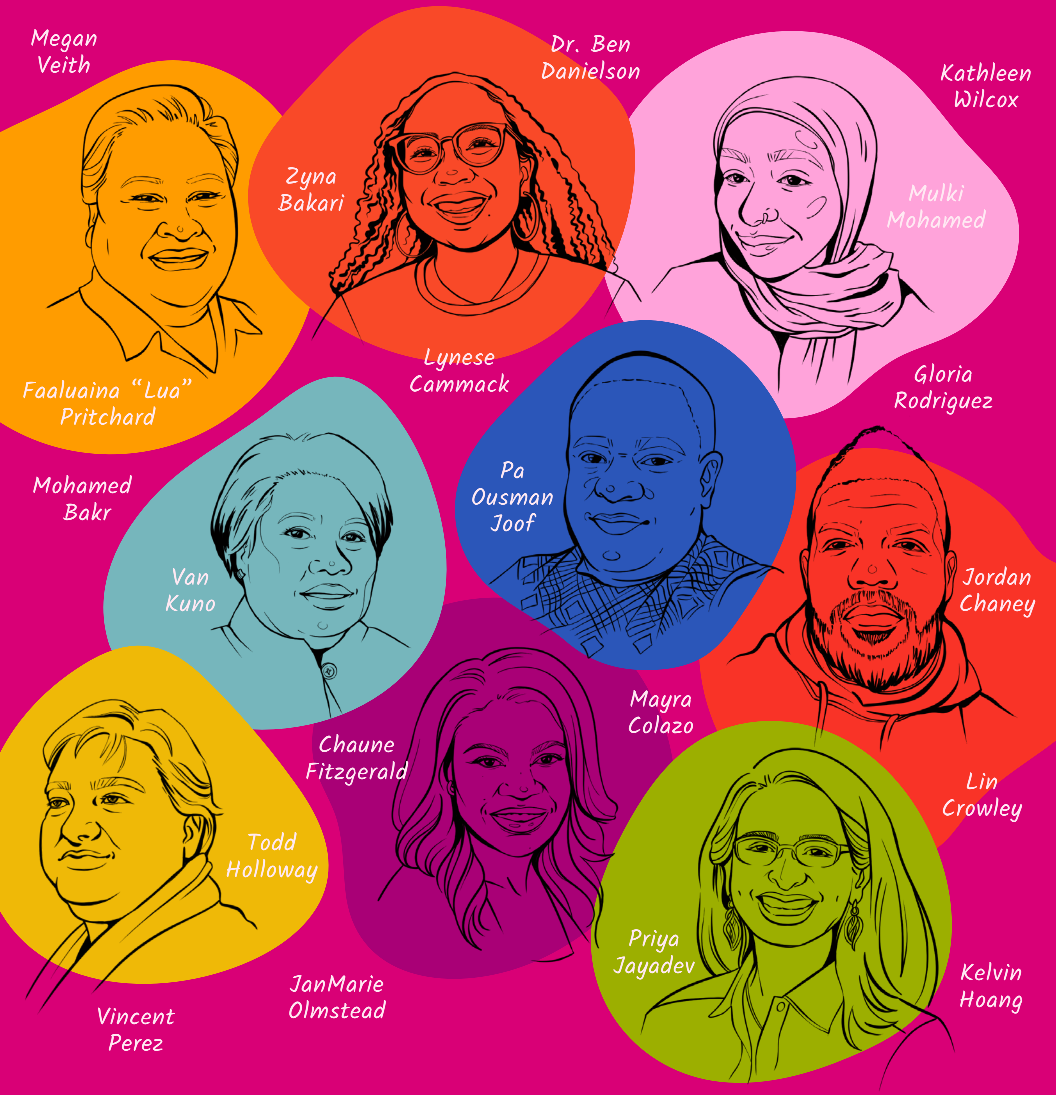
CODADKA KA
SOCDA SAFAFKA HORE:

Hobolada COVID



QORAALADA ASALKA AH EE KA YIMID SHURAAKADA FIKIRKA WADASHAQAYNTA BULSHADA

Codadka ka socda dadka safafka hore:
Hobolada COVID

Qoraalka waxaa Wada tafatiray
Anastacia-Reneé, C. Davida Ingram
& Fathiya Abdi

Qoraalada Asalka ah ee ka yimid shuraakada
Fikirka Wadashaqaynta Bulshada

MOWDUUCYADA

vii Hordhaca
ix Akhristaha Qaaliga ah
1 3 Waxyaabood oo aan nafteyda u sheego **JORDAN CHANEY**

HORDHACA QORITAANKA #1 *XUSUUSASHADA CUDURKA FAAFA*

4 Waxaan Qaadaa Tallaabo **VAN KUNO**
6 Bar Bilow **LIN CROWLEY**
8 COVID **KELVIN HOANG**
9 Weligay maan helin shaqo waqti-buuxa ah **GLORIA RODRIGUEZ**
10 Walaac, Jah wareer, iyo Daal **MAYRA COLAZO**
11 Liiska Xusuusaha, Xidhiidhka, iyo Cabsida **MEGAN VEITH**
12 Dib U-milicsiga **TODD HOLLOWAY**
14 Dareemada **PRIYA JAYADEV**
16 Faa'iidada wanaagsan ee isku xidhka **ZYNA BAKARI**

HORDHACA QORITAANKA #2 *WAJIHIDA COVID*

20 **LIN CROWLEY**
21 **LEENA VO**
22 Liiska Waxyaabaha Is beddelay **PRIYA JAYADEV**
23 Gabay Ku saabsan Ixtiraamka **FAALUAINA “LUA” PRITCHARD**
24 Laga soo bilaabo Il Ma Aragtada ilaa Caalamka **TODD HOLLOWAY**
25 Dareen Quruxda Xataa xilliga
Ugu xun ee Faafida Caabuqa **ZYNA BAKARI**

HORDHACA QORITAANKA #3 *CAQABADO NOCEE AH AYAAD KALA KULANTAY COVID?*

28 COVID Haiku **LEENA VO**
29 **LIN CROWLEY**
30 Qoraalka afka ah **PA OUSMAN JOOF**
32 **MULKI MOHAMED**
33 **FAALUAINA “LUA” PRITCHARD**
34 **PRIYA JAYADEV**
35 **TODD HOLLOWAY**

HORDHACA QORITAANKA #4 *WAXYAABAHA WANAAGSAN EE UU KEENAY COVID?*

38 Gabay Loogu Talagalay Waxyaabaha Wanaagsan **JORDAN CHANEY**
39 **LIN CROWLEY**
40 Gabay Loogu Talagalay Sagootinka COVID **LEENA VO**
41 **MULKI MOHAMED**
42 **ZYNA BAKARI**

HORDHACA QORITAANKA #5 *SAMAYNTA SHEEKOOYINKA COVID &MAQAALLO KU AADAN TACSIDA*

46 **JORDAN CHANEY**
47 **PRIYA JAYADEV**
48 Xusuusinta daaweeyayaasha: Dhirta loogu talagalay Murugada

HORDHACA QORITAANKA #6 *WAXA DHACAYA: QUSHUUCA FARXADDA IYO MURUGADA*

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

HORDHACA QORITAANKA #7 *LA XIDHIIDH*

56 Waad Mahadsan tahay **FATHIYA ABDI**
57 **FEKERKA ISKAASHIGA SHURAAKADA**

Hordhaca

Buugyarahani waxa uu qayb ka yahay dadaal laba-qaybood ah oo lagu maamuusayo ka jawaabayaasha gurmadka koowaad ee fadhigoodu yahay gobolka Washington.

Waxa xiga waa xusuus-wakhti.

Waxa kale oo wehliya liis gooni ah oo ah xigmado la wadaago ee ku aadan bulshada, hay'adaha, iyo xeer dejiyaasha.

Mahadcelin aad u weyn oo ku socota mid kasta oo ka mid ah Fikirka Iskaashiga Shuraakada sida aad ugu istaagteen bulshooyinka gobolka Washington oo dhan.

Liiska agabka buuxa ee ku qoran magacyada xubnaha ayaa ku yaala dhamaadka dambe.

Akhristaha Qaaliga ah,

Waxaan rajaynaynaa in buugani qalbigaaga dego.

Waxaan rabnay inaan kugu xasuusino ereyadayada iyo waaya aragnimadayada gaarka ah ee kuu muujinaya inaadan keligaa ahayn. Waxaan rabnay inaan idinla wadaagno fikradahayaga iyo qoraalladayada nagu duugan ee ka imaanaya kuwa safka hore ku jira ee ku garab taagan adiga.

Tani waa deeq iyo casuumaad.

Fadlan qor oo u sheeg sheekooyinkaaga, sidoo kale.

3 Waxyaabood oo aan Nafteyda u Sheego

marka ay timaado sii daynta iyo iska hilmaamida: Boorka ayaan ka jafaa darinta soo dhaweynta ruuxdeyda waxaana ku soo dhaweeya waxyaabo cusub oo ay xajisato.

Jordan Chaney
Shaqaale Dhaqan, Abwaan

Hordhaca Qoritaanka #1 Xusuusashada Cudurka Faafa

Akhristaha Qaaliga ah,

Waa maxay 3-5 xusuus oo kala duwan oo aad kala kulantay biloowga Cudurka faafa ee COVID?

Maxay ahaayeen rajooyinkaagu iyo cabsidaadu?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

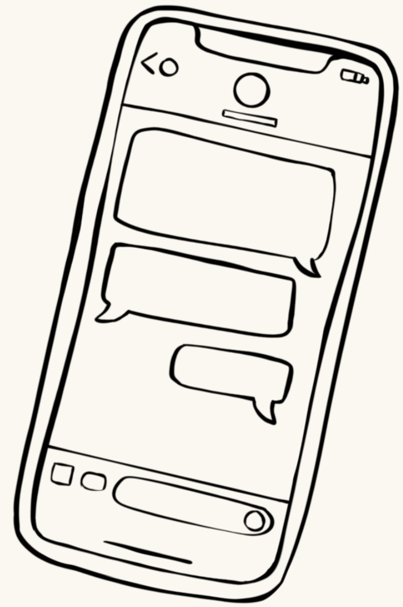
Waxaan Qaadaa Tallaabo

Waxaan rajeynayaa in COVID uu si dhakhso ah u dhammaan doono
waxaana iqabata cabsi markaan arko dad badan
oo dhimanaya.
Waxaan dareemayaa cabsi iyo kalinimo
Waxaan qaadaa tallaabo si aan u badbaadiyo
kuwa aan aadka u jeclahay iyo bulshadayda

Waxaan la xidhiidhaa walaashay
inta aan ka helayo ilo aan ku bixiyo kirada
oo cunto aan ku siiyo macaamiishayda

Waxaan ka walwalsanahay in laga yaabo inaan noqdo (midka) xiga

Van Kuno
Refugee & Immigrant Services NW



Bar Bilow

Waxyaabaha lama filaanka ahaa

Waxaan xasuustaa iyadoo la leeyahay jadwal waxbarid oo caadi ah gugi 2020. Waxa xiga oo aan ognahay in naloo sheegay in macalimiintu "aanay mar dambe tagin casharradayada shakhsi ahaan, ardaydu uma baahna inay tagaan fasalka midkoodna." Dugsigayagu waxa uu la wadaagay xaaladda fayraska.”

Sannadki Intiisi Kale Wuxuu ahaa Jah wareer

Seattle waxay lahayd kiisaskeedii ugu horreeyay bar bilow ahaan. Waxaa nagala codsaday in aanu barano sida fasaladayada loogu dhigo habka fogaan aragga ee Zoom, oo dhammaanteena waxaan u baahneyn inaan shaqadeena ku sii wadno Zoom-ka, ee aan kusii wadin fasaladeena. Waxbaridda fool-ka-fool ahaan uma qabsoomi karin mardambe. Waxaan ubaahanay in aan ogaano siyaabo wax walba loo sameeyo iyada oo aan si toos ah ahayn, fool-ka-fool loo kulmin. Way adkeyd inaan sii wadno nolosheena caadiga ah! Laakiin si un, waanu maareenay.

Waan Kornay

Taasi waa markii aan go'aansaday inaan u baahanahay inaan isticmaalno urur aan faa'iido doon ahayn si aan dadka u xidhiidhino, si aan u taageerno kuwa u baahan caawimada. Taageerada tooska ah ee bulshada ayaa daba socotay intaas ka dib! Waxaan u doodistayada hadda ku xaqiiqsanay hawshayada iyo dhaqdhaqaaqayada. Dhammaan dadkii ka mid noqday isbahaysigayaga. Intaa waxaa dheer, kuwa yar oo ay ka go'an tahay inay sii wadaan bixinta waxay awoodaan si ay u dhistaan xaruntayada bulshada. Aad baan ugu mahadceliyey inaan is helnay si aan u taageerno bulshooyinkeena, iyo sidoo kale taageerida midba midka kale.

Ma Rabo inaan Lumiyo Rajada

Rajadayda waa inaan sii wadno wixii aan horey u aasaasnay. Waxaan rabaa inaan sii wado xidhiidhkii weynaa ee aan wada sameynay. Laakiin cabsida aan ka qabo ayaa sidoo kale ah in rajada ay sii yaraanayso. Haddii dadku ay ka fikiraan oo kaliya baahiyaha aasaasiga ah, oo aysan ka fikirin waxa aan dhammaanteen sameyn karno si aan u wanaajino bulshooyinkeena, waxaan seegeynaa fursada aan ku sii xoogeysaneyno annaga oo wada shaqeyneyno.

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

COVID

“Que sera sera.”
Maxee noqon doontaa

Noqon doontaa
Wax walba oo ku
saabsan

Kelvin Hoang
Asia Pacific Cultural Center

Weligay maan Lahayn Shaqo Wakhti-buuxa ah

Qalin jabiye cusub
ee barnaamijkayga Master of Public Administration
(MPA, U Qeybsamaha Maamulka Guud)
Waxaan bilaabay shaqo raadiska dabayaaqadii Agoosto

Oktoobar 2019 kahor COVID
aniga iyo hooyaday waxa aanu galnay shil baabuur
Isku dayga ah inaan ka soo kabto waxyeelada shilka ayaa shaqo raadintayda ka dhigay mid aad u adag

Bishii Diseembar 2019 waxaan ugu dambayn wareysi isxilqaan ah
ka galay Pierce County Department of Emergency Management
(Waaxda Maareynta Degdegga ah ee Degmada Pierce)
Afar usbuuc ka hor caabuqa faafa inta uusan bilaaban

Ma garaneynin waxa soo socda

Gloria Rodriguez
LatinX Unidos of the South Sound

Walaac, Jah wareer, Iyo Daal

Waxaan u wareegayey in aan noqdo Agaasimaha Fulinta, shaqaaleysiinta shaqaale cusub, barashada booskayga cusub iyo sidoo kale la tacaalida COVID. Waxaan ka baqay inaan xanuunsado. Carruurtaydu way ii joogeen oo waxaan doonayay inaan iyaga agtooda joogo. Waxaan u baahnaa inaan "Is-adkeeyo." Sidee ayay tani saameyn ugu yeelan doontaa shaqadayda? Xannaanada wiilkayga? Dugsiga gabadhayda?

Waxaan u baahnaa in aan is tallaalo si aan iyaga u ilaaliyo. Waxaan rabay in aan caawiyo qof kasta oo aan awoodin in uu iska tallaalo (si buuxda) sababo ah difaaca jirka oo liita darteed.

Waxaan xasuustaa in aan rajaynayey in COVID uu si dhaqso ah u dhammaado. Waxaan rajeynayey in laga yaabo inay bilo yar un noqoto ka dibna uu caadi ku soo noqdo xaalka. COVID waxa uu beddelayey waxyaabo badan. Beddelidda xeerarka. Beddelidda habka aan ula kulanno dadka goobta shaqada. Beddelidda habka shaqaaluhu u shaqeeyaan. Beddelidda goobteena shaqada laftigeeda. Kudarista afxirrada. Xakamaynta inta qof ee ku jiray dhismaha markiiba. La macaamilka shaqaalaha iyo macaamiisha qufacayey. U oggolaanshaha shaqaalaha inay kasoo shaqo galaan guryaha.

Waxaas oo dhami waxa ay ku soo gabagaboobeen ogaanshaha in waxaas oo dhan ay tahay shaqadayda inaan ogaado. Mararka qaarkood shakigaygu wuxuu bilaabay in uu soo muuqdo. Waxaan runtii ka baqay inaan guuldareysto. Waxaan naftayda waydiiyay "Waa maxay habka ugu wanaagsan ee looga jawaabi karo COVID si dadka naafada ah aysan saameyn ugu yeelan oo aysan xitaa u noqon kuwo xitaa sii go'doonsan?"

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

Liis ah Xusuuso, Xidhiidh, iyo Cabsi:

- Anigoo wacaya ayeeyday markii u dambeysay oo aan awoodin inaa la joogo markay dhimatay
- Inaan albaab muraayada ah kala hadlo ayeeyaday oo qabto xanuun maskaxeed
- Muuqaallada wararka laga soo duubay isbitaalada New York ayaa muujinayey iyaga oo dhisaya xabaalo wadareedyo waaweyn
- Muuqaallada wararka ee Talyaaniga ayaa muujinayey isbitaalo ay buux dhaafiyeen dad ku jiro taageerida nololeed ee gaarka ah
- Kulanka eheladooda ay muuqaal uga wacayeen Skype markii ugu danbeysay
- Waxaan la xidhiidhay walaashay iyo qoyskayga oo ku noolaa Washington
- Waxaan bilownay inaan samayno wicitaanada skype-ka qoyska
- Waxaan ka baqay inaan garan waayo marka aan mar kale arki doono waalidiinteyda
- Waxaan u baqay xubnaha qoyskayga oo khatar ku jiray

Megan Veith
Building Changes

Dib U-Milicsiga

Welwelkaygu wuxuu isu beddelay quus. Aad baan uga cadhooday in hoggaanka Maraykanku aanu si hufan uga hadlin xaqiiqada waxa dhacayey, waxa soo socday.

Waxaan matalaa xubnaha bulshada ee khatarta sare ugu jira. Waxay ku nool yihiin naafonimo iyo arrimo difaac oo hooseeya. Waxaan dareemay rabitaan degdeg ah kaliya si aan dadka u ilaaliyo. Iyadoo ay jiraan tallaalada, waxaan weli ka walaacsanaa: Crisis Standards of Care (CSC, Heerarka Dhibaatada ee Daryeelka) = tashiilka qaybinta agabyada caafimaadka. Helitaanka, isku xidhka jireed ee midba midka kale, baaritaanka, karantiilka, tallaalka iwm. Awoodda isbitaalka iyo khataraha goobaha dadka badan. Faracyada iyo isbeddellada fayraska. Kala soocidda dadka sababo la xidhiidha waxyaabo si khaldan loo rumeystay. Helitaanka tallaalka. Kormeerka Tijaabada.

Waxaan rabay dadka u maleeyay in masiibadaasi ay ahayd been abuur inay fahmaan xaqiiqada ka jirta. Faafinta macluumaadka khaldan waxay la mid ahayd kansar faafay siina faafay. Doorashooyinku waxay dhaliyeen kala qaybsanaan qoto dheer oo aan miyir qab nagu soo celinayn.

Xidhiidhadayda "aad" waxay ka yimaaddeen shuraako qaran oo lala lahaa Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS). Waxay ahayd meel lagu fahmo waxa xaalad degdeg ahi ay u baaahantahay. Ma aha oo kaliya caafimaadka dadweynaha laakiin aragtida ballaadhan ee sida loo diyaargaroobo, looga jawaabo, looga soo kabsado marka dhibaatadu dhacdo. Waxaan si maalinle ah u kulmaynay ilaa Febraayo 28deeda 2020. Waxay ahayd wax rabi qoray in asaagooda lala xiriiriyo!

Todd Holloway
Center for Independence

Dareenka

I. Cabsida

Inuu igu dhaco COVID
Uu COVID ku dhaco dadka aan jeclahay
Uu COVID ku dhaco kuwa aan wax uqabano ee khatarta SARE ugu jira inay qaadaan COVID
Oo ay u dhintaan
In la xidho ururkayaga
In barnaamijyada la joojiyo
Dhaqdhaqaaqyadii dhaqaale ay istaagaan

Go'doon la galo
Sida aan ugu adeegi doono xubnaha bulshadayada ee aan haysan tignoolajiyada iyo/ama isku xidhka helitaanka barnaamijyada fogfog

II. Hubanti la'aan

ku saabsan wararka is khilaafaya ee warbaahinta
"Fayrasku wuxuu ku baab'i doonaa cimilada kulul"
"fayrasku runtii wuxuu kaliya saameeyaa qaybo ka mid ah dadweynaha"
"fayrasku wuxuu la mid yahay fayraska hargabka"
" Afxirrada ayaa kaa caawin doona kahortaga faafista"
“afxirrada waxba ma taraan”

III. Aaminaad la'aan

In dalkeenna oo aad u horumaray ay saameyn masiibo ku yeelan karto si aad u ba'an.
Taasi waxay ahayd dhibaato caalami ah

IV. Is-liidida

Inaga bini'aadam ahaan waxaan u soconaa anagoo u malaynayna inaan nahay kuwa ugu sarreeya ahraamta horumarka bini'aadam.
Fiiri sida fudud ee fayras hal unug ka kooban uu dhulka noo dhigi karo

V. Taageerida

Waxaan la xiriiray qoyska - wicitaanno tiro beel ah oo aad u badan iyo sheekeysi muuqaal ah ayaa dhacay iyadoo qof kastaa uu baranayay inuu ahaado mid go'doonsan oo nabad qaba. Shaqadeyda waxaan ku abuurnay habab adeeg oo noo ogolaaday inaan sii wadno xiriirka aan la leenahay macaamiisheena kuwaas oo si buuxda u go'doonsanaa - gaarsiinta albaabka hore ee waxqabadyada/macluumaadka, barnaamijyada fogaan araga ah, wicitaannada taleefoonka, fariimaha wada sheekaysiga, facebook-ga, iwm. Waxay ahayd in la sameeyo madalo iyo habab cusub si la isugu sii xidhnaado. Qof kastaa ma heli karo hab kasta sidaas darteed waa inaan sii wadnaa dabacsanaan

VI. Rajada

In dadweynaha guud ay ka soo bixi doonaan masiibadaan UGU DANBEYN oo ay fahmaan inta qof ee naafada ah ee ay saamayn ku yeelatay noloshooda oo dhan! In COVID uu tusi karo kuwa ka baxsan bulshada naafada sida taageerada iyo adeegyada muhiimka ah ay ugu damqanayaan bulshooyinka naafada ah.

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

Udgoonka Macaan ee Isku xidhka

Waxaan la xidhiidhay dabiiciga. Waxa aan teleefankayga ku haystaa ablikeeshinka ogaanaya ubaxa. Waxaan ku dhex wareegayaa xaafadayda saacado badan, oo aan sawiri jiray sawirada ubaxyada, oo aan baran jiray magacyadooda. Gaar ahaan inti lagu jiray xagaagi 2020, ka dib dilkii George Floyd, Breonna Taylor, iyo kuwa kale oo aad u badan.

Waxaan la xiriiray qoyska iyo saaxiibadi waagi carruurnimada. Waxaan haysanay Saacado Zoom oo Farxad leh, Kafee Zoom oo subaxdii ah. Waxaan sameyn jirnay farshaxanno Zoom ah iyo loox qor, waxaan fariisan jiray barxaddayda qorraxda oo ay ku hareereysan yihiin warqad guriga lagu sameeyey iyo dhalaal iyo caleemo ubaxeed. Waan wada joogi lahayn, laakiin waa la kala fogaaday, ma jiraan erayo na dhexmara, laakiin waxaan dareemaynay isku xirnaan, is-arkid, iyo ismaqal.

Waxaan isku soo dhawaanay shaqaalihii aan wada shaqaynaynay anagoo sahmineyna shaqada habka fog markii ugu horeysay. Qaar badan oo asxaabteyda ah ayaa hadda loo dalacsiiyay jagooyin cusub ka hor masiibada marka shaqooyinkeenna cusub waxaan ku baranaynay habka fogaanta waxaanan ku qasbanaanay inaan isku tiirsanno midba midka kale si aan uga caawino inay macno yeelato.

Waxaan dareemay in ubaxyadu ay yihiin daawadayda. Qorraxdu si gaar ah ayay u daawo u ahayd. Waxyaabo yaryar oo lagu dheganaado marka ay arrimuhu cabsi iyo murugo leeyihiin oo sidaas darteed, khalad ah.

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

Hordhaca Qoritaanka #2 Wajihida COVID

Akhristaha Qaaliga ah,

Wax nocee ah ayuu COVID ku baray?
Maxaad ku mahad naqaysa?
Maxaa farxad kuu keenay xiligi mawjadihi jahwareerka COVID?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

COVID-ku wuxuu ku faafaa isu dhawaanshaha aadanaha laakiin wuxuu sidoo kale shaaca ka qaaday:

In aanu nahay dad bulsho ah. Waan isu baahanahay.

> Xitaa marka aan ka baqayno waxa aan la garanayn,
> waxaan sii wadnaa inaan ku dadaalno inaan sameyno
> waxaan awoodno si aan isu caawinno.
> Waa inaan ku sugnaannaa dhanka wanaagsan, oo aan
> ka cabsan waxa aan la garanayn.

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

Waxaan bartay sida loogu xidhiidho siyaabo kala duwan, aniga oo isticmaalaya Facetime iyo Skype. Waxaan bartay farsamooyinka la qabsiga. Waxaan bartay hiwaayadda cusub ee beerida dhirta guriga. Mararka qaarkood xorriyadda ayaa heli jirtay cuntada sida saxan ugu wanaagsan. COVID ayaa aakhirkii si cad u sheegay inta ay le'eg tahay sida noloshu isu beddeshay (oo ay ku jirto miisaanka oo kordha).

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

Liiska Waxyaabaha Is beddelay

1. *Waxa is beddelay* sida ay muhiim u tahay in dibadda loo baxo si loola tacaalo cudurka faafa.

2. *Waxa is beddelay* intee in le'eg ayay noloshu is beddeshay waxay ahayd inta wakhtiga aan u ogolaanayey canugeyga inuu hor joogo shaashada horteeda. Kahor masiibada caabuqa, waxaa loo ogolaaday 1 ilaa 2 saacadood maalintii ee wakhtiga daawashada shaashadda oo loogu oggolaaday ujeedooyin "madadaalo". Intii lagu jiray masiibada caabuqa, taasi gabi ahaanba way isbedeshay.

3. *Waxaa is beddelay* intee in le'eg ayay noloshu isbeddeshay: Aan awoodin inaad la kulanto qaar ka mid ah farxadaha isu imaatinka kuwaas oo ahaa "caadi" - xafladaha dhalashada, xafladaha uurka, aroosyada, riwaayadaha, ciidaha.

4. *Waxaa is beddelay* muhiimada ay leedahay diirad saaridda is-daryeelka. Xaaladaha soo ifbaxa ee ka dhiga mid adag inaad ku tiirsanaato kuwa kale si ay u horumariyaan caafimaadkaaga dhimirka. Aad bay muhiim u tahay in aan sameeyey waxyaabo iga farxiyay oo iga hor istaagay inaan khafiifo. Caadadada ayaa i badbaadisay. Waxaan samayn jiray ciyaarta yoogada subaxdii iyo socodka galabtii. Waxaan go'aansaday inay muhiim tahay in aan shaqada joojiyo waqtiyo gaar ah. Tani waxay ka dhigneyd inaan awooday inaan hubiyo inaan waqti fiican la qaato ilmahayga, ma aha oo kaliya xilliga cuntada, laakiin xilliga ciyaaraha, oo ay weheliso socodka iyo ku raaxaysiga filimada, sidoo kale.

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

Gabay Ku saabsan Ixtiraamka

Noqo mid ixtiraam badan.
Xataa kuwa
aan dhegaysanayn

//siyaasad, madax adag iyo nacasnimo//
(wali) dadka wanaagsan.

Way iga duwan yihiin aniga

Faaluaina "Lua" Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

Laga soo bilaabo Il Ma Aragtada ilaa Caalamka

Noloshu waxay noqotay mid aad qiimo u leh. Heerar walba. Laga soo bilaabo il ma aragtada ilaa caalamka. Wax indhuhu aanay arki karin ayaa beddelay meeraha dunida, iyadoon loo eegin sida dadku u doorteen inay ka fikiraan. COVID wuxuu lahaa hadaf ah inuu noolaado, sida inteena badan. Laakiin dhinac u dhig: Waa maxay qaababka nolosha kale ee ka sameysan meereheena quruxda badan ee laga yaabo inay la kulmaan masiibo ay sababtay isbeddelka cimilada ee bani'aadamku sameeyay iyo doorsoomayaasha kale ee bani'aadamku sameeyay?

Todd Holloway
Center for Independence

Dareen Quruxda Xataa Xilliga Ugu xun ee Faafida Caabuqa

Waxaan bartay inaan samaysto farxad ii gaar ah.

Markii aan bannaanka midna ka waayay, gudaha ayaan u jeestay. Ubaxyada daaqadaha maskaxdayda, ilaalinaya nabadayda.

Waxaan xaqiiqsaday cidda noloshayda aan dareemay inaan si dhab ah ugu tiirsanaan karo.

Waxaan xaqiiqsaday waxa iga dhigay inaan dareemo xornimada: in aan dabacsanaan ku yeesho jadwalkayga, naqshadaynta maalintayda sida aan rabo, ku raaxaysiga khibrada guriga oo aan la joogo jacaylkayga iyo rabaayadayda. Waxaan ku riyaaqay waqti kalinimo ah, mar walba ma rabo inaan bulshada dhex galo, sidaas darteed waxay ii ahayd mid xor ah inaanan wax qorshe ah yeelan.

Waxaan xaqiiqsaday haddii aan haysto wax yar oo farxad ah, waa inaan u dareemaa inay tahay fal iska caabin ah. Waxaan isku dayay inaan isku dayo inaan lahaado dareemo badan iyo xaqiiqooyin badan isla hal mar.

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

Hordhaca Qoritaanka #3 Caqabado nocee ah ayaad Kala kulantay COVID?

Akhristaha Qaaliga ah,

Adigoo dib u milicssanaya, maxay ahaayeen caqabadihi aad la kulantay inti lagu jiray cudurka faafa?

Sidee ku kortay?

Sidee bay noloshu noqotay wakhtigan gaarka ah?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Sida qofkasta oo kale, qoyskaygu waxay dareemeen go'doonka COVID. Wuxuu joojiyey isu imaatinka bulshadayada. Waxaan ku qasbanayn in aanu barano sida loogu xidhiidho habka fogaan araga ah ama Facetime-ka. Cudurka wuxuu ku lahaa waji cad oo caafimaadka maskaxda ah dad badan, oo aan anigu ku jiro. Waxaan sidoo kale arkay caafimaadka jidheed ee asxaabtayda oo sii xumaanaya kuwaas oo laga helay COVID-19. Xataa kaliya aragtida cudurka ayaa mar labaad dhib iigeysatay.

COVID Haiku

Noloshu waxa ay beddeshay aragtidayda
Isbeddel degdeg ah ayaa dhacay
Qaar Ogaysiis la'aan ah

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

Caqabadda ugu adagi waxay ahaayeen inaan la garanayn cidda la tallaalay iyo kuwa aan la tallaalin. Waxay ahayd inaan is ilaalino annagoo xiran maaskaro mar walba. (Weli waan samaynaa.)

Dad badan ma rumaysnayn cilmiga sayniska.

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

Qoraalka afka ah Ee *Pa Ousman Joof*

Waxaan xusuustaa anoo dadka keenaya Monroe State Fairground, ilaa Arlington Airport 25, 30, 40 daqiiqo u jiro kaliya si aan u xaqiijiyo in bulshadeena ay isku tallaali karaan taageerada Department of Health (DOH, Waaxda Caafimaadka) iyo ururada sida All in Washington. Waxaan awoodnay inaan siino gunnooyinka xubnaha bulshada sababtoo ah dadku waxay ka baqayeen inay waayaan shaqadooda. Xitaa ka maqnaanta laba saacadood ama saddex saacadood shaqada inay qaataan [tallaal] waxay ahaan lahayd wax weyn marka loo eego lacagta ay sameynayaan. Markaa waa inaan si dhab ah u xisaabinnaa gunnada aan siin karno dadka si ay u daboolaan gaaskooda iyo saacadaha ay maqnaan doonaan. Waxa aanu bilownay in aanu dadka siino $50 kaadhadh hadyad ah oo aanu bixino gaadiid taasina waxa ay ahayd ka hor inta aanaan galaangal u yeelan [gaadiidkayaga, maalgalintayada].

Waxaan si joogto ah u sheegaa inay tahay nasiibdarro inay nagu qaadatay COVID si aan u awoodno inaan helno nooc kasta oo maalgelin ah ama taageero si aan u sameyno waxyaabaha aan dooneynay inaan muddo dheer u sameyno bulshadeena... si aan u awoodno inaan u furno goobtan nabdoon waxaan siin karnaa adeegyada carruurta, waayeelka. Hadda oo aan hadlayno, waxaa jira hawl dibadda ka socota. Waxaa laga yaabaa inaad maqashay anigoo dhahaya "S'alam" dadka markay u imanayaan inay qaataan sanduuqyada CrossFit, kaas oo aan bixino mar kasta, waxaan ula jeedaa usbuuc. Markaa waanu furnay goobtii. Waxay ahayd kaliya $75,000. Waxay ahayd inaan taas sameeyo. Waxaan ula jeedaa isxilqaame ahaan nafteyda iyo qof kasta oo kale oo aan la shaqeynayay.

Markaa cabsidaydu waxay ahayd: Sideen u awoodi doonaa inaan u sii wadno waxan hadda iyadoo ay jiraan kheyraad badan oo la heli karo? Maxaa dhici doona COVID ka dib? Miyaynu xidhi doonaa xafiiskan oo aan ku noqon doonaa inaan adeegyada dadka ku siiyo qolkayga hurdada ama meesha baarbuurta la dhigto iyo waxyaabahaas? Waxay ahaan lahayd ceeb weyn, riyo weyn oo burburtay. Waxay rajo la'aan uga dhignaaneysaa bulshada.

Waxaan u adeegnaa sida 211-ka bulshada. Ma jirto meel kale [dhaqan ahaan la heli karo] oo ay aadaan... meel ay aadi karaan haddii ay wax dhibaato ah la kulmaan oo ay naftooda daryeelaan. Markaa, annagu [u doodayaasha caafimaadka bulshada ka ahaan] waxaan aragnaa sida aan arrimahan oo dhan u daryeeli karno. Taasi waxay ahayd cabsidayda ugu weyn dabcan, sida [COVID] uu u saameyn doonay bulshada. Ma garaneyn inta ay le'eg tahay saameynta uu ku yeeshay bulshada iyo sida uu ku dhammaan doono.

Pa Ousman Joof
WA West African Center

Qoyskayga waxaa dhexda u galay inay taxaddaraan iyo inay ka shakiyaan cudurka faafa ee COVID. Aniga iyo waalidiinteyda waxaanu ka mid ahayn kuwii ugu horeeyay ee qoyskeena oo ka kooban 6 qof ee tallaalka qaatay. Walaalahay ilaa maantadan wax dan ah kama laho.

Mulki Mohamed
RuntaNews

Waxay ahayd caqabad la shaqaynta dadka qaba rumeyn la'aanta caafimaad iyo siyaasadeed, iyo madax-adayga cad ee ku aadan khatarta COVID.

La macaamilka dadka aamina fikirkooda, siyaasadooda, dadka ku ciyaaraya nolosha dadka kale, iyo danaystayaasha ah, ma daneeyaan naftooda iyo caafimaadka dadka kale

Faaluaina "Lua" Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

Inaad safri waydo si aad qoyska u aragto waxay ahayd murugo.

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

Waanu go'doonnay intii suurtagal ah inta aan ku jirnay karantiilka. Laakiin waxaan rabay inaan taageero waaxdayada caafimaadka dadweynaha.

Waxaan taageerayey maareynta xaaladaha degdegga ah ee qiimeynta goobaha ee baaritaanka, karantiilka, tallaalada...iwm.

Waan ka fogaaday qoyskayga ilaa aan si buuxda ah nadiif uga noqday.

Waxaan xasuustaa in aan qof walba weyddiiyo sida uu dareemayo iyo haddii uu fahmay waxa dhacaya. waxaan ogaaday in jahawareer badani ka dhashay xogo iyo farriimo isku dhafan oo udhexeeyey aniga iyo kuwii aan aqaanay iyo wararka maalinlaha ah.

Todd Holloway
Center for Independence

Hordhaca Qoritaanka #4 Waxyaabaha Wanaagsan ee uu keenay COVID?

Akhristaha Qaaliga ah,

Wakhtigaaga qaado si aad u xasuusato, u qorto, oo aad u wadaagto wax kastoo wanaagsanaa, inti lagu jiray wakhtiyadi adkaa ee cudurka faafa.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Gabay Loogu Talagalay Waxyaabaha Wanaagsan

Wuxuu dadka ka saaray aagooda raaxada.
iyo howlahooda tooska ah.

Wuxuu, cabbaar, furay howlihii wadajirka ahaa
iyo nolosha guud ee dadka, xilli aan hore loo arag.

Waxa uu wada fashilay dhammaan dadka, sixir.

Sixir baa istaagay.

Wuxuu qoray xusuus-qor wuxuuna abuuray dugsiyo farshaxan
ee godad loogu talagalay in lagu xidho caruurteena.

Waxa uu ahaa tallaalka noocyada kala duwan ee cudurka
niyad-jab iyo naxariis darrada
xagga jacaylka nafsi ahaaneed.

Wuxuu u soo celiyay riyooyin nolosha.

COVID wuxuu dadka isugu keenay siyaabo aan la sheegin.

Wuxuu ka dhigay shumiskii u dambeeyay mid macaan, macsalaamayn dheer
qorrax dhac gaabis ah oo kulul.

Wuxuu soo bandhigay dhammaan awooda dabiiciga ah
dhammaan dharaar cad dhexdeeda.

Iyo xitaa dhammaan xanuunka
iyo raynraynta ay keentay
meerahan, waxa kale oo uu ugu dambayntii ku qasbanaaday in uu
dhulka ku soo noqdo.

Dambas ha noqdo dambas, boodhkana boodhka ku noqda.

Kooxdii heesaysayna waxay ku heesi jireen, "Albaabka yaanu ku dhicin . . !"

Jordan Chaney
Shaqaale Dhaqan, Abwaan

Waxa wanaagsan ayaa ah waxaa sidoo kale helnay dad aad u badan oo diyaar u ah inaan gacmahayaga fidinno si aan isu caawinno, xitaa dad aynaan aqoon. Waxaan dhex joogaa bulsho ay ku hareeraysan yihiin fikrado hal abuur leh. Waxaan dooneynaa inaan diirada saarno sida aan u wada xiriirno midba midka kale. Dhismaha bulshada intii lagu jiray COVID wuxuu ahaa mid aad u cajiib ah. In aanu nahay dad bulsho ah. Cudurka ayaa na tusay sida ay muhiim ugu tahay in aan is xiriirino.
Hab uun. Si uun.

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

U wareegitaanka dhacdooyin badan fogaan arag ah sida shirarka iyo bandhigyada shaqada ayaa iga caawiyay in aan la qabsado inta lagu jiro xannibaadda iyo in aan helo bulsho aan isku fikirnahay oo aan la xiriiro.

Mulki Mohamed
RuntaNews

Gabay Loogu Talagalay Waxyaabaha Laga Daxlay COVID

Waxyaabaha caadooyinka caafimaadka leh
Waxaan si caadi ah hadda sameeyaa socod maalmeedka
Waxaan qiimeeyaa xidhiidhkayga
oo maalin walba wacaa kuwa aan jeclahay

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

Waxaan naftayda u oggolaaday inaan mar kale ku raaxaysto akhriska... dib-u-akhrinta waxyaabaha carruurnimada aan jeclaa, fahamka sheeko-yaal- adduunyo kale i geynaya, gabayo qiimo leh... Waxay iga dhigtay inaan naftayda u dhawaado inaan sameeyo wax aan aad u jeclaa carruurnimada.

Waxa kale oo aan dib ugu noqday qoraalkii aanan samaynin in ka badan 5 sano! Waxaan helay makiinad wax lagu qoro oo aan fiidkii ku qaatay wax ku qorida dayaxa hoostiisa oo ku yaal barxadda dhabarka iyadoo uu eeygaygu cagahayga ag joogo. Waxaan naftayda u daayey inaan ahaado mid "Wax qabad leh" oo aan waayo-aragnimadayda wanaajiyo xitaa xilliga ugu xun ee cudurka.

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

Hordhaca Qoritaanka #5 Abuurista COVID Sheekooyinka & Maqaallo ku aadan Tacsida

Akhristaha Qaaliga ah,

Maxaa dhacaya haddii aad naftaada aaminto inaad sameyso sheekooyinka abuurista COVID, khuraafaadka, sheeko-xariireedkaaga?

Haddii aad qori karto ogeysiiskaaga geerida ee COVID, maxaad odhan lahayd?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

COVID wuxuu ku hoos dhashay sifo aan wanaagsanayn waqtiyo aan la hubin oo kala qaybsan.

COVID waa wacal, agoon leh nolol ka badan kuwa bisadaha.

Khuraafaadku waxay leedahay in COVID uu helo nolol dheeri ah (isbedel) isagoo waxyeelo u keenaya kuwa aan jecelnahay. Laakiin inta badan wuxuu dhibaa kuwo ah dhibbanayaasha macluumaadka khaldan.

Jordan Chaney
Shaqaale Dhaqan, Abwaan

COVID wuxuu bilaabmay sanado BADAN ka hor wuxuuna ku daatay gadaal iyadoo aan la aqoonsanayn, halka walaalihiis ay heleen feejignaan iyo sharaf. COVID waxa uu ka dilaacay masraxa aduunka intii u dhaxaysay 2019 iyo 2020 sababtoo ah bini'aadmigu waxa uu bilaabay in uu aad iyo aad ugu soo xad gudbo dhulkiisa. COVID waxa uu ina xasuusinayaa in aadanuhu aanay ahayn “waxaas oo dhan”.

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

Qoraalka Daaweeyayaasha: Dhirta loogu talagalay Murugada

Waxaa jira dhir wanaagsan, sida dadka, kuwaas oo boos u hayn kara waxa aan dareemeyno. Hoostan waxaa ku qoran liis gaaban oo ah shaaha dhirta. Maxay yihiin dawooyinka dadweynaha ee daawada leh?

Dhirta Wanaagsan

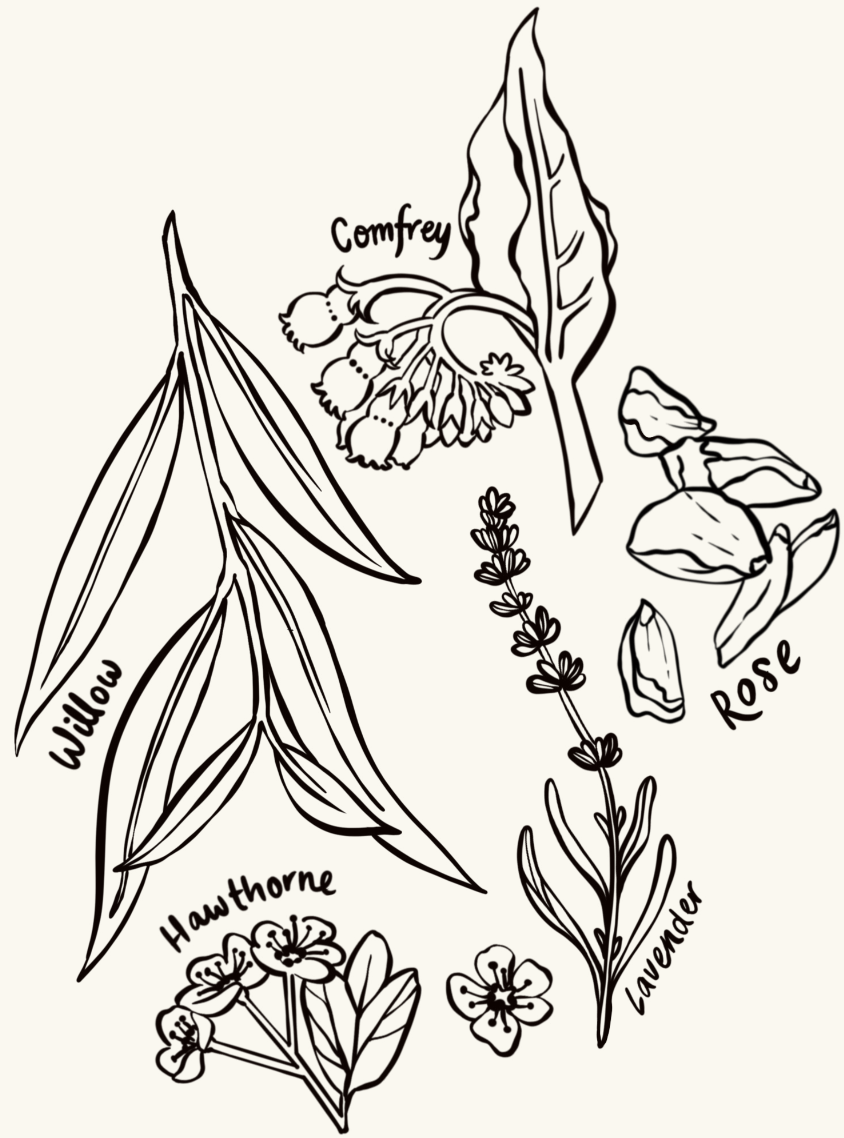
Willow

Comfrey

Ubax

Hawthorne

Nervines: Lavender, Skullcap, Reexaanta, Liin dhanaan



Hordhaca Qoritaanka #6 Waxa Dhacaya: Qushuuca Farxadda iyo Murugada

Akhristaha Qaaliga ah,

Maxaa soo baxaya markaad jidhkaaga waydiiso halka uu ka dareemo MURUGO iyo FARXAD?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Markaan maqlo ereyga murugo?
Waxaan ka dareemaa laabteyda

Markaan maqlo ereyga
farxad
Waxaan ka dareemaa
wejigayga sababtoo ah
Waan dhoola cadeeyaa
iyo madaxayga sababtoo
ah si toos ah ayaan
uga fikiraa wakhti nolosha
aan ku helay farxad.

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

haddii aad hesho xoogaa farxad ah

naftaada u ogolow inaad dareento dhammaan.

dareen adiga oo dhan.

gal beer ubax ah.

haddii aad hesho xoogaa farxad ah

sida doon- shiraac oo kale u rogrogo

oo uu hagayo qalbigaaga.

dareen dhammaan

marka aad u baahato

waad xasuusan doontaa

in wakhtiyadan oo kale ay suurtagal tahay

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

Hordhaca Qoritaanka #7 La Xidhiidh

Akhristaha Qaaliga ah,

Waxaan rajeyneynaa inaad akhriday qoraalladan laga soo ururiyay shaqaalaha safka hore oo leh meel lagu hayo dareenkaaga iyo qiiradaada.

Wax kasta oo aad gacanta ku hayso, mararka qaarkood waxay u baahan tahay inaad si dhow u qabato.

Ka sokow, sidee kale ayaan dhammaanteen u xasuusan karnaa waxa waqtigan wadajirka loola jeedo? Sidee bay jiilasheenna weligood u ogaan karaan?

Haddii aad rabto inaad na ogeysiiso shaqadaada hal-abuurka ah ama la wadaagto mid ka mid ah rajadaada, cabsidaada, iyo riyadaada, waxaanu diyaar unahay in aan ku dhagaysano.

....

....

....

....

Waad Ku Mahadsan Tahay

Waxaan rajaynaynaa inaad ku raaxaysatay muuqalkan sheekadii quruxda badnayd ee aanu aragnay.

Markii hoggaamiyeyaasha sinnaanta ay bilaabeen inay ku riyoodaan Iskaashiga, rajadayadu waxay ahayd inaan dhisno meel macno leh oo ay ka go'an tahay udub-dhexaadka bulshooyinka qorsheynta tallaalka COVID iyo jawaabta.

Waxaan ogeyn inaan rabno inaan kobcino fursadaha iskaashiga. Laakin waligeey uma malaynayn in Iskaashigu uu gaadhi doono in ka badan 680 shuraako guud ahaan Washington. Waxaan ku kulmi doonaa Zoom-ka hab fogaan arag ah. Ugu dambayntii, 24-kan kalfadhi ee billaha ah waxay gacan ka geysteen dejinta siyaasad iyo habab hagaya aragtida bulshada. Boosku waxa uu ahaa mid xoog badan waxaana uu bilaabay laba kooxood oo shaqo ah.

Waxay ahayd farxad buuxda inaan wax ka hoggaamino 19-ka Shuraakada Fikradaha Iskaashi ee cajiibka ah, kuwaas oo qaar badan oo ka mid ah ay halkan ku wadaageen hal-abuurkooda. Waxaan ayaan ka bartay mid kasta oo ka mid ah shuraakada hoos ku taxan. Waxay i bareen sida loo dhexdhexaadiyo daryeelka bulshada. Waxay i bareen inaan kor u qaado hal-abuurka iyo farxadda dhanka xallinta.

Aragtida hoggaamiyeyaashani waxay i tustay, sida bulsho ahaan, aan dib ugu qiyaasi karno caafimaadka dadweynaha nidaamyo u shaqeeya qof kasta iyadoo la ixtiraamayo dhaqanka, luqadda, sida macluumaadku u soo baxo, oo aan ula wadaagi karno jacayl iyo daryeel.

Fathiya Abdi
Iskaashiga Bulshada

Chaune Fitzgerald, Women of Wisdom – TriCities

Dr. Ben Danielson, Qareen Bulshadeed

Gloria Rodriguez, LatinX Unidos of the South Sound

JanMarie Olmstead, American Indian Health Commission

Jordan Chaney, Shaqaale Dhaqan, Abwaan

Kathleen Wilcox, African Americans Reach & Teach Health

Lin Crowley, Isbahaysiga Dadka Jasiiradda Baasifiga Eeshiya SPS iyo Multicultural Center of the South Sound

Faaluaina "Lua" Pritchard, Asia Pacific Cultural Center

Lynese Cammack, Qareen Bulshada Dhalinyarada

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

Waxaan si gaar ugu mahad celinayaa Kim Crutcher

Washington State Department of HEALTH

Maalgelinta dukumeentigan waxaa suurtogeliyay Washington State Department of Health iyada oo u sii marinaysa deeq ka timid Centers for Disease Control and Prevention (Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada). Aragtiyada lagu sheegay daabacaadan iyo ka qaybqaatayaashu kama tarjumayaan siyaasadaha rasmiga ah ee Washington State Department of Health ama Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha, sidoo kale sheegista magacyada ganacsiga, dhaqamada ganacsiga, ama ururadu ma tilmaamayso taageerada Dowladda Mareykanka.

DOH 830-032 May 2024 Somali
Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127.
Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir doh.information@doh.wa.gov.