

COV SUAB LOS NTAWM  
LUB FRONTLINES:  
Hu nkauj txog COVID

Megan  
Veith



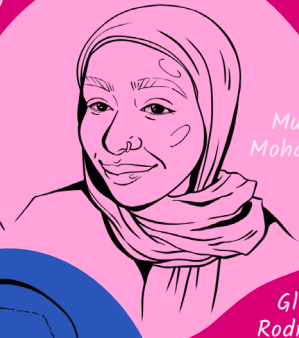
Dr. Ben  
Danielson

Zyna  
Bakari



Kathleen  
Wilcox

Mulki  
Mohamed



Faaluaina "Lua"  
Pritchard

Lynese  
Cammack

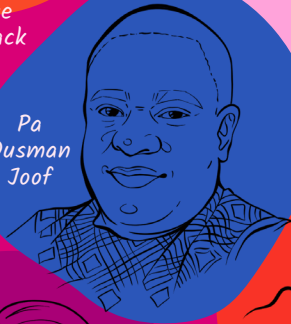
Mohamed  
Bakr

Van  
Kuno



Pa  
Ousman  
Joof

Gloria  
Rodriguez



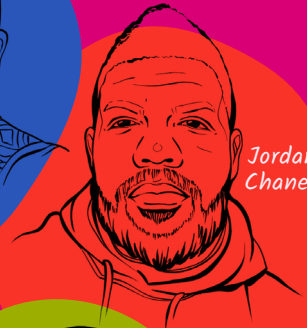
Jordan  
Chaney

Mayra  
Colazo

Chaune  
Fitzgerald



Lin  
Crowley

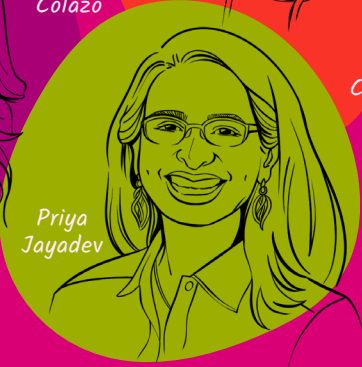


Todd  
Holloway

Priya  
Jayadev

JanMarie  
Olmstead

Vincent  
Perez



Kelvin  
Hoang

*COV SUAB LOS NTAWM  
LUB FRONTLINES:  
**Hu nkauj txog COVID***

Zaj Lus Sau Uas Sib Pab Hloov Kho los ntawm  
Anastacia-Reneé, C. Davida Ingram  
& Fathiya Abdi

Cov Ntawv Sau Xub Thawj los ntawm Cov Khub Sib  
Koom Tes Fab Kev Xav Hauv Zej Zog

## COV NTSIAB LUS

- vii Kev Qhia Tus Kheej
- ix Nyob Zoo Tus Neeg Nyeem
- 1 3 Yam Uas Yuav Qhia Kuv Tus Kheej **JORDAN CHANEY**

### *KEV SAU LUS PAB TXHAWB #1 KEV NCO TXOG QHOV KEV SIB KIS KAB MOB LOJ*

- 4 Kuv Ua Qhov Kev Nqis Tes **VAN KUNO**
- 6 Lub Chaw Pib Kev Sib Kis Mob **LIN CROWLEY**
- 8 Kab Mob COVID **KELVIN HOANG**
- 9 Kuv Tsis Tau Muaj Dua Txoj Hauj Lwm Puv Sij Hawm **GLORIA RODRIGUEZ**
- 10 Kev Nyuaj Siab, Kev Xav Sib Chab Sib Chaws, Thiab Sab **MAYRA COLAZO**
- 11 Daim Npe Cov Kev Nco Txog, Kev Sib Txuas, thiab Kev Ntshai **MEGAN VEITH**
- 12 Kev Saib Rov Qab **TODD HOLLOWAY**
- 14 Cov Kev Xav **PRIYA JAYADEV**
- 16 Tus Ntxhiab Tsw Qab ntawm Kev Sib Txuas **ZYNA BAKARI**

### *KEV SAU LUS PAB TXHAWB #2 KEV MUAJ KEV PAUB DHAU LOS NTAWM KAB MOB COVID*

- 20 **LIN CROWLEY**
- 21 **LEENA VO**
- 22 Daim Npe Tej Yam Uas Yuav Tsum Tau Ua Ntawm Tsev **PRIYA JAYADEV**
- 23 Zaj Paj Huam Kev Sib Hwm **FAALUAINA “LUA” PRITCHARD**
- 24 Los Ntawm Kab Mob mus rau Lub Ntiaj Teb **TODD HOLLOWAY**
- 25 Ntsib Kev Zoo Nkauj Txawm Tias nyob rau hauv Cov Feem Uas Txaus Ntshai Tshaj Plaws Ntawm qhov Kev Sib Kis Kab Mob Loj Los Xij **ZYNA BAKARI**

### *KEV SAU LUS PAB TXHAWB #3 COV KEV COV NYOM DAB TSI KOJ TAU NTSIB NROG RAU KAB MOB COVID?*

- 28 Kab Mob COVID Haiku **LEENA VO**
- 29 **LIN CROWLEY**
- 30 Kev Hloov Cov Lus Hais Ntawm Ncauj Mus Ua Ntawv **PA OUSMAN JOOF**
- 32 **MULKI MOHAMED**

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

### *KEV SAU LUS PAB TXHAWB #4 PUAS MUAJ FEEM XYUAM UAS ZOO LOS NTAWM KAB MOB COVID LI?*

- 38 Zaj Paj Huam Rau Cov Feem Xyuam Uas Zoo **JORDAN CHANEY**
- 39 **LIN CROWLEY**
- 40 Zaj Paj Huam Kev Faib Khoom Plig Kab Mob COVID **LEENA VO**
- 41 **MULKI MOHAMED**
- 42 **ZYNA BAKARI**

### *KEV SAU LUS PAB TXHAWB #5 COV KEEB KWM KEV TSIM KAB MOB COVID THIAB XOV XWM TXOG KEV PLOJ TUAG*

- 46 **JORDAN CHANEY**
- 47 **PRIYA JAYADEV**
- 48 Cov Neeg Nrhiav Kev Kho Mob Li Kev Cim Tseg: Cov Tshuaj Ntsuab Kho Kev Tu Siab

### *KEV SAU LUS PAB TXHAWB #6 TEJ YAM UAS TSHWM SIM: XAB MAS THIB KEV ZOO SIAB THIAB KEV TU SIAB*

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

### *KEV SAU LUS PAB TXHAWB #7 SIB NUG MOO NTSOOV*

- 56 Ua Tsaug Rau Nej **FATHIYA ABDI**
- 57 **COV KHUB SIB KOOM TES FAB KEV XAV**

## Kev Qhia Tus Kheej

*Phau ntawv no yog ib feem ntawm ob feem kev rau siab los saib txog  
cov neeg muab kev pab xub thawj hauv zej zog nyob rau hauv xeev  
Washington.*

*Yam txuas mus no yog lub taub rau khoom faus cia.*

*Dhau li no lawm nws kuj los nrog rau daim npe kev txawj ntse sib  
koom uas nws nyob nws rau zej zog, cov khoom haum,  
thiab cov chaw tsim cai.*

*Thov ua tsaug ntau rau txhua Cov Khub Sib Koom Tes Fab Kev Xav  
rau koj li kev mob siab rau cov zej zog thoob plaws xeev Washington.*

*Daim npe chaw muab kev pab tag nrho nrog rau cov npe tswv cuab  
yog nyob rau tom kawg.*

*Nyob Zoo Tus Neeg Nyeem,*

*Peb vam tias phau ntawv no yuav nkag mus nyob hauv koj siab.*

*Peb xav ceeb toom qhia rau koj los ntawm peb cov lus thiab peb tus kheej li kev paub ntiag tug tias tsis yog koj xwb thiaj li nyob ib leeg.*

*Peb xav faib tawm peb cov kev xav nyob rau hauv peb tus kheej thiab cov lus sau los ntawm peb cov kev xav ntawd hais txog cov neeg ua hauj lwm tseem ceeb uas sawv nrog koj.*

*Qhov no yog kev muab thiab kev caw.*

*Thov sau thiab hais koj cov dab neeg thiab.*

### **3 Yam Uas Yuav Qhia Kuv Tus Kheej**

thaum hais txog kev tso mus thiab kev tso tawm:  
Kuv yuav nchos cov hmoov av tawm ntawm daim  
ntaub pua zoo siab txais tos kuv tus ntsuj plig thiab  
zoo siab txais tos yam tshiab uas yuav tuav cia mus.

***Jordan Chaney***

**Tus Neeg Ua Hauj Lwm Txog Fab Kab Lig Kev  
Cai, Kws Sau Paj Huam**



**Kev Sau Lus Pab  
Txhawb #1  
Kev Nco Txog Qhov  
Kev Sib Kis Kab Mob  
Loj**

*Nyob Zoo Tus Neeg Nyeem,*

*Dab tsi yog 3-5 yam kev nco txog uas  
sib txawv uas koj muaj thaum pib qhov  
kev sib kis kab mob COVID loj?*

*Dab tsi yog koj cov kev vam thiab cov  
kev ntshai?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Kuv Ua Qhov Kev Nqis Tes**

Kuv vam tias kab mob COVID yuav ploj  
mus sai-sai no thiab muaj kev ntshai  
thaum kuv pom tib neeg dhau lawm.  
Kuv hnov tau tias ntshai thiab kho siab  
Kuv ua qhov kev nqis tes  
cov neeg uas kuv hlub thiab

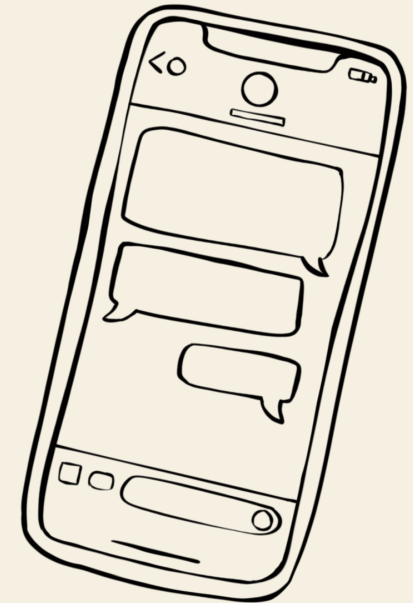
tuag coob

txhawm rau pov thaiv  
kuv lub zej zog

Kuv nug moos kuv tus muam  
thaum kuv nrhiav cov chaw muab kev pab los them nqi xauj  
tso khoom noj rau saum lub rooj rau kuv cov tub lag luam

Kuv txhawj xeeb tias tsam kuv yuav yog tus tom ntej (ib tug)

***Van Kuno***  
**Refugee & Immigrant Services NW**





## **Lub Chaw Pib Kev Sib Kis Mob**

### *Neeg Qhov Muag Tsis Pom Kev*

Kuv nco tias muaj qhov kev teem caij qhia kawm raws li ib txwm nyob rau lub caij nplooj ntoo hlaw xyoo 2020. Yam tom ntej uas peb paub peb tau qhia tias cov xib fwb "tsim nyog tsis txhob qhia peb cov zaj kawm tim ntsej tim muag mus ntxiv lawm, cov tub ntxhais kawm tsis tas yuav mus kawm ntawm chav kawm lawm." Peb lub tsev kawm ntawv tau faib tawm hais txog qhov xwm txheej tus vais lav."

### *Qhov Seem Ntawm Lub Xyoo Tau Muaj Kev Kub Ntxhov Ntau Yam*

Seattle muaj thawj tus neeg mob uas ua lub chaw pib kev sib kis mob. Peb raug thov kom los kawm paub txog txoj hauv kev npaj peb cov chav kawm hauv oos lais uas cuag li yog tiag ntawm Zoom, thiab txhua yam uas peb yuav tsum tau ua txuas mus ntxiv ntawm peb txoj hauj lwm los ntawm Zoom, tsis yog peb cov chav kawm hauv chav tsev. Tsis tuaj qhia ntawv tau tim ntsej tim muag mus ntxiv lawm. Peb tau nrhiav txoj hauv kev los ua txhua yam - yam uas tsis muaj kev txuas lus nyob ze ncaj nraim, tim ntej tim muag. Nws nyuaj heev uas yuav ua peb lub neej raws li ib txwm txuas mus ntxiv! Tab sis qee txoj hauv kev, peb tswj tau.

### *Peb Tau Loj Hlob*

Qhov ntawd yog thaum kuv tau txiav txim tias peb yuav tsum tau siv peb lub koom haum uas tsis vam nyiaj paj tshaj los ua kom tib neeg muaj kev sib nug moos, los pab txhawb cov neeg uas xav tau kev pab. Pab txhawb lub zej zog ncaj nraim nyob rau tom qab ntawd! Peb paub txog peb Qhov Kev Pab Txhawb tam sim no los ntawm peb qhov kev ua ub ua no thiab kev ua hauj lwm mus los. Txhua leej neeg uas dhau los ua ib feem ntawm peb qhov kev sib koom tes. Dhau li ntawd lawm, muaj qee leej neeg tau cog lus yuav muab tej yam uas lawv tuaj yeem ua tau los tsim peb lub chaw hauj lwm hauv zej zog. Kuv thov ua tsaug ntau uas peb tau sib ntsib sib pom los sib pab txhawb peb cov zej zog.

### *Kuv Tsis Xav Plam Kuv Qhov Kev Vam*

Kuv qhov kev vam yog los ua tej yam uas twb tau pib lawm txuas mus ntxiv. Kuv xav ua txuas mus ntxiv rau txoj kev sib raug zoo uas peb ib tug tau ua pub rau ib tug. Tab sis kuv qhov kev ntshais yog qhov kev vam uas tab tom muaj tsawg mus lawm zuj zus. Yog tias tib neeg tsuas xav txog cov kev xav tau theem pib, thiab tsis muaj yam uas peb txhua tus tuaj yeem ua tau los ua kom peb cov zej zog zoo zuj zus, peb plam lub hmv tsam los ua kom muaj kev ruaj khov zog ntxiv los ntawm kev ua hauj lwm sib koom ua ke.

### ***Lin Crowley***

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

## COVID

“Que sera sera.”

Yuav zoo li cas

Yuav zoo  
Hais txog txhua -  
txhua yam

***Kelvin Hoang***  
**Asia Pacific Cultural Center**

## **Kuv Tsis Tau Muaj Dua Txoj Hauj Lwm Puv Sij Hawm**

Tus neeg kawm tiav tshiab  
los ntawm kuv lub khoos kas Master of Public Administration (MPA,  
Qib Kawm Master Txog Tsoom Fwv Li Kev Kav Tswj)  
Kuv tau nrhiav hauj lwm nyob rau lub qab Yim Hlis Ntuj

Nyob rau Lub Kaum Hlis Ntuj 2019 ua ntej muaj kab mob COVID  
kuv niam thiab kuv tau ua tsheb sib nraus Txoj kev mus kho mob tau ua  
rau muaj kev cov nyom ntxiv rau kuv txoj hauj lwm

Nyob rau Lub Kaum Ob Hlis Ntuj 2019 kuv tau xam phaj zaum kawg  
nkaus mus ua tus neeg yeem ua hauj lwm pab dawb nyob ntawm County  
Department of Emergency Management (Khauj Tim Pierce Lub Tuam  
Tsev Hauj Lwm Tswj Xwm Txheej Ceev) vij ua ntem muaj qhov kev sib  
kis kab mob loj

Kuv tsis paub tias yuav muaj dab tsi tshwm sim tom ntej

***Gloria Rodriguez***  
**LatinX Unidos of the South Sound**

### **Kev Nyuaj Siab, Kev Xav Sib Chab Sib Chaws, Thiab Sab**

Kuv raug hloov mus ua Tus Thawj Kav Xwm, kev ntiav neeg ua hauj lwm tshiab, kev kawm paub txog kuv lub luag hauj lwm tshiab thiab kev peem kom dhau tus kab mob COVID. Kuv tau tshai tsam muaj mob. Kuv cov me nyuam nyob ntawd pab kuv thiab kuv xav nyob ntawd pab lawv. Kuv yuav tsum tau nyob kom "muaj zog." Qhov no yuav muaj feem cuam tshuam tsis zoo li cas rau kuv txoj hauj lwm? Puas muaj kuv tus tub li kev saib xyuas nruab hnub? Puas muaj kuv tus ntxhais lub tsev kawm ntawv?

Kuv yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob txhawm rau pov thaiv lawv? Kuv yuav tsum pab txhua tus uas tsis tuaj yeem txhaj tau tshuaj tiv thaiv kab mob (kom txwm) vim muaj teeb meem fab roj ntshav tiv thaiv kab mob.

Kuv nco ntsoov tias vam tias kab mob COVID yuav ploj mus kom ceev. Kuv vam tias tej zaum nws tsuas siv sij hawm li ob peb lub hlis xwb ces yuav rov los zoo li qub lawm. Kab mob COVID tau muaj kev hloov pauv ntau. Kev hloov pauv cov cai. Kev hloov pauv txoj hauv kev peb ntsib neeg ntawm chaw ua hauj lwm. Kev hloov pauv txoj hauv kev ua hauj lwm ntawm cov neeg ua hauj lwm. Kev hloov pauv peb lub chaw ua hauj lwm. Kev txhab ntxiv cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg. Kev tswj qhov muaj neeg coob nyob rau hauv lub tuam tsev rau ib zaug. Kev saib xyuas cov neeg ua hauj lwm thiab cov tub lag luam uas hnoos. Kev tso cai cov neeg ua hauj lwm ua hauj lwm nyob ntawm tsev.

Txhua yam xaus mus nrog rau kev paub tias txhua yam ntawm qhov no yog kuv txoj hauj lwm nrhiav. Muaj ntau zaus kuv kuj tau muaj kev ua xyem xyav. Kuv tshai tsam ua mus tsis tau tiag - tiag. Kuv tau nug kuv tus kheej tias, "Dab tsi thiaj yog txoj hauv kev uas zoo tshaj plaws yuav los daws teeb meem kab mob COVID kom cov tib neeg muaj kev xiam oob qhab thiaj li yuav tsis raug feem cuam tshuam tsis zoo thiab raug cais cia nyob ib leeg ntxiv?"

**Mayra Colazo**

**Central WA Disability Resources**

### **Daim Npe Cov Kev Nco Txog, Kev Sib Txuas, thiab Kev Ntshai:**

- Kev hu rau kuv pog ua zaum kawg thiab tsis tuaj yeem nrog nws nyob tau thaum uas nws tuag.
- Kev yuav tsum tau nrog kuv pog uas muaj mob puas hlwb sib tham los ntawm lub qhov rooj iav
- Zaj xov xwm los ntawm New York cov tsev kho mob uas pom lawv khawb cov qhov faus tuag uas loj
- Zaj xov xwm nyob rau hauv Italy uas pom cov neeg thov kev pab cawm txoj sia coob nyob ntawm cov tsev kho mob.
- Kev sib tham ua vis dis aus hauv Skype nrog rau cov neeg uas lawv hlob ua zaum kawg
- Kuv tau nug moo kuv tus muam thiab kuv tsev neeg uas nyob rau hauv Washington
- Peb tau pib hu sib tham nrog tsev neeg hauv skype
- Kuv Ntshai tias tsis paub tias xyov thaum twg kuv yuav thiaj yuav tau pom kuv niam kuv txiv dua
- Kuv Ntshai kuv cov neeg hauv tsev neeg uas muaj kev pheej hmoo

**Megan Veith**

**Building Changes**

## **Kev Saib Rov Qab**

Kuv li kev ntxhov siab tau dhau mus ua kev tag kev cia siab. Kuv tau chim heev rau kev tsav coj ntawm Teb Chaws Mes Kas uas tsis muaj kev dawb huv raws li qhov tseeb tiag ntawm tej yam uas tau tshwm sim, tej yam uas tab tom yuav tshwm sim.

Kuv ua tus sawv cev rau cov neeg hauv zej zog uas muaj kev pheej hmoo siab. Lawv ua neej nyob nrog txoj kev xiam oob qhab thiab teeb meem roj ntshav tiv thaiv kab mob. Kuv hnov tau tias txoj kev xav tau uas maj ceev ces yog los pov thaiv tib neeg. Txhawm tias yuav muaj tshuaj tiv thaiv kab mob los, kuv yeej tseem muaj kev txhawj xeeb txog: Crisis Standards of Care (CSC, Kev Saib Xyuas Raws Li Tus Qauv Cai Thaum Muaj Xwm Txheej) = kev faib fab kev kho mob. Kev tuaj yeem nkag mus siv tau, kev sib txuas fab lub cev ntaj ntsug nrog lwm tus, rau kev kuaj, kev cais cia nyob ib leeg, kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob thiab lwm yam. Kev muaj peev xwm nyob tau coob ntawm tsev kho mob thiab chaw sib sau nyob ua ke coob yuav muaj kev phom sij. Cov kab mob txia tshiab thiab cov kev xia tshiab ntawm tus vais lav. Kev sib cais tib neeg vim tej kev ntseeg uas yuam kev. Kev muaj tshuaj tiv thaiv kab mob. Kev tsom kwm saib kev kuaj.

Kuv xav kom cov neeg uas xav tias kev sib kis kab mob loj yog kev dag ntxias nkag siab txog qhov tseeb tiag ntawm nws. Cov ntaub ntawv yuam kev zoo tam li tus kab mob khees xaws uas huam loj zuj zus tuaj. Cov kev xaiv tsa uas tsim ua rau muaj kev sib cais ntau ntxiv uas yuav ua rau pib tsis muaj xab tib.

Kuv cov kev sib raug zoo "mus-rau" yog los ntawm cov kev sib koom tes hauv teb chaws nrog rau Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS). Nws yog qhov chaw uas yuav ua kom nkag siab txog tej cov kev xav tau thaum muaj xwm txheej ceev. Tsis yog zej tsoom li kev noj qab haus huv nkaus xwb tab sis tseem muaj kev xam pom uas dav txog txoj hauv kev npaj kom txhij, tiv thaiv, kho kom rov zoo li qub thaum raug qhov xwm txheej. Peb muaj kev sib tham txhua hnuv txij thaum Lub Ob Hlis Ntuj Tim 28 xyoo 2020 los. Nws yog ib qho zoo heev uas muaj kev sib nug moo nrog rau cov phooj ywg no!

**Todd Holloway**  
**Center for Independence**



## Cov Kev Xav

### I. Ntshai tsam

Kuv kis kab mob COVID  
Cov neeg kuv hlub kis kab mob COVID  
Cov neeg uas peb muab kev pab cuam rau uas muaj kev pheej hmoo  
SIAB kis kab mob COVID

Tuag

Yuav tsum tau kaw peb lub koom haum  
Peb cov khoos kas raug muab nres tseg  
Nyiaj nkag mus los tau nres

Raug cais cia nyob ib leeg  
Peb yuav muab kev pab cuam li cas rau peb cov neeg nyob rau zej  
zog uas tsis muaj tev naus laus yis thiab/los sis kev txuas nkag mus  
siv tau cov khoos kas ncuu kev deb.

### II. Tsis paub meej

txog cov ntaub ntawv uas tsis sib haum xeeb nyob rau hauv mis dias.

*“Tus vais lav yuav nploj mus nrog rau tus huab cua uas sov zog”*

*“Tus vais lav tsuas muaj feem cuam tshuam rau pej xeem neeg qee leej xwb”*

*“tus vais lav zoo ib yam li tus vais lav khaub thuas”*

*“cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yuav pab pov thaiv tau kev sib kis”*

*“cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yuav pab tsis tau”*

### III. Tsis ntseeg

Tias peb lub teb chaws uas muaj kev vam meej heev tuaj yeem raug  
feem cuam tshuam tsis zoo loj heev los ntawm qhov kev sib kis kab  
mob loj.

Tias qhov no yog xwm txheej thooob ntiaj teb

### IV. Kev txo hwj chim

Peb tib neeg taug kev ncig mus los xav tias peb nyob rau saum hau  
ntawm tus duab peb ceg qhia txog kev hloov pauv ib theem dhau ib  
theem ntawm tib neeg.

Saib seb tib tug kab mob vais lav xwb tuaj yeem rhuav tshem peb tau  
yooj yim li cas.

### V. Kev pab txhawb

Kuv tau nug moo nrog rau tsev neeg - muaj kev hu sib tham thiab sib  
tham ua vis dis aus ntau heev thaum uas txhua leej tau kawm paub  
txog kev yuav raug cais cia nyob ib leeg thiab kom muaj kev nyab xeeb.  
Nyob ntawm kuv txoj hauj lwm peb tau tsim cov hauv kev muab kev  
pab cuam uas tso cai peb muaj kev sib txuas nrog rau peb cov tub lag  
luam uas tau raug cais cia nyob ib leeg puv sij hawm lawm txuas mus  
ntxiv - kev xa khoom ub no/ntaub ntawv mus txog rau ntawm qhov  
rooj, cov khoos kas sib tham hauv oos lais uas cuag li yog tiag, cov xov  
tooj hu, kev xa xov sib tham, facebook, thiab lwm yam. Yuav tsum  
muaj kev tsim kho cov qauv thiab cov hauv kev tshiab kom nyob tau  
yam uas muaj kev sib txuas. Tsis yog tib neeg txhua tus yuav tuaj yeem  
nkag mus siv tau txoj hauv kev yog li ntawd peb yuav tsum nyob yam  
uas muaj kev hloov pauv.

### VI. Vam

Tias THAUM KAWG zej tsoom neeg sawv daws yuav tawm tau ntawm  
qhov kev sib kis kab mob loj no uas nkag siab tias coob leej neeg xiam  
oob qhab muaj kev hnov tau zoo li cas nyob rau tag nrho lawv ib sim  
neej! Tias kab mob COVID tuaj yeem qhia ua rau cov neeg nyob sab  
nrauv zej zog neeg xiam oob qhab pom tias kev pab txhawb thiab kev  
pab cuam uas tseem ceeb muaj kev tu ncuu li cas rau cov zej zog neeg  
xiam oob qhab.

***Priya Jayadev***

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## **Tus Ntxhiab Tsw Qab ntawm Kev Sib Txuas**

Kuv muaj kev sib txuas nrog rau hav zoov hav tsuag. Kuv muaj lub app nrhiav paj nyob rau hauv kuv lub xov tooj. Kuv yuav siv sij hawm ntau teev taug kev ncig kuv lub zej zog, thaj duab cov paj, thiab kawm paub txog lawv cov npe. Tshwj xeeb tshaj yog ncuaj sij hawm lub caij ntuj sov xyoo 2020, tom qab lawv tua George Floyd, Breonna Taylor, thiab lwm tus neeg ntxiv.

Kuv muaj kev sib txuas nrog rau tsev neeg thiab cov phooj ywg thaum me nyuam yaus. Peb muaj Zoom Happy Hours, Zoom Coffee nyob rau thaum sawv ntxov. Peb yuav ua cov hauj lwm kev kos duab thiab txua khoom hauv Zoo, kuv zaum nyob ntawm kuv lub qab khav txua lub hnuv ci uas siv daim ntawv yus ua yus ntawm tsev thiab cov hmoo hnuv qub ci thiab cov plhaws paj. Peb yuav nyob ua ke, tab sis sib nruv deb, tsis muaj cov lus twg hla ntawm peb, tab sis hnov tau tias muaj kev sib txuas, sib pom, thiab hnov lus.

Kuv tau nyob ze zog nrog cov neeg ua hauj lwm ua ke thaum peb mus ua hauj lwm ncuaj kev deb thawj zaug. Kuv ntau tus phooj ywg ua hauj lwm ua ke nyuam qhuav tau txais kev nce qib lub luag hauj lwm tshiab ua ntej qhov kev sib kis kab mob loj yog li ntawd peb thiaj tau kawm paub txog peb cov hauj lwm tshiab nyob rau ncuaj kev deb thiab yuav tsum tau muaj kev sib pab ntxiv kom ua tau txhua yam zoo.

Kuv hnov tau tias zoo li cov paj yog kuv cov tshuaj kho mob. Tus duab tshav ntuj uas qaij mus rau ib sab twg yog qhov tshuaj kho mob. Tej yam me - me uas yuav tau tuav cia thaum tej yam ntawd txaus ntshai thiab txaus tu siab, yuam kev ntau.

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



**Kev Sau Lus Pab  
Txhawb #2  
Kev Muaj Kev Paub  
Dhau Los ntawm  
Kab Mob COVID**

*Nyob Zoo Tus Neeg Nyeem,*

*Kab mob COVID qhia tau dab tsi rau koj?*

*Dab tsi yog yam uas koj yuav tau ris txiaj ntsig?*

*Dab tsi tau ua rau koj muaj kev kaj siab thaum muaj kev kub ntxhov kab mob COVID?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kab mob COVID sib kis los ntawm kev nyob sib ze ntawm tib neeg tab sis kuj muaj kev nthuav tawm tias:

Peb yog yam muaj sia ntawm zej tsoom. Peb yuav muaj kev sib pab.

Txawm hais tias thaum peb ntshai cov neeg uas peb tsis paub los, peb yeej yuav maj mam ua yam uas peb tuaj yeem ua tau sib pab txuas mus ntxiv. Peb yuav tsum xav rau qhov zoo, tsis txhob ntshai cov neeg uas peb tsis paub.

***Lin Crowley***

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

Kuv yuav tsum tau kawm paub txog txoj hauv kev sib txuas nyob rau hauv cov hauv kev uas sib txawv, los ntawm kev siv Facetime thiab Skype. Kuv tau kawm paub txog cov tev niv kev tiv thaiv kab mob. Kuv tau xaiv ib txoj hauj lwm tshiab thaum lub sij hawm so uas yog cog ntoo ntawm tsev. Qee zaus muaj kev ywj pheej ces yog kev nrhiav qhov khoom noj uas yooj yim uas phim. Thaum kawg kab mob COVID tau qhia ua rau pom meej tias lub neej hloov pauv mus deb npaum li cas lawm (uas suav nrog kev nce ntxiv qhov hnyav).

***Leena Vo***

**Asia Pacific Cultural Center**



## Daim Npe Tej Yam Uas Yuav Tsum Tau Ua Ntawm Tsev

1. *Tej yam uas yuav tsum tau ua tsev* kev tawm sab nrau tseem ceeb npaum li cas rau kev thiv thaiv qhov kev sib kis kab mob loj.
2. *Tej yam uas yuav tsum tau ua tsev* muaj kev hloov pauv lub neej ntau npaum li cas nyob rau lub sij hawm uas kuv tau cia kuv tus me nyuam nyob rau ntawm hauv ntej ntawm lub nab cos. Ua ntej qhov kev muaj kev sib kis kab mob loj, nws tau tso cai saib xov tooj-tshuab khoos phis tawj 1 txog 2 xuab moos rau ib hnub rau cov hom phiaj “kev lom zem”. Ncuasij hawm muaj kev sib kis kab mob loj, qhov ntawd tau muaj kev hloov pauv mus tag.
3. *Tej yam uas yuav tsum tau ua tsev* lub neej muaj kev hloov pauv ntau npaum li cas: Tsis tuaj yeem tsim tau kev lom zem uas yog sib sau nyob ua ke coob uas "zoo li ib txwm" - cov khoob tsheej hnub yug, koom txoos tus me nyuam mos uas yuav yug, cov kev ua tshoob, cov kev ua yeeb yam kev lom zej, kev ua khoob tsheej.
4. *Tej yam uas yuav tsum tau ua tsev* qhov tseem ceeb ntawm kev tsom kwm rau kev saib xyuas tus kheej. Cov xwm txheej tshwm sim uas tsim ua rau nyuaj uas yuav vam khom lwm tus los txhim kho koj tus kheej li kev noj qab haus huv fab siab ntsws. Nws yog qhov tseem ceeb tshaj plaws uas kuv yuav tau ua yam uas tsim ua rau kuv muaj kev kaj siab thiab pov thaiv kuv los ntawm kev dhau mus ua neeg vwm. Txheej txheem kev cai dab qhuas uas pab cawm kuv. Kuv tau ua Yaus Qhab thaum sawv ntxov thiab taug kev thaum tsaus ntuj. Kuv tau txiav txim tias nws tseem ceev heev uas yuav tau kaw hauj lwm nyob rau cov sij hawm tshwj xeeb. Qhov no txhais tias kuv tuaj yeem ua tau kom ntseeg siab tias siv lub sij hawm uas zoo nyob nrog kuv tus me nyuam, tsis yog ncuasij hawm cov puas noj nkaus xwb tab sis yog kev ua nkees ua si, ntxiv nrog rau kev nce nroob ncig ua si thiab kev saib yeeb yaj kiab lom zem ua si.

**Priya Jayadev**

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## Zaj Paj Huam Kev Sib Hwm

Muaj kev sib hwm ntxiv.

Txawm tias ib co

tus uas tsis mloog

//cov neeg kas moos, cov neeg tawv ncauj

(tseem nyob)

thiab cov neeg ruam//

cov neeg zoo.

Tsuas yog lawv txawv li kuv

**Faaluaia “Lua” Pritchard  
Asia Pacific Cultural Center**

### **Los Ntawm Kab Mob mus rau Lub Ntiaj Teb**

Lub neej muaj nuj nqis ntau ntxiv. Nyob rau txhua qib. Los ntawm tus kab mob mus rau lub ntiaj teb. Qee yam uas ntsia tsis pom ntawm qhov muag tau hloov lub ntiaj teb, yam uas tsis quav ntsej txog tias tib neeg xaiv xav li cas. Kab mob COVID muaj lub hom phiaj ua kom ciaj sia nyob, zoo ib yam li peb tib neeg feem coob thiab. Tab sis thov kom saib rau: Lwm yam muaj sia dab tsi ntxiv nyob rau hauv peb lub ntiaj teb uas zoo nkauj muaj feem yuav raug xwm txheej tsis zoo uas tau sim ua rau muaj los ntawm kev hloov pauv huab cua uas tib neeg tsim thiab tej kev hloov pauv uas tib neeg tsim?

***Todd Holloway***  
**Center for Independence**

### **Ntsib Kev Zoo Nkauj Txawm Tias nyob rau hauv Cov Feem Uas Txaus Ntshai Tshaj Plaws Ntawm qhov Kev Sib Kis Kab Mob Loj Los Xij**

Kuv tau kawm paub txog kev tsim kuv tus kheej li kev kaj siab.

Thaum kuv tsis tuaj yeem nrhiav tau dab tsi nyob sab nrauv, kuv mam li rov qab nkag rau sab hauv. Cov paj nyob ntawm tus ntug qhov rai ntawm kuv lub siab ntsws, uas pov thaiv kuv li kev thaj yeeb.

Kuv paub tias leej twg nyob rau hauv kuv lub neej uas kuv hnov tias kuv tuaj yeem vam khom tau tiag.

Kev paub tias Dab Tsi tau ua rau kuv muaj kev ywj pheej: kev muaj kuv li kev teem caij uas tuaj yeem hloov pauv tau, kev teeb tseg kuv hnuv raws li kuv xav tau, kev lom zem nrog rau qhov kev tau nyob ntawm tsev nrog rau tus neeg kuv hlub thiab kuv tus tsiaj nyeg. Kuv muaj kev lom zem thaum nyob ib leeg, kuv yeej tsis xav mus koom nrog lwm tus, yog li ntawd nws ua rau kuv tsis muaj phiaj xwm dab tsi li.

Kuv paub tias yog tias kuv muaj kev lom zem me ntsis, kuv tsim nyog muaj kev hnov tias txhua yam nws yog kev nqis tes ntawm kev tawm tsam. Kuv tau maj mam cia kuv tus kheej khaws cia cov kev hnov tau thiab yam tseeb tiag nyob rau tib neua sij hawm.

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

**Kev Sau Lus Pab  
Txhawb #3  
Cov Kev Cov Nyom  
Dab Tsi Koj Tau  
Ntsib Nrog Rau Kab  
Mob COVID?**

*Nyob Zoo Tus Neeg Nyeem,*

*Saib rov qab, dab tsi yog cov kev cov  
nyom uas koj tau ntsib ua ntej  
ncua sij hawm muaj qhov kev sib kis  
kab mob loj?*

*Koj tau muaj kev loj hlob li cas?*

*Hnov tau tias lub neej zoo li cas nyob  
rau lub sij hawm uas zoo tsis thooj li  
lwm lub no?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ib yam nkaus li lwm cov neeg, kuv tsev neeg hnov tau tias raug cais nyob ib leej vim kab mob COVID. Tau tso tseg peb cov kev sib sau nyob ua ke coob hauv zej zog. Peb tau kawm paub txog txoj hauv kev sib nug moo nyob rau hauv oos lais uas cuag li yog tiag los sis nrog rau Facetime. Qhov kev sib kis kab mob loj tau qhia ua rau pom tseeb tias muaj feem cuam tshuam tsis zoo rau kev noj qab haus huv fab siab ntsws rau ntau leej neeg, uas suav nrog kuv tus kheej. Dhau li no lawm kuv los kuj pom muaj kev puas tsuaj rau kev noj qab haus huv lub cev ntaj ntsug ntawm kuv cov phooj ywg uas tau kuaj pom muaj kab mob COVID-19. Txawm tias tsuas yog pom qhov kev sib kis kab mob loj xwb los yeej ua rau kuv muaj kev puas tsuaj yuav luag npaum li mob kiag.

**Kab mob COVID Haiku**

Lub neej tau hloov pauv kuv tej  
kev ntsia pom  
Tau tshwm sim muaj Kev Hloov  
Pauv Kiag Tam Sim Ntawd  
Qee yam uas tsis muaj Kev Ceeb  
Toom

***Leena Vo***  
**Asia Pacific Cultural Center**

Qhov kev cov nyom nyuaj tshaj plaws yog qhov kev tsis paub txog tias leej twg tau txhaj thiab leej twg tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob. Peb tau pov thaiv peb tus kheej los ntawm kev rau ntaub npog qhov ncauj qhov tswg txhua sij hawm. (Tseem ua.)

Muaj ntau leej neeg tsis ntseeg kev tshawb fawb.

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

**Kev Hloov Cov Lus Hais Ntawm Ncauj Mus Ua Ntawv nrog rau Pa Ousman Joof**

Kuv nco tias kev coj tib neeg mus rau hauv Monroe State Fairground, mus rau hauv Arlington Airport 25, 30, 40 feeb tsuas yog txhawm rau ua kom ntseeg siab tias peb lub zej zog tuaj yeem tau txais kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob los ntawm Department of Health (DOH, Tuam Tsev Hauj Lwm Ntsig Txog Kev Noj Qab Haus Huv) thiab cov koom haum xws li All in Washington. Peb tuaj yeem muab tau nyiaj pab rau cov neeg hauv zej zog vim cov neeg ntawd ntshai tsam poob lawv txoj hauj lwm. Txawm tias kev siv sij hawm li ob xuab moos los sis peb xuab moos los ntawm chaw hauj lwm mus [txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob] xwb los yeej yog ib qhov teeb meem loj rau lawv qhov nyiaj uas lawv tab tom khwv. Yog li ntawd peb thiaj li yuav tsum tau xam qhov nyiaj pab uas peb tuaj yeem muab tau rau cov neeg ntawd txhawm rau los pab them rau lawv qhov nqi roj tsheb thiab cov xuab moos uas lawv tab tom plam mus. Peb tau pib muab cov npav khoom plig uas muaj li \$50 rau cov tib neeg thiab muab kev thauj mus los thiab qhov no yog txhua yam ua ntej peb tuaj yeem nkag mus siv tau peb tus kheej li [kev thauj mus los thiab kev muab peev nyiaj pab].

Kuv hais tas li tias tsis muaj hmoo uas kab mob COVID tau tsim ua rau peb tau txais kev pab nyiaj los sis kev pab txhawb los ua yam uas peb xav ua mus ntev rau peb lub zej zog... txhawm rau kom tuaj yeem qhib tau qhov chaw no yam uas muaj kev nyab xeeb uas peb tuaj yeem muab tau cov kev pab cuam rau cov me nyuam, rau cov laus. Tam sim no raws li peb hais, muaj qhov kev ua ub ua no uas tawm mus sab nrauv lawm. Tej zaum koj yuav hnov kuv hais tias “S’alam” rau tib neeg thaum uas lawv los txais cov npov CrossFit, uas peb muab txhua - txhua vij. Yog li ntawd peb thiaj tau qhib qhov chaw. Nws tsuas yog \$75,000 xwb. Kuv yuav tsum tau ua qhov ntawd. Kuv txhais tias kuv tus kheej thiab lwm tus neeg uas kuv tau ua hauj lwm nrog yog tus neeg yeem ua hauj lwm pab dawb.

Yog li ntawd kuv qhov kev ntshai yog: Tam sim no peb yuav ceev cia qhov no mus tau li cas thaum uas muaj ntau cov chaw muab kev pab? Yuav muaj dab tsi tshwm sim tom qab kab mob COVID? Puas yog peb yuav kaw lub chaw ua hauj lwm no thiab rov qab mus ntsib kuv uas muab cov kev pab cuam rau tib neeg uas nyob rau hauv kuv chav nyob los sis nyob rau ntawm ntau cov chaw nres tsheb thiab lwm qhov chaw? Nws yuav yog ib txoj kev txaj muag loj, txoj kev npau suav uas ntsib kev puas tsuaj loj. Nws txhais tau tias yog kev tag kev cia siab rau peb lub zej zog.

Peb muab kev pab cuam tam li 211 rau lub zej zog. Tsis muaj lwm qhov chaw uas [tuaj yeem nkag mus siv tau fab kab lig kev cai] uas yuav mus... qee qhov chaw uas lawv tuaj yeem mus tau yog tias lawv ntsib teeb meem thiab mus ua kev saib xyuas lawv tus kheej. Yog li ntawd, peb thiaj li [ua cov neeg muab kev pab txhawb fab kev noj qab haus huv hauv zej zog] saib seb peb yuav muab tau kev saib xyuas tag nrho ntawm qhov no li cas. Cov ntawd yeej yog kuv txoj kev ntshai uas loj tshaj plaws, tias [kab mob COVID] yuav muaj feem cuam tshuam tsis zoo li cas rau lub zej zog. Kuv tsis paub tias nws yuav muaj feem cuam tshuam loj npaum li cas rau lub zej zog thiab tias nws yuav xaus li cas.

***Pa Ousman Joof***  
**WA West African Center**

Kuv tsev neeg raug txhom ncu ntawm cov kev ua zoo ceev faj thiab kev tsis ntseeg txog qhov kev sib kis kab mob COVID loj. Kuv niam thiab kuv txiv thiab kuv yog ib feem ntawm thawj cov neeg nyob rau hauv peb tsev neeg uas muaj 6 leej uas tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob. Kuv cov kwv tij yeej tsis muaj kev quav ntsej txog los txog rau hnuv no.

***Mulki Mohamed***  
**RuntaNews**

Nws yog kev cov nyom ntawm kev ua hauj lwm nrog rau cov neeg uas muaj kev tsis ntseeg fab kev kho mob thiab kas moos, thiab kev tawv ncauj tsis mloog hais txog ntawm kev phom sij ntawm kab mob COVID.

Kev saib xyuas cov neeg uas tsim yam tseeb tiag ntawm lawv tus kheej tawm los, cov kev kas moos, cov neeg uas ua si nrog rau lwm tus lub neej, thiab cov uas yus yuav yus siab, tsis quav ntsej txog lawv tus kheej thiab kev noj qab haus huv ntawm lwm tus.

***Faaluaina “Lua” Pritchard***  
**Asia Pacific Cultural Center**

Muaj kev tu siab uas tsis tuaj yeem mus saib tau tsev neeg.

***Priya Jayadev***

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

Peb raug muab cais cia nyob ib leeg ntau li ntau tau ncuaj sij hawm kev muab cais. Tab sis kuv yuav tsum tau pab txhawb peb chav hauj lwm ntsig txog zej tsoom li kev noj qab haus huv.

Kev tau pab txhawb kev tswj xwm txheej ceev nyob rau hauv kev ntsuam xyuas cov chaw ua kev kuaj mob, cais cia, cov tshuaj tiv thaiv kab mob...thiab lwm yam.

Kuv tau nyob deb kuv tsev neeg kom txog thaum kuv tsis pom muaj kab mob lawm tso.

Kuv nco ntsoov nug txhua leej neeg seb lawv hnov tau zoo li cas thiab seb lawv puas nkag siab txog tej yam uas tau tshwm sim. Kuv tuaj yeem qhia tau tias muaj kev sib chab sib chaws ntau heev vim muaj cov ntaub ntawv sib xyaws thiab cov ntawv xa xov ncuaj ntawm kuv thiab cov neeg uas kuv paub thiab peb cov xov xwm txhua hnub.

***Todd Holloway***

**Center for Independence**

**Kev Sau Lus Pab  
Txhawb #4  
Puas Muaj Feem  
Xyuam Uas Zoo Los  
Ntawm Kab Mob  
Covid Li?**

*Nyob Zoo Tus Neeg Nyeem,*

*Siv sij hawm ib pliag los nco txog, los sau, thiab faib tawm tej feem uas zoo, ncua sij hawm nyuaj ntawm qhov kev sib kis kab mob loj.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **Zaj Paj Huam Rau Cov Feem Xyuam Uas Zoo**

Nws tau tsim ua rau tib neeg tau tawm ntawm lawv cheeb tsam muaj kev yooj yim thiab mus ua kev nqis tes ncaj nraim.

Nyob rau lub ncuaj sij hawm, nws tau qhib txoj kev xav ua ke kev ncaj ncees fab ntsuj plig ntawm tib neeg, nyob rau lub caij nyoog uas tsis tau pom los dua.

Nws nthuav qhia txog peb txhua tus, nyob hauv soj lus sau.

Soj lus sau tau raug kev puas tsuaj.

Nws tau sau qhov kev nco txog thiab tau tsim cov tsev kawm ntawv xim lab pab tawm ntawm cov tsev txim hauv qab qav uas tau tawm qauv los kaw peb cov me nyuam.

Nws yog ib hom tshuaj tiv thaiv kab mob uas tawm tsam kev sib kis kab mob uas ua rau tag kev cia siab thiab tsis muaj siab rau txoj kev hlub yus tus kheej.

Nws tsim ua rau rov qab muaj txoj kev npau suav dua.

Kab mob COVID coj tib neeg los ua ke yam uas tsis tau muaj los dua.

Nws tau tsim ua rau qhov hnia zaum kawg qab zib zog tuaj, ncaim mus ntev zog ntxiv hnuv poob qeeb thiab huab cua sov tuaj.

Nws nthuav qhia pom txog txhua yam tshiab kiv ntawm hav zoov hav tsuag txhua yam nyob rau ncuaj sij hawm nruab hnuv.

Thiab txawm tias muaj txhua yam kev mob nkees thiab kev kaj siab uas nws tau coj los rau lub ntiaj teb no los, thaum kawg nws kuj yuav tsum tau rov qab los rau lub ntiaj teb.

Hmoov tshauv rau hmoov tshauv, hmoov av rau hmoov av.

Thiab pab pawg hu nkauj tau hu tias, "Tsis txhob cia los khob qhov rooj . . !"

***Jordan Chaney***

**Tus Neeg Ua Hauj Lwm Txog Fab Kab Lig Kev Cai, Kws Sau Paj Huam**

Feem xyuam uas zoo yog qhov uas peb pom tias muaj ntau leej neeg txaus siab cev tes pab lwm tus, txawm tias cov neeg uas lawv tsis paub los xij. Kuv nyob rau hauv lub zej zog uas muaj cov tswv yim kev tsim nyob ib puag ncig. Peb xav tsom kwm rau txoj hauv kev ceev cia peb li kev sib txuas lus. Kev tsim zej zog nyob rau ncuaj sij hawm kab mob COVID muaj kev kis loj. Peb yog yam muaj sia ntawm zej tsoom. Qhov kev sis kis kab mob loj tau qhia ua rau peb pom tias kev sib nug moo nws tseem ceeb npaum li cas.

Qee txoj hauv kev. Ib txoj hauv kev twg.

***Lin Crowley***

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

Kev hloov mus siv cov koom txoos hauv oos lais cuag li yog tiag ntxiv xws li cov kev sib tham thiab cov koom txoos nthuav lag luam uas tau pab kuv tiv thaiv ncuaj sij hawm kaw teb chaws thiab nrhiav cov neeg uas muaj kev xav zoo ib yam hauv zej zog los tsim lub nev vawj.

***Mulki Mohamed***  
**RuntaNews**

**Zaj Paj Huam Kev Faib Khoom Plig  
Kab Mob COVID**

Kev faib khoom plig ntawm cov cwj pwm zoo rau kev noj qab haus huv. Tam sim no kuv mus taug kev txhua hnuv Ceev cia kuv cov kev sib raug zoo thiab hu rau cov neeg uas kuv hluv txhua hnuv

***Leena Vo***  
**Asia Pacific Cultural Center**

Kuv cia kuv tus kheej muaj kev lom zem nrog rau kev nyeem ntawv dua ntxiv...rov yeem dua cov ntawv uas nyiam nyeem thaum tseem yog me nyuam yaus, saib cov ntawv dab neeg uas yuav coj kuv mus rau lwm lub ntiaj teb, hais paj huam... Nws ua rau kuv hnov tias kuv nyob ze nrog rau kuv tus kheej uas tau ua qee yam uas kuv nyiam tshaj thaum yog me nyuam yaus.

Kuv los kuj rov qab mus sau tej yam uas kuv sau tsis tiav nyob rau ntau tshaj 5 lub xyoos! Kuv yuav tau lub cuab yeej ntaus ntawv thiab siv kuv li sij hawm yav tsaus ntuj sau ntawv nte qaim hli nyob tom qab lub qab khav nrog rau kuv tus aub nyob ntawm ib sab ko taw. Kuv cia kuv tus kheej ua “tus neeg tsis muaj hom phiaj” thiab ntsib yam zoo nkauj txawm tias nyob rau hauv cov feem uas tsaus ntshai tshaj plaws ntawm qhov kev sib kis kab mob los xij.

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



**Kev Sau Lus Pab  
Txhawb #5  
Cov Keeb Kwm  
Kev Tsim Kab Mob  
COVID Thiab Xov  
Xwm Txog Kev Ploj  
Tuag**

*Nyob Zoo Tus Neeg Nyeem,*

*Yuav ua li cas yog tias koj cia koj tus  
kheej tsim koj tus kheej zaj keeb kwm,  
dab neeg, sab sij huam tsim kab mob  
COVID?*

*Yog tias koj tuaj yeem sau tau koj tus  
kheej li xov xwm txog kev tuag los  
ntawm kab mob COVID, koj yuav hais  
li cas?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kab mob COVID tau yug los nyob rau qab tswj hwm ntawm txoj cai kev ntsaus siab nyob rau cov sij hawm uas tsis paub tseeb thiab muaj kev sib cais.

Kab mob COVID yog tus me nyuam ntsuag niam txiv sib cais, tus me nyuam ntsuag niam txiv tuag uas muaj lub neej zoo zog miv.

Nyob rau hauv kev xav tau hais tias kab mob COVID yuav muaj sia ntxiv (kev txia ua hom tshiab) los ntawm kev noj cov neeg uas peb hlub. Tab sis feem ntau lawm yog kev hais dag ntawm cov ntaub ntawv cuav.

***Jordan Chaney***

**Tus Neeg Ua Hauj Lwm Txog Fab Kab Lig Kev Cai,  
Kws Sau Paj Huam**

Kab mob COVID tau yug nyob rau NTAU lub xyoo dhau los thiab maj mam ploj mus yam uas tsis muaj leej twg paub txog, thaum tau ua zoo ceev faj txog nws tej txheeb ze thiab nws nrov nca teb nca chaw. Kab mob COVID tau tshwm sim los zoo tam tus neeg ua yeeb yam uas muaj koob nrov npe nyob rau hauv sam phiaj ntiaj teb ncu ntawm xyoo 2019 thiab 2020 vim tib neeg tau pib nkag los coob zuj zus rau hauv nws thaj chaw. Kab mob COVID ceeb toom qhia rau peb tias tib neeg tsis yog "txhua yam ntawm qhov ntawd".

***Priya Jayadev***

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

**Neeg Nrhiav Kev Kho Mob Li Kev Cim Tseg: Cov Tshuaj Nt-suab Kho Kev Tu Siab**

Muaj cov phooj ywg nroj tsuag, zoo ib yam li tib neeg, uas tuaj yeem tuav qhov chaw rau tej yam uas peb hnov tau. Hauv qab yog daim npe luv - luv txog xas tshuaj ntsuab. Cov tshuaj ntsuab twg uas koj hloov mus siv kom muaj kev xis nyob?

**Cov Phooj Ywg Nroj Ntsuag**

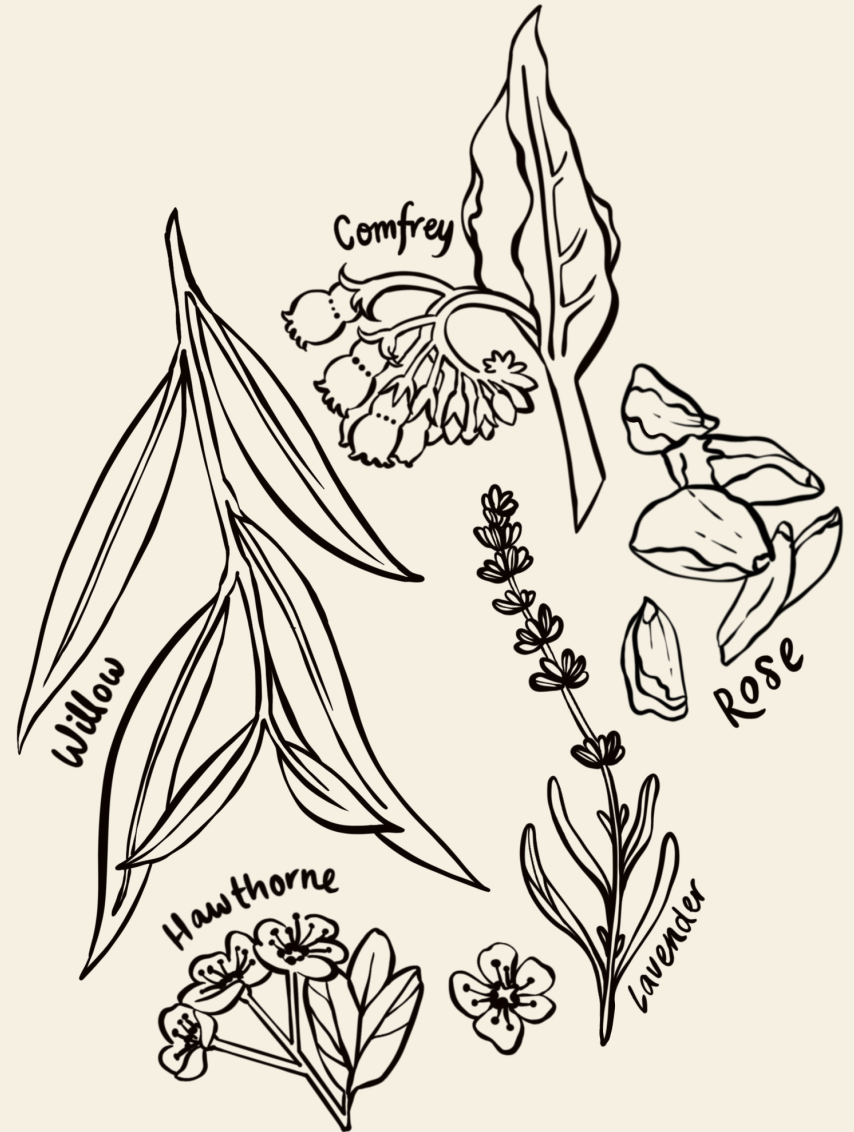
Tsob Ntoo Willow

Tsob Nroj Comfrey

Paj Ntsua Nplaim

Tsob Ntoo Hawthorne

Nroj Zoo Tshuaj Kho Leeg Xa Xov: Nroj Lavender, Nroj Skullcap, Pum Hub Txoom, Nroj Lemon Balm



**Kev Sau Lus Pab  
Txhawb #6  
Tej Yam Uas  
Tshwm Sim:  
Xab Mas Thib Kev  
Zoo Siab Thiab Kev  
Tu Siab**

*Nyob Zoo Tus Neeg Nyeem,*

*Yuav muaj dab tsi tshwm sim thaum  
koj nug koj tus kheej tias nws hnoov  
tau TU SIAB thiab ZOO SIAB qhov  
twg?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kuv hnov los lus tias tu siab thaum  
twg?  
Kuv hnov tau tias nws nyob rau hauv  
kuv lub hauv siab

Kuv hnov los lus tias zoo  
siab thaum twg Kuv hnov  
tau tias nws nyob rau ntawm  
kuv lub ntsej muag Kuv tus  
kab lia thiab nyob rau hauv  
lub tob hau vim kuv xav  
yam uas nws xav nws txog  
lub sij hawm uas nyob rau  
hauv lub neej muaj kev zoo  
siab.

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

*yog tias koj nrhiav tau qee yam kev zoo siab*

ces cia koj tus kheej hnov tau muaj kev zoo siab  
mus.

dhia hla lub hli nrog nws mus.

dov toj mus rau hauv lub tiaj paj.

*yog tias koj nrhiav tau qee yam kev zoo siab*

txav mus los ib ncig zoo yam li lub nkoj cua

coj kev los ntawm kuv lub siab dawb paug.

*hnov tau txog nws tag nrho*

txhawm rau kom thaum koj xav tau

koj nco tau

tias ncuaj sij hawm zoo li no tuaj yeem mus tau

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



# **Kev Sau Lus Pab Txhawb #7 Sib Nug Moo Ntsoov**

*Nyob Zoo Tus Neeg Nyeem,*

*Peb vam tias koj tau nyeem cov lus sau uas tau sib koom no los ntawm cov neeg ua hauj lwm uas tseem ceeb uas muaj qhov chaw tuav cia rau koj tus kheej cov kev hnov tau thiab cov kev xav.*

*Dab tsi los xij uas koj tuav cia, qee zaum koj yuav tsum tuav cia kom ze.*

*Dhau li no lawm, peb txhua tus nco tau li cas ntxiv tias ncuaj sij hawm sib koom ua ke no tseem ceeb li cas? Peb phaum neeg tshiab yuav paub tau li cas?*

*Yog tias koj xav hais qhia koj txoj hauj lwm kev tsim rau peb los sis faib tawm tej yam ntawm koj cov kev vam, cov kev ntshai, thiab cov kev npau suav, ces peb nyob ntawm no tos mloog.*

.....  
.....  
.....  
.....

## Ua Tsaug Rau Nej

*Peb vam tias koj yuav muaj kev kaj siab uas pom cov no los ntawm cov kev sib tham uas zoo nkaug uas peb tau pom.*

Thaum cov koj fab kev muaj vaj huam sib luag tau pib muaj kev npau suav txog Kev Sib Koom Tes, ces peb qhov kev vam yog los tsim ib qhov chaw uas zoo uas muaj kev cog lus los ua lub plawv rau cov zej zog npaj tuaj txhaj tshuaj thiab kab mob thiab ua kev tiv thaiv kab mob COVID.

Peb paub tias peb xav pab txhawb cov hwv tsam kev sib koom tes. Tab sis peb yeej tsis tau xav dua tias qhov Kev Sib Koom Tes yuav muaj coob tshaj li 680 tus khub thoo plaws WA. Peb yuav sib tham nyob rau hauv Zoom uas cuag li yog tiag. Thaum kawg, cov kev sib tham 24 lub hlis ib zaug no tau pab teeb tsa txoj cai thiab cov hauv kev uas tuav cia lub zej zog lub zeem muag. Qhov chaw ntawd muaj hwj chim thiab tau qhib rau ob pab pawg neeg ua hauj muaj kev ywj pheej.

Nws yog ib yam zoo siab heev uas tau ua tus koj sib koom nrog rau peb Cov Khub Sib Koom Tes Fab Kev Xav yam uas ntseeg tsis tau 19 leej, uas muaj ntau leej tau faib tawm lawv lub tswv yim rau ntawm no. Kuv tau kawm paub los ntawm txhua tej tus khub uas tau teev npe rau hauv qab. Lawv qhia ua rau kuv paub txog txoj hauv kev saib xyuas zej zog ua lub plawv. Lawv qhia ua rau kuv muaj tswv yim ntxiv thiab muaj kev lom zem rau kev daws teeb meem.

Lub zeem muag ntawm cov koj no tau qhia ua rau kuv pom tias, kev yog zej tsoom zoo li cas, peb tuaj yeem rov xav dua txog zej tsoom li kev noj qab haus huv kom muaj kab muaj ke uas siv tau rau txhua leej los ntawm kev hwm txog kab lig kev cai, hom lus, cov ntaub ntawv qhia ua rau pom li cas, thiab tuaj yeem faib txoj kev hlab thiab kev saib xyuas rau nws li cas.

### **Fathiya Abdi**

**Kev Sib Koom Tes Hauv Zej Zog**



Kev muab peev nyiaj pab rau kev ua cov ntaub ntawv no tej zaum yog tau muab los ntawm Washington State Department of Health los ntawm qhov nyiaj pab los ntawm Centers for Disease Control and Prevention (Cov Chaw Hauj Lwm rau Kev Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob). Cov kev xam pom uas tau sau qhia nyob rau hauv daim ntawv nthuav tawm no thiab nws cov ntawv xyaw nrog tsis tas yuav qhia kom pom txog cov cai uas raug raws cai ntawm Washington State Department of Health los sis Department of Health and Human Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm Ntsig Txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg), thiab tsis muaj kev hais txog cov npe lag luam, cov kev xyaum fab kev lag luam, los sis cov koom haum uas muaj kev lees txais los ntawm Nom Tswv Teb Chaws Mes Kas.

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

Dr. Ben Danielson, [Tus Neeg Pab Txhawb Zej Zog](#)

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

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

Jordan Chaney, [Tus Neeg Ua Hauj Lwm Txog Fab Kab Lig Kev Cai](#), [Kws Sau Paj](#)

[Huam](#)

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

Lin Crowley, [Asian Pacific Islanders Coalition](#) SPS thiab [Multicultural Center of the South Sound](#)

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

Lynese Cammack, [Tus Neeg Pab Txhawb Zej Zog Tub Ntxhais Hluas](#)

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](#)

**Thov ua tsuag tshwj xeeb rau Kim Crutcher**

**DOH 830-032 May 2024 Hmong**

Xav thov cov ntaub ntawv no sau ua lwm tus qauv ntawv, hu rau 1-800-525-0127.

Cov neeg thov kev pab uas tsis hnov lus los sis hnov lus tsis zoo, thov hu rau 711 (Washington Relay) los sis sau email rau [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).