
CUTUB 3: HAWLGALLADA CAAFIMAAD EE MUSIIBADA—QAYBTA 1

Cutubkan dhexdiisa waxaad ku baran doontaa:

- **Xaaladaha Naf-gooyada ah:** Sida loo aqoonsado oo loo daweeyo hawo-mareen xidhmay, dhiigbax iyo shoog.
- **Kala soocid:** Mabaadii'da kala soocid iyo sida loo qabto qiimaynta eegmada.

CUTUB 3: HAWLGALLADA CAAFIMAAD EE MUSIIBADA—QAYBTA 1

HIMILOOYINKA	Dhamaadka cutubkan, waxay ka qaybgalayaashu awoodi doonaan in ay: <ul style="list-style-type: none">▪ Aqoonsadaan “dilaayada.”▪ Dabbakhaan farsamooyinka furidda marin-haweedka, xakamaynta dhiigbaxa, iyo daweynta shoogga.▪ Sameeyaan kala-soocid iyagoo ku jira xaalad musiibo oo jilan.
WAJAHADDA	Wajahadda cutubkan waxaa ku jiri doona: <ul style="list-style-type: none">▪ Soo dhaweynta iyo Ararta Cutubka.▪ Daweynta Xaaladaha Naf-gooyada ah.▪ Kala-soocid.▪ Gebaggebada Cutubka.
QIYAASTA WAQTIGA DHAMEEYNTA	2 saac 30 daqiiqo
DARIIQADA TABABBARKA	<p>Baraha hoggaanka ah ayaa xisaddan ku billaabi doona ku soo dhaweynta ka-qaybgalayaasha Cutubkan 3: Hawlgallada Caafimaadka ee Musiibada—Qayb 1, waxaanu dadka bari doonaa macallimiinta cutubkan. Macallinka ayaa dabadeed bixin doona guud-mar mawduucyada cutubka ku jira ku saabsan: Daweynta xaaladaha naf-gooyada ah oo lala kulmi karo (xirmidda marin-haweedka, dhiigbaxa, iyo shoogga) iyo samaynta kala soocidda.</p> <p>Marka xiga, baraha ayaa ka hadli doona muujinna doona hannaannada degdegga loogu baahan yahay furidda marin-haweedka, xakamaynta dhiigbaxa, iyo daweynta shoogga. Ka qaybgalayaasha ayaa markaa fursad u heli doona in ay ku barbartaan farsamooyinka wax loo daweeyo xaaladahan markii lagu jiro. Waqtigan inta lagu jiro, xoogaa wadahal ah oo ku saabsan farqiga hawlgallada caafimaad ee musiibada iyo gargaarka degdegga ah ee maalinlaha ah ayaa dhici doona. (Tusaale ahaan, soo-kicinta af-ka-af iyo soo-kicinta wadne-bogeedka (CPR) ayaa lumiya qaar ka mid ah muhiimaddooda xaaladda musiibada oo ay markaa jiraan dhibaatooyin dhawr ah ee u baahan waxka qabad degdeg ah oo aaladda iyo dawada la heli karana ay yar tahay.)</p> <p>Mawduuca xiga ee cutubkani wuxuu la xaalayaa kala-soocidda. Baraha ayaa furi doona wadahalalka iyo micnaha iyo ujeeddada kala-soocidda oo bixin doona taariikh ku saabsan khibrada milliteriga ee isticmaalidda kala-soocidda si loo kala muhiimad siiyo daweynta xilli ay dhibtu aad u ballaaran tahay. Taariikhdani waxay keenaysaa is bar-bar dhig kala soocidda waqtiga musiibada iyo tallaabooyinka ay xubnaha CERT raacayaan markay kala-soocid ku tallaabsanayaan.</p> <p>U dambayn, ka qaybgalayaasha ayaa hab musiibo oo jilan oo dhaawacyo iyo geeri badan leh ku barbaran doona qiimaynta kala-soocidda iyo daweynta oo ku xigta. Layligan ayaa muujin doona baahida loo qabo kala soocid dhab ah oo dhan iyadoo cadaadiska musiibo iyo nabdoonaanta samatabixiyayaashaba la eegayo</p>

**KOOXDA KAJAWAABIDDA XAALADDA DEGDEGGA AH EE BULSHADA
CUTUB 3: HAWLGALLADA CAAFIMAAD EE MUSIIBADA—QAYBTA 1**

**WAXYAABAHA LOO
BAAHAN YAHAY**

- *Buugga Baraha ee Kooxda Ka-Jawaabidda Xaaladda Degdeggaca ee bulshada*
- *Buugga Ka qaybgalayaasha ee Community Kooxda Ka-Jawaabidda Xaaladda Degdeggaca ee bulshada*
- *Buugga Kaqayb-galayaasha Ka-jawaabidda Musiibada*
- Muuqaallada 3.1 ilaa 3.5

QALAB

Ka sakow qalabka ku taxan Buuggan Macallinka, waxaad cutubkan ugu baahan tahay qalabka soo socda:

- Kombiyuutar leh barnaamijka PowerPoint
- Kombiyuutar borojektar leh ama shaashad weyn
- 1 qofloox (mannequin)
- 1 sanduq oo galoofyada latex ee cinjidha ah ee baaridda
- 4" × 4" dhaymo (1 dhaymo 2dii ardayba)
- 1 faashad oo saddex xagal ah qofkiiba
- Kaararka qoridda, koobbiyaale, iyo maarkaro sharooto ah

Ogsoonow: Qaar ka mid ah ka qaybgalayaasha ayaa xasaasiyad ka qaba galoofyada baaridda ee latex. Haddaad og tahay qof fasalka ka mid ah oo xasaasiyad ku leh latex, ama sii galoofyo ka caaggan xasaasiyadda ama u sheeg in uu ka qaybgaluhu soo qaato galoofyo cudbi ah oo khafiif ah si uu uga hoos marsado galoofyada baaridda.

DIYAARGAROW

Layliga kala soocidda eek u yaal dhamaadka cutubkan wuxuu u baahan yahay alaabo horay loogu sii diyaarshey. Diyaari kaararka xusuusta oo muujinaya dhaawaca lix “dhibbane.” Fasalka lix kooxood baa loo kala qaybin doonaa, koox kastana waxay rabi doontaa nuqul ka mid ah jooggaa kaararka ah. Faahfaahin ka eeg bogagga 3-34.

OGEYSIINNO

Wagtiga loo rabo in uu qorshahani qaato waa kan soo socda:

Soo dhaweynta iyo Ararta Cutubka 10 daqiiqo
Daweynta Xaaladaha Naf-gooyada ah 90 daqiiqo
Kala-soocidda 45 daqiiqo
Gebaggebada Cutubka 5 daqiiqo

Wadarta Waqtiga: 2 saac 30 daqiiqo

SOO JEEDIN

Hubi inaad carrabka ku adkayso inta lagu jiro xisaddan oo dhan muhiimadda bedbaadsanaanta samatabbixiyaha (tusaale ahaan, isticmaalka qalabka nabdoonaanta, la shaqaynta jaalle, iyo samaynta kala soocid dhamaystiran). Aad bay muhiim u tahay in arrintan loo muujiyo. Xubnaha CERT waxba ma caawin karaan haddii ay laftoodu noqdaan dhibbaneyaal.

CUTUB 3: HAWLGALLADA CAAFIMAAD EE MUSIIBADA—QAYBTA 1



U ARARO
(GUUD MAR)
CUTUBKA

SOO DHAWEYN IYO ARARTA CUTUBKA

Jeedi cutubkan adigoo ka qaybgalayaasha ku soo dhaweynaya Cutub 3 oo barnaamijka tababbarka CERT ah.

Bar dadka macallimiinta cutubkan oo weydiiso mid kasta in uu si kooban u qeexo khibraddiisa/deeda ku saabsan hawlgallada caafimaadka.

Si kooban u guudmar casharrada nabdoonaanta dabka, adigoo sheegaya qodobbada hoos ku taxan.

- Waxaa jira heerar kala duwan oo dab ah, noocyada loo daminayana waa in ay ku habboon tahay nooca dabka.
- Intaanay qaadanin go'aanka dab deminta CERTyadu waa in ay dhamaystiraan qiimayn dhamaystiran.
- CERTyada waa in aanay abid isku deyin in ay galaan qolalka uu ka buuxo qiiqu waana in aanay isku deyin in ay bakhthiidaan dababka waaweyn.
- Maaddooyinka halista ah waana la kaydin karaa waana la safrin karaa, waxaanay ku badan yihiin guriga iyo goobta shaqadaba. Xubnaha CERT waa in ay xaqiijiyaan maaddooyinka halista ah ee guriga yaalla in loo kaydsho (ama loo qubo) si habboon. Marka lagu jiro xaalad musiibo, CEETyadu waa in ay calaamadaha maaddooyinka halista ah ula macaamilaan sida calaamad joogsi ah.

Ka jawaab su'aal kasta oo ay ka qaybgalayaashu ka qabi karaan nabdoonaanta dabka. Dabdeed, sii wado xisaddaada.

Sharax in baahida loo qabo hawlgallada caafimaad ee musiibada ay ku salaysan yihiin labo u qaadasho:

- Tirada dhibanayaashu waxay ka badan doonaan inta si maxalli ah loo daweyn karo.
- Waareyaasha (kuwa bedbaada) ayaa kuwa kale caawin doono. Waxay samayn doonaan wax kasta oo ay yaqaanniin sida ay u sameeyaan. Waxay u baahan yihiin farsamooyin nafta bedbaadiya ama musiibada ka dib loo baxsado.



SHARAX
IXTIMAALLADA



XUSUUSINTA
MACALLINKA

SOO DHAWEYN IYO ARARTA CUTUBKA (WELI SOCOTA)

Carrabka ku adkee bahida loo qabo hawlgallo heer deris ah oo caafimaad adigoo qeexaya saddexda nooc oo dhimnashada ay nabarradu keenaan ah:

- Weji 1: Dhimasho daqiiqado gudahood ah oo ay keento dhaawacyo awood badan oo aan wax laga qaban karayn oo gaara organnada jirka ee muhiimka ah
- Weji 2: Dhimasho dhawr sacadood gudahooda ah oo ay keento dhiig-baxid xad-dhaaf ah
- Weji 3: Dhimasho dhawr beri ama usbuuc gudahood ah oo ay keentay dhawr habdhis oo kharraaba (sida., ka sii darid dhaawac ku yimid)

Sharax in wejiyadaasi ay soo hoos galaan sababta ay hawlgallada caafimaad ee waqtiga musiibo loogu qabto sida ay yihiin (oo ah in la garto kuwa nabarrada ugu halis badan qaba sida ugu dhaqso badan iyo in marka koobaad la daweeyo dadka qaba xaaladaha naf-gooyada ah).

Tilmaan in cilmi-baaristii Peter Safer uu sameeyey ka dib dhulgariirradii Chile, Peru, iyo Italy ay muujiyeen in in ka badan 40 boqolkiiba oo dhibbanayaasha musiibada ee geerida wejiga labaad iyo saddexaad ah la bedbaadin karo haddii lagu sameeyo daryeel sahlan oo caafimaad.

Ku dar in shaqaalaha CERT loo tababaray in ay bixiyaan:

- Daweyn xaaladaha naf-gooyada ah—marin-haweed xirmay, dhiig-bax, iyo shoog—iyo xaalado kale oo aan aad degdeg u ahayn.
- Wanaagga ugu badan oo loo sameeyo tirada dhibbanayaal ee ugu badan, iyadoo kala soocid sahlan iyo daweyn dhaqso ah la samaynayo.

Xusuusi kooxda in musiibo markay dhacdo, ay jiri doonaan dhibbaneyaal ka badan samatabbixiyeyaasha, caawin degdeg ahna aan la heli karin si si dhakhso ah loo gu shaqeeyo nafona loogu bedbaadiyo.

Bandhig mabda'a Kala-Sooc Sahlan iyo Daweyn Degdeg ah (Simple Triage And Rapid Treatment (START) marka aad marka hore la xaalaysid dhibaatooyinka musiibada ka dhex dhaca.

Cod ka qaad kooxda si aad u ogaato inta ka mid ah oo koorsada gargaarka degdegga ah qaadatay.



XUSUUSINTA
MACALLINKA



MUUQAAL 3.1

SOO DHAWEYN IYO ARARTA CUTUBKA (WELI SOCOTA)

HIMILOOYINKA

Ogow in dadka qaaatay koorsada gargaarka koobaad ay u baahan doonaan in ay fahmaan in CERT ay daboosho hawlaha caafimaad ee musiibada ee uu waqtigooda ciriiriga yahay oo ay tahay in degdeg loo kala sooco loona daweeyo dhibbanayaal badan. CPR koorsadan laguma baro maxaa yeelay hawl badan bay rabtaa mana ay ku habboona marka ay dhibbanayaal bandanna jiraan caawinta xirfadda lehna ay daahdo.

Himilooyinka Cutubka

- Aqoonsiga “dilaayada.”
- Dabbakhidda farsamooyinka loo furo hawo-mareenka, xakamaynta dhiigbaxa, iyo daweynta shoogga.
- Samaysashada kala soocid iyadoo lagu jiro xaalad la matelay oo musiibo.

Visual 3.1

U sheeg kooxda in dhamaadka cutubkan, ay tahay in aad awooddo in aad:

- Aqoonsato “dilaayada.”
- Dabbakhdo farsamooyinka loo furo hawo-mareenka, xakamaynta dhiigbaxa, iyo daweynta shoogga.
- Samayso kala soocid iyadoo lagu jiro xaalad la matelay oo musiibo.

Mar labaad u sheeg ka qaybgalayaasha in bartilmaameedka hawlgallada caafimaad ee musiibada uu yahay in wanaagga ugu badan loo sameeyo dadka ugu badan. Musiibada ay jiraan dhibbanayaal badan, waqtiga ayaa noqon doona muhiim. Xubnaha CERT waxay u baahan doonaan in ay u shaqeeyaan si dhaqso ah oo hufan si ay u caawiyaan dhibbanayaalka ugu badan.



**XUSUUSINTA
MACALLINKA**

SOO DHAWEYN IYO ARARTA CUTUBKA (WELI SOCOTA)

Mar kale ku celi in cutubkani uu ka qaybgalayaasha bari doono “saddexda dilaa” iyo mabaadii’da kala soocidda. U sheeg kooxda in inta ay ku jiraan cutubkaan, ay fursado u heli doonaan in ay si gacan ku hayn ah wax uga bartaan farsamooyinka daaweynta, waxaanay dhamaadka cutubkan firsad u heli doonaan inay qabtaan qaymayno kala soocid ah, iyadoo lagu jiro musiibo markaa la metelayo.

Weydii ka qaybgalayaasha in midkoodna uu qabo wax su’aal ah.

Sharax in qaybta hore ay ka hadli doonto daweynta xaaladaha naf-gooyada ah: Xirmidda hawo-mareenka, dhiigbaxa saayidka ah, iyo shoogga.



MUUQAAL 3.2

DAWEYNATA XAALADAHNA NAF-GOYADA AH

Daweynta Xaaladaha Naf-gooyada ah

“Dilaa” yada:

- Xirmidda marin-haweedka
- Dhoogbax xad-dhaaf ah
- Shoogga

Visual 3.2



**MAWJUUCA
SOO JEEDI**

U sheeg kooxda in gurmada caafimaadka, hawo-mareenka xirma, dhiigbaxa, iyo shoogga ay yihiin “dilaayaal.” Mudnaanta koowaad ee hawlgallada caafimaad waa in lala tacaalaa kuwaa wax dili kara iyadoo:

- La furayo hawo-mareenka.
- Xakamaynayo dhiigbaxa saa’idka ah.
- La daweynayo shoogga.

Sharax in qaybtani ay kooxda bari doonto sida loo aqoonsado “dilaayada” iyadoo la ogaanayo astaamahooda iyo saamaynta ay jirka ku leeyihiin.



SOO JEEDI
FURIDDA
MARIN-
HAWEEDKA



MUUQAAL 3.3



WEYDII SU'AAL



PM, P. 3-4



PM, P. 3-4

DAWEYNTA XAALADHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)

Xusuusi kooxda in ay weligood xirtaan qalabka bedbaadada: Halmatka, Okiyalka, galoofyada, maaskaro, iyo buud. U sheeg in farsamo waqtiga tashiisa ay tahay in aad galoofyo jilican ka hoos xirtaan kuwooda shaqaynta. Dabadeed markii ay helaan dhibbane, way siibi karaan galoofyadaada shaqada, waxaanay markaa diyaar u yihiin in ay la shaqayeeyaan dhibbanaha.

FURIDDA MARINKA HAWADA

Tilmaan in habdhiska neefsashadu uu ka kooban yahay marinno hawo, sambabbo, iyo murqo.

Daweynta Xaaladaha Naf-gooyada ah

Waaxyaha uu ka kooban yahay habdhiska neefsashada:

- sambab
- Cunaha
- Marinka cad
- Sanduuqa codka
- Tuubbada hawada
- Hawa-ka-qaadaha sambabbada

Visual 3.3

Miyuu midkiinna yaqaan midka ugu caansan ee sababa xirmidda marinka hawada?

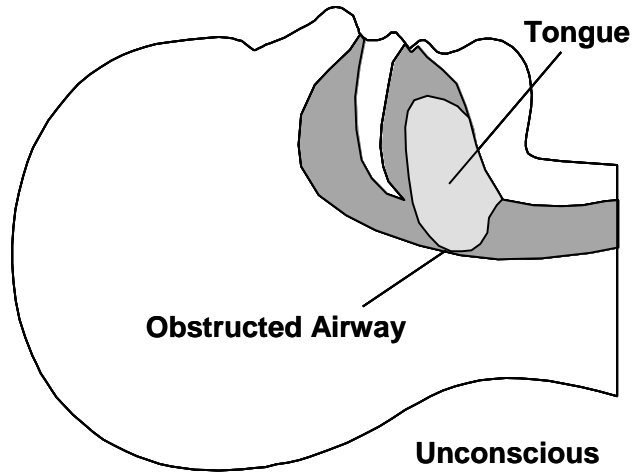
Haddii aanay sheegin, u sheeg kooxda in waxa ugu badan ee marinka hawada xira uu yahay carrabka. Marka uu dhibbanuhu miyir la'yahay ama miyir li'i ku dhaw yahay, gaar ahaan kan dhabarka u jiifa, carrabka — oo muruq ah—ayaa fidsami kara oo xiri kara marinka hawada. Dhibbanaha looga shakiyo marin hawo oo xiran waa in si degdeg ah loo hubiyaa in uu neefsanayo, haddii ay muhiim noqotana waa in loo furaa marin-haweedka.

Sharax in marka laga shakiyo xirmidda marin-haweed, xubnaha CERT waa in ay banneeyaan marin-haweedka iyagoo isticmaalaya dariiqada Madaxa-Janjeeri/ Garka-dallac.



PM, P. 3-4

Hawo-mareen uu Xiray Carrabku





PM, P. 3-4

Dariiqada Madaxa-Janjeeri/ Garka-dallac ee Lagu Furo Marin-haweedka

Tallaabo	Ficil
1	Isagoo kuu jira gacan dheerarked, rux dhibbanaha adigoo garabka ka taaban, kuna dhawaaq”ma i maqli kartaa?”
2	Haddaanu dhibbanuhu kuu jawaabin/karaynin, baabbacada hal gacan ah saar dhafoorka hore ee wejiga.
3	Saar labada farood ee gacanta kale garka hoostiisa, oo u janjeeri qalka dhinaca sare adigoo madaxa si tartiib ah gadaal ugu janjeerinaya.
4	Dhegtaada saar afka dhibbanaha guudkiisa, adigoo eegaya dhinaca cagaha dhibbanaha, oo gacan saar ubucda dhibbanaha.
5	<i>Ka eeg xabad soo kacsan.</i>
6	<i>Dhegayson hawo is-daba maraysa.</i>
7	<i>Ka taabo ubuc dhaqdhaqaaqaysa.</i>



XUSUUSINTA
MACALLINKA

DAWEYNATA XAALADAHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)

U muuji tallaabo kasta si tartiib ah adigoo u isticmaalaya macallin ama arday sidii dhibbane oo kale. Sharax in farsamo habbooni ay muhiim tahay, laakiin xawlina uu fiican yahay hadday dhawr dhibbane jiraan. Hubi in aad qabtid galoofyo markaad wax muujinaysid si aad u xoojisiid baahida loo qabo qalabka wax ilaaliya

Sharax in ay dariiqadani sababto la xakamayn sinaha-lafdhabarta sababtuna waa in madaxa oo keliya la haynayo.

Dariiqadani toddobada tallaabo ee soo socoto ayay ku jirtaa following seven tallaabo:

- Tallaabo 1: Isagoo kuu jira gacan dheerarked, rux dhibbanaha adigoo garabka ka taaban, kuna dhawaaq”ma i maqli kartaa?”
- Tallaabo 2: Haddaanu dhibbanuhu kuu jawaabin/karaynin, baabbacada hal gacan ah saar dhafoorka hore ee wejiga.
- Tallaabo 3: Saar labada farood ee gacanta kale garka hoostiisa, oo u janjeeri qalka dhinaca sare adigoo madaxa si tartiib ah gadaal ugu janjeerinaya.
- Tallaabo 4: Saar labada farood ee gacanta kale garka hoostiisa, oo u janjeeri qalka dhinaca sare adigoo madaxa si tartiib ah gadaal ugu janjeerinaya.
- Tallaabo 5: Ka eeg xabad soo kacsan
- Tallaabo 6: Dhegayso hawo is-daba maraysa.
- Tallaabo 7: Ka taabo ubuc dhaqdhaqaaqaysa.



HAWL QABO



XUSUUSINTA
MACALLINKA

DAWEYNTA XAALADAHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)

LAYLI: FURIDDA MARIN-HAWEEDKA

Ujeedo: Layligani wuxuu ka qaybgalayaasha u oggolaanayaa in ay isku sameeyaan dariiqada Madaxa-Janjeeri/ Garka-dallac si tijaabo ah. Waa muhiim in macallimiinta kale ee caawinta samayn kara ay fiirsadaan. Hubi in aad dhamaan hawshan isku raacsan tihiin.

Tilmaamo: Raac tallaabooyinka hoose si aad u dhamaystirto layliga:

1. Ka dhig kooxda kuwo u shaqeeya labo-labo.
2. Weydiiso qofka midig xiga in uu noqdo dhibbane kan bidixena uu noqdo samatabbixiye.
3. Ka codso samatabbixiyuhu in uu dhibbanaha ku sameeyaa dariiqada Madaxa-Janjeeri/ Garka-dallac si uu u furo marin-haweedka.
4. Ka codso samatabbixiyuhu in uu dhibbanaha ku sameeyaa dariiqada Madaxa-Janjeeri/ Garka-dallac si uu u furo marin-haweedka.

U fiirso koox kasta oo sax farsamooyinka khaldan.

5. Ka dib marka uu samatabbixiyuhu sameeyo laba ama saddex isku day oo dariiqada Madaxa-Janjeeri/ Garka-dallac ah, dhibbanaha iyo samatabbixiyaha ka codso in ay is-beddelaan.
6. U oggolow in samatabbixiye kasta uu sameeyo labo ama saddex tijaabo oo la eegayo oo ah dariiqada Madaxa-Janjeeri/ Garka-dallac.

Ka dib marka ay ka qaybgalayaashu helaan fursad ay samatabbixiye ku noqdaan, kala hadal wax dhibaato ah ama farsamooyin khaldan ah oo meesha lagu arkay. Sharax sida dhibaatooyinkaa mustaqbalka laysaga dhawro.



XUSUUSINTA
MACALLINKA

DAWEYNTA XAALADAHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)

Xirfaddan bar adigoo raacaya borotokoolladiinna maxalliga ah.

Xusuusi ka qaybgalayaasha in qayb ka mid ah hawshoodu ay tahay in waxa ugu wanaagsan loo sameeyo dadka ugu badan. Sababtaa awgeed, haddii neefsigu uu soo noqon waayo marka kowaad ee dhibbane lagu sameeyo dariiqada Janjeeri-maxada Garka-Dallac, xubnaha CERT waa in ay mar labaad isku dayaan isla dariiqadii. Haddii isku dayga dambe uu qofkii ku neefsan waayo, xubnaha CERT waa in ay dhibbanaha xiga u gudbaan

U sheeg kooxda in haddii neefsashadii la soo celiyo ay khasab tahay in la ilaaliyo furraanta marin-haweedka. Hal si oo la yeeli karo waa in mutaddawac ama dhaawac socon kara loo dhiibo oo uu madaxa meel ku xajiyo. Waxaa kale oo uu marinku ku furraan karaa in alaabo jilicsan la geliyo garbaha dhibbanaha hoostooda si xoogaa garbaha kor loogu qaado oo marn-haweedkuna uu u furraado.



XUSUUSINTA
MACALLINKAS

Muuji labada farsamaba.

Weydii ka qaybgalayaasha haddii uu qofna qabo wax su'aal ah oo ku saabsan aqoonsiga iyo bannaynta xirmidda marin-haweedka.

U sheeg kooxda in ay weligood ka taxaddaraan dhaawacyada madaxa, luqunta, iyo lafdhabarta (oo dhamaantood dhismaha soo dumay uu keeno.) Haddii si habboon loo isticmaalo, dariiqada janjeeri-madaxa, garkana dallac ee lagu furo marin-haweedka ayaa keena gacan ku qabad yar oo lafdhabarta ah maxaa wacay maduxu wuxuu ka dulbaxaa labdhabarta

Xusuusi kooxda muhiimadda furidda marin-haweedka dhaqsah ugu badan ee ugu suurogalsan.

U sheeg ka qaybgalayaasha in qaybta xigta middaan, ay ku baran doonaan aqoonsiga iyo daweynta dhiigbaxa faraha ka baxay oon xakamaysnayn.



XUSUUSINTA
MACALLINKA

Sharax in dhaawac madax loo yaqaan jug ee aan loo aqoon madax ama weji daqran, in kastoo ay muujin karaan madax dhaawacan.



SHEEG
XAKAMAYNTA
DHIIG-BAXA



XUSUUSINTA
MACALLINKA

DAWEYNTA XAALADAHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)

XAKAMAYNTA DHIIGBAXA

Qaybtan soo bandhig adigoo sharxaya in dhiigbax aan la xakamaynin uu marka hore keeno tamar darro. Haddii aan dhiigbaxa la koontaroolin, qofku waqti yar gudahiis ayuu shoog ku dhacayaa, ugu dambayntana wuu dhimanayaa. Qofka qaangaarka ahi waxa ku jira ilaa shan litar oo dhiig ah. Haddii uu daato hal litar waa uu dhiman karaa.

Tus ardada dhalada qaadda halka litar si aad u muujiso waxbarasho ahaan.

Kooxda u sheeg in ay jiraan saddex nooc oo dhiigbax ah, waxaana nooca degdeg loogu ogaan karaa xawliga uu dhiiggu ku qubanayo:

- Dhiigbax halbowle. Halbowlayaashu waxay dhiigga ku safriyaan cadaadis sare. Dhiigbax halbowle waa dhiigbax burqanaya.
- Dhiigbax xidid. Xididdadu waxay dhiigga ku safriyaan cadaadis hoose. Dhiigbax xidid waa dhiigbax qulqulaya.
- Dhiigbax tiftafyo. Tiftafyadu waxay sidoo kale dhiigga ku safriyaan cadaadis hoose. Dhiigbax tiftaf waa dhiigbax tiflaynaya.

Kooxda u sheeg in ay jiraan saddex dariiqo oo waaweyn oo dhiigbaxa loo xakameeyo:

- Cadaadis toos ah
- Sare u qaadid
- Cadaadin xubnaha ah



PM, PP. 3-7



XUSUUSINTA
MACALLINKA

U dir ka qaybgalayaasha shaxda cinwaankeedu yahay *Hannaanka loo Xakameeyo Dhiigbaxa* oo ku taal Buugga Ardayga.

Ku dul muuji hannaan kasta qoflooxa (mannequin) ama macallin kale.

**KOOXDA KAJAWAABIDDA XAALADDA DEGDEGGA AH EE BULSHADA
CUTUB 3: HAWLGALLADA CAAFIMAAD EE MUSIIBADA—QAYBTA 1**



PM, PP. 3-7

Hannaanka loo Xakameeyo Dhiigbaxa

Dariiqada	Hannaanka
Cadaadis toos ah	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadaadis toos ah dhaawaca dushiisa adigoo dhaymo nadiif ah saaraya nabarka oo si adag u cadaadinaya. ▪ Ku hay cadaadiska dhaymada adigoo boogta u duubaya si <u>adag</u> oo faashadda cadaadiska ah.
Sare u qaadid	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Boogta sare ugu dallac heer ka sarreeya wadnaha.
Cadaadis Xubno	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadaadis saar xubin cadaadiseedka ugu dhaw si aad u yarayso qulqulka dhiigga u socda nabarka. Isticmaal: <ul style="list-style-type: none"> • Barta cududda markii ay gacantu dhiig baxayso. • Barta bawdada marka ay lugtu dhiig baxayso. <p>(Eeg sawirrada ku yaal bogga soo socda oo ka hel muujinta barahaas cadaadinta.)</p> <p>Waxaa kale oo jira baro kale oo cadaadis oo uu baruhu ku tusi kari doono.</p>

DAWEYNATA XAALADAHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)

U sharax kooxda in cadaadis toos ah oo uu la jiro sare u qaadis in ay wax ka qabato inta badan dhiigbaxyada. Muuji hannaanka loo xakameeyo dhiigbaxa iyadoo la isticmaalayo cadaadisyo toos ah:

- Tallaabo 1: Saar cadaadis toos ah boogta dusheeda adigoo saaraya dhaymo boogta dusheeda oo weliba u cadaadinaya si adag.
- Tallaabo 2: Ku hay cadaadiska dhaymada dusheeda adigoo si adag ugu duubaya faashadaha cadaadiska.

Carrabka ku adkee in cadaadis toos ah iyo sare u qaadis ay qaadan karaan 5 ilaa 7 daqiiqo si ay ka qaybgalayaashu dhiigbaxa gebigiis u joojiyaan. Isticmaalka dhaymada iyo faashadda cadaadiska waxay samatabbixiyaha u oggolaadaan in uu u gudbo dhibbanaha kaas ku xiga.

Sharax in faashad cadaadis ay tahay in loo xiraa si siriq ah, si markaa loo debcin karo —intii la goyn lahaa—si loo eego boogta, deedna dib loogu xiro. Hannaankani wuxuu wax ka gala in uu xifdiyo sahayda oo uu tashiilo waqtiga.

Sharax in ay faashaddu joogteyso cadaadiska tooska ah ee loogu baahan yahay si loo joojiyo cadaadiska. Xubnaha CERT waxay la sii socdaan xaaladda dhibbanaha. Haddii xubinta dhibbanuhu ay buluug noqonayso ama kabuubyo ku leedahay faashadda hoosteeda, waa in la debciyaa faashadda.

Weydii haddii ay jirto cid su'aalo ka qabta cadaadis saaridda faashadda.

Muuji hannaanka xakamaynta dhiigbaxa iyadoo sare nabarka loo qaadayo: Sare ugu qaadidda boogta heer wadnaha ka sarreeya. Sare u qaadidda waxaa loo isticmaalaa iyadoo lagu darayo cadaadis toos ah.

U sheeg ka qaybgalayaasha in sidoo kale ay jiraan xubno cadaadineed oo loo isticmaali karo in lagu dhimo qulqulka dhiigbaxa.



XUSUUSINTA
MACALLINKA



XUSUUSINTA
MACALLINKA

DAWEYNATA XAALADAHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)

**Tilmaan xubnaha cadaadiska ee muhimka ah
adigoo ku tusaya macallin ama arday.**

Baraha cadaadiska oo inta badan la isticmaalo waxay yihiin:

- Bar cududeedda oo gacanta ah.
- Bar bawdeedka oo lugta ah.



PM, PP. 3-8 &
3-9

Ka qaybgalayaasha u dir shaxanka baraha cadaadinta iyo sawirka uu cinwaankiisu yahay *Hannaanka loo Xakameeyo Dhiigbaxa* ee ku yaalla Buugga Ardayga. Ku boorri ka qaybgalayaashu in ay dhibbanayaasha ka dhigaan kuwo is caawiya mar kasta oo ay suurowdo.



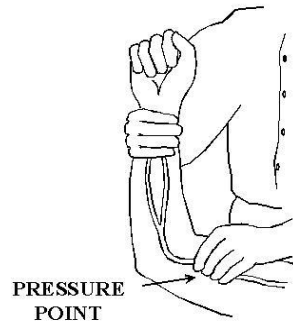
XUSUUSINTA
MACALLINKA

**Weydii in uu qofna qabo wax su'aal ah oo ku
saabsan xakamaynta dhiigbaxa**



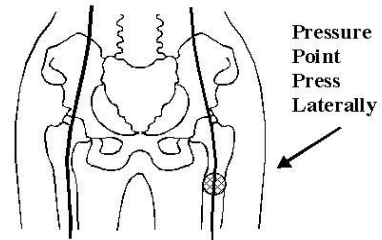
PM, PP. 3-8 &
3-9

Hannaanka loo Xakameeyo Dhiigbaxa



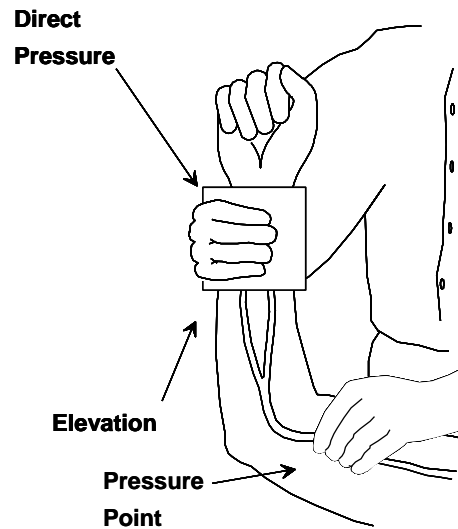
Bar Cadaadiska Cududda

**Bar Cadaadiska Cududda
Xusulka korkiisa.**



Bar Cadaadiska Bawdada

**Bar Cadaadiska Bawdada
Bawdada sare.**



Dariiqooyinka Xakamaynta Dhiigbaxa ayadoo la isticmaalayo cadaadis toos ah oo boogta korkeeda ah, sare u qadis, iyo baraha cadaadiska.



HAWL QABO

DAWEYNTA XAALADHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)

LAYLI: XAKAMAYNTA DHIIGBAXA

Ujeedo: Layligani wuxuu ka qaybgalayaasha u oggolaanayaa in ay gacanta ka sameeyaan farsamooyinka lagu xakameeyo dhiigbaxa.

Tilmaamo: Raac tallaabooyinka hoose si aad u samayso layligaan:

1. Kooxda israac-raaci.
2. Weydiiso in qofka weyn uu noqdaa dgibbane qofka yarna uu noqdaa samatabbixiye
3. Weydiiso in dhibbanayaashu ay dhabarka u seexdaan dhulka oo ay isku qabtaan indhaha.
4. Weydiiso in uu samatabbixiyuhu uu isticmaalo cadaadis toos ah si uu u xakameeyo dhiigbaxa boog la metelay oo dhudhunka midige ku taal oo wax yar xusulka ka hoosaysa. Samatabbixiyuhu ha:
 - Istimaaloo faashadda cadaadiska.
 - Sare u qaado gacanta.
 - Ku soo celiyo labada tallaabo.
 - Ku soo celiyo labada tallaabo si dhaqso leh.



XUSUUSINTA
MACALLINKA

U fiirso koox kasta oo sax wixi farsamo khalada oo ka dhaca. Khaladaadka baahsan waxaa ka mid ah faashad aan gig-tirrayn, iyadoo la xiro intii siriq la samayn lahaa, iyo sare u qaadid aan si debcan loo joogteyn karayn.

5. Ka dib marka uu sanmatabbixiyuhu sameeyo ugu yaraan saddex isku-day isagoo isticmaalaya farsamo walba, weydiiso dhibbanaha iyo samatabbixiyuhu in ay isbeddelaan. (Ogsoonow: Saddexda isku day waa in ay isu daba joogaan si tartiib ah ilaa degdeg oo loo dabbakho xirfadda.)
6. Samatabbixiye kasta waqti u sii in uu farsamada sameeyo oo dabbakho iyadoo loo fiirsanayo. Ka dib marka ay ka qaybgalayaasha oo dhan fursad u helaan in ay samatabbixiye noqdaan, ka hadal wixii farsamo khaladan ah oo la arkay xilligii u kuurgalka. Sharax sida looga fogaanayo khaladaadkaa mustaqbalka.



XUSUUSINTA
MACALLINKA

DAWEYNTA XAALADAHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)

Muuji isticmaalidda cadaadiska cududda adigoo cadaadis saaraya gacantaada. Dabadeed, ka qaybgalayaashu cadaadis ha saareen gacmahooda si ay u dareemaan saamaynta dariiqadan.

Ogsoonow: Qaybta soo socota ee isticmaalka xubin-xiridda ah waa khiyaari waana lagu dari karaa casharka, haddii uu Macallinku sidaa doono.

Meesha ay musiibo ka dhacdo, khaasatan dhulgariur danadiis, khayraadka gurmaddu wuu yaraadaa mana gaaro dad badan oo u baahan. CERTyadu waxay isticmaalaan cadaadis toos ah iyo dallicid/cadaadin iyo baro cadaadis si ay u maareeyaan inta badan dhiigbaxa. Si kastaba hanoqotee, haddii ay dariiqooyinkani dhiigga joojin waayaan xirfadleyduna ay soo daahl doonaan, xubin-xirid ayaa ah khiyaar wacan si aanu qofku dhiigbax ugu dhiman.

Xubin-xiridda ayaa ah ka fursan-waaga ugu dambeeya (naf iyo xubin go'da) marka ay farsamo kasta oo kale joojin weydo dhiig bax lug ama gacan ka socda. Iyadoo ay isticmaalidda xubin-xiriddu dhif tahay, waxay muhiim noqon kartaa marka darfaa (gacan, lug) qayb ka mid ahi ay go'do ama burburto oo dhiigbaxa lagu joojin waayo mid kasta oo ka mid ah qaababka la door-bido.

Sharax isticmaalka habboon ee xubin-xiridda adigoo muujinaya sida loo sameeyo, adigoo qodobbada soo socda sheegaya.

- Xubin-xiriddu waa marka faashad (ama shay kale) oo markii addin lagu xiro laguna dhuujiyo, goysa oo xirta qulqulka dhiigga oo ku socda addinkaa iyo wixii ka hooseeyaba.
- Xubin-xiriddu dhib bay u geysan kartaa addinka, laakiin waxay joojin kartaa dhiigbax ba'an marka ay farsamooyinka kale oo dhami shaqayn waayaan xirfadleyduna ay daahdo, si markaa loo joojiyo dhiigga oo aanu qofku dhiigbax ugu dhiman.
- Isticmaal alaab kasta oo dheer, fidsan (faashad, neegatiin, ama sigisyada dumarka) Ha isticmaalin alaabta ay ka mid yihiin xargaha, siligga, ama xarig oo geli kara jirka dhexdiisa.

DAWEYNTA XAALADAHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)

- Xeerarka guud ee isticmaalidda xubin-xiridda waxaa ka mid ah:
 - Xubin-xiraha ku xir meel u dhexysa xubintaad xiraysid iyo wadnaha.
 - Isticmaal alaab ballaaran oo jilicsan.
 - Gunud oo adigoo kabaallayn u isticmaalaya ul, qalin, mastarad, iwm, dhuuji guntinta ilaa uu dhiiggu ka istaago, oo markaa meel ku hubso kabaaliyaha si uu cadaadisku u sii jiro.
 - U calaamadee dhibbanaha si kajawaabayaasha hore ee musiibadu ay u ogaan karaan in xubin-xir lagu sameeyey iyo waqtiga hawshaa laga qabsaday.
 - Xubin-xirka waxaa furi kara madax dhinaca caafimaadka ah oo ku habboon.

Ku celi saddexda dariiqo ee waaweyn ee loo xakameeyo dhiigbaxa xad-dhaafka ah:

- Cadaadis toos ah
- Dallicid
- Baraha cadaadiska

Adkee in loo xakameeyo dhiigbaxa sida ugu dhaqso badan ee suurogalka ah si aanu qofku khatar ugu gelin in uu dhiigbax u dhinto. Xubin-xiriddu waa in ay noqotaa ka fursan-waa-ga ugu dambeeya.

Xusuusi kooxda in ay mar kasta xirnaadaan galoofyadooda cinjirka ah, okiyaalladooda, iyo maaskare si ay isaga dhawraan dulinnada uu dhiiggu qaado, sida Cagaarshow iyo HIV.



WEYDII SU'AAL

Weydii in uu qofna qabo su'aalo ku saabsan xakamaynta dhiigbaxa xad-dhaafka ah.

U sheeg kooxda in qaybta tan xigta ay ku saabsan tahay aqoonsiga iyo daweynta shoogga.



BAR
GARASHADA IYO
DAWEYNTA
SHOOGGA

**DAWEYNTA XAALADHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)
AQOONSIGA IYO DAWEYNTA SHOOGGA**

Ku fur mawduucan adigoo sharxaya in shooggu uu yahay jirro ka imanaysa wareegga dhiigga oo xumaada. Haddii shoog lagu jiro waxaa dhimanaya:

- Unugyada.
- Tifafka.
- Organno dhan.

Carrabka ku adkee in jirku marka hore uu kabi karo dhiigbaxa wuxuuna qarín astaamaha shoogga. Sidaa awgeed, askee muhoomadda in si joogto ah loo qiimeeyo bukaannada shoogga oo lala socdo xaaladdooda.

U sheeg kooxda in calaamadaha waaweyn ee xubnaha CERT ay raadiyaan ay yihiin:

- Neefsasho degdeg ah oo soke.
- Midab beddelan oo ka badan 2 ilbidhiqsi.
- Yeeli waa in la raaco amarrada sahlan, sida, “Dhuuji gacantayda.”



XUSUUSINTA
MACALLINKA

Si aad u muujiso neefsasho degdeg ah oo dhaw, weydiiso labo ka qaybgale in ay fasalka hortiisa yimaadaan. Mid u sheeg in uu caadi u neefsado. Kan kalena weydiiso in uu “hiraanhiro” (micnaha waa in uu 30 ama ka badan oo jeer neefsado daqiiqaddii.) Fasalka u tilmaan farqiga la maqli karo ee labada u dhexeeyo. Hubi in uu ka qaybgalaha “hiraanhirayo” uu fadhiyo marka uu muujinta samaynayo.

Weydiiso ka qaybgalayaashu in ay muujiyaan dib u buuxinta xididdadooda iyagoo hoos u reexaya baabacadooda dabadeedna sii deynaya. U sheeg in ay eegtaan wixii dhaca. Mid ka mid ah ka qaybgalayaasha weydiiso in uu sharxo. Kooxda u sheeg in arrintan loogu yeero “imitixaanka caddaadka” ama “blanch test.”



PM, P. 3-12

DAWEYNTA XAALADAHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)

Muuji hannanka daweynta dhibbanayaasha shoogga. U dir ka qaybgalayaasha shaxda cinwaankeedu yahay, *Hannaanka Xakamaynta Shoogga*, oo ku yaal Buugga Ardayga.

- Tallaabo 1: Hadday muhiim tahay, buste ama walaxa kale dhig dhibbanaha hoostiisa si aad uga dhawrto heerkulka dhulka oo ba'naan kara (kul ama qabow). U seexi dhibbanaha dhabarkiis/keeda. Dallac lugaha 6-10 inji ka sare heerka wadnaha. Ha furnaado marinka hawada..
- Tallaabo 2: Xakamee dhiigbaxa caad-yaalka ah (muuqanaya).
- Tallaabo 3: Gacanta ku hay heerkulka jirka.
- Tallaabo 4: Ka fogow gacan ku qabasho xooggan ama qallafsan

Weydii haddii ay cidi wax su'aalo ah ka qabto calaamadaha iyo daweynta shoogga.

Adkee in in kastoo dhibbanayaasha la ildaran shooggu ay oomi karaan, aanay ahayn in ay cunaan oo cabin waxbana, maxaa wacay waa ay ku yaqyaqsoon karaan.



WEYDII SU'AAL



PM, P. 3-12

Hannaanka Xakamaynta Shoogga

Tallaabo	Fal
1	<ul style="list-style-type: none">▪ U seexi dhibbanaha dhabarkiis/keeda.▪ Dallac lugaha 6-10 inji ka sare heerka wadnaha.▪ Ha furnaado marinka hawada.
2	<ul style="list-style-type: none">▪ Xakamee dhiigbaxa caad-yaalka ah.
3	<ul style="list-style-type: none">▪ Gacanta ku hay heerkulka jirka (tus. Dhulka iyo dhibbanahaba buste ku dad haddii ay muhiim tahay).
4	<ul style="list-style-type: none">▪ Ka fogow gacan ku qabasho xooggan ama qallafsan haddii aysan dhibbanaha iyo samatabbixiyahaba halis dhaw ku jirin.



HAWL QABO



XUSUUSINTA
MACALLINKA

DAWEYNTA XAALADAHA NAF-GOOYADA AH (WELI SOCDA)

LAYLI: DAWEYNTA SHOOGGA

Ujeedo: Layligani wuxuu ka qaybgalayaasha oggolaanayaa in ay sameeyaan tallaabooyinka lagu daweeyo shoogga.

Tilmaamo: Raac tallaabooyinka hoose si aad u dhamaystirto layliga:

1. Sidii kuwii hore u sheeg in ay ka qaybgalayaashu laba laba u wada shaqeeyaan.
2. Qofkii layligii u dambeeyey ahaa samatabbixiye weydiiso in uu noqdo dhibbane kan kalena samatabbixiye
3. Weydiiso dhibbanayaashu in ay dhabarka dhulka ugu seexdaan, iyo in ay isku qabtaan indhahooda.
4. Samatabixiyayaasha u sharax arrinta dhici karta ee soo socota:
 - Waxaad ka soo dul-dhacday dhibbane ka dhiigbaxayey nabar gacanta sare ah waqti aan la cayimin.
 - Dhibbanuhu haatan waa miyir la' yahay.
5. Weydiiso samatabbixiyaha in uu daweeyo dhibbanaha.

U fiirso samatabbixiye kasta isagoo/iyadoo daweynaysa shoog. Ha ka yeelin ardaydu in ay buste hoos dhigaan cagaha dhibbanaha. Bustayaashu waa macduun marka musiibo ay jirto, mana ahan in loo isticmaalo si aan muhimad lahayn.

6. Marka samatabbixiye kasta la fiirsado isagoo daweeeyey shoog, weydii in dhibbanaha iyo samatabbixiyuhu ay is beddelaan.

Marka ay dhamaan samatabbixiyayaasha helaan fursado ay ku daweeyaan dhibbanayaashooda, same wadahal aad ku hagayso ka wada hadalka farsamooyinka khaldan ee la ogaaday iyo sidii loo sixi lahaa mustaqbalka.

Ku soo celi qodobbada waaweyn ee aqoonsiga iyo daweynta shoogga:

- Dhibbane waxaa ka muuqan kara mid am aka badan oo calaamadaha shoogga ah.
- Haddii ay jirto sabab loo tuhmo in uu jiro shoog, markiiba daweynta ku billow.



WEYDII SU'AAL

DAWEYNTA XAALADAHA NAF-GOYADA AH (WELI SOCDA)

**Weydii in ay ciduna qabto su'aal ku saaban
calaamadaha shoogga ama daweyntiisa.**

Kooxda u sheeg in goobtii musiibo ka dhacdaa, ay jiri karaan dhibbanayaal badan oo waxqabad u baahan iyo khayraad ama sahay yar oo la isticmaalo. Qaybta soo socota waxay xirfadihii hadda la bartay u isticmaali doontaa in la kala mudnaan siiyo daweynta dhibbanayaasha, waxaana habkaa la yiraahdaa kala-soocid.



SOO JEEDI
MAWDUUCA



XUSUUSINTA
MACALLINKA

KALA SOOCID (TRIAGE)

Ku billow mawduucan adigoo weydiinaya kooxda inta iyaga ka mid ah oo xusuusato muuqaalladii taxanaha telefashanka ee *M*A*S*H* ee ay diyaaradaha qumaatiga u kaca imanayeen dhakhaatiirta iyo kalkaaliyayaashuna ay si dhaqso ah u baarayeen si ay u go'aansadaan sida ay u kala muhiimad badan yihiin daweyntooda.

Dantya laga leeyahay wadhadalkani waa in ay ka qaybgalayaashu billaabaan in ay ka fikiraan dhaawacyada turada badan.

Inta muuqaalladan lagu jiro, shaqaalaha caafimaadku waxay:

- Ka aqoonadeen kuwi dhintay, kuwa aadka u dhaawacan oo ay tahay in bedbaadsho.
- U direen kuwa qaba dhaawacyada yaryar meelo ay ku sugaan daweyn.
- Aqoonsadeen kuwa dhimanaya haddaan lala gaarin daweyn degdeg ah waxayna u direen qolka qalliinka.

U sheeg ka qaybgalayaashu in ay muuqaalladaasi tusayeen shaqaale caafimaad oo samaynaya *triage*—oo ah eray Faransiis ah oo micnihiisu yahay “soocid.”

Sharax in inta lagu jiro kala soocid, la qiimeeyo dhibbaneyaasha, laguna kala saaro hadba inta ay le egtahay degdegnimada daweynta ay u baahan yihiin, waxaanay u diyaarshaan daweyn degdeg ah ama daahsan.

Sii sharax in runtii kala soocidda ay soo allifeen askartu, iyo weliba inay khibraddu ina tusayso in ay kala soocvoddu aad wax gal u tahay marka lagu jiro xaaladaha ay:

- Dhibbanayaasha aad uga badan yihiin samatabbixiyeyaasha.
- Khayraad (sahay) koobani ay jirta.
- Waqtigu uu aad muhiim u yahay.



XUSUUSINTA
MACALLINKA



MUUQAAL 3.4

KALA SOOCID (WELI SOCDA)

Xusuusi kooxda in, haddii ay taallo maaddo halis ah ama ay xaaladda ku jiraan weerar argaggixiso oo kiimiko ama bayooloji ah, in ay nabdoonaanta samatabbixiyuhu aad muhiim u tahay. Xubnaha CERT waa in ay ka tagaan meesha si ay dhaawac noftooda ugala fogaadaan, oo ay una yareeyaan khatarta sii-sumaynta.

Tilmaan in kala soocidi ay dhacdo sida ugu dhaqsaha badan markii dhibbane la helo ama la samatabbixiyo.

Kala Soocid

- Degdeg (I)
- Daahsan (D)
- Dhintay (DEAD)

Visual 3.4

Inta kala sooca lagu jiro, xaaladaha dhibbanaha ayaa la qiimeeyaa oo la kala mudnaan siiyaa loona kala calamadiyaa (sumadaa) saddex cayn:

- Degdeg (I): Dhibbanaha wuxuu qabaa dhaawac naf-gooyo ah (neef ku xiran, dhiigbax, ama shoog) oo u baahan la tacaalid degdeg ah oo lagu bedbaadiyo naftiisa/teeda, daweyn dhaqso ah oo naf-bedbaadin ah ayaa loo baahan yahay.
- Daahin (D): Dhaawacyadu halis ma gelinayaan nafta dhibbanaha. Dhibbanaha wuxuu u baahan karaa daryeel xirfadle, laakiin daweynta waa la daahin karaa.
- Dhintay (DEAD): Neefsi ma jiro markii laba goor laysku dayey in loo furo marin haweedka. Sababtoo ay tahay in CPR ay tahay qofba qof, hawl badanna loo baahan yahay, CPR lama sameeyo marka ay dhibbanayashu ka badan yihiin samatabbixiyeyaasha.

KALA SOOCID (WELI SOCDA)

Xusuusi kooxda in yoolka barnaamijka CERT uu yahay in wanaagga ugu badan loo sameeyo tirada dadeed ee ugu badan.



XUSUUSINTA
MACALLINKA

Qaar ka mida ka qaybgalayaahaa ayaa diidmo ka muujin kara isticmaal li'idda CPR. Sharax in CPR ay tahay la tacaalid gacan ku hayn u baahan una baahan waqti iyo samatabbixyeyaal aan marka lala tacaalayo dhaawacyo badan la heli karayn. Haddii aanay jirin dhibab badan, CPR waxaa samayn kara shaqaalaha tababbaran ee jooga meeshaa.

Sharax in kala saaridda ka dib, bukaannada la geeyo meelo daweyneed oo loogu talaggalay (daryeel degdeg ah, daryeel daahsan, ama xabaalaha).



XUSUUSINTA
MACALLINKA

Carrabka ku adkee muhiimadda bedbaadsanaanta samatabbixiyaha inta lagu jiro kala-soocid. Samatabbixiyayaashu waa in ay xirtaan dhamaan qalabka bedbaadada oo ay ku jiraan galoofyada cinjirka, ookiyaaleyaasha adag, halmadyo, iyo maaskarada siigada (waxaa la doorbidaa tan ku calaamadsan tahay, “N95,” oo celinaysa qurubyada u yar sida 3 mikroon) markaad baaraysid dhibbanayaadha isku day inad galoofyada u kala saartid dhibbanayaasha. Mar mar bayba dhacdaaye, haddii yaraan qalabka awgeed aysan suuraggal ahayn in qof waliba loo isticmalo hal galoof, waa in galoofyada la nadiifiyaa inta u dhexaysa u isticmaalka bukaanno kala duwan iyadoo la isticmaalayo 1 qayb oo kollariin ah iyo 10 qaybood oo biyo ah. U sheeg kooxda in guntimahooda au ugu talaggaleen musiibadu ay tahay in uu ugu jiro hal sanduuq oo galoofyada cinjirka ah ah.

Muuji qaababka loo beddesho galoofyada cinjirka ah ayadoo uusan qofku isa sumayn, waxaana la qandhuuftaa guudka galoofka, waana la fiiqaa iyadoo la geddinayo inta uu ka soo siibmayo. Si aad I siibto galoofka labaad, laba farood geli gudaha galoofka oo duub galoofka adigoo iska jira in aad kor taabato.



BAR KALA-
SAARIDDA
AAGGA
MUSIIBADA

KALA SOOCID (WELI SOCDA)

KALA SOOCIDDA MARKII LA JOOGO BAY'AD MUSIIBO

KALA SOOCIDDA MARKII LA JOOGO BAY'AD MUSIIBO

Billow mawduucan adigoo sharxaya hannaanka guud ee samaynta kala-soocida

- Tallaabo 1: Istaag, Eeg, Dhegayso, oo Fikir. Inta aadan billaabin, istaag oo xaaladda adigoo dhinacyada eegaya, dhegaysanayana. KA FIKIR nabdoo awooddaada, iyo xaddidnaantaada, oo gooso haddii aad xaaladda wax ka isku deyeysid iyo sida aad isugu deyeeyso.
- Tallaabo 2: Samee kala soocid cod ah. Ku billow inaad kor u dhawaaqdo, Kajawaabidda Musiibada. Haddii aad socon kartaan, codkayga xaggiisa socon ay jiraan waareyaal (survivors) socon kara, far in ay meel u qoondaysan joogaan hawshaada kala soocidda. (Hadday samatabbixiyeyashu rabaan caawin oo waareyaal socon kara, marka waa in waareyaashaas la weydiisto in ay caawin geystaan) Dadkaa iyaga ahi waxay bixin karaan xog waxtar ah oo ku saabsan dhibbaneyaaha aan la helin joogaan.
- Tallaabo 3: Ka billow meesha aad taagan tahay, oo raac marin habaysan. dhibbanaha kuugu dhaw oo sii wad daryeelka adigoo isticmaalaya habraaca
- Tallaabo 4: Qiimee dhibbane kasta oo sumad “I” (Dhaqso), “D” (daahsan) oo ah ‘dhintay.’” Xusuusnow in aad qiimayso kuwa dhaawacan laakiin so
- Tallaabo 5: Dawee dhibbaneyaasha “I” markiiba. Dhibbanayaasha “I” u qaybi marin-haweed, xakamayn dhiigbax, iyo daweyn shoogga.
- Tallaabo 6: Diiwaangeli natiijooyinka kala-soocidda si loo gaaro:
 - Gaarsiin waxgal ah oo aaladda [iyo dadka wax gargaara ah.]
 - Xog ku saabsan meelaha ay ku sugan yihiin dhibbanayaasha.
 - Diiwaanin degdeg ah oo ku saabsan tirada dhibabka iyo sida uu u kala

Carrabka ku adkee in bedbadsanaanta samatabbixiyaha ayaa aad u muhiim u ah kala-sooc. Xusuusi in ay xirtaan qalab ilaaliya oo ku habboon si aanay khatar u ahayn. Caafimaadkaaga.



XUSUUSINTA
MACALLINKA



BAR
QAYMAYNTA
KALA-SAARIDDA



PM, P. 3-15



XUSUUSINTA
MACALLINKA

KALA SOOCID (WELI SOCDA)

SAMAYNTA QIIMAYNTA KALA SOOCIDDA

Yoolka hawshani waa in kala soocid lagu sameeyo 15 ilaa 30 ilbiriqsi. Arday kasta waa in uu waajibkaa ku soo ceshaa saddex jeer, isagoo min tartiib ilaa degdegsiimo ku soconaya.

U dir ka qaybgalayaasha shaxda la yiraahdo, *Hannaanka kala Soocidda*, ee ku taal Buugga Ardayga. Yoolka kala soociddu waa in la aqoonsado oo la daweeyo dhibbanayaasha degdegta ugu baahan in la daryeelo. Ku billow mawduucan adoo sharxaya in markii la samaynayo kala soocid, ay tahay in ay:

- Ku billow marin haweedka. Adigoo u jira hal baac rux dhibbanaha oo qayli. Haddii uusan dhibbanuhu kuu jawaabin:
 - Meelee marinka hawada.
 - Eeg, dhegayso, oo taabo.
 - Fiiri celceliska neefsiga (ka badan 30 waa in lagu calaamadiyaa “I”).
 - Haddaanu dhibbanuhu neefsanayn, ka dib labo isku-day oo marin hawed furid ah, dabadeed ku calaamadee “DEAD” oo ah “**DHINTAY.**”
- Ka eeg dhiigbax.
 - Jooji dhiigbaxa aan xakamaysnayn.
 - Baaridda “blanch” ee midab geddoonka samee (in ka badan 2 ilbidhiqsi waa in lagu calaamadiyaa “I”).

Sharax in baaridda “blanch” aanay ku fiicnayn carruurta, oo ayna xaaladda maskaxda tahay - beddelkii blanch- in loo isticmaalo muujiyaha ugu weyn.

- Fiiri xaaladda maskaxeed. Sii amar tusaale ah, sida “tuuji gacantayda.” Haddanay jawaabi kuu iman, xaaladda dhibbanuhu waa “I.”

Haddii uu dhibbanuhu ku baaso tijaabooyinka oo dhan, xaaladdiisu ama xaaladdeedu waa “D.” Haddii u dhibbanuhu ku dhaco hal tijaabo, xaaladdiisu waa “I.” Xusuusnow in qof walba la sumado.



PM, P. 3-15

Hannaannada Kala Soocidda

Tallaabo	Hannaannada
1	<p>Fiiri hawo-mareenka/neefsashada. Adigoo u jira hal baac rux dhibbanaha oo qayli. Haddii uusan dhibbanuhu kuu jawaabin:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Meelee marinka hawada. ▪ Eeg, dhegayso, oo taabo. ▪ Fiiri celceliska neefsiiga. Neef-qaad aad u dhaqso ah (ka badan 30 daqiiqaddii) wuxuu muujiyaa shoog. Ka dawee shoog kuna calaamadi “I.” ▪ Haddii uu ka yar yahay 30 daqiiqaddii, dabadeed u gudub talaabo 2. ▪ Haddaanu dhibanuhu neefsanayn, ka dib labo isku-day oo marin hawed furid ah, dabadeed ku calaamadee “DEAD” oo ah “DHINTAY.”
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fiiri wareegga/dhiigbaxa. ▪ Qaado fal degdeg ah si aad u xakamayso dhiigbax saa’ida. ▪ Fiiri wareegga adigoo isticmaalaya baaridda “blanch” (oo midab gaddoonka ah). <ul style="list-style-type: none"> • Riix meel ka mid ah maqaarka ilaa uu midabku ka tago. Meel wanaagsan oo sedan la yeelo waa baabbacada gacanta. Fadhiga ciddida mar mar ayaa la isticmaalaa. • Waqtiyee inta ay qaadato in uu midabkii caadiga ahaa soo noqdo. ▪ Ka dawee shoog haddii midabka caadiga ah uu ku soo noqdo ka badan 2 ilbiriqsi, kuna sumad “I.”
3	<p>Fiiri xaaladda maskaxeed. Sii amar tusaale ah, sida “tuuji gacantayda.” Awoodid la’aanta in la jawaabo waxay muujisaa muhiimnimada in la daweeyo shoog. Ka dawee shoog kuna sumad “I.”</p>



PM, P. 3-16



XUSUUSINTA
MACALLINKA

KALA SOOCID (WELI SOCOTA)

DIIWAANINTA KALA SOOCID

U dir ka qaybgalayaasha *muuqaalka Diiwaaninta Kala Soocidda oo Tusaale ah* oo ku yaal Buugga Ardayga.

Sharax sida loo diiwaangeliyo dhibbanayaasha marka la kala soocayo (tirada dadka lagu calaamadiyey “degdeg,” “Daahsan,” iyo “Dhintay”) iyo meelaha ay kala joogaan. Sidoo kale kooxda u sheeg sida ay muhiim ugu tahay xogtan oo kale xirfadleyda hawshan ka jawaabaysa.

**Ku muuji—ama qof-loox ama macallin kale—
hannaanka samaynta qiimaynta mada ilaa lugo**



PM, P. 3-16

Diiwaangelinta Kalasocidda oo Tusaale ah

Xaaladda	Meesha			
	A	B	C	D
I	1	2	0	1
D	0	2	5	3
Dead	3	7	1	0



PM, P. 3-17

KALA SOOCID (WELI SOCDA)

U dir ka qaybgalayaasha kaarto liicdada cinwaankeedu yahay, *Kaarto Liicdo Go'aanka Kala Soocidda* ah ee ku taal Buugga Ardayda waxaadna ku talisaa in ay casharkan bannaankiisa ku aqriyaan kaartalliicdada inta ay wax ka baranayaan hannaanka kala-soocidda. (Tilmaan in “2” ilbiriqsi loola jeedo natiijada dib u buuxsanka xididdada.)

Adkee in uu waqtigu muhiim u yahay musiibada. Ka qaybgalayaashu ma awoodi doonaan in ay waqti badan ku qaataan hal dhibbane dushii.

Sidoo kale adkee in ay ka qaybgalayaashu ka faa'iidaystaan layliyada maxalliga ah si xirfaddooda kala-soocidda u joogteeyaan oo ay isagana dhawraan meel-ka-dhacyada ku yimaada kala-soocidda.



MUUQAAL 3.5

Meel-ka-dhacyada ku Yimaada Kala-Soocidda

- Yool, abaabul, iyo qorshe la'aan.
- Hoggaan go'aan jilicsan.
- Muhiimad badan oo la saaro hal dhaawac.
- Daweyn (meeshii kala-sooca) oo la sameeyo.

Visual 3.5

Meel-ka-dhacyada ku yimaada kala-soocidda waxaa ka mid ah:

- Yool, abaabul, iyo qorshe la'aan.
- Hoggaan go'aan jilicsan.
- Muhiimad badan oo la saaro hal dhaawac.
- Daweyn (meeshii kala-sooca) oo la sameeyo.



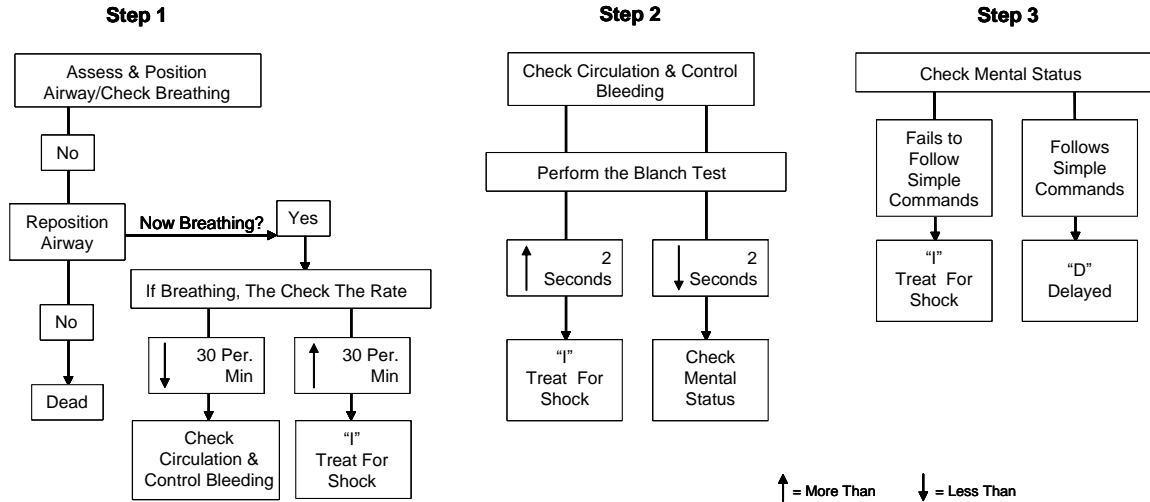
XUSUUSINTA
MACALLINKA

**Weydii kooxda in uu midkoodna su'aal ka qabo
sida loo sameeyo kala soocidda.**



PM, P. 3-17

Kaarto Liicdo Go'aanka Kala Soocidda ah



Kaarto Liicdo Go'aanka Kala Soocidda ah, oo muujinaya saddexda tillaabo ee hannaanka kala soocidda. Tallaabo 1: qiimee oo meelee marin-haweedka oo eeg neefsiga; Tallaabo 2: Eeg wareega dhiigga oo xakamee dhiigbaxa; Tijaabo 3: Eeg xaaladda miyirka.



HAWL QABO

KALA SOOCID (WELI SOCOTA)

LAYLI: SAMAYNTA KALA-SOOCIDDA

Ujeedo: Layligan waxaa loogu talaggalay in uu kuu oggolaado in aad gacan-ku-hayn ku samaysid kala-sooc, adigoo uu ku saaran yahay cadaadis sare.

Tilmaamaha: Raac tallaabooyinka hoose si aad u dhamaystirto layliga:

1. Ka hor casharka diyaari sadex kaar, oo mid kasta loogu diwaan gelinayo xaaladda dhibbane musiibo, sida soo socota:
 - Dhibbane #1: Dhoolliyeyn—wuxuu ka jawaabaa kala sooca codka.
Dhiigbax yar.
Blanch caadi ah.
 - Dhibbane #2: Waxa dhiigbaxaya daraf (gacan, lug, iwm).
Miyir la'.
Ka dib labo isku day oo furidda marin-haweedka ah weli ma neefsanayo.
 - Dhibbane #3: Taagan laakiin an ka jawaabayn amarrada codadka ah.
 - Dhibbane #4: Ma leh calaamad dhiigbax.
Miyir la'.
Blanch waxay qaadanaysaa 5 ilbiriqsi
 - Dhibbane #5: Ma dhiigbaxayo.
Miyir qaba.
Aan gacanta tuujinayn markii la weydiisto.
 - Dhibbane #6: Dhiigbax yar.
Miyir qaba, laakiin kala maqan.
Celceliska neefsigu waa 40 saacaddiiba.
2. Ka dhig fasalka kooxo 6-qof ka kooban. Hayso sedad kaar ah oo kugu filan si ay koox kasta u haysato hal sed ah. Koox kasta, saddex ka qaybgale ayaa jilaysa dhibbaneyaal, saddexna waxay jilayaan sidii kooxda goobidda iyo samatabbixinta (laba samatabbixiye iyo hal raadiye).
3. Weydiiso in “Dhibbanayaashu” ay kaar ka qaataan Baraha oo ay ku koolleeyaan shaararkooda.
4. U qoondee aag “musiibo” koox kasta oo weydiiso in dhibbaneyaashu ay isku fidiyaan meesha la qoondeeyey.



XUSUUSINTA
MACALLINKA

KALA SOOCID (WELI SOCDA)

Xusuusi ka qaybgalayaasha in ay bustayaashooda u soo qaataan aagga musiibada.

5. U sharax kooxda in saddexda “samatabbixiye” way haysan doonaan 5 daqiiqo oo ay u:
 - Sameeyan kala-sooc dhamaan dhibbaneyaasha oo ay go’aanadaan sida mid kasta loo sumadayo oo loo daweynayo.
 - Diiwaan geli tirada dhibbanayaasha eek u jira cayn kasta oo kala-sooca ka mid ah (degdeg, daahsan, dhintay).
6. Billow hawsha. U fiirso samatabbixiyeyaashu marka ay u diyaargarobayaan oo ay qabanayaan kala soocidda.
7. Dhamaadka waqtiga xisada, kooxaha oo dhan u wada yeer oo koox walba la samee 5 daqiiqo oo wadahal ah oo ku saabsan natiijada layliga kala sooca. Kala hadal:
 - Dhibaatooyinka ay samatabbixiyeyaashu la kulmeen intii lagu jirey kala soocidda.
 - Sida ay u dareemayeen markay galeen cadaadiska samaynta kala soocid waqtiga sidaa u gaaban.

Faham u muuji dareenka samatabbixiyeyaasha eek u saabsan waqtigii ku yaraa ilaa iyo cadaadiska ay duruufu dhabta ah ku dareemi doonaan. Sharax in ay baran doonaan dariiqooyin lagu yareeyo hiyikaca mawduuca aakhirkiisa.

8. Xubnaha kooxdu hays beddeleen hana ku soo cesheen hawshii, iyagoo saddexda dhibbane u isticmaalaya saddexdii kaar oon la isticmaalin, si uu markaa ka-qaybgale kasta fursad ugu helo in uu noqdo samatabbixiye.



XUSUUSINTA
MACALLINKA

Weydii kooxda in uu midkoodna su’aal ka qabo sida loo sameeyo kala soocidda..

U dhulg lahow ka qaybgalayaasha iyo adayga ay qabaan go’aannadaa marka ay dhacdo dhacdo musiibo weyn ah. Sharax in qorshayn iyo abaabullaan ay muhiim u yihiin in wanaagga ugu wetn loo qabto tirada dadeed ee ugu badan.



**SOO KOOB
QODOBBADA
MUHIIMKA AH**

GEBAGGEBADA CUTUBKA

Soo koob qodobbada muhiimka ah ee cutubkan:

- Awoodda xubinta CERT ee furidda marin-haweedka, xakamaynta dhiigbaxa, iyo daweynta shoogga ayaa lagama maarmaan u ah bedbaadinta nafaha.
 - Isticmaal dariiqada Madaxa-Janjeeri/Garka-dallac si aad u furto marin-haweedka.
 - Xakamee dhiig-baxa adigoo isticmaalaya cadaadis toos ah, sare u qaadid, iyo/ama bar-cadaadisyo.
 - Haddii ay jirto su'aal ku saabsan in uu dhibbane shoog qabo iyo in kale, shoogga ka daawee.
- Kal soocid waa hab si dhaqso ah loogu qiimeeyo dhaawaca dhibbanaha oo markaana loo horma-geliyo daweyntiisa. Hannaanka sameynta qiimaynaha kala sooca wuxuu ku tacalluqaa eegidda iyo ogaanshaha:
 - Celceliska marin-haweedka iyo neefsashada.
 - Dhiigbaxa iyo dhiig-wareegga.
 - Xaaladda miyirka.

Xusuusi ka qaybgalayaasha in hawlgallada caafimaad ee musiibada ay u baahan yihiin qorshayn taxaddar leh, wada shaqayn, iyo ku-celcelin. Ku boorri in ay ka faa'iidaystaan ka qayb-qaadashada tijaabada bulshada oo dhan ah oo layliga musiibada ah mar kasta oo la jadweliyo.

XILSAAR SHAQO-GURI

Weydiiso ka qaybgalayaashu in ay aqriyaan oo wax ka bartaan Cutubka 4: Hawlgallada Caafimaad ee Musiibada — Qaybta 2 casharka kan xiga ka dambe.

Xusuusi ka qaybgalayaashu in ay soo qaataan buste, faashad duuban, koollo, iyo kaarboor casharka soo socda.

Qof waliba uga mahadceli ka soo qaybgalka xisaddaan.