

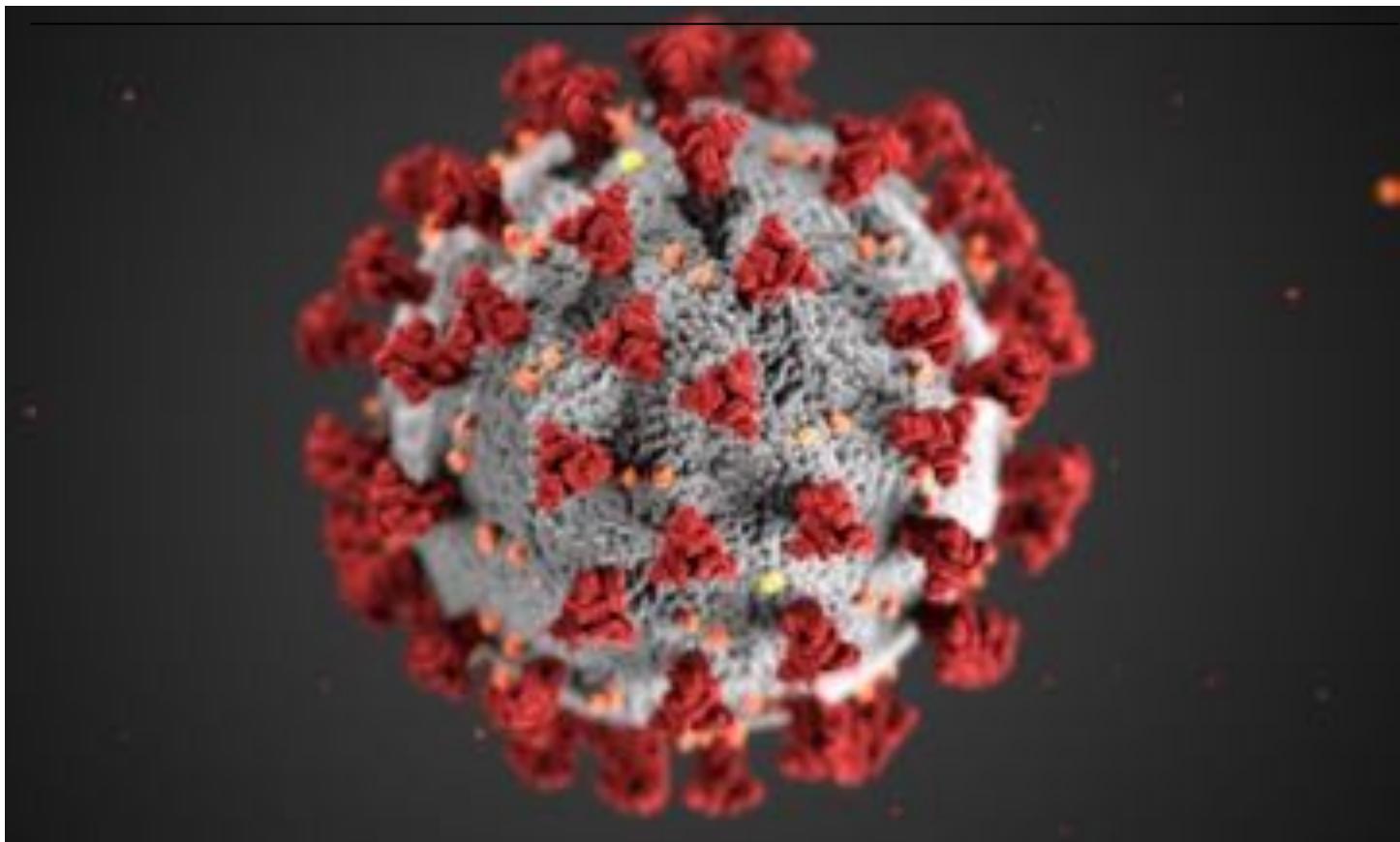


Smithsonian

**SCIENCE**  
for Global Goals

# CUTAR SARQEWAR NUMFASHI (COVID-19)

WACE HANYA ZAN BI DOMIN IN KARE  
KAINA IN KUMA KARE WASU?



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

Wanda suka tsara



Smithsonian  
*Science Education Center*

Tare da hixin guiar

**iap** SCIENCE  
HEALTH  
POLICY  
the interacademy partnership

SANARWAR HAQQIN MALLAKA  
 (C) 2020 Tsangayar Smithsonian  
 Haqqin Mallaka Xab'in na xaya

### Sanarwar Haqqin Mallaka

Ba a yarda a yi amfani da wannan qaramin littafi ko wani abu da aka samu daga cikinsa ba, haka ba a amince a sake bugawa ba, sai dai don yin amfani da shi domin jama'a, sai an sami izini a rubuce daga Cibiyar Ilmin Kimiyya ta Smithsonian.

Cibiyar Ilmin Kimiyya ta Smithsonia tana nuna matuqar godiyarta ga dukkan mutanen nan da aka ambato a qasa da kuma waxanda aka ambato su a shafin godiya a wannan littafi a kan mai suna COVID-19! Wace hanya zan bi domin in kare kaina in kuma kare wasu? Kowanee daga cikin waxannan mutane ya ba kyakkyawar gudummuwa da qwarewarsa domin tabbatar da cewa wannan aiki ya sami inganci sosai.

Ma'aikata masu haqqin rubuta littafi na Cibiyar Ilmin Kimiyya ta Smithsonia	
Babban Darakta -Dr. Carol O'Donnell	
Daraktan Shiyya na Manhaja da Sadarwa-Dr Brian Mandell	Daraktan Shiyya na ayyukan qwararru—Dr Amy D'Amico
Manajan harkokin kafofin sadarwa na zamani-Ashley Deese	Manajan shirye=shirye na harkokin Shugabanci da hulxa da qasashen duniya-Katherine Blanchard
Manajan Taciya-Patti Marohn	Mai shirya manhaja ta kimiyya-Andre Radloff
Mataimakiyar Harkar Shirye-Shirye-Alexa Mogck	Mai shirya manhaja ta Kimiyya-Logan Schmidt
Qwararre a harkar tsara Manhaja-Hanna Osborn	Shugaban shiri ta harkar hanyoyin sadarwa na zamani-Ryan Seymour
Masu bayar da shawara a harkar buga wannan littafi	
Dr. Marc Sprenger	Lisa A. Cooper, MD, MPH
Anne McDonough, MD	Cassie Morgan, MPH
Shweta Bansal, PhD	Dr. Maryam Bigdeli

Za a sami sunayen waxanda waxanda suka ba da gudummuwa na Cibiyar Ilmin Kimiyya, da sunayen Ma'aikata da suka ba da tallafi wajen haxa wannan littafi da sunayen masu bin diddigi da sunayen masu duba fassara da gyarawa a shafin godiya

Tsarin rufe ta Ashley Deese, SSEC; Tsarin layi na Ryan Seymour, SSEC da Ashley Deese, SSEC

### Kididdiga na Hotuna

Murfin -CDc/Alissa Eckert, MS; Dan Hails, MAS  
 Hoto 4.1-Logan Schmidt, SSEC  
 Hoto na 1.1-Katherine Blanchard, SSEC  
 Hoto 5.1-Katherine Blanchard, SSEC

Hoto na 1.2-Katherine Blanchard, SSEC  
 Hoto 7.1-Erin Lisette



Zuwa ga iyaye da masu xaukar nauyi da malamai,

Kamar yadda al'ummomin duniya ke fuskantar cutar sarqewar numfashi da aka fi sani da sunan COVID-19, abu ne mai wuya a matsayinmu na magidanta mu iya bayyana matsanancin halin da muke ciki, kuma abu ne mai matuqar wuya mu tattauna a kan irin wannan hali da muke ciki da yara qanana. A yayin da kai da yaran da suke qarqashin kulawarka suke karanta wannan littafi, za a iya fuskantar wasu tambayoyi masu wuya.

Tambayoyi kamar, mene ne cutar sarqewar numfashi COVID-19? Mene yake faruwa a duniya kuma yaya mutane suke ji game da wannan cuta? Ta wace hanya nisanta da jama'a da wanke hannuwanmu da kuma rufe hinci da bakunamu za su taimaka wajen kare mu daga gare ta. Ta wace hanya cutar sarqewar numfashi COVID-19 ke shafar iyalai da al'ummomi? Ta wace hanya samun bayanai a kan wannan cuta ta sarqewar numfashi COVID-19 zai haifar da canji a rayuwarmu? Mene zan yi a halin yanzu in kainat in kuma kare wasu? Ba dole ba ne ya kasance kana da amsar xaya daga waxannan tambayoyi. Abu mafi muhimmanci da za ka ba yara su ne ka faxa masu gaskiya da kuma ba su kariya.

Tushen wannan aiki na cikin ilmin kimiyya ne. Hanya mafi kyau da mutum zai bi domin ya sami kwanciyar hankali game da yadda duniya ke canzawa shi ne ya sami ilmi, kuma ya yi amfani da wannan ilmi ya kawo canji a duniya. Wannan batu ma haka yake ga yara qanana. A yayin da yara a duniya suke nazarin wannan littafi, za su fahinci ilmin kimiyya da ke tare da COVID-19. Za su iya sanar da imin da suka samu ga al'ummarsu, za kuma su qirqiri hanyoyin xaukar matakai a wannan lokaci mai cike da qalubale, za kuma su fahinci wurare masu inganci da za su sami qarin bayani a kan wannan batu.

Sai dai kuma wannan sabon ilmi na iya kasancewa mai tsoratarwa ko mai girma ga mutane masu qarancin shekaru. Za su buqaci tallafi da jagoranci daga gare ka domin aiwatar da ilmin da suka samu a zahirance. Ka tambayi yara matasa da ke muhallinku, yadda suke ji da kuma yadda suke tunani game da imin da suka samu. Amsa masu tambayoyin da suka yi maka koda kuwa sun yi ta maimaita su ne.

An tsara waxannan ayyuka ne don a yi su da yaron da ke qarqashin kulawarka. Kowane aiki na tare da tambaya irin wadda yara ka iya tambayarka game da COVID-19. Kowane aiki an tsara shi ne yadda za a taimaka wa yara matasa da ma kai kanka. (1) Nemo amsoshin tambayoyin a muhallinku, (2) Fahinci kimiyyar da ke qarqashin tambayar, kana ka (3) samar da jagoranci da zai taimake ka da yara matasa da ke qarqashin kulawarka wajen gudanar da sabon ilmin kimiyyar da kuka samu.

Mene yara za su yi domin yin amfani da sabon ilmin da suka samu domin kare kansu da ma wasu? Aiki na 1 zai taimake ka da kowane qaramin yaro da ke qarqashin kulawarka su fahinci matsayinsu domin ta haka ne za su fahinci wasu. Wannan na da muhimmanci saboda da ka kammala aiki na 2-4, za ka yi hulxa da mutanen da suke kevance da kai ko kuma da abokanka ko iyalinka. Waxannan alaqoqi za su samar da tushen fahintar ayyuka na 5-7 wanda ya shafi yadda za ka kare kanka da kuma kare wasu daga kamuwa da cutar COVID-19.

A matsayinka na uba ko mai raino ko malami kana iya yanke shawarar tsallake wasu tambayoyi ko abubuwan aiwatarwa ko ma aiki gaba xaya, domin yin hakan zai sava wa qa'idoji ko kuma zai shafe ka kai tsaye. Wannan babu komi. Abin bukata mafi muhimmanci kawai shi ne, ka saka kanka cikin wannan alaqo domin lafiyarka da kariyarka da lafiya da kariyar yaran da ke qarqashin kulawarka su ne abubuwa mafi muhimmanci.

A nan Tsangayar Smithsonian, ba mu ne na farko da muka tinkari wannan batu ba, amma mu qwararru ne wajen taimakon yara qanana su fahinci kimiyya da yadda hakan ke da tasiri a duniyar da ke kewaye da su. Kuma mun yi imani da muhimmancin yin amfani da qudurorin ci gaba mai xorewa na Majalisar Xinkin Duniya a matsayin wani ma'auni da za a saka a gaba don gudanar da wasu ayyuka da yara suka fahinta kuma suka gudanar. A matsayin wani vangare na ilmin kimiyya domin cin ma wasu burace-burace na duniya na Smithsonian, musamman na Cutar sarqewar numfashi COVID 19! Wace hanya zan bi domin in kare kaina in kuma kare wasu? Ya shafi manyan qudurorin SDG na 3, wato ingantaccen lafiya da kasancewa cikin salama da quduri na 4, wato ingantaccen ilmi da quduri na 6, wato ruwa mai tsaftace muhalli da kuma quduri na 11, wato birane masu ci gaba. Mun kuma fahinci muhimmancin haxin kai da kuma yin aiki tare da wasu koda kuwa daga nesa ne. Muna godiya matuqa ga qungiyar lafiya ta duniya da hukumar Interacademy da Jami'ar John Hopkins da kuma abokan aikinmu da ke Smithsonian saboda da hangen nesansu da kuma gudummuwarsu wajen tabbatar da cewa wannan kimiyya daidai ne. Muna miqa godiyarmu ga gidauniyar Gordon da Betty More saboda tallafinsu wajen haxa wannan littafi. Muna kuma miqa godiyarmu ga Qungiyar Lafiya Ta Duniya da IAP domin samar da fassarar da kuma tace shi domin tabbatar da cewa qananan yara da kuma ku a matsayin iyaye ko masu raino ko kuma malamai a ko'ina cikin faxin duniya za ku iya amfanuwa da abubuwan da littafin ya qunsa.

*“Cibiyar Ilmin Kimiyya ta Smithsonian ta mayar da ilmin kimiyya ya kasance mai daxi mai kuma sauqi ga yara da kuma matasa a duk faxin duniya, Wannan cibiyar tana kuma qarfafa masu guwa su binciki dalili da kuma yadda abubuwa da ke kewaye da su suke. Shirin Smithsonian na ilmin kimiyya domin manyan manufotin duniya na amfani da sabbin hanyoyi na zamani yadda yara da matasa suke koyo ta hanyar aiki kuma su da kansu za su nemo amsar tambayoyinsu. Fahintar alaqar xan adam da muhalli zai taimaka mana mu zauna lafiya kuma mu shirya domin tunkarar bala'o'i masu zuwa nan gaba. Duk da almarori da maganganu marasa kan gado da muke ji a can, yana da muhimmanci yara da matasa su fahinci yanayi da sigar wannan iftila'i da kuma abubuwan da ya kamata a yi don hana aukuwar irinsa a nan gaba.” Dr Soumya Swaminathan, Babban Masanin ilmin Kimiyya, Qungiyar Lafiya ta Duniya.*

*“Abu ne ma muhimmanci ga yara a duk inda suke a duniya su samar wa kansu hanyar fahintar ilmin kimiyya da tunani irin na kimiyya. Ta hanyar yin tunani a kimiyyance ne da kyakkyawar shaida kawai kowanne daga cikinmu zai iya canza halayensa domin mu iya kiyaye kanmu da iyalinmu daga kamuwa da qwayoyin cuta kamar COVID-19.” Farfesa Volker ter Meulen, Shugaban Gamayyar Makarantu.*

COVID-19 tamkar kowane iftila'i yana da ban tsoro, ya rikirkita rayuwarmu, amma kuma ya haxa kanmu wuri xaya a matsayin al'ummar duniya. Muna iya kasancewa muna zaune ne a qasashe mabambanta, amma dukkanmu muna cikin wannan fafutuka ne tare. Kimiyya da kuma aiki za su taimaka mana wajen wannan yaqi.

Kasance cikin tsaro. Kasance cikin qoshin lafiya, Kasance cikin samun ingantattun bayanai

Naku

Dr. Carol O'Donnell, Darakta,  
Cibiyar Ilmin Kimiyya ta Smithsonian

# *CUTAR SARSARQEWAR NUMFASHI COVID-19*

Aiki na 1: Mene ne ke faruwa a duniya a halin yanzu?.....	Pg 1
Aiki na 2: Ta wace hanya nisantar jama'a zai taimake ni?.....	Pg 7
Aiki na 3: Ta wace hanya rufe hanci da bakinmu zai taimaka?.....	Pg 12
Aiki na 4: Ta wace hanya wanke hannuwanmu zai taimaka wajen kare mu? .....	Pg 15
Aiki na 5: Wane irin tasiri cutar COVID-9 ke yi ga iyalai da al'ummomi?.....	Pg 19
Aiki na 6: Ta wace hanya kasancewa a ilmance game da wannan cuta zai taimaka?.....	Pg 24
Aiki na 7: Mene ya kamata in yi a halin yanzu?.....	Pg 29
Littattafan da aka duba .....	Pg 34
Godiya .....	Pg 35

# Aiki na 1: Mene ne ke faruwa a duniya a halin yanzu?

---

## Abin da ake so ka fahinta: Yadda rayuwa ke canzawa a wannan hali na cutar COVID-19

Wataqila ka lura abubuwa da yawa sun canza daga yadda suke watanni kaxan da suka wuce. Magidanta da ke kewaye da kai suna cikin rashin kwanciyar hankali ko kuma a tsorace suke. Watakila kai ma haka kake ji a zuciyarka, musamman idan ka saurari labarai ko ka kalla a talabijin, ko kuma kana yin dandalin sadarwa na zamani ko kuma ka tattauna da abokanka.

Wannan aiki mai suna Cutar Sarqewar numfashi COVID-19 WACE HANYA ZAN BI DOMIN IN KARE KAINA IN KUMA KARE WASU? Zai taimaka maka da kai da al'ummarka ka fahinci kimiyyar wannan qwayar cuta da ta haifar da COVID-19 da ma wasu qwayoyin cuta irinsa. Littafin zai taimaka maka ka gano yadda wannan qwayar cuta ke shafarka ko ke tasiri a kanka ko kuma yadda zai yi tasiri a kanka a nan gaba. Littafin zai taimake ka domin ka fahinci abin da ya kamata ka yi don kare kanka da al'ummarka

A wannan littafi za ku tattauna dangane da yadda mutane suke kallon wannan qwayar cuta, za ku yi bincike a kan kimiyyar wannan qwayar cuta, haka kuma za ku duba hanyoyin kula da lafiya na al'umma, wato abin da yake faruwa a cikin al'ummarku ko kuma wanda ka iya faruwa nan gaba ba da daxewa ba domin hana yaxuwar cutar COVID-19. Za ka sa hannu domin tallafawa harkokin lafiya a cikin al'ummarku.

1. Ka fara da tattaunawa. Kana iya yin magana da uba ko wani mai raino kuma wani amintaccen magidanci. Yin magana da xan uwanka ko aboki ko kuma wani ta wayar salula zi taimaka qwarai. Za ka iya yin amfani da wannan tsari don yi wa tattaunawar taku jagoranci.
  2. Idan ka iya zama kuna fuskantar juna kai da abokin tattaunawarka, yi amfani da daqiqa 30 ka yi tunani a kan wannan tambayar: **Ta wace hanya rayuwa ta canza a 'yan kwanakin nan, kuma yaya nake ji game da haka?**
  3. Zavi wanda zai yi magana da wanda zai saurara. Nan da minti 2 masu zuwa, mai magana zai amsa wannan tambaya kai tsaye. Aikin mai saurare a nan shi ne ya saurara kawai, amma kada ya ce komi. Da zarar waxannan mintuna biyu sun qare, sai a canza, mai saurare ya koma mai magana shi kuma mai magana ya zama mai sauraro.
  4. Ku maimaita irin wannan tsari na hirar a kan waxannan tambayoyi guda uku:
    - a. Shin na fahinci dalilin da ya sa hakan ke faruwa?
    - b. Mene nake tsoro game da cutar COVID-19?
    - c. Mene ya sa hankalina ke tashe?
  5. Da zarar ka kammala tattaunawar sai ka yi godiya ga abokin hirarka. Ku yi magana a kan duk wani abu da ka iya tasowa, kuma ya cancanci tattaunawa sosai a kai. Irin wannan tsari na tattaunawa ana kiransa **Dyad**. Hanya ce ta tattaunawa a kan abubuwa masu qalubale yadda kowa zai ji a ransa cewa an saurare shi kuma an girmama shi.<sup>1</sup>
-  Samun kwanciyar hankali: Shin wannan tattaunawar akwai abubuwan ban tsoro a ciki? Akwai abubuwan vacin rai. Za ka ga wannan alama idan waxannan matsaloli sun taso. Wannan ne lokacin da ya kamata ka tuntuvi wani amintaccen mutum ko kuma aboki.

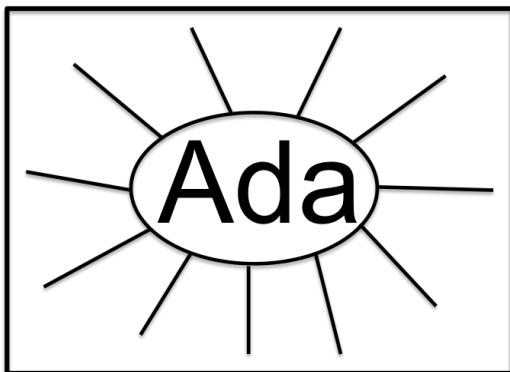
6. A yayin wannan aiki, za a buqace ka da ka tattara tunaninka da yadda kake ji a cikin zuciyarka da kuma bincikenka. Ya rage gare ka, yadda ka adana su. Ka dai tabbata ka adana su yadda ba za su salwanta ba. Za mu kira wannan ma'adana taka da suna kundi daga nan har zuwa qarshen littafin. Akwai dalilai mabambanta da suka sa a yi haka<sup>2</sup>:
    - a. Akwai abubuwa da yawa da ke faruwa a duniya. Hanya mafi inganci na nuna yadda zuciyarka take ji, shi ne ka ajiye shi a rubuce.
    - b. Masu ilmin kimiyya na adana bayanai. A duk lokacin da suke gudanar da bincike, masana ilmin kimiyya na tara bayanai a kan abin da suke nazari domin su adana a wuri xaya.
    - c. Halin da kake ciki a halin yanzu tarihi ne. A halin yanzu yana iya kasancewa ba ka kallonsa a haka, amma ka sani duniya tana cikin wani hali na tarihui. Ana adana tarihi a duniya da kuma a nahiya, kuma kai kanka na cikin wannan tarihi. Al'ummomi na nan gaba za su so sanin halin da mutanen wannan zamanin ke ciki a yanzu.
  7. Xauki lokaci ka rubuta yadda zuciyarka ke ji dangane da cutar COVID-19 a cikin kundinka. Mene ka ci karo da shi zuwa yanzu? Mene ka qaru da shi daga tattaunawarka ta Dyad?
- 

## Ka fahinci: Ta yaya zan bayyana kaina? (minti 30)

1. Lokaci ya yi da za ka samar wa da kanka wata taswira. Ita taswirar bayyana kai wata na'ura ce ko hanya da za a taimakawa mutane su fahinci abubuwan da su ne suka yi su a yadda suke. Za ka iya yin wannan da kanka ko kuma da wasu. Za a iya rubuta abubuwan da su ne suka samar da kai a yadda kake a cikin kundinka.
2. Ka fara da sunanka a tsakiya.
3. Sa sunanka cikin da'ira
4. Amsa wannan tambayar, “Wane ne ni?” Za ka iya amfani da waxannan matakai don taimako, amma kada ka tsaya gare su, su kaxai

Shekara	Makaranta/Aji	Qabila
Jinsi	Qasar haihuwa	Addini
Salsala/asali	Abubuwan da rai ke so/abin da ake sha'awa	Siga, tsawo, launin gashi, yanayin ido, amfani da gilashi
Halaye, mai qaton murya, ba'a, vacin rai, kirki	Matsayi a iyali (qanwa, xa ko xiya ko taubashi).	Duk wani da ya zo tunaninka.

5. Idan kana so, kana iya amfani da abubuwa da ke kewaye da gidanka ka qirqiri taswirarka. Domin adana taswirarka, kana iya xaukar hoto ko kuma adana su a qwaqwalwa.
6. Wata yarinya mai suna Ada ta qirqiri nau'o'i biyu na taswirarta, ga su nan ka gani



Hoto na 1.1 Misalin tasvirar fahintar mutum



Hoto na 1.2 Ada ta qirqiri tasvirarta ta hanyar yin amfani da abubuwan da ke kewaye da gidansu. Ga su nan a zayyane

Za ta qara waxannan abubuwa ga tasvirarta a qarshen kowane layi

- a. Babbar yaya
  - b. Tana son giwaye
  - c. Tana sha'awar zuwa manyan qasashen duniya
  - d. Tana sha'awar halawa
  - e. Tana sauraren kaxe-kaxe sosai
  - f. Koyon xinki
  - g. Qawarta ta sosai ita ce Nina
  - h. Tana mataki na 7 a makarantar firamare
  - i. Tana xaukar lokaci mai tsawo wajen sha'awar halittun duniya
  - j. Launukan da ta fi sha'awa su ne kore da rawaya.
- 
7. Tasvirar rayuwar Ada na qunshe ne da waxannan abubuwa (tare da tutar qasarsu)
- a. Akwai wasan haxa hotuna saboda qaninta yana son wasan haxa hotuna
  - b. Akwai giwar roba wanda da ma dabbar da ta fi sha'awa ke nan.
  - c. Akwai hoton wata babbar qasa inda take sha'awar ziyarta a rayuwarta.
  - d. 'Yayan itatuwa, saboda tana son zaqi.
  - e. Na'urar sakawa a kunni saboda sauraren kaxe-kaxe
  - f. Zare da allura domin tana koyon xinki
  - g. Awarwaron hannu da qawarta Nina ta ba ta kyauta
  - h. Kati mai xauke da alamar "7" domin a jii bakwai take
  - i. Ganyen itaciya domin takan xauki lokaci mai tsawo tana sha'awar halittu.
  - j. Fensira masu launin rawaya da kore domin domin launukan da ta fi sha'awa ke nan.

8. Me da me ka saka a cikin tasvirarka? Ka rubuta a cikin kundinka ko kuma ka ajiye a cikin qwaqwalwa. Idan kana yin wannan aiki da wani ne, za ku iya tattaunawa a kan tasvirarku tare. Ga wasu tambayoyi don su yi maku jagoranci
  - a. Ta yaya tasvirarka zai canza lokaci zuwa lokaci?
  - b. Wane irin iko ke gare ka a kan abubuwan da ke cikin tasvirarka?
  - c. Ta wace hanya abubuwan da ke cikin tasvirarka za su yi tasiri a kan rayuwarka?
9. A halin yanzu, ka yi tunanin yadda abubuwan da ke cikin tasvirarka zai shafi rayuwarka
10. Yanzu juya tunaninka zuwa ga cutar COVID-19. Lokaci ya yi da za ka qirqiri taswira na abin da ka sani da kuma abin da kake son sani game da cutar COVID-19.
11. A cikin kundinka, sami wani shafi ka rubuta Cutar COVID-19 a tsakiya. Ka saka ta cikin da'ira.
12. Rubuta abin da ka sani ko kuma kake tunanin ka sani game da COVID-19. Ga wasu abubuwa da za su taimaka wajen yi maka jagora.

Mene ne wannan abun?	Kana iya ganinsa ko xanxana shi ko tava shi?
Ta yaya jama'a ke samunsa? Wasu mutane sun fi sauqin samunsa fiye da wasu?	Akwai abubuwan da za ka yi ka kare kanka daga kamuwa da shi.
Me yake yi ga al'ummarku?	Me yake yi ga duniya baki xaya?

1. Ba dole ne a ce kana da amsoshin waxannan tambayoyi duka a halin yanzu ba. Idan kana da tambayoyi a kan cutar COVID-19, rubuta su. A cikin wannan aiki, za ka iya amsa wasu tambayoyin da kanka. Za ka iya samun wasu qarin tambayoyi da za ka qara a cikin tasvirarka. Za ka iya tuntuvar waxannan tambayoyi a qarshen kowane aiki.
- 

## Aikin gudanarwa: Waxanne abubuwa za mu yi domin samun kariya (Minti 30-45)

1. Cutar Sarqewar numfashi COVID-19 abar tsoro ce ga kowa, amma akwai abubuwan da za ka yi waxanda za su sa ka ji cewa kana da kariya.
  - a. Akwai abubuwan da kake yi a gida da ke sanya wa ka ji kana da kariya? Rubuta waxannan abubuwa a cikin kundinka
  - b. Ka yi magana da sauran mutanen gidanku domin ci gaba da gudanar da waxannan ayyuka.

 **Kariyar jiki:** Ka yi magana da wani babba domin tabbatar da cewa waxannan abubuwa suna tafiya dai-dai da tsarin kariyar jiki na al'umma.
2. Wata dabara kuma da za ka riqa gwadawa a duk lokacin da ka ji ka cikin damuwa ko a tsorace ko kuma ka ji hankali yana tashe, ita ce shaqar iska wato yin numfashi. Ga yadda za ka yi:
  - a. Idan babu matsala a gare ka, sai ka fara da runtse idanuwanka.
  - b. Ka mai da hankalinka ga abin da kake ji da kunnuwanka da abin da kake jin qanshi a kewayen da kake.
  - c. Xora hannuwanka a kan cikinka, nan wajen qasar mararka.

- d. Ka ja dogon numfashi, ka cika cikinka da iska har sai ka ji hannuwanka sun xaga.
- e. Ka saki numfashin da ka yi har duka iskar da ke cikinka su fita duka.
- f. Ka maimaita haka sau huxu ko ma yawan adadin da ranka ke so domin samun kwanciyar hankali da natsuwa.<sup>3</sup>

Ka tuna da cewa ko ma mene yake faruwa, ba kai kaxai ya shafa ba. Masana ilmin kimiyya da masu bincike da ma'aikatan lafiya a duk faxin duniya suna nan suna aiki babu kama hannun yaro wajen neman maganin wannan cuta ta COVID-19. Suna nan suna aiki domin samar da kariya ga kowa. Za ka yi karo da abubuwan da wasunsu suka ce a cikin wannan littafi. Kafin ka je zuwa aiki na gaba, ga waxansu tabbatattun abubuwa game da COVID-19. Za su taimaka maka

3. Mene ne cutar sarsarqewar numfashi COVID-19?

- a. COVID-19 ciwo ne. Wata qwayar cuta ce mai suna SARS-Co-V-2 ke haifar da ita. Masana suna hasashen cewa ya fara yaxuwa ne daga dabbobi zuwa ga mutane. A halin yanzu masana ilmin kimiyya sun gano cewa qwayar cutar na iya yaxuwa daga mutum zuwa mutum, kuma suna nan suna aiki don gano ko qwayar cutar na iya yaxuwa daga mutum zuwa ga dabba.
  - b. Ita wannan qwayar cuta SARS-Co-V-2 tana daga cikin dangin qwayoyin cuta da ake kira coronaviruses. Hoton da ke bangon wannan littafi na coronavirus ne. Dalilin da ya sa ake kiransu da wannan suna waxannan abubuwa masu kama da qahonni sun yi kama da kan sarki ko corona idan aka yi amfani da na'urar qarawa abubuwa girma wato microscope.<sup>5</sup>
  - c. COVID-19 na da wuyar fahinta saboda takan yi tsawon kwanaki 1-14 kafin mutum ya fara ciwo ko kuma ta fara nuna alama ko alamomi.
  - d. Alama ita ce yadda mutane suke ji a jikinsu idan suna ciwo. Alamun COVID-19 na iya haxawa da zazzavi da tari da gajiya da ciwon jiki da sarqewar numfashi ko wahala wajen yin numfashi. Wasu mutane ma kan iya rasa xanxanonsu ko na jin qanshi. Ba kasafai ake samun toshewar hanci ko ciwon maqogwaro ba.
  - e. Wasu mutane idan sun kamu da COVID-19 sukan zama ba su da lafiya sosai, kuma sukan wahala wajen yin numfashi. Tsofaffi da masu fama da wasu lalurori sun fi fuskantar matsanancin ciwo, amma hakan na iya faruwa ga kowa.
  - f. Wasu mutane masu xauke da wannan qwayar cuta a jikinsu, ba sa nuna wata alama ko ma su yi ciwo, amma kuma suna iya yaxa ta zuwa ga wasu mutane.<sup>6</sup>
  - g. Wannan qwayar cuta ta addabi lafiyar jama'a a duk faxin duniya. Haka kuma ta canza yadda mutane suke hulxa da junansu da yadda suke kasuwanci da tasirinsu a duniya da ma abin da shi ne daidai da wanda ba daidai ba. Za ka iya samun ilmi a kan zamantakewar xan adam da tattalin arziki da al'adu da muhalli da halayyan qwarai a cikin wannan littafi. Ka nemi bayanai daga masana a kan waxannan abubuwa.
4. Wannan cuta tana ci gaba da yaxuwa tamkar wutar daji. Domin samun gamsasshen bayani, ka duba sashen qarin wasu abubuwa da ya kamata a duba a qasan wannan sashe.
5. Wani abu da za ka yi domin ka gane cewa kana da kariya daga COVID-19, shi ne ka nemi ilmi a kansa. Yawan fahintarka da cutar shi ne yawan rashin tsoronsa a tare da kai. Idan ka fahince shi sosai, za kuwa ka iya kare kanka.

**“A koyaushe akwai iftila’i iri biyu. Na farko kuma wanda aka fi sani shi ne yaxuwar qwayoyin cuta a duniya. Na biyun, wanda shi ma yana varna kusan xaya da na farko, wanda kuma shi ne ba a sani ba, shi ne tsoro. Sau da yawa tsoro kan haifar da vata lokaci da dukiya a yayin da mutane suke son gudanar da wani abu. Ka sa ido sosai domin ka ga yadda mutanen da ke kewayenka suke hulroxinsu da ma kai kanka, shin cikin tsoro ko suke, kuma a bisa abin da suka sani ne. Dole ka yi watsi da tsoro tun da farko in har kana son a saurare ka kuma a yi”**

aiki da abin da ka faxa.” –Anne McDonough, MD, MPH, Public Health Emergency Office, Occupationa Health Services, United States of America (USA)

6. A saura vangarorin da ke cikin wannan littafi za ka san abubuwa da yawa game da cutar COVID-19. A wani waje za ka ji ne kai tsaye daga masana kimiyya da masu bincike da ke sassan duniya. Za ka yi karo da maganganunsu a ko’ina cikin wannan littafi. Za ka gano amsoshin tambayoyin da ka yi tun a farko. Muna fata hakan zai sa ka ji hankalinka ya kwanta, ka sami kariya.
- 

## Qarin Wasu littafai da muqalu da ya kamata a duba

Hukumar Lafiya ta Duniya Q & A a kan coronaviruses (COVIDD-19): Bayani game da COVID-19, alamominsa, da kuma yadda za a kare kanka.

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Kwayoyin cuta na numfashi masu tasowa, ciki har da COVID-19: hanyoyin ganewa, rigakafi, amsawa da kulawa: Siffar bidiyo na COVID-19 da sauran coronaviruses.

<https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov>

## Aiki na 2: Ta wace hanya qaurace wa jama'a zai taimaka?

---

Abin da ya kamata a fahinta: Ka lura jama'a suna qauracewa jun?  
(Mintuna 15-30)

1. Yi tunani a ka waxannan tambayoyi da ke biye. Ka rubuta naka tunanin a cikin kundinka.
  - a. A cikin gidanka ko kuma cikin al'ummarka, kana jin mutane suna maganar a riqa kauracewa jun fiye da da? A tunaninka, mene ya sa haka ke faruwa?
  - b. A wurin da kake zaune, hukuma ta saka dokar hana cxuxanyar jama'a? Yaya kake ji a ranka a kan wannan doka?
  - c. Idan a wurin da kake zaune, babu wata doka ta zaman gida, amsa wannan tambaya, Yaya za ka ji a ranka idan Gwamnati ta kafa dokar ka zauna a cikin gida, kada ka fita na tsawon makonni ko watanni?
2. Ka tattaua da kowane mutum da ke gidanku ta hanyar amfani da waxannan tambayoyi. Ka rubuta duka bayanan cikin kundinka.
  - a. A halin yanzu, kana qaurace wa cxuxanya da mutane? Mene ne dalili ko kuma mene dalilin da ba ka yi?
  - b. Ka yi cudanya da wani maras lafiya a 'yan kwanakin nan? In ka yi, yaushe ne kuma a ina?
  - c. Kana ganin ya kamata mutanen gidanku su qauracewa cxuxanya da wasu mutane na waje? Mene dalilin da ya sa za a yi haka ko kuma mene dalilin da ba za a yi hakan ba?

↑↑ Shawarwari ga mai neman ilmi !! A yayin da kake gudanar da bincike, ka yi wa kowa tambaya iri xaya. Ka kuma adana sakamakon da ka samu ta hanya xaya kamar koyaushe. Ka tattara amsoshinka duka wuri xaya, domin ka nemi inda amsoshin suka daidai da inda suka sha bamban a nan gaba.

✓ Kariyar Zuciya: A wasu lokuta mutane ba su son yin magana a kan halayensu. Wannan ba matsala ba ce. Kana iya tsallake tambaya, ko kuma ka yi masu tambaya ta qarshe a kan, mene suke ganin ya kamata mu yi?

---

Abin da ya kamata a fahinta: Mene ya sa qaurace kusantar jun ke da muhimmanci? (minti45)

1. Yi tunani a kan yadda wannan matsala ta shafi halayyar zamantakewar al'ummarka a yayin da kake karanta wannan magana daga wani qwararre.

"Ana yaxa cutar COVID ne ta hanya wasu qwayoyin cuta da ke fita daga jikinmu a lokacin yin numfashi. Waxannan qwayoyin cuta su suke tashi daga jikin wani zuwa jikin wani, har ma ta hannayenmu. Yi tunani a

kan kowace rana a cikin al'ummarku. Kuna gaisawa da mutane da yawa ta hanyar musabaha wato kama hannu, ko rungumar juna ko kuma sumba. Kukan je shago, ku yi sayayya ta hanyar amfani da kuxi da ya shiga hannayen mutane da yawa. A koyaushe kana cuxanya sosai da mutane da abubuwa. Waxannan duk wasu hanyoyi ne na yaxa COVID. Taqaita waxannan ayyuka ko hulxa da mutane shi ne ke hana yaxuwar qwayar cutar a cikin al'umma. “Cassie Morgan, Kuunika, Sustainabe Coordinator, Cooper Smith, Malawi

2. Domin fahintar abin da ya sa qauracewa cuxanya da mutane yake da muhimanci, ya zama wajibi ka fahinci wasu abubuwa uku game da COVID-19. **Qwayoyin cutar da ke fita daga numfashi** da kuma **rashin nuna alamar kamuwa da ita ga wasu mutane** da kuma **abokan hulxa**. Yi qoqarin yin waxannan abubuwa:
  - a. Sami wani kofi ko moxa da ya bushe ko kuma madubi, ja dogon numfashi ka hura cikin wannan kofi ko madubi. Yanzu ka duba da kyau, ko kuma ka sa hannu ka shafa cikin kofin, ko madubin.
  - b. Ka lura cewa sun jiqe? Wannan misali xaya ne na sinadarai da ke fita daga numfashi.
3. Karanta wannan bayani da ke biye domin ka qaru.

**Sinadarai masu fita daga numfashi**, wasu ‘yan qananan abubuwa ne masu ruwa-ruwa dake fitowa daga haqrqari da hanci da kuma baki. A lokacin da mutum ya yi tari ko atishawa ko kuma yake magana, waxannan abubuwa kan fita daga jikinsa ta hanyar yawu ko miyau da majina. Waxannan sinadarai a koyaushe ruwa ne. Kowane mutum yana fitar da waxannan abubuwa ko yana da lafiya ko kuma ba shi da lafiya.

Sinadarai masu fita daga numfashi sun bambanta ta hanyar girmansu. Yin atishawa ko tari na samar da su da yawa sosai. Waxannan sinadarai ka iya yaxa cutar COVID-19 idan mutum ya kamu da ita. Idan mutane masu lafiya suka tava wannan ruwa-ruwan daga mutumin da ya kamu da COVID-19, sai qwayar cutar ta kama su. Wasu mutane masu xauke da wannan qwayar cuta ba sa nuna wata alama ko ma nuna wata alama ta rashin lafiya, sai dai duk da haka suna iya yaxa qwayar cutar ga wasu. Shi ake kira da marasa nuna alama<sup>6</sup>

Rashin nuna alama na nufin mutum na iya yaxa qwayoyin cutar kamar yadda waxanda suka nuna alamun rashin lafiyar ke yaxawa. Wannan na faruwa ne ta hanyar yaxuwa da kuma hulxa da wannan ruwa-ruwa na numfashi.

Akwai hanyoyin cuxanya iri-iri da sinadaran numfashi za su iya yaxuwa zuwa ga wasu mutane.

- a. **Cuxanya ta kai tsaye-** Duk mutumin da ke kusa da wani da ke xauke da qwayar cutar na tsawon tazarar mita biyu, idan mai qwayar cutar ya yi tari, waxannan sinadarai na iya fita daga bakinsa, su sauva kai tsaye a bakinka ko hancinka ko idonka. A wannan halin kai ma kana iya shaqar waxannan qwayoyin cuta idan mai dauke da su ya yi tari ko atishawa ko kuma ya yi magana.
- b. **Cuxanya ba ta kai tsaye ba-** Sinadaran numfashi masu xauke da wannan qwayar cuta daga tari ko atishawa ko magana, na iya sauva a kan wani abu kamar hannunka ko teburi ko hannun buxe qofa. Waxannan qwayoyin cuta na COVID-19 suna iya kasancewa a waxannan wurare na lokaci mai tsawo. Wani lokaci daga sa'o'i kaxan zuwa kwanaki. Wani mutum na iya zuwa ya tava waxannan abubuwa da hannunsa. Idan kuma wannan mutum ya tava fuskarsa, ko bakinsa ko hancinsa ko idonsa, sai qwayar cutar ta shiga jikinsa

Fahintar yadda waxannan sinadarai na numfashi ke yawo abu ne mai muhimanci wajen nazarin sinadaran da ke fita idan an yi numfashi.

❶ Kariyar Kai: Kariya a koyaushe tana da muhimmanci wajen nazarin cututtuka irin COVID-19. A irin wannan hali ya fi kyau a yi amfani da kuma nazarin wani abu mai kama da qwayoyin cutar maimakon su kansu qwayoyin cutar. Kamar yadda ka riga ka sani a baya, sinadaran da ke fita daga jikin mutum suna xauke ne da ruwa, to maimakon mu yi nazarin waxannan sinadarai daga tari da atishawa na zahiri, za ka yi nazarin wani abu ne mai kama da su ta hanyar amfani da ruwa.

- Yanzu za ka qirqiri wani abu mai kama da sinadaran numfashi. Wannan abu da za a yi amfani da ruwa taimaka maka wajen fahintar yadda ruwa ke tafiya. Waxannan gwaje-gwaje za su iya taimaka maka ka gane nisan tazarar da ya kamata ka tsaya tsakaninka da wani a lokacin da yake tari ko atishawa ko kuma magana.

Kana bukatar waxannan abubuwa: Kwano ko kofi cike da ruwa wanda za ka iya saka hannunka a ciki, qyalle na share ruwa daga hannu ko wuri da ruwan ya zuba, kana kuma bukatar wata na'ura na auna tsawo (kana iya amfani da rula ko qafarka). Kana kuma bukatar wani abin yin alama don ka auna nisa daga katanga.

❷ Kariyar Kai: Ka nemi taimakon wani babban mutum ko kuma wanda ya girme ka wajen gudanar da wannan gwajin. Kafin ka fara, ka wanke hannuwanka na tsawon daqiq 40 da sabulu da kuma ruwa.

- Nemi wani waje a ciki ko wajen gidanku wurin da yake akwai bango. Ka tabbata ka nemi izinin jiqa wannan bango, wato dai kamar xakin wanka ko kuma wani bango a waje. Abubuwan buqata dangane da wurin gwajin:
  - Ana buqatar ka iya tsayawa kusa da bangon
  - Ana kuma buqatar ka tsaya a qalla nisan mita biyu (qafa 4-6) ko ma fiye da haka daga bangon ba tare da komi a hannunka ba.
- Ta hanyar amfani da na'urar gwajin nisa, ka auna waxannan tazara daga bangon a qasa.: 0.5 m, 1.0 m, 1.5 m, 2.0 m, ko kuma ka auna tsawon takin qafa (taki 1 daga bango, taki 2, taki 3, taki 4).
- Tsaya ka fuskanci bangon nisan mita 0.5 ko kuma taki 1 riqe da kwanon ruwa.
- Yanzu za ka yi amfani da salon numfashi, amma ba za ka yi amfani da bakinka da hancinka ba, wato babu tari ko atishawa. Abin da kawai za ka yi shi ne ka watsa ruwa da hannunka jikin wannan bangon. Domin yin haka:
  - Riqe kwanon ruwanka da hannu xaya qasar havarka don kada ya zuba
  - Tsoma hannunka cikin ruwan yadda duka yatsunka za su jiqe
  - Yanzu sai ka dunqule hannun naka. Ka cire dunqulen hannunka da sauri daga cikin kwanon
  - Cikin gaggawa, yanzu sai ka buxe yatsunka ka watsa ruwan da ke jikin yatsun naka zuwa ga wannan bangon. Ruwan da ke jikin yatsun naka zai fito zuwa jikin wannan bango. Idan haka bai samu ba, sai ka gyara har sai ka sami hanyar da ta dace da kai
- Yanzu ka kalli yadda ruwan ya sauva bisa bangon nan da kuma wanda yake qasa kusa da kai, yi zane, ka rubuta abin da ka lura da shi cikin kundinka
  - Girman ruwan da ka watsa suka sauva a bangon daidai suke?
  - A cikin ruwan, wanda ya fi girma da wanda ya fi qanqanta yaya nisansu yake daga bangon?
  - Yaya kusancinsu yake?
  - Wane ruwan ya fi yawa, na bango ko wanda ke kasa?
- Yi amfani da qyallenka ka share ruwan daga jikin bangon da kuma qasa.
- Maimaita gwajin a tsawon nisan 1.0 m (taki 2), da 1.5 m (taki 3), da kuma 2.0 m (taki 4) daga bango, ka goge bango da qasa bayan kowane gwaji da ka gudanar.

12. Kwatanta sakamakon da ka samu na kowane nisa, Ka rubuta bayanin cikin kundinka don kwatanta sakamakon kowane nisa da ka samu.
13. Idan ruwan zai isa zuwa ga bangon a nisan mita 2 (taki huxu), sai ka yi wannan, matsa baya da nisan 0.5 (taki 1) domin ka ga nisan mita ko taki nawa za ka yi kafin a ce ruwan bai sauva a kan bangon nan ba.
  - a. Daga wace nisa ne ruwa zai isa ga bangon?
  - b. Rubuta abubuwan da ka lura da su a kundinka
14. Ka tuna, wannan ruwa a matsayin gurvattattun sinadaran da ke fita ne daga bakinka idan ka yi tari ko atishawa ko ka yi magana ko kuma numfashi. Tare da la'akari da abubuwan da ka lura da su game da wannan gwaje-gwaje da ka yi, mene ne ya sa qauracewa kusantar mutane ya zama abu mai matuqar muhimanci da za ka yi tunani a kai wajen kare kanka da kuma kare wasu? Rubuta ra'ayinka cikin kundinka.

## Aikin gudanarwa: Mene za ka iya yi ko sanar da wasu game da qauracewa ko nisantar jama'a (minti 15-30)

1. Yi tunani a kan matsalar da wannan cuta ka iya haifarwa a kan tattalin arziki da al'ada da halin zamantakewa a lokacin da kake karanta wannan magana daga qwararru.

“Tattalin arziki hoto ne na abin da mutane suke yi domin su rayu. Bukatar su tsira daga matsalar yunwa da na rashin muhalli da rashin tsaro da rashin ruwa da sauran abubuwan rayuwa ga su kansu ko iyalansu ko kuma al’ummarsu su suka fi komi muhimanci a rayuwa. Idan ba za ka iya sayen kayan abinci da zai yi maka tsawon mako biyu ba, ko kuma ba za ka iya samun muhalli da a ciki akwai nisan mita 2 tsakaninka da wani ba, ba za ka iya bin umurnin qauracewa ko nisantar juna ko zaman gida ba. Bukatarka na abinci ko ka sami ruwa zai fitar da kai daga gida, ka yi aiki ko hulxa da wasu. Idan ba a fahinci wannan an kuma yi la’akari da shi ba, ke nan ba a yi tunani a kan yadda za a fuskanci wannan iftila'i ba.”-Anne McDonough, MD, MPH, Health Emergency Officer, Smithsonian Occupational Health Services, USA

“ A lokacin fuskantar wani iftila'i, shawarwarin da ilmin kimiyya ya bayar na iya savawa al’adun mutane da tabi’unsu. Misali, a wasu al’adun muhimanci da aka xora a kan taruwan mutane domin yin bauta ko wani abu da ya shafi halin zamantakewa abu ne mai matuqar girma. Wasu mutane sam ba za su amince da wannan shawara ta lafiyar al’umma su nisanta ko qauracewa juna ba. Za su iya cewa ba su yarda da wannan shawara na nisanta da juna ba.”-Dr. Lisa Cooper, Jami’ar John Hopkin, USA da Ghana

2. Rubuta amsoshin waxannan tambayoyi cikin kundinka
  - a. Kana jin nisanta ko qauracewa juna zai taimaka ya kare ka daga qwayar cutar da ke haifar da COVID-19?
  - b. Za ka iya canza amsarka? Mene ya sa za ka iya ko kuma ya sa ba za iya ba?
3. Yanzu da yake ka fahinci abin da ake nufi da nisantar juna, zavi hanyar da za ka sanar da ilminka ga wasu.
  - a. Sa wani mutum a gidanku ya yi numfashi cikin kofi? Tambaye su, ko sun ga wasu sinadarai na ruwa a cikin kofin?
  - b. Yi amfani da kwanon ruwa kamar yadda ka gwada xazu tare da wani xan gidanku

- c. Ka sanar da wasu mutane game da yadda ‘ya’yan numfashi ke yaxuwa da kuma dalilin da ya sa nisantar juna ke da muhimmanci.
  - d. Yi zanen hoto ko kuma fost, ka aiwatar da wannan abu, kuma ka yi bidiyonsa.
4. A Aiki na 1, ka karanta cewa COVID-19 yana canza yadda ra’ayin mutane game da abin da yake daidai da abin da yake ba daidai ba. (Ka tuna, wannan shi ake kira kyakkyawar tabi’ a). Ka yi tunanin wani ya ce maka, “Ba na buqatar nisantar mutane, domin ni lafiyata qalau.”
- a. Yi tunani a kan yadda za ka ji wannan magana a ranka. Kana jin wannan magana ta dace ko ba ta dace ba?
  - b. Wace amsa za ka ba wannan mutumin?
5. Ka tuna cewa ka karanta yadda COVID-19 ke canza yadda mutane suke aiki. Wannan ne ake kira da tasirin tattalin arziki. Wasu mutane ba sa amfani da nisantar juna domin dole sai sun yi aiki cikin mutane a wajen da babu sarari sosai. Mene ne tunaninka? Kana ganin babu komi ka yi kusa da mutane in hakan na nufin samun aikin yi, da samun kuxin sayen abinci, koda kuwa hakan zai iya yaxa cutar COVID-19?
- 

## Qarin Wasu littafai da muqalu da ya kamata a duba

WHO Social Releasing shiriya

[https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title)

## Aiki na 3: Ta wace hanya rufe hanci da bakinmu zai taimaka?

Abin da ya kamata a sani: Shin mutanen gidanku suna rufe hanci da bakinsu (minti 15)

1. Ka fara tunani a kan waxannan tambayoyi tukuna, san nan ka yi wa mutanen gidanku waxannan tambayoyin.
  - a. Kakan rufe hanci da bakinka a lokacin da ka yi tari ko atishawa?
  - b. Kana tunanin rufe hancinka da bakinka zai taimake ka wajen samun kariya daga qwayar cutar da ke haifar da COVID-19?

 **Kariyar Hali:** Wasu lokuta mutane ba su cika son magana a kan halayyarsu ba. Wannan ba wani abu ba ne, kana iya tsallake tambaya, ko kuma ka yi masu tambayar ta wata hanya, kamar, Ya kamata mutane su rufe hancinsu da bakinsu idan za su yi atishawa ko tari?
2. Ka riga ka gano cewa qwayar cutar da ke haifar da COVID-19 na iya yaxuwa ta hanyar sinadarai ko ruwa da ke fita idan an yi atishawa ko tari. A lokacin gudanar da bincikenka, ka yi amfani da nisantar jama'a ta hanyar nesa da mutanen da za ka yi binciken a kansu na tsawon mita 2 koda kuwa 'yan uwanka ne. Wannan hali zai taimaka wajen kare ka daga ruwan da ke fita daga tari ko atishawa.
3. Karanta wannan jawabi na musamman a kan dalilin da ya sa nisantar mutane ke da muhimmani.

"Nisantar cuxanya da mutane yana da muhimmani sosai domin COVID-19. Yana kasancewa kana yaxa qwayoyin cutar yayin da kake jin lafiyar jikinka, babu wasu alamu da za mu iya dogaro da su. 'Da alama wangan mutumin yana atishawa, ko yana tari, ko kuma yana zazzavi mai zafi, ya kamata in yi nesa da shi.'"

Shweta Bansal, Associate Professor of Biology, Jami'ar Georgetown, USA

4. Mene ya kamata ka yi idan ba za ka iya nisantar cuxanya da mutane ba? Ta wace hanya kuma za ka kauce daga sinadaran da ke fita daga mutumin da ya yi tari ko atishawa? Rubuta ra'ayinka cikin kundinka.
5. A wasu qasashe mutane suna saka takunkumi, ko kuma su yi amfani da wani qyalle don rufe hanci da bakinsu. Sanya takunkumi wata hanya ce ta hana yaxuwar sinadaran numfashi. A wasu qasashen ana ba mutane damar su zavi ko su saka takunkumi ko su bari. A wasu qasashen kuma tilasta wa mutane ake yi su sa. Kana iya tambayar manya a gidanku domin ka ji abin da qasarku ta ce dangane da sa takunkumi.

Kamar yadda Qungiyar Lafiya ta Duniya ta ce wata hanya ta hana yaxuwar 'ya'ya ko sinadaran numfashi, ita ce ta hanyar rufe baki da hanci ta hanyar amfani da kafaxarka ko wani qyalle a lokacin da ka yi tari ko atishawa. Daga nan sai a sami abin zuba shara a saka wannan qyalle a ciki, ka kuma wanke hannayenka. Me ya sa za ka yi haka? Domin wannan sinadaran ko ruwan numfashi ke yaxa wannan qwayar cuta<sup>6</sup>

Koda kana jin jikinka lafiya qalau, koyaushe ka riqa rufe hanci da bakinka idan za ka yi atishawa ko tari. Wannan yana da muhimmani, domin ba ka sani ba ko kana xauke da qwayar cutar da ke haifar da

COVID-19, koda kuwa ba ka jin wani ciwo a jikinka. Wannan na nufin ke nan kana iya yaxa qwayoyin cutar ga mutane da bigirori ba da saninka ba<sup>7</sup>

## Abin da ya kamata a fahinta: Ta wace hanya rufe hanci da baki zai taimaka (minti 15)

1. A Aiki da ya gabata ka yi gwaji a kan yadda sinadaran ko ruwan da ke fita daga numfashi kan tafi da nisa daga mutum, a yanzu kuma za ka yi gwaji ne a kan yadda rufe hanci da baki kan taimake ka, ya kuma taimaki sauran mutane ta hanyar kare su daga sinadarasn numfashi.
2. Kana bukatar waxannan abubuwa:
  - a. Kwano da ruwa qanqani da qyalle domin share ruwa daga hannu da kuma wuri da kuma wani qyallen da za ka riqe a gabon fuskarka.
3. Sami wani wuri da za ka iya ganin saukar ruwa kamar bangon da ka yi amfani da shi a Aiki na 2, kana bukatar katako da qasa da aka yi wa tayil ko kuma a sami shafin jarida.
4. Tsoma hannunka a cikin kwanon ruwa. Ka cire hannunka daga kwanon, ka yi amfani da yatsunka, ka watsa ruwa jikin wannan bangon, kamar dai a ce ruwan ko sinadarin numfashi ne ke fita daga bakin mutum.
5. Dubi inda ruwan ya sauva. Yi zane kuma ka rubuta abubuwan da ka gano cikin kundinka.
6. Matsa zuwa wani wuri sabo ka sake maimaita wannan gwajin
7. Roqi wani a cikin gidanku ya riqe wani qyalle kamar nisan santi mita 3-5 a gabon hannunka. Wannan qyallen yana matsayin takunkumin fuska ne ko kuma qyalle mai tsafka ko kuma kafaxa.
8. Sake tsoma hannunka cikin ruwa, ka sake yin amfani da yatsunka ka watsa ruwa tamkar dai sinadaran numfashi
9. Dubi wurin da ruwan ya sauva. Yi zanen taswira ka kuma rubuta abubuwan da ka lura da su cikin kundinka.
10. Ta wace hanya wannan qyalle ya canza yadda ruwan nan ke tafiya? Sun yi tafiya mai nisa tamkar a mataki na 4 da na 5?
11. Watakila ka lura kyallen ya hana wasu ruwan yin tafiya mai nisa. Wannan ya nuna yadda takunkumin fuska ko yin amfani da qyalle mai tsafka ko kuma rufe fuska da kafaxa zai tare irin wannan ruwa na numfashi. Yin amfani da takunkumin fuska ko qyalle mai kyau ko kuma kafaxa haxi da nisantar cuxanya da jama'a da kuma wanke hanniwa zai iya taimakonka ya kuma taimaki wasu daga yaxa qwayar cutar da ke haifar da COVID-19.<sup>6</sup>
12. Karanta wannan jawabi na musamman daga qwararre a kan abin da ya sa yake da muhimmanci mu canza halayenmu domin mu sami kariya daga qwayar cutar da ke haifar da cutar COVID-19:

“Wannan sabuwar qwayar cuta ce saboda haka jikinmu ba shi da garkuwa....kuma a matsayinmu na mutane ba mu da wani abu da zai kare mu. Watakila nan gaba wata shaida za ta bayyana, ta faxa mana wasu mutane daga cikin al’ummarmu sun sami kariya fiye da wasu. Amma dai a halin yanzu ba mu san wani abu da ka iya yin mana kariya ba. Kowa na iya kamuwa.” Shweta Bansal, PhD, Associate Professor of Biology, Jami’ar Georgetown, USA.

## Aikin yi; Mene za ka iya yi ko za ka iya sanar da wasu game da rufe hanci da baki (minti 15-30)

1. Rubuta amsar wannan tambayar a cikin kundinka.
  - a. Kana jin rufe hanci da bakinka zai taimaka wajen kare ka daga qwayar cutar da ke haifar da COVID-19?
  - b. Za ka iya canza amsarka a yanzu? Mene ya sa za ka canza ko kuma mene ya sa ba za ka canza ba?
2. Yanzu ka sami ilmi dangane da rufe hanci da baki, sami wata hanya da za ka sanar da wasu wannan ilmi naka.
  - a. Ka yi wannan gwaji na sinadari ko ruwan numfashi da wani a gidanku.
  - b. Sanar da wasu hanyoyin da za a bi don hana yaxuwar sinadarai ko ruwan numfashi. Zana taswira ko ka yi fosta, ka aiwatar da yadda ake yi a gabon mutane, ka yi bidiyo.
3. A Aiki na 1, ka karanta cewa COVID-19 na canza tunanin mutane dangane da abin da yake daidai da abin da yake ba daidai ba (Ka tuna cewa, wannan ne ake kira da kyawawan tabi'u). Misali, kamar wani ya ce maka ba ni da buqatar in rufe hancina da bakina a lokacin da na yi atishawa ko tari, domin ni lafiyata qalau.
  - a. Yaya za ka ji a ranka game da wannan magana?
  - b. Me za ka ce wa wannan mutum?
4. Idan ka tuna, ka karanta magana a kan yadda COVID-19 ke canza yadda mutane suke yin tasiri a duniya. Wannan shi ake kira tasirin muhalli. Yau mutane na amfani da qyalle ko takunkumin da aka zubar bayan an yi amfani da su sau xaya. Wannan na iya haifar da datti. Mene ne ra'ayinka a kan wannan? Kana jin babu wata matsala domin an samar da datti, muddin haka zai kare mutane daga COVID-19?

## Qarin Wasu littafai da muqalu da ya kamata a duba

Rufe Cuttuka da Atishawa: Wannan bidiyo daga Cibiyar Kula da Cututtuka da Rigakafi (CDC), babbar cibiyar kula da lafiyar jama'a ta kasa ta Amurka, ya nuna yadda za a yi amfani da nama mai tsabta ko yatsun hannunka don rufe tari ko atishawa.

<https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI>

Rufe Sansanka: Wannan Poster daga Cibiyar Kula da Cututtuka da Rigakafin Cututtuka ta Amurka (CDC) na nuna yadda za ka yi amfani da nama mai tsabta ko gwiwar hannunka don rufe tari ko atishawa.

[https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc\\_cough.pdf](https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf)

## Aiki na 4: Ta wace hanya wanke hannuwanmu zai taimaka?

---

Abin da ya kamata a gano: Mutanen gidanku suna wanke hannuwansu (minti 15)

1. Yi tunani game da amsoshin waxannan tambayoyi tukuna, sai ka tambayi mutanen gidanku waxannan tambayoyi:
  - a. Yaushe ne yake da muhimmanci a wanke hannuwa?
  - b. Da me kake amfani wajen wanke hannuwa?
  - c. Tsawon lokaci da kake xauka wajen wanke hannuwa, nawa ne?
  - d. Kana ganin wanke hannuwanka zai taimaka wajen kare ka daga qwayar cutar da ke haifar da COVID-19?

✓ Kariyar Hali: Ba kowane lokaci mutane ke son magana game da tsabtarsu ba, wannan ba wani abu ba ne, kana iya tsallake tambaya, ko kuma yi tambayar ta wata hanya daban kamar, Ta yaya ya cancanta mutane su wanke hannuwansu?

2. Idan ba ka manta ba, an koya maka cewa ana iya samun qwayoyin cutar da ke haifar da COVID-19 a jikin abubuwa kamar hannun qofa wanda qwayar cutar ta sauva a kansa. Idan ka tava wannan hannun qofa, sannan ka tava fuskarka, wannan qwayar cuta na iya shiga jikinka.<sup>8</sup>
3. Ta yaya za ka iya kare hannuwanka daga qwayoyin cuta? Rubuta ra'ayoyinka a cikin kundinka (Qungiyar Lafiya ta Duniya ta ce a wanke hannu da sabulu da ruwa don hana yaxuwar COVID-19).
4. Karanta wannan jawabi daga qwararre game da wanke hannuwa.

“Muna yawan tava fuskokinmu, saboda haka kana iya tunanin yadda hannuwanmu suka kasance hanya mafi sauqi da qwayar cutar za ta shiga jikinmu ta idanuwanmu da hancinmu da kuma ta bakunanmu. Wanke hannuwanmu da ruwa da sabulu, ko kuma yin amfani da sinadarin wanke hannuwa kariya ce babba.” Cassie Morgan, Kuunika Sustainability Coordinator, Cooper/Smith, Lilongwe,

---

Abin da ya kamata a fahinta: Mene ya sa muke da buqatar wanke hannuwarmu da sabulu (minti 30)

1. Domin qara gano yadda ruwa da sabulu ke taimakawa wajen tsare ka daga qwayar cutar da ke haifar da COVID-19, za ka yi amfani da wasu hanyoyi dabab-daban ka wanke hannuwanka. Rubuta sakamakon abubuwan da ka lura da su cikin kundinka.

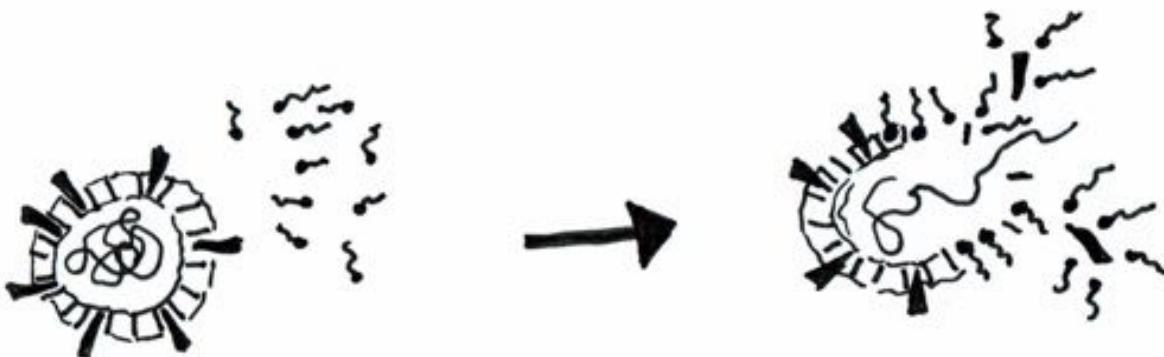
↑↑ Shawarwari ga mai koyo: Idan babu isasshen ruwa a gidanku domin yin wannan gwaji, ka yi qoqarin yi nan gaba idan ka zo yin wanka ko wanki.

2. Kana buqatar
  - a. Ruwa mai kyau
  - b. Man girki ko man shanu
  - c. Sabulu (na ruwa ko na sanda)
3. Me ya sa ake buqatar man girki domin wannan gwajin? Qwayar cutar da ke haifar da COVID-19 na tare da wani shinge ne da ya kewaye ta. Wannan shingen yana da kauri, kamar man girki ko man shanu. Wannan gwajin zai nuna maka yadda wanke hannu ke tasiri a kan wannan shinge na wannan qwayar cuta.

 **Kare kai:** Ka yi amfani da man girki kaxai. Kada ka yi amfani da man inji, kuma kada ka ci duk wani man girki da ya tava fatar jikinka.

4. Zuba man girki kaxan a hannunka guda xaya ko cikin tafin hannunka, ka murtsuka shi kaxan (Kada ka sa a xaya hannun naka). A lokacin za ka ji hannunka ya yi maiqo.
5. Wanke wannan hannu naka da ruwa
6. Hakan ya wanke duka man daga hannunka?
7. Yanzu ka yi amfani da sabulu da ruwa ka cuxa hannunka wanda ba ka sa mai ba har ya yi kumfa
8. Goge wannan hannun naka mai sabulu sau xaya a kan wannan hannu mai mai, ka xauraye da ruwa
9. Hakan ya wanke dukkan man?
10. Yanzu ka sake sa sabulu, ya yi kumfa a hannunka da babu mai
11. Goga hannunka mai sabulu kan hannunka mai xauke da maiqo na tsawon daqiqa 20. Ka xauraye hannun cikin gaggawa.
12. Hakan ya wanke dukkan maiqon?
13. Wace hanya ce ta fi wanke maiqo daga hannun? Ka maimaita wannan gwaji, amma a yanzu ka wanke hannun na tsawon daqiqa 40, ka sake maimaitawa kuma, amma ka wanke hannun na tsawon daqiqa 60 a yanzu.
14. Ka fahinci cewa wanke hannun sosai da ruwa da sabulu yana aiki qwarai wajen raba hannu da maiqo?
15. Ka tuna cewa qwayar cutar da ke haifar da COVID-19 na tattare ne da wani shinge mai kauri. A lokacin da ka wanke hannu wanka da sabulu da ruwa, sabulun kan shiga cikin shingen qwayar cutar. Sabulun na shiga cikin shingen, sai ya tsinka shi, sai ya shiga cikin qwayar cutar ya fasa shi, daga nan ba zai sake wani tasiri a kan kowa ba.<sup>9,10,11</sup>
16. Dubi vangaren hagu na zanen da ke qasa, za ka ga hoton wata qwayar cuta, za ka ga wasu dogayen hannuwa kewaye da wasu abubuwa masu tsini (wannan shi ne corona xin). Za kuma ka ga qananan sabulai a gefen dama na wannan qwayar cuta.
17. Ka dubi vangare na dama na wannan hoto. Me kake tunanin yana faruwa a hoton? Ka rubuta bayaninka cikin kundinka. Yi amfani da hujjojin da ka samu na gwajin da ka yi a sama ka tallafi amsarka. Wannan na nuna abin da yake faruwa ne idan sabulu ya shiga cikin shingen qwayar cutar. Shingen yakan buxe ne, abubuwan da ke ciki sun watse, sabulun ya kewaye sashen shingen da waxannan tsitakokin. Sabulun

ya sa wanke qwayar cutar gaba xaya ya kasance mai sauqi.



**Hoto 4.1 Wannan hoto na nuna yadda sabulu ke lalata shinge da ke kewaye da Coronavirus**

18. A wanke hannaye sosai, sannan a tabbatar da cewa an wanke dukkan lungu da saqon hannu, domin kawar da dukkan qwayoyin cutar da ke cikinsu. Hukumar WHO ta sanar da cewa za'a iya xaukar daqiqa 40- 60 a yayin da ake wanke hannu. Domin qarin bayani, za'a iya qara karanta waxansu rubuce-rubuce da su ka danganci yadda wanke hannu yake.
19. Ku gwada yin wannan gwajin, maimakon ku wanke hannunku da ruwa da sabulu, za ku iya amfani da sinadarin wanke hannu (hand sanitizer). Sinadarin wanke hannu yana kashe qwayoyin cutar da ke haifar da cutar sarqewar numfashi (Covid 19). Yana da amfani sosai wajen gusar da dukkan cuttutuka, matuqar hannayen ba su da datti sosai, ko kuma ba'a shafe su da majina ba. A samu sinadarin wanke hannu, sai a murza a hannayen har sai ya bushe. Sannan a tabbatar da cewa sinadarin wanke hannu bai taba ido da hanci da baki ba. Kuma kada a ajiye shi kusa da wuta. Don qarin bayani, za ku iya karanta waxansu rubuce-rubuce da su ka shafi yadda ake amfani da sinadarin wanke hannu.
20. Mu tuna cewa ya kamata mu wanke hannu sosai, sannan mu guji tava fuskokinmu da hannayenmu.
21. Ku karanta wannan bayani wanda ke zuwa nan gaba daga wajen qwararru, a kan dalilan da ya sa za mu wanke hannu:

“ Har yanzu ba mu da hanyoyi masu yawa da za mu kare kanmu daga wannan cuta ta sarqewar numfashi (Covid 19) . Saboda haka wanke hannayenmu da kuma ba da tazara a yayin da muke cikin jama'a su ne kawai hanyoyin da za mu bi domin kare kawunannu. Waxansu cututukan ana yin amfani da magunguna kala-kala domin magance su, amma ita wannan cutar babu maganinta tukunna. “ - Shweta Bansal, Associate Professor, Jami’ar Georgetown, USA.

**Aiki: Me za ku iya yi ko fahimtar da waxansu dangane da wanke hannu? ( minti 15-30)**

1. Ku yi tunanin amsoshin waxannan tambayoyin:
  - a. Kuna ganin wanke hannu zai iya kare ku daga cutar sarqewar numfashi (Covid 19)?
  - b. Za ku canza amsar da ku ka bayar yanzu? Me ya sa za ku canza? Me ya sa ba za ku canza amsar ba?

✓ Kariyar hali: Yana da kyau ku canza halayyarku idan kun karanci wani al'amari sabo. Amma idan ba za ku iya canza dabi'arku ba saboda samun ruwa da sabulu don wanke hannu yana da wahala a wajenku, babu damuwa. Ku tabbata kun yi iyakar qoqarinku.

ⓧ Kare kai: Ko da yake sabulu da sanitizer na hannu zai iya halakar da kwayoyin cuta a wajen jikinka, bai kamata ka taba ci ko sha su ba.

2. A yanzu tun da kun fahimci mahimmanci amfani da ruwa da sabulu da kuma sinadarin wanke hannu (hand sanitizer) wajen kawar da waxannan qwayoyin cututtuka, ku zavi hanyoyi da za ku faxakar da waxansu mahimmancin wanke hannu.
    - a. Za ku iya amfani da ruwa da sabulu domin koyer da wani a gidanku mahimmancin wanke hannu wajen kashe qwayoyin wannan cuta. Ko kuma za ku iya yi zanen hoto ko kuma bidiyo ku aikawa waxansu domin ilimantar da su amfanin wanke hannu.
    - b. Ku rubuta waqa, ko kuma ku zavi waqa mai tsawon daqiq 40- 60, wadda za ku dinga rerawa a yayin wanke hannu.
  3. A aiki na 1, mun yi bayani a kan yadda cutur sarqewar numfashi (Covid 19) take canza tunanin mutane, mene ne dai-dai da wanda ba dai-dai ba? Ku yi tunani idan abokanku ko qawayenku suka ce ba za su wanke hannu ba?
    - a. Yaya za ku ji idan su ka ce ba za su wanke hannu ba? Kuna ganin hakan ya dace?
    - b. Me za ku cewa waxannan abokan ko qawayen naku?
  4. Waxansu mutane ba su da wadataccen ruwa mai kyau da sabulu da za su wanke hannunsu. Za ku iya tunanin wata hanyar samar da wurin wanke hannu da al'umma da yawa za su amfana? Waxanne kayayyaki a ke buqata domin kafa wurin wanke hannun? Za ku iya yin zanen hoton wurin wanke hannu na al'umma da yawa, sannan za ku iya gwadawa wani a gida. Ku duba misalan zanen hotunan a qasa.
- 

## Qarin Wasu littafai da muqalu da ya kamata a duba

Yadda Ake Wanke Hannu da Hannu Rub: Wadannan wasiku daga WHO suna nuna yadda za ki wanke ki shafa hannunki.

[https://www.who.int/gpsc/5may/How\\_To\\_HandWash\\_Poster.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1)

[https://www.who.int/gpsc/5may/How\\_To\\_HandRub\\_Poster.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf?ua=1)

Nunin Wanke Hannu: Wannan bidiyon yana amfani da fenti don nuna yadda za ki wanke hannayenki sosai.

[https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ\\_QKjT14](https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14)

## Aiki na 5: Mene ne Tasirin Cutar Sarqewar Numfashi (Covid 19) ga Iyali da Sauran Al'umma?

---

Bincike: Yaya muke kare Sauran Al'umma daga cutar sarqewar numfashi (Covid 19)? (daqiqa 30-45).

✓ Kariyar hali: A wannan aikin za ku yi tunani ne a kan abin da kan iya faruwa idan wani/wata daga cikin iyalanku ko waxansu mutane a yankinku suka kamu da cutar sarqewar numfashi (Covid 19). Wannan batu ne mai firgitarwa, dalili ke nan da zai fi kyau ku samu iyaye ko masu kula ko kuma manyan mutune da za ku yi wannan tunani kuma ku tattauna tare da su, hakan zai sanya ku samu mutanen da za ku tattauna wannan bayani mai wahala.

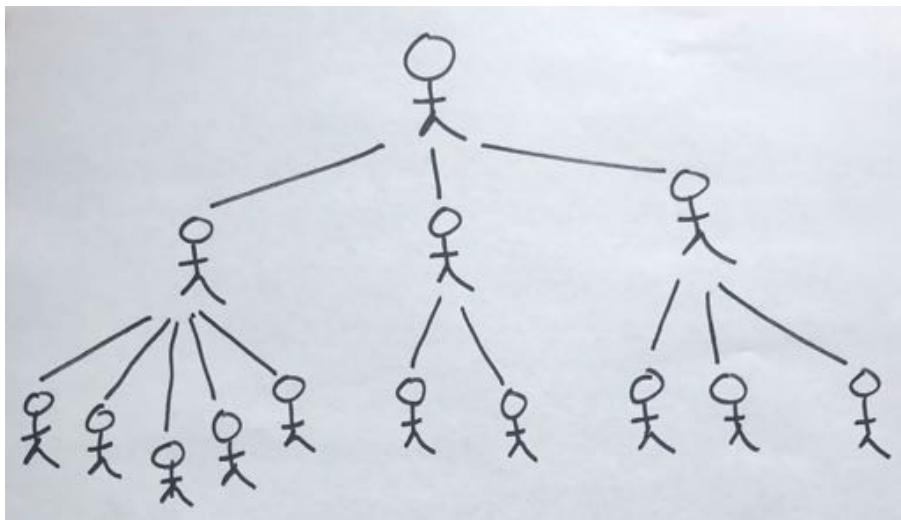
1. Mutane nawa ne kuka yi hulxa da su a makon da ya wuce? Ku samu xan littafi ku rubuta yawansu. Za mu dawo a kan wannan batun nan gaba.
2. Ta hanyar la'akari da illar cutar sarqewar numfashi a vangaren zamantakewa da tattalin arziki, ku tambayi mutanen gidanku waxannan tambayoyin kuma ku yi qoqarin bayar da amsarsu da kanku:
  - a. Mutane nawa ne ka/ki yi hulxa a su a yau?
  - b. Mutane nawa ne ka/ki yi hulxa da su makon da ya wuce?
  - c. Kuna kare kanku daga cutar sarqewar numfashi (Covid 19)? Idan amsar. eh ce, wane mataki kuke bi domin yin hakan?
  - d. Wane mataki mutanen da kuke hulxa da su suke bi domin kare kawunansu daga cutar sarqewar numfashi (Covid 19)? Idan suna kare kansu, wane mataki suke xauka?
  - e. Mene ne tasirin cutar sarqewar numfashi (Covid 19) a gidajenku?
  - f. Mene ne tasirin cutar sarqewar numfashi (Covid 19) ga al'ummar yankinku?

↑ Haske: Idan kuna gudanar da bincike, ku yi wa kowa tambayoyi iri xaya. Sannan sai ku yi amfani da salo iri xaya wajen rubutawa. Ku ajiye su a ma'adana xaya, saboda ku yi nazari a gaba.

3. A yanzu kun samu amsoshin binciken da ku ka gudanar a aiki na 2 da 3 da 4 da kuma 5. Ku haxa amsoshin wuri xaya. Shin kun samu wani baqon bayani ko al'amari? Wane al'amari ne sabo kuka fahimta? Shin al'umma sun fahimci mene ne illar cutar sarqewar numfashi (Covid 19)? Akwai waxansu abubuwa da mutane ba su sani ba, kuma ya kamata su sani xin? Ku rubuta wannan a littafinku.
-

## Fahimta: Su Wane ne Kuke Hulda da Su

1. Ku samu littafi ku rubuta sunayen duk mutanen gidanku. Sannan ku haxa da dukkan waxanda kuka yi hulxa da su a makon da ya wuce, manya da yara. A rubuta dukkan sunayensu. Waxannan su ne mutane da kuka yi “hulxa a matakink farko.” Za ku iya rubuta wannan bayanin ko kuma ku yi zane kamar yadda wannan hoton da ke zuwa a qasa ya nuna.



**Hoto na 5.: Wannan hoto ya nuna Ka/kina a sama, a farko. Sannan sai mutanen da kuka yi “hulda a matakink farko” suna a tsakiya, sannan mutanen da kuka yi “hulxa a matakink na biyu” su ne a qarshe.**

2. Ku tambayi mutanen gidanku sunayen mutane ko al’ummar da suka yi hulxa da su. Za ku iya haxa waxannan sunaye a qasan hoton da kuka zana. Za’ a rubuta sunayen ne a qarqashin sunan mutumin da suka yi hulxa tare. Wannan su ne mutanen da kuka yi hulda a “mataki na biyu”

**❶ Kare kai:** Kun koyi yadda za ku kare kanku da sauran al’umma ta hanyar yin tazara a lokacin da kuke cikin mutane da yawa, sannan ku rufe bakinku da hancinku, sannan kuma ku dinga wanke hannu. Duk lokacin da kuke hulxa da sauran al’umma ku tabbatar kun bi waxannan matakink, ta haka ne kawai za ku kare kanku kuma ku kare sauran al’umma.

3. Ku qara bincikar hoton da kuka zana, shin yawan mutanen da kowa ya yi hulxa da su ya zo xaya, watau ya daidaita?
4. Shin mutanen da duk suka fi hulxa da sauran al’umma suna ayyuka ne dabani, kamar suna zuwa aiki, ko zuwa kasuwa, ko halartar taron addini ko kuma kula da tsofaffi?
5. Ku gwada yin wannan aikin, a yayin da kuke kallon bidiyo ko talabijin ko karatun littafi ku duba sai ku rubuta yawan mutanen da ‘yan wasan da suka fi yin hulxa da jama’ a.
6. Mene ne mahimmanci sanin adadin mutanen da kuka yi hulxa da su? Hakan zai iya taimakawa wajen hana yaxuwar cutar sarqewar numfashi (Covid 19)? Wannan bayanin zai iya taimakawa ma’ aikatan lafiya wajen hana yaxuwar cutar sarqewar numfashi (Covid 19).

“Mutanen da suka yi hulxa da wanda ya kamu da cutar sarqewar numfashi (Covid 19) suna iya kamuwa da wannan cuta, kuma za su iya yaxa ta ga sauran al’umma. Lura da yawan mutanen da suka yi hulxa da wanda ya kamu da cutar shi zai sanya har a gano su, sannan a ba su agaji, domin daqile wannan cutar. Wannan shi ake kira ba lura da mutnen da aka yi hulxa da su.”<sup>12</sup> - Qungiyar Lafiya ta Duniya (World Health Organization)

7. Sanin adadin mutanen da muka yi hulxa da su yana da mahimmaanci:
  - a. Ya kamata ku dinga yin tazara a lokacin da kuke cikin mutane da yawa, sannan ku rufe bakinku da hancinku sannan kuma ku wanke hannu, waxannan su ne kaxai matakhan da muke da su a yanzu, wajen kare kawunananmu daga wannan cuta. (S. Bansal, personal communication, April, 2020)
  - b. Wannan sabuwar cuta ce, har yanzu ba’ a samu rigakafinta ba. (S. Bansal, personal communication, April, 2020)
  - c. A yanzu, alamu sun nuna cewa mutanen da suke mutuwa a dalilin kamuwa da wannan cutar sarqewar numfashi (Covid 19) sun fi waxanda ke mutuwa a dalilin waxansu cututtuka dabandaban. Masana ba su tantance yawan waxanda suka mutu ba har yanzu. (S. Bansal, personal communication, April, 2020)
  - d. Mutane za su iya yaxa wannan cuta ko da kuwa alamunsa sun nuna suna cikin qoshin lafiya.<sup>6</sup>
  - e. Yana da mahimmaanci a yi amfani da hanyar sanin adadin mutanen da suke xauke da wannan cuta domin a killace su, domin daqile wannan cuta.<sup>6</sup>
8. A yanzu tunda kun yi zanen yawan mutanen da kuka yi hulxa da su a matakhan farko da matakhan na biyu, ku qirga yawa ko adadin mutanen da ku ka yi hulxa da su a makon da ya gabata. Ku duba alaqar wannan bayani da abin da kuka rubuta a matakhan bincike na 1, na wannan littafin. Yawan mutanen ya qaru ko ya ragu? Hasashen da kuka yi daidai ne?
9. Ku nunawa mutanen gidanku hoto da sunayen adadin mutanen da kuka yi hulxa da su a matakhan farko da matakhan na biyu (ku rubuta amsoshinku a cikin littafanku):
  - a. Yaya za mu rage yawan hulxa da mutane a matakhan farko da matakhan na biyu?
  - b. Yaya za mu kare kanmu a lokacin da muke hulxa da waxansu mutane?

✓ Kare kanmu daga zuciya: Akwai yiwiwar cewa mutanen gidanku suna da uzurin da za su dinga fita waje kulum. Hakan abu ne mai firgitarwa. Sai dai, za’ a iya xaukar matakhan kariya a yayin fita, da kuma a yayin da aka dawo gida.

## Aiki: Yaya za ku shirya wa cutar sarqewar numfashi (Covid 19) a gidajenku? (minti 45)

1. Yaya za ku iya sani ko fahimtar cewa kun yi hulxa a matakhan farko da mutumin da ya ke xauke da cutar sarqewar numfashi (Covid 19)? Yaya wannan bayanin zai canza maka/ki yanayin hulxa da jama’ a? Kuna cikin damuwa saboda za ku killace kanku? Yaya za ku canza yanayin hulxarku ta yau da kulum? Ku rubuta waxannan amsoshin a cikin littafanku.
2. Matsalolin da iyalai za su iya fuskanta za su iya shafar sauran al’umma da qasashen duniya da dama. Bayani a kan illar cutar sarqewar numfashi (Covid 19) ya zo kamar haka:

“Kamar yadda muka gani dangane da cutar sarqewar numfashi (Covid 19), annoba irin wannan tana iya kawo barazana ga qasashen duniya da tattalin arziki da hukumomin lafiya da kasuwanci da makarantu da dukkan komai. Ya kamata mutane su fahimci cewa yin kyakkyawan tsari a lokacin afkuwar irin wannan annoba shi ne zai sanya a samu sauqin al’amurra, kuma yana da kyau a yi tanajin hanyoyin kula da dukkan al’umma. a lokacin afkuwar annobar.”- Lisa Cooper, MD, MPH, Physician, Public Health Researcher, Jami’ar John Hopkins, USA da Ghana.

3. Ko da mutanen gidanku sun rage yawan waxanda suke hulxa da su a dalilin wannan cuta, zai iya yiwuwa wani a cikin gidanku ya kamu da cutar sarqewar numfashi (Covid 19). Ku ma za ku iya kamuwa da ita. Amma ya kamata ku qara karatu, kuma ku kare kanku daga kamuwa daga wannan cuta. Al’amarin akwai ban tsoro, amma ya kamata ku shirya wa wannan cuta, sannan ku kare kanku. Ga wani bayani nan game da cutar sarqewar numfashi (Covid 19), wanda ya shafi dukkan vangaren rayuwa.

“Idan a gidanku wani/wata ba su da lafiya, ya kamata ku rufe fuskarku a lokacin da kuke kusa da su. Idan suna fama da zazzavi mai zafi ko tari ne ya kamata a kira ma’akatan lafiya domin a yi masu gwajin cutar sarqewar numfashi (Covid 19). Idan zai yiwu, ya kamata ku yi nesa da marar lafiya har sai sakamakon binciken ya fito. Idan kuma suna fama da sarqewar numfashi a nemi taimakon gaggawa. Sannan kuma a killace marar lafiya a wani xaki daban. Sannan kuma, a ware wa marar lafiya kwanon cin abinci da kofi da cokali daban. Sannan bayan an yi amfani da waxannan kayan a tabbatar an wanke su da sabulu ko ruwan chlorine.”-Cassie Morgan, Kuunika Sustainability Coordinator, Cooper /Smith, Lilongwe, Malawi.

- ✓ Kare kanmu daga zuciya: Idan wani mutum a cikin gidanku ya kamu da cutar sarqewar numfashi (Covid 19), ya kamata mu sani ba laifinsu ba ne da har su ka kamu da ita. Kila su ma suna jin tsoron kamuwa da ita, sanann suna tsoron yaxa ta ga sauran al’umma. Saboda haka mu nuna jin qai ga masu cutar.
4. Ku qara nazari a kan bayaninku da tunaninku, mene ne za ku yi idan wani ya kamu da rashin lafiya duk da cewa za mu nisanta kanmu daga marar lafiyar. Ku tattauna da iyalkanku sannan ku samu matsaya tare. Ku rubuta bayaninku a cikin littafanku. Akwai abubuwa guda uku da ya kamata ku tattauna:
    - a. Yaya za mu taimakawa waxanda suka kamu da rashin lafiya duk da akwai tazara a tsakaninku da su?
    - b. Idan marasa lafiyar su ne ke nemo mana abinci, ko kuma su ke aikace-aikacen gida kamar girki da wanki da sauransu, yaya za mu ci gaba da kula da waxannan ayyukan?
    - c. Me zai iya faruwa ta fuskar tattalin arziki idan wani ya kamu da rashin lafiya a gidanku?
- 

## Qarin Wasu littafai da muqalu da ya kamata a duba

Washington Post Coronavirus Simulator: Kwaikwayon watsa kwayar cuta da kuma yada al’umma (samuwa a harsuna da dama).

<https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/>

Kimiyya a Home Corona Ministan kwaikwaiyo: kwaikwaiyo wanda ya nuna mawuyacin tattalin arziki, muhalli, da kuma zamantakewa da ke fuskantar kasashe a fadin duniya da kuma sau�ake tunani game da cinikayyun kowane manufofi.

<https://corona.scienceathome.org/>

## Aiki na 6: Ta yaya Samun Bayanai Dangane da Matsalar zai Taimaka Mana?

---

Bincike: A ina mutanen gidanku suke samun bayanai dangane da cutar sarqewar numfashi (Covid 19)? (15-30 minutes)

1. Ku yi wa dukkan mutanen gidanku tambayoyi sai ku rubuta a cikin littafanku:
  - a. Waxanne hanyoyi ne suke samun bayanai dangane da cutar sarqewar numfashi (Covid 19), (misali: mazauna gida, a kafofin sada zumunta kamarsu Whatsapp da Twitter da Youtube da Tiktok da Sapchat da kuma mujallu da talabijin da rediyo.
  - b. Daga cikin hanyoyin da aka lissafa a sama, waxanne daga ciki ne aka fi aminta da su domin samun sabon bayani ko rahoto dangane da cutar sarqewar numfashi (Covid 19)? Waxanne guda uku ne aka fi amincewa da su? Wane dalili ne ya sa aka fi amincewa da su?
  - c. Kuna yaxa bayanan da kuka samu daga waxannan kafofin sadarwa? Me ya sa kuke yaxawa? Me ya sa ba ku yaxawa?
  - d. Idan kun samu sabon rahoto game da cutar sarqewar numfashi (Covid 19) kuna yin waxannan:
    - i. Idan kun samu sabo rahoto game da cutar sarqewar numfashi (Covid 19) kuna yaxawa ga waxansu? Me ya sa? Me ya hana?
    - ii. Kuna bincikawa tare da tabbatar da cewa wannan labarin an same shi a waxansu kafafen watsa labarai, kafin ku yaxa shi? Me ya sa? Me ya hana?
  - e. Kuna cikin damuwar rashin samun nagartaccen bayani game da cutar sarqewar numfashi (Covid 19)? Me ya sa?

**“Jagoranci ba yana zuwa daga gwamnati ko masana kaxai ba ne, har ma daga mutane da suke da nagartaccen bayani a cikin al’umma.”- Dr. Lisa Cooper, MD, MPH, Physician, Public Health Researcher, Jami’ar John Hopkins, USA da Ghana.**

2. Ku lissafa dukkan hanyoyin sadarwa da mutanen gidanku su ke amfani da su, manya da qanana.
  1. Ku faxi manyan kafofin sardarwa guda uku da ake amfani da su a gidajenku.
  2. Ku samu wani rahoto daga dukkan kafofin sadarwa din guda uku game da cutar sarqewar numfashi (Covid 19). Idan ba za ku iya samu ba, sai ku tambayi mutanen gidanku su ba ku rahotannin , sannan ku tamabayi su a waxanne kafafen sadarwar da aka samo su.
-

## Fahimta: Yaya za'a yi in tantance nagartaccen bayani dangane da cutar sarqewar numfashi (Covid 19)? (minti 30-60)

1. Ya kamata mu yi nazari a kan abin da ya shafi hulxa da walwalar al'umma, dangane da cutar sarqewar numfashi (Covid 19). Ga bayanin masana:

**"Labarin jita-jita yana yaxuwa fiye da wannan cuta, kuma hakan yana da mummunar illa."**

**"Ba yaqi da anoba ba kawai muke yi ba, a'a muna kuma yaqi da shati- faxi da jita-jita."**- Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director- General, World Health Organization

**"Cutar sarqewar numfashi (Covid 19) tana tattare da varkewar shati -faxi. 'Wannan shati- faxi in kuwa su ne bayanan da suka fi yawa, waxansu gaskiya ne waxansu kuma qarya ne. Wannan al'amari yasa mutane suna shan wahala wajen samun nagartaccen bayani a lokacin da su ke buqatar agaji. Akwai buqatar samun nagartaccen bayani game da cutar sarqewar numfashi (Covid 19). Ma'aikatan Hukumar Lafiya ta Duniya (WHO) suna aiki tuquru wajen yaqi da jita-jita da shati- faxi."** - Situation Report #13, February 2, 2020, World Health Organization

- Akwai jita-jita kala-kala da ake yaxawa, wadda mutum zai iya haxuwa da ita a ko'ina, game da cutar sarqewar numfashi (Covid 19). Jita-jitar ta shafi waxansu magunguna da za'a iya amfani da su don yaqi da cutar, da jita-jita akan waxanda su ka qirkiro cutar, da in da cutar ta samo asali.
- Kamar yadda cutar take da illa ga al'umma, haka ma yaxa jita-jita yake yaxuwa cikin qanqanin lokaci kuma yake da illa a kan mai yaxawa da kuma sauran al'umma.
- Jita-jita na iya canza tunanin mutane, kuma ta yi sanadiyyar da mutane za su daina amfani da matakhan kare kansu, hakan zai iya janyo wa su jefa rayuwar waxansu cikin haxari.
- Waxansu mutane suna yaxa jita-jita ne don son zuciyarsu kawai. Ku kula.
- Waxansu mutane suna yaxa jita-jita ne ba tare da sun san cewa wannan labari bai da nagarta ba. Kuma ba za su iya sanin cewa wannan labarin zai iya cutar da waxansu ba.
- Kamar yadda muke yaqi da yaxuwar wannan cuta, ya kamata mu yi yaqi da yaxa jita-jita a cikin al'umma. Dukkanmu muna da haqqin hana yaxuwar jita-jita a cikin al'umma.
- Fahimtar cewa waxansu labarai ko rahotanni ko hanyoyin sadarwa shati-faxi ne yana taimakawa wajen daqile yaxuwar jita-jita. Amma yana da wahala mu iya tantancewa cikin xan lokaci, sai a hankali idan muna gwadawa.
- Abin da ya fi mahimmanci shi ne kada mu yaxa dukkan labarai da rahotanni har sai mun tabbatar da sahihancinsu. Hakan ne zai daqile yaxuwar jita-jita.
- Kuna iya tattara dukkan labarai da rahotanni da kuka samu, sannan sai ku duba ku gani shin yana da mahimmanci ku yaxa su. Ku rubuta bayananku a cikin littafanku. Sannan ku yi amfani da waxannan matakhan da aka kawo a qasa domin tantance nagartaccen labari:

### Bincike # 1 Ku natsu kuma ku yi tunani.

- a. Yaya kuke ji a ranku game da wannan labarai ko rahotanni, sun vata maku zukatanku ne, idan haka ne ku natsu, ku yi tunani kafin ku yaxa su.

- b. Duba kwanakin dukkan sassan bayanai ko abu da suka ce. Wani lokaci mutane suna raba tsoffin bayanai kuma suna gabatar da shi a matsayin sabon. Har ila yau, kamar yadda muka kara koyo game da COVID-19, bayanin da muke da shi na iya canzawa a tsawon lokaci. Za ku iya samun kwanakin? Idan ba haka ba, tsaya ka yi tunani kafin ka raba shi.

#### Bincike # 2 Ku yi binciken tushen wannan labari.

- a. Wane ne ya qirkiro wannan labari ko rahoto? (misali qwararrun ‘yan jarida ko ‘yan jarida masu zaman kansu ko masana ko kuma waxanda ba su da masaniya a kan al’amarin), shin ku da mutanen gidanku kuna ganin wannan nagartacciyar hanyar samun bayani ce a kan cutar sarqewar numfashi (Covid 19)? Idan amsar ita ce a’ा, ku yi tunani kafin ku yaxa shi.
- b. Ku duba kwanan watan wannan rahoto sosai. Domin kuwa waxansu suna xaukar tsohon labari su yaxa shi a matsayin sabo. A kullum ana samun sababin rahotanni dangane da cutar sarqewar numfashi (Covid 19), watau ana samun qarin bayani. Ku duba rahotannin da kuke da su, suna xauke da kwanan wata? Idan babu, ku yi nazari kafin ku yaxa su.

#### Bincike # 3 Ku yi bincike don tabbatar da ainihin tushen da madogarar labarin.

- a. Wannan labarin ko rahotan yana xauke da tushe da madogarar da aka samo shi? Misali, maganganun da ka ce waxansu su ne suka faxa, sun tabbata? Idan ba su tabbata ba, kada ku yaxa shi.
- b. Ku nemi taimakon mutane a kusa da ku, domin tantance sahihanci labarin, idan ba za ku iya tantancewa ba, to kada ku yaxa shi.
- c. Idan kun samu tushe da madogarar labarin, ku bincika ko ya tabbata daga waxanda aka alaqantasu da shi, idan ko bai tabbata ba. Kada ku yaxa shi.

#### Bincike # 4 Ku nemi labari ko rahoto mai tushe da yawa

- a. Akwai waxansu kafafen watsa labarai da suka yi irin wannan bayani dangane da cutar sarqewar numfashi (Covid 19), waxanda ba ku rubuta ba? Ku rubuta waxannan kafafen watsa labarai. Idan kuma babu, kada ku yaxa wanna labari ko rahoto.
  - b. Sauran kafofin watsa labarai sun yi magana a kan wannan batun irin naku? Idan amsar ita ce a’ा, kada ku yaxa shi.
  - c. Ya kamata ku yi magana da waxansu a cikin gidajenku domin jin ra’ayinsu dangane da wannan labari ko rahoto. Mene ne ra’ayinsu dangane da shi? Idan kuma hakan bai samu ba, kada ku yaxa shi.
2. Daga cikin dukkan labarai da rahotannin da kuka samu, waxanne ne kuke ganin sun fi nagarta? Wane dalili ne ya sa kuke ganin sun fi nagarta? Ku rubuta amsoshinku a cikin littafanku.
  3. Daga cikin dukkan rahotanni da labarai da kuka samu waxanne ne kuke ganin ba su da nagarta soasai? Wane dalili ne ya sa kuke ganin ba su da nagarta sosai? Ku rubuta amsoshinku a cikin littafanku.

## Aiki: Me ye qudirinku Na Samun Nagartaccen Labarai a Lokacin Yaxa Jita-Jita? ( Minti 15-30)

1. Ku yi tunanin tasirin wannan matsala ta vangaren rayuwar al'umma da tattalin arziki, ta hanyar karanta wannan:

**“Waxanda suka fi zama cikin haxari a lokacin annoba su ne waxanda ba su iya kare kansu kuma ba su iya kare waxansu. Ba su da damar amfani da yanar gizo ko wayar talho, hakan ya kange su daga smun bayanin yadda za su kare kansu. Saboda tarihi yana nuna ana tsangwamar masu xauke da cututtuka, sukan iya qin amincewa da hukumomin da ya kamata su kare lafiyarsu a lokacin anoba.” - Dr. Lisa Cooper, MD, MPH, Physician, Public Health Researcher, Jami’ar John Hopkins, USA da Ghana.**

Qoqarin tantance jita-jita daga nagartaccen labari yana da matuqar mahimmanci, kuma shi ne matakinko na sanin gaskiyar labari, a lokacin wannan annoba ta cutar sarqewar numfashi (Covid 19). Koda wani a gidanku ko abokanku sun yaxa wani labari, ba tabbas ba ne ya zama gaskiya, duk da suna nufinku da alherine. Ya kamata mu yi qoqarin daqile yaxuwar jita-jita. Hakan yana da matuqar mahimmanci. Tsara yadda za ku yi aiki da dukkan sabbin labarai da rahotanni da kuka samu shi ne matakinko na biyu. Wannan tsarin zai taimaka maku wajen sanin abin da ya dace ku yi idan haka ta faru.

2. Ku samu littafanku don rubuta tsarin da za ku bi. Ga waxansu shawarwari kamar haka:
  - a. Ku rubuta tambayoyin da kuke da su dangane da cutar sarqewar numfashi (Covid 19). Ku nemi waxanda za ku yi magana da su domin su faxakar da ku a gidajenku ko yankinku.
  - b. Waxanne irin tambayoyi za ku yi wa kanku ko waxanda suka yaxa wannan bayani, don sanin ko gaskiya ne?
  - c. Wane matakinko ne da ku da mutanen gidanku za ku iya xauka, domin rage yaxuwar jita-jita dangane da cutar sarqewar numfashi (Covid 19)?
  - d. Wane matakinko za ku bi domin faxakarwa a kan nagartattun hanyoyin sadarwa, dangane da cutar sarqewar numfashi (Covid 19)?

## Qarin Wasu littafai da muqalu da ya kamata a duba

WHO Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Smithsonian Magazine Article: How to Avoid Misinformation about COVID-19

<https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/>

WHO Coronavirus (COVID-19) News

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news>

UNODC's materials explaining cybersecurity to kids

<https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html>

# Aiki na 7: WANE MATAKI YA KAMATA KU XAUKA A YANZU?

---

**Bincike:** Wane irin tsari ya kamata ku yi? ( minti 30)

1. Mun yi karatu a kan yadda za mu rufe bakinmu da hancinmu da yadda za mu wanke hannu, watau hanyoyin kare kanmu a aikace; da kuma yadda za mu kare kanmu daga zuciyarmu, watau kada mu tuhumci masu cutar sarqewar numfashi (Covid 19). Wannan karatu da kuka yi shi ne ya taimaka maku kuka fahimci yadda za ku daqile yaxuwar cutar sarqewar numfashi (Covid 19) da kuma yadda za ku kula da kanku a lokacin wanna annoba. Sannan kun qara samun ilimi a kan abubuwan da suka shafi rayuwar al'umma da zamatakewa da harkokin yau da kullum da kula da muhalli da tattalin arziki daga masana irinsu Maryam da Anne.

**† Haske:** Ku yi amfani da littafanku domin nazari a kan abin da kuka karanta.

2. Ku rubuta kanun labarin wannan littafi da kuke karantawa a yanzu, ‘Cutar sarqewar numfashi (Covid 19): Yaya zan kare kaina da waxansu? Ku xauko littafan rubutunku sai ku rubuta duk abubuwan da aka koyer da ku. Sanann kuma daga cikin abin da aka karantar da ku waxanne daga ciki kuka gwada? Kada ku yi hanzari. Waxansu ayyukan a hankali ake fara su.
  3. Ku duba abubuwan da kuka rubuta. Waxanne matakai ne suka taimaka maku da iyalanku da mutanen yankinku wajen yaqi da cutar sarqewar numfashi (Covid 19). Ku zagaye waxanda kuke ganin sun fi yin tasiri.
  4. Yanzu sai ku haxa su da mu’amualar da kuka yi da iyalai da mutanen yankinku (za ku iya samun wannan a sashen da ya gabata). Ku yi tunani a kan waxannan tambayoyi:
    - a. Mutane nawa ne suke rayuwa a gidanku?
    - b. Akwai kakanni da iyaye da ‘ya’ya a cikin gidan?
    - c. Akwai marar lafiya a ciki?
    - d. Mutane nawa ne kuke hulxa da su a kowace rana?
      - a. Kamar yadda idan dukkan matsaloli idan sun afku ana xaukar lokaci kafin a magance su, akwai buqatar amfani da hanyoyi da yawa domin magance wannan annoba. Ku duba littafanku ku gani, waxanne matakai biyu zuwa uku ne za su yi maku amfani da iyalanku da mutanen yankinku wajen yaqi da cutar sarqewar numfashi (Covid 19)?
      - b. Kuna ganin waxannan matakai za su magance matsalolin da zamantewa da mu’amula da tattalin arziki da a ke fuskanta? Idan eh ne, me ya sa?
  5. Ku zavi ayyuka biyu zuwa uku, sannan ku tambayi kanku ‘Wace irin shaida kuke da ita dangane da su?’
  6. Waxannan ayyuka guda biyu ko uku da kuke ganin za su taimaka maku tare da iyalanku, da al’ummar yankinku su ne matakain aikin da kuka xauka.
- Matakain aiki wanda ya qumshi abubuwa da dama shi ake kira da matakain aiki mai rassa da yawa. Wannan yana nufin a halin yanzu, kun samu matakain aiki mai rassa da yawa.

- ✓ Kare kanmu daga zuciya: matakinku shi ne: wanke hannu da kare kanmu daga zuciya da kare kanmu ta hanyar yi wa wani babban mutum magana idan ku na jin tsoro, sanann ku dinga rubuta duk abubuwa da kuka ji, ko kuka yi nazarinsu a littafanku.
- 

## Fahimta: Wane aiki xaya mai mahimmanci ya kamata na yi? (minti 15)

1. Masana da ke bincike a vangarori dabab-daban, a kan cutar cizon sauro da yadda za'a samu wadataccen abinci da kuma cutar sarqewar numfashi (Covid 19) sun yi yaqinin amfanin samun matakinku aiki mai rassa da dama.
2. Haxa ayyuka dabab-daban yana taimakawa wajen magance matsalolin da suka danganci zamantakewa da mu'amula a cikin al'umma, da tattalin arziki da muhalli. Wannann yana xaya daga cikin dalilan da ya sa, matakinku aiki mai rassa da yawa da kuka qirqira yana da alaqa da irin bayanan da qungiyoyin duniya irinsu World Health Organization da UNICEF da Centres for Disease Control and Prevention suke yi don koyar da jama'a hanyoyi yaqi da annoba.

“Abin da ke sanya ni al’ajabi dangane da annoba da kuma dukkan hukumomin lafiya da ake amfani su don daqile yaxuwarta shi ne, ma’ikata daga vangarori da dama ne suke wannan aiki. Sannan dukkan mutane da yankunan al’umma da cibiyar bincike ta kimiyya da fasaha sai sun yi hixin gwuiwa a matakinku aiki mai rassa da yawa domin yaqar wanann annoba. Cutar sarqewar numfashi (Covid 19) ita ce babban misalin da za mu bayar dangane da buqata da mahimmancin hixin guwar al’umma a matakinku aiki mai rassa da dama, don yaqi da ita.”  
- Anne McDonough, MD, MPH, Public Health Emergency Officer, Smithsonian Occupational Health Services, USA

“Mun faminci cewa a lokacin afkuwar annobar cutar sarqewar numfashi (Covid 19), ya kamata qasashen duniya su yunqura su yi hixin gwuiwa da masana a vangarori da dama, sanann su yi amfani da matakinku aiki mai rassa da yawa domin daqile ta. Yaya za'a yi mutanen da a kullum sai sun fita neman abinci za su kiyaye yin tazara a lokacin da suke cikin mutane da yawa? Yaya za'a sanya dokar hana fita a gidajen da suke fama da rashin zaman lafiya ko tsangwamar yara? Yaya za'a yi da mutanen da ke kwana a kan tituna a lokacin afkuwar wannan anoba? Za mu iya aiki tuquru wajen ganin mun samar da gadajen marasa lafiya da kuma alurar rigakafin wannan cuta, amma kafin hakan ya samu, ya kamata a ce mutane suna cikin qoshin lafiya suna da wadataccen abinci da ruwan sha da kuma ilimi.” Dr. Maryam Bigdely World Health Organization Representative, Morocco



**Hoto na 7.1 yana nuna matakín aíki mai rassa da yawa kamar igiya mai rassa uku ne**

3. A halin yanzu, tun da kun kammala da matakín aíki mai rassa da yawa, matakí na gaba shi ne ku yaxa wannan saqo ga iyalanku da kuma al'ummar yankinku.

### Aíki: Yaya za'a yi mu faxakar da iyalanmu da al'ummar yankunanmu tsarin da muka fito da shi? (minti 45-60)

1. A halin yanzu kuna da matakín aíki mai rassa da yawa, abin da ya yi saura shi ne, ku fahimtar da iyalanku da abokanku da kuma sauran al'ummar yankunanku
2. **Kare kanmu:** Idan kun san ba za ku iya kare lafiyarku ba a lokacin da kuke qoqarin fahimtar da al'umma akan matakín aíki mai rassa da yawa da kuka yi, to ku faxakar da iyalan gidajenku kawai.
2. Ku yi tunani a kan yanayin mutanen da za ku faxakar, kuma yaya suke karvar rahoto. Ku yi tunanin hanyar isar da saqo ce za ta fi tasiri ga 'yan uwanku da iyayenku da kakaninku. Za ku yi zanen hoto ne sai ku sanya shi a wurin wanke hannu, ko kuma za ku yi rubutu ne a jaridu, ko za ku rera waqa ne don isar da saqonku?

Wannan tsarin zai iya haxawa da:

- a. Zanen hoto
- b. Waqa ko wasan dandali
- c. Rubutawa shugabannin al'umma wasiqá
- d. Faxakar da al'umma ta bidiyo ko rediyo
- e. Kamfe a dandalin sada zumunta
- f. Aika sako ga mutanen da ake gaisawa a wayar salula ko Whatsapp.
- g. Aika saqo ta E-mail, a yanar gizo.
- h. Tsara bayanin a cikin littafi

Ya kamata ku qirqiro abin da zai kawo ci gaba.

3. Bayan kun tsara hanyoyin isar da saqonku, lokaci ne da za ku isar da saqo ga iyalan gidajenku da da al'ummar yankinku. Lokaci ya yi da za ku yi qoqari don daqile wannan cuta!

**A halin yanzu kun kammala karatun wannan xan littafi da kuke yi, amma ku sani har yanzu cutar sarqewar numfashi (Covid 19) tana barazana ga rayuwar al'umma a duniya baki xaya. A kullum masana a vangaren kimiyya da fasaha suna bincike tare da qara fahimtar yanayin cutar sarqewar numfashi (Covid 19).**

Wannan fahimtar da ake samu dangane da cutar sarqewar numfashi (Covid 19) zai canza mana tunani. Mu tuna cewa, akwai al'umma daban-daban a duniya, kuma akwai banbance-bambance a tsakaninsu. Maganin matsalar zai iya bambanta, amma a kullum matsalar xaya ce:

Yaya zan kare kaina da waxansu daga cutar sarqewar numfashi (Covid 19)?

Ku yi tambaya a kan abin da ba ku sani ba. Ku yi nazarin yanayin rayuwar yankinku don kawo ci gaba.

Sannan abin da ya fi mahimmanci shi ne, ku yi tunanin yadda za mu yi amfani da kimiyya wajen samar da ci gaba a duniya.

---

## Qarin Wasu littafai da muqalu da ya kamata a duba

WHO cikakken shirin aiki:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

UNICEF cikakken shirin aiki:

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-risk-infection>

CDC cikakken shirin aiki:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

UNICEF: bayanin albarkatun

<https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents>

Misalan COVID-19 ya kara daga ko'ina cikin duniya

[https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19\\_ads](https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads)

Shirin aikin UNICEF: takaitaccen bayanin hanya

[https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20\(COVID-19\).pdf](https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf)

Red Cross: takaitaccen bayanin albarkatu

<https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html>

# Littattafan da aka duba

1. Leary, M., P. Knight, and K. Johnson. 1987. "Social Anxiety and Dyadic Conversation: A Verbal Response Analysis." *Journal of Social and Clinical Psychology* 5, no.1:34–50.
2. Baird, J. R., P. J. Fensham, R. F. Gunstone, and R. T. White. 1991. "The Importance of Reflection in Improving Science Teaching and Learning." *Journal of Research in Science Teaching* 28, no. 2:163–182. [doi.org/10.1002/tea.3660280207](https://doi.org/10.1002/tea.3660280207).
3. Hodgkin, M. 2020, April 16. "Tips for Parents and Caregivers During COVID-19 School Closures: Supporting Children's Wellbeing and Learning." [Video]. Save The Children and Inter-agency Network for Education in Emergencies. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=15&v=\\_NLqXz59Cc4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=_NLqXz59Cc4&feature=emb_logo).
4. Yang, P., and X. Wang. 2020. "COVID-19: A New Challenge for Human Beings." *Cellular & Molecular Immunology* 17:555–557.
5. Sauer, L. M. 2020, May 1. "What Is Coronavirus?" Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus>.
6. World Health Organization. 2020, April 17. "Q&A on Coronaviruses (COVID-19)." <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.
7. World Health Organization. 2020, April 6. "Advice on the Use of Masks in Context of COVID-19." [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).
8. World Health Organization. 2020, April 29. "Coronavirus Disease (COVID-19) Advice for the Public." <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
9. Australian Academy of Science. (n.d.). "Hand Sanitiser or Soap: Making an Informed Choice for COVID-19." <https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19>.
10. Jabr, F. 2020, March 13. "Why Soap Works." New York Times. <https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html>.
11. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "When and How to Wash Your Hands and "Show Me the Science—How to Wash Your Hands" <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>.
12. World Health Organization. 2017, May 9. "Contact Tracing." <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing#>.
13. UN Department of Global Communications. (n.d.). "UN Tackles "Infodemic" of Misinformation and Cybercrime in COVID-19 Crisis." <https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid-19>.
14. World Health Organization. 2020, February 2. "Novel Coronavirus(2019-nCoV): Situation Report 13". <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf>.

# Mun gode qwarai da irin gudummur da kuka ba mu

Wannan aiki ya samu ta hanyar tallafin kuxi ne a vangare guda ta hannun Gidauniyar Gordon da Betty Moore zuwa Cibiyar Ilmin Kimiyya ta Smithsonian





Smithsonian

**SCIENCE**  
*for Global Goals*

## ***COVID-19!***

# How Can I Protect Myself and Others?

Smithsonian Science Education Center: Module Development Staff

**Director**

Dr. Carol O'Donnell

**Division Director**

Dr. Brian Mandell

**Lead Module Developers**

Katherine Blanchard  
Brian Mandell  
Andre Radloff  
Logan Schmidt

**Managing Editor**  
Patti Marohn

**Science Curriculum Developers**

Dr. Sarah Glassman  
Andre Radloff  
Melissa Rogers  
Logan Schmidt  
Beth Short  
Dr. Katya Vines

**Digital Media**

Ashley Deese  
Reuben Brenner-Adams  
Sofia Elian  
Ryan Seymour

**Curriculum Product Specialist**  
Hannah Osborn

Smithsonian Science Education Center: Module Support Staff

**Executive Office**  
Kate Echevarria  
Bernadette Hackley  
Angela Pritchett

**Finance & Administration**  
Lisa Rogers, Division Director  
Anne-Marie Kom

**Advancement & Partnerships**  
Cole Johnson, Division Director  
Inola Walston

**Professional Services**  
Dr. Amy D'Amico, Division  
Director  
Katherine Blanchard

**Professional Services (cont.)**  
Kat Fancher  
Katie Gainsback  
Dr. Hyunju Lee  
Tami McDonald  
Nejra Malanovic  
Alexa Mogck  
Eva Muszynski

## Senior Project Advisors

Shweta Bansal, PhD  
Associate Professor of Biology  
Georgetown University

Lisa A. Cooper, MD, MPH  
Physician, Public Health Researcher  
Johns Hopkins University  
Baltimore, USA & Ghana, Africa

Anne McDonough, MD  
Physician, Smithsonian Institution  
Washington DC and Panama

Cassie Morgan, MPH  
Epidemiology and Biostatistics  
Kuunika Sustainability Coordinator  
Cooper/Smith

Dr. Marc Sprenger  
Senior Advisor to deputy Director  
General and Chief Scientist of the  
World Health Organization  
Geneva Area, Switzerland

Dr. Maryam Bigdeli  
World Health Organization Representative  
Morocco

## Technical Reviewers

Viviane Bianco, MSU  
Technical Officer  
World Health Organization

Dr. Shalini Desai  
Medical Officer  
World Health Organization

Dr. Maryam Bigdeli  
World Health Organization Representative  
Morocco

Melinda Frost, MA, MPH  
Lead Risk Communication  
World Health Organization

Omary Mussa Chillo  
Muhimbili University of Health and Allied Sciences  
(MUHAS)  
Dar es Salaam, Tanzania

Jaime González-Montero, MD, PhD  
University of Chile  
Santiago, Región Metropolitana, Chile

Amarjargal Dagvadorj, MD, MSc, DrPH  
Ottawa Hospital Research Institute  
Ulaanbaatar, Mongolia

Dr. Yangmu Huang  
Associate researcher, School of Public Health  
Department of Global Health, School of Public  
Health, Peking University  
Haidian District, China

Amy D'Amico, PhD  
Division Director Professional Services,  
Smithsonian Science Education Center  
Adjunct Professor, Biology Department,  
Georgetown University  
Washington D.C. USA

Dr. Dipendra Khatiwada, MD  
Department of Community Medicine,  
College of Medical Sciences  
Bharatpur, Chitwan, Nepal

**Dr. Rosamund Lewis**  
Head, Public Health Sciences COVID-19,  
Emergency Response  
World Health Organization

**Jaifred F. Lopez, MD, MPM**  
Assistant Professor and Special Assistant to the  
Dean  
Department of Nutrition, College of Public Health  
University of the Philippines Manila

**Dr. Atiya Mosam MBBCh, FCPHM, MPH, MMed**  
Senior Researcher: PRICELESS SA -  
SAMRC/Centre for Health Economics and Decision  
Science  
Director: Common Purpose South Africa

**Julio Muñoz**  
Preventive Medicine Specialist at Hospital de  
Sagunto  
Valencia, Spain

**Dr. Nathaniel Orillaza**  
University of the Philippines  
Manila, Philippines

**Dr. Trisha Peel**  
Infectious Diseases and Antimicrobial Stewardship  
Physician  
NHMRC Career Development Fellow  
Department of Infectious Diseases  
The Alfred Hospital and Monash University  
Melbourne, Victoria, Australia

**Dr. Marc Sprenger**  
Senior Advisor to Deputy Director  
General and Chief Scientist of the  
World Health Organization  
Geneva Area, Switzerland

**Michelle Thulkanam MSc,**  
External Relations Officer  
World Health Organization

**Dr. Raudah Mohd Yunus**  
Lecturer and Public Health Specialist  
Department of Public Health Medicine  
Universiti Teknologi MARA (UiTM)  
Sungai Buloh Campus  
Selangor, Malaysia

**Ursula (Yu) Zhao, EMBA**  
Technical Officer  
WHO Machine Translation Coordinator  
World Health Organization



# Smithsonian

**SCIENCE**  
*for Global Goals*

Parents, Caregivers, and Educators

Action Plans can be shared with us by using hashtag #SSfGG!

**Twitter**

@SmithsonianScie

**Facebook**

@SmithsonianScienceEducationCenter

**Instagram**

@SmithsonianScie

**[www.ScienceEducation.si.edu](http://www.ScienceEducation.si.edu)**

Smithsonian Science for Global Goals (SSfGG) is a freely available curriculum developed by the Smithsonian Science Education Center in collaboration with the InterAcademy Partnership. It uses the United Nations Sustainable Development Goals (SDGs) as a framework to focus on sustainable actions that are student-defined and implemented.

Attempting to empower the next generation of decision makers capable of making the right choices about the complex socio-scientific issues facing human society, SSfGG blends together previous practices in Inquiry-Based Science Education, Social Studies Education, Global Citizenship Education, Social Emotional Learning, and Education for Sustainable Development.

**developed by**



**Smithsonian**  
*Science Education Center*

**in collaboration with**

