

Khayraadka Goobjoogaha

Marka loo eego [dhacdooyinka ka nacaybka ah ee ka dhanka ah AAPIs](#) inta lagu gudo jiro xaalada deg dega ah ee COVID-19, waa muhiim in aad ogaato waxaad qabanayso hadii aad aragto wax qaldan. Si waxlooga qabto arrintan, [Asian Americans Advancing Justice](#) iyo [Hollaback!](#) waxay martigalinayaan isdhexgalka goobjoogaha iyo tababarada inta u dhaxaysa bilaha April iyo May. Si aad isku diwaangalisoo kulanta tababarka, booqa boga [Bystander Intervention Virtual Trainings](#).

Hollaback! sidoo kale waxay leedahay [Khayraadka Isdhexgalka Goobjoogaha](#), barashada “5 Ds of Bystander Intervention.”

DAREEN SOO JEEDINTU waa waadix waana hab dhexgal oo hal abuur leh Ujeedada halkan si fudud waa in laga hor istaago dhacdooyinka rabshaya iyada. Aragtida ayaa ah in la iska indho tiro rabashka oo toos loola macaamilo qofka la bartilmaameedsanayo. Haka hadlin ama ha tixraacin wax ka cadhaysiiya. Halkii, aad kala hadli lahayd guud ahaan waxaan laba xidhiidhin. Waad isku dayi kartaa kuwan soo socda:

- Waxay u nugushahay in ay lunto. Waydii wakhtiga. Iska dhig inaad taqaanid qofka la dhibaateynayo. [Kala hadal wax ku saabsan](#) wax aan kala sooc lahayn oo aad ka feejignaato dhibanaha.
- Dariiqa hel. [Si aad usii wado waxaad qabanaysay](#), lakin hel inta u dhaxaysa dhibgaystaha iyo bartilmaameedka.
- Si kedis ah oo ku talagal ah u daadi shaahaaga, badal shandadaada jeebka, ama samee qaylo yar oo deg deg ah.

Dabcan, dhugo xaalada oo dooro habka aad uga soo jeedinayso qofka dareenkiisa. Qofka la bartilmaameedsanayo waxay u badan tahay inuu qabsan doono, waxaana rajeynayaa ficilkaaga ama bayaankaagu inay xaalada sii xumeyn doonaan.

SIINTA SHAQO GAARKA AH waa markaad weydiisato caawimaad, kheyraad, ama caawimaad gacan saddexaad. Halkan waxa ah tusaalayaasha waxaad qaban karto:

- Raadi kormeeraha dukaanka, darawalka baska, ama shaqaalaha isku socodka oo weydii inay soo dhexgalaan.
- Hadii aad u dhawdahay dugsi, la xidhiidh macalinka ama qof taagan xaga hore ee miiska. Dhismaha kuliyaada, la xidhiidh ilaalada dhismaha ama qof xaga hore ee dhismaha jaamacada.
- Hel saaxiibkaa oo ka mid ah gudida oo isticmaal mid ka mid ah hababka loo marin habaabinta (tusaale ahaan waydii wakhtiga, tilmaam, ama wada sheekaysi aan xidhiidh lalahayn dhibaataada) si loola xidhiidho shakhsiga la dhibaateeyay halka aad adigu raadinayso in aad shaqo gaar ah lagu siiyo.
- La hadal qof kuu dhaw oo og waxa dhacaya oo waxaanay noqon kartaa goob fiican oo ku dhexgali karto. U shaqeeya si wada jir ah.

- Wac 311 ama 911 (hadii ay nabdoontahay) si aad u codsato caawimo. Ka hor inta aanad la xidhidhin 911, isticmaal marinhabaabin si aad u shakhsiga la bartilmaameedsaday si aad u hubiso in ay doonayaan in aad qabato hawshan. Dabka qaarkood maaha kuwa degan, ama samayn kara faragalin nabdoon oo ah dhaqangalinta Sharciga Dad badan iyo bulshooyin badan, in taariikh in si xun loola dhaqmay sharci fulinta waxay u horseedday cabsi iyo kalsooni daro waxqabadyada booliiska, jawiga hada jira, waxaa jira bulshooyin badan, sida shaqsiyaad aan sharciyeyneysneyn, oo laga yaabo inay dareemaan amaandaro xaga booliska ah. Xaaladaha qaar, awood uma lihid in aad hesho qofka kiiskan ku jiran, iyadoo ay ku xidhantahay xaalada, waxaad u baahandoontaa in aad isticmaasho xukunka ugu wanaagsan.

Waxay noqon kartaa mid caawimo leh in la duubo dhacdo marka ay sidaa qof ugu dhacda, lakin waxa jira tiro ashyaa ah oo ay tahay in aad niyada ku hayso oo ah si nabdoon oo jawaabna leh **DHOKUMANTI**. Hubi [wargada faa'idada](#) ka timid MAKHRAATIYADA oo ah faafin dheeraad ah.

Marka hore, qiimee xaalada. Ma jiraa qof caawimanaya qof caawinaya cida la dhibaateeyay? Hadii aanay jirin, isticmaal mid ka mid ah afarta D's. Hadii qofkale uu diyaar u yahay in uu caawiyo, qiimee badqabkaaga. Hadii aad tahay mid nabdoon, ka soco oo bilaw duubista. INTABADAN waydii qofka la dhibaateeyay waxay doonayaan in ay qabtaan inta ay socoto duubista. WALIGAA hasoo galin meel online ah ama ha isticmaalin ogolaansho la'aan. Waxa jira dhawr sababood oo ku saabsan hawshan. In la dhibaateeyo ama la rabsho waa arin marka horeba ku taxaluqda khibrad awood qaadis. Icticmaalka sawir ama inyar oo filim ah oo ah qofka la dhibaateeyay iyadoo aan qofka niyadiisu ahayn in qofk uu dareemo xataa awood daro. Haddii dhukumintigu uu noqdo mid fayras ku dhaca, waxay u horseedi kartaa dhib kale oo dheeraad ah iyo heer muuqda oo uusan qofku dooneyn. Sidoo kale, dhajinta sawirada iyadoon dhibanaha ogolaansho laga helin waxay khibradooda ka dhigeysaa mid guud - wax u horseedi kara koox dhan oo arimaha sharciga ah, gaar ahaan hadii ficilka dhibaateynta ama rabshada uu si uun dambi u ahaa. Waxaa lagu qasbi karaa inay ku lug yeeshaan nidaamka sharciga qaab aysan ku qanacsaneyn. Ugu dambayn, khibrada waxay noqon kartaa mid argagax leh. Daabacaadda khibrada dhib ee qof kale iyada oo aan la haysan ogolaanshahoodu ma aha hab lagu noqon karo goobjooge waxtar leh oo wax caawin kara.

Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad **SI TOOS AH JAWAAB** uga bixiso dhibaateynta adoo magacaabaya waxa dhacaya ama ka hor imanaya dhibgaystaha. Xeeladani waxay noqon kartaa mid khatar ah: dhibgaystaha ayaa laga yaabaa inuu xadgudubkiisa dhankaaga ujeedsado wuxuuna sii kordhin karaa xaalada. Kahor intaadan go'aansan inaad si toos ah uga jawaabto, qiimee xaaladda: Ma jirtaa badbaado jifh ahaan? Qofka la dhibaateeyay ma yahay mid jidh ahaan badqaba? Miyay u muuqataa in xaaladu kasii darayso? Miyaad u sheegi kartaa hadii qofka la dhibaateeyay uu doonayo in uu cid la hadlo? Haddii aad kaga jawaabi karto haa dhammaan su'aalahaan, waxaad dooran kartaa jawaab toos ah.

Haddii aad doorato inaad si toos ah u soo dhex gasho, waxyaabaha aad ku dhihi karto qofka wax dhibaya ayaa ah:

- “Taasi ma haboona, waa ixtiraam daro, maaha sax, iwm.”
- “Iskaga tag.”

- "Taasi waa nacayb, cunsuriyad, (geli nooca dhibaataynta), iwm."

Shayga ugu muhiimsan halkan waa in aad ku ilaaliso koobnaan oo waadix ah. Iskuday inaad galin wadahadal, dood, maxaa yeelay tani waa sida xaaladuhu faraha uga baxaan. Haddii dhibgaystuhu ka jawaabo, isku day sida ugu fiican ee aad u caawin karto qofka la bartilmaameedsaday halkii aad ka hawl geli lahayd dhibgaystaha.

Faragalinta tooska waxay noqon kartaa mid halis ah, sidaa daraadeed lahaw taxadirkaaga.

Xitaa haddii aadan wax ka qaban karin xilligan, waxaad isbeddel ku sameyn kartaa qofka la dhibaateeyay adoo ka hubinaya iyaga ka dib xaqiiqda. Noocyo fara badan oo dhibaatayn ah ayaa dhaca marka la gudbayo ama si dhakhso leh, taas oo ay dhacdo inaad sugi karto inta xaaladdu dhammaanayso oo aad la hadlayso qofka la bartilmaameedsaday markaa. Halkan waxa ah qaar ka mid ah hababka aad is firfircoon ugu shaqaynaya khidada **DIB U DHAC**:

- Waydii iyaga hadii ay saxyihiin oo u sheeg in aad ka xuntahay waxa ku dhacay iyaga.
- Waydii iyaga hadii ay jirto wax hab ah oo aad ku caawin karto iyaga.
- U soo bandhig inaad u raacdo halka ay aadayaan ama aad la fadhiisato waxoogaa.
- La wadaag khayraadka iyaga oo usoo bandhig in aad ka caawiso iyaga warbixin hadii ay doonayaan.
- Haddii aad dhokumangaraysay dhacdada, waydii iyaga hadii ay doonayaan in aad u dirto dhacdada.

* **Qoraal la xidhiidha badqabka:** Marnaba ma dooneyno in waxyeelo kusoo gaadho adigoo isku dayaya inaad qof kale caawiso. Had iyo jeer ka fikir badqabka oo tixgali waxybaaha dhici kara ee aad halis ku gali karto ama cid kale oo waxnoqota.