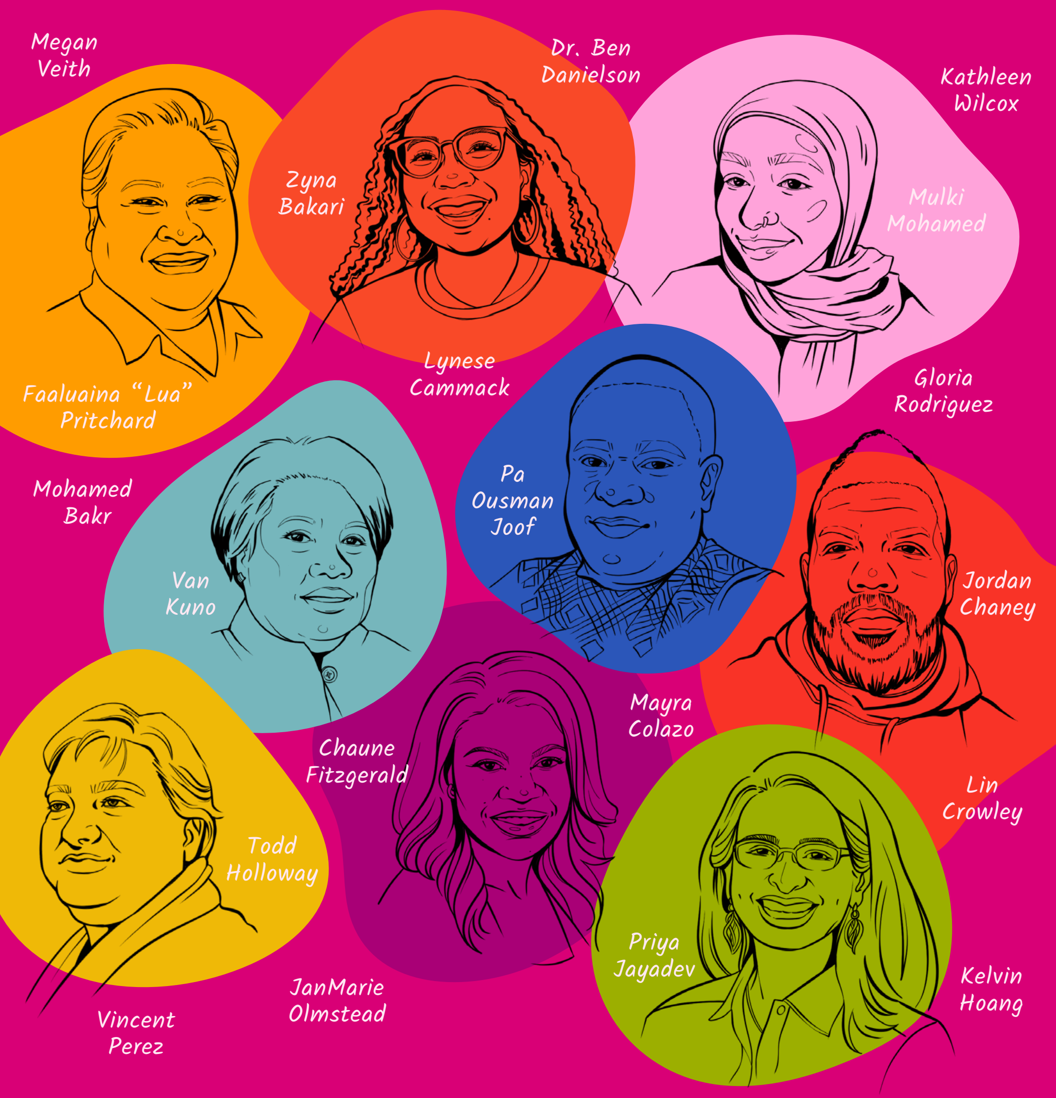
የግንባር ቀደም ሰዎች አመለካከቶች፦

የ COVID ጓድ



ከማህበረሰብ የትብብር የሃሳብ አጋሮች የተገኙ የመጀመሪያ (ኦርጂናል) ጽሁፎች

የግንባር ቀደም ሰዎች አመለካከቶች፦
የ COVID ጓድ

የተመረጡትን ምንባቦች በጋራ ያዘጋጁት
Anastacia-Reneé፣ C. Davida Ingram
እና Fathiya Abdi

ከማህበረሰብ የትብብር የሃሳብ አጋሮች
የተገኙ የመጀመሪያ (ኦርጂናል) ጽሁፎች

ይዘቶች

vii መግቢያ
ix ውድ አንባቢ
1 ለራሴ የምነግራቸው 3 ነገሮች **JORDAN CHANEY**

የጽሁፍ አስታዋሽ#1 ወረርሺኙንማስታወስ

4 ወደ ተግባር ገባሁ **VAN KUNO**
6 መደብ ዜሮ **LIN CROWLEY**
8 COVID **KELVIN HOANG**
9 የሙሉ ጊዜ ስራ ኖሮኝ አያውቅም **GLORIA RODRIGUEZ**
10 ጭንቀት፣ ትርምስ፣ እና ድካም **MAYRA COLAZO**
11 የትውስታዎች፣ ግንኙነቶች፣ እና የፍርሃቶች ዝርዝር **MEGAN VEITH**
12 ማስታወስ **TODD HOLLOWAY**
14 ስሜቶች **PRIYA JAYADEV**
16 የግንኙነት ጣፋጭ ሽታ **ZYNA BAKARI**

የጽሁፍ አስታዋሽ#2 የ COVID ገጠመኝ

20 **LIN CROWLEY**
21 **LEENA VO**
22 ቤትን የሚመሩ ነገሮች ዝርዝር **PRIYA JAYADEV**
23 የአክብሮት ግጥም **FAALUAINA "LUA" PRITCHARD**
24 ከተህዋሲያን እስከ አለም አቀፍ **TODD HOLLOWAY**
25 በወረርሺኙ ተስፋ አስቆራጭ
ክፍሎች ውስጥ እንኳን የውበት ተሞክሮ **ZYNA BAKARI**

የጽሁፍ አስታዋሽ#3 በ COVID ምን አይነት
ተግዳሮቶች አጋጥሞዎታል?

28 COVID ሃይኩ **LEENA VO**
29 **LIN CROWLEY**
30 የቃል ጽሁፍ **PA OUSMAN JOOF**
32 **MULKI MOHAMED**
33 **FAALUAINA "LUA" PRITCHARD**
34 **PRIYA JAYADEV**
35 **TODD HOLLOWAY**

የጽሁፍ አስታዋሽ#4 ከ COVID የመጡ ማናቸውም
ብሩህ ነጥቦች አሉ?

38 የብሩህ ነጥቦች ግጥም **JORDAN CHANEY**
39 **LIN CROWLEY**
40 የ COVID ስጦታዎችን የመለየት ግጥም **LEENA VO**
41 **MULKI MOHAMED**
42 **ZYNA BAKARI**

የጽሁፍ አስታዋሽ#5 የ COVID የፈጠራ ታሪኮች
እና ዜና እረፍቶች

46 **JORDAN CHANEY**
47 **PRIYA JAYADEV**
48 የፈዋሾች ማስታወሻ፡- የሃዘን እጾች

የጽሁፍ አስታዋሽ #6 ምን ይመጣል፡-
ደስታ እና ሃዘንን ማስላሰል

52 **MAYRA COLAZO**
53 **ZYNA BAKARI**

የጽሁፍ አስታዋሽ #7 እንደተገናኙ ይቆዩ

56 አመሰግናለሁ **FATHIYA ABDI**
57 **ተባባሪ የሃሳብ አጋሮች**

መግቢያ

ይህ አጭር መጽሃፍ በዋሽንግተን ግዛት ውስጥ ማህበረሰብ ተኮር የመጀመሪያ ምላሽ ሰጪዎችን ለማክበር የሚደረገው የሁለት ክፍል ጥረት አካል ነው።

የሚከተለው የጊዜ ካፕሱል ነው።

እንዲሁም ለማህበረሰብ፣ ለተቋማት፣ እና ለፖሊሲ አውጪዎች በተለየ የተጋራ ጥበብ ዝርዝር ታጅቧል።

በዋሽንግተን ግዛት ውስጥ ለሚገኙ ማህበረሰቦች ስላላችሁ ቁርጠኝነት ለእያንዳንዱ የትብብር ሃሳብ አጋሮች እጅግ ታላቅ ምስጋና ይገባል።

የአባላት ስሞች ያሉት ሙሉ የመረጃ ዝርዝር መጨረሻ ላይ ይገኛል።

ውድ አንባቢ፣

ይህ መጽሃፍ እንዲወዱት እንደሚያደርግዎ ተስፋ እናደርጋለን።

ብቻዎን እንዳልሆኑ በቃላችን እና በራሳችን የግል ተሞክሮ ልናስታውስዎ እንፈልጋለን።
ከእርስዎ ጋር ከቆሙት ከእኛ ግንባር ቀደም ሰዎች የተገኙትን ውስጣዊ ሃሳቦቻችንን እና ጽሁፎቻችንን ማጋራት እንፈልጋለን።

ይህ ስጦታና እና ግብዣ ነው።

እባክዎ አብረው ይጻፉ እና የራስዎን ታሪኮችም ይናገሩ።

ለራሴ የምነግራቸው 3 ነገሮች

ወደ ማሰናበት እና መልቀቅ ሲመጣ፡-
የመንፈሴን የመቀበያ ምንጣፍ አቧራ አራግፌ የሚያዙትን
አዳዲስ ነገሮችን እቀበላለሁ።

Jordan Chaney
የባህል ሰራተኛ፣ ገጣሚ

የጽሁፍ አስታዋሽ #1
ወረርሺኙን ማስታወስ

ውድ አንባቢ፣

የ COVID ወረርሺኙ ከጀመረበት ጊዜ
ጀምሮ ያለዎት ከ 3-5 የሚሆኑ
ልዩ ትውስታዎች ምንድን ናቸው?

የእርስዎ ተስፋዎች እና ፍርሃቶች ምን ነበሩ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

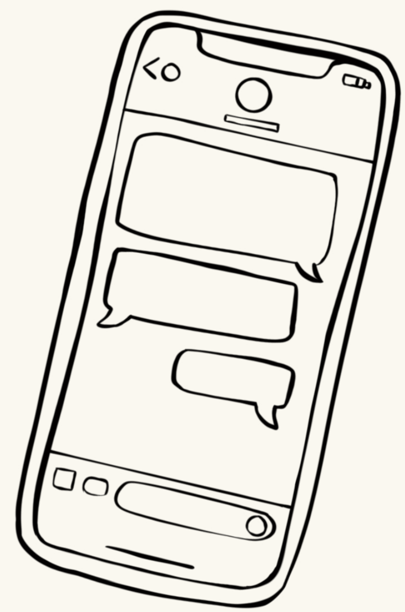
ወደ ተግባር ገባሁ

COVID በፍጥነት እንደሚጠፋ ተስፋ አደርጋለሁ
እና ብዙ ሰዎች ሲሞቱ ስመለከት ፍርሃት ጀምራለሁ
እና ብዙ ሰዎች ሲሞቱ ስመለከት ፍርሃት ጀምራለሁ።
ፍርሃት እና ብቸኝነት ይሰማኛል
የምወዳቸውን እና ማህበረሰቤን
ለመጠበቅ ወደ ተግባር ገባሁ

ከእህቴ ጋር እገናኛለሁ
የቤት ኪራይ ለመክፈል መርጃዎችን ሳገኝ
ለደንበኞቼ ምግብ በጠረጴዛው ላይ ሳስቀምጥ

ምናልባት ቀጥሎ የምያዘው እኔ እሆናለሁ ብዬ እጨነቃለሁ (አንድ)

Van Kuno
Refugee & Immigrant Services NW



መደብ ዜሮ

የአይነስወራን የመለየት እና ምላሽ የመስጠት ችሎታ

በ2020 ጸደይ መደበኛ የማስተማር መርሃ ግብር እንዳለኝ አስታውሳለሁ። ቀጥሎ የምናውቀው ነገር አስተማሪዎች "ከእንግዲህ ወዲህ ትምህርቶቻችንን ለማስተማር በአካል መገኘት እንደማይገባቸው፣ እንዲሁም ተማሪዎች ወደ ክፍል መሄድ አያስፈልጋቸውም" ተብሎ እንደተነገረን ነበር። ትምህርት ቤታችን ስለ ቫይረሱ ሁኔታ አጋርቷል።"

የቀረው አመት የተተራምሰ ነበር

ሲያትል የመጀመሪያዎቹች ጉዳዮች እንደ መደብ ዜሮ ነበሩት። ትምህርቶቻችን በዙም በምናብ እንዴት እንደምናከናውን ለማወቅ ተጠየቅን እና ሁላችንም ስራችንን በክፍል ክፍሎቻችን ሳይሆን፣ በዙም መቀጠል ፈለገን ነበር። ትምህርቱ ከዚህ በኋላ በአካል ሊሆን አይችልም። በቀጥታ፣ በአካል ሳይገናኙ ሁሉንም ነገር ለማድረግ መንገዶችን መፈለግ ነበረብን። መደበኛ ኑሮአችንን መቀጠል አስቸጋሪ ነበር! ነገር ግን እንደ ምንም፣ ተሳካልን።

አደግን

ሰዎች እንዲገናኙ፣ እርዳታ የሚያስፈልጋቸውን ሰዎች ለመደገፍ የበጎ አድራጎት ድርጅታችንን መጠቀም እንዳለብን የወሰንኩት ያኔ ነው። ከዚያ በኋላ ለህብረተሰቡ ቀጥተኛ ድጋፍ ተደረገ! አሁን ሙግታችን በእንቅስቃሴያችን እና እንቁ ተሳትፎአችን መሆኑን ተገነዘብን። የእኛ ህብረት አካል የሆኑ ሰዎች በሙሉ። በተጨማሪም፣ የማህበረሰብ ማዕከላችንን ለመገንባት የሚችሉትን ማቅረባቸውን ለመቀጠል ቁርጠኛ የሆኑ ጥቂት ሰዎች። ማህበረሰቦቻችንን፣ እንዲሁም እርስ በእርሳችን ለመደጋገፍ ስለተገናኘን በጣም አመስጋኝ ነበርኩ።

ተስፋ መቁረጥ አልፈልግም

ተስፋዬ ያቋቋምነውን መቀጠል ነው።
እርስ በእርሳችን የፈጠርነውን ታላቅ ግንኙቶች መቀጠል እፈልጋለሁ። ነገር ግን የእኔ ስጋት ተስፋ እየመነመነ መሄዱ ነው። ሰዎች ስለ መሰረታዊ ፍላጎቶች ብቻ የሚያስቡ ከሆነ እና ማህበረሰቦቻችንን የተሻለ ለማድረግ ሁላችንም ማድረግ የምንችለውን ነገር ካልሆነ፣ እርስ በእርስ በመስራት የመጠናከር እድል እናጣለን።

Lin Crowley
Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound

COVID

“Que sera sera.”
ምን ይሆናል

ይሆናል
ስለ ሁሉም ነገር

Kelvin Hoang
Asia Pacific Cultural Center

የሙሉ ጊዜ ስራ ኖሮኝ አያውቅም

አዲስ ተመራቂ
ከ Master of Public Administration
(MPA፣ የሕዝብ አስተዳደር ማስተር) ፕሮግራሜ
በኦገስት መጨረሻ ላይ ስራ ፍለጋ ጀመርኩ

በኦክቶበር 2019 ከ COVID በፊት
እኔ እና እናቴ የመኪና አደጋ አጋጥሞን ነበር
ለመዳን መሞከር የስራ ፍለጋዬን የበለጠ ፈታኝ እንዲሆን አድርጎታል።

በዲሴምበር 2019 በመጨረሻ በ Pierce County Department of Emergency Management (የፒርስ ካውንቲ የድንገተኛ አደጋ አስተዳደር መምሪያ) በበጎ ፈቃደኝነት ለማገልገል ቃለ መጠየቅ አደረግሁ
ከወረርሺኙ አራት ሳምንታት በፊት

ምን እንደሚፈጠር አላውቅም ነበር

Gloria Rodriguez
LatinX Unidos of the South Sound

ጭንቀት፣ ትርምስ፣ እና ድካም

ወደ ስራ አስፈጻሚ ዳይሬክተር እየተሸጋገርኩ፣ አዳዲስ ሰራተኞችን እየተቀጠርኩ፣ አዲሱን ቦታዬንም እያወኩ እንዲሁም በ COVID ህመም እያለፍኩ ነበር። መታመም ፈርቼ ነበር። ልጆቼ አብረውኝ ነበሩ እና ከእነርሱ ጋር አብሬ መሆን ፈልጌ ነበር። "ጠንካራ" ሆኖ መቆየት አስፈልጎኝ ነበር። ይህ በስራዬ ላይ እንዴት ተጽዕኖ አሳድሮ ነበር? የወንድ ልጄ መዋለ ህጻናት? የሴት ልጆቼ ትምህርት ቤት?

እነሱን ለመጠበቅ ክትባት መውሰድ ነበረብኝ ። በሽታን የመከላከል አቅም ስለሌለው (ሙሉ በሙሉ) መከተብ ያልቻለ ሰውን መርዳት ፈልጌ ነበር።

COVID በፍጥነት እንደሚጠፋ ተስፋ እንዳደረኩ አስታውሳለሁ። ምናልባት ከጥቂት ወራት በኋላ ወደ መደበኛው ሁኔታ እንዲመለስ ተመኝቼ ነበር። COVID ብዙ ነገሮችን እየቀየረ ነበር። ፖሊሲዎችን መቀየር። በስራ ቦታ ከሰዎች ጋር የምንገናኝበትን መንገድ መቀየር። የሰራተኞችን አሰራር መለወጥ። የስራ ቦታችን እራሱ መለወጥ። የአፍ እና የአፍንኛ መሸፈኛዎችን መጨመር። በህንጻው ውስጥ በአንድ ጊዜ ምን ያህል ሰዎች እንደነበሩ መቆጣጠር። ሳል ካጋጠማቸው ሰራተኞች እና ደንበኞች ጋር መሳተፍ። ሰራተኞች ከቤት እንዲሰሩ መፍቀድ።

ይህ ሁሉ ማወቅ ስራዬ መሆኑን ወደማወቅ መጣሁ። አንዳንድ ጊዜ ጥርጣሬዎቼ መባባስ ጀመሩ። አለመሳካትን ፈራሁ። ራሴን እንዲ ስል ጠየኩ፣ "አካል ጉዳተኞች በይበልጥ ተጽዕኖ እንዳይደርስባቸው እና የበለጠ እንዳይገለሉ ለ COVID ምላሽ ለመስጠት የተሻለው መንገድ ምንድን ነው?"

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

የትውስታዎች፣ የግንኙነቶች እና የፍርሃቶች ዝርዝር፦

- ለመጨረሻ ጊዜ ለአያቴን መደወል እና ስትሞት ከእሷ ጋር መሆን አለመቻል
- በመስታወት በር አማካኝነት ከአምሮዋን ከሳተችው አያቴ ጋር በመነጋገር
- ከኒዮርክ ሆስፒታሎች ትልቅ የጅምላ መቃብሮችን ሲገነቡ የሚያሳይ የዜና ቅንጥብ
- በጣሊያን ውስጥ የህይወት ድጋፍ በሚያስፈልጋቸው ሰዎች የተጨናነቁ ሆስፒታሎችን የሚያሳይ የዜና ቅንጥብ
- ለመጨረሻ ጊዜ ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር ያደረጓቸው የስካይፒ ቪዲዮ ስብሰባ
- በዋሽንግተን ከሚኖሩ እህቴ እና ቤተሰቦቼ ጋር ተገናኘሁ
- የቤተሰብ የስካይፒ ጥሪዎችን ማድረግ ጀመርን
- ወላጆቼን በድጋሚ መቼ እንደማገኛቸው ባለማወቁ ፈራሁ
- ለአደጋ ለተጋለጡ የቤተሰቤ አባላት ፈራሁ

Megan Veith
Building Changes

ማስታወስ

ጭንቀቴ ወደ ተስፋ መቁረጥ ተቀየረ። እየሆነ ስላለው፣ ስለሚመጣው እውነታ ግልጽ ባለመሆኑ በአሜሪካ አመራር በጣም ተናድጄ ነበር።

ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸውን የማህበረሰብ አባላትን እወክላለሁ። በአካል ጉዳቶች እና በሽታን የመከላከል ስርዐት ችግሮች ይኖራሉ። በቀላሉ ሰዎችን ለመጠበቅ አስቸኳይ ፍላጎት ተሰማኝ። ክትባቶቹ ቢኖሩም፣ አሁንም ስለሚከተሉት ነገሮች ያሳስበኝ ነበር፦ Crisis Standards of Care (CSC፣ የእንክብካቤ የቀውስ ደረጃዎች) = የህክምና ምጥጥን። ተደራሽነት፣ እርስ በእርስ አካላዊ ግንኙነት፣ ለሙከራ፣ ለይቶ ማቆያ፣ ክትባት ወዘተ። የሆስፒታል አቅም እና የስብስብ ቅንብር አደጋዎች። ቫይረሱ ውስጥ ያሉ ልዩነቶችን እና ለውጥ። በተሳሳተ እምነት ምክንያት ሰዎችን ማግለል መለያየት። የክትባት ተገኝነት። የቁጥጥር ሙከራ።

ወረርሽኙ የፈጠራ ወሬ ነው ብለው የሚያስቡ ሰዎች እውነታውን እንዲረዱ ፈልጌ ነበር። የተሳሳተ መረጃ እንደሚያድግ ካንሰር ነበር። ምርጫዎች ወደ ጤነኛነት ሊመልሰን የማይችለውን ጥልቅ ልዩነት አስከትለዋል።

የእኔ “የልማድ” ግንኙነቶች የመጡት ከ Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS) ጋር በብሄራዊ አጋርነት ነው። የአደጋ ጊዜ ምን እንደሚጠይቅ ለመረዳት የሚያስችል ቦታ ነበር። የህዝብ ጤና ብቻ ሳይሆን ቀውስ ሲከሰት እንዴት መዘጋጀት፣ ምላሽ መስጠት፣ ማገገም እንደሚቻል ሰፋ ያለ ሁኔታ። ከፌብሩዋሪ 28፣ 2020 ጀምሮ በየቀኑ እየተገናኘን ነበር። እነዚህን እኩዮች ማግኘቱ በጥታም ጠቃሚ ነበር!

Todd Holloway
Center for Independence

ስሜቶች

I. ፍርሃት

በ COVID የመያዝ ፍርሃት
የሚወዱት ሰው በ COVID የመያዝ ፍርሃት
ከፍተኛ ስጋት ላይ ያሉ የምናገለግላቸው ሰዎች በ COVID የመያዝ ፍርሃት
የሞት ፍርሃት
ድርጅታችንን እንዘጋለን የሚል ፍርሃት
ፕሮራሞች እንዳይቆሙ መፍራት
የገንዘብ ፍሰት ይቆማል የሚል ፍርሃት

የመገለል ፍርሃት
የርቀት ፕሮግራሞችን የማግኘት ቴክኖሎጂ እና/ወይም ግንኙነት የሌላቸውን
የማህበረሰባችንን አባላት እንዴት እንደምናገለግል ፍርሃት

II. በመገናኛ ብዙሃን ውስጥ ስላለው

እርስ በእርስ የሚጋጩ መረጃዎች እርግጠኛ አለመሆን
“ቫይረሱ በሞቃታማ የአየር ጠባይ ይጠፋል”
“ቫይረሱ የህዝቡን ክፍሎች ብቻ ነው የሚጎዳው”
“ቫይረሱ ከጉንፋን ቫይረስ ጋር ተመሳሳይ ነው”
“የአፍ እና የአፍንጫ መከላከያ ስርጭትን ለመከላከል ይረዳሉ”
”የአፍ እና የአፍንጫ መከላከያዎች አይረዱም”

III. አለማመን

በጣም ምጡቅ የሆነችው ሃገራችን በወረሽኙ
ክፉኛ ልትጎዳ ትችላለች።
ይህ አለም አቀፍ ቀውስ ነበር

IV. ትህትና

እኛ ሰዎች የዝግመተ ለውጥ ፒራሚድ ጫፍ መሆናችንን እያሰብን እንዞራለን።
አንድ ህዋስ ያለው ቫይረስ እንዴት በቀላሉ ሊያወርደን እንደሚችል ይመልከቱ

V. ድጋፍ

ከቤተሰብ ጋር ተገናኘሁ - ሁሉም ሰው ተገልሎ እና ደህንነትን ተጠብቆ
እንዲቆይ ሲማር በጣም ብዙ ጥሪዎች እና የቪዲዮ ውይይቶች ተከሰቱ።
በስራዬ ሙሉ በሙሉ ተገልለው ከነበሩት ደንበኞቻችን ጋር መገናኘታችንን
እንድንቀጥል የሚያስችለንን የአገልግሎት አቀራረቦችን ፈጠርን -
እንቅስቃሴዎችን/መረጃን ቤት ለቤት ማድረስ፣ ምናባዊ ፕሮግራሞች፣ የስልክ
ጥሪዎች፣ የውይይት መልዕክት፣ ፌስቡክ፣ ወዘተ። እንደተገናኙ ለመቆየት
አዳዲስ መድረኮችን እና አቀራረቦችን መዘጋጀት ነበረባቸው። እያንዳንዱ ሰው
እያንዳንዱን አቀራረብ ማግኘት አይችልም ስለዚህ ተለዋዋጭ መሆን አለብን።

VI. ተስፋ

አጠቃላይ ህዝቡ በመጨረሻ ምን ያህል የአካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች
በህይወታቸው በሙሉ እንደተሰማቸው በመረዳት ከዚህ ወረርሺኝ እንደሚወጣ!
COVID ከአካል ጉዳተኛ ማህበረሰቦች ውጪ ላሉ ሰዎች ድጋፍ እና
አገልግሎቶች ለአካል ጉዳተኛ ማህበረሰቦች የሰውን ችግር እንደራስ በማየት
ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ ሊያሳያቸው ይችላል።

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

የግንኙነት ጣፋጭ ሽታ

ከተፈጥሮ ጋር ተገናኘሁ። በስልኬ ላይ የአበባ መፈለጊያ መተግበሪያ አለኝ። በአካባቢዬ ለሰዐታት እዞር ነበር፣ የአበቦቹን ፎቶ አንስቼ ስማቸውን አውቅ ነበር። በተለይ በ 2020 በጋ፣ George Floyd፣ Breonna Taylor እና ሌሎችም ከተገደሉ በኋላ።

ከቤተሰብ እና የልጅነት ጓደኞች ጋር ተገናኘሁ። የዙም የደስታ ሰዐቶችን፣ ጠዋት የዙም ቡና ነበረን። የዙም ጥበቦችን እና እደ ጥበባትን እንሰራ ነበር፣ ጸሃይ ላይ በቤት በተሰራ ወረቀት እና ብልጭልጭ እና የመልካ አበባ ተከብቤ በረንዳዬ ላይ እቀመጥ ነበር። አብረን እንሆናለን፣ ነገር ግን ተለያይተናል፣ በመካከላችን ምንም ቃላት አያልፉም፣ ነገር ግን በጣም የተያያዝን፣ የሚታይ እና የሚሰማ ስሜት ይሰማን ነበር።

የርቀት ስራን ለመጀመሪያ ጊዜ ስንመራ ከስራ ባልደረቦች ጋር ተቀራረብኩ። ብዙ ባልደረቦቼ ወረርሽኙ ከመከሰቱ በፊት ወደ አዲስ ሚናዎች ከፍ ተደርገው ነበር ስለዚህ አዲሶቹ ስራዎቻችንን ከሩቅ እየተማርን ነበር እንዲሁም ሁሉም ትርጉም ያለው እንዲሆን ለመረዳት እርስ በእርስ መደጋገፍ ነበረብን።

አበቦቹ መድሃኒቴ እንደሆኑ ይሰማኝ ነበር። የጸሃይ በአንድ መንገድ መውረዷ መድሃኒት ነበር። ነገሮች በሚያስፈሩበት እና በሚያሳዝኑበት እና በጣም በተሳሳቱበት ጊዜ መያዝ ያለባቸው ትናንሽ ነገሮች ናቸው።

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

የጽሁፍ አስታዋሽ #2
COVID ማጋጠም

ውድ አንባቢ፣

COVID ምን አስተምርዎታል?
ለምን አመስጋኝ ሆኑ?
በ COVID ትርምስ ውስጥ ማዕበል
ደስታዎን ያመጣልዎ ምንድን ነው?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

COVID በሰዎች ንክኪ ይሰራጫል ነገር ግን የሚከተሉትን ገልጧል፦

ማህበራዊ ፍጡራን ነን። እርስ በእርሳችን እንፈላለጋለን።

> የማናውቀውን በምንፈራበት ጊዜ እንኳን፣ እርስ በእርስ
> ለመረዳዳት የምንችለውን ጥረት ማድረግ እንቀጥላለን።
> አዎንታዊ መሆን አለብን፣ ያልታወቁትን እንፈራም።

Lin Crowley
Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound

> የፌስታይም እና ስካይፒን በመጠቀም እንዴት መገናኘት እንደምችል
> በተለያዩ መንገዶች መማር ነበረብኝ። የመቋቋሚያ ዘዴዎችን
> ተምሬያለሁ። የቤት ውስጥ እጽዋትን የማደግ አዲስ የትርፍ ጊዜ
> ማሳለፊያ መርጫለሁ። አንዳንድ ጊዜ ነጻነት ትክክለኛውን የምቾት
> ምግብ ማግኘት ነበር። COVID በመጨረሻ ምን ያህል ህይወት
> እንደተለወጠ (ክብደት መጨመርን ጨምሮ) ግልጽ አድርጓል።

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

ቤትን የሚመሩ ነገሮች ዝርዝር

1. ግልጽ የሆነ ነገር ወረርሽኙን ለመቋቋም ወደ ውጭ መውጣቱ ምን ያህል አስፈላጊ ነበር።

2. ግልጽ የሆነ ነገር ህይወት ምን ያህል እንደተለወጠ ልጄ በማያው ፊት እንዲቆይ የፈቀድኩለትን ጊዜ ያህል ነበር። ወረርሺኙ ከመከሰቱ በፊት፣ ለ"መዝናኛ" አላማዎች በቀን ከ1 እስከ 2 የማያ ጊዜ ተፈቅዶለት ነበር። በወረርሽኙ ወቅት፣ ያ ሙሉ በሙሉ ተለወጠ።

3. ግልጽ የሆነ ነገር ህይወት ምን ያህል ተለውጧል፦ አንዳንድ "የተለመዱ" የስብሰባ ደስታዎች ማግኘት አለመቻል - የልደት ድግሶች፣ የህጻናት ሻወር፣ ሰርጎች፣ ኮንሰርቶች፣ በአላት።

4. ግልጽ የሆነ ነገር በራስ እንክብካቤ ላይ ትኩረት የማድረግ አስፈላጊነት የራስዎን የአዕምሮ ጤንነት ለማሻሻል በሌሎች መታመንን ከባድ የሚያደርጉ ሁኔታዎች ተነስተዋል። የሚያስደስተኝን እና ስነልቦናዬ እንዳይረበሽ የሚከለክሉኝን ነገሮች ማድረጌ በጣም አስፈላጊ ነው። መንፈሳዊ ስርዐት አዳነኝ። ጠዋት ዮጋ እና ከሰዐት በኋላ የእግር ጉዞዎች አደረኩ። በተወሰኑ ጊዜያት ስራን መዝጋት አስፈላጊ እንደሆነ ወሰንኩ። ይህ ማለት ከልጄ ጋር በምግብ ጊዜ ብቻ ሳይሆን ጨዋታዎችን በመጫወት፣ በተጨማሪ በእግር ጉዞ እና በፊልሞች አብረን በመደሰት ጥሩ ጊዜ ማሳለፍ ችዬ ነበር።

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

የአክብሮት ግጥም

የበለጠ አክባሪ ይሁኑ።
ለማይሰሙትም
ጭምር

//ፖለቲካዊ፣ ግትር እና ሞኝ//
ጥሩ ሰዎች።

(አሁንም ለማይሰሙ)

እነሱ ለእኔ የተለዩ ብቻ ናቸው

Faaluaina "Lua" Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

ከተህዋሲያን እስከ አለምአቀፍ

ህይወት የበለጠ ውድ ሆነች። በሁሉም ደረጃዎች። ከተህዋሲያን እስከ አለማቀፋዊ። ሰዎች ለማሰብ የተመረጡት ምንም ይሁን ምን፣ ለአይን የማይታይ ነገር ፕላኔቷን ለውጧታል። ልክ እንደ አብዛኛዎቻችን፣ COVID የመዳን ግብ ነበረው። ነገር ግን በአስተያየት ያስቀምጡት፡- በሰው ሰራሽ የአየር ንብረት ለውጥ እና በሌሎች ሰው ሰራሽ ለውጦች ምክንያት በውብ ፕላኔታችን ላይ ሌላ ምን አይነት ህይወት ሊፈጠር ይችላል?

Todd Holloway
Center for Independence

በወረርሽኙ ተስፋ አስቆራጭ
ክፍሎች ውስጥ እንኳን የውበት ተሞክሮ

የራሴን ደስታ መፍጠር ተምሬያለሁ።

ውጪ ምንም ሳላገኝ ስቀር፣ ወደ ውስጥ ዞርኩ።
በአዕምሮዬ መስኮት ላይ አበባዎች፣ ሰላሜን ይጠብቃሉ።

በህይወቴ ውስጥ ማንን በእውነት መደገፍ እንደምችል የሚሰማኝን ተገነዘብኩ።

ነጻነት እንዲሰማኝ የሚያደርገኝ ምን እንደሆነ ተገነዘብኩ፡- በመርሃ ግብሬ ዙሪያ የመቀያየር ችሎታ መኖር፣ ቀኔን እንዴት እንደፈለኩ መንደፍ እንደምችል፣ ከፍቅሬ እና የቤት እንስሳዬ ጋር ቤት በመሆኔ መደሰት። ብቻዬን ጊዜ እደሰት ነበር፣ ሁል ጊዜ መግባባት አልፈልግም፣ ስለዚህ ምንም እቅድ እንዳይኖረኝ ነጻ ነበረ።

ትንሽ ደስታ እንዳለኝ ተገነዘብኩ፣ ሁሉንም እንደ ተቃውሞ ተግባር ሊሰማኝ ይገባል። በአንድ ጊዜ ብዙ ስሜቶችን እና እውነቶችን ለመያዝ ሞከርኩ።

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

የጽሁፍ አስታዋሽ#3 በ COVID ያጋጠምዎት ተግዳሮቶች ምን ነበሩ?

ውድ አንባቢ፣

ወደ ኋላ መለስ ብለው ሲመለከቱ፣
በወረርሽኙ ወቅት ፊት ለፊት ያጋጠሙዎት
ተግዳሮቶች ምን ነበሩ?

እንዴት አደጉ?

በዚህ ልዩ ጊዜ ስለ ህይወት ምን ተሰማዎ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

እንደ ማንኛውም ሰው፣ የእኔ ቤተሰብ በ COVID መገለል ተሰምቷቸዋል። የእኛን የማህበረሰብ ስብሰባዎች አቁሟል። እንዴት በምናባዊ ወይም በፌስታይም መገናኘት እንዳለብን መማር ነበረብን። ወረርሺኙ እኔን ጨምሮ፣ ለብዙ ሰዎች ግልጽ የሆነ የአዕምሮ ጤና ገጽታ ነበረው። እንዲሁም በ COVID-19 መያዛቸው የተረጋገጠ የጓደኞቼ አካላዊ ጤንነት ሲባባስም አይቻለሁ። በሁለተኛ ደረጃ ወረርሽኙ ሲሰራጭ መመልከቴ ብቻ እንኳ በእኔ ላይ ጉዳት አድርሷል።

COVID ሃይኩ

ህይወት አመለካከቶቼን ለውጦታል
ፈጣን ለውጦች ተከስተዋል
አንዳንዳቹ ያለ ማስታወቂያ

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

በጣም ከባድ ፈተናዎች የነበሩት ማን እንደተከተበ እና ማን እንዳልተከተበ አለመታወቁ ነበር። ሁል ጊዜ የአፍ እና የአፍንጫ መሸፈኛ በመልበስ እራሳችንን መጠበቅ ነበረብን። (አሁንም ይደረጋል።)

ስለዚህ ብዙ ሰዎች በሳይንስ አላመኑም ነበር።

Lin Crowley
Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound

የቃል ጽሁፍ በ *Pa Ousman Joof*

በ Department of Health (DOH፣ የጤና መምሪያ) እና እንደ All in Washington ባሉ ሁሉም ድርጅቶች ድጋፍ አማካኝነት ማህበረሰባችን መከተቡን ለማረጋገጥ ብቻ ሰዎችን ወደ Monroe State Fairground አካባቢ፣ ወደ Arlington Airport 25፣ 30፣ 40 ደቂቃዎች እንደመጡ አስታውሳለሁ። ሰዎች ስራ ማጣትን ፈርተው ስለነበር ለህብረተሰቡ አባላት አበል መስጠት ችለን ነበር። ከስራ ሁለት ሰዐት ወይም ሶስት ሰዐት ርቆ መሄድ [መከተብ]እንኳን ሊያገኙት ባለው ገንዘብ ትልቅ ጉዳይ ይሆን ነበር። ስለዚህ ሰዎች ነዳጃቸውን እንዲሸፍኑ የምንሰጠውን አበል እና የሚያመልጣቸውን ሰዐታት በትክክል ማስላት አለብን። ለሰዎች የ$50 የስጦታ ካርዶችን መስጠት እና መጓጓዣ መስጠት ጀመርን እና ይህ ሁሉ የሆነው የራሳችንን [የመጓጓዣ እና የገንዘብ ድጋፍን] ከማግኘታችን በፊት ነበር።

ለዘመናት ለማህበረሰባችን ማድረግ የምንፈልጋቸውን ነገሮች ለማድረግ... ይህንን ለልጆች፣ እንዲሁም ለአረጋውያን አገልግሎቶችን መስጠት የምንችልበት ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ መክፈት እንዲቻል ማንኛውንም አይነት የገንዘብ ድጋፍ ወይም ድጋፍ ለማግኘት COVID መውሰዱ በጣም የሚያሳዝን ነገር ነው ማለቴን ቀጥላለሁ። አሁን በምንናገርበት ጊዜ፣ ወደ ውጭ የሚሄድ እንቅስቃሴ አለ። በየሳምንቱ የምንሰጠውን የ CrossFit ሳጥኖችን ለመውሰድ የሚመጡትን ሰዎች “S’alam” ስል ሰምተው ሊሆን ይሆናል። ስለዚህ ቦታውን ከፍተናል። $75,000 ብቻ ነበር። ያንን ማድረግ ነበረብኝ። እንደ በበጎ ፈቃደኛ እራሴ እና አብሬያቸው ስሰራ የነበሩ ሁሉም ሰዎች ማለቴ ነው።

ስለዚህ ፍርሃቴ የነበረው፦ አሁን ብዙ መርጃዎች ስላሉ ይህንን ነገር እንዴት ማስቀጠል እንችላለን? ከ COVID በኋላ ምን ይሆናል? ይህንን ቢሮ ዘግተን ወደ በእንግዳ መቀበያ ክፍል ወይም በመኪና ማቆሚያ ቦታዎች እና የመሳሰሉ ነገሮች ውስጥ ላሉ ሰዎች አገልግሎቶችን ወደ መስጠት እመለሳለሁ? ትልቅ አሳፋሪ፣ ትልቅ የከሰረ ህልም ይሆን ነበር። ለህብረተሰቡ ተስፋ መቁረጥ ማለት ይሆን ነበር።

እንደ 211 ለማህበረሰቡ እናገለግላለን። ሌላ የሚሄዱበት [በባህል ተደራሽ የሆነ] ቦታ... ችግር ካጋጠማቸው እና እራሳቸውን መንከባከብ ወደሚችሉበት ቦታ መሄድ የሚችሉበት ቦታ የለም። ስለዚህ፣ እኛ [እንደ ማህበረሰብ የጤና ተሟጋቾች] ይህንን ሁሉ እንዴት እንደምንይዝ እናያለን። እነዚያ [COVID] ማህበረሰቡን ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድር፣ እኔ በጣም የምፈራቸው ሁኔታዎች ነበሩ። በማህበረሰቡ ላይ ምን ያህል ተጽዕኖ እንደሚያሳድር እና እንዴት እንደሚያበቃ አላውቅም ነበር።

Pa Ousman Joof
WA West African Center

ቤተሰቦቼ ስለ COVID ወረርሺኝ ጥንቃቄ በተሞላበት እና በጥርጣሬ መካከል ተይዘው ነበር። እኔ እና ወላጆቼ ካሉት 6 የቤተሰባችን አባላት ውስጥ ለመከተብ የመጀመሪያዎቹ አካል ነበርን። ወንድሞቼ እስከ ዛሬ ምንም ፍላጎት የላቸውም።

Mulki Mohamed
RuntaNews

በህክምና እና በፖለቲካዊ እምነት ከሌላቸው፣ እና በ COVID አደጋን በተመለከተ ግልጽ ግትርነት ካላቸው ሰዎች ጋር አብሮ መስራት ፈታኝ ነበር።

የራሳቸውን እውነት፣ ፖለቲካ ከሚሰሩ፣ በሌሎች ሰዎች ህይወት ከሚጫወቱ እና ራስ ወዳድ ከሆኑ፣ ለራሳቸው እና ለሌሎች ጤና ደንታ ከሌላቸው ሰዎች ጋር መግባባት።

Faaluaina “Lua” Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

ቤተሰብን ለማየት መሄድ አለመቻል በጣም ያሳዝናል።

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

በለይቶ ማቆያ ወቅት በተቻለ መጠን ተለይተን ነበር።
ነገር ግን የህዝብ ጤና መምሪያችንን መደገፍ ነበረብኝ።

ለምርመራ፣ ለለይቶ ማቆያ፣ ለክትባቶች… ወዘተ ቦታዎችን በመገምገም
የአደጋ ጊዜ አስተዳደርን እየደገፍኩ ነበር።

ሙሉ በሙሉ ከብክለት ነጻ እስከምሆን ድረስ ከቤተሰቤ ርቄ ቆየሁ።

ሁሉንም ሰው ስሜታቸውን እና ምን እየተከሰተ እንዳለ ተረድተው እንደሆነ
መጠየቄን አስታውሳለሁ። በእኔ እና በማውቃቸው ሰዎች እንዲሁም በየእለቱ
በምናቀርበው የዜና አቅራቢ መካከል የተደበላለቁ መረጃዎች እና መልዕክቶች
ምክንያት ብዙ ውዥንብር እንደነበረ ማወቅ ችያለሁ።

Todd Holloway
Center for Independence

የጽሁፍ አስታወሽ #4 በ COVID የመጡ ማናቸውም ብሩህ ነጥቦች አሉ?

ውድ አንባቢ፣

ከወረርሺኙ አስቸጋሪ ጊዜያት ማናቸውንም ብሩህ ነጥቦች ለማስታወስ፣ ለመጻፍ እና ለማጋራት ትንሽ ጊዜ ይውሰዱ።

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

የብሩህ ነጥቦች ግጥም

የአንድ ሃገር ሰዎችን ከምቾት ወረዳቸው አውጥቶ
በቀጥታ ወደ ተግባር አስገባ።

ለአፍታም ቢሆን የጋራ ህሊናን
እንዲሁም ከዚህ በፊት ባልታይበት ዘመን፣ የሰዎች ስነ ምግባራዊ ነፍስ ከፈተ።

ለተወሰነ ጊዜ፣ ሁላችንንም ገለጠን።

የተወሰነው ጊዜ ተለይቶ ነበር።

ልጆቻችንን ለማሰር ከተነደፈው ጨለማ
ማስታወሻ በመጻፍ የስነ ጥበብ ትምህርት ቤቶችን ፈጠረ።

ከተስፋ መቁረጥ
ወረርሺኝ እና ራስን
ለመውደድ የሚለይ ክትባት ነበር።

ህልሞችን ወደ ህይወት አመጣ።

COVID ባልተነገሩ መንገዶች ሰዎችን ሰብስቧል።

የመጨረሻዎቹን መሳሞች የበለጠ ጣፋጭ፣ ረጅም ስንብቶች
የጸሃይ መጥለቅ መዘግየት እና ሞቃታማነት።

የተፈጥሮን አምላክነት ሁሉ ገልጧል
ሁሉም ሰፊ የጸሃይ ብርሃን።

እና ከሁሉም ስቃይ ጋር እንኳን
ወደዚች ፕላኔት
ያመጣው ደስታ፣ እንዲሁም በመጨረሻ ወደ ምድር መመለስ ነበረበት።

አመድ ወደ አመድ፣ አቧራ ወደ አቧራ።

መዘምራኑም “በሩ እንዳይንገጫገጭ. . !” የሚለውን አዜሙ

Jordan Chaney
የባህል ሰራተኛ፣ ገጣሚ

ብሩህ ነጥቡ እኛ ከማናውቃቸው ሰዎች ጋር እንኳን፣ እርስ በእርስ
ለመረዳዳት እጃችንን ለመዘርጋት ፍቃደኛ የሆኑ ብዙ ሰዎችን ማግኘታችን
ነው። በፈጠራ ሃሳቦች በተከበበ ማህበረሰብ ውስጥ ነኝ። እርስ በእርስ
መገናኘታችንን በምንቀጥልበት መንገድ ላይ ማተኮር እንፈልጋለን።
በ COVID ወቅት የማህበረሰብ ግንባታ በጣም አስደናቂ ነበር።
ማህበራዊ ፍጡራን ነን። ወረርሽኙ መገናኘታችን ምን ያህል አስፈላጊ
እንደሆነ አሳይቶናል።
በሆነ መንገድ። እንደምንም።

Lin Crowley
Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound

የ COVID ስጦታዎችን የመለየት ግጥም

ጤናማ ልማዶች የመለያ ስጦታዎች
አሁን በመደበኛነት በየቀኑ የእግር ጉዞ እሄዳለሁ
ግንኙነቶቼን ውድ አድረኩ
እና በየቀኑ ለምወዳቸው ሰዎች ደወልኩ

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

እንደ ስብሰባዎች እና የስራ ትርዒቶች ያሉ ወደ ምናባዊ ክስተቶችን መቀየሩ ዝግ ጊዜውን እንድቋቋም እና ተመሳሳይ አስተሳሰብ ያላቸውን ግለሰቦች አውታረ መረብ እንዳገኝ ረድቶኛል።

Mulki Mohamed
RuntaNews

ራሴን እንደገና በማንበብ እንድደሰት ፈቅጃለሁ… የልጅነት ተወዳጆችን ደግሞ ማንበብ፣ ወደ ሌላ አለም የሚወስዱኝን ልበወለዶች ውስጥ መዝለቅ፣ ግጥም ማዳመጥ… በልጅነቴ በጣም ማድረግ የምወደውን በማድረግ ወደ ራሴ ጋር እንድቀርብ አድርጎኛል።

እንዲሁም ከ5 አመታት በላይ ያልሰራሁትን ወደ ጽሁፍ ተመለስኩ! የመተየቢያ መኪና ይዤ ምሽቶቼን ከጆርባ ባለው መናፈሻዬ ከእግሬ አጠገብ ከውሻዬ ጋር ከጨረቃ በታች በመጻፍ አሳለፍኩ። ለራሴ “ትንሽ” እንዲሆን ፈቀድኩለት እና ወረርሽኙ በጣም አስከፊ በሆኑት ክፍሎች ውስጥ እንኳን ውበትን አጋጠመኝ።

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

የጽሁፍ አስታዋሽ #5
የ COVID ፈጠራ ታሪኮች እና ዜና እረፍቶች

ውድ አንባቢ፣

የራስዎን የ COVID ፈጠራ ታሪክ፣ ተረት፣ አፈታሪክ፣ ተረት እና ምሳሌ ለመስራት ለራስዎ ፈቃድ ቢሰጡስ?

የራስዎን የ COVID ዜና እረፍት መጻፍ ከቻሉ፣ ምን ይላሉ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

COVID በአሳዛኝ አገዛዝ ስር የተወለደው አስቀድሞ ባልተረጋገጠ እና በተከፋፈለ ጊዜ ነው።

COVID ዲቃላ፣ ከድመቶች የበለጠ ህይወት ያለው ወላጅ አልባ ልጅ ነው።

COVID የምወዳቸውን ሰዎች በመብላቱ ተጨማሪ ህይወትን እንደሚያገኝ አፈ ታሪክ አለው (ለውጥ) ነገር ግን በአብዛኛው የሚጋበዘው የተሳሳተ መረጃ ተጠቂዎች ላይ ነው።

Jordan Chaney
የባህል ሰራተኛ፣ ገጣሚ

COVID የተወለደው ከብዙ አመታት በፊት ሲሆን ወንድሞቹ እና እህቶቹ ግን ትኩረት እና ክብር ሲያገኙ፣ ያለ እውቅና ከበስተጀርባ ጠውልጓል። በ2019 እና 2020 መካከል COVID በአለም መድረክ ላይ እንደ ኮኮብ ተዋናይ ተነስቷል ምክንያቱም የሰው ልጅ በሚወደው ቦታ ላይ የበለጠ ጥሱ ስለገባ ነው። COVID ሰዎች “ያ ሁሉ” እንዳልሆኑ ያስታውሰናል።

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

የፈዋሾች ማስታወሻ፦ የሃዘን እጾች
ለተሰማን ነገር ቦታ መያዝ የሚችሉ፣ እንደ ሰዎች ያሉ፣ የእጽዋት ጓደኞች አሉ። ከዚህ በታች አጭር የእጽ ሻዮች ዝርዝር አሉ። ለመጽናናት ወደ ምን አይነት ባህላዊ ህክምናዎች ይመለሳሉ?

የአትክልት ጓደኞች

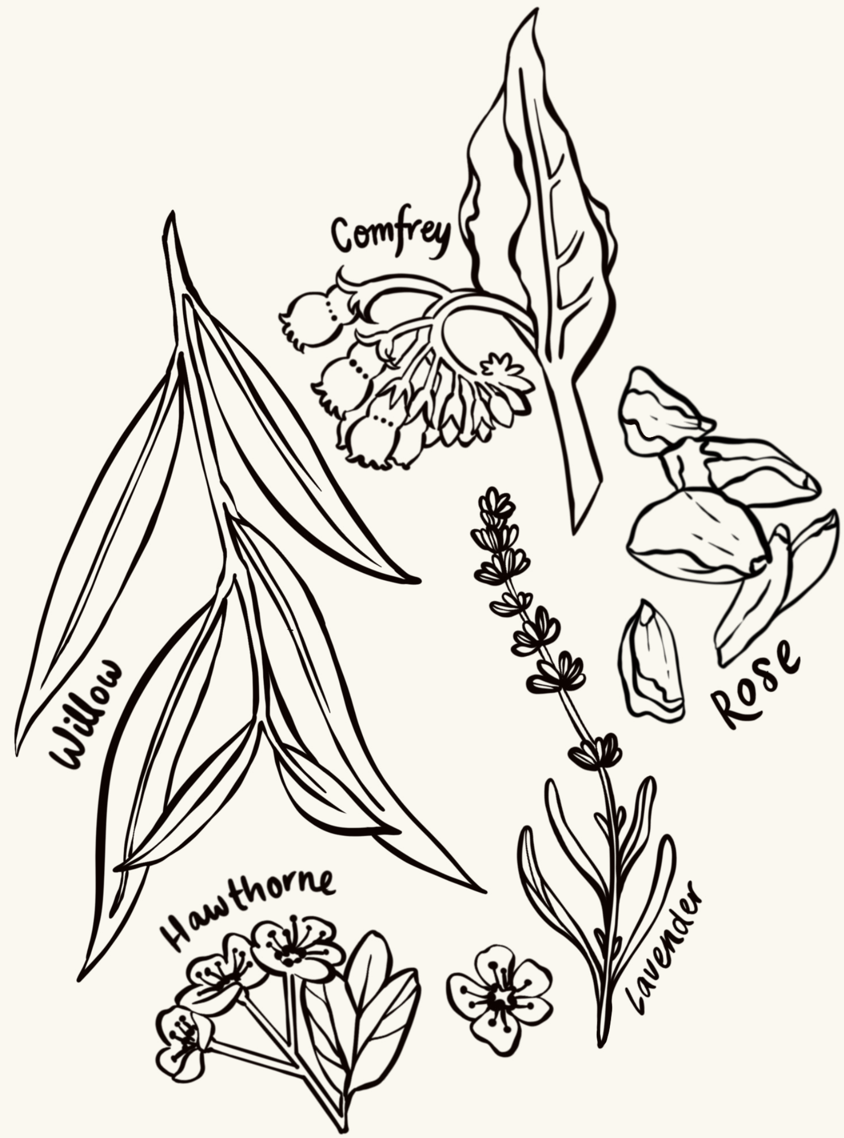
ዊሎው

ኮምፍሬይ

ጽጌሬዳ

ሃውትሮን

ነርቫንስ፦ የወይን ጠጅ አበባ፣ ቆብ፣ ሚንት፣የሎሚ የሚቀባ



የጽሁፍ አስታዋሽ #6
ምን ይመጣል፦
ደስታ እና ሃዘንን ማሰላሰል

ውድ አንባቢ፣

ሰውነትዎን ሃዘን እና ደስታ የት እንደሚሰማው ሲጠየቁ ምን ይመጣል?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ሃዘን የሚለውን ቃል ስሠማ?
በደረቴ ውስጥ ይሰማኛል

ደስታ የሚለውን ቃል ስሰማ
ፈገግ ስለምል
ፊቴ ላይ
እንዲሁም በህይወት ውስጥ ደስታ
የነበረኝን ጊዜ ወዲያውኑ ስለማስብ
በጭንቅላቴ ውስጥ ይሰማኛል።

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

የተወሰነ ደስታ ካገኙ

ለራስዎ ሁሉንም ስሜት እንሰማዎ ይፍቀዱ።

በእሱ ጨረቃ ላይ ይዝለሉ።

በአበቦች መስክ ውስጥ መውደቅ።

የተወሰነ ደስታ ካገኙ

እንደ መርከብ ሸራ ይንሸራተቱ

በአስደናቂ ልብዎ ይመሩ።

ሁሉም ይሰማዎ

እርስዎ በሚፈልጉበት ጊዜ እንደዚህ ያሉ

ጊዜዎች ሊኖሩ እንደሚችሉ

ያስታውሱ

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

የጽሁፍ አስታዋሽ#7 እንደተገናኙ ይቆዩ

ውድ አንባቢ፣

እነዚህን ከግንባር ቀደም ሰራተኞች የተሰበሰቡ ጽሁፎችን ለራስዎ ስሜቶች እና ስሜቶች በማቆያ ቦታ እንዳነበቧቸው ተስፋ እናደርጋለን።

የያዙት ማንኛውም ነገር፣ አንዳንድ ጊዜ ዘግተው እንዲይዙት ያስፈልጋል በቅርብ እንዲዩት ይፈልጋል።

በተጨማሪ፣ ይህ የጋራ ጊዜ ምን ማለት እንደሆነ በሌላ መንገድ እንዴት እናስታውሳለን? አዳዲሶቹ ትውልዶቻችን እንዴት ያውቃሉ?

በፈጠራ ስራዎ ሊደውሉልን ከፈለጉ ወይም ማናቸውን፣ ተስፋዎችን፣ ፍርሃቶችን እና ህልሞችዎን ለማካፈል ከፈለጉ፣ ለመስማት እዚህ አለን።

....

....

....

....

እናመሰግናለን

ከተመለከትናቸው ውብ ንግግሮች በእነዚህ እይታዎች እንደተደሰቱ ተስፋ እናደርጋለን።

ፍትሃዊ መሪዎች ስለ ትብብር ማለም ሲጀምሩ፣ ተስፋችን በ COVID ክትባት እቅድ እና ምላሽ ማህበረሰቦችን ማዕከል ያደረገ ቁርጠኛ የሆነ ትርጉም ያለው ቦታ መገንባት ነበር።

የትብብር እድሎችን ማስፋፋት እንደምንፈልግ አውቀን ነበር። ነገር ግን ትብብሩ በመላው WA ከ680 በላይ አጋሮችን ያካትታል ብለን አስበን አናውቅም። በዙም እንገናኛለን። በመጨረሻ፣ እነዚህ 24 ወርሃዊ ክፍለጊዜዎች የማህበረሰብ ራዕይን የሚይዝ ፖሊሲ እና አቀራረቦችን ለማዘጋጀት ረድተዋል። ቦታው ሃይለኛ ነበር እና ሁለት የተዘጋጁ የስራ ቡድኖችን ከፈተ።

ከ19 አስደናቂ የትብብር ሃሳብ አጋሮቻችን ጋር በጋራ መምራታችን ፍጹም አስደሳች ነበር፣ ከእነዚህም ቡዙዎቹ ፈጠራቸውን እዚህ አጋርተዋል። ከታች ከተዘረዘሩት አጋሮች ከእያንዳንዱ ተምሬያለሁ። የማህበረሰብ እንክብካቤን እንዴት ማዕከል ማድረግ እንዳለብኝ አስተምረውኛል። በመፍትሄ አሰጣጥ ፈጠራን እና ደስታን ከፍ እንዳደርግ አስተምረውኛል።

የእነዚህ መሪዎች ራዕይ፣ እንደ ማህበረሰብ፣ የህዝብ ጤና ባህልን፣ ቋንቋን በማክበር፣ መረጃን እንዴት እንደሚስተጋባ እና በፍቅር እና በእንክብካቤ እንዴት ልናጋራ እንደምንችል ለሁሉም ሰው የሚሰሩ ስርዐቶችን እንዴት እንደምናስብ አሳይቶኛል።

Fathiya Abdi
የማህበረሰብ ትብብር

Chaune Fitzgerald፣ Women of Wisdom – TriCities

ዶ/ር Ben Danielson፣ የማህበረሰብ ተሟጋች

Gloria Rodriguez፣ LatinX Unidos of the South Sound

JanMarie Olmstead፣ American Indian Health Commission

Jordan Chaney፣ የባህል ሰራተኛ፣ ገጣሚ

Kathleen Wilcox፣ African Americans Reach & Teach Health

Lin Crowley, Asian Pacific Islanders Coalition SPS እና Multicultural Center of the South Sound

Faaluaina “Lua” Pritchard፣ Asia Pacific Cultural Center

Lynese Cammack፣ የወጣት ማህበረሰብ ተሟጋች

Mayra Colazo፣ Central WA Disability Resources

Megan Veith፣ Building Changes

Mohamed Bakr፣ Muslim Community Network Association

Mulki Mohamed፣ RuntaNews

Pa Ousman Joof፣ WA West African Center

Priya Jayadev, Clallam Mosaic: Intellectual & Developmental Disability Services

Todd Holloway, Center for Independence

Van Kuno፣ Refugee & Immigrant Services NW

Vincent Perez፣ Equity Institute

Zyna Bakari, Urban League of Metropolitan Seattle

ልዩ ምስጋና ለ Kim Crutcher

ለዚህ ሰነድ የገንዘብ ድጋፍ የተደረገው በ Washington State Department of Health ከ Centers for Disease Control and Prevention (የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማዕከል) አማካኝነት በተገኘ እርዳታ ነበር። በዚህ እትም ላይ የተገለጹት አመለካከቶች እና የጽሁፍ አቅራቢዎቹ የግድ የ Washington State Department of Health ን ወይም የጤና እና የሰብዓዊ አገልግሎት መምሪያን ህጋዊ ፖሊሲዎች የሚያንጸባርቁ መሆን አይጠበቅባቸውም፣ ወይም በአሜሪካ መንግስት ድጋፍ በተዘዋዋሪ የንግድ ስሞችን፣ የንግድ ልማዶችን፣ ወይም ድርጅቶችን መጥቀስ አይጠበቅባቸውም።

DOH 830-032 May 2024 Amharic
ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ doh.information@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።