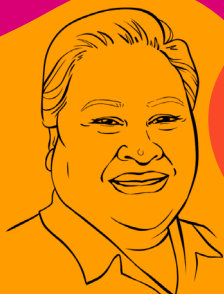


የግንባር ቀደም ሰዎች  
አመለካከቶች፡-  
የ COVID ጓድ

Megan Veith



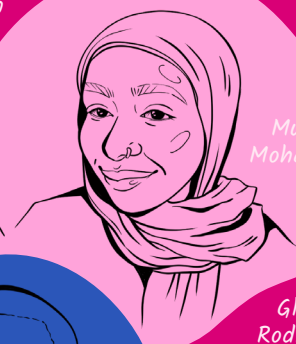
Dr. Ben Danielson

Zyna Bakari



Kathleen Wilcox

Mulki Mohamed



Faaluaina "Lua" Pritchard

Lynese Cammack

Mohamed Bakr

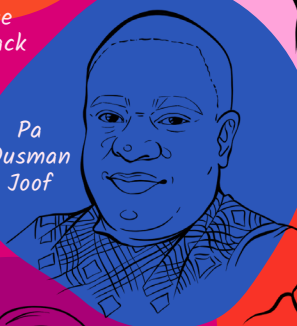
Van Kuno



Pa Ousman Joof

Gloria Rodriguez

Jordan Chaney



Mayra Colazo

Chaune Fitzgerald

Lin Crowley

Todd Holloway

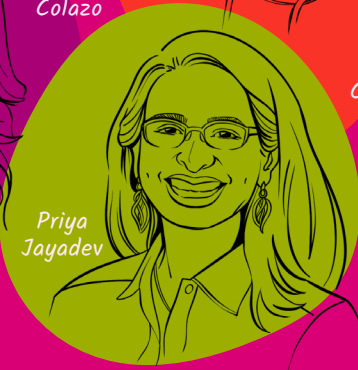


Priya Jayadev

Kelvin Hoang

Vincent Perez

JanMarie Olmstead



የግንባር ቀደም ሰዎች አመለካከቶች፡-  
**የ COVID ጓድ**

የተመረጡትን ምንጣቦች 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

- 33 FAALUAINA “LUA” PRITCHARD
- 34 PRIYA JAYADEV
- 35 TODD HOLLOWAY

**የጽሁፍ አስታዎሽ #1 ወረርሺኙን ማስታወስ**

- 4 ወደ ተግባር ገባሁ VAN KUNO
- 6 መደብ ዜሮ LIN CROWLEY
- 8 COVID KELVIN HOANG
- 9 የሙሉ ጊዜ ስራ ዳርኝ 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 አስታዎሽ #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 አስታዎሽ #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 አስታዎሽ #5 የ COVID የፈጠራ ታሪኮች እና ዜና እረፍቶች**

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

**የጽሁፍ አስታዎሽ #3 በ COVID ምን አይነት ተግዳሮቶች አጋጥሞቻቸዋል?**

- 28 COVID ሃይኩ LEENA VO
- 29 LIN CROWLEY
- 30 የቃል ጽሁፍ PA OUSMAN JOOF
- 32 MULKI MOHAMED

**የጽሁፍ አስታዎሽ #6 ምን ይመጣል፡- ደስታ እና ሃዘንን ማሰላሰል**

- 52 MAYRA COLAZO
- 53 ZYNA BAKARI

**የጽሁፍ አስታዎሽ #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 መጽሐፍ እንዲወዱት እንደሚያደርግዎ ተስፋ እናደርጋለን።

ብቻዎን እንዳልሆኑ በቃላትን 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 ማሰባሰብ እና መልቀቅ ሲመጣ፡-  
የመንፈሴን የመቀበያ ምንጣፍ አቧራ አራግፌ የሚያዙትን  
አዳዲስ ነገሮችን እቀበላለሁ።

*Jordan Chaney*  
የባህል ስራተኛ፣ ገጣሚ



# የጽሁፍ አስታዎሽ #1 ወረርሺኙን ማስታወስ

ውድ አንገቢ፣

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

የእርስዎ ተስፋዎች እና ፍርሃቶች ምን ነበሩ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

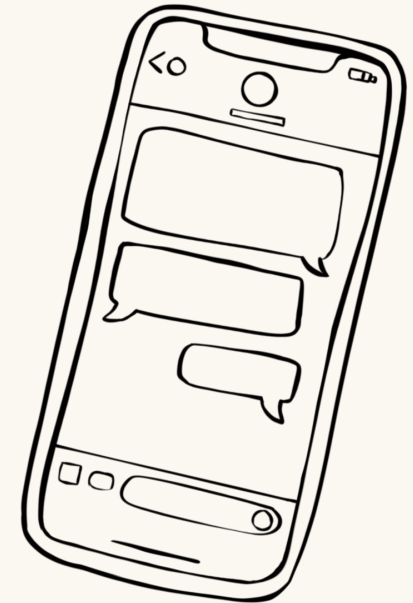
## ወደ ተግባር ገባሁ

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 ሻይረሱ ሁኔታ አጋርቷል።”

የቀረው አመት የተተራምስ ነበር

ሲያትል የመጀመሪያዎቹ 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፣ ተሳካፊን።

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 ለመደገፍ ስለተገናኘን በጣም አመስጋኝ ነበርኩ።

ተስፋ መቁረጥ አልፏልግም

ተስፋዬ ያቋቋምነውን መቀጠል ነው። እርስ በእርሳችን የፈጠርነውን ታላቅ ግንኙነት መቀጠል አልፏል። 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) ፕሮግራም  
በኦሪጎን 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 (የፕሮስ ካውንቲ የድንገተኛ አደጋ  
አስተዳደር መምሪያ) በበጎ ፈቃደኝነት ለማገልገል ቃለ መጠየቅ አደረግሁ  
ከወረርሻኝ 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 አብራ 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 የአፍንጃ 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 እንዳይደርሱባቸው 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 ከአሷ 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**

ጭንቀቱ 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 ስርዓት 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።

ወረርሽኝ የፈጠራ ወሬ ነው ብለው የሚያስቡ ሰዎች እውነታውን እንዲረዱ ፈልጌ ነበር። የተሳሳተ መረጃ እንደሚያደግ ካንሰር ነበር። ምርጫዎች ወደ ጤነኛነት ሊመልሱን የማይችሉውን 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 ሰፊ 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  
ፕሮግራሞች 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 በወረሽኛ  
ክፉኛ ልትጎዳ ትችላለች።  
ይህ አለም አቀፍ ቀውስ ነበር

**IV. ትህትና**

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

**V. ድጋፍ**

ከቤተሰብ ጋር ተገናኝሁ - ሁሉም ሰው ተገልጦ እና ደህንነትን ተጠብቆ  
እንዲቆይ ሲማር በጣም ብዙ ጥሪዎች እና የቪዲዮ ውይይቶች ተከሰቱ።  
በሰራዬ ሙሉ በሙሉ ተገልጦ 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 ሸታ

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

ከቤተሰብ እና የልጅነት ጓደኞች ጋር ተገናኝሁ። 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 አያልፏም፣ ነገር ግን በጣም የተያያዘን፣ የሚታይ እና የሚሰማ ስሜት ይሰማን ነበር።

የርቀት ስራን ለመጀመሪያ ጊዜ ስንመራ ከስራ ባልደረቦች ጋር ተቀራረብኩ። ብዙ ባልደረቦቹ ወረርሽኝ 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 መድሃኒቱ 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 አስተዋጽኦ #2 COVID ማጋጠም

ውድ አንባቢ፣

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COVID በሰዎች ንክኪ ይሰራጫል ነገር ግን የሚከተሉትን ገልጧል፡-

ማህበራዊ ፍጡራን ነን። እርስ በእርሳችን እንፈለጋለን።

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 ተምራለሁ። የቤት ውስጥ እጽዋትን የማደግ አዲስ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ መርጫለሁ። አንዳንድ ጊዜ ነጻነት ትክክለኛውን የምቻት 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 ወረርሽኝን ለመቋቋም ወደ ውጭ መውጣቱ ምን ያህል አስፈላጊ ነበር።
2. ግልጽ የሆነ ነገር ህይወት ምን ያህል እንደተለወጠ ልጄ በማያው ፊት እንዲቆይ የፈቀድኩለትን ጊዜ ያህል ነበር። ወረርሽኝ ከመከሰቱ በፊት፣ ለ"መዝናኛ" አላማዎች በቀን ከ1 እስከ 2 የማያ ጊዜ ተፈቅዶለት ነበር። በወረርሽኝ 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 ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው። መንፈሳዊ ስርዓት አዳኝ። ጠዋት ዮጋ እና ከሰዓት 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።

**የአክብሮት ግጥም**

የበለጠ አክባሪ ይሁኑ።  
ለማይሰሙትም  
ጭምር

//ፖለቲካዊ፣ ግትር እና ሞኝ//  
ጥሩ ሰዎች።

(አሁንም ለማይሰሙ)

እነሱ ለእኔ የተለዩ ብቻ ናቸው

**Faaluaiana "Lua" Pritchard**  
**Asia Pacific Cultural Center**

**Priya Jayadev**  
**Clallam Mosaic:**  
**Intellectual & Developmental Disability Services**

**ከተህዋሲያን እስከ አለምአቀፍ**

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

*Todd Holloway*  
**Center for Independence**

**በወረርሽኝ ተስፋ አስቆራጭ ክፍሎች ውስጥ እንኳን የውበት ተሞክሮ**

የራሴን ደስታ መፍጠር ተምራለሁ።

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 ሞክርኩ።

*Zyna Bakari*  
**Urban League of Metropolitan Seattle**

# የጽሁፍ አስታዎሽ#3 በ COVID ያጋጠምዎት ተግዳሮቶች ምን ነበሩ?

ውድ አንገቢ፣

ወደ ኋላ መለስ ብለው ሲመለከቱ፣  
በወረርሽኝ 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 አቋሟል። እንዴት በምናገዳ ወይም በፊስታይም  
መገናኘት እንዳለብን መማር ነበረብን። ወረርሽኝ እኔን ጨምሮ፣ ለብዙ ሰዎች  
ግልጽ የሆነ የአዕምሮ ጤና ገጽታ ነበረው። እንዲሁም በ COVID-19 መያዛቸው  
የተረጋገጠ የጓደኞቼ አካላዊ ጤንነት ሲባባስም አይቻለሁ። በሁለተኛ ደረጃ ወረርሽኝ  
ሲሰራጭ መመልከቴ ብቻ እንዲሁ በእኔ ላይ ጉዳት አድርጏል።

### **COVID ሃይኩ**

ህይወት አመለካከቶቼን ለውጦታል  
ፈጣን ለውጦች ተከስተዋል  
አንዳንዳቸው 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 ሰዓት ወይም ሶስት ሰዓት ርቆ መሄድ [መከተብ] እንዲሁ ሊያገኙት ባለው ገንዘብ ትልቅ ጉዳይ ይሆን ነበር። ስለዚህ ሰዎች ነዳጃቸውን እንዲሸፍኑ የምንሰጠውን አበል እና የሚያመልጣቸውን ሰዐታት በትክክል ማሰላት አለብን። ለሰዎች የ\$50 የሰጠታ ካርዶችን መስጠት እና መጓጓዣ መስጠት ጀመርን እና ይህ ሁሉ የሆነው የራሳችንን [የመጓጓዣ እና የገንዘብ ድጋፍን] ከማግኘታቸው 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። በየሰዓትም 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 አብራሃቸው 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**

ቤተሰቦቹ ስለ COVID ወረርሽኝ 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 መሰራት 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 ያሳዘናል።

*Priya Jayadev*

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

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

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 በማውቀቸው ሰዎች እንዲሁም በየአለቱ  
በምናቀርበው የዜና አቅራቢ መካከል የተደበለጠ መረጃዎች እና መልዕክቶች  
ምክንያት ብዙ ውዥንብር እንደነበረ ማወቅ ችያለሁ።

*Todd Holloway*

**Center for Independence**

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

ውድ አንገቢ፣

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**የብሩህ ነጥቦች ግጥም**

የአንድ ሃገር ሰዎችን ከምችት 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  
ወረርሽኝ 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።

መዘምራትም “በሩ እንዳይንገጫገጭ. . !” የሚለውን አዜሙ

**Jordan Chaney**  
የባህል ስራተኛ፣ ገጣሚ

ብሩህ ነጥቡ እኛ ከማናውቃቸው ሰዎች ጋር እንኳን፣ እርስ በእርስ  
ለመረዳዳት እጆቻችንን 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። ወረርሽኝ መገናኘታችን ምን ያህል አስፈላጊ  
እንደሆነ አሳይቶናል።  
በሆነ መንገድ። እንደምንም።

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

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

**Mulki Mohamed**  
**RuntaNews**

### **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**

ራሴን እንደገና በማንበብ እንደደሰት 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 ይገዜ ምሽቶቼን ከጀርባ ባለው መናፈሻዬ ከእግሬ አጠገብ ከውሻዬ ጋር ከጨረቃ በታች በመጻፍ አሳለፍኩ። ለራሴ “ትንሽ” እንዲሆን ፈቀድኩለት እና ወረርሽኝ በጣም አስከፊ በሆኑት ክፍሎች ውስጥ እንዲሁ ውበትን አጋጠመኝ።

**Zyna Bakari**  
**Urban League of Metropolitan Seattle**



# የጽሁፍ አስታዎሽ #5 የ COVID ፈጠራ ታሪኮች እና ዜና እረፍቶች

ውድ አንገቢ፣

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 አህቶቹ ግን ትኩረት እና ክብር ሲያገኙ፣ ያለ እውቅና ከበስተጀርባ ጠውልዳል። በ2019 እና 2020 መካከል COVID በአለም መድረክ ላይ እንደ ኮቪድ 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**

**የፈጥሮች ማስታወሻ፡- የሃዘን እጾች**

ለተሰማን ነገር ቦታ መያዝ የሚችሉ፣ እንደ ሰዎች ያሉ፣ የእጽዋት ጓደኞች አሉ። ከዚህ ቦታች አጭር የእጽ ሻዮች ዝርዝር አሉ። ለመጽናናት ወደ ምን አይነት ባህላዊ ህክምናዎች ይመለሳሉ?

**የአትክልት ጓደኞች**

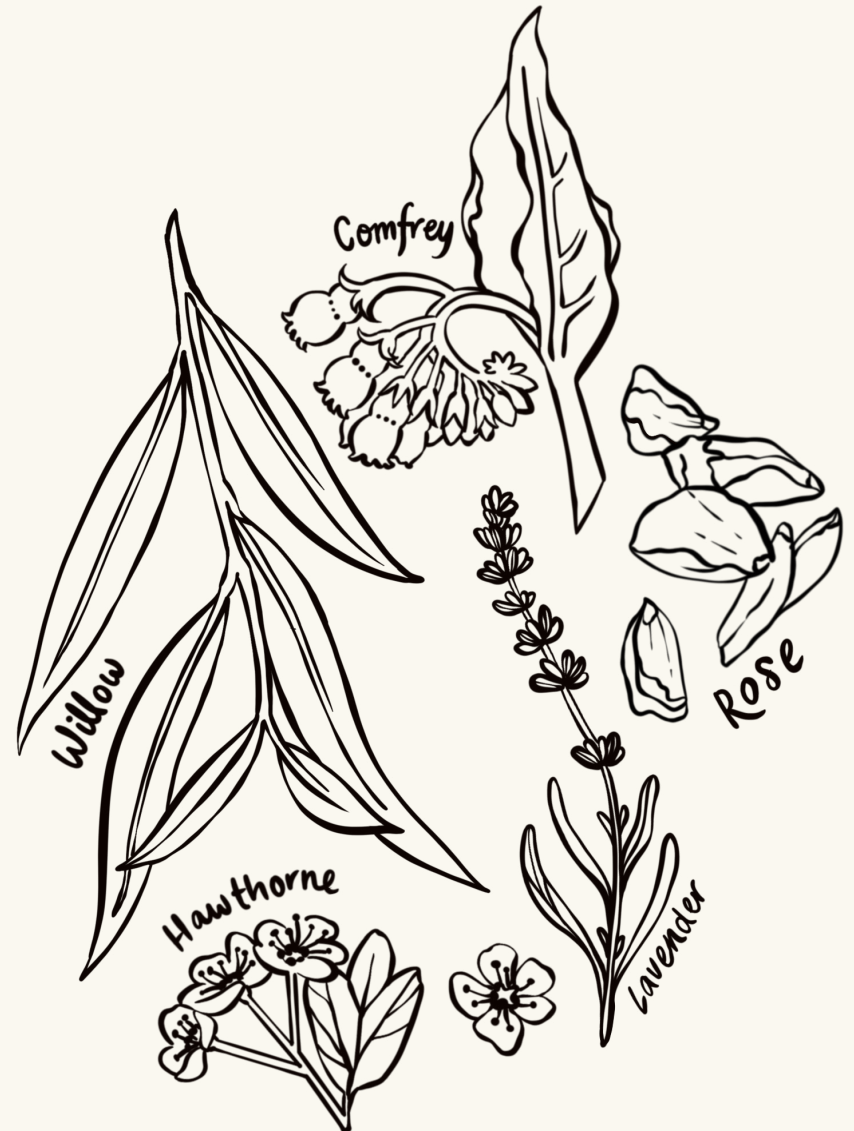
ዊሎው

ኮምፍሬይ

ጽጌሬዳ

ሃውትሮን

ነርቫንስ፡- የወይን ጠጅ አበባ፣ ቆብ፣ ሚንት፣ የሎሚ የሚቀባ



**የጽሁፍ አስታዎሽ #6  
ምን ይመጣል:-  
ደስታ እና ሃዘንን ማሰላሰል**

ውድ አንባቢ፣

ሰውነትዎን ሃዘን እና ደስታ የት እንደሚሰማው ሲጠየቁ ምን ይመጣል?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ሃዘን የሚለውን ቃል ስላለማ?  
በደረጃው ውስጥ ይሰማኛል

ደስታ የሚለውን ቃል ስላለማ  
ፈገግ ስላለምል  
ፊቴ ላይ  
እንዲሁም በህይወት ውስጥ ደስታ  
የነበረኝን ጊዜ ወዲያውኑ ስላማስብ  
በጭንቅላቴ ውስጥ ይሰማኛል።

**Mayra Colazo**  
**Central WA Disability Resources**

የተወሰነ ደስታ ካገኙ

ለራስዎ ሁሉንም ስሜት እንሰማዎ ይፍቀዱ።

በእሱ ጨረቃ ላይ ይዘላሉ።

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 አስታዎሽ#7 አንደተገናኙ ይቆዩ

ውድ አንባቢ፣

እነዚህን ከግንባር ቀደም ስራተኞች የተሰበሰቡ ጽሁፎችን ለራስዎ ስሜቶች እና ስሜቶች በማቆያ ቦታ እንዳሳብደቸው ተስፋ እናደርጋለን።

የያዙት ማንኛውም ነገር፣ አንዳንድ ጊዜ ዘግተው እንዲይዙት ያስፈልጋል በቅርብ እንዲያት 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 አይታዎች 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 ክፍለ-ጊዜዎች 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 ቡድኖቹ ፈጠራቸውን እዚህ አጋርተዋል። ከታች ከተዘረዘሩት አጋሮች ከእያንዳንዱ ተምራያለሁ። የማህበረሰብ እንክብካቤን እንዴት ማዕከል ማድረግ እንዳለብን አስተምረውኛል። በመፍትሄ አሰጣጥ ፈጠራን እና ደስታን ከፍ እንዳደርግ አስተምረውኛል።

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

**Fathiya Abdi**  
የማህበረሰብ ትብብር



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።

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**

### 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](mailto:doh.information@doh.wa.gov) ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።