

Hordhac

Xanuunka safmarka Covid-19 wuxuu u muuqdaa inuu si gaar ah aad ugu dhacay dadka dhibaatooyin xag bulsho iyo xag dhaqaale haystaan. Stockholm gudaheeda bilowgii wuxuu si dhakhso ah si gaar ah ugu faafay Rinkeby-Kista iyo Spånga-Tensta. Sawirka laga qaadan karo waa inay is waafaqayaan sidii horay loogu arkay Ingiriiska iyo weliba magaalooyinka waawayn ee Maraykanka in dadka u badan ee aw soo ritay iyo dhimashaduba ay u badan yihiin dadka laga tirada badan yahay oo maqaamkoodu hooseeyo xag bulsho iyo xag dhaqaalaba.

Guryaha ciriiriga ah ee dad badan lagu deggan yahay waxaa aad loogu yaqaan inay ka dhalato halista inay faafaan caabuqyada hawo mareenka. In dhowr jiil wada deggan yihiin oo duruufo ciriiri ah ku nool yihiin waxay si gaar ah u adkaynasaa in la ilaaliyo waayeelka halista wayn ugu jira in covid-19 caabuq culus ku noqdo. Talooyinka caadiga ah, ee ay bixiyaan hey'adaha Iswiidhan illaa hadda ma ahayn kuwo la waafajiyay xaaladahaas guryaha loo deggan yahay.

Koox shaqo oo ka socda laamaha shaqada iyo bey'adda daawaynta oo ku yaal Göteborg, Lund iyo Stockholm baa iyagoo la kaashanaya dad khibrad gaar ah u leh daryeelka caafimaadka oo kasoo shaqeeyay warbixinada caafimaad ee waaqiciga ah ee xaafadaha dad badan guryo ciriiri ah wada deggan yihiin ee bulshada dhaqamada kala duwan leh, baa waxay soo saareen gundhig macluumaadkii u horreeyay oo ku saabsan ka hortagga cudurrada faafa oo ku haboon. Waxaa lagu saleeyay macluumaad hore oo ka yimid hey'ado iyo ururo Iswiidhish ah iyo kuwo caalami ahba. Laanta caafimaadka dadwaynaha ee isbitaalka Angered/isbitaallada galbeedka ku yaal, oo khibrad dheer u leh horumarinta hababka loo adeegsado ka shaqaynta caafimaadka dadwaynaha oo xoogga la saarayo caafimaad loo siman yahay, baa markaa kaddib aragtidooda ka dhiibtay agabka. Gundhigga (xogta) waxaa hubiyay inay xaqiiqda ku salaysan tahay Per Björkman, borfaysar daawaynta caabuqyada xoogga la saarayo arrimaha caafimaad ee heer caalami, Jaamacadda Lund.

Gundigga (xogta), waxaa lagu qoray af iswiidhish fudud, waxaa khaasatan loogu talagalay inay isticmaalaan kuwa u baahan warbixin looga hortagayo cudurrada faafa oo ku haboon inay siiyaan dadka guryaha ciriiriga ah wada deggan. Shaqada markii aan sii wadno waxaan soo wada saari doonnaa waraaqo warbixinno fudud iyo filimo gaagaaban oo luuqado kala duwan ku qoran, kuwaas oo ay sii isticmaali karaan dadka warbixinada caafimaadka qaybiya, turjumaanada dhaqanka iyo ururada oo la waafajin karo duruufaha jira iyadoo lala tashanayo dadka isticmaalaya iyo dadka ay ku socdaanba.

1 WHO Housing and Health Guidelines.

<https://www.who.int/sustainable-development/publications/housing-health-guidelines/en/>

Cutub 1 (Kapitel 1). Warbixin guud oo ku saabsan fayruska corona iyo covid-19.

Waa maxay covid-19

Covid-19 waa xanuun fayrus ah oo uu keeno fayruska corona ee cusub, kaasoo aan horay loo arag. Sidaas darteed ma jiro qof diffaac ka haysta xanuunka, oo sidaas darteed buu dhakhso ugu fidayaa adduunka oo dhan.

Fayruska waxaa la isku qaadsiiyaa xiriirka dhow ee dadka dhexmara, gaar ahaan markii qofku qufaco oo hindhiso. Markaas waxaa hawada gala dhibco yaryar oo qoyan. Fayrusku wuxuu ku jiraa dhibcahaas. Haddii aad qofka la ag taagan yahay wuu kusoo gaari karaa oo la qaadi karaa cudurka.

Waxaa sidoo kale qofka la qaadsiin karaa haddii fayrusku gacmaha kasoo gaaro oo qof kale gacmihiis uga yimaado. Tusaale ahaan haddii la is gacan qaado. Haddii qofku uu wajiga iska taataabto wuxuu fayrusku jirka kasoo geli karaa indhaha, sanko iyo afka. Sidaas darteed waa in gacmaha la dhaqdo marar badan oo aan wajiga la iska taataaban.

Ka ilaali naftaada iyo dadka kaleba inuu cudurku faafo

- **Ku dhaqo gacmaha saabuun iyo biyo marar badan** ugu yaraan 20 ilbiriqsi.
Gacmaha dhaqo mar kasta markaad guriga timaadid ama markaad shaqada timaadid oo aad bannaanka u baxday. Gacmaha dhaqo inta aadan cuntayn ka hor, inta aadan cuntada karin ka hor iyo musqusha markaad gashid kaddib. Daawada jeermiska disha waad ku bedellan kartaa haddii aysan suurtagal kuu ahayn inaad gacmaha dhaqatid. Laakiin saabuun iyo biyo baa ugu fiican. Gacmo gashigu waxay ku siinayaan isku aaminid been ah (bug ah). Gacmaha dhaqo beddelkeeda !
- **Ku qufac oo ku hindhis laabatada gacanta.**
Haddii aad duuf leedahay waa inaad isticmaashid warqadda sanko aad tuuri kartid, maahan inaad isticmaashid fasaleetiga sanko.

- **Isku day inaad ka fogaatid dadka kale**
Haddii ay suurtagal tahay, ka fagow dadka kale markii aad gaadiidka dadwaynaha raacaysid, markii aad banaanka aadid oo soo adeeganaysid iyo meeshii kale ee aad dad badan kula kulmaysid.
Hawo cusub waa inay guriga soo gasho
Haawi marar badan. Iska ilaali cabidda sigaarka iyo isticmaalka shiishada guriga gudahiisa.

Talo ku socota dadka guriga bannaankiisa kasoo shaqeeya

- Soo ogow inay jiraan talooyin si gaar u quseeya sida la iskaga ilaalin karo inuu cudurku ku faafo goobtaada shaqo.
- Haddii aad raacaysid gaadiidka dadwaynaha: ka fagow dadka kula raacaya.
- Markii aad guriga timaadid oo shaqada ka timaadid: gacmaha ku dhaqo saabuun iyo biyo isla marka guriga aad timaadid.
- Meel suro dharka shaqada oo guriga ha ku dhex isticmaalin.

Talooyin ku socda Carruurta iyo da'yarta

Carruurta iyo da'yarta lagu daarto covid-19 badanaa si gaar ah uguma jirradaan. Hargab baa ku dhici kara oo qufac iyo qandho leh, wayna caafimaadaan dhowr maalmood kaddib. Mararka qaarkood maba jirradaan, laakiin sidaas oo ay tahay dadka kale bay ku daaran karaan. Waxaa la mid ah dadka waawayn badankooda.

Sidaas darteed waxa ugu muhiimsan waa in laga ilaaliyo shaqsiyaadka da' doodu ka wayn tahay 70 sano iyo dadka horay u qabay cudurro kale. Iyagu aad bay ugu jirran karaan fayruska. Dadka oo dhan way ka qaybqaadan karaa inay caawiyaan iyadoo la samaynayo dhowr waxyaalood oo sahlan.

- Gacmaha ku dhaqo saabuun iyo biyo 20 ilbiriqsi markii aad guriga timaadid. Markaas fayruska gacmahaaga ku jira kara wuu dhimanayaa.
- Iska ilaali inaad guriga saaxiibo usoo kaxaysatid haddii guriga dad waayeel ah kula deggan yihiin.
- Waxaad u muujinaysaa xushmad oo u naxaysaa dadka waayeelka ah adigoo ka fogaanaya guriga gudahiisa iyo bannaankiisaba.
- Maadaama aad guriga joogi doontid xattaa haddii aad wax yar hargabsan tahay waxaa aad u muhiim ah inaad ka fogaatid dhammaan dadka waayeelka ah ee ku nool gurigaaga. Ku qufac oo ku hindhis laabatada gacanta. Oo ku dhaqo gacmaha saabuun iyo biyo marar badan.

Loogu talogalay dhalinyarada:

- La soco mar kasta xogaha cusub ee laga helo ilo lagu kalsoonaan karo (sida FHM iyo warbixinada xaaladaha adag iyo waxa ka jira gobolkaaga/ magaaladaada) oo la wadaag macluumaadkaas lagu kalsoonaan karo qoyskaaga iyo saaxiibadaa. Ku caawi inaad ka hortagtid waxyaalaha xanta beenta ah ee lala wareegayo.
- Waxa fiican inaad caawisid kuwa aan wacan karin rugta caafimaadka ama hey'adaha dawladda. Siday u badan tahay haddaba waad samaysaa, laakiin hadda aad bay muhiim u tahay.
- Talooyinka ku saabsan in la iska ilaasho in dad badan isku yimaadaan ama meelaha dad badan ku kulmaan waxay sidoo kale quseeyaan carruurta iyo da'yarta. Waxay taasi qusaysaa markaad joogtid bannaanka iyo gudahaba.
- Ku fikir inay macalimiinta iyo la taliyeyaasha ardayda wali iskuulka joogaan. Waxaad la xiriiri kartaa iyaga mar kasta oo aad u baahatid cid aad la hadashid.

Talooyin ku socda carruurta iyo da'yarta markay tababarka iyo isboortiga leeyihiin

Waxaa fiican in lasii wado in isboorti (aalmiito) la sameeyo. Haddii aad isboorti samaysid oo tababaratiid waxay u badan tahay in ururkaagu ama kooxdaadu si aad sida ugu fiican kusii wadan kartaan inaad tababarataan si loo yareeyo halista faafidda cudurka. Haddii aysan sidaas ahay, waydii tababarahaaga iyo hoggaamiyaha waxaad samaynasaan.

- Ururo badan waxay u beddesheen inay bannaanka ku ciyaaraan meeshii ay gudaha ku ciyaari lahaayeen. Taasi waxay yaraynasaa halista faafidda cudurka.
- Guriga dharka kusoo bedello, ha ku beddelan dharka qolka dharka lagu beddesho.
- Ha qaybin dhalooyin biyo ah toosna ha uga cabin tuubada meelaha isboortiga ku yaal.
- Ku dhaqo gacmaha saabuun iyo biyo isla marka aad guriga timaadid, xattaa haddii aadan qubaysan.

Talo ku socota ehelka, saaxiibada iyo deriska dadka waayeelka ah oo guryahooda ku nool

Dadka waayeelka ah ee deggan guryahooda waxay talinta lagu la taliyay inay is go'doomiyaan u keeni kartaa inay dareemaan kelinimo iyo

waxyaalo kale oo ku adkaada. Ka ehel ahaan, saaxiib ama deris ahaan wax badan baad u samayn kartaa si aad ugu fududaysid xaaladda.

- Telefoonka kula xiriir ama qaab kale, laakiin guriga ha ku booqan.
- Ha casumin teeda kale gurigaaga – waa inaad ugu naxariisatid qaab kale
- U fidi caawinaad ah inaad usoo adeegtid cunto iyo daawo, ama cunto intaad karisid albaabka u dhigtid.
- Way fiican tahay inaad lasoo lugaysid, laakiin ka fagow wakhtigaas gudhiisa.
- Ka caawi inaad siisid warbixin sax ah oo ku saabsan Covid-19.
- Haddii qofka waayeelka ah uu jirrado oo caawin u baahan yahay: la xiriir gacanta koowaad rugta caafimaadka, ama wac 1177.

Cutub 2 (Kapital 2). Talooyin gaar u ah dadka guryaha ciriiriga ah ku wada nool

Talo ku saabsan cunto karinta iyo xilliyada cuntada

Fayruska cuntada la iskuma qaadsiiyo.

Cuntada u karsada sidii caadiga ahayd. Fayrusku wuu dhimanayaa markii cuntada la kariyo ama la shiilo. Haddii uu caloosha gaarana , markaas aashidka caloosha baa dilaya.

- Mar kasta gacmaha ku dhaqo saabuun iyo biyo 20 ilbiriqsi inta aadan cuntada samayn ka hor.
- Biyo raaci qudaarta iyo qudaarta cagaaran, ha isticmaalin daawada jeermiska disha.
- Ha wadaagina qaadooyinka, saxamada iyo koobabka xilliyada cuntada.
- U dhaq weelka sidii caadiga ahayd, isticmaal daawada caadiyan weelka lagu dhaqo.

Xilli cunto waxaa laga rabay inuu noqdo mid kulmiya qoyska, oo dadka kale lagu soo dhaweeyo, khaasatan xilliyada ciidaha.

Sannadkaan sidaas ma noqon karto. In la iska ilaaliyo inay isku yimaadaan dad badan waa sida ugu fiican ee la iskaga fikari karo!

- Haddii dadka waawayn iyo carruurta waawayn ku bilowdo duuf, qufac, qandho ama cuno xanuun waxaa fiican inaysan la cuntayn dadka kale ee qoyska ka tirsan oo ay ka fogaadaan.
- Isku daya in xilliyada cuntada la iskugu yimaado ay isku yimaadaan dadka guriga deggan oo cid kale aysan imaan. Wakhtigaan la joogo ma ahan xilliyadii la iskugu imaan jiray cuntooyin xafladeed oo qaraabo, deris iyo saaxiibo iskugu imaan jireen.
- Waa in sidoo kale la iska ilaasho in shiishad la wado cabbo. Waxaa jirta halis lixaad leh oo ku aadan in cudurka la isku daaran karo haddii afka hore ee tuubada shiishadda, tuubada iyo bahasha shiishadda laga jiido la wadaago.

Xattaa haddii qofku isagu soo qaato afka hore ee tuubada shiishadda way adag tahay in qaybaha ay ka kooban tahay oo dhan la wada nadiifiyo.

Talo ku socota adiga 70 sano ka wayn oo ilmahaaga iyo carruurta aad ayayda/awowga u tahay la nool

Qofka 70 sano jira ama ka wayn ama jirrooyin kala duwan qaba waa inuu aad iskaga ilaaliyo in lagu daarto cudurka. Qofka la deggan qoys ballaaran oo carruur iyo dad waawaynba deggan yihiin guri yar, iyo markii xiriir badan lala sameeyo deriska iyo qaraabada sidaas uma fududa. Laakiin waxaa jira dhowr talooyin oo fiican:

- **Isku day in aadan la kulmin dad cusub oo aan gurigaaga degganayn.**
- Tan ugu fiican dabcan waa inaysan dad kale guriga gudahiisa kugu soo booqan. Haddii carruur ama dadka waawayn oo aan guriga degganayn sidaas oo ay tahay yimaadaan waxaa fiican inaad qol kale gashid. Dhib ma leh haddii albaabku kuu furan yahay.
- Haddii aysan suurtagal ahayn inaad qol kale gashid, markaas si ay noqotaba ka fagow intii suurtagal ah.
- Ku dhaqo gacmaha saabuun iyo biyo markii dadkii booqashada ku yimid tagaan.
- **Isku day intii suurtagal ah inaad meel kuu gaar ah guriga ka samaysatid,** xattaa haddii ay tahay kursi kuu gaar ah oo aad gees dhigatid halkaas oo adiga keliya joogi kartid. Markaas waxaa kuu fududaanaya inaad xoogaa ka fogaatid dadka kale ee guriga deggan.

- Waxaa aad u muhiim ah in laga fogaado haddii qof qoyska ka tirsan duuf leeyahay, qufacayo, qandho ama cuno xanuun hayo.
- **Hawada cusub (faresh ah) caafimaadkay u fiican tahay.**
- Way fiican tahay inaad bannaanka kusoo lugaysid, ama aad fariisatid dayrka oo hadashid. Laakiin u jirso masafo 2 mitir ah dadka kale. Gacmaha ku dhaqo saabuun iyo biyo mar kasta markii aad guriga timaadid.
- Haawi guriga marar badan.
- Waa in la iska ilaaliyo sigaar guriga gudahiisa lagu cabbo oo dhan haday noqon lahayd shiishad ama tubaako sigaar kale lagu cabo
- **Xadid dadka aad xiriirka la samaynasid xattaa markii aad bannaanka joogtid.**
- Ha bixin oo ha soo adeegin.
- Ha booqan guryaha kale ama meelaha (lookaalada) dad badan iskugu yimaadaan.
- Iska ilaali inaad raacdid gaadiidka dadwaynaha haddii aad awoodid.

Cutub 3 (Kapital 3). **Talo ku aadan markii la iskaga shakiyo cudurka covid-19**

Sidaan baa lagu ogaan karaa inay dhici karto in qofka lagu daartay oo uu ku dhacay covid-19

Covid-19 waa cudur ka dhasha fayrus oo la isku daarto markii xiriir dhow dadku yeeshaan, gaar ahaan markii qofku qufaco oo hindhiso.

Covid-19 wuxuu u egyahay hargabka xun ee ifilada iyo hargabka caadiga ah labadaba. Qofku wuu qufuci karaa, qandho, duuf iyo cuno xanuun buu leeyahay. Waxaa sidoo kale qofka ka yaraada dareemaha urka iyo dhadhanka, jir xanuun, waxaa la dareemi karaa labolabo iyo shuban sahlán.

Dadka badankooda xanuun fudud buu ku qabtaa, waxayna dib u caafimaadaan qiyaastii labo asbuuc kaddib. Qaar kale waxaa dhici karta in cudurka lagu daartay oo aysan ku jirranba. Laakiin dadka qaarkiis waxaa ku dhaca oofwareen oo waxaa dhibta neefta. Taas waxay ku dhacdaa gaar ahaan dadka 70 sano iyo wixii ka wayn, iyo dadka qaba cudurro kale. Waa sidaas darteed muhiim ah in dhammaanteen isku caawinno in la yareeyo halista faafitaanka cudurka.

Muxuu qofku samayn karaa haddii uu u maleeyo in lagu daartay covid-19

Hargabku mar kasta waa wax iska caadi ah. Inta lagu jiro xilliga guga waa iska caadi xasaasiyadda ubaxa dhirta, oo hargabka culus (ifilo) waa iska caadi xilliga qaboobaha. Marka duufka iyo qufaca dhammaantood ma wada aha covid-19, laakiin hubsasho ahaan waa in aad looga taxadaro si la iskaga ilaaliyo in dadka kale xanuunka lagu daarto.

- Ma dareemaysaa inaad xanuunsan tahay oo ma leedahay astaamo jirro sida duuf, qufac ama qandho markaa waa in aadan la kulmin dad kale . Ha aadin shaqada, iskuulka ama dugsigga xannaanada. Taasi way ku qusaysaa xattaa haddii aad yara jirran tahay.
- Isku day inaad gurigaaga ku ekaatid. Iska ilaali inaad u dhawaatid dadka da,doodu tahay 70 sano iyo ka wayn, ama qaba cudurro khatar ah.
- Gacmaha ku dhaqo saabuun iyo biyo marar badan. Ha la wadaagin shukumaan (tuwaal) dadka kale ee guriga kula deggan.
- Ku qufac laabatada gacanta. Isticmaal waraaqaha sanku ama waraaq aad tuuri kartid, ha isticmaalin fasaleetiga sanku marada ah.
- Haddii aad qandho dareentid waxaad isticmaali kartaa qandho baabi 'iyeyaasha caadiga ah. Marna ha ka amaahan qallajiye (antibiyootika) qof kale. Qallajiyaha ma caawiyo caabuqa fayrasku keenay.
- Haddii aad kasii dartid, ay qandho sarraysa ku qabato iyo qufac darran oo neeftu ku dhibto adigoo aan waxba qaban waa inaad daryeel caafimaad raadsatid. Haddii aadan isku hubin inaad daryeel caafimaad raadsatid ama meesha aad ka raadsan lahayd waxaad wici 1177 si aad talobixin uga heshid.
- Wac rugta caafimaad ama qaabilaadda rugta caafimaadka ee heeganka ah haddii ay suurtagal kuu tahay
- Haddii rugta caafimaadka ama qaabilaadda rugta caafimaadka ee heeganka ah la xiray oo xaaladaadu si kadis ah uga sii darto oo neeftu ku dhibto waxaad toos u aadi kartaa qaabilaadda degdegga ah ee isbitaalka. Haddii qofka xaaladiisu aad u xun tahay waa in la waco 112.

Talo ku socota qofka daryeelaya qof looga shakisan yahay inuu hayo caabuqa covid-19

- Haddii qof jirran yahay, waxaa muhiim in la xadido xiriirka qofku uu la yeelanayo qoyska intiisa kale intii suurtagal ah

- Tan ugu fiican waa in qofka jirran uu heli karo qol u gaar ah. Haddii aysan suurtagal ahayn waa in la isku dayo in loo gooyo meel guriga ka mid ah, halkaas oo aysan dadka kale tegi karin.
- Waa muhiim in guriga la haawiyo marar badan, gaar ahaan qolka qofka jirran lagu daryeelayay.
- Waxaa sidoo kale muhiim ah in si taxaddir leh loo nadiifyo musqulaha iyo musqusha qobayska markii qof jirran yahay. Isticmaal daawooyinka caadiga ah ee wax lagu nadiifiyo.
- Qofkii duuf leh oo qufacaya waa inuu isticmaalo waraaqaha sanku kuwaas oo lagu tuuro meesha qashinka. Qofka jirran waa inuu gacmaha ku dhaqdo saabuun iyo biyo marar badan.
- Qofka daryeelaya qofka jirran waa inuu gacmaha saabuun iyo biyo ku dhaqdo mar kasta oo uu taabto qofka jirran.

Warbixin ku saabsan isticmaalka maaskaraha diffaaca afka iyo sanku lagu xirto markii qof guriga ku nool looga shakisan yahay inuu la jirran yahay covid-19

Hey´adaha Iswiidhan kuma talinayaan in wakhtigaan la joogo la isticmaalo maaskaraha diffaaca afka iyo sanku lagu xirto. Laakiin waddamo badan oo kale sidaas bay dadka kula taliyeen.

- Maaskaraha diffaaca afka iyo sanku lagu xirto marna ma beddali karo saabuunta iyo biyaha gacmaha lagu dhaqanayo iyo in la kala fogaado intii suurtagal ah. Laakiin maaskaraha diffaaca afka iyo sanku lagu xirto wuxuu yarayn karaa faafitaanka dibcaha ka imaanaya afka iyo sanku markii la hadlayo, qufacayo ama la hindhisayo 2,3.
- Hey´adda caafimaadka adduunka waxay ku taliyeen in qofka daryeelaya qofka buka uu xirto maaskaraha diffaaca afka iyo sanku lagu xirto.
- Haddii la isticmaalo maaskaraha diffaaca afka iyo sanku lagu xirto waa muhiim in si sax ah loo maareeyo. Qofku maahan marnaba inuu taabto maaskaraha diffaaca afka iyo sanku lagu xirto ee uu qabo. Waxaa sidoo kale muhiim ah in si taxadar ku jiro la iskaga bixiyo iyadoo aan la taaban dhinaca hore iyo dhinaca gadaale, oo gacmaha la dhaqo isla markiiba kaddib. Maaskaraha diffaaca afka iyo sanku lagu xirto waa in la iska beddelo haddii ay qoyaan yeeshaan. Waxaa fiican in la iska beddelo maalintii dhowr jeer, mana ahan in la isticmaalo maalin ka badan iyadoo aan la beddelin ama la dhaqin.
 - Waa in biyo kulul iyo saabuun lagu dhaqo maaskaraha diffaaca afka iyo sanku lagu xirto ee marada ka samaysan.

2 [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

3 [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

Maaskaraha la iskaga diffaaca hawada bannaanka ka imaanaysa waxaa isticmaala daryeelka caafimaadka. Maaskaraha diffaaca afka iyo sanka lagu xirto ee qofku gacantiisa ku samaysto waxtarkiisu la mid ma ahan, laakiin sidaas oo ay tahay wuxuu yareeyaa in cudurka la isku qaadsiiyo dhibcaha yaryar ee candhuufta. Waxaa jira tilmaamo iyo filimo youtube ku jira oo ku saabsan sida ugu sahlan oo loo samaysan karo maaskaraha diffaaca afka iyo sanka lagu xirto oo maro laga sameeyay. Laakiin maaskaraha diffaaca afka iyo sanka lagu xirto marna ma beddeli karo saabuuntii iyo biyihii gacmaha lagu dhaqanayay marar badan iyo in la isku dayo in laga fogaado qofka jirran! (sista stycket)