

---

# CUTUB 9: DIB U EEGIDDA KOORSADA IYO JILIDDA MUSIIBADA

---

---

---

Cutubkan waxa ku jira:

- Dib u Eegid Qodobbadii Muhiimka ahaa ee Koorsada.
- Layligii ugu Dambeeyey.



**CUTUB 9: DIB U EEGIDDA KOORSADA IYO JILIDDA MUSIIBADA**

<b>HIMILOOYINKA</b>	Dhamaadka cutubkan, ka qaybqaatayaashu waa inay karaan in ay: Dabbakhaan xirfaddii iyo aqoontii ay ka barten Cutubka 1 ilaa 8 ilaa xaalad musiibo oo jilan.
<b>WAJAHADDA</b>	Wajahadda cutubkani waxay ka koobnaan doontaa: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Soo dhaweyn iyo Guudmar Cutubka.</li><li>▪ Dib u eegid Imtixaanka Kama-dambaysta ah.</li><li>▪ Dib u eegidda Koorsada.</li><li>▪ Jilidda Musiibada.</li><li>▪ Qaadaadhig Layliga ah iyo Gebaggebo.</li></ul>
<b>WAQTIGA LAGU QIYAASAY IN LAGU DHAMEEYO</b>	2.5 saacadood
<b>DARIIQADA TABABBARKA</b>	<p>Baraha hoggaanka ah ayaa xisaddan ku billaabaya in uu ka qaybgalayaasha ku soo dhaweeyo Cutub 9: Dib u Eegidda Koorsada iyo Jilidda Musiibada, waxaanu dadka bari doonaa macallimiinta xisadda. Baraha ayaa dabadeed sharxi in cutubkani uu yahay isku soo xoorintii wax kasta oo ay ka qaybgalayaashu barten ama qabteen intay ku jireen siddeeddii cutub ee tagtay, waxaanu si kooban u guudmari sida uu cutubkani u socon doono.</p> <p>Baraha ayaa bixinaya guudmar kooban oo ku saabsan ra'iyada muhiimka ah ee looga soo hadlay xisadihii hore, kana jawaabi doona su'aalaha muhiimka ah.</p> <p>Ka dib markuu ka jawaabo su'aalaha oo dhan, wuxuu baruhu sheegi doonaa sida loo wadi doono jilidda musiibada waxaanu tilmaami doonaa in ujeeddada jiliddu ay tahay in ka qaybgalayaasha la siiyo gacan ku hayn dhinac ah oo ku saabsan hawlgallada kooxaha guud, iyagoo sii kororsanaaya xirfaddooda. Baruhu wuxuu muhiimad saari doonaa tabaha kooxda CERT wuxuuna u gogol-xaari doonaa samaynta layli ku saabsan seenyo burbur khafiif ah leh ama seenyo burbur dhexdhexaad ah leh.</p> <p>Inta ay socoto jiliddu, waa in ay barayaashu adkeeyaan in ay ka qaybgalayaashu layliga ula dhaqmaan sidii oo uu dhab yahay una ay tababbartaan sidii naftooda oo ku xiran. Baruhu wuxuu tilmaami doonaa in khaladka la galo inta tababbarka lagu jiro uu noqon doono casharro la bartay—casharro laga yaabo in ay maalin nafo bedbaadiyaan dhaawacna ka hor tagaan. Baruhu waa in uu sidaa darteed dhiirrigeliyaa hoggaannimo, fal go'aan leh, iyo dabeecad ku adkaysi leh inta lagu jiro layliga si loo kordhiyo khibrada waxbarashada.</p> <p>Dhamaadka jilitaanka, baruhu wuxuu daadihin doonaa wadahadal hufan oo ku saabsan casharada la bartay iyo dhibtii lala kulmay intuu socday layligu.</p>

---

**KOOXDA KAJAWAABIDDA XAALADDA DEGDEGGA AH EE BULSHADA  
CUTUB 9: DIB U EEGIDDA KOORSADA IYO JILIDDA MUSIIBADA**

---

**WAXYAABAHA LOO  
BAAHAN YAHAY**

- *Tilmaanta Macallinka ee Kooxda Kajawaabidda Xaaladda Degdegga ah ee Bulshada*
- *Buugga Ardayga ee Kooxda Kajawaabidda Xaaladda Degdegga ah ee Bulshada*
- Shahaado Qalin-Jebineed (Meeshaa lagu sameeyey)

---

**QALAB**

Ka sakow qalabka ku tahay wejiga hore ee Tilmaantan Macallinka, qalabka soo socda ee dheraadka ah ayaa loo raba cutubkan

- Kombiyuutar leh barnaamijka PowerPoint
- Kombiyuutar borojektar leh ama shaashad weyn
- Qalabka nabdoonaanta
- Cadad loox ah, alaab, ama waxyaabo kale oo qashinka burburka lagu metelo
- Labo am aka badan oo tiir
- Dhaawac-jile (si loogu ekeysiiyo dhaawacyo)
- Walxo kale oo qalab ah, oo laga yaabo in cutubyadii hore laga helo oo wax ku dari karo run u ekaanshada jilitaankan

---

**DIYAARGAROW**

Jilidda musiibadu waxay kaaga baahan tahay in aad dhistid afar saldhig:

- Saldhigga 1, waxay ka qaybgalayaashu ka qaadanayaan jilidda musiibada. Iyadoo ku salaysan seenyadaa, ka qaybgalayaashu waxay:
  - Go'aansan xaddiga burburka.
  - Samaysan muhiimado kooxeed.
  - Go'aansan waxyaabaha loo baahan yahay
  - Aqoonsan khataraha iman kara.
- Waxa kale oo ay ka qaybgalayaashu xulan hoggaamiye CERT oo samayn doona abaabul CERT oo ku salaysan khayraadka la hayo iyo muhiimadaha laysla gartay.
- Saldhigga 2, ka qaybgalayaasha waxaa looga raba in ay:
  - Qiimeeyaan xaaladda dabeed.
  - Xushaan dab-demiska ku habboon.
  - Demiyaan dabka.

DIYAAR-GAROW  
(WELI SOCDA)

OGSOONOW: Ka qaybgale kasta dabka wuu bakhtiin doonaa.

- Saldhigga 3, ka qaybgalayaasha waxaa laga rabi doonaa in ay kala soocid sameeyaan bukaannadana ku daweeyaan qalabka caafimaad ee la haysto markaa.
- Saldhigga 3, ka qaybgalayaasha waxay samayn doonaan kabaalin iyo weelayn si ay u siibaan dhibbane ku xayirmay burbur.

Shuruudaha baraha ee diyaarinta saldhig kasta waa hoos:

- Saldhig 1: Jilidda musiibadu waa in ay ku salaysan tahay dhacdo musiibo oo bulshadaada ka dhici karta. Intaanu casharku billaaban, same seenyo musiibo oo u qalanta baahida ka qaybgalayaasha. Seenyo musiibo oo muunad ahi waxay ku taal qaybta Maaddooyin Dheeraad ah ee cutubkan si aad markaa u arki kartid nooca layliga loo baahan doono.
- Saldhigga 2: U samee Saldhig 2 sida layliga xakamaynta dabka ee Cutub 2. Bixi dab demisyo noocyo iyo xajmiyo kala duwan ah si ay ka qaybgalayaashu u xulan karaan nooca dabdemiye ah ee ku habboon dabka.
- Saldhigga 3: Intaanay xisaddu billaaban, aqoonso dhawr nooc oo dhaawac ah oo si caadi ah uga dhacda musiibada ku qeexan jilitaanka. U xulo dhawr bare-caawiye in ay dhibbaneyaal iska dhigaan oo ay xirtaar dhaawac-jile si ay dhaawacyo u muujiyaan.
- Saldhig 4: U xulo dhawr bare caawiye in ay iska dhigaan dhibbaneyaal. U isticmaal cadad alwaax ah, faraajiin, ama walxo kale (u ekee burbur) si ay “u dabaan” dhibbanaha. Bixi alaabo dheeraad ah oo loo isticmaali karo hawlgalka kabaalinta iyo weelinta iyo weliba busteyaal iyo waxyaabo kale oo hadday muhiim noqoto loo isticmaali karo in dhibbaneyasha looga qaado meesha uu ku xanniban yahay.

OGEYSIINNO

Qorshe waqtiyeedka loo gartay cutubkani waa sida soo socota:

Soo dhaweyn iyo Guudmar Cutubka.....	5 daqiiqo
Guudmarka Koorsada .....	30 daqiiqo
Jilidda Musiibada .....	90 daqiiqo
Qaadaadhig Layliga ah iyo Gebaggebo .....	25 daqiiqo

**Wadarta Waqtiga: 2 saac 30 daqiiqo**

CUTUB 9: DIB U EEGIDDA KOORSADA IYO JILIDDA MUSIIBADA



**BANDHIG  
CUTUBKA**

**SOO DHAWEYN IYO ARARTA CUTUBKA**

Ku soo dhawee ka qaybgalayaasha Cutubka 9 ee barnaamijka tababbarka CERT. Dadka bar barayaasha xisaddaan.

Ku billow in aad ka qaybgalayasha u sheegto in cutubkani yahay dulucdii dhamaan waxyaabihii ay ku soo qaateen koorsada. U sheeg in ka dib dib u eegid kooban oo koorsada ah ka dib, waxay fursad u heli doonaan in ay xirfaddooda iyo aqoonta ay u leeyihiin ururka CERT iyo hawlgalladiisa isticmaalaan iyadoo markaa la samaynayo layli jilitaan ah.

Samee wixii ogeysiin maamul ah oo markaa loo baahan yahay (tus. Casharro soo-gudid ah).



**OGEYSIINTA  
MACALLINKA**

**DIB U EEGIDDA KOORSADA**

**Ku bixi hilaadda 5 daqiiqo dib u eegista qodobbada muhiimka ah ee cutub walba. Qodobbada ay tahay in lagu daro muraajicada waxay ku yaalliin oo ku taxan yihiin bogagga soo socda.**

Ka hadal qodobbada soo socda oo ku yaal cutubka u diyaarsanaanta musiibada:

- Diyaarsanaanta guriga iyo meesha shaqada:
  - Isku duwashada guntin sahay musiibo ah
  - Samaynta qorshe musiibo
  - Samaysiga guri dugsoon oo nabdoon
  - Kala barashada meesha guuridda iyo meesha gabbashada
- Tallaabooyin diyaarsanaan oo khaas ah oo ku saabsan halisaha khatarta sare leh (argaggixisannimada ay ku jirto)

**DIB U EEGIDDA KOORSADA (WELI SOCOTA)**

Ka hadal qodobbada soo socda oo ku jira cutubka ka nabad-galka dabka:

- Maadooyinka halista ah:
  - Aqoonsi
  - Tabo difaac
  
- Xakamaynta yutiiliti:
  - Gaas
  - Koranto
  - Biyo
  
- Qiimayn: Adkee muhiimadda qiimaynta CERT iyo tallaabooyinka hannaanka qiimaynta.
  
- Sahayda dabdeminta:
  - Sahayda guud ee la heli karo
  - Tuubbooyinka xagaayada ee gudaha, oo ay ku jirto ku shaqaynta iyo liidashadooda (haddii ay ku habboon tahay)
  - Dab bakhtiiyeyaasha la qaadan karo, awooddooda iyo liidashadooda

**DIB U EEGIDDA KOORSADA (WELI SOCOTA)**

Ka hadal qodobbada soo socda oo ku jira cutubka hawlgallada caafimaad

- “Dileyaasha”
- Janjeerin-madax/gar-dhifashada loo furo marinka hawada
- Dariiqooyinka loo xakameeyo dhiigbaxa:
  - Cadaadis toos ah
  - Dallicid
  - Meelaha la cadaadiyo
- Daweynta shoogga:
  - Sida uu u yal bukaanku
  - Joogtaynta heerkulka jirka
  - Cunto iyo cabitaan midna ha siin
- Samaynta kala-sooca
- Qiimaynta min tin ilaa cirib
- Daryeelka boogta
- Tixgelinnada gaarka ah ee marka loo maleeyo in ay jiraan dhaawacyo luqunta iyo lafdhabarta
- Tixgelinnada aagga daweynta
- Kabay-saaridda iyo faashadaynta



**DIB U EEGIDDA KOORSADA (WELI SOCOTA)**

Ka hadal qodobbada soo socda oo ku jira cutubka Goobidda iyo Samatabbixinta

- Goobidda iyo samatabbixintu runtii waa laba hawlood.
- Yoolka goobidda iyo samatabbixinta:
  - Samatabbixinta dadka ugu tirada badan waqtiga ugu yar
  - Samatabbixinta dhibbanayaasha xannibka yar uu haysto marka hore
- Qiimayn:
  - Nooca dhismaha
  - Khataraha la xiriira
- Dumidda qaab-dhismeedka:
  - Dumid yar
  - Dumid dhexdhexaad ah
  - Dumid culus
- Farsamooyinka goobidda:
  - Habaysnoow guud ahaanba
  - Calaamadi aagga la goobay
  - Diiwaangeli natijada goobidda
- Farsamooyinka samatabixinta:
  - Kabaalaynta iyo weelaynta (leverage and cribbing)
  - Dhifashada iyo jiididda (Lifts and drags)

**DIB U EEGIDDA KOORSADA (WELI SOCOTA)**

- Ka hadal qodobbada soo socda oo ku jira Cutubka Ururka CERT
- Qaabdhismeedka ururka:
  - Qaabdhismeedka maaraynta oo si wacan u qeexan
  - War-is-gaarsiin waxgal ah oo u dhexaysa shaqaalaha hay'adda
  - Masuuliyad qaadid
- Himilooyinka taliska:
  - Aqoonso baaxadda dhacdada adigoo isticmaalaya qiimaynta dumitaanka
  - Gooso tab guud iyo shuruudo ama baahiyo saadka dhiniciisa ah
  - Si habboon laakiin nabdoon u dir sahayda loo baahan yahay

Kuwa soo socda waa qodobbada muhiimka ah ee cilmunafsiga musiibada:

- Ka gadaal musibooyinka, waarayaasha iyo shaqaalaha musiibadu waxaa la gudboonaan kara astaamo saykooloji iyo kuwo fisiyooloji.
- Tallaabooyinka ay hoggaamiyeyasha CERT qaadi karaan si ay u dhimaan buufiska saaran xubnaha kooxda
- Tallaabooyinka ay xubnaha CERT qaadi karaan si ay u dhimaan heerka buufiska saaran iyaga.
- Tabaha loogu caawiyo in ay waarayaashu ka bogsadaan hurgumada.

Kuwa soo socda waa qodobbada muhiimka ah ee argaggixisannimada:

- B-NICE indicators
- Borotokoollada CERT ee dhacdooyinka argaggixiso
- Falal is-dhawrid ah ka dib dhicidda argaggixiso

### **JILIDDA MUSIIBADA**

Layligani wuxuu ka qaybgalayaasha u oggolaan doonaa in ay isticmaalaan xirfaddii iyo aqoontii ay ku barten tababbarradoodii CERT. Diyaargarow weyn ayaa loo baahan yahay inta aan la billaabin layligan. Tilmaamaha hoose raac oo ka dhigo tallaabooyin diyaargarow.

#### **DIYAARGAROW**

Diyaarinta Jilidda Musiibada waxay u baahan yihiin tallaabooyinka soo socda:

1. Samee seenyo musiibo oo ah mid macquul ka ah bulshadaada.
2. Aqoonso afar aag—saddex gudaha ah iyo mid dibedda ah (hadday cimiladu oggoshahay)—si ay u noqdaan saldhigyada layli.
3. Xulo sagaal bare-caawiye si ay uga shaqeeyaan saldhigyada soo socda:
  - Labo ka shaqaysa Saldhig 2 si ay ula socdaan layliga xakamaynta dabka.
  - Afar ka shaqaysa Saldhig 3 si ay isaga dhigaan dhibbanayaashii kala sooca iyo daweynta.
  - Saddex ka shaqaysa Saldhig 4 si ay isaga dhigaan dhibbanayaal xanniban si loogu isticmaalo layliga kabaalinta iyo weelaynta/bixinta dhibbaneyaasha.

**JILIDDA MUSIIBADA (WELI SOCOTA)**

4. Weydiiso hal bare oo kasta oo saldhig jooga in uu bare hoggaan ah ka noqdo saldhiggaas. Baraha hoggaanka ah ayaa kormeerii doona dhisidda saldhigga, la socon doona nabdoonaanta xilliga layliga, siin doona natiijo ka qaybgalayaasha, oo hubin doona in saldhiggaa la dumiyo. U same saldhig kasta sida soo socota:
  - Saldhig 1: Saldhig 1 waa in uu ka kooban yahay miis wareegsan iyo afar kursi. Saar nuqul seenyada musiibada ah kuraasta miiska taalla hortooda.
  - Saldhig 2: U same saldhigga 2 sida dab xakamaynta ee Cutub 2. Ku qaybi saldhigga noocyo dhawr ah oo dab bakhtiiyeyaal ah si ay ka qaybgalayaashu u dooran karaan nooca dabdemis eek u habboon dabkaa
  - Saldhig 3: Marka aad dhaawac-jile mariso si loo jilo dhaawac ka noqon kara caam seenyadaa musiibo, barayaasha Saldhig 3 waa in ay seexdaan ama far-fariistaan saldhigga dhexdiisa meelo ah. Waxaa wacnaan lahayd in *aanay* ka qaygalayaasha u muuqan karayn ama aanay si sahlan ku gaari karin dhamaan barayaasha.
  - Saldhig 4: adoo isticmaalaya cadad looxyo ah, faraajiin, ama waxyaabo kale oo burbur laga dhigo, ded mid kastoo dhibbanayaasha ah si ay ka qaybgalayaashu ugu baahdaan kabaallo iyo weelal si ay u soo saaraan dhibbane kasta.



**BIXI LAYLIGA**

**JILIDDA MUSIIBADA (WELI SOCOTA)**

5. Ka dhig ka qaybgalayaasha kooxo afar ah.
6. Sharax in ay jiliddu koox kasta siinayso fursadda ay ku dabbakhayaan mid kasta oo ka mid ah xirfadihii ay ku bardeen xisadihii hore. Ku dheerow adigoo ka qaybgalayaasha u sheegaya in jilidda musiibada lagu qaban doono afar saldhig:
  - Saldhig 1, koox kasta waxay helaysaa jilid musiibo. Iyagoo ku salaynaya seenyadaa, ka qaybgalayaashu waxay:
    - Go'aansan xaddiga burburka.
    - Samaysan muhiimado kooxeed.
    - Go'aansan waxyaabaha loo baahan yahay
    - Aqoonsan khataraha iman kara..Waxa kale oo ay ka qaybgalayaashu xulan hoggaamiye CERT oo samayn doona abaabul CERT oo ku salaysan khayraadka la hayo iyo muhiimadaha laysla gartay.
  - Saldhigga 2, ka qaybgalayaasha waxaa looga rabaa in ay:
    - Qiimeeyaan xaaladda dabeed.
    - Xushaan dab-demiska ku habboon.
    - Demiyaan dabka.Xusuusi in ka qaybgale kasta uu dabka bakhtiin doono.
    - Saldhigga 3, ka qaybgalayaasha waxaa laga rabi doonaa in ay kala soocid sameeyaan bukaannadana ku daweeyaan qalabka caafimaad ee la haysto markaa.
    - Saldhigga 4, ka qaybgalayaasha waxay samayn doonaan kabaalin iyo weelayn si ay u siibaan dhibbane ku xayirmay burbur.
7. Sharax in ka qaybgalayaasha ay saldhig kasta u haysan doonaan 15 daqiiqo. Ka dib 10 daqiiqo, tbarayaashu natiijada ayay soo sheegaan. Tilmaan in dhamaadka layligan, dhamaan kooxaha waxay u kulmi doonaan xisad natiijo sheegid iyo suaal-iyo-jawaab ah.

**JILID**

Samee layliga jilidda musiibada.



KA DOODA  
LAYLIGA

**QAADAADHIG LAYLIGA AH IYO GEBAGGEBO.**

Dhamaadka layligan, same wadahalal diirran oo ku saabsan qodobbadii la bartay iyo dhibtii lala kulmay intii uu socday layligu. Sii ka qaybgalayaasha natiijada waxqabadkooda, oo ay ku jirto:

- Hawlgalka guud.
- Isgaarsiinta.
- Nabdoonaanta.
- Wadashaqayn kooxeed.

Weydiiso ka qaybgalayaasha haddii u qofna qabo faallo iyo su'aalo ku saabsan layliga.

Adkee muhiimadda sii wadidda tacliinta iyo tababbarrada si loo joogteeyo loona hagaajiyo aqoonta iyo xirfadda ka qaybgalayaasha. Soo jeedi in ay ka qaybgalayaashu ka qaybgalaan:

- Tababbarrada mar-marka ah ee muraajicada ah ee laga baxsho degaanka.
- Koorsooyinka gargaarka koowaad ee caadiga ah iyo kuwa sare ee ay bixiso Hay'adda Laanqayrta Cas ee Maraykanka *The American Red Cross*.
- Fasallada gargaarka af-ka-af (Cardiopulmonary resuscitation) ee ay bixiyaan Xiriirka Wadnaha ee Maraykanka *American Heart Association*.

Uga mahadceli dhamaan ka qaybgalayaasha ka soo qaybgalka tababbarka CERT.

**QALINJEBIN**

Qaybi shahaado dhamayneed oo sii ka qaybgale kasta qof kastana si shaqsiyan ah uga mahadceli soo xaadirida koorsada.