

Svenska kyrkan

SOMALISKA

Aasitaanka waqtiga corona

Marka uu dhinto qof xigto ama saaxiib ah waxaan u baahannaa in aan isu nimaado, janaaso ku dukanno, isagana tacsiiyeyno. Laakin feyruska corona awgiis waxaan ku jirnaa xaalad gaar ah oo u baahan in aan waafajinno sida aan wax u duugeyno – si aan uga hor tagno faafitaanka cudurka.

Kuwa duugitaanka mas'uulka uga ah Iswiidhan ayaa adigaaga xigtada ah kaa caawinaya in si micno leh oo wanaagsan oo mas'uuliyadi ku dheehantahay uu aasitaanku u dhacyo inta ay jirto aafada corona. Qoraalkan waxaa lagu sharaxayaa sida hawshani u dhaceyso iyo xeerarka khuseeya arrimahan.

Yaa hawsha aasitaanka Iswiidhan mas'uul uga ah?

Iswiidhan waxaa mas'uuliyadda hawsha duugitaanka iska leh ururro diimeedka Kaniisadda Iswiidhishka iyo waaxo hoos yimaada baadari iyo degmooyinka Stockholm iyo Tranås. Cidda hawsha aasitaanka ka mas'uulka ah waxaa loogu yeeraa *hey'ad wax ka mas'uul ah*. Mas'uuliyadda hey'adda waxa ka mas'uulka ah waa in iyadoo aan kharash laga qaadin wixii uu qofka dhintay ka tagyay ay bixiso:

- qabri ama wax u dhigma oo ah qabuuro guud oo uu qofku ku dugnaanayo muddo 25 sano ah,
- aasitaan, oo ay ku jirto qabri qodid, carro ku geddin iyo nidaaminta godka furan,
- qaadidda, laga billaabo marka ay hey'adda waxa ka mas'uulka ahi la wareegtay mas'uuliyadda jirka qofka dhintay ilaa inta laga duugo, marka taas laga reebo u qaadidda qofka meel la rabo in lagu duugo oo ka baxsan aagga ay hey'adda waxa ka mas'uulka ah mas'uulka ka tahay, haddii qaadiddu aysan ku jirin heshiis gaar ah oo ku aaddan in qofka lagu aaso qabuuro gaar ah,
- meyd-gubid.
- meel lagu xafido iyo dad tusidda jirka qofka dhintay
- meela lagu qabsado xafladda aasitaanka oo aan lahayn calaamado diimeed.

Waxaa intaas dheer in hey'adda waxa ka mas'uulka ahi ay, kuwa aan ka tirsaneyn urur diimeedyahada kirishtanka, qabuuro ka siinayso aagga maamul ahaan ay hoos yimaadaan ama aag-maamuleedyo u dhadhaw.

Hey'adaha waxa ka mas'uuliyadda leh (Kaniisadda iswiidhishka iyo degmooyinka Stockholm iyo Tranås) waxaa bulshada loogu xilsaaray in ay dhammaan dadka Iswiidhan deggan u helaan meelo lagu aaso. Hawsha loo idmaday waxay si nidaamsan ugu qorantahay sharciga. Cidda mas'uuliyadda lihi waa ay qaddarineysaa in ay dadku ka kala yimaadeen dhaqamo iyo diimo kala duduwan iyo in ay jiri karaan waxyaabo kala duduwan oo ku aaddan aasitaanka oo ay dadka qaar rabi karaan. Cidda mas'uuliyadda leh waxay sameyn doontaa wixii ay awooddo si xigtada rabta in si degdeg ah loo aaso meydka qofka dhintay, loo yeelo rabitaankooda.

Cidda mas'uuliyadda iska leh waajib kuma ah in ay goob iyo qalab bixiso si hawlo diimeed loogu qabsado aasitaanka ka hor, sida tusaale ahaan meyd dhaqid iyo wixii la mid ah. Hawlo diimeedyada noocaas ah waxaa qabanaya ururro diimeedyada uu ka tirsanyahay qofka geeriyooda.

Xigtada ayaa duugitaanka qorsheyneysa

Waa xigtada cidda qorsheyneysa iskuna dubba rideysa aasitaanka meydka. Haddii ruuxa geeriyooday uu ka tirsanyahay Kaniisadda Iswiidhan waxaa caadi ah in xigtadiisu ay si wadajir ah cibaadada aasitaanka isugula gutaan wadaadka aagga meydka lagu aasayo baadariga ka ah. Haddii qofka dhintay uu lahaa dhaqan diimeed kale (tusaale ahaan uu raacsanaan kaniisadda kaatooligga, yahuudda, islaamka, buudaha, hinduuga) xigtadiisa ayaa markaas sameysaneysa waxyaabaha dhaqankooda ah iyagoo la tashanaya wakiillada ururro diimeedyadooda. Waxaa sidoo kale jirta in la sameyn karo aasitaan aan diinba shaqo ku lahayn (aasitaan madani ah).

Haddii cid xigto ah aysan qofka u joogin ama aysan rabin in ay duugto degmada ayaa mas'uul ka ah in ay qofta aasto. Iyadoo aan loo eegayn cidda duugitaanka abaabuleysa waa la tixgelin doonaa qofka dhinta rabitaankiisa ku aaddan sanduuqa meydka, ama meyd gubid iyo in la aaso haddii ay suurta gal tahay.

Qofka dhintay meydkiisa waa la gubayaa ama waa la aasayaa

Waxaa maanta Iswiidhan ka jirta laba si' oo dadka loo aaso. Qofka dhintay ama *waa la aasayaa* iyadoo god loo qodayo ama meydkiisa *waa la guayaa* (gubid), waxaana markaas la aasayaa dambastiisa. Waa xigtadiisa cidda go'aanka ka gaareysa qaabka la adeegsanayo kan uu yahay.

Waa muhiim in meydka qofka dhintay loo gubo ama loo duugo sidii ugu dhakhsi badan ee suurta gal ah. Waqtiga ugu dheer ee la oggelayahay in ay u dhexeyso dhimashada iyo inta laga gubayo ama laga aasayo waa hal bil. Haddii ay jiraan sababo gaar ah waxay Hey'adda canshuuraha iyo diiwaangelinta dadweynuhu oggolaan kartaa in gubidda ama aasitaanka dib loo dhigo. Dambasta qofka geeriyooday waa in la aasaa hal sano gudihiisa laga billaabo maalinti la gubay. Waa cidda hawlaha aasitaanka ka mas'uulka ah cidda bixineysa oggolaashada dib u dhigidda aasitaanka dambasta.

Xeerar gaar ah oo uu keenay COVID-19

Waqtiga aasitaanka

Qaar ka mid ah dadka laga dhinto waxay rabaan in ay aasitaanka dib u dhigtaan sababo feyruska corona la xiriira awgood. Laakin sida uu qabyo xeerka aasitaanku waa in qofka geeriyooday loo gubo ama loo aaso sida ugu dhakhsi badan ee suurta gal ah, – ugu dambeynna bil gudiheed laga billaabo marki uu geeriyooday.

Waxaa xitaa jira sababo kale oo aan aasitaanka dib loogu dhigi karin. Aasitaanku wuxuu qeyb ka yahay hannaanka looga sabrayo qofki geeriyooday, waxaana khibrad ahaan lagu ogaaday in aasitaanku badanaa uu dadka murugada ka khafiifinayo. Waxaa sidoo kale jirta in ay imaan karto khatar xagga xafididda qofka dhintay ah haddii dad badani ay dib u dhigtaan aasitaanka meydhooda.

Haddii sidaas oo ay tahay aad ka xigto ahaan dooneysid in aad aasitaanka dib u dhigatid waxaad dooran kartaa in la gubo qofka dhintay inta aan janaasada lagu dukan. Mararka ay xaaladdu sidaas tahay waxaad aasitaanka dib u dhigan kartaa ilaa iyo hal sano, janaasadana waxaa lagu dukan karaa dambasta halkii sanduuqa lagula dukan lahaa.

In xus gadaal dambe laga sameeysto

Muxuu la sameyn karaa haddii aan qofka geeriyooday loo aasi karin sidii uu codsaday? Markaas waxaa beddel ahaan qofka gadaal dambe looga sameyn karaa xus, mar ay dad badan ka soo qeyb geli karaan. Markaas waxaa sidoo kale qofka loogu duceyn karaa sida uu qabyo dhaqan diimeedkiisu.

Janaaso ku dukashada iyo u duceynta

Adigaaga xigtada ah waxaad heleysaa caawimaad ku aaddan sidii aad si wadajir ah wakiil ka socda urur diimeedka aad rabtid janaaso ugula dukan lahayd meydkaaga. Waqtiyadan uu jiryo feyruska corona inta aan wax la qorsheyn waxaa fiican in la helo macluumaad ilaa heer ah oo rasmi ah. Adigaaga ah qofka ugu dhaw ee laga geeriyooday waa in aad wakiillada urur diimeedkaaga kala tashataa sida si aamin adiga iyo xigtadaaba u ah loogu aasi karo meydka.

Janaasada urur diimeedka waxaa loo arkaa *isu imaansho guud*, waxayna xukuumaddu go'aamisay in tira kooban ay ka qeyb qaadan karaan kulamada noocaas ah – ugu badnaan 50 qofood. Haddii si kale loo dhaho waxaa habboon in inti ugu yar ee suurta gal ah ay isugu yimaadaan.

Kuwa janaasada ka qeyb qaadanaya waa in

- ay masafo laba mitir ah isu jirsadaan,
- ay si fiican gacmaha isaga nadiifiyaan
- aysan lahayn calaamo cudur.
- ay ka fogaadaan in ay jir ahaan is gaaraan, sida in ay hab isi siiyaan ama is gacan qaadaan.

Maskaxda ku hay in weyninka maqsinku uu doorka ugu muhiimsan ka ciyaarayo inta qof ee lagu casuumi karo janaaso ku dukashada qofka geeriyooday.

Xitaa haddii aad dooratid in janaasada dibadda lagula dukado waa in goobtu ay qaadi karto in ka qeybgalayaasha oo dhan ay isu jirjirsan karaan masaafada lagu taliyay. Sida ay qabto Hey'adda caafimaadka bulshadu maaha in qof ka tirsan koox khatar ku jirta ama qaba calaamado cudur ay ka soo qeyb gasho aasitaanka.

Tacsida duugitaanka ka dib la qabto

Waa wax fiican in tacsii la isugu yimaado aasitaanka ka dib oo qaraabada iyo saaxiibbada murugada lala wadaago. Laakin si faafitaanka looga hortago waa in dabcan la raacaa talooyinka xukuumadda iyo Hey'adda caafimaadka bulshada xitaa marka la isu tacsiiyeynayo. Martidu waa in ay isu jirjirsataa masaafada lagu taliyay, nadaafadda gacmaha hagaajisaa, kana fugaataa in ay jir ahaan isgaaraan. Sidoo kale maskaxda ku hay in haddii wax la cunayo miiska la isugu soo adeego, si looga fogaado in la isku ciriiriyo meesha cuntada laga soo gurto.

Qaabab janaaso oo la kala dooran karo

Iyadoo ay sababtu tahay covid-19 waxaa habboonaan karta in laga fikiro siyaabo kale oo dadka loo aasan karo, looguna dukan karo. Halkan waxaa ku qoran dhawr waxyaabood oo la kala dooran karo oo ay habboontahay in laga fikiro:

- In martida lagu casuumo aasitaan toos intarneetka looga daawanayo ama in filin la duubo. Haddii qof ka mid ah dadka goob joogga ah aad ka codsatid in uu duubyo, waxaad markaas toos ugu baahin kartaan baraha bulshada ama adeegyo kale oo digital ah. Ama filinka ayaad gadaal dambe ka qeybin kartaan.
- Aasitaan yar iminka sameeya – gadaal dambana ka dhigta isu imaashada dadka badan ay isu imaamayaan. Janaaso fudud oo ay ka soo qeybgalaan oo keliya dadka meydka ugu dhaw waa ay fiicnaan kartaa, micno

weyna wey lahaan kartaa. Haddii adigu ka xigto ahaan aad sidaas rabtid gadaal dambe ayaad xus weyn uga sameyn kartaa qofka dhintay.

- Duugitaanka ka dambeeya gubitaanka. Waxaa sidoo kale suurta gal ah in la aaso qofka dhintay ka dib marka la gubo. Markaas waxaa janaasada lagula dukaanayaa weelka ay dambastu ku jirto halki loogula dukan lahaa sanduuqa meydka, aasitaankana hal sano ayaa dib loo dhigan karaa.