

Asalaamu Calaykum, Magaceygu waa Tahlil Colaad Xasan... waxaan u shaqeeyaa Albatros. Waxaan nahay koox la-taliyeyaal ah, ujeedkeennuna waa inaan taageerno qaxootiga iyo muhiijiriinta Jarmalka yimaada. Haddii aad taageero dheeri ah u baahan tahay haka labalabeyn inaad ila soo xiriirto ama kooxda aan shaqo-wadaagta nahay. Halka aad igala soo xiriiri karto dhammaadka ayaan ku sheegi doonaa.

Korona Fayrus waa khatar u saameyneysa nolosheenna si kasta. Wax la mid ah Cudurkan safmareenka ah waligeen intaan nooleyn naguma dhicin. Dabcan tani waxay kuu tahay xaalad cusub, sidaas oo kale bay ugu cusub tahay inta badan qof kasta oo jarmalka jooga iyo dadka dunida. Qof kasta oo naga mid ah wuxuu hadda ku jiraa xaalad ay tahay inuu mas'uuliyad isa saaro oo sida ugu habboon u wajaho xaaladda. **Sida wanaagsan** oo aad u wajahdo waxay ka dhigan tahay inay badbaaddo noloshaada, nolosha dadka aad jeceshahay iyo dadka kaa ag-dhow. Tani dabcan waa xaalad halis ah oo cusub oo si aan wanaagsaneyn u saameyn karta dareenkaaga. Laakiin garo waxa ay ka dhigan tahay inaad farriintan hei karto ama aqrin karto. Wali waad nooshahay, rajo caafimaad qabna waad heysataa. Inaad nooshahay waxay ka dhigan tahay in difaaca jirkaaga uu si wanaagsan u shaqeynayay tan iyo markii aad dhalatay illaa hadda.

Tan iyo markii ay noloshaada soo billaabatay illaa hadda difaaca jirkaaga maalinba maalinta ka dambeysa wuxuu ku guuleysanayay dagaal uu isaga difaacayo kumannaan jeermis iyo fayrusyo. Marmarka qaar waan xanuunsannaa, balse ugu dambeyn difaaca jirkeenna ayaa ka guuleysta.

Waa arrin aad u wanaagsan inaad caafimaad qabto. Covid 19 ayaa xaqiiqdii hadda caqabad adag ku ah caafimaadkaaga. Badankeen, kuweenna caafimaadkoodu fiican yahay, Covid 19 wuxuu ku noqonayaa xanuun, balse waan ka badbaadeynaa sida aan uga badbaadnay kuwii hore jirkeenna uu isaga difaacay oo kale. Balse qaar ka tirsan dadka da'da ah ama kuwa aan caafimaadkooda wanaagsaneyn wuxuu xaqiiqdii u yahay cudur aad halis u ah.

Caadiyan marka dadka hareerahaaga jooga ay halis daran wajahayaan inaad caawiso waxay ka dhigan tahay inaad u dhowaato. Tusaale, marka gurigaaga uu dab ka kaco, waa xaqiiq inaad wargalineyso dadka kale ee kula deggan inuu gubanayo, marka dad da' ah ama caruur ah ay ku jiraanna waad sii kaxeyneysaa

ama qaadeysaa si aad guriga gubanayo uga saarto oo meel ay ku badbaadaan aad geeyso. Hadda, xilligan Korona, is-garab istaagga iyo iscaawinta waa wax kale.

Isgaraagga hadda waxaa laga wadaa inaad u dhowaan oo aad ka fogaato haddii aad awooddo. Sabab? Cudurka ayaad xambaari kartaa, adigoo aan ogeyn ama dareemin muddo laba toddobaad ah, 14 maalmood oo aadan waxba dareemin calaamadna aanay jirin wuxuu sii fidin karaa fayruska, dadka kale ayaana laga yaabaa inaad sii qaadsiiiso.

Waxaa muhiim ah **inaad masaafu u jirsato** Waxayna ka dhigan tahay inaad mas'uuliyad isa saartay. Tani waxaa looga golleeyahay **in Wakhti la siiyo** Saynisyahannada caalamka oo dawo iyo tallaal u diyaarinaya cudurka Corona - iyo isbitaallada: **Haddii aanan sameynin tilmaamaha nala siinayo dad badan ayaa u dhiman kara ficilladeenna, maxaa yeelayt fayruska si xawaare leh buu u fidayaa, isbitaalladana qof kasta ma daweyn karaan markiiba. Haddii aan ficilladan sameyno, marka aan masaafada ilaallinno dad tiro yar baa cudurka qaadi kara, daryeelka caafimaadka ee Jarmalkana wuxuu awood u yeelan karaa daweynta qof kasta, sida ugu habboon.** Sidoo kale saynisyahannada shaqadooda ayay qabsan karaan, xal bayna u heli karaan. Mas'uuliyad qaado, ficilka ugu habboon samey sida aan xusi doono, wax kastana waxay noqon doonaan si wanaagsan.

COVID-19 wuxuu sababi karaa calaamado kuwa hergabka oo kale ah, qufac qalleyl ah iyo qandho.

Caabuqa wuxuu korayaa muddo **14 maalin ah inta aan calaamado xanuun la arkin** Waxaana suuragal ah in isagoo aan la dareemin waxa calaamado ahna uusan qofka arkin uu baxo. Jirrada la arkay waxay ku kala tahay kuwo calaamado nasaqan ama yar leh iyo kuwo daran oo qofka aad u xanuunsado oo uu u dhinto. Kaddib qiyaastii hal toddobaad kaddib marka uu qofka cudurka qaado calaamado ayaa soo bixi kara, sida **Neefta oo ku dhegta ama ku yaraata.** Dadka xanuunka uu haleelo qiyaastii 20% ayaa u baahda in istiaalka lagu daweeyo.

Dadka halista ku jira ee calaamado halis ah muujiya waa dadka da'da ah iyo kuwa xaalado caafimaad-darri ay heystaan (Sida Diig-karka, kansarka, xanuunka neefta iyo sokorta.) Bukaannadaas calaamadaha billowgaba waxay noqon karaan oof-wareen ama sambabada oo caabuqa, xanuun xabadka oo ciriiriyooba iyo neefta oo ku yaraata.

Maxaa la sameeyaa: si masaafada loo ilaaliyo!

- Ka fogow kulamada bulshada, marka aad dadka ku dhex-jirtana ka fogow gaadiidka dadweynaha.
- Ka fogow taabashada dadka, masaafo 1.5-2 mitir u jirso qofka.
- Guriga iska joog marka ay macquul tahay: bannaanka aad kaliya marka aad soo luga baxsaneyso ama soo adeeganeyso

Waxaase daruuri ah taxaddar dhanka nadaafadda ah: Sida aan ognahay COVID 19 waa cudur hadaa la isku qaadsiiyo. Marka dadka ay hadlaan, qufacaan ama hindhisaan waxay dadka kale gaarsiin karaan dhibco nool oo cudurka ah oo qaadsiiin kara.

- Ku qunfac xusulkaaga oo laaban
- Dhaq ama meydha gacmahaaga adigoo isticmaalaya saabuun iyo biyo ugu yaraan muddo 20 second ah kaddib markasta oo aad taabato qof kale ama booqato goobaha dadweynaha
- Haddii goobaha dadweynaha aad tagto afkaaga iyo sankaga dabool, si aad u yareyso qatarta in cudurka aad qaaddo ama uu ku faafo dadka kale

Fayaqabka maanka waa u muhiim in cabsida la koontaroollo, xiriirka bulshada uu sii jiro iyo in la helo habab macno loogu yeelo waxa aad sameyneyso.

- Sameyso howl: sida adigoo guriga ka shaqeynaya ama socod sameynaya.
- Quraan akhris, heesid, qosol iyo dhaqdhaqaaqa waa hab weyn oo cabsida lagu koontaroollo cabsida.
- Raaso madadaalo: Isticmaal hal-abuurkaaga si aad madadaalo ugu sameyso adiga iyo qoyskaaga
- Faa'ideyso: Sidee kale oo wakhtiga looga faa'ideysan karaa? xirfad nooc ee ah, maxaad xiiseysaa oo aad ka kaga faa'ideysan kartaa wakhtiga?
- Ha sii jiro xiriirka bulshada, sida saaxiibbada qoyska adigoo isticmaalaya taleefoonka, Internetka iyo muuqaal ku sheekeysii.
- Xaddid isticmaalka baraha bulshada iyo akhbaaraadka ama wararka, wakhti kooban sii inaad warbaahinta la socoto ama baraha bulshada.

- Xulo ilo-xogeedka leysku halleyn karo si aad u ogaato (calaamadaha, qatarta, dhimashada iyo dadka ka bogsaday cudurka).
- Calaamadeyso waxa aad sameyn karto iyo waxa aadan sameyn karin si aad u badbaaddo.
- Ku mashquul waxyaabo qurux badan. Wakhtiga ku buuxi ficilladaada iyo sidaad wax u aragto, si aysan cabsida kuu qabsan.
- Dhoolla-caddeey oo neefso. Dhoollacaddeynta masaafada jirta ee idiin dhaxeysa adiga iyo dadka kale waa badqab iyo isgarab-taag, waxayna ku siineysaa dareen ah isku xirnaan. Isku xirnaantan waa xaqiiq, qofna yuusan hoos kuu dhigin.

Haddii aad dooneyso inaad ila soo xiriirto waxaad iga soo wici kartaa taleefoonka lambarkiisu yahay 0176 198 312 80 ama bogga Internet-ka www.albatros-direkt.de oo aad ballan muuqaal-ku-sheekeysi ah igula soo xiriiri kartid.