
CUTUB 4: HAWLGALLADA CAAFIMAAD EE MUSIIBADA—QAYBTA 2

Cutubkan dhexdiisa waxaad ku baran doontaa:

- **Tixgelinnada Caafimaadka Bulshada:** Sida loo joogteeyo fayaqab iyo nadaafadda.
- **Hawlaha Hawlgallada Caafimaad ee Musiibooyinka:** Sida loo sameeyo afarta hay'ad hoosaad ee hawlgallada caafimaad ee musiibooyinka.
- **Aagagga Daweynta Caafimaad ee Musiibada:** Sida loo dejiyo iyo waxa ay tahay hawsha ay ku aaddan yihiin.
- **Qiimaynta Bukaanka:** Sida loo sameeyo qiimayn bukaan oo tin iyo cirib an si loo aqoonsado dhaawiciisa.
- **Daweyn Asaasi ah—Sida loo:**
 - Daweeyo gubashada.
 - Dhayo oo loo faashadeeyo boogaha.
 - Daweeyo jabka, kala-baxa, murgacashada, iyo muruq go'a.
 - Calaacalaha, gacmaha iyo lugaha loogu xiro kabayga.
 - Loo daweeyo barafowga
 - Loo xakameeyo san-gororka.

CUTUB 4: HAWLGALLADA CAAFIMAAD EE MUSIIBADA—QAYBTA 2

SOO DHAWEYN IYO ARARTA CUTUBKA

Cutubkani waxaa lagu baran doonaa:

- Walaacyada caafimaadka bulshada ee la xiriira nadaafadda, fayaqabka, iyo sifeynta biyaha.
- Abaabulidda hawlgallada caafimaad ee musiibada.
- Sameynta aagag daweyneed.
- Qabashada qiimaynaha tin iyo cirib.
- Daweynta boogaha, jabka, murgaxashada iyo dhaawacyada kale ee caamka ah.

HIMILOOYIN

Dhamaadka cutubkaan, waxay ahaanaysaa in aad awooddo in aad:

- Qaadato tallaabooyinka habboon ee nadaafadeed si aad u dhawrto caafimaadka bulshada.
 - Qabato qiimaynta bukaanka ee tin ilaa cirib
 - Samayso aag daweyneed.
 - Kabay loo saaro meelaha looga shakiyey jab iyo murgacasho, oo boogaha kalena daweyn ku habboon loogu weel qaado.
-

TIXGELINNADA CAAFIMAADKA BULSHADA

Markii dhibbanayaasha musiibada lagu wada hayo meel lagu daweeyo, caafimaadka bulshada ayaa noqonaya arrin laga walaaco. Waa in tallaabooyin la qaadaa, oo ka barnaamij ahaan iyo xubnaha CERTba ay qaadaan si looga hortago cudur sii faafa.

Tallaabooyinka caafimaadka bulshada ee asaasiga ah waxaa ka mid ah:

- Joogtaynta fayaqab habboon.
- Joogtaynta nadaafad habboon.
- Sifaynta biyaha (haddii ay muhiim tahay).

JOOGTAYNTA FAYAQABKA

Joogtaynta fayaqab habboon waa muhiim xitaa haddii uu degaanku yahay mid aan rigli ahayn.

Qaar ka mid ah tallaabooyinka ay sakhsiyaadka shaqaalaha uhu qaadi karaan si ay u joogteeyaan fayaqabka:

- U dhaq qacmaha si isxigxigta adigoo isticmaalaya saabbuun iyo biyo. Gacan dhaqashadu waa in ay tahay mid dhamaystiran (ugu yaraan 12 ilaa 15 ilbiriqsi gudahood) haddii la heli karo iyadoo shucub lid-baakteeriya ah la isticmaalayo.
- Mar kasta xirrow qaloofyada cinjirka jilicsan. Beddel ama jeermidil ku samee markaad baarto/daweyso bukaan dabadeed. Sidii hore loo sharxay, marka lagu jiro xaaladaha gudaha, shaqaalaha waxay isticmaali karaan qaloofyo kul lagu jeermi dilay inta u dhexaysa daweynta bukaannada iyadoo biyo iyo warankiilo (hal qayb oo warankiilo ah oo lagu qasayo toban qaybood oo biyo ah).
- Xiro maaskaro iyo ookiyaale. Hadday suuroggal tahay, xiro maaskaro lagu qaddaray “N95.”
- Ha jeermidillaadeen dhaymada. Ha ka qaadin bacda ku xiran aaladda dhaymada iyo faashadahaba intaan isticmaal lagu billaabin. Ka dib markaad furto, isticmaal dhamaan dhaymadaa ama faashaddaa, hadday suuroggal tahay.
- Ka fogow inuu ku taabto hoorka jirka. Si qummaati ah u dhaq aagagga uu taabto hoorka jirka adigoo isticmaalaya saabbuun iyo biyo ama warankiilo aad u nasakhan marka ugu horraysa ee suuroggal ah.

JOOGTAYNTA NADAAFADDA

Nadaafad darro ayaa iyaduna ah sabab weyn oo keenta jirrooyinka, cudurrada, iyo geeridaba.

TIXGELINNADA CAAFIMAADKA BULSHADA

Shaqaalaha hawlgallada caafimaadka ee CERT waxay joogtayn karaan xaaladaha nadaafadda iyagoo:

- Xakamaynaya bannaandhigga ilaha bakteeriya (sida., galoof cinjirrada, dhaymada, iwm).
- Ku rididda alaabaha bacda balaastiigga ah iyadoo afka laga dhuujinayo oo markaa lagu calaamadinayo in ay yihiin wasaq dawo. Ku hay wasaqda daawada meel ka baxsan qashinka kale, una tuur sidii oo ay tahay wasaq halis badan.
- Xabaalidda wasaqda bani'aadamka (nijaasada).

SIFAYNTA BIYAHA

Inta badan biyaha cabidda ku habboon waa yar yihiin ama lamaba heli karo waqtiga musiibada. Sifaynta biyaha loo rabo cabidda, karinta, iyo kuwa dawo ahaan loo isticmaalayo iyadoo la kululaynayo ilaa heerka falfalka muddo 1 daqiiqo ah, ama in la isticmaalo kaniinnada sifaynta biyaha ama warakiilada hoorka ah ee urlada ah.

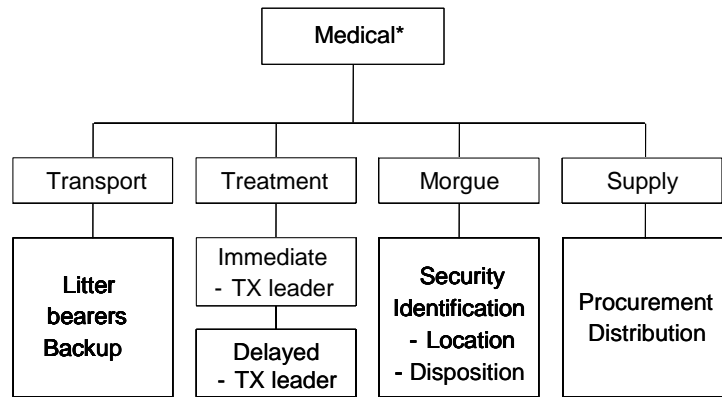
Samatabbixiyeyaashu waa in aanay boogaha u isticmaalin wax aan ahayn biyo sifaysan. Isticmaalka milannada kale (sida., haydarojiin beroksaydh) ee lagu isticmaalo boogaha waa in ay ku timaaddaa go'aanka xirfadle caafimaad oo tababbaran.

Xubnaha CERT waa in ay xirtaan galoofyada cinjirka ah, ookiyaalka, iyo maaskare inta uu ku jiro hawl dawayneed oo dhan, waana in ay daboolaan dhamaan boogaha furan si ay u ilaaliyaan in uu cudur halkaa ka fido.

HAY'AD HOOSAADYADA HAWLGALLADA CAAFIMAAD EE MUSIIBADA

Waxaa jira afar hay'ad hoosaad oo waaweyn oo hawlgallada caafimaad ee musiibada ah:

- **Kala sooc:** Qiimaynta bilowga ah ee kala-soocidda dhibbanayaasha loo kala sooco daaweyn, iyadoo la eegayo heerka dhaawacooda
- **Daweyn:** Aagga adeegga daweyn ee caafimaad lagu siiyo dhibbaneyaasha musiibada
- **Safrin:** U dhaqaajinta dhibbaneyaasha aagga kala-soocidda loona dhaqaajiyo aagga daweynta. Haddii ay caawinta xirfadaysan daahdo, si loo wanaajiyo hawlgallada, xubnaha CERT ayaa dhibbanayaasha u rari kara aagga daweynta
- **Meesha Maydka:** Aagga sida ku meel gaarka ah loogu hayo dhibbaneyaasha dhaawaca daraaddii u dhintay

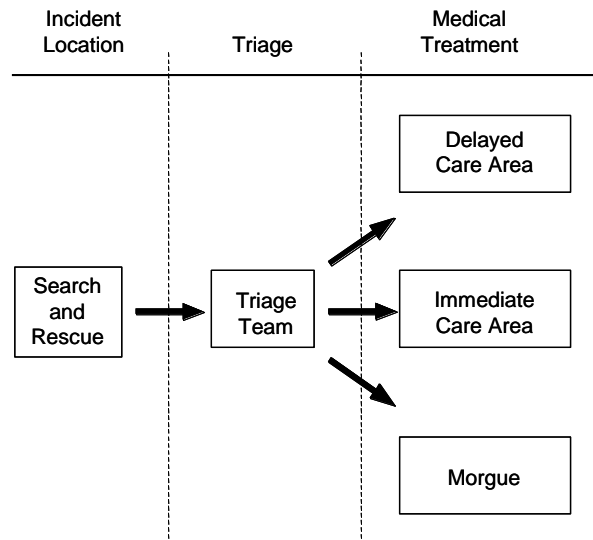


Abaabullaanta Hawlgallada Caafimaad ee Musiibada

Abaabullaanta Hawlgallada Caafimaad ee Musiibada, oo tusaya hay'ad hoosaadyada hawlgallada caafimaad ee musiibada: Safrin, Daweyn, Meesha Maydka, iyo Sahayda.

* Xusuusnow in kala-soocidda lagu hoos abaabulo raadinta iyo samatabbixinta.

HAY'AD HOOSAADYADA HAWLGALLADA CAAFIMAAD EE MUSIIBADA (WELI SOCDA)



Kaarto-liicdada Bukaanka

Kaarta-liicdada Bukaanka oo muujinaysa sida bukaannada loo samatabbixiyo, kala-sooco, oo loogu diro aagagga dawaynta caafimaad iyadoo taasi ku xiran nooca dhaawac ee ay qabaan ("I," "D," ama "Dead" "Dhintay").

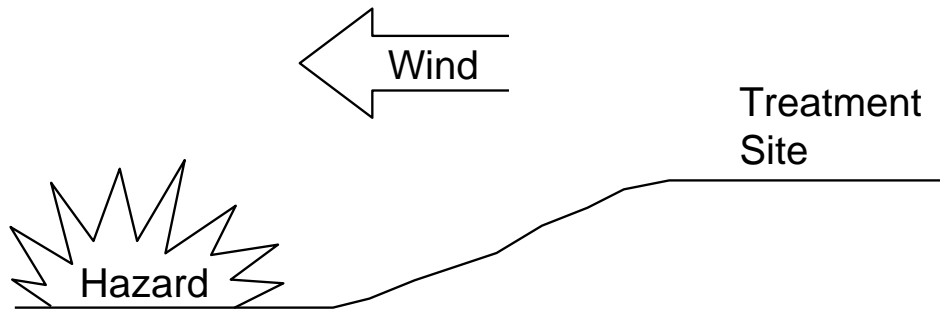
SAMAYNTA AAGAGGA DAWEYNTA

Sababtoo ah waqtigu in uu aad muhiim u yahay xilliga musiibada, shaqaalaha CERT ee hawlgallada musiibada waxay u baahan doonaan in ay goob xushaan oo ay meeshaa ka dhisaan aag daweyneed mar allaale markii la xaqiijiyo dhibbanayaasha dhaawacanba.

Aagga daweynta waa meesha dhibbanayaasha lagu siin doono daryeelka caafimaad ee ugu sarreeya ee la heli karo.

Goobta la xushay waa in ay ahaataa:

- Aag nabdoon, oo halis iyo qashinba ka madax bannaan.
- U dhaw laakiin taagna ka xigta, ur-koraadna ka jirta meesha (laha) khatarta.
- Baabuurta (ambalaasyada, gaariyaasha, elikabtarrada, iwm.) ay si sahlan u geli karaan.
- Mid a ballaarin karo.



Xulashada Goobta Aagga Daweyneed

Xulashada Goobta Aagga Daweyneed, taag iyo ur-koraadba khatarta ka xiga.

KHARIIDADDA AAGGA DAWEYNTA

Aaagga daweynta waa in ay xafidan tahay oo ay soohdimaysan tahay iyadoo la isticmaalayo xayndabyo ama oodo kala duwan, waana in ay calaamaduhu muujiyaan sida ay kala yihiin goob-hoosaadyada:

- “I” daryeel degdeg ah
- “D” daryeelka la daahin karaa
- “DEAD” rabrabta (maydka meesha lagu hayo)

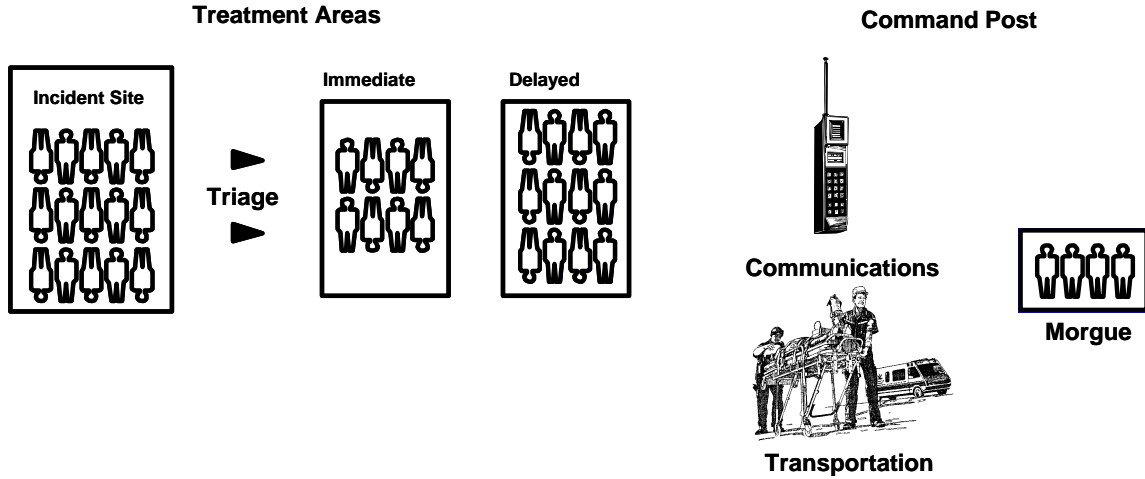
Qaybaha “I” iyo “D” waa in ay isu yara dhaw yihiin ayna suuraggal ka tahay:

- In cod ahaan ay isu maqlaan shaqaalayaasha labada aag.
- Galaangal ay u wada leeyihiin sahayda dawooyinka (oo lagu kaydin doono meel dhexe).
- Si sahlan loogu kala rari karo bukaannada ay xaaladdoodu is beddeshay.

SAMAYNTA AAGAGGA DAWEYNTA (WELI SOCOTA)

Aag daweyneed oo si cad loo sumaday wuxuu wax ka galaa in bukaannada loo raro meeshii saxnayd.

Bukaannada ku sugan aagga daweynta waa in loo dhigaa hab madaxba-lugo (labo bukaan oo waliba, kala jeedi madaxooda) iyadoo labo ilaa saddex fiid ay u dhexayso dhibbaneyaasha.



Khariidadda Aagga Daweynta

Khariidadda Aagga Daweynta oo muujinaysa abuubulaanta meesha dhacdada, kala-sooca, war-isgaarsiinta, raridda, iyo rabrabta.

Habkani wuxuu bixin doonaa:

- Si wacan u isticmaalka bedka.
- Si wacan u isticmaalidda shaqaalaha la heli karo. (Marka uu shaqeeeye dhameeyo qiimayn madax-ilaal-lugo ahba, wuxuu/waxay u jeesan dhinac oo madixii bukaankii labaad uun buu helayaa.)

HABEYNTA AAGGA DAWEYNTA

Kooxda CERT waa in ay xilsaartaa hoggaamiyeyaal xakamaynta ku ilaaliya mid kasta oo ka mid ah aagagga daweynta caafimaad. Hoggaamiyeyashani waxay:

- Hubiyaan in si wanaagsan bukaannada meel loo dhigo.
- Amraan caawiyeyasha in ay sameeyaan qiimayno madax-ilaal-lugo ah.

SAMAYNTA AAGAGGA DAWEYNTA (WELI SOCOTA)

Si dhan u diiwaangeli dhibbaneyaasha jooga aagga daweynta, kuna dar:

- Xogta aqonsi ee la heli karo.
- Tilmaan (da, jinsi, dhismaha jirka, dherer, culays).
- Dhar.
- Dhaawacyada.
- Dawrynta.
- Xawilaadda meesha.

QORSHAYNTA AAGGA DAWEYNTA

Xusuusnow in aad qorshe samaysato inta aanay musiibo dhicin, kuna dar:

- Doorarka shaqaalaha loo qoondeeyey aagagga daweynta.
- Sida lo heli karo rakibidda alaabta loo baahan yahay, sida goglidda dhulka iyo calaamadaha lagu kala aqoonsado qaybaha (degdeg, daahin, rabrab).

Ka qaybqaado ku celcelinta layliyada si aad u diyaarin karto qorshe hawleed wanaagsan, oo weliba muraajicee dhisidda aag daweyneed degdeg ah.

SAMEYNTA QIIMAYNTA MADAX-ILAA-LUGO

Talaabooyinka ugu horreeya ee aad qaadayso marka aad dhibbane la shaqaynayso waa inaad samayso kala-sooc iyo daweyn degdeg ah. Marka dhamaan dhibbaneyaasha oo dhan la kala-sooco, ayay xubnaha CERT billaabayaan qiimaynta madax-ilaal-lugo si ay u qiimeeyaan xaaladda dhibbanaha.

Inta lagu jiro kala soocid, raadi “dileyaasha.”

- Marin-haweed xiran.
- Dhiigbax dheeraad ah.
- Calaamadaha shoog.

Qiimaynta madax-ilaal-lugo way ka shishaysaa “dileyaasha” waana si loo helo xog badan si loo go’aamiyo nooca dhaawaca ee dhibbanaha. Inta lagu jiro qiimaynta madax-ilaal-lugo, waxaana lagu eegaa waxyaabaha soo socda:

- Nabarro.
- Barar.
- Xanuun daran.
- Doorsoomid.

Qiimaynta madax-ilaal-lugo waxaa lagu sameyn karaa dhisme aysan gaarin wax badan oo dhaawac ah. Haddii uu dhismuhu si yara daran u dhaawacan yahay, waa in dhibbanaha loo raraa meel nabdoon ama waa in loo raraa aagga daweynta si loogu sameeyo qiimaynta madax-ilaal-lugo.

Himilooyinka qiimaynta madax-ilaal-lugo waa in:

- La go’aansado, sida ugu muuqaal fiican oo suuroggal ah, xadka dhaawaca.
- Go’aansado nooca daweynta ee loo baahan yahay.
- Diiwaan-gelinya dhaawacyada.

SAMEYNTA QIIMAYNTA MADAX-ILAA-LUGO

Xiro qalabka nabdoonaanta marka aad samaynayso qiimaynta madax-ilaalugo.

Qiimaynaha madax-ilaalugo waa in:

- Lagu sameeyaa dhamaan dhibbaneyaasha, xitaa kuwa markaa u muuqda in ay caadi yihiin. Qof kastaa waa in la sumadaa.
- Hadal (Haddii uu bukaanku hadli karo).
- Gacan-ku-hayn.

Mar kasta oo suuroggal ah, waa inaad qofka wax ka weydiisaa haddii ay jiraan hawacyo, xanuun, dhiigbax, ama astaamo kale. Haddii uu qofku miyir leeyahay, xubnaha CERT waa in ay mar kasta idan u weydiistaan in ay qiimayntan sameeyaan. Dhibbanuhu wuxuu xaq u leeyahay in uu diido daweynta. Dabadeed:

- Bixi u firsi taxaddar leh.
- Eeg, dhegayso, oo taabo wax kasta oo aan caadi ahayn.

Si habaysan u samee qiimeynta madax-ilaalugo adigoo eegaya qaybaha jirka kor ilaa hoos sio aad u hubiso in ay lafaha, iyo seedaha jilicsani wada joogaan oo sida soo socota u kala horraysa:

1. Madax
2. Luqun
3. Garbo
4. Xabad
5. Gacmo
6. Ubuc
7. Misko
8. Lugo
9. Dhabar

U dhamaystirka qiimaynta si isku mid ah mar kasta waxay hannaanka ka dhigayaan mid degdeg badan aadna u sax ah.

Gacmahaaga ka eeg dhiigbaxa bukaanka marka aad dhamaystiraysid qiimaynta madax-ilaalugo.

Samee qiimaynta guud ka hor wixii daweyn ah. Sidoo kale, ula dhaqan oo u dawee dhamaan dhibbanayaasha suuxan sidoo o ay laf-dhabarta ka dhaawacan yihiin.

SAMEYNTA QIIMAYNTA MADAX-ILAA-LUGO (WELI SOCOTA)

DHAAWACYADA DAQARKA, LUQUNTA, IYO LAFDHABARTA

Marka ay samaynayaan qiimaynta madax-ilaal-lugo, samatabbixiyeyaashu waxay heli karaan dhibbaneyaal la ildaran oo ay ku dhaceen dhaawacyada, daqarka, luqunta, ama laf-dhabarka.

Waxa keliya ee ay xubnaha CERT gaari karaan markii ay la kulmaan dhaawac lagu tuhmay madaxa ama lafdhabartu waa in aysan dhib geysan. Waa inaad yaraysaa dhaqdhaqaaqa madaxa iyo lafdhabarta, adigoo daweynaya xaaladaha kale ee naf-gooyada noqon kara.

Calaamadaha daqramidda, iyo dhaawaca luqunta iyo lafdhabarta waxaa inta badan ka mid ah:

- Isbeddel miyir-qabka ah.
- Awoodid la'aan in la dhaqaajiyo mid ama laba ka mid ah xubnaha jirka.
- Xanuun daran ama cadaadis saran madaxa, luqunta, ama dhabarka.
- Mudmud ama kabuubyo darfaha ah.
- Adkaan neefsiga ama aragga.
- Dhiigbax culus, badhadh, ama doorsoon madaxa ama lafdhabarta.
- Dhiig ama hoor sanko ama dhegaha.
- Badhadh dhegta gadaasheeda ah.
- Indho "Raccoon" (dhiinacyada indhaha oo madoobaada/badhadha).
- Wiilka isha oo aan "sinnayn".
- Suuxdimmo.
- Lallabbo ama matag.
- Dhibbanaha oo laga helay dhisme dumay ama dunniin hoostiis.

SAMEYNTA QIIMAYNTA MADAX-ILAA-LUGO (WELI SOCOTA)

Haddii uu dhibbanuhu muujiyo qaar ka mid ah calaamadahaas, waxaa laga daweyn karayaa in uu qabo daqar, dhaawac luqunta ah, ama mid lafdhabarta ah.

Ha toosnaato lafdhabarta marka aad samaynaysid qiimaynta madax-ilaalugo.

Musiibaadka daran, alaabtii loo baahna inta badan waa macduun, sidaa darted xubnaha CERT ayay tahay in ay fakir xad-dhaaf ah la yimaadaan oo ayna:

- Raadsadaan alaab loo isticmaalo karo looxa dhabarka oo bukaannada lagu seexiyo—albaar, miis weyn, qalabka dhismaha—wixii kale oo la heli karo.
- Raadsadaan alaabo lagu dheellitiri karo madaxa isagoo saaran alwaaxa—shukumaanno, daahyada, ama jawaan-ciidka—iyadoo loo dhigayo labada dhinac ee madaxa si aanu maduxu u dhaqdhaqaaqi karaynin.

LAYLI: SAMAYNTA QIIMAYNTA MADAX-ILAA-LUGO

Ujeedo: Layligani wuxuu kuu oggolaanayaa in aad samayn kartid wqiimaynta madax-ilaalugo oo tijaabo ah.

Tilmaamo: Raac tallaabooyinka hoose si aad u dhamaystirato layligaan:

1. U shaqeeya kooxo laba-laba qof ah oo dhibbane iyo samatabbixiye kala meteli.
2. Dhibbanayaashu waa in ay dhulka dhabarka ugu seexdaan oo ay indhahana isku qabtaan.
3. Waa inuu samatabbixiyuhu qiimayn madax-ilaalugo ah ku sameeyaa dhibbanaha iyadoo la raacayo tilmaamihii horay loo soo qaatay.
4. Ka dib markii uu samatabbixiyuhu laba goo ugu yaraan sameeyo qiimaynta madax-ilaalugo, waa in ay dhibbanaha iyo samatabbixiyuhu isbeddelaan.

DAWEYNTA GUBASHOYINKA

Ujeeddada gargaarka koowaad ee degdegga ah ee gubashada laga leeyahay waa in:

- La qaboojiyaa aaggii [qofka ee] gubtey.
- Lagu dedo calal jeermi-dilan si loo yareeyo khatarta caabuqidda (in hoorkana gudaha lagu hayo, jermigama bannaanka loo tuuro).

Gubashooyinka waxaa sababi kara kul, kiimiko, qulqul koranto, iyo raadiyoo shucaac. Darnaanta gubashadu waxay ku xiran tahay:

- Heerkulka shaygii gubanayey.
- Xilligii uu dhibbanuhu gubashada ku dhex jirey.
- Qaybta jirka ee ay saamayntani haleeshay.
- Baaxadda aagga gubtay.
- Qotada gubashada.

NOOCYADA GUBASHADA

Maqaarku wuxuu leeyahay saddex lakab:

- Dubka, ama dahaarka sare ee maqaarka, waxaana ku jira afka neerfayaasha, timuhuna way suran yihiin.
- Dubdhexe, ama lakabka dhexe ee maqaarka, waxaa ku jira saxannada dhiigga, qanjirrada saliidda, salka dhogorta, iyo janjirrada dhididka.
- Maqaarka ugu hooseeya, ama maqaar-hooseeye, waxaana ku jira saxannada dhiigga, xayndabka, murqaha, iyo unugyada maqaarka.

Iyadoo ay ku xiran tahay darraanshaha, gubashadu waxay saamayn kartaa sadexda lakabba.

Gubashooyinka waxaa loo kala qaybiyaa koowaad, labaad, ama darajada saddexaad iyadoo ku xiran darraanshahooda.

DAWEYNTA GUBASHOYINKA (WELI SOCDA)

Qayb-qaybinta Gubashooyinka

Qaybta	Lakabka Maqaar ee ay Wax Gaareen	Calaamadaha
Darajada 1 ^{aad}	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dubka (kore) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maqaar guddtay oo qallalan ▪ Xanuun ▪ Barar (dhici kara)
Darajada 2 ^{aad}	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dubka ▪ Qayb ka mid ah maqaarka oo dunta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maqaar guduudan oo mudmudan ▪ Muuqasho qoyaan ▪ Xanuun ▪ Barar (dhici kara)
Darajada 3 ^{aad} (Gubasho Gudaha Jirka ah)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dumid dubka iyo maqaarkaba ah oo dhamaystiran ▪ Maqaarka hoose oo laga yaabo in ay wax gaaraan (waxay dumisaa dhamaan lakabyada maqaarka iyo qababaallada ka hooseeya) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gubtay ama caddaaday oo saan oo kale ah (maroon ama madow ah) ▪ Xanuun badan ama aan xanuun sida ah lahayn

Tilmaamaha daweynta gubashooyinka waxaa ka mid ah:

- Ka soo saaridda dhibbanaha meesha gubanaysa. Demi wixii olol ah dharka uu ku gubtayna ka sib haddii uusan dharku jirka ku dhegganayn.
- Qaboojinta maqaarka ama lebbisisidda, haddii ay weli kulul yihiin adigoo dhex gelinaya biyo qabow xaddi aan ka badnayn 1 daqiiqo ama ku daboolidda gobol maro ah oo biyo qabow lagu majuujiyey. Waxyaabaha lagu qaboojiyo meesha gubatey waxaa ka mid ah biyaha musqusha ama jikada, tuubbada jardiinada, shukumaanno la radiyey, go'yo ama dhar kaleeto. Dhamaan dhibbanayaasha gubashada derajada saddexaad ka daawee shoog.
- Si jilicsan ugu duub dhaymo nadiif ah oo qallalan (ama qoyan, ku sale sida meeshaa laga yeelo) si aad hawadana uga celiso caabuqna uga ilaaliso.
- Darfaha jirka ee gubtay sare uga qaad heerka wadnaha.
- Ha isticmaalin baraf. Barafku wuxuu sababaa inuu dhuujiyo sixniyada.
- Ha ku dhayin jeermis-dileyaal, boomaato, ama daweyno kale.
- Ha goynin cadadka tifafyada, ha jebinin mud-mudka jirka gubtay, hama ka fujinin cadadka dharka ah ee jirka gubtey ku dhegay (Goo dharka kor ku gubtay ee meesha gubatey hareeraheeda ah.)

Dhallaanka, carruurta yaryar, iyo dadka waayeelka ah, iyo dadka gubashada daran qaba waxaa laga baqaa in ay barafow qaadaan. Sidaa awgeed, samatabbixiyeyaashu waa in ay aad u taxaddaraan marka ay dadka kula tacaalayaan dhaymooyin qabow ah. Xeer aji ayaa wuxuu yahay in aadan hal mar ah qaboojin ka badan 15 boqolkiiba oo ka mid ah oogada jirka (xajmiga hal gacan ah) si looga hortago barafow.

DAWEYNTA GUBASHOYINKA (WELI SOCDA)

ICasharka soo socda, waxaad ku baran doontaa sida loo daweeyo dhaawacyada kale ee inta badan jira musiibo dabadeed:

- Jeexidda
- Goynta iyo aaladaha afka leh
- Jabka, kala-baxa, murgacashada iyo muruq go'a
- Dhaawaca sanko
- Barafow

DARYEELKA BOOGTA

Qayntani waxay diiradda saari doontaa nadiifinta iyo faashadaynta si loo xakameeyo hurgunka:

Ujeeddada daweynta booguhu waa:

- Xakamaynta dhiigbaxa.
- Ilaalinta caabuq ka yimaada dhaawaca.

Diiradda qaybtani waxay saaran tahay nadiifinta iyo faashadaynta, oo wax ka tari doona xakamaynta caabuqa.

Boogaha waa in lagu nadiifiyo iyadoo biyo lagu dul shubayo, oo lagu bafinayo Milan khafiif ah oo biyo iyo saabbuun ah, iyo marka kale in biyo lagu dul shubo.

Waa in aadan xogin boogta. Aagada saliingaha ayaa ku fiican ku dul-shubidda biyaha ee boogta. Marka lagu jiro musiibo alad kasta oo sida aagada xaddi hoor ah boogta gaarsiin karta waa in la isticmaalaa.

Marka boogta si buuxda loo nadiifiyo, waxaad u baahan doontaa in aad ku dhaydo faashadda dhayidda si boogta ay nadiif u ahaato dhiigbaxana loo xakameeyo.

Farqiga u dhexeeya dhaymo iyo faashad waxa weeye in:

- Dhaymada toos loo dulsaaro boogta.
- Faashadda waxay meesheeda ku xajisaa dhaymada.

DARYEELKA BOOGTA (WELI SOCDA)

Haddii ay boogi weli dhiigbaxays, waa in ay faashaddu saartaa cadaadis ku filan si ay u xakamayso dhiigbaxa ayadoo aan faraggelin ku samaynin wareegga dhiigga.

Raac xeerarkan:

1. Markaanu jirin dhiigbax burqanaya, waa in dhaymada la qaadaa oo boogta la nadiifiyaa oo laga fiiriyaa calaamadaha caabuqa ugu yaraan 4 ilaa 6 saac oo kasta.

Calaamadaha caabuq suuroggal ah waxaa ka mid ah:

- Barar boogta hareeraheeda ah.
 - Midab beddelma.
 - Boogta oo ay wax ka yimaadaan.
 - Kormooyin (striae) guduudan oo kobta boogta ah.
2. Haddii u jiro dhiigbax burqanaya (waa, haddii ay dhaymadu la qoydo dhiig) Dhaymo kale sii kor saar tii hore u jirtay cadaadis iyo sare-u-qaadisna samee si uu u xakamaysnaado dhiigbaxa.

Adigoo ku salaynaaya dib u qiimaynta iyo calaamadaha caabuqa, haddii ay muhiim noqoto, beddel muhiimadda daweynta.

GOYNTA

Daaweynta ugu weyn ee goynta loo isticmaalo (goynta addin ama qayb kale oo jirka ka mid ah) waa in la:

- Yareeyo dhiig-baxa.
- Daweeyo shoog.

Marka qaybta jirka ee la gooyey ay helaan, xubnaha CERT waa in ay:

- Tifafka kaydiyan, oo ay ku duubaan maaddo nadif ah oo ay back u ridaan, haddii la heli karo.
- Qaybaha tifafka ah ku hay qaboow.
- Qaybta la gooyey la hay dhibbanaha.

WALXO MUDAN

Waxaa kaloo aad la kulmi kartaa dhibbaneyaasha qaar oo uu shay qalaadi ku mudan yahay jirkooda—inta badanna taa waxaa sababta waxyaabaha firdhadka ah e duulaya inta musiibo ay taagan tahay.

Marka uu shay qalaadi ku mudan yahay jirka bukaanka, waa in aad:

- Dhaqaaqa ka joojisaa qaybta jirka ee ay wax gaareen.
- Aadan isku deyin in aad bixiso ama siibto shayga, waa haddii uusan shaygu xiraynin marinka hawada.

DARYEELKA BOOGTA (WELI SOCDA)

- Isku day inaad ku xakamayso dhiigbaxa meesha uu shaygu muday adigoon cadaadis aan loo baahnayn saarayn shayga qalaad.
- Nadiifi oo dhay boogta. Ku duudduub dhaymo buuran shayga dhinacyadiisa si aanu u dhaqaaqin.

DAWEYNATA JABKA, KALA-BAXYADA, MURGACASHOYINKA IYO MURUQ GO’A

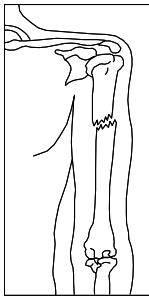
Danta la gaarayo marka la daweynayo qof lee maleeyey in uu qabo jab, murgacasho, ama muruq go’ waa in la fadhiisiyaa dhaawaca iyo xubnahaba ka hooseeya meesha dhaawacu gaaray si dhaqso ah.

Sababtoo ah in ay adag tahay in la kala garto jab, murgacasho, ama muruq go’, haddii aan la hubin nooca dhaawaca, xubnaha CERT waxay dhaawacaa ula tacaalaan sidii jab oo kale.

JABIDDA

Jab waa jabid dhamaystiran, falliir ama dillac ku dhaca lafta. Waxaa jira dhawr nooc oo jab ah:

- Jab gudaha ku jira waa laftay oo aanay boogi la socon. Daweynta gargaarka koowaad ee jabka gudaha keliya wuxuu u baahan yahay kabay.
- Jab soo baxsan waa lafta jaban [soona baxday] oo leh cayn boog ah oo ay sumeeyayaashu ka geli karaan meesha boogta ah iyo agaggaarka jabka.



Jab Gudaha ah

Jab gudaha ah oo aysan laftii jabtay dillacinin maqaarka.



Jab soo baxsan

Jab furan oo ay laftu maqaarka ka soo taagan tahay.

Jababka furan ayaa aad u khatar badan sababtuna waa dhiigbax daran iyo caabuq. Sidaa darted, waxay yihiin muhiimad sare waxaanay tahay in mar kastaa isha lagu hayo oo lala socdo.

Marka aad la tacaalaysid jab furan:

- Ha ku libdhin afka lafta ee soo baxday jirka tiftafyadiisa.
- Biyo ha ku dulshubin boogta.

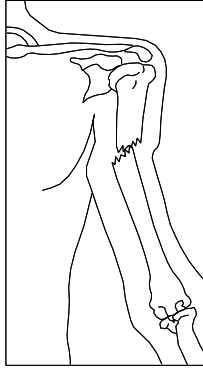
DAWEYNATA JABKA, KALA-BAXYADA, MURGACASHOYINKA IYO MURUQ GO'A (WELI SOCDA)

Waa inaad:

- Boogta ku dabooshaa dhaymo nadiifsan.
- Kabay saar jabka adigoon boogta khashkhashin.
- Saar dhaymo 4" x 4" ah oo qoyan lafta si aanay u engegin.

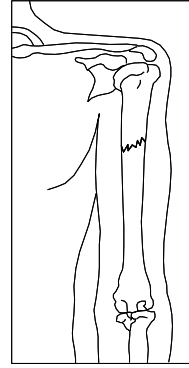
Jabka kala fuqa waxaa lagu sharxaa heerka kala kacsanaan ee lafaha jabay. Haddii addinku uu qalloocsamo, markaa waxaa jira jab kala fuqsan.

Jababka aan kala fuqsanayn way adag tahay in la garto, iyadoo ay calaamadaha waaweyn yihiin xanuun iyo barar. Inta laga helayo daweyn xirfadaysan jab kasta oo aad tuhunto sidii jab ula tacaal.



Jab kala Fuqsan

Jab kala fuqsan oo lafihii kala jabay aanay innaba xiriirsanayn.



Jab aan kala Fuqsanayn

Jab aan kala fuqsanayn oo lafihii kala jabay ay weli xiriirsan yihiin.

KALA-BAXYADA

Kala-baxyadu waa dhaawac kale ee caam ah oo mashaqada la socda.

Kala baxu waa dhaawac soo gaara seedaha ku hareeraysan kala-goysyada oo aad u daran ilaa xadka ay dhacdo in ay laftu ka siibato meesheedii caadiga ahayd.

Calaamadaha kala-baxa waxay la cayn yihiin kuwa jabka, meeshii kala bax lagu tuhmana waa in jab lagala tacaalaa.

Waa in aadan isku deyin in aad sideedii ku celiso meel kala-bax lagu tuhmayo. Jooji oo dhaqaaqa u diid kala-goyska inta laga helayo cawin caafimaad.

**DAWEYNATA JABKA, KALA-BAXYADA, MURGACASHOYINKA IYO MURUQ GO'A (WELI SOCDA)
MURGACASHADA IYO MURUQ GO'A**

Murgacasho waxaa weeye jiidanka ama jeexmidda seedaha kala-goyska, waxaana inta badan sababa jiidanka ama fididda uu kala-goysku jiidamo xad aan caadi ahayn.

Murgacasho waxaa loo yaqaan kala-bax bar ah, wallow ay laftu marka horeba meesheeda joogayso ama ayba meesheedii ku noqoto dhaawaca ka gadaal.

Calaamadaha ugu caamsan ee murgacashadu waxa weeye:

- Nuglaan meesha dhaawaca.
- Barar iyo/ama nabarro.
- Isticmaal xaddidan, ama isticmaali waa.

Calaamadaha murgacasho waxay la nooc yihiin kuwa jabka aan kala fuqin. Sidaa darteed, ha isku deyin inaad daaweyso dhaawaca wixii aan ahayn joojin iyo sare uga qaadid heerka wadnaha.

Muruq go'a waa jiidmidda iyo/jeexmidda muqaha ama seed-adeegyada. Inta badan muruq go'a waxaa ku lug yeesha murqaha luqunta, dhabaerka, bawdada, iyo cagta.

Xaaladaha qaar, muruq go'yada lagama sooci karo jabka. Markii aad kala habsan weydo in uu dhaawacu yahay muruq go', muracasho, ama jab, dhaawaca u dawee sidii oo uu yahay jab.

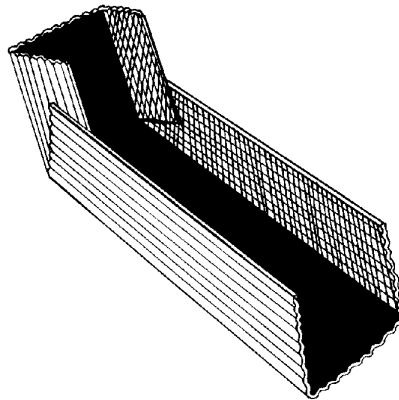
KABIDDA

Kabmo-saaridda waa hannaanka ugu caamsan ee joojinta meel dhawwacantay.

Kaarboor ayaa ah alaabta si “macmal” ah loogu isticmaalo kabidda, laakiin dhawr kale oo alaabood ayaa la isticmaali karaa:

- Alaabaha nugul. Tuwaallada, bustayaasha, barkimaha, oo lagu xiray alaabta faashadeynta ama maryo nugul.
- Alaabta adag. Loox, sabarad, joornaal laallaban ama wargeys, ama shay kale oo adag.

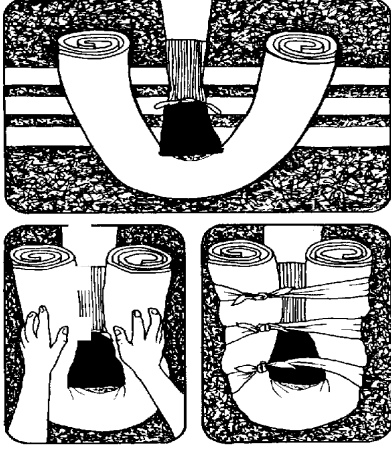
Kabayo jireed waxaa iyagana la aburi karaa marka laf jabtay lagu lamaaniyo mid ku xigta oo aan jabin. Kabayo jireedka waxa inta badan loo sameeyaa faraha gacmaha iyo kuwa lugaha laakiin, markii ay musiibo dhacdo, lugaha laflooda ayaa la wada kabi karayaa.



Kabay Kaarboor ah

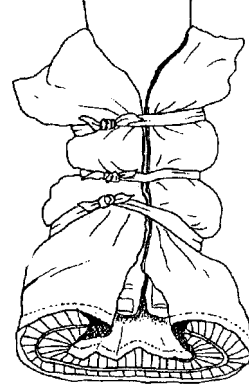
Kabay kaarboor ah oo oo geesaha laga soo laabay si loo qaabeeyo “hul” uu addinka dhaawacmay ku nasan karo.

KABIDDA (WELI SOCOTA)



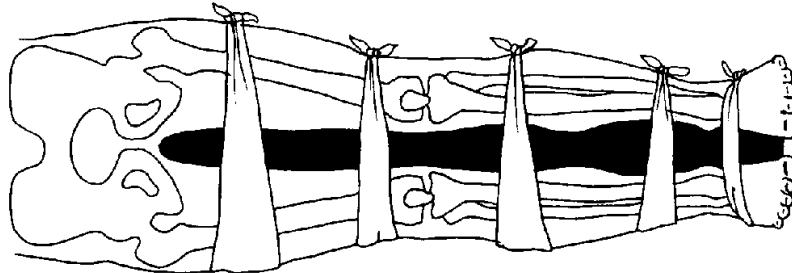
Kabidda iyadoo Tuwaal la Isticmaali

Kabid tuwaa loo isticmaali oo inta shukumaanka la jiljilay lagu duubay addinka, deetana la xiray.



Kabay Barkimeed

Kabay barkimeed oo barkinta lagu duubay addinka laguna xiray.



Kabidda iyadoo Buste la Isticmaali

Kabidda iyadoo buste la isticmaali oo lugihii dhibbanaha la joojiyey iyadoo dhawr meelood oo isku xigta oo cagaha iyo bawdada dhexe u dhexaysa laga xirxiray.

Tilmaamaha kabmada waxaa ka mid ah:

1. Taageer aagga sare iyo hoosba ka jira kobta dhaawaca, oo kala-goosyaduna ay ku jiraan.
2. Hadday suuroggal tahay, dhaawaca ku kab booska aad ugu timid.
3. Haysku deyin inaad dib u qaabayso lafaha ama kala-goosyada.
4. Kabidda ka dib, ka eeg dhiig wareeg sax ah (diirraan, dareen, iyo midab).
5. Dhaqhaqaaqa u diid kor iyo hoosta dhawaca.

KABIDDA (WELI SOCOTA)

Dhaawaca caynkaan ah barar ayaa la socda. Waa in ad ka furtaa dharka xannibaya, kabaha, iyo dahabka markii ay muhiim noqoto si aysan aaladaahisi u noqon kuwa xannibaad keena.

LAYLI: KABIDDA

Ujeeddo: Layligani wuxuu kuu oggolaanayaa in aad muraajicaysid hannaanka kabmo-saridda.

Tilmaamo: Raac tallaabayinka hoose si aad u dhamaystirto layligan:

1. Adinkoo ku shaqaynaya koox laba qof ah, qof ayaa ahaan doona dhibbanaha, kan kalena samatabbixiyaha.
2. Dhibbanayaashu waa in ay dhulka dhabarka ugu seexdaan ama ay kursi ku fariistaan.
3. Waa inuu samatabbixiyuhu kabay saaraa qaybta kore ee gacanta dhibbanaha sidii hannaankii la muujiyey mar dhaweyd. Dabadeed, waa inuu samatabbixiyuhu kabay saaraa lugta hoose ee dhibbanaha.
4. Dhibbanaha iyo samatabbixiyuhu waa in ay is-beddelaan.

DHAAWACYADA SANKA

Dhiigbaxa sanku waxaa sababi kara:

- Xoog af leh oo ku dhaca sanku.
- Lafta madaxa oo jabta.
- Xaalado aan dhaawac ahayn, sida hurgunka samboorka, dhiig karka, iyo isdaba-marro dhiigbaxa ah.

Dhiigbax badan oo sanku ka yimaada ayaa keeni kara shoog. Dhiiga dhabta ah ee baxaya lama xaqiiqsan karo, maxaa yeelay dhibbanaha ayaa liqi kara qaar ka mid ah dhiigga.

Dhibbanayaasha liqa dhiig badan inta ay yalaalugoodaan aya hunqaaci karaan.

Dariiqooyinka loo xakameeyo dhiigbaxa sanku waxaa ka mid ah:

- Dulalka sanku oo la isku qabto.
- Cadaadis la saaro dibinta sare ee sanku uun hoostiisa ah.

DHAAWACYADA SANKA (WELI SOCDA)

Marka aad daweyneysid sangoror, waa in aad:

- Dhibbanaha fariisaa iyadoo madaxu uu soo yara laallaado si dhiigga cunaha ku tifaaya aanan loogu neefsanin xogga hoose ee sambabbada. Madaxa gadaal ha u ridin
- Xaqiiji in marin-haweedyada dhibbanuhu ay furan yihiin.
- Aamusi dhibbanaha. Xamaasaddu waxay kordhinaysaa qulqulka dhiigga.

DAWEYNTA BARAFOWGA

Barafow waa xaalad dhacda markii uu heerkulka jirku hoos uga dhaco xaddiga caadiga ah.

Barafow waxaa sababi kara u feydaanta hawo ama biyo qabow ama cunto aan ku fillayn qofka oo ay wehliso dhar ama/iyo kul aan ku fillayn, khaasatan dadka waayeelka ah.

Calaamadaha iyo astaamaha asaasiga ah ee barafowga waxay yihiin:

- Heerkulka jirka oo noqda 95° Fahrenheit (37° Celsius) ama ka yar.
- Guduudasho ama buluugnimo maqaarka.
- Kabaabyo ay wehliso jarayn.

Heerarka dambe, barafowga waxaa la socda:

- Hadal nasakhan.
- Hab-dhaqan aan la saadaalin karin.
- Kalama-jeclaan.

DAWEYNTA BARAFOWGA

Sababta oo ah in barafowga uu dhawr daqiiqado ku iman karo, waa inaad daweyso dhibbanayasha laga soo samatabbixiyey hawo qabow ama bay'ad biyo, adigoo:

- Ka bixinaya dharka qoyan.
- Ku duubaya dhibbanaha buste ama jawaanka seexashada, dedayana madaxa iyo luqunta.
- Ka xafidaya dhibbanaha cimilada.
- Siinaya cabitaanno diirran oo macaan dhibbanayaasha miyirka leh. Ha siin aalkole ama masaajo.
- U dhigaya dhibbanayaasha miyirka la' meel uu ku soo kaban karo.
- Dhibbanaha dhex dhigaya qubeys diirran haddii uu dhibbanuhu miyir qabo.

Haw oggolaan dhibbanaha in uu socsocdo xitaa haddii uu u muuqdo mid si dhab ah u bogsaday. Haddii ay tahay in dhibbanaha bannaanka loo saaro, waa in aad deddaa madaxa iyo wejiga dhibbanaha.

GEBAGGEBADA CUTUBKA

Si loo dhawro caafimaadka guud, qaado tallaabooyin aad ku horumarinayso nadaafadda iyo fayaqabka, biyahana sifee hadday muhiim tahay. Dhaan tallaabooyinka caafimaadka guud waa in hore lona sii qorsheeyaa loona muraajiceeyaa inta laylisyada lagu jiro.

Hawlgallada caafimaad ee musiibada waxuu ka kooban yahay afar hay'ad hoosaad:

- Kala-sooc
- Daweyn
- Safrin
- Rabrab (Beytal-meyt)

Qiimaynaha madax-ilaal-lugo waa in ay afka tahay lana qabtaa. Weligaa qiimaynaha madax-ilaal-lugo u samee hal si ah—adigo ka billaabaya madaxa oo lugaha u soo soconaya. Haddii laga shakiyo dhaawac madaxa, luqunta, ama lafdhabarta, muhiimaddu waa inaan dhaawac hor leh la sii geysan. Isticmaal bareelle ama alwaax dhabar haddii ay tahay in dhibbanaha la dhaqaajiyo.

Aagagga daweynta waa in la dhisaa mar allaale markii la caddeeyo khasaaraha. Aagagga daweynta waa in ay ahaadaan:

- Meelo nabdoon oo ku dhaw, laakiin taag saaran ur-koraaddana ka jirta aagga halista.
- Ay gala-bixi karaan baabuurto.
- La-ballaarin karo.

Gubashooyinka waxaa look ala saaraa heerka koowaad, labaad, ama saddexaad, iyadoo ku xiran darraanta dabka iyo lakabka maqaar ee uu garay. Daweynta gubashada waxaa ka mid ah suulinta isha gubashada, qaboojinta gubashada, iyo daboolidda. Gubashooyinka heerka saddexaad, weligaa ka dawee shoog.

Daweynta weyn ee gargaarka koowaad ee boogaha wuxuu ka kooban yahay:

- Xakamaynta dhiigbaxa.
- Nadiifin.
- Dhayis iyo faashadayn.

Markii aanu jirin dhiigbax soconaya, waa in dhaymada la qaadaa boogtana laga fiiriyaa caabuq ugu yaraan 4 ilaa 6 saacba. Haddii uu jiro dhiigbax soconaya, waa in dhaymo hor leh la dul saaraa tii hore u saarrayd.

GEBAGGEBADA CUTUBKA (WELI SOCOTA)

Jabka, murgacashada, iyo muruq go'a waxay yeelan karaan calaamado isku mid ah, lamina kala xaqiiqsan karo marka ay musiibo socoto. U dawee wixi aad uga shakido jab, murgacasho, iyo muruq go' in aad dhaqaaqa ka joojiso meesha dhaawacantay adigoo kabay isticmalaya.

XILSAAR SHAQO-GURI

Aqri oo baro Cutubkat 5: Hawlgallada Goobid iyo Samatabbixin Yaryar inta aadan gaarin casharka kan xiga.

Qaado buste aad isticmaasho inta lagu jiro Cutub 5.
