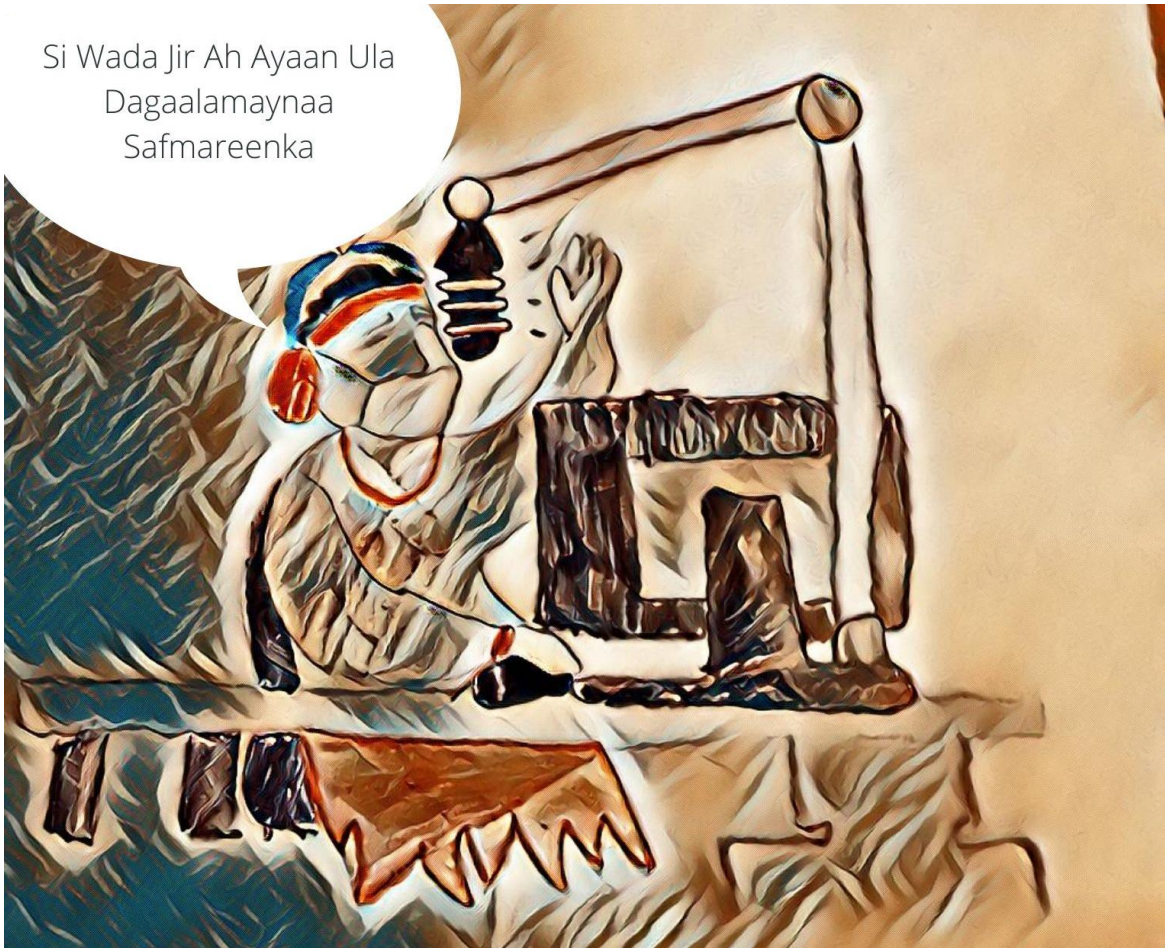




Si Wada Jir Ah Ayaan Ula
Dagaalamaynaa
Safmareenka



**Buuga Macluumaadka Xarumaha Idaacada ee Dadka Deegaanka
Asalka ku ah**

Cultural  Survival




Bulshooyinka Deegan Asalka ah ayaa wajahaya dhibaato aan horey usoo marin oo ah safmareenka caabuqa Covid-19 ka.

Cultural Survival ayaa ka shaqeynaysaa sidii ay u taageeri leheyd xarumaha idaacadeedka bulshooyinka deegaan asalka ah, taasoo keeni karta farqi aad u weyn marka loo eego sida bulshooyinka deegaan asalka ah ay ula tacaalayaan dhibaataada jirta.

Idaacada Bulshada waa mid xoog badan u leh dadka deegaan asalka ah, si ay xuquudooda goaan qaadashada u gaaraan, xuquudooda xoriyada fikirka iyo hadalka, si ay u wadaagaan macluumaadka haboon, la isticmaali karo, kaasoo muhiim u ah bulshada naf ahaanteeda.

Aqoontu waa awood, bulshooyinkana waxaa lagu xoojinayaa iyadoo la adeegsanaya idaacad.


Galina Angarova
Executive Director
Cultural Survival

COVID 19 Hagaha Dhaqanka Suuban

Hagahan Dhaqanka Suuban wuxuu noqonayaa aalad wax tar leh oo lagu caawin karo bulshooyinka deegaan asalka ah, si ay u halgamaan ulana dagaalamaan COVID 19 si maalinle ah oo joogto ah.

Ujeedka Guud:

Waa in la diyaariyaa aalad lagu caawin karo wada xiriirka shaqaalaha bulshooyinka deegaan asalka ah kazoo jeeda, si ay ula taacaalaan waxna ugu qabtaan waxyeelada caabuqa COVID 19 ka.

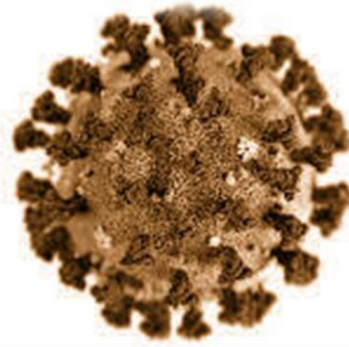
Dhageystayaasha:

Buugaan wuxuu u yahay il-xogeed ka shaqaalaha idaacadaha, suxufiyinnta kazoo jeeda buslhoohinka deegaan asalka ah. Dadka waraabihyayaasha ah, iyo dadka dadka wax xiriiriya ee aduunka oo dhan badqabkooda inta uu jiro safmareenka COVID 19.





COVID-19



Aadanaha wuxuu wajahayaa safmareenka cusub ee loo yaqaano COVID 19.



Talaalkeeda ayaa weli laga shaqaynayaa. Dawladaha aduunka oo dhan ayaa waxay fuilanayaan shuruuc cusub. Oo xadidadaya istaabashada dadka ama isku soo dhawaashooda, waxaa sii xumaanaya xaaladaha dhaqaale, siyaasad iyo bulsho.

Xaaladaan deg deg ah ee dunida ku habsatay ayaa nagu qasbaysa in aan ka fakarno mar labaad aqoonta dadkii hore ee bulshooyinka deegaan asalka ah, taasoo ah sidii aan xiriir wacan ula sameyn leheyn hooyada dhulka.

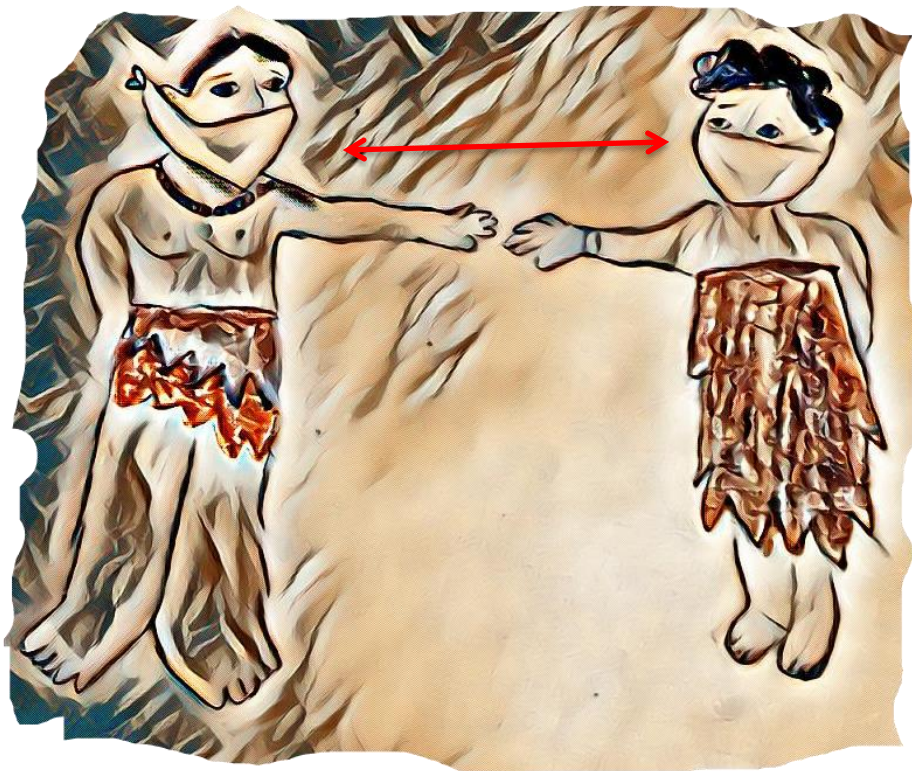
Aan dhisno oo aan aburno wadiiqooyin kale oo aan ku noolaan karno, taasoo ah in aanu ka dhalan dhaawac isticmaalka iyo dhaqanka dadka dhulka ku nool.



Idaacada bulshada deegaan asal ka ah ayaa ciraaya door aad muhiim u ah xiligaal la joogo.

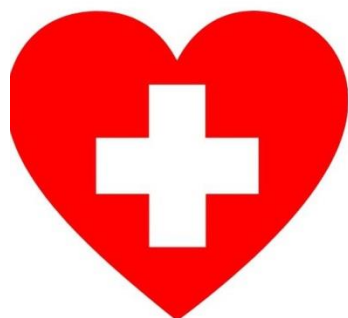
Wagtigaan xaalada deg deg ah ah ee nadaafadeed ay jirto. Warbaahiyayaasha waxaa looga baahan yahay in ay warbixin sugan , iyo macluumaad cad, si isla xisaabtan ku dhisan.

Cultural Survival waxay samaysay buugaan si wada jir wax looga qabto xaalada deg deg ah, iyo in la aqoonsado doorka idaacada ka ciyaari karto, iyo muhiimada bad qabka bulshooyinka deegaan asalka ah. Xuusnow, talo soo jeedinta la muujiyay waxaa ka mid ah, in aan laysku soo uruuriin hal meel si loo kulmoi, in dadku kala durgaan masaafo kala fog, gacmaha in la dhaqdo, iyo in la isticmaalo weji dad ama dabool.



Liidnaanta iyo Awooda

Isbedelka ayaa wuxuu keenayaa fursasd lagu ogaan karo nuglaanshaha iyo awooda dadka Deegeen asal ka ah.



Caafimaadka, Cabitaanka Biyaha, iyo Daawada.



Caafimaad la'aanta heysata, daawa la'aanta, biyaha la cabo oo aan jirin, iyo macluumaadka saxda ah eek u saabsan arintaan oo loo fahmi karo nuglaansho.

Qiimaha Bulsho, nidaamka cunto, daawo dhaqameedyada, iyo ururka ayaa loo arkaa awood.

Cultural Survival waxaan wadaagaynaa buugaan si aan ugu falcelino xaalada deg deg ah ee jirta, anagoo aqoonsanyana doorka idaacada iyio muhiimadeeda, iyo amaanka warbaahiyeyaasha ka soo jeeda buslhooinka deegaan asalka ah.

Waa waanooyin looga hortagaya dhaqamada qaldan, iyo idaacadaha shaqeeyaan xiliga caabuqa COVID 19 ka.



Wuxuu ka kooban yahay la qyebood.

Qeybta koowaad waxay ku saabsan tahay xubnaha idaacada iyo shaqaalaha.

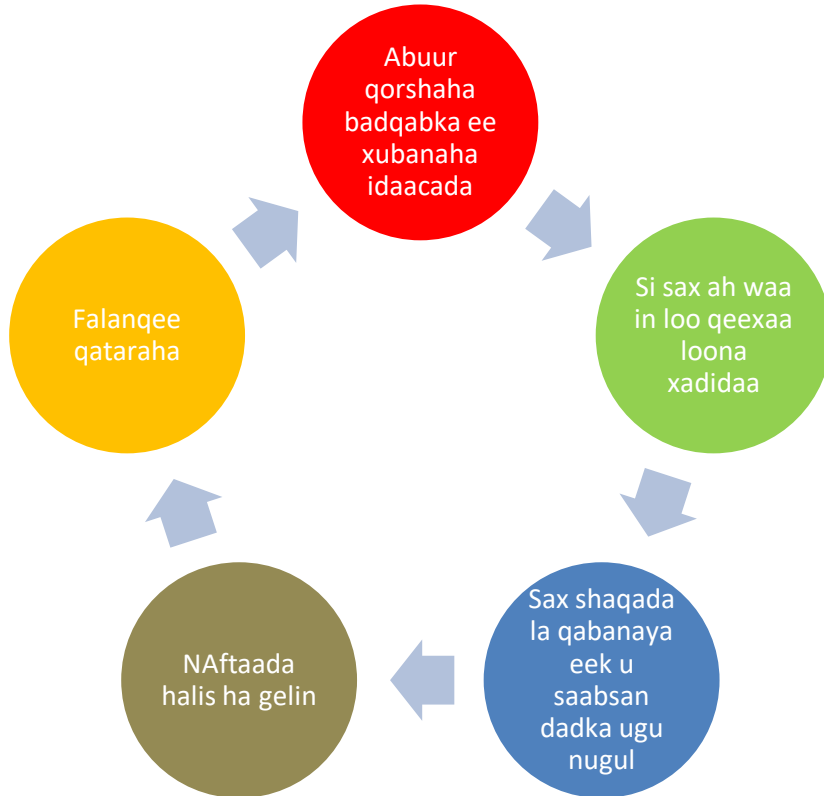
Qeybta labaadna waa hagaha lagu abuurayo nuxurka buuga si mas'uuliyad ku jirto loogu tala galay bulshooyinka deegaan asal ka ah.





Qeybta Koowaad

Shaqaalaha idaacada iyo Mudawaciinta
Muxuu qabanayaa shaqaalaha idaacada ?
Badqabka ayaa mudnaanta leh !



U abuur qorshaha badqabka ee xubnaha idaacada

Waa daruuri in aad arintaan si wada jir usameysaan, idinkoo tixgelinaya talo soodinta uruka caafimaadka aduunka —WHO, dawlada dhexe, masuuliyiinta caafimaadka, iyo masuuliyiinta maxaliga ah ee wadan walba.

Falanqee Qataraha

Marka aad ku dhex safarto bulshada, iska hubi in aad raacdo talaabooyinka ay qadayaan madaxda bulshada iyo masuuliyiinta maxaliga ah. Tani waa qadka ugu horeeya ee difaaca.



Si sax ah u qeex

Xubnaha warbaahinta si looga hortago dhibaatooyin, taasoo leh xadi iyo nidaam ay buureen wadamada. Fasaxa loo baahan yahay waa in ay heysataan shaqaalaha gudaha iyo kuwa banaanka istuudiyaha jooga.

Naftaada halis ha gelin:Naftaada ayaa ka qiima badan qormadsa idaacada

Naftaada ha uban dhigin meelaha qatarta sare leh, hadii aadan heysin difaac kuugu filan, hadii kale haba u dhawaan. Xusuusnow in waraahiyeyaasha ay dhiman karaan.

Sax oo hagaaji Shaqada loo Qabanayo Dadka ugu NuqulAdjus

Hadii Koodxa ka kooban tahay dad qaan gaar ah, ama qof kooxda ka mid ah la soo darso xanuun daran, waxay tahay in loo diro shaqo fudud oo uu ka bixi karo isagoo ama iyadoo gurigeeda joogta.

Nadiifa goobta shaqada
si joogta ah

Isticmaal Jaakada nooca
dabaysa celisa ama
isbuunyo mar aad
isticmaalayso makrafoon

Jeermis dil ku same
qalabka mar walba oo
aad wareyso sameyso

Jooji in aad soo geliso
halmar laba qof qolka
idaacada

Abuur barnaamijyo aad u
tabin karto qaab fudud



Nadiifa goobta shaqada si joogta ah

Isticmaa dareerwe 70% aalkolo ah, xitaa waad isticmaali koloriinta iyo maad kasta oo jeermiska disha laguna qasi karoi biyo.

Abuur barnaamijyo aad u tabin karto qaab fudud, si aadan u ugu baahan in aad aado qolka wararka lagu diyaariyo

Isku duba rid isku xirka qofka jooga qolka wararka lagu diyaariyo, noocaan wuxuu ku siin karaa cod duubis tayo sare leh, wuuna ka fiican yahay nooca telefanka. Hadii aadan heysan xogta aad buuhan tahay si aad taas usamyeso, waad ku sameyn kartaa adigoo isticmaalaya telefanka lagu diyaariyo qiyaar labaad ahaan. Hadii aad u baahan tahay waxaad isticmaali kartaa tabinta nooca xorta ah waxaadna ka ehli kartaa linkigaan: www.giss.tv

Isticmaal Jaakada nooca dabaysa celisa ama isbuunyo mar aad isticmaalayso makrafoon

Makarafoonka wuxuu noqon karaa jeermis gudbiye. Dhamaadka barnaamijka waxaa daruuri ah in la bedelo isbuunyada ama lagu daboolo dahaar cusub (Baca ma dhar) loogu tala galay marti kastaa oo cusub. Noqo qof masuul ah.

Jeermis dil ku same qalabka mar walba oo aad wareyso sameyso

Waa in aad isticmaashaa gobol yar oo dhar ah oo leh aalkoloda nooca ethyl ka ah. Ha isticmaalin Koloriinta, maxaa yeelay waxay mirir ama daxal u keenysaa qalabka. Waxaad iibsana kartaa aalkolda nooca ethyl ka ah Farmashiga ama baqaarka daawooyinka.

Jooji in aad soo geliso halmar laba qof qolka idaacada

Arintani waxaa la sameyn karaa marka ay lagama maarmaan noqota kaliya, ka fogow dadka, isticmaal weji dabool.

Qeybta Labaad

Shaqaalaha iyo Mudawaciinta Idaacada

Qeyrtani waxaan soo koobeynaa Hagaha ay qeybisay ururka caafimaadka aduunka (WHO) iyo uruada kale eek u taqasusay la dagaalanka safmareenka caabuqa COVID 19 ka, si warbaahiyeyaasha ka soo jeeda bulshooyinka deegaan asal ka ah ay u tabin karaan wararka qaab masuuliyad leh, kana fog buunbuunin.

Wararka Beenta ah.



Jiiji Warxumatashiilka la xiriira Cudurka iyo War beenaadka

Ururka caafimaaadka aduunka (WHO), ayaa sameysay ereyga ah 'infodemic' si loo cadeeyo war xumada iyo macluumaadka qaldan eek u saabsan ama laga bixiyo goobaha warbaahinta kala duwan. Warxuma tashiilka iyo macluumaadka beenta ah waxay abuuraan jahwareer iyo in la qaato goaano qaldan oo ku saabsan dad weynaha, taaso waxyeeli karta nolosha qof kasta. Jooiji buunbuuninta iyo Cinwaanada laabla kaca ku dhisan.



Ku dadaal wararka ku salaysan cilmiga iyo aqoonta xog ururinta eek u saabsan xaniinka iyo talo bixinta ururka caafimaadka aduunka Xusuusnow in aadan aheyn seynis yahay ama qabiir cudurka hada jira. Sidaa darted cilmi baarista ay sameeyaan dadka bartay cilmiga caafimaadka bulshada, iyo dadka ku taqasusay faafida iyo xakamaynta cudurada, kalkaaliyayaasha, talaal sameeyayaasha iyo dadka ku taqasusay hida sidayaasha ayaa sharxi kara fikrada cilimiga ah eek a dambeysa safmareenka si loo war geliyo dad weynaha.



World Health Organization



Horumari Daawo Dhaqameedyada Laga Soo Gaaray Dadkii Naga horeeyey

Waxaan aqoon u leenahay sida aan u xoojin karno hanaanka difaaca jirkeena anago isticmaalayna cunto dhaqameedka iyo daawo dhaqameedka. Wareyso dhaqaatiirta daawa dhaqameedka iyo dadka la mid ka ah.



Ku Tabi warka Luuqada Bulshada Maxaliga Ah iyo Luuqada Looga Hadlo Wadankaaga

Wararka lagu ku slaysan luuqada hooyo ee bulshada deegaan asalka ah wey ka ffitan tahay weyna ka fududahay in la fahmo. U Noqo Bulshada Xog Leysku haleyn karo. Hadii aaney jirin shaqaalo ku hadla luuqada dadka deegaan asalka ah, waa lagu dadaalaa si loo helo dad ku hadli kara luuqada loo baahan yahay. Waxaa jiraa soosaaris idaacadeed maxali ah oo aad wadaagi karto. Dhamaadka buugaan waxaan kula wadaagi doonaa linkiyo xambaarsan macluumaad leysku haleyn karo.



Jooji Takoorida

Marka loo eego asalka feyriskaan, idaacado badan ayaa cudurkaan ku tilmaamay in uu yahay 'feyris shiinees ah' tani waxay keentay cunsurinimo iyo neceyb aduunkoo dhan ah. Taasoo dhibaataysay dadka aasiyaanka ah.



Gobolkeena, waxaa ka dhacay arimo la mid ah arinta aan kor ku xusnay, waayo dulmiga iyo takoorka wuxuu halis ku noqday walaalaheena muhaajiriinta ah iyo kuwa la soo tarxiilay ku soo laabanaya dalalkeena.

Sababtaas darted waxaanu talo ku soo jeedinaynaa in laga tigtoonado luuqada la adeegsanayo. Sida in la adeegsado erayo dhaawici kara dadka qaarkood eek a soo jeeda wadamo gaar ah, raashinka ay cunaan, qaxootinimadooda, iayadoo loo sababeynayo cudurka qofkaasi haaya.

Idaacada Waa Tabiyaha Xuquuqul Insaanka

Idaacahada waxay abuuri karaan olole wacyi gelin, iyo kuwo la xiriira xuquuqul insaanka waxaana u suurta gal in ay dhaleeceeyaan xadgudubyada xuquuqul insaanka.



Jiijo Soosaarista Aan Raadka Leheyn

Hada waxaa jira been abuur fara badan, si dadka lacag looga qaado, taasna waxaa sameyn kara dad iyo kooxo aan naxariis leheyn: Tusaale, daawada, boomaatooyinka, iyo irbidaha mucjisada ah. Haddii uu qof leeyahay waa hubaal waan daaweyn karaa cudur, ka wariyeyaal iyo warbaahiyeyaal waa ineynu wareysanaa si aan ukala soocno warka noocaan ah iyo daawooyin dhaqameedkii hore.



Tabinta Warka iyadoo La ilaalinayo Sharafta Aadanaha

Haddii aad ogtahay qof cudurka COVID 19 qaba ama udhintay, waxaan ku tala bixineynaa in arintaan si taxadar leh loo tabiyo iyadoo la ixtiraamayo qoyska iyo qofka xanuunsanba. Waa in aad ogaataa suaalaha aad weydiin kareyso.

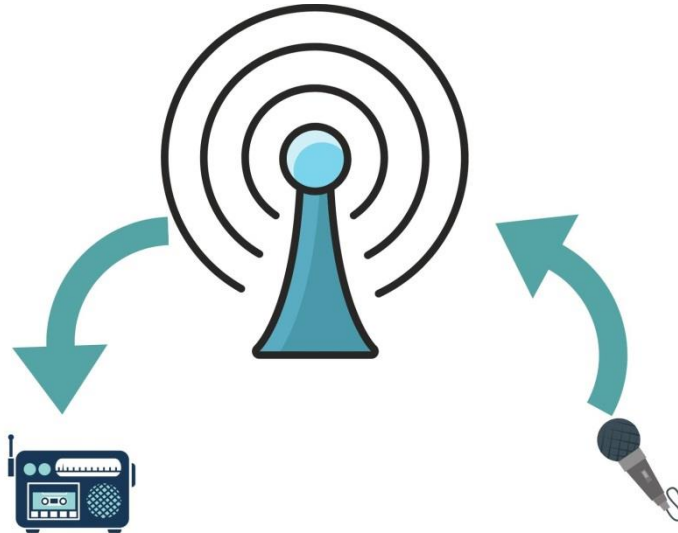
Gisho Gabahooda si aad u ogaato xaaladooda.

Tabi Wararka ka Imaanaya Bulshadeena iyo Masuuliyiinteena

La xiriir talaabooyinka uu qaaday qaranka, gobolka, iyo bulshada, adigoo ka faaloonaya hawlaha la joojiyey iyo kuwa aan la ogoleyn waqtigan.



Xusuusnow Idaacada waa buundada wargelinta dadweynaha si ay u ogaadaan calaamadaha cudurka, si ay markaas ula xiriiraan masuuliinta caafimaadka una uguna baaraan cudurka dadka nugul iyo calaamadaha qabo cudurka qabo. Tijaabada aad bey ugu muhiimsan tahay in laga hortago caabuqa iyo caafimaadka dadka uu cudurku ku dhacay.



Horumarinta Qiimaha Bulshada

Horumari wada jiritaanka xiliga dadka la karantiilo. Soo jeedi hawlaha qoyska, tusaale, sameynta dirmaha, beero waraabinta, karinta cuntada, iyo wixii la midka ah.

Soo jeedi abaaulka guryahay si loogu qyebiyo hawlaha, adigoo niyada ku haya sinaanta magac u yaalka. Horumari dhaqamada marka miiska la wada fadhiyo, iyo marka halwaha kale lagu guda jiro, si loo yareeyo waxyeelada maskaxda eek a dhalata safmareenkaan.

Abuur Oloe idaacadeed oo looga soo horjeedo dilka dumarka iyo caruurta. Hada waxaan ku jirnaa karantiil, waxaa nasoo gaaraya warar sheegaya dilka iyo dhibaateynta. U ahow Bulshadaada codka taakulada, degenaanta iyo wacyigelinta.

Horumari dhaqanka afka oo lagu wadaago hareeraha miiska iyo hawlaha kale si loo dhimo waxyeelada maskaxda eek a dhalan karta cudurkaan.



Shan meelood ayaa ay ka jirtaa waxbarasho online ah kuwaaso aan ardayda waxba ka tareyn baahidooda, waayo waxaanba jirin internet iyo xogahii kale. Naftaada u diyaari nooca cusub ee idaacada ah si wax loo baro caruurta, taasoo yareynaysa dhibaataada ka dhalatay iskuulada la xiray, casharadii. Ku casuum macalimiinta idaacadaha si ay casharadooda idaacada uga bixiyaan.

Wargeli dhageystayaasha, marka meelaha qaar bandowga laga qaado, iyo meelaha aanay ka muuqan in calaamadaha cudurka COVID 19 ka uusan weli dhamaanin.

Talo ku sii in la ixtiraamo talooyinka ay bixiyaan masuuliyiinta caafimaadka.

Waa arin shaqsi ah in awooda la saaro sheekooyinka wanaagsan ee Bulshada xiliga uu jiro safmareenkaan.

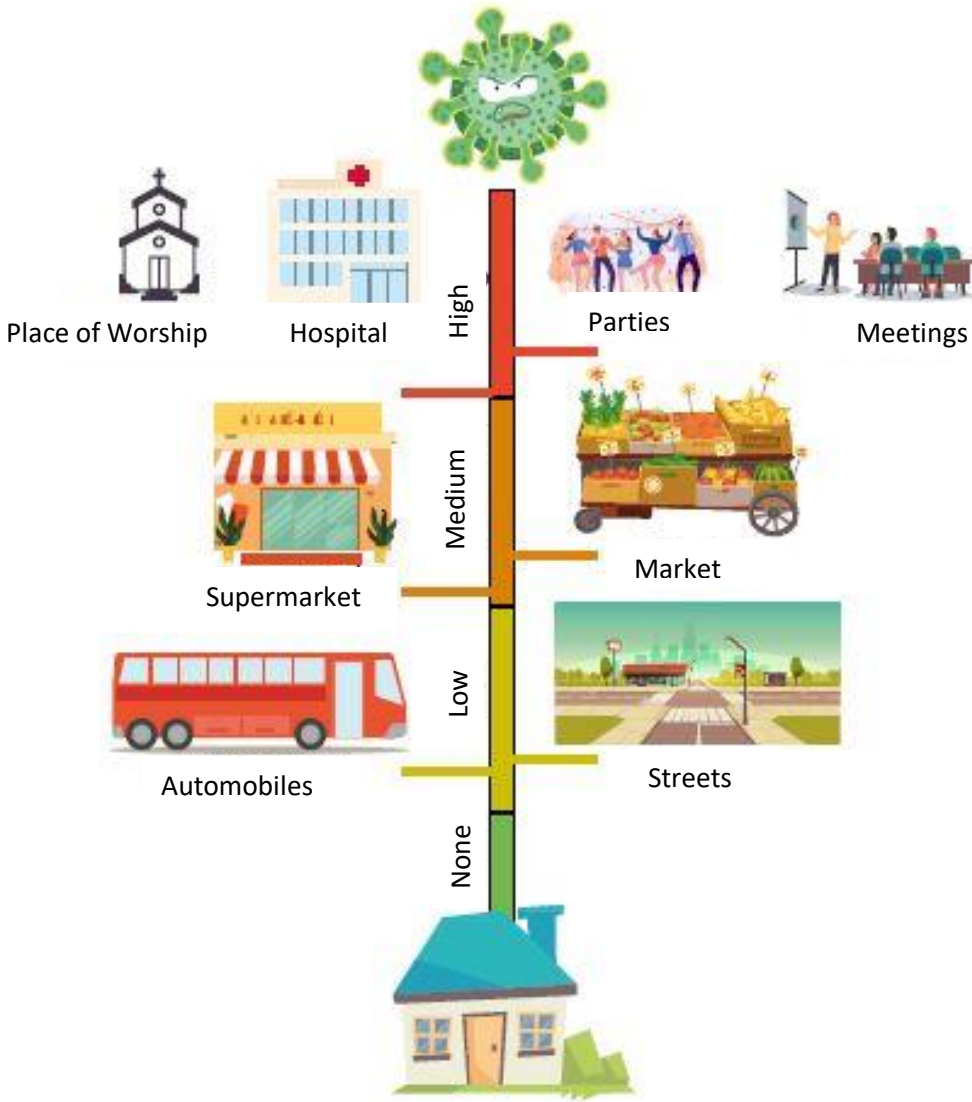
Ka dhexbilow Bulshada wada hadal si wax looga faaideysto dhibaatooyinkii bulshada soo maray iyo casharadii laga bartay oo loo adeegsan karo hagaajinta nolosheena beri.

Horumari dhaqaaleysiga lacagta iyo in aadan iibsan waxyaabaha aan muhiimka aheyn.

Ku casuum bulshada si ay dhab ugu qaataan talaabooyinka nadaafadeed, lacagtu ma aha cudur ama caabuq, laakin wareega lacagta waxay keeni kartaa caabuq.

Horumari cunista cuntada xoojinta karta difaaceena, iyo in la aburo barnaamijyo si loo badbaadiyo loo badbaadiyo cuntada dadkii hore iyo qaabka loo sameeyo cuntadaas oo nafaqo badan u leh nolosheena, taasoo ay cadeyn u tahay cimri dheerida waalidiinteena.

XAGEE DADKA BAA DADKA NUGUL CUDUKA KU QAADI KARAAN ?



WARBIXINADA GUUD EE LEYSKU HALEYN KARO:

World Health Organization
<https://www.who.int/es>

BOGAGA LOOGU TALA GALAY WARIYEYAASHA TABINAYA CAABUQA COVID 19
International Journalists' Network
<https://ijnet.org/en>

Global Investigative Journalism Network
<https://gijn.org/gijn-en-espanol/>

South Africa
<https://sacoronavirus.co.za/>

African Union
<https://africacdc.org/covid-19/>

World Health Organization Africa
<https://www.afro.who.int/health-topics/coronavirus-covid-19>

Cultural  Survival