



Folkhälsomyndigheten

## Xeerarka iyo talooyinka guud ee Hey'adda caafimaadka bulshada ee ku aaddan in ay dadka oo dhan mas'uuliyadi ka saarantahay in ay ka hortagaan faafitaanka covid-19.

### Mas'uuliyad qof ahaaneed

Waxaa waajib kugu ah in aad qaaddid tallaabooyin taxaddir ah si aad isu ilaalisid, dadka kalana uga ilaalisid faafitaanka covid-19. Waa in aad naftirkaagu ka fikirtaa sida aad uga fogaan kartid in lagu qaadsiiyo cudurka iyo sida aad uga fogaan kartid in aad qaadsiiid dadka kale. Waa in aad tixgelin siisaa dadka kale, taasoo gaar ahaan muhiim ah marka loo eego dadka ka midka ah kooxaha khatarta ku jira.

### Taallaabooyin taxaddir oo aasaasi ah

Si aad uga fogaatid fiifinta covid-19 waxaa habboon in

1. aad guriga joogtid haddii aad leedihid calaamadaha cudurka covid-19
2. aad in badan gacmaha si fiican u dhaqid ama isticmaashid jeermis dilaha gacmaha
3. aad la socotid wax walba oo ku aaddan talooyinka ka imaanaya Hey'adda caafimaadka dadweynaha iyo dhakhaatiirta ka hortagga cudurrada faafa ee goballada.

### Xadee aad ugu dhawaashada dad cusub

Waxaa habboon in aad xadeysid xiriirrada dhaw ee dadka cusub adigoo waqti la qaadanaya dadka aad caadi ahaan la kulantid oo keliya, tusaale ahaan kuwa aad isla deggantihiin ama tiro yar oo saaxibbo iyo xigto qoyska ka baxsan ah.

Haddii aad la kulmeysid dad kale oo aan ahayn kooxda yar ee kugu hareereysan waxaa habboon

1. in aad ka fogaataan in aad isu dhadhawaataan, gaar ahaan haddii waqti dheer la joogayo meel aan ballaarneyn
2. iyadoo ay sii fiicantahay in aad dibadda waqtiga iskula qaadaan.

### Masafo u jirso dadka kale, kana fogaw meelaha ciriiriga ah

Waxaa habboon in aad masafo u jirsatid dadka kale. Taasi si gaar ayey muhiim u tahay marka waqti dheer la isla joogayo iyo marka aad dibadda joogtid.

---

Waxaa habboon in aad ka fogaatid goobaha sida tusaale ahaan dukaamanka, xarumaha laga dukaameysto iyo gaadiidka dadweynaha, haddii uu halkaas ciriiri ka jiryo. Waxaa habboon haddii ay suurta gal tahay in aad keligaa soo adeegatid, aadanna dukaamanka dhex joogin waqti ka dheer inta lagama maarmaanka ah.

### **Intii ugu badan ee suurta gal ah guriga ka soo shaqey**

Haddii ay suurta gal tahay waa in aad shaqabixiyahaaga kula heshiisaa in aad guriga ka soo shaqeysid. Waxaa kaloo haddii ay suurta gal tahay habboon in aad waqtiyadaada shaqada duruufaha waafajisid si aad uga fogaatid ciriiriga gaadiidka dadweynaha iyo goobta shaqada.

Marka aad goobta shaqada joogtid waxaa habboon in aad masaafo dadka kale u jirsatid marka tusaale ahaan uu jiryo kulan, lagu jiro qolka lagu qaxweeyo iyo qolka dhar beddelashada.

### **Safarrada u gal si yareyneysa khatarta is-qaadsiinta cudurka**

Waxaa habboon in aad u safartid si yareyneysa khatarta is-qaadsiinta cudurka. Waxay taasi ka dhignaan kartaa in aad marka hore adeegsanaysid qaab kale oo safar oo aan ahayn gaadiidka dadweynaha iyo gaadiidka guud ee kale ee aan boos tikid loo goosan karin, sida tusaale ahaan in aad lugeysid, baaskiil qaadatid ama gaari raacdid.

Safarrada dhaadheer marka la gelayo waxay taasi ka dhignaan kartaa in aad

1. ka fogaaneysid in aad safarka iyo meesha aad u safreysid kula kulantid dad kale oo cusub
2. hubin kartid in aad dadka ka fogaan kartid meesha aad u socotid ama si aamin ah gurigaaga ugu soo laaban kartid, marka laga eego dhanka ka hortagga cudurrada faafa, haddii aad isku aragtid calaamado covid-19 ah.

### **Dhammaan dadyowga dhasheen 2004 iyo kahor ba waa in ay isticmaalaan maaskaro markii gaadiidka guud ay adeegsanayaan**

Maalmaha shaqada (isniin-jimce) oo aan fasaxyada lahayn oona saacadaha ku beegan yihiin 7-9 iyo 16-18 waa in socdaaleyaasha ay isticmaalaan maaskaro markii gaadiidka guud ay adeegsanayaan oona aynan haysan tikitka kuraasta lagu fadhiisto.

### **Dhaqdhaqaaqa isboortiga- iyo xilliga firaaqada u waddid si yareyneysa khatarta is-qaadsiinta cudurka**

Dhaqdhaqaaqa isboortiga- iyo xilliga firaaqadu waxay muhiim u yihiin caafimaadka bulshada. Laakiinse waxaa habboon in aad dhaqdhaqaaqyada noocaas ah u waddid si yareyneysa is-qaadsiinta cudurka. Si dadka dhashay 2004 ama ka hor ay jimicsi isboorti u sameyn karaan ama ay dhaqdhaqaaqyo kale oo xilliga firaaqada ah sidaas waqti ugu gelin karaan waxaa habboon in

1. ay masaafu isu jirjirsadaan
2. aysan qalab wada wadaagin
3. haddii ay suurta gal tahayna ay dhaqdhaqaaqa dibadda ku sameeyaan
4. ay ka fogaadaan qolalka dharka lagu beddesho ee wadajirka ah
5. ay keli-keli ugu safraan meelaha wax lagu qabanayo ugana soo safraan
6. ay dhaqdhaqaaqa ku sameeyaan kooxo yar-yar

Talooyinkani ma khuseeyaan dadka si xirfad ahaan ah isboortiga u sameynaya ama carruurta iyo dhallinyarada dhalatay 2005 ama wixii ka dambeeyay.

### **Mas'uuliyadda dhammaan shaqooyinka oo dhan**

Dhammaan shaqooyinka Iswiidhan oo dhan waa in ay xaqiijiyaan in ay qaadaan tallaabooyin habboon si looga fogaado faafitaanka cudurka covid-19. Waa in si gaar ah loo tixgeliyaa dadka ka tirsan kooxaha khatarta ku jira.

### **Dhammaan shaqooyinka**

Tallaabooyin looga fogaanayo faafitaanka cudurka covid-19 waxay tusaale ahaan noqon karaan in shaqadu

1. ay meelaha ku dhedhejiso macluumaad ku socda xubnaha, shaqaalaha, macaamiisha iwm
2. ay dhulka ku calaameeyso inta leesu jirsanayo
3. ay alaabta meesha taal dib u habeeyso ama abuurto meelo looga fogaan karo ciriiriga
4. ay fursad dadka u siiso in ay digital adeegsadaan
5. ay dadka fursad u siiso in ay gacmaha saabuun iyo biyo ku dhaqdaan ama ay dadka siiso jeermis dilaha gacmaha
6. go'aamiso tirada ugu badan oo islamar goobaha ku sugnaan karaan
7. waqtiyada furnaanta la waafajiyo duruufaha.

### **Goobaha shaqada**

Dhammaan goobaha shaqadu waxaa habboon in ay qaadaan tallaabooyin ku aaddan in shaqaaluhu ay raacaan xeerarkaas iyo talooyinkaas guud.

Tallaabooyinka noocaas ah waxay tusaale ahaan noqon karaan in

1. shaqaalaha lagu boorriyo in ay guriga ka soo shaqeeyaan marka ay taasi suurta gal tahay iyo in duruufaha loo fududeeyo
2. la adeegsado fursadaha digitalka ah ama dib loo dhigo safarrada shaqada, shirarka ma munaasabadaha la midka ah

3. shaqaalaha la siiyo fursad ku aaddan in ay masaafu isu jirjirsadaan, tusaale ahaan marka ay kulamo jiraan, meesha lagu qaxweeyo iyo qolka dhar beddelashada
4. shaqaalaha fursad loo siiyo in ay si joogto ah gacmaha ugu dhaqdaan saabuun iyo biyo ama adeegsadaan jeermis dilaha gacmaha.

### **Waxbarashada loogu tala galay dadka waaweyn**

Waxbarashada degmooyinka ee dadka waaweyn, jaamacadaha iyo meelaha kale ee bixiya waxbarashada loogu tala galay dadka waaweyn waxaa habboon in, marka laga reebo waxyaabaha khuseeya goobaha shaqada, ay distans waxbarashada ku bixiyaan haddii ay suurta gal tahay iyo haddii mas' uulka shaqadu uu arago in ay habboontahay iyadoo laga duulayo baahida ardayda.

Taladani ma khuseyso qaababka kale ee waxbarashada ee aan ahayn waxbarashada dadka waaweyn ee degmooyinka ee soo geleysa xeerka iskoollada (2010:800).

### **Gaadiidka dadweynaha iyo waxyaabaha guud ee lagu safro**

Si gaadiidka dadweynaha iyo waxyaabaha guud ee la raaco looga dhex fogaado faafitaanka covid-19 waxaa habboon in shaqooyinku

1. ay hubiyaan in gaadiidka la wadi karo ilaa inta loo baahanyahay si loo yareeyo khatarta ciriiriga
2. ay xaddidaan tirada rakaabka ee gaadiid walba
3. ay rakaabkooda ku wargeliyaan sida ay u yareyn karaan faafitaanka cudurka.

### **Jaaliyadaha iyo ururrada iwm.**

Si looga fogaado faafinta covid-19 waxaa habboon in jaaliyadaha iyo ururrada iyo qaababka kale ee ururradu

1. ay haddii suurta gal tahay dib u dhigtaan kulamada sanadlaha ah iyo shir urureedyada ama ay u qabtaan si digital ah
2. ay ka fogaadaan kulamada kale ama ay ku qabtaan si digital ah.

### **Jaaliyadaha iyo ururrada isboortiga, hiddaha iyo dhaqanka iyo xilliyada firaaqada**

Si looga fogaado faafitaanka covid-19 waxaa habboon in dhaqdhaqaaqyada xilliga firaaqada ee jaaliyadaha iyo ururrada isboortiga, iyo hiddaha iyo dhaqanku

1. ay haddii ay suurta gal tahay tababarrada iyo dhaqdhaqaaqyada kale dibadda ku qabtaan
2. ay yareeyaan tirada dadka ee isku hal mar goobta joogaya ama ay si kale uga fogaadaan ciriiriga

3. ay ka baaqsadaan in ay abaabulaan ama ka qeyb qaataan meel isla degidda, isu baxyada, koobab ama tartamo kale, marka laga reebo isboortiga xirfad ahaan loo sameeyo ama tartamo mid-mid ah ama ku aaddan isu baxa carruur dhalatay 2005 iyo wixii ka dambeeyay.

Dhakhaatiirta ka hortagga cudurrada faafa waa ay soo jeedin karaan in ay Hey'adda caafimaadka bulshadu dejiso sharciyo ku aaddan talooyin guud oo maxalli ah si ku meel gaar ahaan looga hortago faafitaan covid-19 oo maxalli ama heer gobal ah.

Xeerarkaas waxay dhaqan gelayaan 14 Diseembar 2020, waxayna shaqeynayaan ilaa iyo 30 Juun 2021.