

Ogeysiiska Dhaqanka Asturnaanta

LA HIRGELIYA ABRIIL 14, 2003 (La baddalay 10.26.11, 8.26.2013)

**OGEYSIISKAAN WUXUU SHARAXAA SIDA MACLUUMAADKA CAAFIMAADKA
MACAAMIISHA MHR LOO ISTICMAALI KARO LOONA KASHIFI KARO IYO XUQUUQDA
MACAAMIISHA SI LOO HELO LOONA BADDALO MACLUUMAADKOODA. FADLAN SI
TAXADIR LEH UGU NOQO.**

Si loo bixiyo adeegyo tayo leh iyo si loogu hoggaansamo sharuudaha sharciga, MHR waxay soo aruuriin doontaa macluumaad ku saabsan daryeelka caafimaadka shakhsiga. Ilaha Caafimaadka Madaxa, Inc. (Mental Health Resources, Inc.) ("MHR") iyo dhamaan iskaashatada dhamaan goobaha wuxuu sharciga ka rabaa in ay xajiyaa asturnaanta Macluumaadka Caafimaadka La Badbaadiyo (Protected Health Information) (PHI) iyo in shakhsiyaadka la siiyo Ogeysiiska soo socda ee ku saabsan waajibaadka sharciga iyo dhaqanka asturnaanta PHI. Waxaa nalaga rabaa in aan u hoggaansano qodobada Ogeysiiskaan. Waxaan reebaneynaa xaqa aan u leenahay in aan baddalno qodobada Ogeysiiskaan iyo in qodobadaan cusub saamayn doonaan dhamaan PHI da aan haynay waqtigaas.

Xaaladaha qaar, waxaan isticmaali karnaa/kashifi karnaa PHiga aad leedahay anaga oo aan haysanin ogolaasho qoran:

Hos waxaa ku qoran asbaabta keeni karta in la kashifo macluumaadka qofka. Qeyb kasta, waxaan sharaxi doonaa waxa aan ula jeedno, waxaana ku siin doonaa tusaale. Ma aha in isticmaal kasta ama kashifaad kasta oo ka tirsan qeyb in la gelin doono liiska. Siyaabaha aan ku kashifi karno macluumaadka waxaa ka mid ah:

Daweynta: Waxaa dhici karto in aan Macluumaadka Qofka siino shaqaale kasta oo ku tirsan MHR ama kuwa ka baxsan MHR ee ku lug leh dareyeelka qofka. Tusaale ahaan, waxaa dhici karto in maamulaha kiiska u baahdo in uu macluumaadka ku saabsan daweyntaada la qeybsado takhtarka madax.

Lacag Bixinta: Waxaa dhici karto in aan isticmaalno iyo in aan kashifno macluumaadka ku saabsan shakhsiga si adeegyada loogu soo dallaco iyo kharashkana looga qaado shakhsiga, shirkadda ceymiska, ama barnaamijka caafimaadka dawladda. Waxaan kaloo qorshaha caafimaadka shakhsiga u sheegi karnaa adeeg laga yaabo in ay helaan si loo helo ogolaasho hore ama si loo gaaro go'aan haddii qorshaha caafimaadka dabooli doono dawynta.

Hawlaho Daryeelka Caafimaadka: Waxaa dhici karto in aan isticmaalno macluumaadka ku saabsan shakhsiga si aan u fullino barnaamijkena iyo si loo hubsado in ay helaan adeegyo tayo leh, ama si loo go'aansado haddii loo baahan yahay in aan baddalno adeegyadena ama in aan wax ka badalno.

Iskaashatada Ganacsiga: Waxaan isticmaali karnaa ama waxaan PHI u kashifi karnaa shirkad ku taala dibadda ee nagu taageerta fullinta hawlahena siistemka caafimaadka. Waxay noo qabtaan adeegyo kala duwan. Tan waxaa ka mid ah, balse kuma eka, xisaab xerka, aqoonsiga, adeegyada sharciga, iyo adeegyada la-tallinta. Shirkadahaan dibaadda ku yaal waxaa lagu magacaabaa "iskaashatada ganacsiga" ("business associates"), waxayna nala galaan heshiis, in ay asturaan PHI ga ay naga helaan. Shirkadahaan waxay abuuri karaan ama waxay heli karaan PHI iyaga oo adeegsanaaya magacena.

Sida Sharciga Rabo: Waxaan kashifi doonaa macluumaadka ku saabsan qofka marka ay soo dalbato federaalka, gobolka, ama sharciga deegaanka. Tusaale ahaan, waxaan macluumaadka ku saabsan qofka siin karnaa madaxda ku habboon si aan u soo sheegno gafaf ama dayac la tuhunsan yahay.

Si leysaga Ilaaliyo Handadaadda Culus xagga Caafimaadka ama Ammaanka: Waxaa dhici karto in aan isticmaalno ama kashifno macluumaadka ku saabsan shahsiga marka loo baahdo si looga hortaggo hadadaadda culus ee loo geysto caafimaadkooda iyo ammanka dadweynaha ama qof kale.

Militariga iyo Waayo Aragga Militariga: Haddii shahsiga uu xubin ka yahay ciidamada hubeysan, waxaa dhici karto in aan sii deyno macluumaad ku saabsan iyaga haddii ay naga soo codsadaan madaxda taliska militariga.

Magta Shaqaalahaa: Waxaa dhici karto in aan bixino macluumaadka ku saabsan qofka xagga magta la siiyo shaqaalahaa ama barnaamijyda la midka ah marka sharciga dalbado in sidaas la sameeyo. Tusaale ahaan, haddii shahsiga ku lug leeyahay sheegasho la xariirta manaafacaadka magta shaqaalahaa, waxaa dhici karto in aan sii deyno macluumaadka la codsaday ee ku saabsan caafimaadka.

Hawlahaa Kor ka Fiirinta Caafimaadka: Waxaa dhici karto in aan PHIga aad leedahay u kashifno wakaalad qaabilsan kor ka fiirinta caafimaadka hawlahaa uu ogol yahay sharciga. Tusaale ahaan, hawlahaan kormeerka waxaa ka mid noqan kara xisaab xerka;baarista; fatashaadda; shatti bixinta ama dishibiliinka; ama dacwadaha madaniga, maamulka, ama dambiyada ama talaabadaha laga qaado. Wakaaladaha kormeerka ee raadiya macluumaadkaan waxaa ka mid ah wakaaladaha dawladda ee kormeera siistemka daryeelka caafimaadka, barnaamijyada manaafacaadka dawladda, barnaamijyada kale ee ku saabsan sharci dajinta, iyo wakaaladaha dawladda, ee hubiya in loo hoggaansamo sharciyada xuquuqda madaniga.

Dacwadaha iyo Qilaafaadka: Haddii shahsiga ku lug leeyahay dacwad ama qilaaf, ama haddii ay jirto dacwad ama qilaaf ku saabsan adeegyada shahsiga ama qof iyaga siiyay adeegyo, waxaa dhici karto in aan kashifno macluumaadka ku saabsan shahsiga, taasoo jawaab u ah amaar ka soo baxay maxkamadda ama maamulka. Wuxaan kaloo kashifi karnaa macluumaadka ku saabsan shahsiga, marka ay jawaab u tahay amar ka soo baxay maxkamadda oo qofka fara in uu yimaado kana maragfuro maxkamadda (subpoena), codisga macluumaadka, ama hab kale oo sharci ah lagana soo qaado qof kale oo ku lug leh qilaafka, hase ahatee, taasii waxay dhici kartaa oo keliya haddii lagu dadaalay in loo sheego qofka codsiga ama si loo helo amar badbaadiya macluumaadka la codsaday.

Hirgelinta Sharciga: Xaaladaha qaar, waxaan macluumaadka ku saabsan qofka siin karnaa saraakiisha hirgelinta sharciga. Tusaale ahaan, waxaa dhici karto in aan sii deyno macluumaadka ku saabsan shahsiga si loo aqoonsado ama si meel loogu sheego qof maqan; xagga dhimasho laga yaabo in ay ka dambayso dambi, ama aqoonsiga, sharaxaadda meesha uu ku sugar yahay qofka la aaminsan yahay in uu galay dambiga.

Ku Xad Gudubka ama Dayaca: Waxaa dhici karto in aan PHIga aad leedahay u kashifno madaxda dawladda uu sharciga u fasaxay in ay helaan warbixin ku saabsan ku xad gudubka, dayaca, ama dagaalka guriga. Intaas waxaa dheer, sida sharciga uu rabo, haddii aan aaminsanahay in aad ahayd dhibane loo geystay xumaan, dayac, ama dagaalka guriga, waxaa dhici karto in aan macluumaadkaada caafimaadka la badbaadiyo u kashifno hay'ad ka socota dawladda oo loo fasaxay in ay hesho macluumaadkaas.

Dadka Raadiya Sababta Dhimashada, Baareyaasha Caafimaadka iyo Agaasimeyaasha
Duugta: Waxaa dhici karto in aan macluumaadka siino baaraha dhimashada ama baaraha caafimaadka si loo aqoonsado qof dhintay ama si loo ogaado sbabata dhimashada. Waxaa dhici karto in aan macluumaad siino agaasimeyaasha duugta hadba sida loogu baahdo si aan ugu kaalmeyno in ay fulliyan waajibaadkooda.

Amaanka Qaranka iyo Sir Doonka (National Security and Intelligence), Adeegyada Badbaadinta Madaxweynaha iyo Dad Kale (Protective Services for the President and Others): Waxaa dhici karto in aan macluumaadka ku saabsan shahsiga siino saraakiisha federaalka ee loo fasaxay xagga sir doonka, ka hortagga jawaasiista shisheeyaha iyo hawlahaa kale ee la xariira ammaanka qaranka sida sharciga u fasaxo.

Barnaamijyada Dhaqan Celinta: Haddii shakhsiga uu ku jiro xabsiga ama uu gacanta ugu jiro sarkaal ka tirsan hirgelinta sharciga, waxaa dhici karto in aan macluumaadka ku saabsan iyaga siino hay'adda dhaqan celinta ama sarkaal ka tirsan hirgelinta sharciga, tusaale ahaan, xagga bixinta daryeelka caafimaadka, badbaadinta caafimaadkooda iyo ammaanka ama caafimaadka iyo ammaanka dadka kale.

Ballamada: Wuxaan isticmaali karnaa iyo waxaan kashifi karnaa PHI si aan kaala soo xariirno xasuusinta ballamada iyo si aan kuu soo gaarsiino maluumadka lagama maarmaanka ah ee ku saabsan ballankaada.

Si laguula xariiro: Waxaa dhici karto in aan kaala soo xariirno daweynta kale ama manaafacaadka caafimaadka kale ama adeegyada laga yaabo in aad danneysid.

Sida Sharciga Rabo ama uu Ogol Yahay: Waxaa dhici karto in aan isticmaalno ama in aan kashifno PHIga aad leedahay marka ay rabaan ama noo ogol yahiin in aan sidaas sameyno sharciga federaalka, gobolka ama deegaanka.

Hawla Caafimaadka Dadweynaha: Waxaa dhici karto in aan isticmaalno ama kashifno PHIga aad leedahay xagga hawla caafimaadka dadweynaha sida uu ogol yahay ama uu dalbado sharciga. Tusaale ahaan, xaaladaha qaar, waxaa dhici karto in aan kashifno PHI si loo kantaroolo ama looga hortaggo cudur leys qaadsiin karo, dhaawac ama itaal darri; si loo sheego dhalashada iyo dhimashada; iyo xagga hawla kormeerka caafimaadka dadweynaha ama faragelinta. Waxaa dhici karto in aan PHIga u kashifino Maamulka Raashinka iyo Dwoooyinka (Road and Drug Administration) (FDA) si loo sheego munaasabaadka ka hor yimaada ama cilladaha soo-saarka, si loola socdo waxyaabaha la soo saaro, si loo suurtogeliyo dib u celinta badeecada, ama si loola socdo waxa ka dambeeyo suuqa sida uu rabo sharciga ama wakaalad ka tirsan gobolka ama dawladda federaalka si loo fududeeyo hawlahooda. Waxaa kaloo dhici karta in aan kashifno macluumaadka caafimaadka la badbaadiyo, haddii madaxda caafimaadka dadweynaha ay na farto, in aan u gudbino wakaalad ka socota dawlad shisheeye oo la shaqeysa madaxda caafimaadka dadweynaha.

Cilmi Baarista: MHR waa isticmaali kartaa macluumaadkaada caafimaadka, waxayna la wadaagi kartaa dhinac kale sida qaar ka mid ah noocyada cilmi baarista. Tusaale ahaan, mashruuca cilmi baarista wuxuu noqan karaa isbarbar dhigga caafimaadka iyo raysashada dhamaan bukaanka qaatay hal daawo iyo kuwa daawo kale u qaatay isla xaaladda. Hase ahatee, dhamaan mashaariicda cilmi baarista waxay hoos imaan doonaan habka ogolaashada khaaska ah. Xaaladaha qaar, sharciga wuxuu noo ogol yahay in aan sameyno cilmi baaris anaga oo isticmaalno PHIga aad leedahay anaga oo aan la haysanin ogolaashadaada.

Isticmaalka Kale iyo Kashifaadda PHI

Inta badan isticmaalka iyo kashifaadda xasuusta daweynta madaxa (psychotherapy note), isticmaalka iyo kashifaadda PHI xagga suuqgeynta iyo kashifaadyada u dhigma iibka PHI waxay u baahan yahiin ogolaasho qoran.

Isticmaalka kale iyo kashifaadyada laga sameyay PHIga aad leedahay ee aan weli lagu sharixin kor waxa la samayn doonaa marka la haysto ruqsadaada qoran. Wuxaad MHR siin kartaa ruqsad qoran in ay isticmaalaan PHIga aad leedahay una kashifaan qof kasta iyo sabab kasta. Haddii aad MHR siisid ogolaasho, waad ka noqon kartaa waqtii kasta adiga oo soo qora. Haddii aad la noqotid ogolaashadaada, MHR waxay joojin doontaa isticmaalka ama kashifaadda PHI sida waafaqsan ogolaashada, marka laga reebo ilaa inta MHR ay horay isugu haleysay. Haddii aan lagaa haynin fasax qoran, MHR ma isticmaali karto ama ma kashifi karto PHIgaada, sabab kasta ha jirto, marka laga reebo kuwa lagu sifeyay ogeysiiskaan.

Xuquuqda aad Leedahay ee ku saabsan PHIga aad Leedahay:

Xaqa aad u Leedahay inaad Heshid Macluumaaadkaada Caafimaadka: Waxaad xaq u leedahay inaad fatashtid iyo inaad koobi ka samaysatid inta badan macluumaaadkaada caafimaadka la badbaadiyo ilaa inta aan anaga haayno sida sharciga uu rabo. Dhamaan codsiyada lagu helo waa in la soo qoro. Waxaan kugu soo dallaci doonaa khidmad go'an halkii bog oo lagaaga sameeyo koobi iyo kharashka ku baxa dirista boostada. Waxaad kaloo xaq u leedahay inaad weydiisid in lagu siiyo warar kooban oo ku saabsan macluumaaadkaan. Haddii aad codsatid soo koobiga, waxaa dhici karto in aan kugu soo dallacno khidmad go'an. Fadlan la xariir Waaxda Diiwaanka Caafimaadka MHR haddii aad qabtid su'aalo ama codsiyo.

Waxaa jira xaalado aad xaddidan, oo aan ku diidi karno codsiga qofka. Qofka wuxuu codsan karaa in dib loo fiiriyo diidmada. Codsiya waxaa firin doono aqoonyaan kale oo ka tirsan daryeelka caafimaadka madaxa oo shatti haysta, soona xulato MHR.

Xaqa loo Leeyahay in la Codsado Xayiraad: Waxaad xaq u leedahay inaad codsatid xayiraad ku saabsan isticmaalka ama kashifaadda aan ka sameynay PHI. Inta badan kiisaska, looma baahna in aan waafaqno codsigaada. Hase ahatee haddii MHR waafaqdo xadidaadda, waxaan u hoggaansami doonaa codisgaada haddii macluumaaadka aan loo baahanin in lagu siiyo daweynta degdegga.

MHR waa in ay waafaqdo codsigaada si khashifaadda PHI loogu soo koobo qorshaha caafimaadka haddii (A) ujeedada kashifaadda tahay in la bixiyo kharashka ama hawlaha daryeelka caafimaadka iyo sharcigana uusan si kale u dalbanin; iyo B) PHIga la xariiro shay ku saabsan daryeelka caafimaadka ama adeeg aad adiga, ama qof aan qabin qorshaha caafimaadka oo adiga ku mattala, uu MHR si buuxdo u siiiyay kharashka. Tusaale ahaan, haddii bukaanka uu si dhamaystiran jeebka uga bixiyo adeeg kaddibna uu MHR weydiisto in aysan u sheegin shirkadda ceymiska, waan u hoggaansami doonaa codsigaan. Codsiya xayiraadda waa in la soo qoro. Si loo codsado xayiraadda, waa in aad la xariirtid Waaxda Diiwaanka Caafimaadka (Medical Records Department). Waxaan reebanay xaga aan u leenahay in aan joojino xayiraad kasta oo horay loogu heshiiyay (marka laga reebo xayiraadda u sharciga rabo in aan ogolaano). Waxaan ku ogeysiin doonaa in aan joojinay xayiraadda lagu heshiiyay iyo in joojintaas hirgeli doonto oo keliya xagga PHIda la abuuray kaddib marka aan ku ogeysiino joojinta.

Xaqa loo Leeyahay in lagu Codsado Siyaabo Kale oo lagu sameeyo Xariirka: Qofka wuxuu codsan karaa in aan xariir la yeelano adeegyadooda siyaabo gaar ah ama in aan kala xariirno goob cayiman. Tusaale ahaan, qofka wuxuu weydiisan karaa in aan kala xariirno shaqada oo keliya, ama in aan kala xariirno boostada. Codsiya waa in uu qoran yahay, waa in uu noo sheego sida loola xariiro iyaga, iyo waa in loo sheego Sarkaalka Asturnaanta HIPAA. Waxaan fududeyn doonaa dhamaan codsiyada macquulka ah.

Xaqa aad u Leedahay in Lagu Ogeysiyo Marka la Jebiyo: Waxaad xaq u leedahay in lagu ogeysiyo haddii lala kulmo in aan anaga ama mid ka mid ah Iskaashatadena Ganacsiga (Business Associates) ogaano in la jebiyay sharciga u dagsan jebinta macluumaaadka caafimaadka la badbaadiyo lana sugin ee ku saabsan macluumaaadkaada caafimaadka.

Xaqa loo Leeyahay in la Fattasho iyo Laga Samaysto Koobi: Badanaa, waxaa ka mid ah diiwaanka caafimaadka iyo dallacaadda biilasha, iyo xasuus qorka kiiska, hase ahatee kuma jiraan qoraalada daweynta madaxa. Si loo baaro oo koobi looga sameeyo macluumaaadka ku jira diiwaanka qofka, waa in codsi qoran loo diro Sarkaalka Asturnaanka HIPAA. Waxaa dhici karto in aan kugu soo dallacno khidmad xagga kharashka ku baxa koobiyada, boostada ama kharashka kale ee la xariira codsiga.

Waxaa jira xaalado aad xaddidan, oo aan diidi karno codsiga qofka. Qofka wuxuu codsan karaa in dib loo fiiriyo diidmada. Codsiya waxaa dib u firin doono aqoonyaan kale oo ka tirsan daryeelka caafimaadka madaxa oo shatti haysta, soona xulato MHR.

Xaqa loo Leeyahay in Wax Laga Baddalo: Haddii macluumaaadka aan ka qabno shakhsiga uu khaldan yahay ama uusan dhamaystirneyn, shakhsiga wuxuu codsi qoran u gudbin karaa Sarkaalka U Hoggaansamida HIPAA (HIPAA Compliance Officer) si wax looga baddalo macluumaaadka. Codsiyaan waa

in lagu darro sababta taageersan baddalaadda. Waxaa dhici karto in aan diidno codsiga qofka haddii aan la soo qorin ama aan lagu soo darrin sababta loo taageersan yahay baddalaadda. Wuxaan kaloo diidi karnaa codsiga qofka haddii ujeedada tahay in wax laga baddalo macluumaad:

- Aan anaga abuurin, haddii qofka ama hay'adda abuuray macluumaadka aan la heli karin si uu u sameeyo baddalaadda;
- Aan qeyb ka ahayn macluumaadka ku jira faylkena;
- Aan qeyb ka ahayn macluumaadka loo ogol yahay in qofka uu fattasho kana samaysto koobi; ama
- Aan aaminsanahay in uu yahay macluumaadka sax ah oo dhamaystiran.

Haddii qofka uu qilaafsan yahay diidmada, waxaa la soo gudbin karaa oraah ku saabsan qilaafka. Haddii shakhsiga codsado in baddalaad lagu sameeyo diiwaankooda, wuxaan codsigaas ku dari doonaa diiwaanka, haddii baddalaadda la ogolaado ama haddii aan la ogolaanin.

Xaqa aad u Leedahay in Lagu Siiyo Koobiga Elataroonigada ee "Diiwaanka Caafimaadka Elatarooningga": Wuxaad kaloo xaq u leedahay in aad ganacsatada aan iskaashiga la leenahay weydiisatid in kuu sheegaan kashifaadda ay sameyeen. Intaas waxaa dheer, haddii aan kaa hayno "Diiwaanka Caafimaadka Elatarooningga", wuxaad xaq u leedahay in aad codsatid koobiga elatarooningga Diiwaankaada Caafimaadka Elatarooningga. Ma aha in dhamaan macluumaadka daryeelka caafimaadka ee elataroonig ahaan loo keydiyay in loo qaato in ay yahiin Diiwaanka Caafimaadka Elatarooniga. Macnaha erayada "Diiwaanka Caafimaadka Elatarooningga" waa diiwaanka elatarooningga macluumaadka laga sameeyo caafimaadka shakhsiga, la soo aruuriyo, la maamulo, iyo la tashadaan bixiyeyaasha loo fasaxay iyo shaqaalaha.

Xaqa loo Leeyahay Xisaabinta: Haddii aan haayno "Diiwaankaada Caafimaadka Elatarooningga", wuxaad xaq u leedahay in aad weydiisatid xisaabinta kashifaadda ku saabsan meesha aan u kashifnay macluumaadkaada caafimaadka. Wuxaad codsan kartaa xisaabin muddo saddax sanno ka hor taariikdha la soo codsado xisaabinta.

Baddalaadda Ogeysiiskaan Waan baddali karnaa ogeysiiskaan mustaqbal. Wuxaan baddali karnaa ogeyssiska and wuxaan ka baddali karnaa qeyb lana hirgeliyo xagga macluumaadka aan horay ka haysano ee ku saabsan shaksi iyo macluumaad kasta oo aan haysano mustaqbal. Haddii aan maadiyan baddalno Ogeysiiskaan, wuxaan bixin doonaa Ogeysiis la baddalay, lagana helo <http://www.mhresources.org/>.

Ashtakooyinka Wuxaad ashtakooyinka ku saabsan jebinta xuquuqdaada asturnaanta u gudbin kartaa Sarkaalka Asturnaanta MPR (MHR Privacy Officer) ama Agaasimaha Fullinta. Wuxaad kaloo ashtako u gudbin kartaa Xogeyaha Mareykanka (Secretary of the U.S.), Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha (Department of Health and Human Services) haddii ay kula tahay in la jebiyay xuquuqda aad leedahay. Ma jiri doonto aar gudasho kaaga imaan doonto MHR oo la xariirta ashtakada aad soo jeedisay.

HIPAA Privacy Officer or Executive Director
Mental Health Resources, Inc.
762 Transfer Road, Suite 21
St. Paul, MN 55114

Office for Civil Rights
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, S.W.
Qolka 515F HHH Bldg.
Washington, D.C. 20201

Macluumaadka Xariirkka Haddii aan si kale loo sheegin, si loogu dhaqmo mid kasta oo ka mid ah xuquuqda lagu sharaxay Ogeyssiskaan, si aad u heshid macluumaad badan, ama si loo gudbiyo ashtako, fadlan la xariir Sarkaalka Asturnaanta (Privacy Officer) ee MHR.

AQOONSI IYO OGOLAASHO

Waxaan helay koobiga Ilaha Caafimaadka Madaxa, Inc. (Mental Health Resources, Inc.) Ogeysiiska Asturnaanta. Aniga waxaan fursad u helay in aan dib u fiiriyo , iyo in aan weydiyo su'aalo. Waxaan fahamsanahay in Ilaha Caafimaadka Madaxa (Mental Health Resources), Inc. marmar kashifi karto macluumaadka igu saabsan aniga la'aanta ogolaashadeyda, sida uu rabo ama sida uu ogol yahay sharciga.

Waxaan fahamsanahay in marka aan soo gudbiyo codsi qoran, in aan heli karo koobiga faylkeyga; codsan karo in baddalaad lagu sameeyo faylkeyga; ama aan helo xisaabinta kashifaadda.

Marka aan saxiixo warqadaan, waxaan kaloo ogolaaday isticmaalka iyo kashifaadda macluumaadkeyga adeegga xagga daweynta joogtada ah, biilasha iyo hawlaha.

Taariikhda: _____

Saxiixa: _____