



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



Talooyinka Badqab ee CPJ: Tebinta wararka fayraska Corona

Waxaa la cusbooneysiisay 17-kii Maarso, 2020

Cudurka COVID-19 (sidoo kalena loo yaqaan fayraska Corona) ayaa hadda gaaray dhammaan qaaradaha adduunka, marka laga reebo tan Antarctica, sida lagu sheegay xog laga helay [Hay'adda Caafimaadka Adduunka](#) (WHO).

31-kii Janaayo 2020, WHO ayaa [shaacisay](#) in cudurka uu yahay Xaalad Degdeg ah oo soo Wajahday Caafimaadka Dadweynaha Walaacna ku ah Caalamka, waxaana 28-kii Febraayo ay [sare u qaaday](#) khatarka caalamiga ah ee cudurka oo waxa ay ka bedashay xaaladdaasi mid "saraysa" iyadoo u bedashay "mid aad u sarreysa", kadibna 11-kii Maarso ay [shaacisay](#) in cudurku yahay saf-mar, sida ay tebiyeen warbaahinta caalamka.

Dalal badan oo caalamka ah ayaa soo rogay xayiraad dhanka socdaalka ah, halka qaarna ay bandow geliyeen dalalkooda sida lagu sheegtay [bartaTrip.com](#). Khariirad si joogta ah loo cusbooneysiisyo oo ay WHO ku muujinayso sida uu cudurka ugu faafay caalamka ayaa laga heli karaa [halkan](#).

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 weriyayaasha tebinaya cudurka ay isha ku hayaan wararka ay soo saaraan saraakiisha caafimaadka maxalliga ah,

WHO, Xarunta Xakameynta Cudurrada (CDC) ee fadhigeedu yahay Maraykanka, iyo Caafimaadka Dadweynaha England (PHE).

Waa in weriyayaasha qorsheynaya inay ka warramaan cudurka COVID-19 ay maanka ku hayaan macluumaadka soo socda ee ku aaddan badqabkooda, isla markaana ay si joogta ah ula socdaan xaaladdaha ugu dambeeyay iyo xayiraadaha jira. Waa inaad ogaato in hawl kasta oo aad u baxdo, gudaha ama dibeddaba, ay si lama filaan ah isu bedali karto, maadaama ay xaaladdu tahay mid aan weli saldhigan.

Kahor- Hawsha

- Sida ay sheegtay xarunta CDC, 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 hawsha loo baxayo. Sidoo kale waa in tixgelin gaar ah oo looga reebayo hawsha la siiyo dumarka shaqaalaha ah ee **xaamilka ah**.
- Waxaa jira dhacdooyin dad si gaar ah loogu beegsaday heybtooda, **sida ay sheegtay barta BuzzFeed**, taasoo ah arin tixgelin mudan marka shaqaalaha loo dirayo hawsha. Waa in sidoo kale laga fekero heerarka sii kordhaya ee colaadda iyo **naceybka**.
- Si joogta ah ula soco waxa ka soo kordha munaasabada aad ka qeybgalayso, adigoo maanka ku haya in **dalal badan** ay mamnuuceen kulanka dadka ay tiradoodu ka badan tahay qiyaas cayiman.
- Iska jir macluumaadka khaldan, 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**.
- Haddii ay suurtagal tahay in aad u safarto dal uu saameeyay cudurka, iska hubi 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.
- 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 gasho deegaan bandow ah.
- 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 xaanshiyaha suuliga.
- Baaritaan ku samee xaaladdii ugu dambeysay ee amniga meesha aad u socoto. Ilaa iyo hadda, waxaa kiisas kooban oo rabshado ah laga soo sheegay **Qubrus, jasiiradda**

Reunion iyo **Ukraine**, halka dibedbaxyada ka socda **Ciraaq** and **Hong Kong** uu uga sii daray cudurka COVID-19.

- 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.
- Waxaa suurtagal ah in xubnaha qoyskaaga ay ka murgaan hawlaha noocaasi ah. Kala hadal khatarta iyo walaaca ay qabaan. Haddii loo baahdo isku xir xubnaha qoyskaaga iyo la-taliyayaasha caafimaadka ee hay'adaada si ay u wadahadlaan. Ogow in hay'adaha qaar ay sare u qaadeen diyaargarowga ku aaddan sidii ay usoo daadgureyn lahaayeen shaqaalaha ka jooga dalalka uu cudurka saameeyay.

Amniga Dijitaalka

- Fiiro gaar ah u yeello **amnigaaga dijitaalka ah**, oo maanka ku hay in kooxaha u dhaca xogta dijitaalka ah la sheegay inay dadka ku beegsanayaan farriimo la xiriira COVID-19, **sida ay sheegtay Norton**, oo ah shirkad ka shaqeysa amniga internet-ka.
- Iska jir apps-ka dadka lagu beegsado in looga qaato lacag madax furasho ah, ayna kamid tahay app-ka **COVID-19 Tracker**
- Taxadar badan muujiyo marka aad ku dhufanayso lifaaqyada ku saabsan COVID-19 ee **baraha bulshada**, kuwaasoo qaarkood ay ku geyn karaan website-yo fayras ku shubi kara aaladdaada.
- Ku baraarugsanow khatarta ka dhalan karta ka warramida ama ka soo warramidda dalalka dowladhoodu ay diktaatoriga 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, ama/iyo ay tallaabooyin adag ka qaadaan dadka sheega wararka aysan rabin.
- Waxaa dhici karta in weriyayaasha ay la kulmaam daba-dhigasho dhanka online-ka ah oo la xiriirta warbixinnada ay ka diyaariyaan COVID-19, gaar ahaan baraha bulshada.

Qorsheynta Safarka

- Iska hubi caymiskaaga safarka. Dowladaha qaar ayaa soo saaray heerar kala duwan oo ah talooyin ku aaddan safarka iyo digniin khuseysa u safridda dalal ay tiradoodu sii kordhayso. Waxaa kamid ah **Xafiiska Britain u Qaabilsan Arimaha Dibedda iyo**

Dalalka Barwaaqa-sooranka, Waaxda Arimaha Dibedda ee Maraykanka, iyo tan Arimaha Dibedda ee Faransiiska. Maanka ku hay in aysan sahlanaan doonin in aad safarto haddii aadan haysan caymiska caafimaad ee COVID-19.

- 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.
- 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 safraya ayay u badan tahay in caafimaad ahaan la baaro ama lagu qasbo karantiil ama inay is-karantiilaan marka ay gaaraan dalalkaasi.
- Waa inaad iibsato tikidho lacagtooda si buuxda laguugu soo celin karo. COVID-19 ayaa diyaarado 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 weyneysay Yurub ee **FlyBe**.
- Maanka ku hay in todobaadyadii dambe uu 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.
- Eeg xaaladda dal-ku-galka ee waddanka aad u socoto, maadaama **dalal 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 tareenka, markabka ama basaska magaalooyinka u kala goosha.
- Si dhaw ula soco isbedallada ka soo cusboonaada dalka aad u socoto. Dalalka qaar sida **Sacuudi Carabia** and **Ruushka** waxa ay ajaanibta qaarkood u oggol yihiin 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.

Iska Ilaali Caabuqa

- Dalal badan ayaa hadda ku dhaqma nidaamka **kala fogaanshaha dadka**. Haddii aad booqaneyso xarun caafimaad, guryaha lagu daryeelo dadka da'da ah, goob karantiil, seyladda xoolaha ama beerta, weydii dadka halkaa ku nool tallaabooyinka fayadhawr 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:
- Iska ilaali u dhawaanshaha dadka xanuunsan (u jirso ugu yaraan 6 fiit) ee ay ka muuqdaan astaamaha cudurrada ku dhaca neef-mareenka, sida qufaca iyo hindhisada. Dabool afkaaga iyo sankaga markasta oo aad qufacayso ama hindhisoooneyso.
- 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. (Xarunta **CDC** ayaa ku talisay in la isticmaalo dareeraha gacma dhaqa ah ee in kabadan 60% ethanol ah ama 70% isopropanol ah.) 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.
- Waa in weriyayaasha ay masaafo "badqab ah" u jiraan qofka ay waraysanayaan ee ay ka muuqdaan astaamaha cudurka, dadka waayeelka ah, kuwa qaba xaaladaha caafimaad, dadka u dhaw shakhsiyadka cudurka looga shakiyay, shaqaalaha caafimaad ee daweeya bukaannada COVID-19 ama shaqaalaha ku sugan goobaha khatar badan ugu jira cudurka.
- Isticmaal makarafoonada jiheeyaha leh adigoo ka jooga masaafo badqab ah halkii aad ka isticmaali lahayd makarafoonada qofka loo xiro. Qaar kamid ah weriyayaasha ka hawlgala deegaannada khatarta badan ayaa maalin kasta biyo kulul ku dhaqa suufka afka hore uga xiran makarafoonka.
- Si joogta ah gacmaha ugu dhaqo biyo kulul iyo saabuun. Haddii aadan haysan labadaasi waxaad isticmaali kartaa dareeraha jeermiska dila ama xaanshida lagu tirtirto, balse markasta sida ugu dhaqsaha badan uga daba isticmaal biyo kulul iyo saabuun.
- 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.
- Weriyayaasha ayaa noo sheegay inay inta badan dharkooda ku dhaqaan biyo aad u kulul kadib marka ay ka soo laabtaan deegaannada khatarta badan.
- Cun hilib la kariyay iyo ukunta oo keliya
- Haddii aad ka shaqeyneyso xarun caafimaad, suuq ama beer uu cudurka saameeyay, 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 ka hor inta aadan goobta ka soo bixin, dibna aan loo xiran.

- Haddii aad ka hawlgasho meel uu ka jiri karo COVID-19, markasta nadiifi qalabkaaga oo dhan adigoo adeegsanaya xaashiyaha jeermiska dila ee sida Meliseptol, kadibna buufinaya. Xaqiiji in markale qalabka la nadiifiyo ka hor inta aadan ku laaban xaruntaada, isla markaana arinta lagu wargeliyo dadka mas'uulka ka ah qalabka.
- Markasta xaqiiji in aad gacmaha ku 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 lahayn daryeel caafimaadka. Hay'adaha caafimaadka dowladaha qaarkood ayaa ku talin kara 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.
- Markasta raac talooyinka iyo amarrada hay'adda caafimaadka ee maxalliga ah

Haddii aad ka shaqeyso Shiinaha:

- Ha booqan seyladaha qoyan ama beeraha deegaannada uu cudurka ka jiro. Iska ilaali in aad taabato xayawaanka (nool ama baqtiyay) iyo deegaanka ay ku sugan yihiin. Ha taaban meelaha ay fadareeyeen saxarada xayawaanka. Haddii aad ka hawlgalayso xarun caafimaad, seylad ama beer, ha dhigin qalabkaaga dhulka. Markasta nadiifi qalabkaaga oo dhan adigoo adeegsanaya xaashiyaha jeermiska dila ee sida Meliseptol, kadibna aad u buufi.
- Iska ilaali in aad u dhawaato ama aad gasho xerada xayawaanka ama meel lagu hayo xayawaan badan oo aan la saadaalin kara waxa ka suurooba. Haddii uu ku qaniino xayawaan, sida ugu dhaqsaha badan u doono talo caafimaad.
- Ha cabin oo wax ha cunin adiga oo taabanaya xayawaan, ama u dhaw seyladda ama beerta.

Maaskaraha Wejiga

Xarunta **CDC** iyo hay'adda **WHO** ayaa 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. Haddii se aad xirato maaskaraha, waa inaad raacdo talooyinkan:

- Haddii loo baahdo maaskaraha N95 (ama FFP2 / FFP3) **ayaa ka haboon** 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. In aadan taaban afkaaga, sankoaga iyo indhahaaga iyo in aad si joogta ah u dhaqato gacmaha ayaa si weyn loogu taliyay.
- 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.

Kadib-Hawsha

Iyadoo la eegayo in goobta aad ka soo laabatay ay tahay mid uu si weyn uga jiro cudurka, ayaa waxaad lagaaga baahan karaa 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.

--Haddii aad isku aragto astaamaha cudurka

- Ku wargeli madaxdaada shaqada iyo hay'adaha dowladda
- Kala shaqee sidii aad gaadiid kugu haboon uga raaci lahayd halka aad ka soo degtay ugana gaari lahayd gurigaaga. **Ha iska qaadan taksi.**
- Gurigaaga tag oo raac talooyinka is-karantiilka ee lagu siiyo.

-- Haddii aadan lahayn astaamaha cudurka

- Si joogta ah ula soco caafimaadkaaga
- 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.

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**.