



# GARGAARKA DEGDEGGA AH




SI KOOBAN



ICRC



**ICRC**

-  [facebook.com/ICRCAfrica](https://facebook.com/ICRCAfrica)
-  [x.com/ICRC\\_Africa](https://x.com/ICRC_Africa)
-  [instagram.com/icrc\\_africa](https://instagram.com/icrc_africa)

**International Committee of the Red Cross**

19 avenue de la Paix  
1202 Geneva, Switzerland  
T +41 22 734 60 01  
[shop.icrc.org](https://shop.icrc.org)  
© ICRC, January 2025

Illustrations by Victor Juhasz

**GARGAARKA  
DEGDEGGA AH**

## GARGAARKA DEGDEGGA AH

Wuxuu buug-yarahaani ka koobanyahay warar iyo tilmaamo ku saabsan sida gargaar degdeg ah loo bixiyo xilliga xaaladaha degdegga ahi ay jiraan. Buuggu xaalad kasta ma doobooli karo, sidaas daraaddeed, tilmaamaha ku jiraayi waa kuwo guud. Waa in siday yihiin loo fuliyo hab-dhaqannada iyo tallaabooyinka buugga lagu soo jeedinaayo; iyada oo maanka lagu hayo:

- Waxyaalaha degaanka la joogo uu u baahan yahay;
- kaabeyaasha la heli karo;
- Dhaqammada wax-ku-oolka ah ee degaanka, haddii ay jiraan, iyo
- Helitaanka daryeel dheeraad ah iyo awoodda uu leeyahay.

Sidaas darteed, ICRCda masuuliyad kama saarna haddii talooyinka buugga ku xusan iyo xaaladda markaas taagan ay iswaafaqi waayaan.

Gargaarka degdegga ahi waa kaalmada ugu horraysa, uguna muhimsan oo la bixiyo marka ay xaalad degdeg ah jirto, waxaana looga dan leeyahay si naf loo bedbaadiyo ama dhaawac hor leh iyo cudur looga hortago ama xanuun jira lagu yareeyo, si ka-soo-kabashada dhibta gacan looga geysto. Ujeedooyinkan waa in ay meel-maraan:

- Adiga oo naftaada aan u geysan dhib xagga oogada ah ama mid nafsadeed ah, isla markaasna aan waxyeellayn dhaawaca iyo dadka kale intaba; iyo
- Awoodda aad leedahay in aad hawsha ku qabato, awooddaasi ha ahaato mid caaddifadeed, mid oogo, mid farsamo ama mid qalab.

Magaca: \_\_\_\_\_ Telefoonka: \_\_\_\_\_

Qofka lala xiriirayo haddii xaalad degdeg ahi ay jirto:

Magaca: \_\_\_\_\_ Telefoonka: \_\_\_\_\_

La-tacaalidda dhaawaca iyo xaaladda markaas jirta ka sokoow, awooddaada ku saabsan xaaladda degdegga ah iyo, si nabadgelyo leh oo wax-ku-ool ah inaad u daryeesho qof dhaawacan ama jirran waxaa sii xoojin kara adiga oo kaalmada dadka goobta ku sugan codsada, adeegsadana kaabeyaasha halkaas laga heli karo.

Mararka qaarkood, daryeel dheeraad ah ayaa loo baahan karaa. Xaaladahaas oo kalena, dhaawacu wuxuu u baahdaa in, si nabadgelyo ah iyo waqti hore (timely) lagu gaarsiiyo meel uu daryeel habboon ka heli karo.

**Waxaad badbaadin kartaa nolol badan (ama gacan ayaad ka geysan kartaa), adiga oo isla markiiba u hawl-gelaya hab nabadgelyo oo bini'aadamnimo ku dheehan tahay.**

Waxaan kugu boorrineynaa in aad qaadato tababar Gargaarka Degdegga ah ku saabsan. La xiriir Ergada ICRCda ama Jamciyadaha Laanqayrta Cas ama Bisha Cas ee dalkaaga ka dhisan, si aad u ogaato haddii ay bixiyaan tababarrada caynkaas ah ama taakulo kale oo kalsoonidaada xoojin karta, xirfadahaagana dardar cusub ku biirin karta. Sidaas baad ku heli kartaa awood tii hore ka badan, kuuna suurogelineysa inaad xaaladda degdegga ah ku furdaamiso si wax-ku-ool ah, nabadgelyo leh, bini'aadamnimona ay ku dheehan tahay.

## DHAMMAAN XAALADAHA



Ka fikir badqabkaada.  
Si ammaan ah u  
hawlgal.



Dhaawaca kalsoonida  
u soo celi, u sheeg  
siday wax u jiraan  
oo deji.



Kaalmo raadso.



Hubi in dhaawaca  
wada-shaqayn laga  
helo. Si buuxda qofka  
u baar.



La socio xaaladda  
dhaawaca. Hubi inuu  
qofku deggan yahay  
iyo in sharaftiisa la  
maamuusay.



Sii dareere nadiif  
ah oo la cabo  
(waase haddii qofka  
dhaawaca ahi uu si  
buuxda u qaadan  
karo).



Dhaawaca daryeelka  
dheeraadka ah u baahan,  
goobta ka qaad,

# KA FIKIR BADQABKAADA SI AMMAAN AH U HAWLGAL



Iska jir in qudhaadu aad dhaawacanto (ka fogoow halkay miinadu ku aasan tahay, dabka, walxaha sunta ah, iwm).



Iska ilaali in si toos ah ay kuu gaaraan dheecanada jirka ka soo baxa sida dhiigga, candhuufta iyo matagga.



Dhaawaca si nabadgelyo leh oo degdeg ah uga qaad aagga halista ah.



**KA FIKIR  
BADQABKAADA  
SI AMMAAN AH U  
HAWLGAL**



Dhaawaca meel ammaan ah ku daryeel.



Gacmahaagu mar walba nadiif ha ahaadaan.



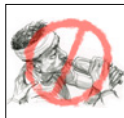
Naso/ adigu isdeji/ qoyskaaga iyo saaxibbadaana ka bi'i welwelka ay xaggaaga ka qabaan.

## MARKA AANU QOFKA DHAAWACANI JAWAABEYN

Dadka goobta jooga, saaxibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato, iyo sababta, iyo awooddaadu inta ay le'eekaan doonto. Cid ku kaalmaysa raadso haddii aad u baahato.



Hubi in qofka dhaawaca ahi uu neefsanaayo adigoo si tartiib ah madaxa gadaal ugu janjeerinaaya, sidoo kalena eegaaya, dhageysanaaya, inuu neefsanaayo iyo in kalena u kuur-gelaaya.





Qofka dhaawaca ah u jiifi hab uu ku nasan karo. Dhinac u seexi adiga oo si tartiib ah madaxa gadaal ugu janjeerinaaya, si uu si fudud ugu neefsado, dhacaannaduna ay uga soo qulqulaan afkiisa sida dhiigga, candhuufta ama matagga.

Haddii aad ka shakisan tahay in uu dhibbanaha soo gaadhay dhaawac culus, isku day inaad xadiddo dhaqdhaqaaqa madaxa iyo luqunta, kuna dadaal inaad toosiso lafdhabarta sida ugu suurto galsan.

Mara saar qofka dhaawaca ah..



## Haddii uu qofku qallal ama suuxdin qabo.

Dadka goobta jooga, saaxiibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato iyo sababta, iyo awooddaadu inta ay le'ekaana doonto. Cid ku kaalmaysa raadso haddii aad u baahato.



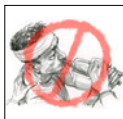
Goobta si wacan u maamul, si adiga iyo qofka dhaawaca ah aan waxyeello u soo gaarin, inta dhacdada lagu gudo-jiro.

Qallalku ha iska socdo ee dhaaf. Haddii ay suurtagal tahay isticmaal buste, dhar kale ama wax jilicsan si madaxa qofka dhaawaca ah looga ilaaliyo waxyeello soo gaarta. Ha jujuubin qofka taas oo adiga ama isaga waxyeellayn karta.



Marka uu qallalku ka ba'o, qofka u jiifi hab uu ku nasan karo. Dhinac u seexi adiga oo si tartiib ah madaxa gadaal ugu janjeerinaaya, si uu si fudud ugu neefsado, dheecaannadana ay uga soo qulqulaan afkiisa sida dhiigga, candhuufta ama matagga.

Mara saar qofka dhaawaca ah.



# MARKA UU QOFKU SI DARAN U DHIIG BAXAYO

Dadka goobta jooga, saaxibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato, iyo sababta, iyo awooddaadu inta ay le'ekaano doonto. Cid ku kaalmaysa raadso haddii aad u baahato.

**Haddii uu bukaanku ku sugan yahay meel aan ammaan aheyn, (dhismo dumay, goob miinaysan, ama xabadi ka socoto)**



Dul-tag qofka dhaawaca ah si aad u cadaadisno halka uu ka dhiigaayo ama qudhaadu cabburi, adiga oo adeegsanaaya maro nadiif ah.

Haddii dhiigu ka yimaado addinka, ka caawi dhibbanaha inuu dhiiga ka xidho meel ka koraysa halka uu ka dhaawacmay, kadibna u qaad dhaawaca goob nabdoon.

Marka aad ku sugantahay goob nabdoon samee talaabooyinka soo socda. Maro saar qofka xanuunsan

**Hadii dhaawucu ku sugan yahay goob nabdoon**



U sheeg qof dhaawaca ah in uu cadaadiyo meesha uu ka dhaawacanyahay, ama adiguba cadaadi,, adiga oo adeegsanaaya maro nadiif ah.

Hadii uu dhaawucu hoos u qodanyahay, ku buuxi maryo nadiifa, cadaadisna saar meesha dhiig baxaysa.



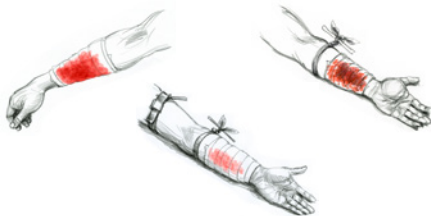
Ku badal cadaadiska gacanta faashad adag, oo cadaadis leh.



Haddii uu faashadda dhiig qooyo, haka furin duubka koowaad maadaama uu furayo xinjiraha sameysmay. Taa badalkeeda, ku dar duub labaad iyo faashadda wax cadaadisa adiga oo si fiican u cadaadinaya.



Hadii qofka dhaawaca ah uu wali adin ka sii dhiig baxayo, ku xir dhaawaca korkiisa xarig 6 cm.



Hadii xiritaanka hore uu joojin waayo dhiig baxa, xiritaan labaad samee ilaa inta dhiigu ka joogsanayo.

Mara saar dhibanaha, oo ka ilaali qabawga.

Wixii faahfaain dheeri ah oo ku saabsan adeegsiga xarigga dhiigbaxa lagu cadaadiyo ka eeg [ICRC's Pre-Hospital Emergency Care: Guidance for Applying Tourniquets](#).



## Haddii addinka la gooyey

Samee talaabooyinka caadiga ah si aad u joojiso dhiigbaxa.



Si tartiib ah ugu dabool addinka la gooyay faashad nadiif ah ama duub lagu qooyay biyo cusbo leh.

Si tartiib ah ugu dabool addinka la gooyay faashad nadiif ah ama duub lagu qooyay biyo cusbo leh.



ku xir qaybta go'day bac balaastik ah.

Haddii ay suurtagal tahay ku kaydi qaboojiye qaybta jirka ee la gooyay.



Qaybta la gooyay si toosa ha u saarin baraf.



## Haddii shey dibadda ugu yimidi uu addinka ku jiro



Ha ka saarin sheyga dibadda ugu yimid.



Ha ogolaan in uu sheygu dhaqadhaqaaqo, ku xir faashado ama maro nadiif ah.



Ku duub faashadda cadaadiska (adiga oo sheyga ku jira aan ka saarayn).

## Haddii uu dhiig-buxu ka socdo qoorta, kilkisha ama gumaarka

adeegso isla tallaabooyinkii hore si aad dhiigbaxa u xakameyso. Aad ayay u adagtahay in xarigga dhiig baxa loo adeegsado goobahan, sidaas darteed in si sax ah meesha dhaawaca loo buuxiyo iyo adeegsiga faashadaha wax cadaadiya ayaa muhiim ah.



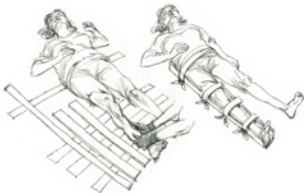
## MARKA UU QOFKU JAB QABO

Dadka goobta jooga, saaxibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato, iyo sababta, iyo awooddaadu inta ay le'eekaan doonto. Cid ku kaalmaysa raadso haddii aad u baahato.

Jabka adinka, si toosan oo tartiib ah u dhig addinka jaban, si aanu u dhaqdhaqaaqin.



Addinka dhaqdhaqaaqa u diid, si xanuunka loo yareeyo, isla markaasna loo xaddido waxyeello dheeraad ah oo xubinta soo gaadha.



Ka hubi calaamadaha bararka ama midab buluug ah addimada sidoo kalena hubi in kabku aanu keenin xanuun. Haddii aad aragto mid ka mid ah calaamadahan, dabci kabka.



## Haddii laga shakiyo jab qoorta ah



Madaxa dhaqdhaqaaqa u diid, jirkana si siman oo toosan u dhig, si xanuunka loo yareeyo, loona xaddido waxyeello dheeraad ah oo xubinta soo gaadha.



## Marka uu jabku furan yahay



Dadka goobta jooga, saaxibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato, iyo sababta, iyo awooddaadu inta ay le'eekaan doonto. Cid ku kaalmaysa raadso haddii aad u baahato. Addinka dhaqdhaqaaqa u



diid, si xanuunka loo yareeyo, isla markaasna loo xaddido waxyeello dheeraad ah oo xubinta soo gaadha.



Dhaawaca faashad ku duub.



Addinka dhaqdhaqaaqa u diid, si xanuunka loo yareeyo, isla markaasna loo xaddido waxyeello dheeraad ah oo xubinta soo gaadha.



## MARKA UU QOFKU DHAAWAC QABO

Dadka goobta jooga, saaxibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato, iyo sababta iyo awooddaadu inta ay le'eekaan doonto. Cid ku kaalmaysa raadso, haddii aad u baahato



Meesha dhaawacan ku dabool maro nadiif ah.



Indhaha ku hay xaaladda dhaawaca.



## Marka uu dhaawucu weyn yahay, wasakheysan yahay oo caabuq galo

Nadiifi dhaawaca (adigoo isticmaalaaya saabuun ama, baddalkeeda, dareere nadiif ah).



Dhaawaca ku dabool maro nadiif ah.



Qofka dhaawaca ah meesha ka qaad.

## Marka dhaawacu uu caloosha yahay

Dadka goobta jooga, saaxiibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato, iyo sababta,iyo awooddaadu inta ay le'eekaan doonto. Cid ku kaalmaysa raadso, haddii aad u baahato.



Dhaawaca ku dabool maro nadiif ah oo qoyan.

Gudaha caloosha **dib ha ugu riixin** xubnaha bannaanka u soo baxay.



Qofka dhaawaca ah ku kaalmee inuu u jiifsado hab uu ku nasan karo (sida lugaha oo loo soo laabo).



Qofka dhaawaca ah meesha ka qaad.



## Hadduu yahay dhaawac daran oo xabadka ah

Dadka goobta jooga, saaxiibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato, iyo sababta iyo awooddaadu inta ay le'eekaan doonto. Cid ku kaalmaysa raadso, haddii aad u baahato.



Meesha dhaawacan ku dabool cad balaastiik ah (ama shey u dhigma) saddex dhinac keliya si dherer ah jirka ugu dheji, si looga baaqsado in gebi ahaan meesha la dhayey ay wada xiranto (haddi kale dhaawacu ha iska furnaadee faraha ka qaad).

Ka kaalmee qofka dhaawacan in uu u jiifsado hab uu ku nasan karo (tusaale sidii wax-fadhiya).



Qofka dhaawacan meesha ka qaad.



## MARKA UU QOFKU SHUBMAAYO

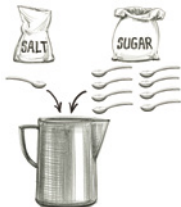
Dadka goobta jooga, saaxibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato, iyo sababta iyo awooddaadu inta ay le'ekaan doonto. Cid ku kaalmaysa raadso, haddii aad u baahato.



Dhaq gacmahaaga



Biyaha miir, hadana karkari (si ay u noqdaan kuwo la cabbi karo).



Markay biyuhu qaboobaan, ku qas sokor iyo cusbo ama isticmaal baakadaha Shifo (ORS), haddii la heli karo.



Isku-qaskaas qofka dhaawaca ah cabsii.

Qofka dhaawaca ah meesha ka qaad hadduu ubaahan yahay daryeel dheeraad ah.

## MARKA UU QOFKU GUBTO

Dadka goobta jooga, saaxibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato, iyo sababta iyo awooddaadu inta ay le'eekaan doonto. Cid ku kaalmaysa raadso, haddii aad u baahato.



Qaybta guban ee jirka qabooji, adiga oo, tusaale ahaan, ku furaya biyo nadiif ah oo socda, ilaa inta ay suurtagal kuu tahay.



Ka jooji biyaha marka qofka dhaawaca ah uu xanuunku ka ba'o amaba uu dareemo inuu qaboobey. Meesha gubatey ku dabool shey nadiif ah oo jilicsan sida bac khafiif ah ama duubashi balaastig ah.

Si uu daryeel dheeraad ah u helo, qofka dhaawaca ah kula tali inuu isha ku hayo sida meelihii gubtey ay u soo bogsanayaan, haddii weli xanuun jiro ama uu caabuq ku soo kordhay.

Raadi daryeel dheeraad ah haddii meesha gubatey ay ka weyn tahay gacanta qofka dhaawacan calaacasheeda ama gubniinku uu ku fido xubno gaar ah oo jirka ka mid ah sida wejiga, saxaaxa iyo kala-goysyada.

Weligaa daryeel dheeraad ah raadso haddii qofka dhaawaca ahi uu carruur yahay.



## MARKA UU QOFKA QORRAX-WAREEN KU DHOCO

Dadka goobta jooga, saaxibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato, iyo sababta, iyo awooddaadu inta ay le'eekaan doonto. Cid ku kaalmaysa raadso, haddii aad u baahato.



Gee qofka ay qorraxdu wareentay meel har leh.

Qofka ku caawi siduu ku qaboobi lahaa (tusaale ahaan inaad babbiso ama maro qoyan oo qaboow aad ka saarto wejiga, wareegga qoorta, kilkilaha iyo dhinaca hoose ee bowdyaha.



Qofka qorrax-wareenku ku dhacay cabsii dareere nadiif ah.



Hadduu qofku daryeel dheeraad ah u baahan yahay, meesha ka qaad.

# MARKA UU QOFKA QABOW DARAN AMA AY QANDHO HAYSO

## Marka uu qofka qabow daran ama ay qandho hayso.

Dadka goobta jooga, saaxibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato, iyo sababta, iyo awooddaadu inta ay le'ekaan doonto. Cid ku kaalmaysa raadso, haddii aad u baahato.



Qofka xanuunsan ku caawi siduu ku kululaan lahaa; adiga oo wax huwinaaya, kana ilaalinaaya hawada iyo waxyaalaha kale ee qabowga sababay.

Sii dareere nadiif ah oo diirran. Ha daliigin qof jirkiisa adiga oo diirrimaad u doonaaya.

Hadii qofka dharkiisa ay qoyanyihiin markiiba ku badal kuwo qalalan.

Indhaha ku hay qofka xanuunsan. Meesha ka qaad qofka xanuunsan, hadduu u baahan yahay daryeel dheeraad ah.



# MARKA UU QOFKA QABOW DARAN AMA AY QANDHO HAYSO

## Hadduu qofku qandhan yahay

Dadka goobta jooga, saaxibbada iyo/ ama qaraabada si kooban ugu sharax waxa aad rabto in aad qabato, iyo sababta, iyo awooddaadu inta ay le'eekaan doonto. Cid ku kaalmaysa raadso, haddii aad u baahatoto.

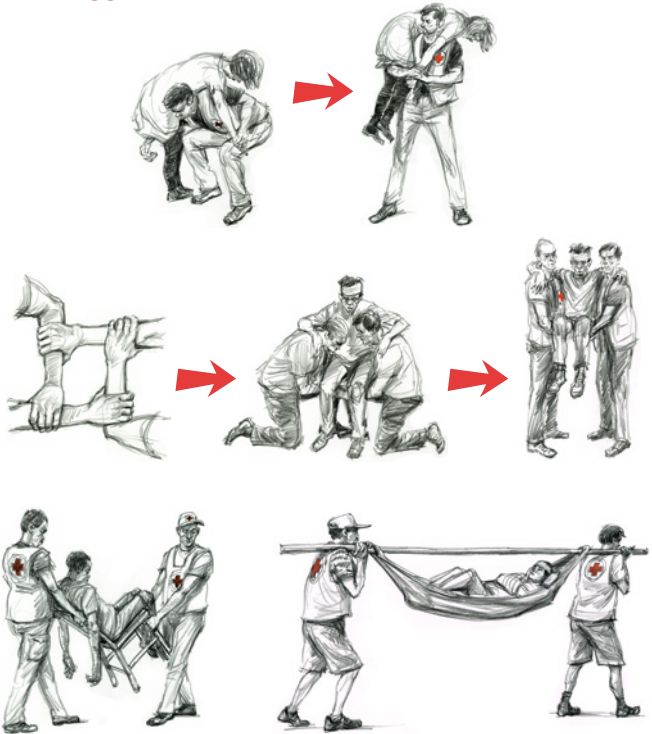


Qofka qandhan jiifi meel hawo leh. Ku caawii siduu ku qaboobi lahaa; adiga oo, tusaale ahaan, babbinaaya ama maro qoyan wejiga ka marmarinaaya.

Indhaha ku hay qofka ay qandhadu hayso. Cabsii dareere nadiif ah.



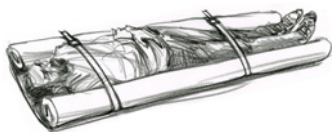
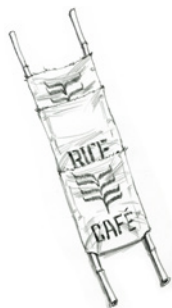
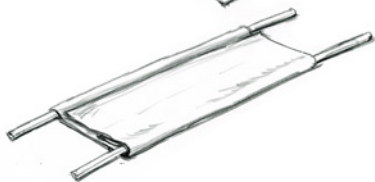
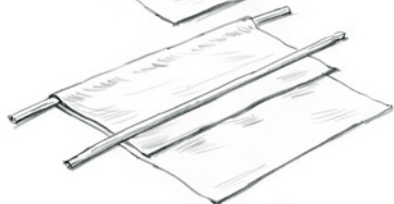
# MARKA UU QOFKU U BAAHAN YAHAY IN LAGA QAADO HALKA UU YAAL



Markaad qofka qaadayso, adigu ilaali dhabarkaaga: Jilbaha laab dhabarkana toosi.

Hubi in qofku uu qaadista ku qanacsan yahay, inta la wadana indhaha lagu hayo.

Qofka xanuunsan ku wareeji cidda siinaysa daryeelka dheeraadka ah.



## **IXTIRAAMKA DHAAWACA, DADKA XANUUNSAN IYO ADEEGYADA CAAFIMAADKA**

Waxaa muhiim ah in:

- la xushmeeyo kuwa dhaawacan iyo kuwa buka iyo in, si wanaagsan, loogu fududeeyo si ay daryeel caafimaad ku helaan;
- la xushmeeyo, lana ilaaliyo shaqaalaha caafimaadka, rugaha ay ku shaqeeyaan iyo gaadiidka caafimaadka, ha ahaadeen kuwo rayid ah ama kuwo ciidan; iyada oo cidda iska leh aan loo eegeyn;
- la xushmeeyo sifada bini'aadamnimo iyo eex la'aanta daryeelka caafimaadka;
- Laga fogaado in shaqaalaha daryeelka caafimaadka lagu qasbo in ay adeecaan amarro aan sharci ahayn ama ay ku xadgudbaan anshaxa caafimaadka
- la hubiyo shaqaalaha daryeelka caafimaadka, rugaha shaqadooda iyo gaadiidkooduba ay hawlaha caafimaadka iyagu si gaar ah u qabtaan, uguna ekaadaan;
- laga fogaado hawlaha caafimaadka in la hor-joogsado amaba la hakiyo; iyada oo xeelaad ciidan darteed marmarsiinyo laga dhiganaayo;
- la xushmeeyo astaamaha gaarka ah ee laanqayrta cas, Bisha cas iyo kiristalka cas; isla markaasna laga fogaado in si qaldan loo isticmaalo.

## TAAGEERO MASKAXEED DHACDO HALIS AH KA DIB

Dhacdooyinka halista ah (Critical incidents) waa dhacdooyin si lama filaan ah u dhaca kuwaas oo khatar gelinaya nolosha ama badbaadada dadka.

Dad badan oo la kulma ama goob joog u noqda dhacdo halis ah waxay si degdeg ah kadib u muujiyaan falcelinno nafsiyeed. Falcelinnadani way ku kala duwanaan karaan dadku. Waxaana ka mid noqon kara:

- cabsi
- walbahaar / dareen kacsanaan
- deggenaana la'aan
- oohin
- in qofku uusan garanayn meesha uu joogo ama waxa dhacay
- dareen jahawareer, gooni socod ama sidii qof miyir beelay
- in uusan qofku waxba dareemin
- in uusan hadlin ama uusan u jawaabin dadka kale



## Isla markiiba kadib dhacdada



Gargaarka Nafsiyeed ee Degdegga ah (Psychological First Aid) waa caawimo bani'aadamnimo, taageero leh, isla markaana wax ku ool ah. Waxaa la adeegsan karaa laga bilaabo waqtiga ay dhacdadu dhacdo ilaa maalmo ama toddobaadyo kadib. Mabaadi'da aasaasiga ah waa:

**Raadi** dadka u baahan gargaar degdeg ah.

**Dhegeyso** qofka oo ka caawi inuu is dejiyo.

**Ku xir** qofka eheladiisa ama ka caawi inuu helo adeegyo iyo kheyraad ku habboon.

**Diiradda saar** waxa uu qofku u baahan yahay, halkii aad ka xoogga saari lahayd dhacdada lafteeda.

Diiradda saar waxa uu qofku u baahan yahay, ee ha ku mashquulin dhacdada lafteeda. Dadka marnaba looma cadaadin in ay ka sheekeeyaan wixii dhacay, maadaama tani ay keeni karto dhaawac nafsiyeed oo dheeraad ah.

Dhegeysigu aad buu muhiim u yahay. Weydii su'aalo furan (si qofku ugu sharxo hadalkiisa erayadiisa). Ha kala dhex gelin, ha xukumin, hana bixin ra'yi shaqsiyeed. Ha oran hadallo sida: "Ma ahan inaad sidaas u dareento." "Is adkee / is ururi." "Waa inaad ku faraxdaa inaad badbaadday." "Waad ka gudbi doontaa."

Ka fogow dajinta aan habbooneyn ama ballamaha beenta ah sida: Wax walba way hagaagayaan ama dhaqaatiirta ayaa saaxiibkaa badbaadinaya.

Ilaali sirta wax kasta oo qofku kuu sheego. Ha la wadaagin dadka kale, marka laga reebo shaqaalaha daryeelka ama bixiyeyaasha adeegga ee qofka daryeela.

Gargaarka Nafsiyeed ee Degdegga ah (Psychological First Aid) wuxuu caawin karaa isla markiiba kadib dhacdo halis ah, wuxuuna yareyn karaa ama ka hortagi karaa in mustaqbalka ay soo baxaan dhibaatooyin caafimaadka maskaxda. Haddii qofku yeesho xaalad caafimaad maskaxeed oo rasmi ah, gargaarka degdegga ah ma aha mid ku habboon. Xaaladdaas, waa in qofka loo gudbiyaa caawimo iyo daryeel xirfadeed.

Haddii aad la kulanto qof hadda ay ku dhacday dhacdo halis ah, isla markaana qofkaasi ay ku adkaato inuu u fiirsado ama fahmo waxa socda, ka hor inta aadan bixin gargaarka nafsiyeed ee degdegga ah, marka hore isku day inaad:

- Hubi in adiga iyo qofkuba ka fog tihiin khatar.
- Raadi meel deggen, si wadajir ahna u fariista.
- Qodka toos indhaha uga eeg.
- Noqo mid deggen; ku hadal si deggen, una isticmaal luuqad-jirka deggen (codka, muuqaallada wejiga, tilmaamaha gacmaha, iyo dhaqdhaqaaqa).
- Kuhadal hadal dabacsan s tartiib ah, adigoo adeegsanaya erayo fudud iyo jumlado gaagaaban.
- U sheeg qofka in uu badbaado ku jiro (kaliya haddii aad ku sugan tihiin meel ammaan ah).
- U sheeg in aad isku dayi doonto inaad caawiso.
- Ku celi hadalkaaga dhowr jeer si uu si fiican u fahmo.

- Ka codso qofka inuu si raaxo leh u fariisto, inuu dareemo dhulka cagaha hoostooda, isla markaana uu lugaha ku taabto gacmihiisa si tartiib ah
- Ka caawi qofka inuu diiradda saaro waxyaabaha aan xanaaqa gelin ee indhaha iyo dhegaha ku hareeraysan.
- U sheeg qofka inuu diiradda saaro neefsashadiisa: bilow inaad si qoto dheer oo tartiib ah uga neefsatid sankaa, ka dibna weydii inuu isaguna sidaas sameeyo, isagoo neef kasta ka dhigaya mid tartiib ah oo qoto dheer muddo dhowr daqiiqo ah.



Xusuusnow in badbaadadu tahay mudnaanta koowaad. Haddii qofku muujiyo falcelinno nafsiyeed oo daran, ha ka tagin keligiis. Haddii uu haysto hub, hubi inuusan adeegsan karin.

### **Usbuucyada ka dambeeya dhacdada**

Dad badan waxay sii wadi karaan inay la kulmaan welwel, cabsi, deggenaana la'aan, si fudud u yaabid, dhibaato hurdo, murugo, xanaaq, dareen dembi, riyooyin xun, garaaca wadnaha oo degdeg ah, ka fogaanshaha dadka, daal, diirada la'aan, fikirro ama sawirro soo noqnoqda oo ku saabsan waxa dhacay, xanuun jidheed ama madax-xanuun.

Falcelinnadani waa kuwo caadi ah. Inta badan, si tartiib-tartiib ah ayay u joogsan doonaan. Si looga caawiyo in si dhaqso ah looga gudbo, dadku waxay samayn karaan:

- Inay la hadlaan qof ay ku kalsoon yihiin.
- inay Cunaan cuntooyin caafimaad leh.
- inay Jimicsi sameeyaan.
- inay qaataan nasasho iyo hurdo ku filan.
- inay Tukadaan, maskaxda dajiyaan, cibaadaystaana.
- Inay sameeyaan hawlo xiiso galiya sida dhageysiga muusikada, akhriska ama wax sawiridda.
- inay Caawiyaan dadka kale.
- inay Sameeyaan jimicsiyo nasasho leh.

Falcelinnada qaar waa kuwo aan waxtar lahayn waxayna qofka ka dhigi karaan inuu dareemo xaalad ka sii xun, sida:

- Ka fogaanshaha dadka
- Cabidda khamriga iyo isticmaalka daroogooyinka kale
- Shaqo xad-dhaaf ah
- Ka fogaanshaha dhammaan fikirrada iyo wada sheekaysiga ku saabsan dhacdada
- Sii wadida nolosha sidii waxba aanay dhicin

Caawin dhakhtar ayaa loo baahan karaa haddii xaaladdu aysan fiicnaan dhowr toddobaad kadib (tusaale ahaan, haddii qofku yeesho fikirro is dilid ama is dhibaateyn, uusan qaban karin hawlaha caadiga ah, ama uu ku dhaqmo dhaqammo halis gelinaya isaga ama dadka kale).

Waydii adeegyadaada caafimaad sida iyo meesha aad ka heli karto taageero nafsiyeed oo xirfadeed haddii adiga ama qof kale uu u baahdo mustaqbalka.

## KUSHMEE LAANQAYRTA CAS IYO BISHA CAS

Xilliga nabadda iyo xaaladaha degdegga ahba, Jamciyadaha Laanqayrta Cas iyo Bisha Cas ee heer Qaran iyo Guddiga Caalamiga ah ee Laanqayrta Cas (ICRC) waxay bixiyaan tababarka gargaarka degdegga ah, meeshii looga baahdana iyaga ayaa si toos ah gargaarka degdegga ah u bixiya, iyaga oo aan u kala soocayn dhalashada, isirka, diinta uu qofku aaminsan yahay, dabaqadda ama fikradaha siyaasadeed ee la kala qabo.

Bixiyeyaasha gargaarka hore ee Laanqayrta Cas iyo Bisha Cas waxay ku dedaalaan in ay nolosha dadka bedbaadiyaan, dhibaataadana ay uga miciinaan; iyaga oo indhaha ku haya oo keliya baahiyahooda iyo xaaladahooda degdegga ah ee murugada leh kuwa ugu degdeggan. Bixiyeyaasha gargaarka ugu horreeyaa colaadaha dhinac lama saftaan, weligoodna kama qayb- qaataan murunnada ay dabeecaddoodu ku salaysan tahay siyaasadda, isirka, diinta amaba cuskan idooloojiyad gaar ah. Waxay hab mutadawacnimo ah u bixiyaan gargaarka degdegga ah amaba tababar, iyaga oo hawshooda aan wax faa'iido ah ka rabin.

Bixiyeyaasha gargaarka hore ee Laanqayrta Cas iyo Bisha Cas waxay xirtaan astaan u gaar ah oo loogu talo-galay aqoonsigooda iyo dhawrista ammaankooda. Waa in shaqaalahaas astaantooda lagu xushmeeyaa, laguna garab-galaa hawlahooda aadaminnimo, hadday tahay xilliga nabadda ama ay tahay mararka xaaladaha degdegga ah lagu sugan yahay.



