwayoyin cuta. Dole a maida hankali wajen tsaftace su yadda ya kamata domin gudun kada a kamu da cutar kamar haka:

- A rika amfani da na'urar daukar sauti mai daga nesa, maimakon wadanda ake makala wa a jikin mutum.
- A rika rufe na'urar daukan sauti da rigarta sannan a goge da sinadarin kashe cuta idan aka gama aiki. **A nemi sani da karin bayani game da yadda ake cire rigar na'urar domin kada a yada cuta.**
- A yi amfanin da na'urar sauraren sauti da ake saka wa a kunne masu sauki. Wadanda idan aka gama amfani da su za a iya rabuwa da su. Amma wadanda za a ci gaba da amfani dasu a tabbata an tsaftace su da kyau bayan an kammala aiki.
- Ayi amfani da na'urar daukan hoto daga can nesa maimakon wanda yake dauka daga kusa. Hakan zai sa ayi nesa da wurin da ake fargaban kusanta domin kare kai.
- Idan zai yiwu ayi amfani kayan aikin tafi da gidan ka, ba wadanda sai anyi amfani da igiyoyin ko jone-jone ba.
- A kula da yadda za a adana kayan aiki. Kada a jibge su a kasa. A maida su cikin akwatunan kayan aiki da jakkuna. Yana da kyau a yi amfani da akwatuna masu nagarta wadanda za a iya gogesu da man kasha kwayoyin cuta, a tsaftacesu bayan aiki.
- Idan zai yiwu a rika nade kayan aiki da murfin roba. Hakan zai rage sa kaya su kwashi kwayoyin cuta ko su gurbata da kwayoyin cuta. Kuma idan an gama aiki za a iya goge su da kyau ya fita.
- A tanadi batir din aiki guda biyu. Saboda a wajen kokarin caji daya zai iya gurbata shi da kwayoyin cutar da za su iya shiga jikin mutum.
- A gaggauta goggoge kayan aiki da zaran an kammala aiki da sinadarin kashe kwayoyin cuta kamar Meliseptol, sannan a tabbata an goge da tsaftace wayoyin hannu, wayoyin wuta da kayan aiki, na'urar daukan hoto, da na bidiyo wato kamarori, Komfutoci da ababen adana da sauran su.
- Sannan kuma kafin a maida su wuraren da ake ajiyar su, a goggoge su, kuma a sanar wa masu kula da ajiyan wadannan kaya da kula da su a wuraren ajiyan

domin sun san yadda za su rika kula da kayan aiki da tsaftace su. A tabbata ba a ajiya kayan aiki barkate ba tare da an shigar su cikin jadawalin kayan da aka dawo da su ba sannan a tabbata ana kula da tsaftace su.

- Idan baka da sinadarin tsaftace kayan aiki. Ka sani cewa zaka iya baza su a rana na dan wani lokaci. Hakan na kashe cuta da ya manne a jikin kayan aiki. Za ayi hakanne idan babu yadda za ayi domin yin hakan zai iya illata wasu kayan aikin.

- Idan za a yi amfani da mota ne a tabbata an tsaftace cikin motan da kyau musamman bayan an dawo daga wurin aiki. A samu wadanda suka kware wajen yin irin wannan aiki a basu su yi, Za a goge hannun kofofin mota, sitiari, maduban hangen baya, radiyo, bel din kujeru, saman cikin mota da duk wani abu makamancin haka.

Tsaftace kayan wutan lantarki

Anan zamu bada shawarwarin da ya kamata abi wajen tsaftace kayan wuta da aka yi aiki da su. Na farko dai ka tabbata ka karanta takardar da ke kunshe da na'urar ka da ya zo da shi a kwali tun daga kamfani.

- Ka tabbata ka cire duk wani yawa dake makale da wurin wuta daga na'urar ka.

- A kauda duk wani abu na ruwa kusa da kayan aiki, wato na'urar ka. Kamar su man tsaftace wuri. Barin su su taba wannan kayan aiki zai iya lalata su.

- Kada ka fesa koma maenene akan na'urar ka

- Ayi amfani da kyalle masu laushi sannan masu tsafta wajen tsaftace kayan ka.

- Adan yayyafa wa wannan kyalle ruwa amma ba a jika shi ba sannan a goga masa sabulu kadan.

- Daga nan sai a rika goge shi daga sama har kasa ana yi ana dawowa har ya fita.

- A kula kada ruwa ya shika cikin wuraren da ke bude a, kamar soket na wuta, da wuri tafi na komfuta da na'urar sauraren Magana wato Earphone.
- A goge na'urori da kyallen da yake a bushe bayan haka.
- Wasu daga cikin kamfanonin kere-kere kan so ayi amfani da kyallen da ke dauke da akalla kashi 70% na sinadarin Isopropyl.
- Idan kana so ka tsaftace kayan aikin ka wato na'urorin ka, ka nemi bayanai daga kamfanin da suka yi wadannan na'urori domin akan samu matsala idan ba a fara bi daga wurin su ba anga irin sharuɗɗan da suka saka ba.

Kayan sakawa na kare kai domin kiyaye kiwon Lafiya (PPE)

A nan ana nufin abubuwan da idan aka yi amfani da su za a jefar da su bayan haka, kamar safar hannu, takunkumin fuska, safa da takalman aiki. Wadannan kayan na buƙatar a maida hankali matuka wajen kula da tsaftar su da yadda za a tsaftace su domin za su iya zama hadari idan ba ayi taka tsantsan ba. **Dole sai an maida hankali.** [Za a samu cikakken bayani game da samun kula da kariya a shafin CDC a yanar gizo.](#)

Akwai yiwuwar a gurbata kayan da za a yi amfani da su da kwayoyin cuta ta hanyar musanye ko kuma wannan ya taba, wancan ya taba. Idan baka gamsu ba ka nemi kwararru su yi maka bayani, su saka a hanya.

A sani cewa a wasu kasashen, ire-iren wadannan kayan sakawa na kare kai kan yi karanci sosai saboda haka amfani dasu kan iya sa a mu karancin su.

- Ayi amfani da kayan sakawa na kare jiki masu nagarta da aminci. A kula da kayan da basu da aminci kamar yadda [Aljazeera](#) ta wallafa da kuma irin wadanda basu da kyau kuma akayi umarni kada ayi amfani da su kamar [yadda Interpol ta sanar](#). Akwai inda za a samu masu [nagarta kamar a nan](#).
- A saka safar hannu lokacin aiki ko kuma a lokacin da aka ziyarci mara lafiya. Idan so samu ne ma a sake guda biyu a hannu.

- Idan za a yi aiki a wuraren da annobar ta yi tsanani yana da kyan gaske a tafi da karin kayan sawa kamar rigar kariya wato rigar leda da takunkumin fuska da safar hannu da dai sauran abubuwan kare jiki da za a bukata.
- Sannan kuma yana da matukar mahimmanci a samu kwararre ya adana kayan aiki na kariya da za a fita da su domin ko anan ma akan iya gurbata su da kwayoyin cuta.
- Idan kana aiki a wuraren da ake kula da marasa lafiya ko kuma dakunan ajiye gawa, mutum na bukatar saka takaman da ruwa baya ratsa su ko kuma takalman aiki da ake rabuwa da su bayan an yi amfani da su. Sannan kuma a tabbata an wanke su tsaf bayan an gama amfani da su kafin a bar wurin aiki. Idan na yar wa ne a tabbata an jefar da su yadda ya kamata kafin a bar wurin.
- A saka safar hannu idan ana aiki ko kuma idan za a ziyarci inda wannan annoba ya kai ga, kamar wajen kula da marasa lafiya na da matukar muhimmanci. Haka kuma a wasu lokutta dole sai an saka rigunan kariya mai hade da takunkumin fuska.
- A tabbata an ajiye kayan samar da kariya a hannun kwararre da zaui rika kula da su, yana tsaftace su. Saboda zai iya yiwuwa wannan lokaci ce za su iya cudanya da kwayoyin cuta. [Wannan bidiyo daga Cibiyar kiwon lafiya ta Irish zai](#) taimaka matuka, sai dai kada a dogara da shi aki zuwa a koyi yadda za a kiyaye kayan kariya yadda ya kamata.
- Ka da a kuskura a yi amfani da safar hannu sau biyu, ko kuma rigar aiki dake rufe jiki ko takalman aiki. Idan akwai abin da za a iya sake amfani dasu, tabbas sai kwararre ya tsaftace su da sinadarin kashe kwayoyin cuta.

Takunkumin Fuska

Har yanzu ba a samu tabbacin cewa wai mutum zai iya saka takunkumin fuska haka kawai ba ko da bashi da alamun kamuwa da cutar COVID-19. [CDC](#) ta amince a saka takunkumin da aka yi su da kyalles maimakon na ainihi da yake wadancan ana karancin su sosai domin rufe hanci da baki a wasu garuruwa. Hukumar [WHO](#) ta yi gargadi cewa bai zama dole a saka takunkumi ba sai dai idan mahukuntan garin ne suka saka dokar ayi haka ko kuma kana wuraren

da akwai hadarin kamuwa da cutar, kamar asibiti ko kuma inda aka killace masu fama da cutar COVID-19 ana kula da su.

Akwai hadarin gaske idan ba a saka wannan takunkumi da kyau ba, domin yakan zama sanadin kamuwa da cutar.

A wani rahoton [binciken Lancet](#), kwayoyin cutar kan iya zama a jikin takunkumin har na tsawon kwanaki bakwai bayan anyi amfani da shi, ko kuma taba fuska a lokacin da aka saka shi kan zama hadari ga mutum.

A dalilin haka, cire takunkumin, ko kuma amfani da wanda akayi amfani dashi a baya zai iya zama hadari.

Idan za a saka takunkumin fuska a tabbata an bi wadannan kaidoji dake tafe:

- Abin da yafi dacewa shine a sake takunkumi fuska [kirar N95](#) ko kuma (FFP3) maimakon wanda likitoci ke sakawa idan za suyi aikin fida a asibiti.
- Sannan kuma a tabbata ya rufe ko-ina a fuska tun daga hanci da gefen kumatu, kuma a tottoshe kafofin gefen kumatu.
- Bayan haka kuma a rika aske gashin fuska wato gemu da sauran su akai akai.
- Kada a rika taba shi wannan takunkumi idan aka saka kuma ida za a cire ayi amfani da igiyan sabulewa. Kada a kuskura a taba fuskar takunkumin.
- A rika wanke hannu a koda yausha da ruwan dumi da sabulu ko kuma da man tsaftace hannaye dake kasha kwayoyin cuta mai kunshe [da sinadarin ethanol akalla kashi 60% ko 70% na isopropanol](#) bayan an cire takunkumin fuska.
- A gaggauta canja takunkumin fuska da wani idan ya dade a jiki da sabo kuma mai tsafta.
- Kada a sake amfani da takunkumin da aka yi mafani dashi a baya, sannan idan za a jefar a saka shi cikin rufaffen jakar tara bola.

- A tuna cewa shi saka takunkumin fuska daya daga cikin hanyoyin kare kai ne, dole sai ana kuma wanke hannaye da ruwan dumi da sabulu sannan a daina taba fuska da ya hada da idanu, baki, kunnuwa da hanci.
- Auduga da takunkumin kyallesu inganta a yi amfani da su ba kwatakwata.
- Wani abu kuma da ya kamata ka sani shine shi takunkumin fuska kan iya yin karanci ko kuma su yi tsadar gaske, sai dai ya danganta ne da inda kake aiki.

Kiyayewa daga muzgunawa daga Yanar Gizo

- Dole ne ‘yan jarida su kwana da shirin cewa za a rika cakalar su da muzguna musu kan labarai da rahotannin da za su rika yi kan annobar cutar COVID-19. Ka bi [shafin CPJ](#) domin sanin yadda za ka kare kan ka da tsayawa tsayin daka a aikin ka.
- Gwamnatoci da kamfanonin fasaha na kirkiro dabarun bin diddigin yadda cutar COVID-19 ke yaduwa a duniya. Kamfanin [NSO Group](#) da ta kirkiro da [Pegasus](#) manhaja ko na’urar da ake iya bin [diddigin ‘yan jarida da halin da suke ciki](#) ta hanyar kai musu hari ko makamancin haka. Kamar yadda Citizen Lab ya bayyana. Kungiyoyin rajin kare hakkin mutane sun afka cikin fargaba da nazarin yadda za ayi amfani da wannan fasaha ko na’ura wajen bin diddigin ayyukan ‘yan jarida. Haka ita ma kungiyar bin diddigi ta (Transparency International) na bibiyar ayyuka irin wadannan miyagu [a shafinta a yanar gizo](#).
- Ka dan dakata ka yi nazari kafin ka latsa wani shafi a yanar gizo don samun labaran COVID-19. A kwai miyagu da suke amfani da wannan annoba da ta karade duniya wajen yada muggan fasaha da suka kirkiro da zai rika nuna musu halin da kake ciki da kuma samar musu da bayananku, kamar yadda [Electronic Frontier Foundation](#) ta wallafa. Saboda haka a kula matuka.
- Kuma ka yi taka tsantsan da irin [shafukan da zaka rika latsawa a yanar gizo](#) don samun bayanai game da cutar COVID-19, ko kuma wasu manhajojin da za su iya illata maka na’ura sannan su rika bada bayananku ka na sirri a boye.

- A kula kuma da waso manhajoji da fasaha da aka kirkire su a yanar gizo domin damfara da ake amfani dasu a wannan lokaci da kowa yake so ya san me ke faruwa game da cutar kamar fasahar da aka kirkiro mai suna [COVID-19 Tracker](#).
- Haka kuma taswirorin dake nuna bayanann yaduwar cutar COVID-19 wadanda ma aka yarda da su kamar na WHO an samu rahoton cewa suma na daukar irin wadannan muggan fasaha dake zakulo [bayanann mutum na sirri](#).
- A yi takatsantsan da rahotannin karya da wasu hukumomin gwamnati ke biya a saka kamar yadda aka ruwaito a jaridar [The Guardian](#), da kuma rahotannin da basu tabbata ba kamar yadda hukumar WHO ta yi [gargadi](#) game da haka kuma [BBC](#) ita ma ta fitar da bayanai kan haka. [Akwai wani kundin bayanai game da haka mai suna A Myth buster guide](#) a shafin WHO.
- A maida hankali matuka game da [manhajojin da kake amfani dasu wajen tura sakonni](#), da yawa daga cikin su na dauke da labaran karerayi ne kawai da fasahar satar bayanann ka.
- Sannan kuma ka sani cewa duk bayanann dake kunshe da rahotonin COVID-19 da ke shafin Facebook ana yi musu binciken kwa-kwaf ta hanyar amfani da [dabarun bincike da kimiyya da sarafa bayanai na zamani wato \(AI\)](#) maimakon dan Adam, da a dalilin hakan ya sa a kan iya samun sahihan bayanai da aka goge cikin [kuskure](#).
- Ka yi bincike da nazarin sanin [tsaro na yanar gizo](#) sannan ka san wani shafi kake ziyarta kuma ka ke tura sako da samun bayanai, sannan kuma da sanin [matsayin tsaron shafin](#) kafin ka yi hulda da su. Domin mutane da dama suna zaman gida dole, hakan zai ba masu [satar bayanai damar cin karen su ba babbaka](#).
- A yi takatsantsan wajen dauko labarai daga kasashen da gwamnatocin su ke da tsauri wato gwamnatin kama karya wanda za ta rika bibiyar yadda ake dauko wa da yada labarai game da annobar cutar COVID-19. Wasu gwamnatocin za su so su [boye ainihin bayanai game da cutar](#) ko kuma sai sun [tantance gidajen jaridun](#) da za su rika dauko labarai a kasashen su kamar yadda [CPJ ta bayyana a shafinta](#).

Laifuka da tsaron kai a lokacin aiki

- Kamar yadda tattalin arzikin kasashen duniya [yake dada tabarbarewa](#), mutane da dama na fadawa cikin [matsanancin talauci](#) da rasa aikin su, za a rika samun yawa-yawan masu aikata laifuka a dalilin rashin abin yi.
- Mutane a manyan birane duk basu fitowa dalilin dokar zaman gida dole. Miyagun mutane za su iya amfani da wannan dama su rika aikata ta'addanci. Wasu 'yan jarida da dama sun yi kukan fadawa hannun ire-iren wadannan mutane, [wasu an ci zarafinsu](#) wasu an muzguna musu wasu kuma an rika kai musu hari. Saboda haka kada ka yi wasa ko kadan da tsaro da lafiyar ka.
- 'Yan jarida su kiyaye wajen aiki a kauyuka da karkara, domin wasu basu saba da baki ba, kuma za su iya tunanin ka shigo musu gari da cutar COVID-19.
- A kuma maida hankali wajen kiyayewa da fushin 'yan sanda lokacin aiki, su ci [zarafin mutane](#), sannan sukan yi amfani da [barkonun tsohuwa](#), [harsashen ruba](#) da sauransu.
- Idan mutum yana aiki a gidajen kaso ko kuma inda a ke tsare masu laifi, dole dan jarida ya rika takatsantsan da maida hankali da irin hadarin da zai iya bijirowa a dalilin ko yin zanga-zangar wadanda suke tsare game da cutar COVID-19, kamar yadda aka gani a kasashen [Italiya](#), [Najeriya](#), [Columbiya](#) da [Indiya](#).
- Dan jarida ya kiyaye matuka domin akwai yiwuwar kara samun tashin hankali da aikata laifuka a wannan yanayi ganin yadda kasashe kamar su [Amurka](#), [Ireland](#), [Indonesia](#), [Ethiopia](#), [Palastine](#), [Somalia](#) da [Iran](#) sun fara sakin masu laifi da ke garkame a gidajen kason kasashen su saboda a rage cunkoso da yawan mutane a dalilin annobar COVID-19.
- Za a samu karancin kayan aiki daga nan kuma sai a fara samun [ta'addanci da kwace](#) da yawan [sace-sace da fashi](#) a tsakanin mutane.
- Dole dan jaridan dake aiki a kasashen da ake mulkin kama-karya ya zamo cewa a kullum yana zaune ne cikin shirin yi masa [barazanan ko a kama shi a daure](#) ko a cafke shi a lokacin da yake aikin dauko labaran cutar COVID-19 kamar yadda [CPJ ta tsara](#).

- Idan har za ka iya tafiya aiki kasashen waje, ka tabbata ka yi zurfin bincike game da matsayin tsaron kasar da zaka je yake. Zuwa yanzu akwai labaran zanga-zanga a wasu yankunan kasar [Rasha](#), [Faransa](#), da [Amurka](#), [Nijar](#), [Bolivia](#), [Isralla](#), [Brazil](#), [Pakistan](#), [Cyprus](#), [Reunion](#) da [Kasar Ukraine](#). Sannan kuma har yanzu ana yin zanga-zanga ko bore a kasashe kamar su [Iraqi](#) da [Hong Kong](#) a dalilin barkewar annobar COVID-19.

Aikin dauko Labarai daga kasashen duniya

A dalilin matakan hana tafiye-tafiye da kasashen duniya suka saka, yanzu tafiya zuwa wata kasa baya yiwuwa kamar da. Idan har tafiya zuwa wata kasa ya kama ka, **ga matakan da zaka bi:**

Ka nemi sanin matsayin kiwon lafiya a kasashen da zaka yi aiki. Ma'aikatan kiwon lafiya za su iya yin bore a kowani lokaci ba tare da an san za su yi haka ba kamar yadda muka gani a kasashe kamar su [Indiya](#), [Zimbabwe](#), [Ivory Coast](#), [Papua New guinea](#). Samun kayan kariya zai iya karanta ko kuma a rasa su kwata-kwata ma.

- Ka tabbata duka rigakafin cututtukan da ya kamata ayi su a [kasar](#) an yi su akan lokaci sannan kaima ka yi allurar rigakafin cutar mura saboda kada alamun haka ya kawo maka cikas idan ka isa can kasar da zaka aiki.

- Ka duba dokokin Inshorar tafiyar ka. Gwamnatocin kasashe dabam dabam sukan bada shawarwari game da tafiya da gargadi game da tafiya kasashen waje. Wadannan sun hada da [ofishin Jakadancin Birtaniya da na Kasashe rainon Ingila](#) da [ofishin harkokin cikin gida na Amurka](#), da [ofishin jakadancin Faransa](#). Ka sani cewa zai yi wuya ka iya samun wani takarda da zai wanke ka daga cutar COVID-19 domin samun daman tafiya.

- Ka rika duba bayanai game da taron da zaka halarta, saboda kasashe da dama sun hana taron mutane ko kuma taron da ya wuce wani kayyadadden adadin mutane.

- Ka yi binciken sabbin dokoki game da kasashen da zaka je, domin wasu kasashen kan canja dokokin matafiya akai-akai musamman saboda wannan annoba.

- Ya kuma kamata ka yi tafiya cikin shiri, domin wasu manyan garuruwan, yankuna da kasashen gaba daya duk za a iya garkame su ba tare da an sanar na dan wani lokaci ba ko kuma kwatsam sai kaji kawai an saka dokar na hana walwala. Wasu kamfanoni sun tsara wani shiri na yadda za su gaggauta jigilar ma'aikatan su daga wadannan kasashe idan hakan ya faru.
- An daddatse iyakokin kasashe a fadin duniya. Za a ci gaba da ji ko bayyanar wasu tsauraran mataakai irin haka. Duk da ya kamata ka san da haka kuma ka tsara su cikin shirin ka na ko ta kwana.
- Kada ka kuskura ka yi tafiya idan baka da lafiya. Kusan duka tashoshin jiragen saman kasashen duniya sun saka tsauraran mataakai na gwajin lafiyar matafiya. Za a yi wa matafiya gwaji a filayen jiragen saman, wasu ma sai an killace su, ko kuma ka killace kanka lokacin daka isa wannan filin jirgi.
- An samu raguwar matafiya sosai a fadin duniya dalilin soke tafiye-tafiyen jiragen sama da aka yi. Za a ci gaba da samun haka saboda ci gaba da yaduwar annobar COVID 19.
- Ka sayi tikitin ka na Jeka ka dawo. Annaobar COVID-19 ya sa kamfanonin jiragen sama sun fada cikin matsalar karancin kudi. [Kamar yadda rahotanni suka nuna.](#)
- Ka tabbata ka tanadi duk abin da zaka bukata a inda zaka je saboda matsalar cin karo da karancin su a kasar da zaka je a dalilin annobar [za a rika kokuwar siya](#). Abubuwa kamar su sinadarin tsaftace hannu, Sabulai, abincin gwangwani, takunkumin fuska da dai sauransu. Za ka iya samun karancin su a dalili ko rashin ma'aikata, suna [yajin aiki](#) ko kuma an rufe wuraren da za a iya siya saboda annobar COVID-19 a inda zaka yi aiki.
- Ka sani kasashen da ke da matsalar ruwan sha, kamar [kasar Jodan](#) za su iya fadawa cikin matsanancin hali na rashi da karanci.
- Ka duba matsayi ko hanyar samun bazar kasar da zaka je domin kasashe da dama sun dakatar da bada biza kuma wadanda suka bada a baya ma duk sun soke su.

- Ka tabbata ka duba matsayin kasar da zaka je game da shaidar lafiyar ka, ko kila sai ka nuna shaidar baka dauke da cutar COVID-19 kafin a baka damar shiga kasar. [Akwai misalai a nan.](#)

- Ka tabbata ka samu isasshen lokaci a tashoshin jirgen sama domin [gwaje-gwaje da za a rika](#) yi da ya hada da na lafiyar ka da na gwajin zafin jikin ka a wurare a filin jirgin. Haka kuma ma a tashoshin jiragen kasa, ruwa da tashoshin shiga manyan motocin haya.

- Ka tabbata kana sane da kuma bibiyan canje-canje da ka iya samuwa a daidai lokacin isarka kasar da zaka je. Wasu kasashen kan sa baki su sauka a wani bangare ne na tashar ko kuma ma wani filin jirigin dabam.

- Ka maida hankali wajen sauraren labaran kasashen da zaka ziyar ta ko kuma ka ke aiki a ciki domin sanin canje-canjen da sabbin dokoki da aka saka game da walwalar jama'a a wannan kasa.

Bayan an kammala aiki

- Ka rika duba lafiyar ka akai akai domin gano ko akwai alamun kamuwa da wata cuta

- Abinda ya fi dacewa a karon farko kayi shine ka killace kan ka tukunnabayan ka dawo daga aiki a wuraren da annobar ta yi tsanani.

- A maida hankali wajen sani da sa ido kan sabbin dokoki ko mataakai da bayanai da da za a rika fitar wa game da cutra COVID -19, da kuma bayanai game da killace kai da garkame mutum a kasar ka ta asali da kuma kasar da tafi aiki.

- Yana da matukar mahimmanci ka mallaki jadawalin sunayen wuraren da ka ziyarta, sunaye da yawan mutanen da ka yi mu'amula da su a tsakanin kwanaki 14 bayan ka dawo daga tafiya. Hakan zai taimaka matuka idan ana neman wadanda ka yi mua'amula da su a lokacin da aka fara ganin alamun rashin lafiya a jikin ka.

---Idan ka fara nuna a lamun rashin lafiya

- Idan ka fara jin [alamun rashin lafiya irin ta COVID-19](#). Ka nemi shugabannin ma'aikatarka su san halin da kake ciki domin su nema maka motar da zai kai ka gida maimakon ka yi gaban kanka ka fada motar haya kawai ka yi tafiyar ka.
- Ka tabbata ka bi shawarwarin da hukumar lafiya ta duniya, [WHO](#), [CDC](#) da ma'aikatar kiwon lafiya suke bayarwa domin kare kanka da na al'umma gaba daya.
- Kada ka fita daga gidan ka na tsawon kwanaki 7 daga lokacin da ka fara jin alamun rashin lafiya. Yin haka zai kare al'umman da kuke zaune tare a lokacin da ka kamu da cutar.
- Ka tsara wa kanka yadda zaka yi zama a killace. Ka nemi taimakon wadanda kuke tare. Abokanan aikan ne, abokai da 'yan uwanka su taimaka maka da abubuwan da kake bukata, su ajiye maka a kofar dakin da kake. Daga baya kai ka fito ka dauka
- Ka yi nesa-nesa da mutanen gida akalla mita 2 a tsakani kamar yadda aka fi so Kenan.
- Idan so samu ne, ka kwana kai kadai a daki shi ya fi.
- Idan kana kwana daki daya da wasu ne, suma dole su killace kansu na kwana 14. Za a iya samun [bayanai masu amfani](#) game da haka a nan. A kuma kiyaye wajen amfani da dakin wanka, dakin bahaya da dakin girki, musamman wajen amfani da cokula da kayan girki saboda a kauce wa kamuwa cuta.
- Ka wanke hannayen ka da ruwan dumi da sabulu na akalla sakan 20 a koda yausha.
- Ka ni santa kan ka daga mutane masu rauni, kamar gajiyayyu da marasa lafiya a koda yausha.
- Ba sai ka nemi taimakon ma'aikatan kiwon lafiya kasar kaba idan zaka killace kanka, sai dai idan alamun rashin lafiyan ya yi tsanani a lokacin da ke killace.

Kwamitin Kare ‘Yan jarida CPJ ya samar wa ‘Yan jarida da dakunan ‘yada labarai [muhimman bayanai kan yadda za su rika kiyaye kansu](#) a duk halin da suka tsinci kansu na aiki, kai tsaye ne, [ta yanar gizo](#) ne da kuma yadda zaka inganta tunanin ka da kauce wa fadawa cikin fargaba da rudani da fadawa cikin damuwa da yadda za a kiyaye, har a lokacin da ka tsinci kanka wajen dauko labarai lokuttan [rashin zaman lafiya](#) da [lokuttan zabe](#).

[Sakon Mawallafi: *An wallafa wannan shawarwari a karon farko ne ranar 10 ga watan Fabrairu, 2010, sannan kuma ana ingantashi akai-akai da sabbin bayanai. Ranar da aka saka a saman wannan rubutu, shine sabon bugu da akayi na karshe.*]