

ድምጽታት ካብ
ቅድመ-ግንባራት፡

ቃና ናይ ኮቪድ

ማሕበረሰብ ምትሕብባር
ፕሮጀክት መሻርኽቲ ሓሳብ

ፖሊሲ፣ ትካላዊን
ናይ ማሕበረሰብን

ጸብጸብ መረዳኢታ



ብሓባር ዝተኣረመ ብ: Anastacia-Renee, C. Davida Ingram, Fathiya Abdi

መሻርኽቲ ሓሳብ

Chaune Fitzgerald, [Women of Wisdom – TriCities](#)

ዶክተር Ben Danielson: ተጣባቂ ሕብረተ ሰብ

Gloria Rodriguez, [LatinX Unidos of the South Sound](#)

JanMarie Olmstead, [American Indian Health Commission](#)

Jordan Chaney: ሰራሕተኛ ባህሊ: ግጣሚ

Kathleen Wilcox, [African Americans Reach & Teach Health](#)

Lin Crowley, [Asian Pacific Islanders Coalition](#) SPS ከምኡ'ውን

Multicultural Center of the South Sound

Faaluaina “Lua” Pritchard, [Asia Pacific Cultural Center](#)

Lynese Cammack: ተጣባቂ ማሕበረሰብ መንእሰያት

Mayra Colazo, [I9Central 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](#): ምሁራዊን ምዕባላውን

[ኣገልግሎታት ስንክልና](#)

Todd Holloway, [Center for Independence](#)

Van Kuno, [Refugee & Immigrant Services NW](#)

Vincent Perez, [Equity Institute](#)

Zyna Bakari, [Urban League of Metropolitan Seattle](#)

ፍሉይ ምስጋና ን ማእከል ርክባት ማሕበረሰብን ንሰራሕተኛታት ፍትሓውነትን: ከምኡ'ውን መሻርኽቲ ማሕበረሰብ Anastacia-Renee, C. Davida Ingram, and Fathiya Abdi: JM Wong, EJ Juarez, Elisa Murray, Alex Bergstrom, and Charlie McActeer.

**እዚ ፕሮጀክት ሓሳብ
ፍትሓውነት ዝሕዝ ካብ
ዋሽንግተን እዩ
ማሕበረሰብ መሰረት
ዝገበረ ን ለበዳ ቀዳሞት
ምላሽ ዝህቡ።**

ነዚ ሰነድ ዝኸውን ምወላ (ብኸፊል) Washington State Department of Health (ክፍሊ ጥዕና ግዝጎት ዋሽንግተን) ብዘተዋህበ ሓገዝ ብ መገዲ, Centers for Disease Control and Prevention (ማእከላት ንቕጽጽርን ምግታእን ሕማም) ክውን ኮይኑ። ኣብዚ ሕታምን ኣበርክትቱን ዝተገልጸ ርእይቶታት ናይ ግድን ወግዓዊ ፖሊሲታት Washington State Department of Health ወይ the Department of Health and Human Services (ክፍሊ ጥዕናውን ሰብኣውን ኣገልግሎታት) ዘንጸባርቑ ኣይኮነን፤ ከምኡ'ውን ንግዳዊ ኣስማት፣ ንግዳዊ ኣሰራርሓታት ወይ ትካላት ምጥቃስ ብመንግስቲ ኣሜሪካ ምድጋፍ ዘመልከት ኣይኮነን።

ትሕዝቶታት

ርድኢት ፖሊሲ

8

ተሳትፎ ማሕበረሰብ
ምትሕብባር
ምዕሩይነት ዳታ
ለውጢ ፖሊሲ
መንእሰያት

ናይ ኮቪድ-19 ዳታ

19

ዓሌታዊ ዘይምዕሩይነትን ናይ ኮቪድ-19 ዳታን
ናይ ኮቪድ-19 ሆስፒታል ናይ ምእታው ዳታን

ትካላዊ ርድኢት

24

ንኹሉ ዝሓቁፍ ምዃኑ
ተበጻሕነት ቋንቋ
ፈጠራውነት
ዲጂታላዊ ምዕሩይነት
ዘይምዕሩይነት
ትምህርቲ
ከባቢ
ምወላ ምሃብ
ተስፋ
መለክዒ

ርድኢት ማሕበረሰብ

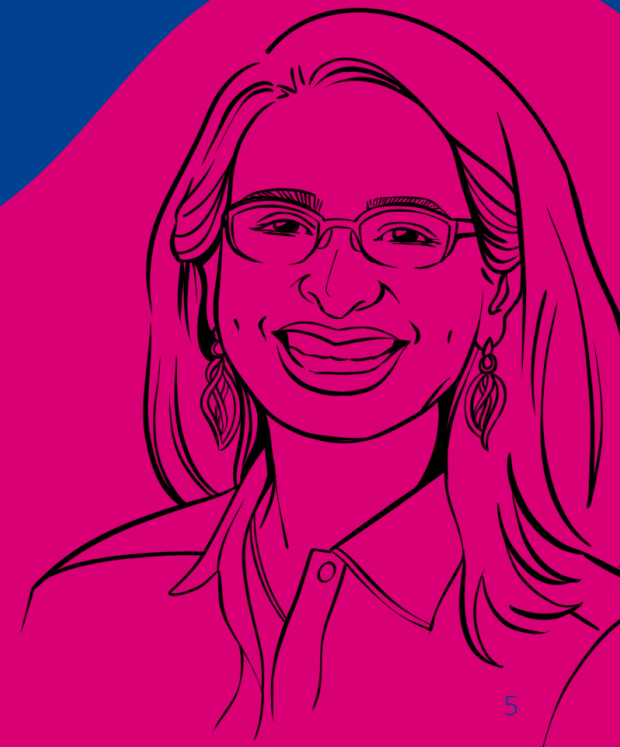
36

ጥብቅና
ንቕሓት
ምትእስሳር
ስግራ-ባህላዊ
ኣብ መንጎ ወለዶታት ዝግበር ርክብ
ምግለል
ዕላማ

ንሕና ደቂ ሰባት ኣብ ላዕሊ ከም ዘለና
ጌርና እናሓሰብና ንጓዓዝ እዚ ድማ
ኣብ ናይ ፍልቀት ፒራሚድ እዩ።

ርእዩ ክሳብ ክንደይ ንጽል ዋህዮ
ዘለዎ ሻይረስ ንዓና ብቐሊሉ
ከውድቕና ከም ዝኽእል።

—Priya Jayadev



እንተዳኣ ስሚዕና፡ ኮቪድ ብዛዕባ ንህይወት ስብ ዋጋ ምሃብ ወሳኒ ትምህርቲ ሂቡና እዩ።

መብዛሕትኡ ግዜ ድኹም ጥዕና ማለት፡ እቶም ዓብላሊ ሕብረተሰብ ዝገድፎም ማሕበረሰባት ን ምግላል ብሓቂ እንታይ ምኃት ምፍላጥን ምርዳእን እዩ። ኮቪድ ኣብ ህዝባዊ ጥዕና — ካብ ናይ ገዛ ግንባር ጀሚርካ ክሳብ ናይ ኣብ ሰራሕ ዘሎ ዓቕሚን ዳርጋ ኣብ ኩሉ ክትሓስቦ እትኽእል ቦታታትን ሓያሎ ዝራኽብ ቅልውላዋት ኣርእዩ እዩ።

እቲ ዝቕጽል ዘሎ ለበዳ'ውን ምስቲ ንሰባት ጽቡቕ ጌርና ዘይምክንኻንና ኣገባባት ብዕምቆት ዝተኣሳሰረ'ዩ። ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ዘይምዕሩይነት — ዓሌታዊ ዘይፍትሓውነት፡ ዓቕሚ፡ ልዑል ማእሰርቲ፡ ድኹም ክንክን ኣረጋውያን፡ ካብ ቤት ትምህርቲ ናብ ቤት ማእሰርቲ ዘሎ መስመር፡ ዋሕዲ ሓለዋ ሰራሕተኛታት፡ ኣይፋልን ን ትሑት ደሞዝ ሰራሕ፡ ዘይውሕስነት ኣባይትን መግብን፡ ቃንዛታት ማሕበራዊ ተነጽሎ፡ ሕጽረት ጸጋታት ነቶም ምስ ወልፊ ዝቃለሱ፡ ክንክን ጥዕና ዘይብሎም ሰባት፡ ኢንተርነት ዘይብሉ ህይወት፡ ምቁራጽ ዩቲሊቲ፡ መኪና ወይ ዝሕል ዝበለ መተሓላለፊ ዘይብሉ፡ ኩሎም ኣለይቲ ዝስከምዎ ጽቕጢ ብንጹር የብርህ።

እዚ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ዝርዝር ክቕጽል ይኽእል እዩ።

እዚኦም ገለ ካብቶም ኮቪድ ን ማሕበረሰባትን ተጣባቂታትን ክዛረቡን ንድሕሪት ክደፍኡን ዘገደዶም ሓደገኛታት መስቀላዊ መንገዲ እዮም።

ነዚ'ዩ ድማ ፖለቲከኛታት፡ ትካላት፡ ኣስራሕቲ፡ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ መዓልታዊ ሰባት ኣብዘን ሰለስተ ልቢ ዝሰብራ ዓመታት ኮቪድ ንኹላትና ብዘይ ምሕረት ዝመሃረና ከይርስዑ ህጹጽ ዝኾነ።

ንሕና ድማ ኮቪድ ንድሕሪ ለበዳ ዘሎ ህይወትን ንመጻኢ ቅልውላዋትን ዝመሃረና ናይ ህይወት ትምህርቲ ንዘክር



ፖሊሲ ርድኢት

ካብ ዋሽንግተን ዘመጹ ቀዳሞት ምላሽ
ዝህቡ ማሕበረሰብ ጥበቦም የካፍሉ።
ንስራሕ ፖሊሲ ንምሕያል፡ ድሕሪ ሳዕቤናት
ኮቪድ ኣብ ዝቐጽለሉ ዘሎ እዋን።

ርድኢት ፖሊሲ

- ተሳትፎ ማሕበረሰብ
- ምትሕብባር
- ምዕራይነት ዲታ
- ለውጢ ፖሊሲ
- መንእሰያት

ተሳትፎ ማሕበረሰብ

ማእከል ናይ መሰናኸላት ዝገጥሞም ሰባት

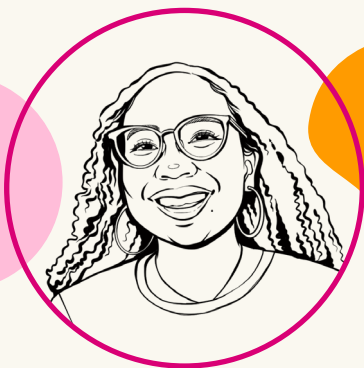
ማእከል ናይ ዝኾነ ይኹን መሰናኸላት ጥዕና ዘጋጥሞም ሰባት እንተላይ እቶም ዝተኣሰሩ፣ ውሕስነት መንበሪ ገዛን መግብን ዘይብሎም፣ ሰነዳት ዘይብሎም፣ ምስ ምጥቃም ንጥረ ነገራትን ናይ ባህሪ ጥዕና ጉዳያትን ዝቃለሉ ሰባት፣ ኣለይቲ፣ ትሑት/ኣታዊ ዘይብሎም።

ንኹሉ ዝሓቁፍ መምርሒታትተተሳትፎ ሕብረተሰብ ምግባር

ካብ ጸሊም ክሳብ ጸዕዳ ቆርበት ዘለዎም ሰባት፣ ኩሎም ዓይነታት ኣካላት፣ ዕድሜኦም፣ መግለጺ ጾታ፣ ዓይነት ጾጉሪ፣ መልክዕ ገጽ፣ ቁጠባዊ ድሕረ ባይታ ንዘለዎም ሰባት ዘጠቓልል መምርሒታት ምስታፍ ማሕበረሰብ ብቐሊሉ ከም ዝርከብ ምግባር።

ማእከል ጸሊም፣ ደቀባት፣ ናይ ደሴታዊ ፓስፊክ፣ ሂስፓንያዊ/ላቲንክስ፣ & BIPOC ገጻት።

ጸሊም፣ ደቀባት፣ ናይ ደሴታዊ ፓስፊክ፣ ሂስፓንያዊ/ላቲንክስ፣ ቢፖክ ገጻት ርኡይ ን ማእከል ዝገበረን ከም ስእላዊ ስርዓት ምግባር። ኣብ መላእ እዚ ሰራሕ ንነብስና ብዝረእ ክንውከላ ክንርእ ንደሊ።



"ምናልባት ዝኾነ ዓይነት ምወላ ወይ ደገፍ ክህልወና ኮቪድ ወሲዱልና ምህላዉ ምናልባት ዘሕዝን'ዩ።

ንማሕበረሰብና ንዘመናት ክንገብር ዝደለና ነገራት ክንገብር...

ነዚ ውሑስ ቦታ ኣገልግሎት ክንህቦ እንክእል ክንከፍቶ ንክንክእል ንቆልዑ ንግበይቲ።"

—Pa Ousman Joof



ተሳትፎ ማሕበረሰብ

ሓባራዊ ትምህርቲ ምስናድ

ሓባራዊ ትምህርቲ ምስናድ ኣብ ኩሉ መራኽቢታት ኣብ ህዝባዊ ጥዕና ንማሕበረሰባትና ብንጹር ቋንቋን ንጹር ዕለማታትን ተሓታትነት ምፍጣር።

ማሕበረሰብ ማእከል ዝገበረ ውሳነታት ምሃብ

ኣብ ታሪኻት ምግላል — ሕሉፍን ህሉውን ረጃሒታት ዝገብር ንኹሉ ዝሓቁፍ ማሕበረሰብ ማእከል ዝገበረ ውሳነ ቃል ምእታው።

ምስ መራሕቲ ማሕበረሰብ ምስራሕ

ምስ መራሕቲ ማሕበረሰብ ምስራሕ ዝተፈላለዩ ኣባላት ማሕበረሰብ ኣብ ዝግደሱሉ መሰረት ብምግባር ምጥዋቕ።



ምትሕብባር

ሓባራዊ ጸዕሪ ይሓትት።

ኣብ'ቲ ከም ውልቀ ሰባት ወይ ከም ዝተፈላለዩ ትካላት ክግበር ዘይክእል ሓባራዊ ጸዕሪ ዝሓትት ኣገባባት ኣተኩር።

ንሓቓፊ ሲቪካዊ ምትሕብባራት ዋጋ ሃብ

ንኹሉ ዝሓቁፍ ዜግነታዊ ምትሕብባር ዋጋ ምሃብን ምፍጣርን እዚ ድማ ምስ ዝመርሑን ናይ ውሳነ ስልጣንን ጽልዋን ዘለዎምን ማሕበረሰባት ዝጅምር።

ኣባላት ማሕበረሰብን ሰራሕተኛታት ክሳተፉ ምፍቃድ

ተዓጻጻፊ፣ ቅልጠፍ፣ ስትራተጂካዊ፣ ምላሽ ዝህብን ኩን። ንኣባላት ማሕበረሰብን ንሰራሕተኛታትን ግን ቀስ በል፡ እዚ ድማ ምእንቲ ንሳቶም ክምሰርሑን ምሉእ ብምሉእ ክሳተፉን ዝበለጸ ክእለቶም ከቕርቡን እዩ።

ዝርዝር ጸጋታት ናይ ብማሕበረሰብ ዝምራሕ ቦታታት

ኣብ መላእ ግዝኣት ዝርከቡ ብማሕበረሰብ ዝምራሕ ቦታታት ዝርዝር ጸጋታት ምፍጣር እዚ ድማ ሽርክነት ንምሕጋዝ እዩ።

ምትሕብባር

ዘይምዕሩይነት ዘጋጥሞም ማሕበረሰባትን ብኣኣምን ንጾኣምን ዝኸውን ስልጠናታት ምንዳፍ

ንዘይምዕሩይነት ዘጋጥሞም ማሕበረሰባት ብኣኣምን ንጾኣምን ዝኸውን ስልጠናታት ምንዳፍ እዚ ድማ ከም ጃምላዊ ማእሰርቲ፡ ውሕስነት ኣባይትን መግብን ዘይምህላው፡ ኣጠቓቕማ ንጥረ ነገራት፡ ሕማም ኣእምሮ፡ ዓሌትነት፡ ዓቕሚ፡ ዕድመ ምድፋእ፡ ጽልኢ ወጻእተኛታት፡ ጾታዊነት ትራንስፎርሞን ካልእ ዓይነት ምግላልን ዝኣመሰሉ።

ህያባቶምን ባህግታቶምን ትኹረት ግበሩ።

ኣብ ውሽጢ ማሕበረሰባት ናይ ሲቪክ ኣመራርሓ ክኣለት ምህናጽ

ኣብ ውሽጢ ማሕበረሰባት ናይ ሲቪክ ኣመራርሓ ክኣለት ምህናጽ ስለዚ እዞም ናይ ኣመራርሓ ዕድላት ብሰፊሑን ንትሑት ውክልና ዘለዎም ማሕበረሰባት ኣገደስቲን ክኾኑ ምእንቲ።

ዓበይቲ ትካላዊ ናይ ባጀት ሃፍቲ ምክፋል

ዓበይቲ ትካላዊ ጾጋታት ባጀት ብልግስን ብትብዓትን ብተሓታትነት ዘለዎ መገድን ምክፋል።



ምዕሩይነት ዳታ

ሓበሬታ ዘይምዕሩይነት ጥዕና ህዝቢ

ብዛዕባ ፍልልያት ህዝባዊ ጥዕና ዝምልከት ሓበሬታ ብቐሊሉ ብዝርከብን፡ ክድለ ብዝኽእልን ብግልጺ ቋንቋን ምግባር።

ማሕበረሰባት ንኢንቨስትመንት ወይ ወፍሪ ይገልጹ

ማሕበረሰባት ኢንቨስትመንት እንታይ ይመስል/ስምዒት ብንጥፈት ክገልጹ ዕድላት ምፍጣር።

ስልጠና ትንተና ዳታ

ትሑት ውክልና ዘለዎም ማሕበረሰባት ኣብ ናይ ዳታ ትንተና ኣብ ምስልጣን ወፍሪ ግበር፡ እዚ ድማ ምእንቲ ማሕበረሰባት ብዘይ ሓለውቲ ኣፍደገ ብሓበሬታ ዝተሰነዩ ትርጓሜ ክገብሩ።

ሰብ ማእከል ዝገበረ መቓን ስራሕ

ብሰንኪ ማሕበራዊ ምግላልን ጭቆናን ፍልልያት ዘጋጥሞም ማሕበረሰባት ፓቶሎጂ ካብ ምግባር ዝቐጠቡ ሰብ ማእከል ዝገበረ መቓን ስራሕ ምግባርን ዝሓሸ ሲቪካውን ናይ ማሕበረሰብ ወፍሪ ምሕታትን።

ፍትሓዊ ኣገባብ ምእካብ ዳታ

ንፍትሓዊ ኣገባብ ምእካብ ዳታ ቃል ምእታው (ንኣብነት ምብጻሕ ቋንቋ፡ ኣብ ማሕበረሰብ ዝተመርኮሱ እሙናት መልእኽተኛታት ዘሳትፍ)።

ዝርከብ ናይ ህዝቢ ዶላር

ብማሕበረሰብ ዝምራሕ ዳታ ምእካብ ዝኸውን ናይ ህዝቢ ዶላር ምግባርምስ መብዛሕትኦም ዝተጎድኡ ማሕበረሰባት ኣገዳሲ ሽርክነት ምቕጻልን።

ለውጢ ፖሊሲ

ናይ ኮቪድ ናህሪ ምጥቃም

ድርጅት ኮቪድ ን ተበዓሕነት ክንክን ጥዕና ሰፊሕ ለውጢ ፖሊሲ ምጥቃም።

ማሕበረሰባት ተሳተፍቲ ምግባር ቀጽል

ኩሉ ናይ ፖሊሲ ምውጻእ ቦታ ማሕበረሰባት ክሳተፉን ውጽኢት ፖሊሲ ክቐርጹ ዝኽእሉን ፖሊሲ፣ ፕሮቶኮልን ባህርያትን ክህልዎ ይግባእ።

ዝተነበረ ተመኩሮ ዘለዎም ዝተፈላለዩ ሰራሕተኛታት ምቕጻር

ዝተፈላለዩ ናይ ሂወት ተመኩሮ ዘለዎም ሰራሕተኛታት ምቕጻር፣ እዚአም ኣብ ተመኩሮ ሱር ዝሰደደ ውጽኢት ሰራሕተኛታት ክድግፉ ዝኽእሉ።

ፍትሓዊ ውሳኔ ምሃብ ኣይትረስዕ

ፍትሓዊ ውሳኔ ምሃብ ድማ ኣብ ሕብረ ቆርበት/ኮለር ዘለዎም ማሕበረሰባት መጠን ክታበት ዘመሓይሽናሉ ምኽንያት ምኃን ኣይትረስዑ። ሓደ ሓደ ግዜ ሕብረ ቆርበት ዘለዎም ሰባት ሓገዝ ከም ዘድልዮም ምስ ፈለጡ ጸዓዱ ኣብ ድሕነት ከም ዘይተሳተፉ ኣይትረስዑ።

መንእሰያት

ወፍሪ ኣብ መንእሰያት

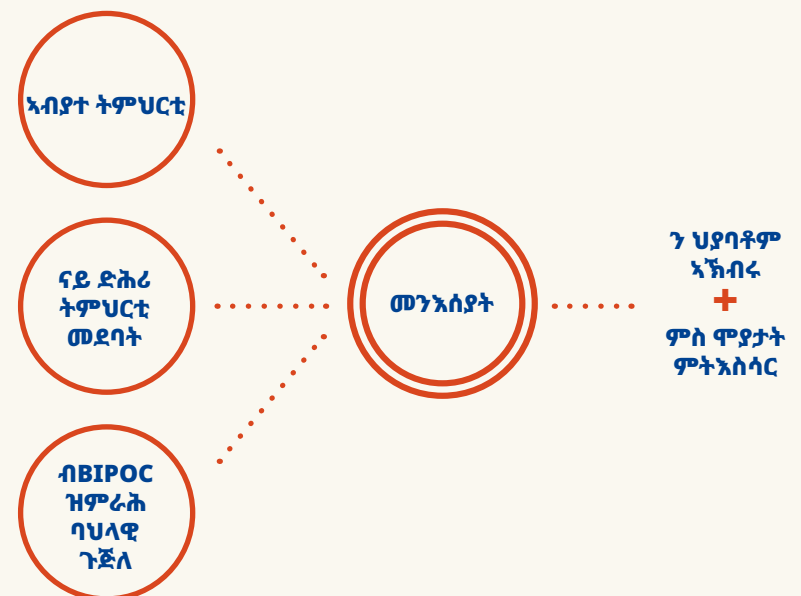
ኮቪድ ከም ዕድል ጌርካ ኣብ መንእሰያት ንምውፋር ተጠቐመሉ ብፍላይ ድማ ሕብረ ቆርበት ዘለዎም መንእሰያት፣ ዝተኣሰሩ መንእሰያት፣ ገዛ ዘይብሎም መንእሰያት፣ ውሕሰነት መግቢ ዘይብሎም መንእሰያት፣ ግን ከኣ ትዕድልቶም ብምጽንባል ይገብርዎ። ሕብረተሰብ ክፈሽሎም ከሎ ኣይትጸለሞም ወይ ኣይትፍለይዎም።

ምስ መንእሰያት ተኣሳሰሩ

ምስ መንእሰያት ብቤት ትምህርቲ፣ ብ ናይ ድሕሪ ትምህርቲ መደባት፣ ብቢፖሊስ ዝምራሕ ባህላዊ ጉጅለ ምትእስሳር፣ እዚ ድማ ከም ን ማሕበረሰብ ብዳይናሚክ መንገዲ ንምስታፍ እዩ።

ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሞያታት ምክያድ

መንእሰያትን ስድራቤቶምን ዕዮ ህዝባዊ ጥዕና ክስዕቡ ከም ዝኽእሉ ምርግጋጽ።



"ኮቪድ ተወሳኺ ህይወት
ይወስድ ዝብል ጽዑዳዊ

(ምትዕርራይ) ንፈትዎም ሰባት
ብምውሓጥ።

መብዛሕትኡ ግዜ ግን ኣብቶም
ግዳያት ግንይ ሓበሬታ እዩ
ዝድግስ።"

—Jordan Chaney



ዓሌታዊ ዘይምዕራይነትን
ዳታ ኮቪድ-19

NH/PI+AI/AN

ዝለዓለ ዕድመ ዝተመዓራረየ መጠን መልክፍቲ ኮቪድ-19

ሰብ ተወለድቲ ሃዋይ/ደሴታዊ ፓስፊክ(NH/PI):
ከምኡ'ውን ኣመሪካዊ ህንዳዊ/ተወላዲ ኣላስካ
(AI/AN) ዝለዓለ መጠን ብዕድመ ዝተመዓራረየ
መጠን ሕሙማት Covid-19 ነይርዎም

ዓሌታዊ ዘይምዕራይነትን ዳታ ኮቪድ-19



ሰብ ተወለድቲ ኣመሪካዊ ህንዳዊ/ተወላዲ
ኣላስካ(AI/AN) ካብ ሰብ ኤስያን ጸዓዲን ብ2.5x
ዝለዓለ መጠን ሞት ብዕድመ ዝተመጣጠነ ኣለዎም።

ዓሌታዊ ዘይምዕራይነትን ዳታ ኮቪድ-19



ሰብ ጸለምቲ/ኣፍሪቃዊ ኣመሪካዊ ካብ ሰብ ኤስያን፣
ጸዓዲን፣ ብዙሕ ዓሌታት ዘለዎም ህዝቢ ዳርጋ
ብ2x ዝለዓለ መጠን ሞት ኮቪድ-19 ኣለዎም።

ናይ ኮቪድ-19 ናይ ሆስፒታል ምእታው ዳታ



ዝለዓለ መጠን ሆስፒታል ምእታው ነይርዎም

ሰብ ተወለድቲ ሃዋይ/ደሴታዊ ፓስፊክ ካብቶም ዝተረጋገጹ ወይ ተኽእሎታት ኮቪድ-19 ዘለዎም ሰባት **ዝለዓለ መጠን ሆስፒታል ምእታው** ነይርዎም።

ናይ ኮቪድ-19 ናይ ሆስፒታል ምእታው ዳታ



ሰብ ተወለድቲ ሃዋይ/ደሴታዊ ፓስፊክ ካብቶም ብኮቪድ-19 ዝተለኽፉ ወይ ብሕማም ኮቪድ-19 ክህልዎም ይኽእሉ እዮም ዝተባህሉ ካብ ጸዓዲ **ብ5x ዝለዓለ መጠን ሆስፒታል ምእታው** ነይርዎም።

ትካላዊ ርድኢት

ማሕበረሰብ እንታይ
ቀዳሞት መልሲ ዝህቡ ትካላት
ጥዕና ክዝክሩ ይደልዩ
ብዛዕባ ኮቪድ?

ትካላዊ ርድኢት

- ንኹሉ ዝሓቁፍ ምኃኑ
- ተበጻሕነት ቋንቋ
- ፈጠራውነት
- ዲጂታላዊ ምዕሩይነት
- ዘይምዕሩይነት
- ትምህርቲ
- ክባቢ
- ምወላ ምሃብ
- ተስፋ
- መለክዒ

ንኹሉ ዝሓቁፍ ምኃኑ

ዘይምትብባዕ ምክፍፋል ሕብረተሰብ

ኣብ ሕብረተሰብና ምፍልላይ ኣይተዕብዩ፤ ብሓባር ህይወት ደቂ ሰባት የኽፍለና እዩ።

በብወገኖም ዘለዎም ድሌታት ምርዳእ

ንዘተገለሉ ማሕበረሰባት ብጭቡጥ መንገዱ ሕሰብዎምን ከምኡ ድማ በብወገና ድሌታትና ካብ ዓብላሊ ባህሊ ብኸመይ ክፍለ ከም ዝኽእል ፍለጡን።

ኣብ ናይ ባህሪ ጥዕና ወፍሪ ግበር

ኣብ ኩሉ ዝራኽብ ሕብረተሰብ ኣብ ባህርያዊ ጥዕና ርኡይ ወፍሪ ከምዘድሊ ፍለጥ።

ኣብ ዘይምዕሩይነት ዘጋጥሞም ማሕበረሰባት ወፍሪ ምግባር

ብሰፊሖ ዘይምዕሩይነት ኣብ ዘጋጥሞም ማሕበረሰባት ብፍላይ ድማ ምስ ኮቪድ ዝተተሓሓዘ ዘይምዕሩይነት ኣብ ዘጋጥሞም ማሕበረሰባት ወፍሪ ምግባር።

ንስሩዕ ጸጋታት ውጥን ግበር

ኣብ ዝራኽብ ናይ ፍትሒ ምስኣን (BIPOC, LGBTIAA+, ገዛ ዘይብሎም፣ ኣብ ቤት ማእሰርቲ ዘለው፣ ኣረጋውያን፣ ትሑት/ኣታዊ ዘይብሎም፣ ንጉዳያት ጥዕና ኣእምሮን ኣጠቓቕማ ንጥረ ነገራትን ዝምልከት) ስሩዕ ጸጋታት ማሕበረሰባት ወጥን።

ሚዛንን መዋቕርን ምግባር

ነዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ዝሕዝ ሚዛንን መዋቕርን ምግባር።

ተበጻሕነት ቋንቋ

ብዙሕ ቋንቋታት ዝጥቀሙ መሳርሒታት ምቕራብ

ካብ መጀመርታ ጀሚርካ ብዙሕ ቋንቋታት ዘለዎም መሳርሒታት ከም ዝቐርቡ ምግባር፣ እንግሊዝኛ ወይ እንግሊዝኛን ስጻኛ ጥራይ ዘይኮነስ፣ ብዙሕ ቋንቋታት ዘለዎም መእተዊ ዲዛይን ምግባር፣ ASL ተርጕምቲ ተጠቐሙ።

ማሕበራዊ ዓለምና ዘክር

ኣብ ከባብያዊ ማሕበረሰባትና ዘለዉ ማሕበራዊ ዓለምና ብዙሓት ዝተፈላለዩ ሰባት ከም ዝሓዙ ኣይትረስዑ።

ብዓለም ደረጃ ሕሰብ

ብዓለም ደረጃ ሕሰብ ኣብ ኣሜሪካ ይኹን ግዝኣት ዋሽንግተን ኩሉ ሰብ እንግሊዝኛ ኣፍፈልጥን እዩ።

ናይ ሼር ወጻኢታት

ወጻኢታት ምስ ጉጅለታት ማሕበረሰብ ተኻፈልዎ። እዚ ትሕዝቶታት እዚ ክቡር እዩ።

ትርጉማት ከም ዝህሉ ግበሩ

እዚ ጸብጻብ ብኻልእ ቋንቋታት ከም ዝዘርጋሕ ግበሩ።

ፈጠራውነት

መልእኽቲ ህዝባዊ ጥዕና ዘርግሑ

ፈጠራዊ ስራሕ ውሰድ። መልእኽቲታት ህዝባዊ ጥዕና ንምዘርጋሕ ንምሕጋዝ ስነ-ጥበብን ሰብአዊ ስነ-ፍልጠትን ተጠቐም (ንኣብነት ዛንታ፡ ደርፊ፡ ስኪት፡ ፍላሽ ሞብ፡ ሳዕስዒት፡ ጸወታታት፡ ስእልታት፡ ፖድካስት፡ ናይ ኣንላይን ትሕዝቶ)።

ምስ ስነጥበባውያን ተኣሳሰሩ

ምስ ስነጥበባውያን ተራኽቡ፡ ንሳቶም ስሕበት ኣለዎም።

ብዘሕ ዝተፈላለየ ናይ ሂወት ተመኩሮ ዘለዎም ስነጥበባውያን ድለዩ።

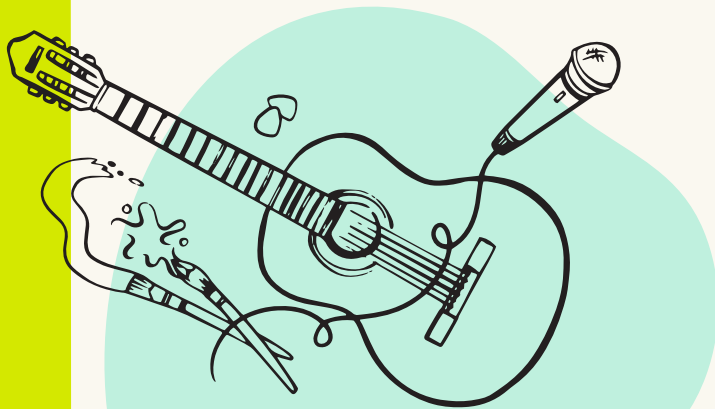
ናይ ምንባር ተመኩሮኡም ዝተፈላለየ ዝኾነ ስነጥበባውያን ንኣብነት ከም ስነጥበባውያን BIPOC፣ ትራንስ/ኩር ስነጥበባውያን ሕብሪ፣ ደቂ ኣንስትዮ ማለት ከለር ወይ ሕብሪ ኩሉ ጽታዊ መግለጺ ዘለዎን፣ ዝተኣሰሩ መንእሰያትን ዓበይትን ስነጥበባውያን ድለዩ።

ሰብአዊነት ተጠቐሙ

ነቲ ኣድማሳውን ፍሉይን ክፋላት ናይ ወዲ ሰብ ዛንታ ንምጥቃም ሰብአዊነት ተጠቐሙ።

ጥበብን ባህሊን ተጠቐሙ

ህዝባዊ ጥዕና ህያው ምግባር፡ ስነ-ጥበብን ባህልን ተጠቐሙ።



ትካላዊ ርድኢት

ዲጂታላዊ ምዕሩይነት

ስርዓታት ምክፍፋል ሓበሬታ ፍጠር

ኩሉ ሰብ ዋላ ምስ መሰናኸላት ከመይ ጌሩ ዲጂታላዊ ትሕዝቶ ክጥቀም ከም ዝኽእል ዝግምት ስርዓታት ምክፍፋል ሓበሬታ ምፍጣር (ንኣብነት ሆት ስፖት ምምጻእ፣ ሓበሬታ ኣብ ሞባይል ንኽትጥቀመሉ ቀሊል ምግባር፣ ሰባት ብቻላት ዝካፈሉ ኣናሎግ ዓይነት ምግባር፣ ከምኡ'ውን ኣብ ወረቐት ምሕታም)።

ብላዕለዎይን ትሑት ቴክኖሎጂን ኣቢልካ ምብጻሕ

ኣብ ኣየር፡ ብኢንተርነት፡ ብኣካል ንሰባት ንምብጻሕ ልዑልን ትሑትን ቴክኖሎጂ ዘለዎ መንገድታት ተጠቐም።

ዘይምዕሩይነት

ዓሌታዊ & ቁጠባዊ ፍልልያት ምፍታሕ

ኣብ መደባት ስራሕካ ንዘሎ ዓሌታውን ቁጠባውን ፍልልያት ብኸመይ ትፈትሖ ከምዘለኻ ኣካፍል።

ንዝተቐልዑ ሰባት ምክልኻል

ክንደይ ሰባት ብኮቪድ ህይወቶም ከም ዝሰኣኑ ዘክር። ኣብ መላእ ቦርድ ንዝተቐልዑ ንምክልኻል መጻኢ ፖሊሲታት ኣውጽእ።

ትካላዊ ርድኢት

ትምህርቲ

ትምህርታዊ ፕሮጀክታት ዲዛይን ግበር

ፕሮጀክታት ትምህርቲ ሳይንስ ማሕበረሰብ ንደፍ።

ክፍተታት ንምርዳእ ኣንፈታት ምፍላጥ

ኣብ ካልኣይ ደረጃ (K-12)ን ድሕሪ ካልኣይ ደረጃን ትምህርቲ (ኮለጅ) ዝረእ ዘሎ ኣንፈታት ፍለጥጥ፡ እዚ ኣብ ትምህርቲ ሳይንስ ክፍተት ዘለዎም ማሕበረሰባት ንምርዳእ እዩ።

መእተዊ ወይ ዕድል ሃብ

ኣዚና ክንቃለስ ከሎና ናብ ፈውሲ ዝኾነ ስነ-ጥበብ፡ ደገፍ ሓዘን፡ ንምቅላስ ጽቡቕ ኩነት ዕድል ምርካብ የድልየና።

ከባቢ

ናይ ደገ ቦታታት ዲዛይን ምግባር

ኣብ ማሕበረሰባትና ዘለዉ ሰባት ብዘይ ሰግኣት ክእከቡ ናይ ደገ ቦታታት ዲዛይን ግበር።

ሰባት ስርዓታት HVAC ንክርድኡ ሓግዞም

ሰባት ናይ HVAC (መሞቂ፣ ንፋስ፣ መዝሓሊ ኣየር) ስርዓታት ብኸመይ ኣየር የጽርዩን፡ ነዚ ጸጋ ኣብ ዝተገለሉ ማሕበረሰባት ብኸመይ ውሕስነት ክገብሩን ከም ዝክእሉ ንክርድኡ ሓግዞም።

ምወላ ምሃብ

ቅልጡፍ ምላሽ ደገም

ነቲ ቅልጡፍ ምላሽ ዝህብ ኣገባብ ምወላ ደገም።

ታሕተዎት መሰናኸላት

ገንዘብ ንምርካብ ዝዕንቅፉ ነገራት ምቕናስ ቀጽሉ።

ናይ ሰነድ ጠለባት

ኣብ መላእ ግዝኣት ንዝርከቡ ከባብያዊ ማሕበረሰባት ጠለባት ኣብ ምምላእ ብጭቡጥ ሓጋዚ ዝነበረ ነገራት ምስናድ ቀጽል።

ናይ ማሕበረሰብ ወፍሪ ዳሽቦርድ ኣካፍሉ።

ናይ ማሕበረሰብ ወፍሪ ዳሽቦርድ ኣካፍሉ።

መሰረተ ልምዓት ንምህናጽ ሓግዞ

ማሕበረሰባት ንዓበይቲ ዋሕዚ ገንዘብ መሰረተ ልምዓት ክሃንጹ ሓግዞ።

ንመዐቀኒ ዲዛይን ንምግባር ሓግዞ

ን መራሕቲ ዝተገለሉ ማሕበረሰብ ሚዛን ዓቕን ንክነድፉ ሓግዞም፣ ብሚልዮናት ዶላር ክሓስቡ ከድልዮምዩ።



ተስፋ

ዕላማ & ተስፋ የድሊ

ኣብ ሓዘን ዝመልእ ቅልውላው ምላሽ ክህቡ፡ ንሰባት ዕላማን ተስፋ ዝገብሩሉን ነገር ክህልዎም ከምዘለዎም ምርዳእ፡

ምልዕዓልን ምትእስሳርን የድልዮም

ሰባት ምልዕዓል ከም ዘድልዮም ኣይትረስዕ፡ ናይ ትርጉም ወይ ዕላማ ስምዒት ክርድኣና ኣለዎ፡ ኣብ ገምገም ባሕሪ ከም ዘሎ እኽሊ ሑጻ ኮይኑ ክስምዓና ኣይንደልን፡ እዚ ኣይሕግዝንዮ፡ ምትእስሳር የድልየናዮ፡ በይንና ከምዘይኮንና ይሕብረና፡ ከም ውልቀ ሰባት ወይ ከም ውልቀ ማሕበረሰባት ኣይኮነን፡

እምነት ከምኡ'ውን ሓፍ ምገል የድሊ

ቅልጡፍ ምላሽ ዝህቡ ሰባት ኣብ ኣገልግሎትና እምነትን ትርጉምን ዕላማን ከም ዘድልዮም ኣይንረስዕ፡ ፖሊሲ ዝሕንጽጹ ሰባት ንኽጽንብሉን ከልዕሉናን የድልዩና እዮም፡ ስለዚ ጸዕርና ኣገዳሲ ምኃኑ ንፈልጥ ኢና፡

"ናብ ዝያዳ ናይ ሸርቐዋል ፍጻመታት ከም ዋዕላታትን ምርኢታት ስራሕን ምቕያረይ፡ ኣብ እዋን ዕጽዋ ንኽጸወርን ምስኡም ምትእስሳር ዝገብረሎም ተመሳሳሊ ኣተሓሳስባ ዘለዎም ውልቀሰባት ዝሓቐፈ ማሕበረሰብ ንኽረክብን ሓጊዞኒ፡"

—Mulki Mohamed

መለክዒ

ናይ ስርዓተ ነርቭ ደገፍ ምሃብ

መራሕቲ ህዝባዊ ጥዕና ማሕበረሰብ ብደረጃ ውልቀን ትካልን ደገፍ ስርዓተ ነርቭ ከምዘድልዮም ተረዳእ፡ ስርዓታትን ስነ-ኣእምሮን ሕሰብ፡

መደባት ጽቡቕ ሂወት ምፍጣር

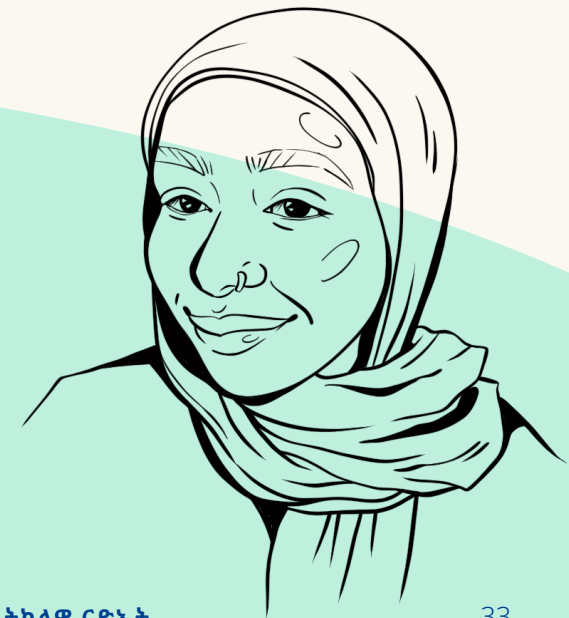
ንናይ ሕብረተሰብ ቅድመ ግንባር፡ ንጽቡቕ ምህላዎም ዝድግፉ መደባት ውሕስነት ፍጠር፡

ስነ-ልቦናዊ በሰላ ብኸመይ ከም ዝሰርሑ ተረዳእ

ቀዳማይን ካልኣይን ደረጃ ስነ-ልቦናዊ በሰላ ብኸመይ ከም ዝሰርሑ ተረዳእ፡

ደገፍ ድማ ዝያዳ ንኹሉ ዝሓቁፍ ግበር

ደገፍ ዝያዳ ንኹሉ ዝሓቁፍ ዝገብሮ መንገድታት ድለ፡ ምኽንያቱ እዚ ነቲ ዝነበርዎ ተመኩሮታት ናይ ሰራሕተኛታት ኣብ ኩሉ ቀጻትታት መንነት ዘንጸባርቕ እዩ፡



"ዕምባባታት መድሃኒተይ ኮይኑ
ተሰሚዑኒ። ናብ ጸሓይ ምቕናን ከኣ ግለ
ሸነኹ መድሃኒት እዩ ኔሩ።

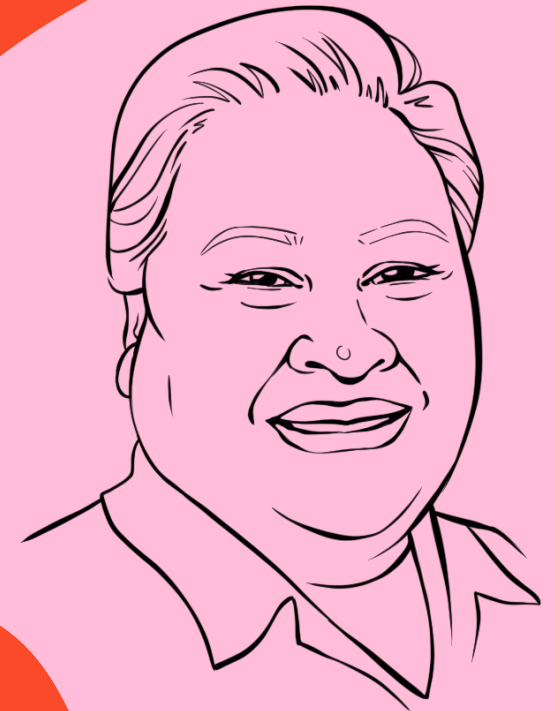
ነገራት ዘፍርሕን ዘሕዝንን ከምኡ ውን፣
ኣዘዩ ጌጋ ኣብ ዝነበረሉ እዋን፡
ክትሕዞም ዘለካ ንኣሸቱ ነገራት።"

—Zyna Bakari



"ዝያዳ ኣኽብሮት ዘለዎ ኩን።
ዋላ ናብቶም
ዘይሰምዑ ዘለዉ እውን"

—Aunty Lua Pritchard



ማሕበረሰብ ርድኢት

ናይ ኮቪድ “እመናት ልኡኻት”
ን ናይ ገዛእ ርእሶም ማሕበረሰባት
ብዛዕባ እቲ ለበዳ እንታይ ክዝክሩ
ይደልዮም?

ማሕበረሰባዊ ርድኢት

- ጥብቕና
- ንቕሓት
- ምትእስሳር
- ስግረ-ባህላዊ
- ኣብ መንጎ ወለዶታት
ዝግበር ርክብ
- ምግላል
- ዕላማ

ጥብቕና

ውዳበን ህንጽትን

ብሓባር ተወዳብኩም ሽርክነት ህነጹ።

ምስ ኣባላት ሓጋጊ ኣካል ተራኽቡ።

ምስቶም ንሓንጻጽቲ ፖሊሲ ዝሕግዙ ኣባላት ሓጋጊ ኣካል ኣብ ጥዕናን ፍትሓውነት ጥዕናን ዘተኮሩ ኣኼባታት ምቛም። እዞም ክኢላታት እዚኦም ነቶም ዝሰርሑሎም ሓንጻጽቲ ፖሊሲ ቀዳምነታት ንምስራዕ ይሕግዙ።

ነዚ ጸብጽብ ሽር ግበሩ

ኣብዚ ጸብጽብ ዘሎ ሓበሬታ ንሓባራዊ ራእይ ንቕድሚት ንምስጓም ክሕግዝ፡ ከም ውልቀ ጉጅለታት ወይ ሓባራዊ መሻርኽቲ ኣካፍሉ።

ናይ መርገጺ ወረቐት ኣማዕብሉ

ናይ መርገጺ ወረቐት ምስ ተግባራዊ ስጉምታትን ውደባዊ ፈርማታትን ኣማዕብሉ።

ንጸሓፊ ጥዕና WA DOH ምብጻሕ

ብዛዕባ ፍትሓውነት ኮቪድ ምስ ማሕበረሰባዊ ርድኢት ናብ ጸሓፊ Washington Department of Health ጥዕና ኣብጽሑ።

ንቕሓት

ንጥዕናኽ ዋጋ ሃቦ

ጥዕናኽ ክቡር ሙኋኑ ኣይትረስዕ።

መሰል ምሕታት

ንጽላት ህዝባዊ ጥዕና ምስ ኣብ ማሕበረሰባትና ዘለዉ ሰባት ብሓባር ንኣካላትካ ክትከናኽን ክሕግዝካ ክትሓትት መሰል ኣለካ።

ኅሰጓሳት ንፃኽ ከንጸባርቑ ይግባእ።

ኣገዳሲ ኢኽ። ኅሰጓሳት ትምህርቲ ህዝባዊ ጥዕና ማሕበረሰብ ንህይወትካ ከንጸባርቑ ይግባእ።

ብቐሊሉ ንምርዳእ ዝሕግዝ ሓበሬታ ምርካብ

ኣብ እዋን ሕክምናዊ ቅልውላው ጥዕናኽ ክትሕሉን ክትቃለስን ምእንቲ ብቐሊሉ ክትርድኡ እትኽእል ሓበሬታን ሓቅታትን ህዝባዊ ጥዕና ክትረክብ ይግብኣካ።

ግጉይ ሓበሬታ ምእላይ

ምስ እትፈትዎም ሰባትን መሳርሕትኽን ብኣፍን ኣብ ማሕበረሰባዊ ቻነላትን ግጉይ ሓበሬታ ክዝርግሑ ከለዉ ተዘራረብ።

ምትእስሳር

ማሕበራዊ ምዃን ማለት ጥዑይ ምዃን ማለት እዩ።

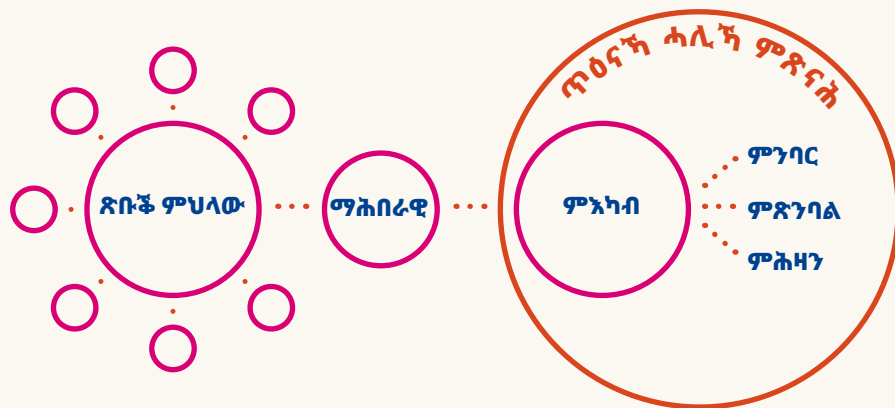
ማሕበራዊ ምዃን ን ብዙሓት ሰባት ኣገዳሲ ክፋል ናይ ኣብ ጽቡቕ ኩነት ምህላው ምዃን ፍለጥ።

ምእካብ ማለት ምድጋፍ ማለት እዩ።

ምትእኽኻብ ኣብ መላእ ማሕበረሰባት ኣዘዩ ትርጉም ዘለዎ ወይ መብዛሕትኡ ግዜ ብሰንኪ ናይ ስራሕን ቤት ትምህርትን ህይወት ግዴታ እዩ። ገና ምስ ጥዕና እናሃለና ከመይ ጌርና ንሕጎስ፡ ንሓዘን ወይ መዓልታዊ ህይወት ክንነብር ከም እንኽእል ንምግላጽ ደገፍ የድልየና።

ብሓባር ጥዕናኹም ሓልው

ብፍላይ እዞም ለውጥታት ካብ'ቲ ንፈልጦም መንገድታት ዝተፈልየ እንተኾይኑ፡ ብሓባር ከመይ ጌርና ጥዕናና ክንሕሉ ከም እንኽእል ንምዝርዛር ብሓባር ስርሑ።



ስግረ-ባህላዊ

ስግረ-ባህላዊን ናይ ብዙሕ ዓሌት ጥምረት

ብንጥፈት ስግረ-ባህላዊ፡ ብዙሕ ዓሌታዊ ጥምረት ፍጠር።

ብሄራዊን ማሕበረሰብ መሰረት ዝገበረ ሚድያ

ምስ ብሄራዊ ሚድያ፡ ማሕበረሰብ መሰረት ዝገበረ ሚድያ ዕየ።

ብዙሕ ቋንቋታት ዘለዎ ኣገዳስነት

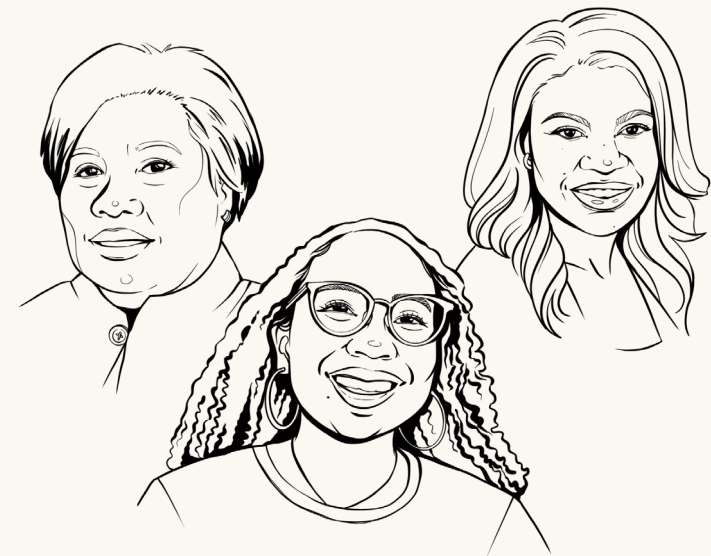
ኣገዳሲ እንተኾይኑ፡ ብዙሕ ቋንቋታት ዘለዎ ግበር።

ባህላዊ-ፍሉይነትን ስግረ-ባህላዊ ኅስጓሳት

ደቀባት ኣሜሪካ/ደቀባት፡ ኣፍሪቃውያን ኣሜሪካውያን/ጸላምቲ፡ ህስጋኛውያን/ላቲን/ላቲንክስ፡ ደሴታውያን ፓስፊክን BIPOCን ማሕበረሰባት ብባህላዊ ፍሉይነትን ስግረ ባህልን ኅስጓሳት ማእከል ዝገበረ ምግባር።

እው/ከምኡድማ ምሕሳብ

ንኹሎም ሕብረ ቆርበት ዘለዎም ሰባት ንምብጻሕን ሓድሕዳዊ ምክብባር ንምንቅስቃስን እው/ኣይኮነን ሓዲኡ/ወይ ኣተሓሳስባ ተጠቐም።



ኣብ መንጎ ወለዶታት ዝግበር ርክብ

ዝተፈላለዩ ወለዶታት ዝተፈላለዩ ድምጺ የስምዑ

ኣብ ሓደ ማሕበረሰባት ዝርከቡ ዝተፈላለዩ ወለዶታት ምስ ዝተፈላለዩ መልክዕ ርክብ ክድመዱ ከም ዝኽእሉ ኣስተውዑል።

ዝተፈላለዩ ዕድመ ዝተፈላለዩ ቻኒላት ይጥቀሙ

ዝተፈላለዩ ዕድመ ዘለዎም ሰባት ዝተፈላለዩ ቻኒላት ብኸመይ ከም ዝጥቀሙ ተኸታተሉ። ንኣብነት መንእሰያት ኣብ ቲክቶክን ትዊችን(TikTok and Twitch) ቀጥታዊ መስመር ይጥቀሙ ነይሮም። ስግረ-ወለዶታት ማሕበራዊ መራኽቢታት ከም Facebook ኢንስታግራምን ወይ ፖድካስት ተጠቐሞም ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ሬድዮን ኣፋዊ ቃልን ነቶም ኢንተርኒት ዘይብሎም ትሑት እቶት ዘለዎም ማሕበረሰባት እቲ ዝያዳ ዲሞክራሲያዊ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ዝቐለለ ናይ ጽሑፍ መልእኽቲ

ብዙሕ ግዜ ብሞባይል ሓበሬታ ከም እነካፍል ኣይትረስዑ፣ ስለዚ ነገራት ብናይ ጽሑፍ መልእኽቲ ንምክፋል ቀሊል ግበሩ።



ምግላል

ዝተወሰኑ ማሕበረሰባት ኣብ ቅድሚት ምምጻእ

ኣብ ቤት ማእሰርቲ ዝርከቡ፣ ውሕስነት ኣባይትን መግብን ዘይብሎም፣ ዘይብሎም/ ትሑት እቶት ዘለዎም ማሕበረሰባት ናብ ቅድሚት ኣብ ማሕበረሰባዊ ስራሕና ኣምጽኡ።

ንሰባት ሰብኣውነት ዘለዎም ምግባር

ኣብዛ ብኣታዊታትን ዓሌትን ብዛዕባ ብቑዕነት ድማ ብ ጽውጽዎቻትን ዝተኸፋፈለት ዓለም ብቐሊሉ ንኡድኒ ዝድፍኡ ሰባት ሰብኣውነት ንምሃብ ክትሕግዙ ድሉዎት ኩኑ።

ዕላማ

ሓይሊን ሓድነትን

ብቑጽሪ ሓይሊ ከም ዘለና ፍለጥ። ሓድነት ሓቢርና ንሽግራትና ብሓልዮትን ብኣድማዕነትን ዝፈትሑ ዘደንቑ መፍትሒታት ክንፈጥር የኽእለና።

ስምዒት ትርጉምን ናይ ሓባር ዕላማን

ኣባላት ማሕበረሰብ ብሓባር ናይ ትርጉም ስምዒትን ናይ ሓባር ዕላማን ክስምዦም ከምዘለዎም ተረዳኡ። ምትእስሳር ማለት በይንና ከምዘይኮንና ብኸመይ ከም እንፈልጥ እዩ። ነንሕድሕድና ንደላለ ኢና፡ ንለውጢ ፍቓደኛታት ዝኾኑ ትካላት ድማ የድልዩና እዮም።

"ንሰባት ካብቲ ምቹእ
ስፍሮኦም

ከምኡ'ውን ናብ ቀጥታዊ
ተግባር ኣውጺእዎም።

ንሓጺር እዋን፣ ነቲ ሓባራዊ
ሕልና ከፊትዎ

ከምኡ'ውን ሞራላዊ
መንፈስ ህዝቢ፣ ቅድሚ
ሕጂ ኣብ ዝኾነ ዘመን
ብዘይተራእዮ።

ንኹላትና መሸፈነና
ቀሊዑና፣ ንሓደ ቃል።"

—Jordan Chaney



ነዚ ጸብጸብ ግዜ ወሲድካ
ኣንቢብካ ኣብቲ እትሰርሖ ኣገዳሲ
ስራሕ ርድኢቱ ስለ ዝወሰኽካ
የቐንየልና።



DOH 830-032 May 2024 Tigrinya

ነዚ ሰነድ'ዚ ብኻልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 1-800-525-0127 ደውል።
ጽሑፉን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፣ ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ
(Washington Relay) ወይ ናብ doh.information@doh.wa.gov ኢመይል ስደዱ።