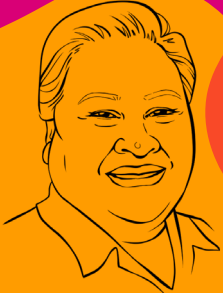


សំឡេងពី
ខ្សែត្រៀមជួរមុខ៖
ពាក្យពេចន៍ព្រមគ្នាអំពីជំងឺ COVID

Megan Veith



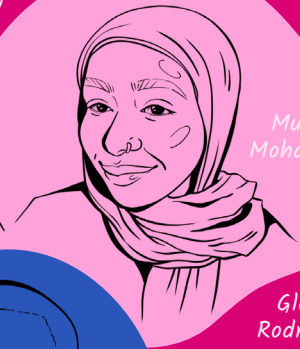
Dr. Ben Danielson

Zyna Bakari



Kathleen Wilcox

Mulki Mohamed



Faaluaina "Lua" Pritchard

Lynese Cammack

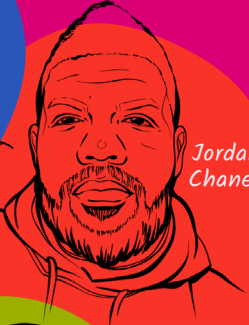
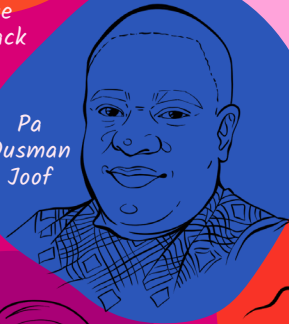
Gloria Rodriguez

Mohamed Bakr

Van Kuno

Pa Ousman Joof

Jordan Chaney



Todd Holloway

Mayra Colazo

Lin Crowley

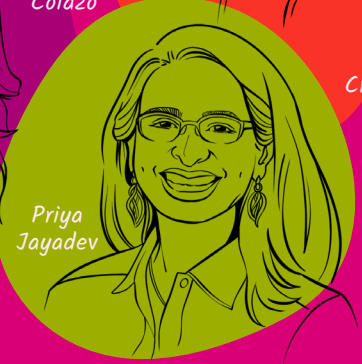
Chaune Fitzgerald



Priya Jayadev

Kelvin Hoang

JanMarie Olmstead



Vincent Perez

សំណេរដើមពីដៃគូចែករំលែកគំនិតដែលសហការគ្នាក្នុងសហគមន៍

សំឡេងពីខ្សែត្រៀមជួរមុខ៖
**ពាក្យពេចន៍ព្រមគ្នាអំពីជំងឺ
COVID**

សហការកែសម្រួលអត្ថបទសម្រាំងដោយ
Anastacia-Reneé, C. Davida Ingram
& Fathiya Abdi

សំណេរដើមពីដៃគូចែករំលែកគំនិត
ដែលសហការគ្នាក្នុងសហគមន៍

មាតិកា

- vii សេចក្តីផ្តើម
- ix អ្នកអានជាទីគោរព
- 1 3 ចំណុចត្រូវប្រាប់ខ្លួនឯង JORDAN CHANEY

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

សំណេរលើក #1 ការចងចាំការឆ្លងរាលដាលជាសកល

- 4 ខ្ញុំធ្វើសកម្មភាពភ្លាមៗ VAN KUNO
- 6 ទិសោកនាដកម្ម LIN CROWLEY
- 8 COVID KELVIN HOANG
- 9 ខ្ញុំមិនធ្លាប់មានការងារពេញម៉ោងទេ GLORIA RODRIGUEZ
- 10 ស្រ្តីស ចលាចល និងហត់នឿយ MAYRA COLAZO
- 11 បញ្ជីការចងចាំ ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង និងការភ័យខ្លាច MEGAN VEITH
- 12 ការជញ្ជឹងគិតអតីតកាល TODD HOLLOWAY
- 14 អារម្មណ៍ PRIYA JAYADEV
- 16 ក្លិនដ៏ឈ្ងុយឈ្ងប់នៃការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង ZYNA BAKARI

សំណេរលើក #4 តើមានចំណុចល្អ ពីជំងឺ COVID ដែរទេ?

- 38 កំណាព្យសម្រាប់ចំណុចល្អ JORDAN CHANEY
- 39 LIN CROWLEY
- 40 កំណាព្យជាជំនួនពេលចែកផ្លូវដោយសារជំងឺ COVID LEENA VO
- 41 MULKI MOHAMED
- 42 ZYNA BAKARI

សំណេរលើក #2 បទពិសោធន៍ជាមួយជំងឺ COVID

- 20 LIN CROWLEY
- 21 LEENA VO
- 22 បញ្ជីអ្វីៗដែលសបញ្ជាក់ឱ្យឃើញច្បាស់ PRIYA JAYADEV
- 23 កំណាព្យជាការគោរព FAALUAINA “LUA” PRITCHARD
- 24 ពីតូចប៉ុនមីក្រូបដល់ធំទូទាំងសកលលោក TODD HOLLOWAY
- 25 ស្គាល់សោភ័ណភាពទោះបីស្ថិតក្នុង
ស្ថានភាពអស់សង្ឃឹមបំផុតនៃការឆ្លងរាលដាលជាសកល ZYNA BAKARI

សំណេរលើក #5 រឿងរ៉ាវនៃការបង្កើតជំងឺ COVID និងដំណឹងមរណភាព

- 46 JORDAN CHANEY
- 47 PRIYA JAYADEV
- 48 កំណត់ហេតុអ្នកព្យាបាល៖ ឱសថរុក្ខជាតិបន្សាបទុក្ខសោក

សំណេរលើក #3 តើអ្នកបានប្រឈម បញ្ហាអ្វីខ្លះដោយសារជំងឺ COVID?

- 28 កំណាព្យហែតុអ្វីពី COVID LEENA VO
- 29 LIN CROWLEY
- 30 កំណត់ត្រាផ្ទាល់មាត់ PA OUSMAN JOOF
- 32 MULKI MOHAMED

សំណេរលើក #6 អ្វីដែលកើតឡើង៖ សមាធិសម្រាប់ភាពរីករាយ និងទុក្ខសោក

- 52 MAYRA COLAZO
- 53 ZYNA BAKARI

សំណេរលើក #7 រក្សាទំនាក់ទំនង

- 56 អរគុណគ្រប់គ្នា FATHIYA ABDI
- 57 ដែកចែកលែកគំនិតដែលសហការគ្នា

សេចក្តីផ្តើម

កូនសៀវភៅនេះគឺជាផ្នែកនៃការខ្វះខាតបង្កើតឡើងដែលមានពីរភាគ ដើម្បីគោរពដល់ក្រុមសង្គ្រោះបឋមតាមសហគមន៍ក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន។

ចំណុចបន្ទាប់គឺ បំពង់ចំណារប្រវត្តិសាស្ត្រ។

កូនសៀវភៅនេះក៏អមដោយបញ្ជីគតិបណ្ឌិតដែលបានចែករំលែកដាច់ដោយឡែក សម្រាប់សហគមន៍ ស្ថាប័ន និងអ្នកបង្កើតគោលការណ៍ផងដែរ។

ការថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងខ្លាំងក្រៃលែងដល់ដៃគូចែករំលែកគំនិតដែលសហការគ្នា ចំពោះការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់អ្នកក្នុងការជួយសហគមន៍ទាំងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន។

បញ្ជីព័ត៌មានពេញលេញដែលមានឈ្មោះសមាជិកនៅខាងចុង។

អ្នកអានជាទីគោរព

យើងសង្ឃឹមថាសៀវភៅនេះជ្រួតជ្រាបចូលក្នុង
បេះដូងរបស់អ្នក។

យើងចង់រំលឹកអ្នកតាមរយៈពាក្យសម្តី និង
បទពិសោធន៍របស់យើងផ្ទាល់ថា អ្នកមិនរងទុក្ខ
តែម្នាក់ឯងទេ។ យើងចង់ចែករំលែកអ្វីដែលយើងគិត
និងសំណើរពីគ្នាបស់យើងនៅខ្សែត្រៀមខាងមុខ
ដែលក្រោកឈរជាមួយអ្នក។

នេះគឺជាជំនួន និងការអញ្ជើញ។

សូមសរសេរ និងប្រាប់រឿងរ៉ាវរបស់អ្នកផ្ទាល់ផងដែរ។

3 ចំណុចត្រូវប្រាប់ខ្លួនឯង

នៅពេលនិយាយពីការបំភ្លេច និងការរំសាយអារម្មណ៍៖
ខ្ញុំនឹងជម្រះភាពសៅហ្មងចេញពីចិត្តឱ្យបានលឿន
ហើយស្វាគមន៍រឿងថ្មីៗដែលត្រូវបន្តដំណើរ។

Jordan Chaney
អ្នកធ្វើការផ្នែកវប្បធម៌ កវី



សំណួរលើក #1

ការចងចាំការឆ្លងរាលដាល ជាសកល

អ្នកអានជាទីគោរព

តើអ្នកចងចាំ 3-5 រឿងខុសៗគ្នាអ្វីខ្លះ
ពីពេលចាប់ផ្តើមរីករាលដាល
ជំងឺ COVID ជាសកល?

តើអ្នកសង្ឃឹម និងខ្លាចអ្វីខ្លះ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ខ្ញុំធ្វើសកម្មភាពភ្លាមៗ

ខ្ញុំសង្ឃឹមថាជំងឺ COVID នឹងរលាយបាត់ឆាប់ៗ
ហើយចាប់ផ្តើមភ័យខ្លាច នៅពេលឃើញមនុស្ស
បាត់បង់ជីវិត។

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្លាច និងឯកា។
ខ្ញុំធ្វើសកម្មភាពភ្លាមៗ
មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ និង

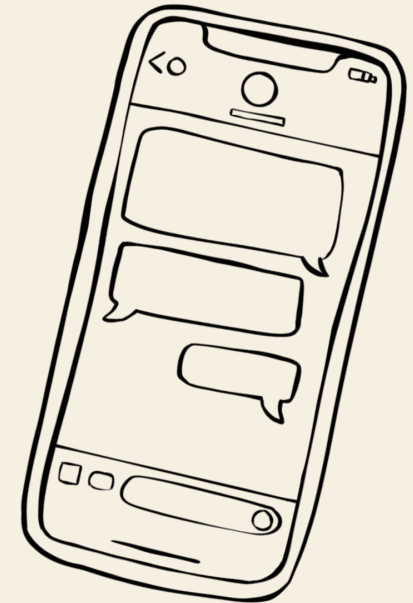
ជាច្រើន

ដើម្បីការពារ
សហគមន៍របស់ខ្ញុំ

ខ្ញុំទាក់ទងទៅបងប្អូនស្រីរបស់ខ្ញុំ
ក្នុងពេលស្វែងរកធនធានសម្រាប់បង់ថ្លៃជួល
ដាក់អាហារលើតុឱ្យភ្ញៀវរបស់ខ្ញុំ

ខ្ញុំបារម្ភថាប្រហែលជា (អ្នកស្លាប់) បន្ទាប់គឺជាខ្ញុំ

Van Kuno
Refugee & Immigrant Services NW



ទីសោកនាដកម្ម

ស្តេចចិត្ត

ខ្ញុំចាំបានថាកំពុងមានកាលវិភាគបង្រៀនធម្មតានៅរដូវផ្ការីកឆ្នាំ 2020។ ស្រាប់តែមានគេប្រាប់ថា គ្រូបង្រៀន “មិនគួរបង្រៀនដោយផ្ទាល់ទៀតទេ សិស្សក៏មិនចាំបាច់ទៅថ្នាក់រៀនដែរ”។ សាលារៀនរបស់យើងបានប្រាប់អំពីស្ថានភាពវីរុស។”

ពេលវេលាសេសសល់នៅឆ្នាំនោះពោរពេញដោយភាពចលាចល

ទីក្រុងស៊ីថលមានករណីដំបូងៗជាទីសោកនាដកម្ម។ យើងត្រូវបានស្នើឱ្យបង្រៀនមេរៀនរបស់យើងដោយប្រើ Zoom តាមអនឡាញ ហើយគ្រប់គ្នាចាំបាច់ត្រូវបន្តការងារតាម Zoom ជំនួសឱ្យថ្នាក់រៀន។ ការបង្រៀនមិនអាចធ្វើឡើងដោយផ្ទាល់បានទៀតទេ។ យើងត្រូវរិះរក វិធីធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដោយមិនប៉ះពាល់គ្នាដោយផ្ទាល់។ យើងពិបាកនឹងបន្តការរស់នៅជាធម្មតារបស់យើង! ប៉ុន្តែយើងដោះទាល់បានទាំងលំបាក។

យើងបានរីកធំឡើង

នោះជាពេលដែលខ្ញុំសម្រេចចិត្តថា យើងត្រូវប្រើស្ថាប័នមិនស្វែងរកប្រាក់ចំណេញដើម្បីឱ្យមនុស្សអាចបន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង និងដើម្បីជួយអ្នកដែលត្រូវការជំនួយ។ ជំនួយដោយផ្ទាល់សម្រាប់សហគមន៍បានទទួលបន្ទាប់ពីនោះ! ពេលនោះ យើងបានធ្វើឱ្យមានការគាំទ្រតាមរយៈសកម្មភាព និងសកម្មនិយមរបស់យើង។ មនុស្សទាំងអស់គ្នាបានក្លាយជាផ្នែកមួយនៃក្រុមចម្រុះរបស់យើង។ លើសពីនេះ មនុស្សប៉ុន្មាននាក់ប្តេជ្ញាបន្តផ្តល់អ្វីដែលអាចផ្តល់បាន ដើម្បីកសាងមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍។ ខ្ញុំពិតជាដឹងគុណព្រះដែលយើងរកគ្នាឃើញ ដើម្បីជួយសហគមន៍ និងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។

ខ្ញុំមិនចង់បាត់បង់ក្តីសង្ឃឹមទេ

ក្តីសង្ឃឹមរបស់ខ្ញុំគឺបន្តអ្វីដែលយើងបានបង្កើតរួចហើយ។ ខ្ញុំចង់បន្តការពួតដៃគ្នាដ៏អស្ចារ្យ ដែលយើងបានធ្វើជាមួយគ្នា។ ប៉ុន្តែខ្ញុំក៏ខ្លាចថាក្តីសង្ឃឹមមានកាន់តែតិចទៅៗ។ ប្រសិនបើមនុស្សគិតតែពីតម្រូវការមូលដ្ឋានមិនគិតពីអ្វីដែលយើងទាំងអស់គ្នាអាចធ្វើបានដើម្បីឱ្យសហគមន៍ប្រសើរឡើងទេ យើងនឹងខកខានឱកាសកាន់តែរឹងមាំតាមរយៈការធ្វើការជាមួយគ្នា។

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

COVID

“កេសារ៉ា សារ៉ា”

អ្វីដែលប្រុងនឹងកើត

គង់នឹងកើត
អំពីអ្វីគ្រប់យ៉ាង

Kelvin Hoang
Asia Pacific Cultural Center

ខ្ញុំមិនធ្លាប់មានការងារពេញម៉ោងទេ

និស្សិតទើបបញ្ចប់ការសិក្សា
ពីកម្មវិធី Master in Public Administration
(MPA, អនុបណ្ឌិតផ្នែករដ្ឋបាលសាធារណៈ) របស់ខ្ញុំ
ខ្ញុំព្យាយាមរកការងារធ្វើនៅចុងខែសីហា

នៅខែតុលា ឆ្នាំ 2019 មុនផ្ទះដំងើ COVID
ម៉ាកខ្ញុំ និងខ្ញុំបានជួបគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍រថយន្ត
ការព្យាបាលរបួសបានធ្វើឱ្យកាន់តែពិបាករកការងារធ្វើ

នៅខែធ្នូ ឆ្នាំ 2019 ទីបំផុតខ្ញុំបានសម្ភាសការងារស្ម័គ្រចិត្តនៅ
Pierce County Department of Emergency Management
(មន្ទីរគ្រប់គ្រងគ្រោះមានអាសន្ននៃភៀសខោនធី)
បួនសប្តាហ៍មុនពេលឆ្លងរាលដាលជាសកល

ខ្ញុំមិនដឹងថាមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់ទៀតទេ

Gloria Rodriguez
LatinX Unidos of the South Sound

ស្រ្តីស ចលាចល និងហត់នឿយ

ខ្ញុំកំពុងប្តូរកូនាទីជានាយកផ្នែកប្រតិបត្តិការ ជ្រើសរើសបុគ្គលិកថ្មី រៀនសូត្រ ពីមុខតំណែងថ្មី និងហែលឆ្លងជំងឺ COVID។ ខ្ញុំខ្លាចថានឹងធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ កូនៗខ្ញុំនៅចាំជួយខ្ញុំ ហើយខ្ញុំចង់នៅចាំជួយពួកគេដូចគ្នា។ ខ្ញុំត្រូវបន្ត “រឹងមាំ”។ តើវានឹងប៉ះពាល់ការងារខ្ញុំដូចម្តេចខ្លះ? ថ្នាក់ថែទាំពេលថ្ងៃរបស់កូនប្រុសខ្ញុំ? សាលារៀនរបស់កូនស្រីខ្ញុំ?

ខ្ញុំត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងដើម្បីការពារពួកគេ។ ខ្ញុំចង់ជួយអ្នកគ្រប់គ្នាដែលមិនអាច ចាក់វ៉ាក់សាំង (ពេញលេញ) ដោយសារមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្សោយ។

ខ្ញុំចាំបានថា ខ្ញុំសង្ឃឹមថាជំងឺ COVID នឹងរលាយបាត់ឆាប់ៗ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា ប្រហែលជាកើតឡើងតែពីរបីខែ ហើយក៏ប្រែជាធម្មតាវិញ។ ជំងឺ COVID បានផ្លាស់ប្តូរអ្វីៗជាច្រើនដូចជា ផ្លាស់ប្តូរគោលការណ៍ ផ្លាស់ប្តូរបៀបជួបជុំគ្នា នៅកន្លែងធ្វើការ ផ្លាស់ប្តូរបៀបធ្វើការរបស់បុគ្គលិក ផ្លាស់ប្តូរកន្លែងធ្វើការរបស់ យើងផ្ទាល់តែម្តង ពាក់ម៉ាស់ គ្រប់គ្រងចំនួនមនុស្សនៅក្នុងអគារក្នុងមួយលើក ដោះស្រាយជាមួយបុគ្គលិក និងអតិថិជនដែលមានជំងឺក្អក អនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលិក ធ្វើការពីផ្ទះ។

ចំណុចសំខាន់បំផុតគឺនៅពេលដឹងថា អ្វីៗទាំងនេះគឺជាការងាររបស់ខ្ញុំដែលត្រូវ រិះរកវិធី។ ពេលខ្លះ ខ្ញុំចាប់ផ្តើមមិនទុកចិត្តខ្លួនឯងខ្លាំងឡើងៗ។ ខ្ញុំពិតជាខ្លាច បរាជ័យ។ ខ្ញុំបានសួរខ្លួនឯង “តើវិធីណាមួយបំផុត ក្នុងការឆ្លើយតបនឹងជំងឺ COVID ដើម្បីឱ្យមនុស្សមានពិការភាពមិនរងការប៉ះពាល់ខ្លាំងបំផុត និងមិននៅដាច់ឆ្ងាយពីគេឯងកាន់តែខ្លាំង?”

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

បញ្ជីការចងចាំ ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង និងការភ័យខ្លាច៖

- ការស្រែកហៅលោកយាយរបស់ខ្ញុំជាលើកចុងក្រោយ និងមិនអាច នៅក្បែរគាត់ នៅពេលគាត់ស្លាប់
- ការដែលត្រូវនិយាយជាមួយលោកយាយរបស់ខ្ញុំដែលមានជំងឺរង្វេងរង្វាន់ តាមទ្វារកញ្ជក់
- ឃ្លីបវីដេអូថ្មីៗពីមន្ទីរពេទ្យនៅទីក្រុងញូវយ៉ក ដែលឃើញពួកគេធ្វើផ្លូវ ទ្រង់ទ្រាយធំកាន់តែធំទៅៗ
- ឃ្លីបវីដេអូថ្មីៗនៅអ៊ីតាលី ដែលឃើញមន្ទីរពេទ្យមានអ្នកជំងឺសង្គ្រោះបន្ទាន់ ច្រើនហួសកម្រិត
- ហៅជាវីដេអូតាម Skype មើលមុខមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ជាលើកចុងក្រោយ
- ខ្ញុំបានទាក់ទងទៅបងប្អូនស្រី និងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំដែលរស់នៅរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន
- យើងចាប់ផ្តើមហៅជាវីដេអូតាម Skype ជាមួយគ្រួសារ
- ខ្ញុំខ្លាចត្រង់ថា មិនដឹងពេលណាអាចជួបម៉ាក់ប៉ាខ្ញុំម្តងទៀត
- ខ្ញុំខ្លាចជំនួសសមាជិកគ្រួសាររបស់ខ្ញុំដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យ

Megan Veith
Building Changes

ការជញ្ជឹងគិតអតីតកាល

ភាពអន្ទះសាររបស់ខ្ញុំប្រែទៅជាភាពអស់សង្ឃឹម។ ខ្ញុំខឹងសម្បារនឹងការដឹកនាំរបស់សហរដ្ឋអាមេរិកដែលគ្មានតម្លាភាពចំពោះការពិតដែលកំពុងកើតឡើងនិងអ្វីដែលនឹងកើតឡើង។

ខ្ញុំតំណាងឱ្យសមាជិកសហគមន៍ដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យ។ ពួកគេរស់នៅជាមួយពិការភាព និងមានបញ្ហាភាពស្តាំ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាចង់ជួយការពារមនុស្សតែម្តង។ ទោះបីមានវ៉ាក់សាំង ខ្ញុំនៅតែបារម្ភអំពី៖ Crisis Standards of Care (CSC, ស្តង់ដារថែទាំក្នុងគ្រោះមរណ៍) = ការលែលកសម្ភារវេជ្ជសាស្ត្រ។ លទ្ធភាពទទួលបានការធ្វើតេស្ត ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរវាងគ្នាដោយផ្ទាល់ ការធ្វើចត្តាឡីស័ក វ៉ាក់សាំង។ល។ លទ្ធភាពផ្ទុកអ្នកជំងឺនៅមន្ទីរពេទ្យ និងគ្រោះថ្នាក់នៅមជ្ឈដ្ឋានប្រមូលផ្តុំ។ វីរុសបំប្លែងខ្លួន និងការប្រែប្រួលរបស់វីរុស។ ការបំបែកមនុស្សដោយសារតែជំនឿដែលយល់ខុស។ លទ្ធភាពផ្តល់វ៉ាក់សាំង។ ការឃ្នាំមើលការធ្វើតេស្ត

ខ្ញុំចង់ឱ្យមនុស្សដែលគិតថា ការឆ្លងរាលដាលជាសកលគឺជាការបោកបញ្ឆោតយល់ថាវាជាការពិត។ ព័ត៌មានភាន់ច្រឡំប្រៀបដូចជាជំងឺមហារីកដែលរីកធំឡើងៗ។ ការបោះឆ្នោតនាំឱ្យមានការបែងចែកកាន់តែជ្រាលជ្រៅ ដែលមិនអាចត្រឡប់មករកភាពមានវិចារណញ្ញាណវិញ។

ខ្សែរយៈដែលខ្ញុំ “ពឹងពាក់” មកពីស្ថាប័នជាតិដែលសហការជាមួយ Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS)។ វាជាកន្លែងដែលត្រូវយល់ពីតម្រូវការពេលមានអាសន្ន។ មិនមែនតែសុខភាពសាធារណៈទេ ប៉ុន្តែជាទស្សនៈកាន់តែធំអំពីរបៀបគ្រៀមខ្លួន ឆ្លើយតប រឺបឡើងវិញនៅពេលមានវិបត្តិ។ យើងជួបជុំគ្នាប្រចាំថ្ងៃតាំងពីថ្ងៃទី 28 ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ 2020។ វាជាកិច្ចសំណាងដែលមានមនុស្សស្រករគ្នាទាំងនេះទាក់ទងជាមួយ!

Todd Holloway
Center for Independence



អារម្មណ៍

I. ភាពភ័យខ្លាច

ថាខ្ញុំនឹងឆ្លងជំងឺ COVID
ថាមនុស្សជាទីស្រឡាញ់នឹងឆ្លងជំងឺ COVID
ថាមនុស្សដែលយើងផ្តល់សេវាជូនប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃជំងឺ COVID
ថានឹងស្លាប់
ថានឹងត្រូវបិទស្ថាប័ន/អង្គការរបស់យើង
ថានឹងត្រូវបញ្ឈប់កម្មវិធី
ថានឹងដាច់ប្រភពហិរញ្ញវត្ថុ

ថានឹងនៅដាច់ដោយឡែក
ថាយើងនឹងផ្តល់សេវាជូនសមាជិកសហគមន៍ដែលមិនមានបច្ចេកវិទ្យា និង/ឬ
អ៊ីនធឺណិតដើម្បីចូលរួមកម្មវិធីពីចម្ងាយតាមរបៀបណា

II. ភាពមិនប្រាកដប្រជា

អំពីព័ត៌មានមិនដូចគ្នាក្នុងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ
“វ៉ិសនេះនឹងរលាយបាត់ក្នុងអាកាសធាតុក្តៅជាងនេះ”
“វ៉ិសនេះប៉ះពាល់តែផ្នែកខ្លះនៃប្រជាជនប៉ុណ្ណោះ”
“វ៉ិសនេះស្រដៀងគ្នានឹងវ៉ិសផ្តាសាយធំ”
“ម៉ាស់នឹងជួយទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាល”
“ម៉ាស់ជួយមិនបានទេ”

III. ភាពគ្មានជំនឿ

ថាប្រទេសរបស់យើងដែលរីកចម្រើនខ្លាំងអាចរងការប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ
ដោយការឆ្លងរាលដាលជាសកល។
ថានេះគឺជាវិបត្តិសកល

IV. ភាពដាក់ខ្លួន

មនុស្សយើងដើរចុះឡើងដោយគិតថាយើងស្ថិតនៅកំពូលពីរ៉ាមីតនៃ
ការរីកចម្រើន។
មើលចុះ វីរុសកោសិកាតែមួយសោះអាចបំបាក់យើងបានយ៉ាងងាយ

V. ជំនួយ

ខ្ញុំបានទាក់ទងទៅគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ ដោយហៅតាមទូរសព្ទផង តាមវីដេអូផង
ជាច្រើនដងទៀត ព្រោះយើងកំពុងរៀននៅដាច់ដោយឡែក និងរក្សាសុវត្ថិភាព។
នៅកន្លែងធ្វើការរបស់ខ្ញុំ យើងបានបង្កើតវិធីផ្តល់សេវាកម្មដែលអាចឱ្យយើងបន្ត
ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអតិថិជនដែលនៅដាច់ដោយឡែកទាំងស្រុង ពោលគឺ
បញ្ជូនព័ត៌មាន/សកម្មភាពដល់មាត់ទ្វារ កម្មវិធីតាមអនឡាញ ការហៅទូរសព្ទ
ការផ្ញើសារដៃកែ ហ្វេសប៊ុក។ល។ ប្រព័ន្ធ និងវិធីសាស្ត្រថ្មីៗត្រូវតែបង្កើតឡើង
ដើម្បីបន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង។ មិនមែនគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែអាចប្រើគ្រប់វិធីសាស្ត្រទេ
ដូច្នេះយើងត្រូវមានភាពបត់បែន។

VI. ក្តីសង្ឃឹម

ថាសាធារណជនទូទៅនឹងងើបឡើងពីការឆ្លងរាលដាលជាសកលនេះ ទីបំផុត
យល់អារម្មណ៍ពេញមួយជីវិតរបស់ជនពិការជាច្រើននាក់ហើយ! ថាជំងឺ
COVID អាចបង្ហាញមនុស្សមិនស្ថិតក្នុងសហគមន៍ជនពិការឱ្យយល់ថាជំនួយ
និងសេវាកម្មនានាសំខាន់យ៉ាងណាចំពោះសហគមន៍ជនពិការ។

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

ក្លិនដ៏ឈ្ងុយឈ្ងប់នៃការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

ខ្ញុំបានភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយធម្មជាតិ។ ខ្ញុំមានកម្មវិធីថតរូបផ្កាក្នុងទូរសព្ទរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំតែងដើរជុំវិញសង្កាត់របស់ខ្ញុំច្រើនម៉ោង ថតរូបផ្កា និងរៀនចំណាំឈ្មោះរបស់ពួកវា។ ជាពិសេស អំឡុងរដូវក្តៅឆ្នាំ 2020 ក្រោយករណីឃាតកម្មរបស់ George Floyd, Breonna Taylor និងច្រើននាក់ទៀតរាប់មិនអស់។

ខ្ញុំបានភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិនៅតូច។ យើងបានហៅតាម Zoom ក្នុងម៉ោងរីករាយ និង Zoom កាហ្វេនៅពេលព្រឹក។ យើងតែងធ្វើសកម្មភាពបែបសិល្បៈ និងសិប្បកម្មតាម Zoom ខ្ញុំតែងអង្គុយនៅរានហាលផ្ទាល់ដីក្រោមពន្លឺថ្ងៃ ដោយមានត្របកផ្កា កម្ទេចផ្លែកៗ និងក្រដាសធ្វើដោយខ្លួនឯងជុំវិញខ្លួន។ យើងតែងនៅជុំគ្នា ទោះកាយឆ្ងាយគ្នា មិននិយាយអ្វីឆ្លើយឆ្លង ប៉ុន្តែមានអារម្មណ៍ថាមិនដាច់ទំនាក់ទំនង បានឃើញ និងបានឮ។

ខ្ញុំកាន់តែស្និទ្ធស្នាលជាមួយមិត្តរួមការងារ នៅពេលយើងធ្វើការពីចម្ងាយជាលើកទីមួយ។ មិត្តរួមការងារជាច្រើនរបស់ខ្ញុំទើបតែឡើងតំណែងក្នុងតួនាទីថ្មីមុនពេលមានការឆ្លងរាលដាលជាសកល ដូច្នេះយើងរៀនសូត្រពីការងារថ្មីពីចម្ងាយ ហើយត្រូវពឹងពាក់គ្នាកាន់តែច្រើន ដើម្បីជួយឱ្យយល់កិច្ចការទាំងអស់។

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ផ្កាប្រៀបដូចជាឱសថរបស់ខ្ញុំ។ ព្រះអាទិត្យទេរមួយបែបគឺជាឱសថរបស់ខ្ញុំ។ រឿងតូចតាចដែលត្រូវរក្សាឱ្យបាន នៅពេលអ្វីៗគួរឱ្យខ្លាចក្រៀមក្រំ និងមិនគួរណាប្រែជាបែបនេះសោះ។

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle



សំណេររំលឹក #2 បទពិសោធន៍ជាមួយជំងឺ COVID

អ្នកអានជាទីគោរព

តើជំងឺ COVID បានបង្រៀនអ្វីខ្លះដល់អ្នក?
តើអ្នកអរគុណជំងឺនេះត្រង់ចំណុចណា?
តើអ្វីដែលផ្តល់ភាពរីករាយដល់អ្នក
ក្នុងព្យុះចលាចលដោយសារជំងឺ COVID?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ជំងឺ COVID ឆ្លងតាមការប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្ស ប៉ុន្តែវាក៏បានសបញ្ជាក់៖

យើងជាសភាវៈចូលចិត្តជួបជុំ។ យើងត្រូវការគ្នាទៅវិញទៅមក។

ទោះបីនៅពេលយើងខ្លាចអ្វីដែលយើងមិនស្គាល់ ក៏យើងបន្ត
ខ្វះខាតធ្វើអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយគ្នាដែរ។
យើងត្រូវបន្តគិតវិជ្ជមាន មិនខ្លាចអ្វីដែលយើងមិនស្គាល់។

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

ខ្ញុំត្រូវស្វែងយល់របៀបភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងតាមរបៀបផ្សេងៗដោយប្រើ
Facetime និង Skype។ ខ្ញុំរៀនចេះបច្ចេកទេសដោះស្រាយ។
ខ្ញុំមានទម្លាប់លំហែថ្មីដោយជំរុញជាតិពិតៗ។ ជួនកាល សេរីភាព
មានន័យថាជាការរកឃើញ អាហារផ្តល់ជាសុភាពដ៏ស័ក្តិសម។
ទីបំផុតជំងឺ COVID បានឱ្យឃើញច្បាស់ថា ជីវិតប្រែប្រួលកម្រិតណា
(រួមទាំងការឡើងទម្ងន់)។

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

បញ្ជីអ្វីៗដែលសបញ្ជាក់ឱ្យឃើញច្បាស់

1. អ្វីៗដែលសបញ្ជាក់ឱ្យឃើញច្បាស់ ការចេញទៅក្រៅមានសារៈសំខាន់យ៉ាងណា ដើម្បីដោះស្រាយជាមួយការឆ្លងរាលដាលជាសកល។
2. អ្វីៗដែលសបញ្ជាក់ឱ្យឃើញច្បាស់ ជីវិតប្រែប្រួលកម្រិតណាគឺរយៈពេលដែលខ្ញុំអនុញ្ញាតឱ្យកូនខ្ញុំនៅមុខផ្ទាំងអេក្រង់ទស្សនា។ មុនពេលឆ្លងរាលដាលជាសកល ខ្ញុំអនុញ្ញាតឱ្យគាត់មើល 1 ទៅ 2 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បី “កម្សាន្ត”។ អំឡុងពេលឆ្លងរាលដាលជាសកល ចំណុចនេះប្រែប្រួលទាំងស្រុង។
3. អ្វីៗដែលសបញ្ជាក់ឱ្យឃើញច្បាស់ ជីវិតប្រែប្រួលកម្រិតណា៖ មិនអាចស្គាល់រសជាតិសប្បាយនៃការជួបជុំដែលធ្លាប់ជារឿង “ធម្មតា” - ជប់លៀងខួបកំណើត បង្កក់កូន អាពាហ៍ពិពាហ៍ ការប្រគំតន្ត្រី ពិធីបុណ្យ។
4. អ្វីៗដែលសបញ្ជាក់ឱ្យឃើញច្បាស់ សារៈសំខាន់នៃការផ្តោតលើការថែទាំខ្លួនឯង។ ស្ថានភាពកើតឡើងដែលធ្វើឱ្យពិបាកពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃ ដើម្បីធ្វើឱ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកផ្ទាល់ប្រសើរឡើង។ វាជាការសំខាន់ខ្លាំងបំផុតដែលខ្ញុំបានធ្វើរឿងដែលជួយឱ្យខ្ញុំសប្បាយចិត្ត និងកុំឱ្យខ្ញុំឆ្គួតដោយសារទៅណាមិនរួច។ សកម្មភាពជាទម្លាប់បានជួយខ្ញុំ។ ខ្ញុំហាត់យ៉ូហ្កាពេលព្រឹក និងដើរពេលរសៀល។ ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តថា វាជាការសំខាន់ក្នុងការសម្រាកពីការងារ នៅពេលជាក់លាក់។ នេះមានន័យថា ខ្ញុំអាចចំណាយពេលដ៏មានតម្លៃជាមួយកូនខ្ញុំ មិនត្រឹមតែនៅពេលញ៉ាំអាហារប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងពេលលេងហ្គេម ដើរកាត់ព្រៃភ្នំ និងមើលភាពយន្តដោយរីករាយជាមួយគ្នាទៀតផង។

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

កំណាព្យជាការគោរព

ត្រូវមានការគោរព កាន់តែខ្លាំង។
 ទោះបីជាមនុស្ស
 ដែលមិនកំពុងស្លាប់

//គិតពីនយោបាយ រឹងរូស និងគោតល្ងង់//
 មនុស្សល្អ។

(នៅតែ)

ពួកគេគ្រាន់តែមានលក្ខណៈខុសពីខ្ញុំ
 ប៉ុណ្ណោះ

Faaluaia “Lua” Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

ពីតូចប៉ុនមីក្រូបដល់ធំទូទាំងសកលលោក

ជីវិតប្រែជាមានតម្លៃខ្លាំងជាងមុនឥតគណនា។ នៅគ្រប់កម្រិតទាំងអស់។ ពីតូចប៉ុនមីក្រូបដល់ធំទូទាំងសកលលោក។ អ្វីម្យ៉ាងដែលភ្នែកមើល មិនឃើញបានផ្លាស់ប្តូររូបរាងផែនដី មិនថាមនុស្សជ្រើសរើសគិតបែបណាឡើយ។ ជំងឺ COVID មានគោលដៅរស់រាន ដូចមនុស្សយើងភាគច្រើនដែរ។ ប៉ុន្តែបើពិចារណាលើស្ថានភាពជុំវិញ៖ តើការរស់រានឡើងវិញនៅលើភពដីស្រស់ស្អាតរបស់យើងទំនងជាជួបមហន្តរាយដោយសារការប្រែប្រួលអាកាសធាតុដែលបង្កដោយមនុស្ស និងកត្តាបង្កដោយមនុស្សផ្សេងទៀត?

Todd Holloway
Center for Independence

ស្គាល់សោភ័ណភាពទោះបីស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអស់សង្ឃឹមបំផុតនៃការឆ្លងរាលដាលជាសកល

ខ្ញុំរៀនចេះបង្កើតភាពរីករាយដោយខ្លួនឯង។

ពេលខ្ញុំរកមិនឃើញនៅខាងក្រៅ ខ្ញុំរកនៅក្នុងចិត្តវិញ។ ផ្តាលើទម្រង់ក្នុងចិត្តរបស់ខ្ញុំ ការពារចិត្តស្ងប់របស់ខ្ញុំ។

ខ្ញុំបានដឹងថា នរណាដែលខ្ញុំអាចពឹងផ្អែកបានពិតប្រាកដក្នុងជីវិតខ្ញុំ។

ខ្ញុំបានដឹងថា អ្វីដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំយល់ថាមានសេរីភាព៖ មានភាពបត់បែនសម្រាប់កាលវិភាគ រៀបចំសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃតាមចិត្ត រីករាយនឹងបទពិសោធន៍នៅផ្ទះជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ និងសត្វចិញ្ចឹម។ ខ្ញុំរីករាយនឹងពេលវេលានៅម្នាក់ឯង ខ្ញុំមិនចង់ជួបជុំគ្នារហូតទេ ដូច្នេះខ្ញុំមានសេរីភាព ព្រោះមិនចាំបាច់រៀបចំផែនការ។

ខ្ញុំបានដឹងថា បើខ្ញុំមានការរីករាយបន្តិចបន្តួច ខ្ញុំគួរតែមានអារម្មណ៍ថាវាជាសកម្មភាពតតាំង។ ខ្ញុំបានព្យាយាមអនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនខ្ញុំលាក់អារម្មណ៍និងការពិតជាច្រើនក្នុងពេលតែមួយ។

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

សំណួរលើក #3 តើអ្នកបានប្រឈម បញ្ហាអ្វីខ្លះដោយសារជំងឺ COVID?

អ្នកអានជាទីគោរព

នៅពេលជញ្ជីងគិតអតីតកាល តើអ្នកបានជួបបញ្ហា
ប្រឈមអ្វីខ្លះដោយផ្ទាល់ អំឡុងពេលឆ្លងរាលដាល
ជាសកល?

តើអ្នកបានរីកចម្រើនដោយរបៀបណា?

តើជីវិតមានអារម្មណ៍បែបណាក្នុងពេលខុសប្លែកពី
ធម្មតានេះ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ដូចអ្នកគ្រប់គ្នាដែរ គ្រួសារខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដាច់ឆ្ងាយពីគ្នាដោយសារជំងឺ COVID-19 វាបានបញ្ឈប់ការជួបជុំក្នុងសហគមន៍របស់យើង។ យើងត្រូវរៀនវិធីភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង តាមអនឡាញ ឬតាម Facetime។ ការឆ្លងរាលដាលជាសកលពិតជាបានធ្វើឱ្យ ប៉ះពាល់សុខភាពផ្លូវចិត្តមនុស្សជាច្រើន រួមទាំងខ្លួនខ្ញុំ។ ខ្ញុំក៏ឃើញសុខភាពផ្លូវកាយ របស់មិត្តខ្ញុំដែលបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមានជំងឺ COVID-19 កាន់តែយ៉ាប់យឺនផង ដែរ។ គ្រាន់តែឃើញការឆ្លងរាលដាលជាសកលកើតឡើង ក៏ធ្វើឱ្យខ្ញុំរងការប៉ះពាល់ខ្លាំងដែរ។

កំណាព្យហៃគុអំពី COVID

ជីវិតបានផ្លាស់ប្តូរទស្សនៈរបស់ខ្ញុំ
ការផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗបានកើតឡើង
រឿងខ្លះមិនបានដឹងមុន

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

បញ្ហាប្រឈមពិបាកបំផុតគឺត្រង់ថា មិនដឹងនរណាបានចាក់វ៉ាក់សាំង និងនរណាមិនបានចាក់។ យើងត្រូវការពារខ្លួនដោយពាក់ម៉ាស់គ្រប់ ពេលវេលា។ (នៅតែត្រូវពាក់)

មនុស្សច្រើនណាស់មិនបានជឿលើវិទ្យាសាស្ត្រទេ។

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

កំណត់ត្រាផ្ទាល់មាត់ជាមួយ Pa Ousman Joof

ខ្ញុំចាំបានថានាំមនុស្សមក Monroe State Fairground និងមក Arlington Airport នៅចម្ងាយ 25, 30, 40 នាទី ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាសហគមន៍យើងអាចចាក់វ៉ាក់សាំងតាមរយៈជំនួយពី Department of Health (DOH, ក្រសួងសុខាភិបាល) និងអង្គការផ្សេងៗដូចជា All in Washington ជាដើម។ យើងអាចផ្តល់ប្រាក់ខែដល់សមាជិកសហគមន៍ ដោយសារមនុស្សខ្លាចបាត់បង់ការងារ។ សូម្បីជក់ម៉ោងធ្វើការពីរម៉ោងដើម្បីទៅ [ចាក់វ៉ាក់សាំង] ក៏ជាបញ្ហាធំចំពោះប្រាក់ដែលពួកគាត់នឹងរកបានដែរ។ ដូច្នេះយើងពិតជាត្រូវគណនាប្រាក់ខែដែលយើងអាចផ្តល់ឱ្យប្រជាជន ដើម្បីរ៉ាប់រងថ្លៃសាំង និងចំនួនម៉ោងដែលពួកគេខ្វះខាតធ្វើការ។ យើងចាប់ផ្តើមផ្តល់កាតកាដូ \$50 ដល់ប្រជាជន និងផ្តល់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ហើយផ្តល់អ្វីៗទាំងនេះមុនពេលដែលយើងអាចទទួលបាន [មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ និងមូលនិធិ] របស់យើងផ្ទាល់។

ខ្ញុំនៅតែនិយាយថា គួរឱ្យសោកស្តាយដែលទាល់តែមានជំងឺ COVID ទើបយើងអាចមានមូលនិធិ ឬជំនួយក្នុងទម្រង់ណាមួយ ដើម្បីធ្វើអ្វីៗដែលយើងចង់ធ្វើយូរណាស់មកហើយសម្រាប់សហគមន៍យើង... ដើម្បីបើកកន្លែងសុវត្ថិភាពនេះដែលយើងអាចផ្តល់សេវាជូនកុមារ និងមនុស្សចាស់ជរាបាន។ ខណៈពេលយើងកំពុងនិយាយនេះ មានសកម្មភាពកំពុងកើតឡើងនៅខាងក្រៅ។ អ្នកប្រហែលជាធ្លាប់ឮខ្ញុំនិយាយថា “S’alam” ទៅមនុស្សដែលមកយកកេសរបស់ CrossFit ដែលយើងចែកជូនរៀងរាល់សប្តាហ៍។ ដូច្នេះយើងបានបើកកន្លែងនេះ។ ចំណាយត្រឹមតែ \$75,000 ប៉ុណ្ណោះ។ ខ្ញុំត្រូវតែធ្វើដូច្នោះ។ ក្នុងនាមជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តខ្លួនឯង និងអ្នកគ្រប់គ្នាផ្សេងទៀតដែលខ្ញុំធ្វើការជាមួយ។

ដូច្នេះខ្ញុំខ្លាចត្រង់ថា៖ តើយើងនឹងអាចរក្សាសកម្មភាពនេះតាមរបៀបណាដោយហេតុថាពេលនេះមានធនធានជាច្រើនហើយ? តើនឹងមានអ្វីកើតឡើងក្រោយផុតជំងឺ COVID? តើយើងនឹងបិទការិយាល័យនេះ ហើយវិលទៅគ្រាដែលខ្ញុំផ្តល់សេវាជូនមនុស្សម្នាក់ៗបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវរបស់ខ្ញុំ ឬក្នុងចំណោមយានជំនិះឬ? វានឹងក្លាយជារឿងគួរឱ្យអាម៉ាស់ខ្លាំង ជាត្រឹមត្រូវដែលត្រូវលាយ។ វានឹងក្លាយជាភាពអស់សង្ឃឹមសម្រាប់សហគមន៍។

យើងផ្តល់សេវាក្នុងនាមជា 211 សម្រាប់សហគមន៍។ គ្មានកន្លែង [ចូលប្រើជាលក្ខណៈវប្បធម៌] ផ្សេងទៀតដែលត្រូវទៅ... កន្លែងដែលអាចទៅ បើពួកគេមានបញ្ហាណាមួយ និងទៅដើម្បីថែទាំខ្លួនឯងនោះទេ។ ដូច្នេះ យើង [ក្នុងនាមជាអ្នកគាំទ្រសុខភាពសហគមន៍] មើលឃើញវិធីដែលយើងអាចចាត់ចែងកិច្ចការទាំងអស់នេះ។ ច្បាស់ណាស់ ទាំងនោះគឺជាអ្វីដែលខ្ញុំខ្លាចបំផុត ថាតើ [COVID] នឹងប៉ះពាល់ដល់សហគមន៍យ៉ាងណា។ ខ្ញុំមិនដឹងថាវាបានប៉ះពាល់ដល់សហគមន៍កម្រិតណាហើយនឹងបញ្ចប់ដោយរបៀបណាឡើយ។

Pa Ousman Joof
WA West African Center

គ្រួសារខ្ញុំធ្លាក់ក្នុងស្ថានភាពប្រុងប្រយ័ត្នផង សង្ស័យច្រើនផងអំពីការរីករាលដាល
ជំងឺ COVID។ ប៉ាម៉ាក់ និងខ្ញុំគឺជាសមាជិកមុនគេក្នុងគ្រួសារដែលមានគ្នា 6
នាក់ដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំង។ បងប្អូនប្រុសខ្ញុំមិនចាប់អារម្មណ៍រហូតដល់សព្វថ្ងៃ។

Mulki Mohamed
RuntaNews

វាជារឿងពិបាកក្នុងការធ្វើការជាមួយមនុស្សគ្មានជំនឿលើនយោបាយ និង
វេជ្ជសាស្ត្រ ហើយរឹងរូសគ្មានហេតុផលចំពោះគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺ COVID។

ការដោះស្រាយជាមួយមនុស្សដែលបង្កើតរឿងពិត នយោបាយដោយខ្លួនឯង
មនុស្សលេងសើចនឹងជីវិតអ្នកដទៃ មនុស្សគិតតែពីខ្លួនឯង មនុស្សមិនខ្វល់ពី
ខ្លួនឯង និងសុខភាពអ្នកដទៃ

Faaluaina “Lua” Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

មិនអាចធ្វើដំណើរទៅជួបគ្រួសារខ្ញុំគឺជាជឿងដ៏ក្រៀមក្រំ។

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

យើងបាននៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នាតាមដែលអាចធ្វើបាន អំឡុងពេលធ្វើ
ចត្តាឡីស័ក។ ប៉ុន្តែខ្ញុំត្រូវជួយមន្ទីរសុខភាពសាធារណៈរបស់យើង។

ខ្ញុំកំពុងជួយក្នុងផ្នែកគ្រប់គ្រងគ្រាមានអាសន្ន ក្នុងការវាយតម្លៃទីតាំង
សម្រាប់ធ្វើតេស្ត ធ្វើចត្តាឡីស័ក វ៉ាក់សាំង...។ល។

ខ្ញុំនៅឆ្ងាយពីគ្រួសារខ្ញុំ រហូតដល់ខ្ញុំជម្រះមេរោគបានទាំងស្រុង។

ខ្ញុំចាំបានគ្រាដែលខ្ញុំសួរអ្នកគ្រប់គ្នាថាពួកគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េច ហើយ
ពួកគេយល់ពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងឬអត់។ ខ្ញុំមើលដឹងថា មានការភាន់ច្រឡំ
ច្រើនណាស់ដោយសារព័ត៌មាននិងសារចម្រុះ រវាងខ្ញុំនិងមនុស្សដែលខ្ញុំស្គាល់
និងបណ្តុំព័ត៌មានប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។

Todd Holloway

Center for Independence

សំណួរលើក #4 តើមានចំណុចល្អពីជំងឺ COVID ដែរទេ?

អ្នកអានជាទីគោរព

ចំណាយពេលមួយសន្ទុះដើម្បីរកនឹក សរសេរ និង
ប្រាប់ចំណុចល្អ អំឡុងគ្រាលំបាកដោយសារការឆ្លង
រាលដាលជាសកល។

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

កំណាព្យសម្រាប់ចំណុចល្អ

វាបានធ្វើឱ្យមនុស្សឃ្លាតចាកពីភាពសុខស្រួល
ហើយត្រូវចាត់វិធានការដោយផ្ទាល់។

វាបានបើកសតិសម្បជញ្ញៈរួមមួយរយៈ និងសីលធម៌ក្នុងខ្លួនមនុស្ស
នៅក្នុងសករាជដែលមិនធ្លាប់ឃើញពីមុន។

វាបានបង្ហាញមុខមាត់ពិតដែលត្រូវបណ្តាសា។

បណ្តាសាត្រូវបានដោះ។

វាបានសរសេរកំណត់ហេតុ និងបានបង្កើតសាលាសិល្បៈ
ចេញពីគុកងងឹត ដែលបង្កើតឡើងសម្រាប់ឃុំខ្លួនកូនៗយើង។

វាជារ៉ាក់សាំងកម្ពុជាដ៏ធំឆ្លង
នៃការបាក់ទឹកចិត្ត និងភាពព្រងើយកន្តើយ
ចំពោះការស្រឡាញ់ខ្លួនឯង។

វាបានធ្វើឱ្យសុបិនក្លាយជាការពិត។

ជំងឺ COVID បានបង្រួបបង្រួមមនុស្សតាមច្រើនបែបណាស់។

វាបានធ្វើឱ្យការបើកចុងក្រោយកាន់តែផ្អែមល្អែម ការលាគ្នាកាន់តែយូរ
ព្រះអាទិត្យលិចកាន់តែយឺតៗ និងមានភាពអាប់អូ។

វាបានបង្ហាញភាពជាអាទិទេពរបស់ធម្មជាតិ
ទាំងកណ្តាលថ្ងៃចៃស។

ទោះបីមានក្តីឈឺចាប់
និងក្តីរីករាយប៉ុន្មានដែលវាបានផ្តល់
ឱ្យភពនេះ ក៏ចុងក្រោយត្រូវវិលចូលព្រះធរណីវិញ។

ឆេះផង ល្អឯងលឺច្រើនទៅៗ។

ហើយក្រុមចម្រៀងបានច្រៀងថា “កុំឱ្យគេរីករាយនឹងឃើញអ្នកចាកចេញ . . !”

Jordan Chaney
អ្នកធ្វើការផ្នែកវប្បធម៌ កវី

ចំណុចល្អគឺថា យើងក៏ឃើញមនុស្សជាច្រើនដែលចង់សហការជាមួយ
យើង ដើម្បីជួយគ្នាទៅវិញទៅមក សូម្បីជាមួយមនុស្សដែលយើងមិន
ស្គាល់។ ខ្ញុំនៅក្នុងសហគមន៍ដែលពោរពេញដោយគំនិតច្នៃប្រឌិត។
យើងចង់ផ្តោតលើវិធីដែលយើងរក្សាការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយគ្នា។
ការកសាងសហគមន៍អំឡុងពេល COVID គឺ អស្ចារ្យណាស់។
យើងជាសភាវៈចូលចិត្តជួបជុំ។ ការឆ្លងរាលដាលជាសកលបានបង្ហាញថា
ការរក្សាទំនាក់ទំនងមានសារៈសំខាន់កម្រិតណា។ ធ្វើបែបណាក៏ដោយ
ឱ្យតែទាក់ទងគ្នាបាន។

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

ការប្តូរមករៀបចំព្រឹត្តិការណ៍តាមអនឡាញកាន់តែច្រើន ដូចជាសន្និសីទ និងពិព័រណ៍
ការងារជាដើម បានជួយឱ្យខ្ញុំសម្របខ្លួនអំឡុងពេលបិទខ្ទប់ និងស្វែងរកសហគមន៍
របស់មនុស្សមានចិត្តគំនិតដូចគ្នាដើម្បីភ្ជាប់បណ្តាញជាមួយ។

Mulki Mohamed
RuntaNews

កំណាព្យជាជំនួនពេលចែកផ្លូវដោយសារជំងឺ COVID

ជំនួនពេលចែកផ្លូវនៃទម្លាប់នាំឱ្យមានសុខភាពល្អជាង
ឥឡូវ ខ្ញុំមានទម្លាប់ដើរប្រចាំថ្ងៃ
ឱ្យតម្លៃខ្លាំងលើទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំ
និងហៅទូរសព្ទទៅមនុស្សជាទីស្រឡាញ់រាល់ថ្ងៃ

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

ខ្ញុំបានអនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនឯងរីករាយជាមួយការអានម្តងទៀត... អានសៀវភៅសំណេញ
កាលពីតូចឡើងវិញ ជាក់ចិត្តនឹងរឿងប្រលោមលោកដែលនាំអារម្មណ៍ខ្ញុំទៅពិភពផ្សេង
សូត្រកំណាព្យត្រួសៗ... វាធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ជិតស្និទ្ធនឹងខ្លួនឯងជាងមុន ក្នុងការ
ធ្វើរឿងដែលខ្ញុំចូលចិត្តខ្លាំងកាលពីកុមារ។

ខ្ញុំក៏បានវិលទៅសរសេររឿងវិញដែលខានធ្វើជាង 5 ឆ្នាំ! ខ្ញុំមានអង្គុលីលេខមួយគ្រឿង
និងសរសេររាល់ល្ងាចក្រោមពន្លឺព្រះចន្ទ នៅរាលហាលក្រោយផ្ទះជាមួយឆ្កែខ្ញុំនៅក្បែរ
ជើង។ ខ្ញុំធ្វើខ្លួន “រឿងរឿង” ហើយមើលឃើញភាពស្រស់ស្អាត សូម្បីក្នុងស្ថានភាព
អស់សង្ឃឹមបំផុតនៃការឆ្លងរាលដាលជាសកល។

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle



សំណេររំលឹក #5 រឿងរ៉ាវនៃការបង្កើត ជំងឺ COVID និងដំណឹង មរណភាព

អ្នកអានជាទីគោរព

ចុះបើអ្នកអនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនអ្នកសរសេររឿងរ៉ាវ
រឿងជំនឿ រឿងព្រេងអំពីការបង្កើតជំងឺ COVID?

បើអ្នកអាចសរសេរដំណឹងមរណភាពដោយសារ
COVID តើអ្នកសរសេរថាម៉េចខ្លះ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ជំងឺ COVID បានកើតឡើងក្រោមការគ្រប់គ្រងដែលសប្បាយនឹងធ្វើបាបគេ ក្នុងគ្រាដែលមានភាពមិនច្បាស់លាស់ និងបែងចែកទៅហើយ។

ជំងឺ COVID គឺជាភារៈចង្រៃ គ្មានពូជអម្បូរដែលមានជីវិតច្រើនជាងគ្នា។

មានជំនឿតៗគ្នាថាជំងឺ COVID មានជីវិតបន្ថែម (ប្រែប្រួល) ដោយស៊ីជីវិតមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់យើង។ ប៉ុន្តែភាគច្រើន វាស៊ីតែជនរងគ្រោះ ដែលដឹងពីតំណាងច្រឡំប៉ុណ្ណោះ។

Jordan Chaney
អ្នកធ្វើការផ្នែកវប្បធម៌ កី

ជំងឺ COVID បានកើតជាច្រើនឆ្នាំមុន ហើយបានបាត់មុខលែងមានអ្នកណា ស្គាល់ ប៉ុន្តែបងប្អូនរបស់វាទទួលបានការចាប់អារម្មណ៍ និងល្បីខ្លះខ្លា។ ជំងឺ COVID បានផ្ទុះឡើងជាកំពូលតារាលើឆាកលំដាប់ពិភពលោកនៅចន្លោះឆ្នាំ 2019 និង 2020 ដោយសារមនុស្សលោកចាប់ផ្តើមទន្រ្តានយកកន្លែងដែលវា ចូលចិត្តនៅកាន់តែច្រើនទៅៗ។ ជំងឺ COVID រំលឹកពួកយើងថា មនុស្សមិន សុទ្ធតែ “បែបហ្នឹង” ទេ។

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

កំណត់ហេតុអ្នកព្យាបាល៖ ឱសថរុក្ខជាតិបន្សាបទុក្ខសោក

ដូចជាមនុស្សដែរ មានមិត្តរុក្ខជាតិដែលអាចទុកកន្លែងសម្រាប់អារម្មណ៍របស់យើង។ ខាងក្រោមនេះគឺជាបញ្ជីខ្លះនៃឱសថ។ តើឱសថបុរាណអ្វីខ្លះដែលអ្នកប្រើ ដើម្បីផ្តល់ ជាសុភាព?

មិត្តរុក្ខជាតិ

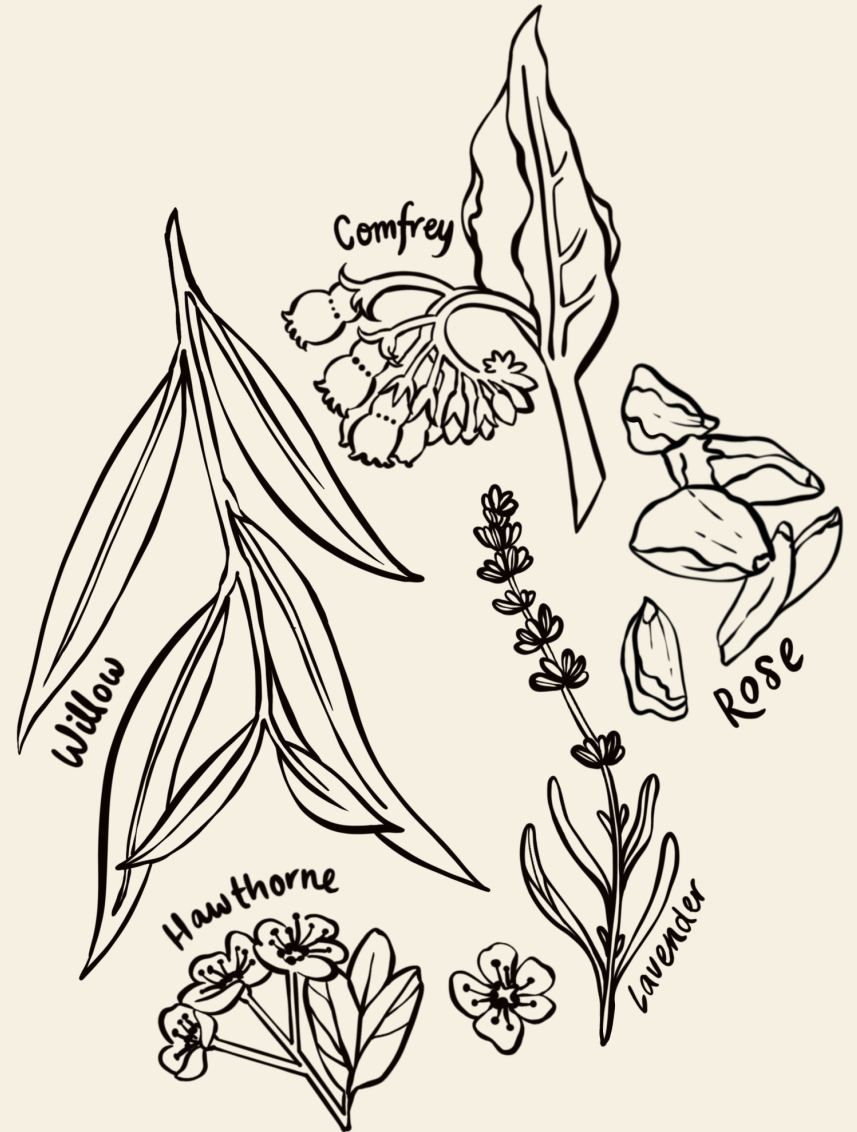
ដើមស្ងួល

ឌុមហ្វឺ

កុលាប

ហានថន

ថ្នាំស្រែប្រសារ៖ ឡានីន ឌីស្កូល ដីអង្កាម ដីអង្កាមក្រូចឆ្មារ



សំណេររំលឹក #6 អ្វីដែលកើតឡើង៖ សមាធិសម្រាប់ភាពរីករាយ និងទុក្ខសោក

អ្នកអានជាទីគោរព

តើមានអ្វីកើតឡើង នៅពេលអ្នកសួររាងកាយអ្នក
ថា កន្លែងណាមានអារម្មណ៍ "ទុក្ខសោក" និង
"រីករាយ"?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

នៅពេលខ្ញុំព្យាបាល "ទុក្ខសោក" ឬ?
ខ្ញុំមានអារម្មណ៍នេះនៅក្នុងទ្រូង

នៅពេលខ្ញុំព្យាបាល "វិកលចរាចរណ៍"
ខ្ញុំមានអារម្មណ៍នេះលើមុខរបស់ខ្ញុំព្រោះ
ខ្ញុំញញឹម
និងក្នុងខួរក្បាលខ្ញុំ ព្រោះខ្ញុំគិតដោយ
ស្វ័យប្រវត្តិ
ដល់គ្រាមួយក្នុងជីវិតដែលខ្ញុំ
វិកលចរាចរណ៍

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

ប្រសិនបើអ្នករកឃើញភាពវិកលចរាចរណ៍ខ្លះ

សូមបញ្ជូនអារម្មណ៍នេះឱ្យអស់។

សប្បាយឱ្យអស់ពីពោះ។

ដាំដួងចូលក្នុងស្ថានភាព។

ប្រសិនបើអ្នករកឃើញភាពវិកលចរាចរណ៍ខ្លះ

សំកាំងចុះឡើងដូចទូកក្តោង

នាំផ្លូវដោយបេះដូងចែងចាំងរបស់អ្នក។

បញ្ជូនអារម្មណ៍ឱ្យអស់

ដូច្នេះនៅពេលដែលអ្នកត្រូវការ

អ្នកនឹងចងចាំថា

ពេលវេលាបែបនេះគឺអាចទៅរួច

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

សំណេររំលឹក #7 រក្សាទំនាក់ទំនង

អ្នកអានជាទីគោរព

យើងសង្ឃឹមថាអ្នកបានអានសំណេរចងក្រង
ទាំងនេះពីបុគ្គលិកជាខ្សែត្រៀមជួរមុខ ដោយមាន
កន្លែងរក្សាអារម្មណ៍របស់អ្នកផ្ទាល់។

មិនថាអ្នករក្សាអារម្មណ៍អ្វី ជួនកាលត្រូវការឱ្យ
អ្នករក្សាវាឱ្យជាប់។

ក្រៅពីនេះ ធ្វើម៉េចយើងទាំងអស់គ្នាចងចាំថា
ពេលវេលាជារួមនេះ មានអត្ថន័យដូចម្តេចទៅ?
ធ្វើម៉េចទើប មនុស្សជំនាន់ថ្មីដឹងទៅ?

ប្រសិនបើអ្នកចង់ធ្វើសារមកយើងអំពីស្នាដៃ
ថ្លៃប្រឌិត ឬប្រាប់អំពីក្តីសង្ឃឹម ភាពភ័យខ្លាច
និងក្តីសុបិនរបស់អ្នក យើងរង់ចាំស្តាប់។

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

អរគុណគ្រប់គ្នា

យើងសង្ឃឹមថា អ្នកបានរីករាយជាមួយការមើលត្រួតស្រាវជ្រាវពីការសន្ទនាដ៏មានអត្ថន័យដែលយើងបានជួបប្រទះ។

នៅពេលអ្នកដឹកនាំផ្នែកសមធម៌ចាប់ផ្តើមក្តីសុបិនអំពី "ការសហការគ្នា" ក្តីសង្ឃឹមរបស់យើងគឺបង្កើតកន្លែងដ៏មានអត្ថន័យដែលប្តេជ្ញាផ្តោតលើការរៀបចំផែនការ និងការឆ្លើយតបចំពោះវ៉ាក់សាំងដំបៅ COVID សម្រាប់សហគមន៍។

យើងដឹងថា យើងចង់បង្កើនឱកាសសហការគ្នា។ ប៉ុន្តែយើងមិនធ្លាប់ស្រមៃថា ការសហការគ្នាអាចពង្រីកដល់ 680 ដៃគូទូទាំងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោននោះទេ។ យើងតែងជួបគ្នាជាលក្ខណៈអនឡាញតាម Zoom។ នៅទីបំផុត វគ្គរយៈពេល 24 ខែទាំងនេះបានជួយកំណត់គោលការណ៍ និងវិធីសាស្ត្រដែលប្រកាន់ខ្ជាប់ចក្ខុវិស័យសហគមន៍។ កន្លែងនេះមានសមត្ថភាពខ្ពស់ និងបានបង្កើតក្រុមការងារដែលមិនបានគិតទុកមុនចំនួនពីរ។

យើងមានក្តីសោមនស្សក្រៃលែងក្នុងការរួមគ្នាដឹកនាំជាមួយដៃគូចែករំលែកគំនិតដែលសហការគ្នាដ៏អស្ចារ្យចំនួន 19 ដែលភាគច្រើនបានប្រាប់អំពីភាពច្នៃប្រឌិតរបស់ពួកគេនៅទីនេះ។ ខ្ញុំបានរៀនសូត្រពីដៃគូនីមួយៗដូចខាងក្រោម។ ពួកគេបានបង្រៀនខ្ញុំអំពីរបៀបរៀបចំការថែទាំសហគមន៍។ ពួកគេបានបង្រៀនខ្ញុំឱ្យលើកស្ទួយភាពច្នៃប្រឌិត និងភាពរីករាយក្នុងការបង្កើតដំណោះស្រាយ។

ចក្ខុវិស័យរបស់អ្នកដឹកនាំទាំងនេះបានបង្ហាញឱ្យខ្ញុំឃើញថា ក្នុងនាមជាសង្គមមួយ យើងអាចស្រមៃឃើញជាថ្មីក្នុងការប្តូរសុខភាពសាធារណៈទៅជាប្រព័ន្ធដែលមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់គ្រប់គ្នាដោយគោរពវប្បធម៌ ភាសា ព័ត៌មានឆ្លើយឆ្លង និងអាចចែករំលែកប្រព័ន្ធនេះដោយក្តីស្រឡាញ់ និងយកចិត្តទុកដាក់។

Fathiya Abdi
ការសហការក្នុងសហគមន៍



ការផ្តល់មូលនិធិសម្រាប់ឯកសារនេះអាចធ្វើទៅបានដោយ Washington State Department of Health តាមរយៈជំនួយពី Centers for Disease Control and Prevention (មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ)។ ឧបត្ថម្ភនេះដែលបញ្ចេញក្នុងកំណែបោះពុម្ពផ្សាយនេះ និងអ្នកចូលរួមចំណែកទាំងឡាយមិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីគោលការណ៍ផ្លូវការរបស់ Washington State Department of Health ឬ Department of Health and Human Services (ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាជួយមនុស្ស) ទេ ហើយក៏មិនលើកឡើងអំពីពាណិជ្ជកម្ម ការធ្វើពាណិជ្ជកម្ម ឬអង្គការ/ស្ថាប័នដែលគាំទ្រដោយប្រយោលពីរដ្ឋាភិបាលសហរដ្ឋអាមេរិកឡើយ។

- Chaune Fitzgerald, [Women of Wisdom – TriCities](#)
 - វេជ្ជ. Ben Danielson អ្នកគាំពារសហគមន៍
 - Gloria Rodriguez, [LatinX Unidos of the South Sound](#)
 - JanMarie Olmstead, [American Indian Health Commission](#)
 - Jordan Chaney អ្នកធ្វើការផ្នែកវប្បធម៌ កវី
 - Kathleen Wilcox, [African Americans Reach & Teach Health](#)
 - Lin Crowley, [Asian Pacific Islanders Coalition SPS](#) និង [Multicultural Center of the South Sound](#)
 - Faaluaina “Lua” Pritchard, [Asia Pacific Cultural Center](#)
 - Lynese Cammack អ្នកគាំពារសហគមន៍យុវជន
 - 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](#)
- អរគុណជាពិសេសចំពោះ **Kim Crutcher**

DOH 830-032 May 2024 Khmer
ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាមេរៀនផ្សេងទៀត សូមហៅទូរសព្ទមកលេខ 1-800-525-0127។
អតិថិជនដែលពិការគ្រឿងឬស្តាប់មិនសូវឮ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay)
ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ doh.information@doh.wa.gov។