
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

SOO DHAWEYN IYO ARARTA CUTUBKA

Cutubkani waa dulucdii dhamaan waxyaabihii aad ku soo qaadatay koorsada. Dib u eegid kooban oo koorsada ah ka dib, waxaad fursad u heli doontaa in aad xirfaddaada iyo aqoonta aad u leedahay ururka CERT iyo hawlgalladiisa isticmaasho iyadoo markaa la samaynayo layli jilitaan ah.

DIB U EEGIDDA KOORSADA

Kuwa soo socda waa qodobbada muhiimka ah ee 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)

Kuwa soo socda waa qodobbada muhiimka ah ee 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)

- Tixgelinaha Nabdoonaanta:
 - Qalab nabad-gelyo ah waa in mar kastaa la isticmaalo.
 - Xubnaha CERT waa in ay mar kasta hab jaallennimo isticmaalaan.
 - Hoggaamiyeyaasha kooxaha dab-xakamaynta waa in ay mar kasta haystaan kooxo kayd ah.

Kuwa soo socda waa qodobbada muhiimka ah ee cutubka hawlgallada caafimaad:

- “Dileyaasha”
- Janjeerin-madax/gar-dhifashada loo furo marinka hawada
- Dariigooyinka 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
- Tixgelnada gaarka ah ee marka loo maleeyo in ay jiraan dhaawacyo lugunta iyo lafdhabarta
- Tixgelnada aagga daweynta
- Kabay-saaridda iyo faashadaynta

DIB U EEGIDDA KOORSADA (WELI SOCOTA)

Kuwa soo socda waa qodobbada muhiimka ah ee 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 samatabbixinta:
 - Kabaalaynta iyo weelaynta (leverage and cribbing)
 - Dhifashada iyo jiididda (Lifts and drags)

DIB U EEGIDDA KOORSADA (WELI SOCOTA)

- Kuwa soo socda waa qodobbada muhiimka ah ee 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 hoggaamiyeyaasha 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

QAADAADHIGGA LAYLIGA IYO GEBAGEBO

Waa muhiim sii wadidda barashada iyo tababbarka si loo joogteeyo loona hagaajo xirfaddaada iyo aqoontaada. Waa in aad xaadirtaa:

- Tababbarro muraajicayn ah oo ka goor ka goor ah oo maxalli ahaan loo baxsho.
 - Koorsooyin caadi ah ooh ore u marsan oo ay bixiso Laanqaydha Cas ee Maraykanka.
 - Fasallo neefcelinta af-ka-af ah oo lagu baxsho Xiriirka Wadnaha ee Maraykanka (American Heart Association.)
-

