Punainen Risti

# Liiska xusuusqorka war-isgaarsiinta luqadaha iyo kanaalada badan

*Qorshaha*
*Abuurinta farriinta*
*Wadashaqeyta*

# QORSHAHA

- ☐ **Samee qorsho kaddibna ka feker soonaha aad qaabilsantahay.**
  Waxaa wanaagsan in ururku leeyahay qorshayaal war isgaarsiineed iyo diyaarsanaan. Qorshayaasha waxaa in ay ka muuqdaan, sida qaybaha loo kala qaabilsanyahay iyo sida arrimaha loo qabanayo marka lagu jiro nololmaalmeedka caadiga ah iyo xaaladaha gaarka ah. Ku dadaal, in dhammaan dadka ururka ku jira ay ogyihiin sida mas'uuliyadda loo qabsaday.

- ☐ **Horay uga sii baaraandeg ilo awoodeedyada.**
  Ku dadaal, in laga baaraandegay qorshahana lagu daray ilo awoodeedyada la isticmaalayo marka lagu jiro xaaladaha carqaladuhu jiraan iyo xaaladaha gaarka ah. Ilo awoodeedyadu waxay saamayn ku leeyihiin, waxa aad dhab ahaan u awooddaan in aad samaysaan. Waxaa kale oo aad ku dadaashaa, in qorshaha iyo xaaladaha adag loo qoondeeyay ilo dhaqaale.

- ☐ **Samee mabaa'diida ugu waaweyn ee farriinta luqadaha badan.**
  Si taxaddar ah uga feker, luqadaha aad farriinta ku direyso iyo waxa ay xulashada luqaduhu ku salaysantahay marka lagu jiro xaalado kala duwan. Mabaa'diida guud waa mid ay dadka oo dhan ogyihiin waxaan la kaalmaysan karaa marka lagu jiro xaaladaha carqaladda ah iyo xaaladaha guurka ah.

- ☐ **Farriinta u dir si cad oo la fahmi karo.**
  Waa in lagu dadaalaa marka laga qorayo dhammaan farriimaha ururka fasiixnimada iyo fahamka. Qoraallada asalka ah ee fasiixa ah waxay fududeetaan tarjumaadda waana kuwa ay dadka badan fahmi karaan.

- ☐ **Kordhi aqoonta luqadda fasiixa ah.**
  Ururkaada ma ku jiraan dad yaqaan luqadda fasiixa ah? Miyaad dalban kartaa waxbarashada luqadda fasiixa ah oo aad kordhin kartaa aqoonta luqadda fasiixa ah? Waxaa wanaagsan in la heli karo macluumaadka ku qoran luqadda fasiixa ah marka lagu jiro xaalad carqalad ah iyo xaalad gaar ah. Finnishka fasiixa ah waxaa sidoo kale la isticmaali karaa marka aanay tarjumaadda suuraggal ahayn.

- ☐ **Ku dadaal shaqaynta habraaca tarjumaadda.**
  Waxaa wanaagsan in habraaca tarjumaadda looga fekero sidii in uu qayb ka yahay qorshaha kale ee farriin dirista, si tarjumaaddi aysi degdeg ah u hirgasho. Ka faker, hababka waxqabadka ee ururkaada ugu habboon. Ururka dhexdiisa miyaa macluumaadyada lagu turjumayaa mise bannaanka ayaa adeegga laga soo gadanayaa? Miyaa turjumaannada loo dejiyay tilmaamo? Miyaa tarjumaadda la hibiyaa oo la saxaa?

- ☐ **Wanaag u arag luqado badnaanta.**
  Luqado badnaanta waxaa mararka qaar loo arkaa arrin negatif ah juhdi badan qaadata. Si kastaba ha ahaatee, luqado badnaantu waxay abuuraan fursado badan, waana muhiim in la sii wadaa mowqifka wanaagsan ee laga taaganyahay luqado badnaanta.

- ☐ **Ku dadaal helitaanka farriin dirista.**
  U diyaarso ilo awoodeedyo hagaajinta helitaanka farriimaha dijitaalka ah oo hirgeli helitaanka farriintaada. Waxaad hubin kartaa, in farriimaha laga aqrisan karo qalabka wax lagu aqristo, iyo in qoraalka sawirrada ku jira lagu furay farriinta. Xusuusnow in aad qoraal ka dhigto fiidiyowyada lagu hadlay iyo in aad fiidiyowyada qoraalka leh aad cod ku darto.

- ☐ **La soco shaqada sawiran ee ururkaada.**
  Shaqada sawiran ee kala duwan waxay ka hadalsiinayaan dad kala duwan, waxaana wanaagsan in sawirada lagu xusuusto kala duwanaanshaha. Ka feker, noocyada sawirrada ah ee ururkaadu loo istimcaalayo. Yaa sawirrada ka muuqda yaase dadka sawirada ku jiro isu arki kara? Astaamo noocee ah ayaa la isticmaalay? Miyeey sawirradu yihiin kuwa si qayaxan loo fahmi karo?

- ☐ **Ku dadaal awoodda dadka oo dhan.**
  Waxaa wanaagsan in ururku horay u sii qorsheeyo, sida loo taageerayo awoodda iyo caafimaadka qalbiga ah ee shaqaalaha iyo dadka iskaa wax u qabsadaha ku shaqeeya. Tani waxay jiraysaa marka lagu jiro nololmaalmeedka caadiga ah, xaaladaha cakiran iyo xaaladaha gaarka ah.

# ABUURINTA FARRIINTA

☐ **Hubi xaqiiqda.**

Qaybi macluumaadka la hibiyay oo kaliya. Inkastoo ay farriintu degdeg tahay, ku dadaal saxnimada macluumaadka. Macluumaad khalad ah oo si degdeg ah loo sii daayay waxay keeneysaa dhibaato ka badan macluumaad yara daahay balse la hubiyay.

☐ **Samee sawirka xaaladda.**

Ka warqab waxa bulshada dhexdeeda ka dhacaya. Farriimo noocee ah ayaa hawlwadeennada iyo warbaahinta ka imaanaya? Bulashadana? Macluumaadkee loo baahanyahay, halkeese laga helayaa? Xogahee la soo saaray kuwa soo socdase waa noocee?

☐ **Garo macluumaadka khaladka ah.**

Waa noocee xogaha khaladka ah ee bulshada ku dhex fidaya? Sax macluumaadka khaldan ee bulshada saamaynaya adigoo u fidinaya macluumaad la hubiyay. Qabanqaabi waxbarashada iyo siminaarada aqoonta fahamka warbaahinta. Waxaad u isticmaali karaa kaararka aqoonta fahamka warbaahinta (fiiri https://www.punainenristi.fi/monikielinen-koronaviestinta/).

☐ **Kalsooni abuur.**

Kalsoonidu waa natiijada shaqo wakhti dheer socotay. Kalsoonida bulshooyinka kala duwan dhexdooda waa mid aad ugu kala duwan sida waayo-aragnimadii hore, ka qaybqaadashada bulshadeed iyo dhaqanka dalka laga soo jeedo. Kalsoonida waxaa lagu dhisi karaa tusaale ahaan farriimaha oo lagu celceliyo iyo macluumaadka oo la sharraxo.

☐ **Farriinta u dir si la fahmi karo.**

Isticmaal liqad aad u cad ama luqadda fasiixa ah. Ha u malayn, in dadka oo dhan ay fahmayaan erayada adag. Ka feker, in qoraalka asalka ay ku jiraan arrimo dhaqan la xiriira ama sarbeebyo ay fiicantahay in si fiican loo faahfaahiyo.

☐ **Wakhtiga saxda ah farriinta ku aaddi.**

Baahi macluumaadka, marka loo baahanyahay. Waxaa laga yaabaa in arrimo isku mid ah ay bulshooyinka kala duwan ay saameeyaan wakhtiyo aad u kala gedisan. Haddii waxyaabaha farriinta ku qoran ay yihiin kuwa si degdeg ah isubeddelaya, xusuusnow in aad taas sheegto xogtana aad ku darto taariikhda suuraggalka ah ee arrinkaas.

☐ **Caddee hadafka farriinta.**

Ka feker, waxa aad doonayso in aad farriinta ku gaarto. Farrintu ma waxay u shaqaynaysaa gudbinta macluumaadka oo kaliya mise waxaa la doonayaa in lagu abuuro wadahadal ama in lagu hago waxqabadka dadka? Haddii la doonayo in farriinta lagu beddelo habdhaqanka dadka, ka feker in dadku ay niyad ku filan u hayaan wax u qabashada sida la doonayo oo ku salaysan qiyamkooda.

☐ **Ka feker cidda farriinta loogu talagalay.**

Ka feker, qofka ay farriintaadu ku socoto? U xadee cidda loogu talagalay tusaale ahaan qaab waafaqsan luqaddooda ama da'dooda kaddibna ka salgaar macluumaadka loo baahanyahay. Faham noocee ayeey bulshadu ka haysataa mowduuca, arrinkase ma laga wadahadli karaa?

☐ **Hel kanaalada saxda ah.**

Ka salgaar, kanaalada isgaarsiinta ee ay kooxda aad doonayso isticmaasho. Ma waxaa jira kanaal warbaahinta bulshada ah, farriinta degdegga ah ama xogaha la daabaco oo si fiican u shaqaynaya? Qaabkee macluumaadka si fiican loogu qaatay? Inta badan, kanaalada hore ee joogtoobay ayaa si degdeg ah bulshada u soo jiita xittaa marka lagu jiro xaaladaha cakiran iyo xaaladaha gaarka ah.

☐ **Qaabee oo habee farriimaha.**

U qaabee farriimaha si waafaqsan cidda loogu talagalay. Turjumaadda farriimaha saraakiisha oo kaliya ma ahan mid inta badan ku filanm sababtoo ah farriintu waa in ay noqotaa mid wax ku ool ah, si loogu gaaro isbeddelka habdhaqanka la doonayo. Dadka muhiimka ah ee cidda loogu talagalay ayaa laga helaa macluumaadka qiimaha leh ee ku saabsan, noocyada farriimaha ee sida ugu fiican u shaqeeya.

- [ ] **Xadee oo soo gaabi farriintaada.**

  Ka dhig farriintaada mid gaaban oo mowduuca ku habboon, laakiin sheeg waxyaabaha muhiimka ah oo dhan. Haddii ay suuragaltahay, ka dhig waxyaabaha farriinta ku qoran mid quseysa hal mowduuc oo kaliya.

- [ ] **Iska ilaali shaabbadaynta dadka.**

  Ka ilaali farriimaha shaabbbadaynta kooxo iyo bulshooyinka gaar ah. Shaabbadayntu waa mid waxyeello leh waxayna dhib ku noqon kartaa hawsha xasaradda sida in ay keento aamindarro.

- [ ] **Ka feker sawirro sidoo kale.**

  Sawirrada fasiixa ah waxaa lagu taageeraa farriimaha waxaana loo sameeya qaab si fudud loo fahmi karo. Sawirradu waa in ay noqdaan kuwa qayaxan. Qoraalka la qoray waxaa lagu yarayn karaa kala caddaan la'aanta ka uu sababi karo sawirku, laakiin taasi uma shaqaynayso dadka aan akhriska aqoon. Ma awoodaan dadka ay farriintu ku socoto in ay isu arkaan dadka sawirka ku jira oo kale.

- [ ] **Ku celi farriinta.**

  Waa muhiim in marka lagu jiro xaaladaha cakiran iyo xaaladaha gaarka ah lagu soo celceliyo lana cusboonaysiiyo farriimaha muhiimka ah, sidan hagitaannada waxqabadka. Waxaa wanaagsan in cusboonaysiintu ay nooc ahaan isku mid ahaayo, si farriimo ay u noqdaan kuwa si fudud la isugu xiri karo.

- [ ] **Samee "UKK" yacni su'aalaha inta badan la is weydiiyo.**

  Abuur qayb macluumaad oo si fudud loo heli karo oo looga jawaabayo su'aalaha inta badan la is weydiiyo. Xusuusnow cusboonaysiinteeda.

- [ ] **Wakhti sii.**

  Dadka iyo bulshooyinku waxay inta badan u baahanyahay wakhti ay kula qabsadaan xaaladda cusub. Waxaad ka salgaari kartaa, in bulshada dhexdeeda laga billaabo wadahadal cusub. Ma qabanqaabin kartaa madal wadahadal oo ay ku jiraan khubaro ay bulshadu aaminsantahay iyo haddii loo baahdo turjubaanno madasha jooga? Baahiyaha iyo su'aalaha ay qabaan cidda loogu talagalay ayaa noqon kara kuwa lama fillaan ah, sidaas darteed ayeey aqoonta dhaqankoodu muhiim u tahay.

- [ ] **Noqo mid hal-abuur ah.**

  Haddii aanay jirin wax farriin ah oo u muuqata mid gaaraysa kicinaysana bulshada, ka feker habab cusub oo mowduuca looga hadlo. Miyaa bulshada lala samayn kartaa fiidiyow gabay ah, tartan sawireed carruurta loo qabanqaabiyo, xero maalmeed dhallinyarada loogu talaggalay ama siminaarrada ilo awoodeedka daka da'da ah.

## WADASHAQEYTA

- ☐ **Abuur xiriiro.**
  Miyeey soonihiina ka shaqeeyaan ururo iyo hawlwadeenno kale oo aad doonaysaan in aad macaamiishooda gaartaan? U tag oo u soo bandhig waxqabadkiina kuna casuun in ay idiin yimaadaan. Miyaad wadashaqeyntooda lagu soo saari karaa agab ama dhacdooyin lagu samayn karaa? Ma loo baahanyahay in kooxaha la doonayo oo dhan aad idinku gaartaan, mise ururka ayaa gaasiiye noqon kara? Xiriir la sameey sidoo kale saraakiisha, magaalooyinka, degmooyinka, soonayaasha nololwanaagga, warbaahinta iyo khubarada.

- ☐ **Samee wadashaqeyn.**
  Wadashaqeynta waxaa isaga ilaalin kartaa is dulsaarnaanta, waxaad ku horumarinaysaa macluumaad kala helista waxaad ku ogaanaysaa nooca ay yihiin farriimaha ay hawlwadeennada kale soo saaraan. Iskuduwidda waxay si gaar ah muhiim u tahay marka lagu jiro xaaladaha cakiran iyo xaaladaha gaarka ah. Waxaa sidoo kale si wadajir ah loogu dadaali karaa tusaale ahaan hubinta xaqiiqda.

- ☐ **Ka salgaar dadka bulshooyinka muhiimka u ah.**
  Ka gungaar dadka muhiimka u ah iyo kuwa saamaynta ku leh bulshooyinka aad wajahayso kaddibna xiiriir la samee. Waxaad sidoo kale qabanqaabin kartaa tababar ku saabsan war isgaarsiinta iyo sida wax loo qabto marka lagu xaalad cakiran.

- ☐ **Dhexgal oo u tag bulshooyinka.**
  Kula heshii dadka bulshooyinka muhiimka u ah booqashooyin lagu soo indha-indhaynayo dhacdooyinka iyo isu imaatinnada bulshooyinka. Waa munaasabado ku fiican in lagu qaybiyo macluumaadka ururka iyo waxqabadkiisa.

- ☐ **Ku dadaal sii socoshada shabakadaha.**
  Ka qaybgal oo gacanta ku haay shabakadaha. Shabakadaha jira iyo xuruurada bulshooyinku waxay fududeeyaan war isgaarsiinta marka lagu jiro xaaladaha gaarka ah. Marka ay xasarad timaado, waxaad la xiriiri kartaa hawlwadeennada aad taqaan ee diyaarka ah, mana loo baahna in hoos laga soo billaabo abuurista kalsoonida. Waxaa kale oo aad shaqaalaha cusub bartaa shabakadaha.

- ☐ **Agabka u qaybi hawlwadeennada kale.**
  Waxaa wanaagsan in agabka diyaarka ah la qaybiyaa si qolooyinka kale ay u isticmaalaan. Mid kamid ah meelaha dadka u dhexeeya oo agabka lagu qaybin karo waa, Barta iskaashiga ee Wasaaradda shaqada iyo quud.

- ☐ **Ku dadaal diyaar ahaanshaha shabakadaha.**
  Ka feker sida ay shabaddu diyaar ugu tahay waxqabashada marka lagu jiro xaaladaha cakiran iyo xaaladah gaarka ah. Miyeed dadka shabakaddaada ka shaqeeya yihiin kuwa u diyaar ah wax caawinta? Miyaad samayn kartaa shabakadda turjubaannada iyo sixitaanka qoraalada? Waxaa wanaagsan in xaaladda wakhti hore laga salgaaro, sabaabtoo ah waa in marka lagu jiro xaaladaha cakiran iyo xaaladaha gaarka ah ay diyaar yihiin macluumaadka ku saabsan, sida arrimaha loo qabanayo.

Xusuusqorkan waa qayb kamid ah hagaha *La wareegista war isgaarsiinta luqadaha badan*. Hagaha ururada ee war isgaarsiinta luqadaha badan ee marka lagu jiro xaaladaha cakiran iyo xaaladaha gaarka ah waxaa isoo dhan looa akhrisan karaa af finnsih, iswiidhish iyo ingiriis halkan: https://www.punainenristi.fi/monikielinen-koronaviestinta/.
Xusuusqorka iyo hagaha waxaa lagu daabacay mashruuca iskuduwidda farriinta Koronaha ee ururada luqadaha iyo kanaalada badan ee Laanqayrta Cas ee Finland.

2023