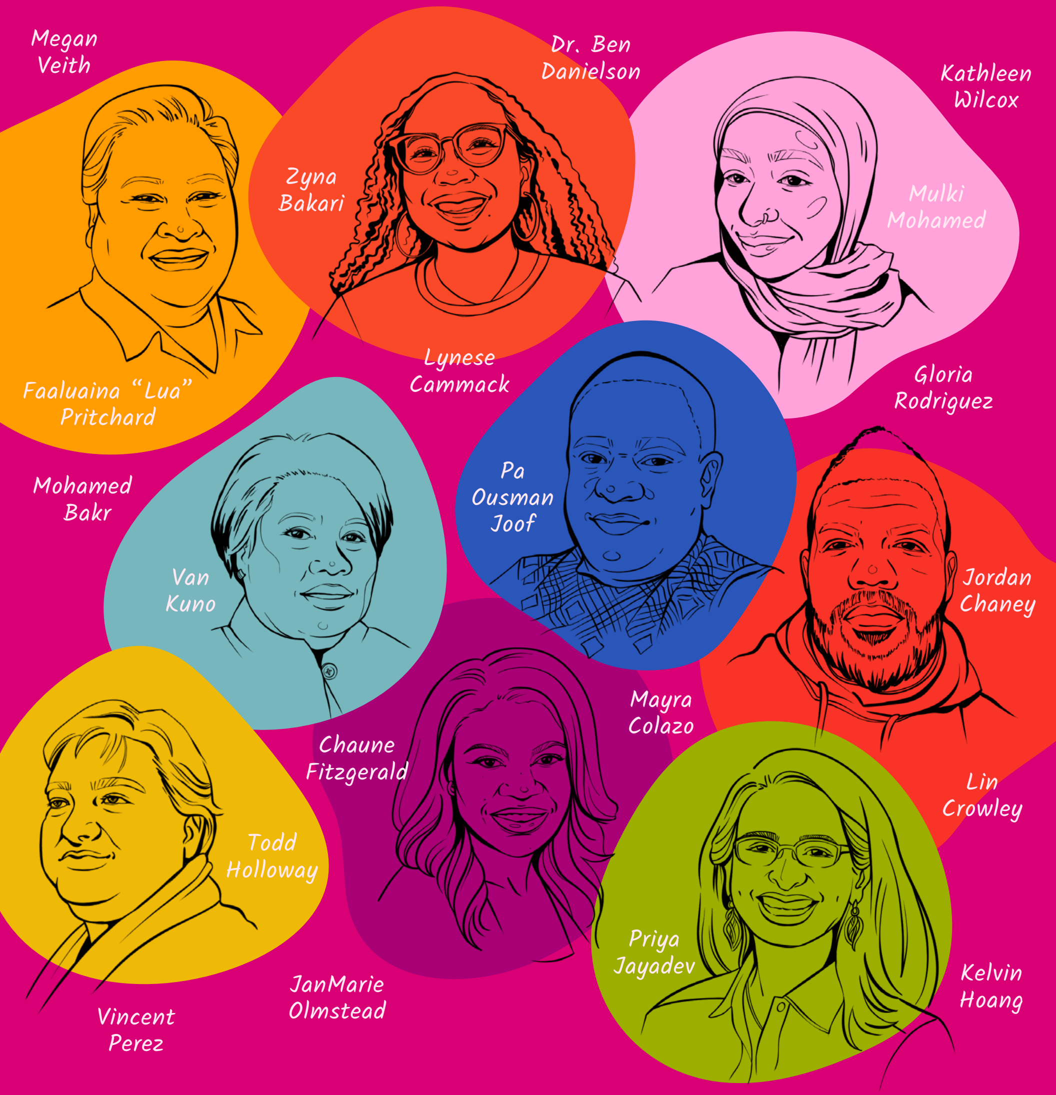
ድምጺ ካብ
ኣብ ቅድሚት-መስመር፡

ጾር ናይ ኮቪድ



መበቆላዊ ጽሑፋት ካብ መሻርኽቲ ምትሕብባር ኣተሓሳስባ ማሕበረሰብ፡

ድምጽታት ካብ ግንባር፡-
ጾር ናይ ኮቪድ

እኩብ ግጥምታት ዝሓዘ መጽሓፍ በዞም ዝስዕቡ ሰባት ዝተቀናበረ
Anastacia-Reneé, C. Davida Ingram
& Fathiya Abdi

መበቆላዊ ጽሑፋት ካብ መሻርኽቲ
ምትሕብባር ኣተሓሳስባ ማሕበረሰብ

ትሕዝቶ

vii መእተዊ
ix ዝኸበርካ/ዝኸበርኪ ኣንባቢ
1 3 ንነብሰይ ክነግራ ዘለኒ ነገራት **JORDAN CHANEY**

ናይ ጽሕፈት ምልክት #1 ለበዳንምዝካር

4 ናብ ተግባር ምዝላል **VAN KUNO**
6 ባዶ ባይታ **LIN CROWLEY**
8 ኮቪድ **KELVIN HOANG**
9 ናይ ምሉእ ግዜ ስራሕ ፈጺሙ ኣይነበረንን **GLORIA RODRIGUEZ**
10 ውጥረት፡ ህውከትን ድኻምን **MAYRA COLAZO**
11 ዝርዝር ዝኽርታትን ምትእስሳርን ፍርሕን **MEGAN VEITH**
12 ንድሕሪት ምልስ ኢልካ ምዝዛብ **TODD HOLLOWAY**
14 ስምዒት **PRIYA JAYADEV**
16 ጥዑም ሽታ ምትእስሳር **ZYNA BAKARI**

ናይ ጽሕፈት ምልክት #2 ተሞኩሮታት ኮቪድ

20 **LIN CROWLEY**
21 **LEENA VO**
22 ዝርዝር ናይቶም ናብ ገዛ ዘብጽሑ ነገራት **PRIYA JAYADEV**
23 ንኣኽብሮት ዝኸውን ግጥሚ **FAALUAINA "LUA" PRITCHARD**
24 ካብ ደቂቕ ታህዋስ ናብ ዓለም ለኻዊ **TODD HOLLOWAY**
25 ጽባቐ ተመክሮ ዋላ ኣብቲ
ዝኸፈአ ክፋላት ናይቲ ለበዳ **ZYNA BAKARI**

ናይ ጽሕፈት ምልክት #3 ብድሆታት እንታይ ገይሮም ምስ ኮቪድ ተጋጢምካ?

28 ኮቪድ Haiku **LEENA VO**
29 **LIN CROWLEY**
30 ኣፋዊ ጽሑፍ **PA OUSMAN JOOF**
32 **MULKI MOHAMED**
33 **FAALUAINA "LUA" PRITCHARD**
34 **PRIYA JAYADEV**
35 **TODD HOLLOWAY**

ናይ ጽሕፈት ምልክት #4 ዝኾነ ብሩህ ነጥብታት ካብ ኮቪድ?

38 ንግጥሚ ንብሩህ ነጥብታት **JORDAN CHANEY**
39 **LIN CROWLEY**
40 ንምፍልላይ ህያባት ኮቪድ ዝኸውን ግጥሚ **LEENA VO**
41 **MULKI MOHAMED**
42 **ZYNA BAKARI**

ናይ ጽሑፍ ምልክት #5 ምፍጣር ዛንታታት ኮቪድ ከምኡ ውን ናይ መርድእ ጽሑፍ ወይ ምልክታ

46 **JORDAN CHANEY**
47 **PRIYA JAYADEV**
48 ፈወስቲ መተሓሳሰቢ፦ ንሓዘን ዝኸውን ኣትክልቲ

ናይ ጽሕፈት ምልክት #6 እንታይ ይስዕብ፦ ኣስተንትኖ ሓጎስን ሓዘንን

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

ናይ ጽሕፈት ምልክት #7 ኣብ ርክብ ጽናሕ

56 የቐንየልና **FATHIYA ABDI**
57 **ታሓባባሪ ኣተሓሳስባ መሻርኽቲ**

መእተዊ

እዚ ምዕራፍ መጽሓፍ ኣካል ናይቲ ኣብ ግዝኣት ዋሽንግተን ዝርከቡ ሕብረተ ሰብ መሰረት ዝገበረ ቀዳሞት ግብረ መልሲ ዝህቡ ንምኽባር ዝግበር ክልተ ክፋላት ዘለዎ ጻዕሪ እዩ።

እዚ ዝስዕብ ናይ ግዜ-ፈውሲ እዩ።

ብተወሳኺ ዝርዝር ናይ ሓባር ጥበብ
ንሕብረተ ሰብን፡ ትካላትን ሓንጸጽቲ ፖሊሲን ተሰንዩ'ሎ።

ንነፍሲ ወከፍ ካብቶም ናይ ምትሕብባር ኣተሓሳስባ መሻርኽቲ ኣብ መላእ ግዝኣት ዋሽንግተን ንዝርከቡ ሕብረተ ሰባት ንዝገበርኩምዎ ተወፋይነት ዓቢ ምስጋና ይብጻሕኩም።

ምሉእ ዝርዝር ጸጋታት ምስ ዝርዝር ኣስማት ኣባላት ኣብ መወዳእታ ኣሎ።

ዝኽበርካ/ዝኽበርኪ ኣንባቢ፡

እዛ መጽሓፍ ናብ ልብኻ መንገዳ ክትረክብ ተስፋ ንገብር።

ብቃላትናን ብናይ ገዛእ ርእስና ውልቃዊ ተመኩሮናን በይንኻ ከምዘይኮንካ ከነዘኻኽረካ ደሊና። ካብቶም ኣብ ቅድመ ግንባር ዘለና ምሳኻትኩም ደው ንብል ውሽጣዊ ሓሳባትናን ጽሑፋትናን ከነካፍለኩም ደሊና ኣለና።

እዚ ህያብን ዕድመን እዩ።

ንስኻትኩም እውን ኣብዚ ጽሓፉን ናይ ገዛእ ርእስኹም ዛንታታት ኣዘንትዉን።

ንነብሰይ ክነግራ ዘለኒ 3 ነገራት

ምሕዳግን ምልቃቕን ክመጽእ ከሎ፦
ኣብቲ ናይ እንቋዕ ደሓን መጻእኩም ፍሕሹው ኣቀባብብላ
ብመንፈሰይ ደሮና እግርኹም ነጊፈ ከምኡ ውን ሓድሽ
ክሕዞ ዝኽእል ነገራት ብክቕበል እየ።

Jordan Chaney
ባህላዊ ሰራሕተኛ፡ ገጣሚ

ናይ ጽሕፈት ምልክት #1
ነቲ ለበዳ ንምዝካር

ዝኸበርካ/ዝኸበርኪ ኣንባቢ፡

ካብ ምጅማር ለበዳ ኮቪድ ዝነበረኩም 3-5 ፍሉያት ፍሉያት ተዘክሮታት እንታይ እዮም?

ተስፋኻን ፍርሕኻን እንታይ እዩ ነይሩ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

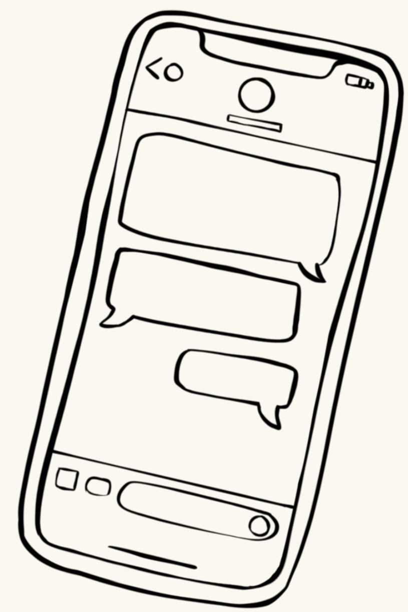
ናብ ተግባር ሰጊረ

ኮቪድ ቀልጢፉ ክጠፍእ ተስፋ ይገብር
ብዙሓት ሰባት ክሞቱ ምስ ረኣኹ
ድማ ፍርሒ ይወረኒ።
ፍርሒ ይስምዓኒ እሞ በይነይ
ንዝፈትዎምን ሰበይን ንምክልኻል
ንስጉምቲ ይዘልል ሕብረተይን

ምስ ሓፍተይ ርክብ ፈጢረ
ክራይ ገዛ ንምኽፋል ጸጋታት እናረኸብኩ ከለኹ
ንዓማዊለይ መግቢ ኣብ ጣውላ እንዳቐርብኩ

ምናልባት ኣነ ኣብ ቀጻሊ (ሓደ) ተራይ ክከይከውን ኢለ ይጭነቕ

Van Kuno
Refugee & Immigrant Services NW



ባዶ ባይታ

ናይ ዕዉር ኣረኣእያ

ኣብ ጽድያ 2020 ንቡር ናይ ምምሃር መደብ ከም ዝነበረኒ እዝክር። እቲ ዝቐጸለ ንፈልጦ ነገር መምህራን “ድሕሪ ደጊም ትምህርቲ ክንምህሩ ብኣካል ክኸዱ የብሎምን፡ ተማሃሮ ውን ናብ ክፍሊ ምኻድ ኣየድልዮምን'ዩ ዝብል ተነጊሩና። ቤት ትምህርትና ብዛዕባ ኩነታት እቲ ቫይረስ ኣካፊሎም ኔሮም።”

እቲ ዝተረፈ ግዜ ናይታ ዓመት ህውከት ዝመልኦ እዩ ነይሩ።

ሲያትል ናይ መጀመርታ መልከፍቲ ከም መበገሲ እያ ነይራ። ትምህርትና ከመይ ጌርና ብማንዛ ዙም ከም እነካይዶ ክንመሃር ተሓቲትና፡ ኩላትና ድማ ኣብ ክፍልና ዘይኮነስ ብማንዛ ስራሕና ክንቅጽል ኣድላዪ ኔሩ። እቲ ትምህርቲ ድሕሪ ደጊም ብኣካል ክኸውን ኣይከኣለን። ኩሉ ነገር ብዘይ ቀጥታውን ብኣካልን ርክብ ንገብረሉ መገድታት ክንደሊ ነይሩና። ንቡር ናብራና ክንቅጽል ኣጸጋሚ እዩ ነይሩ! ዝኾነ ኮይኑ ግን፡ ክኢልናዮ።

ዓቢና ኢና

ሽዑ እየ ድማ ንመኽሰብ ዘይሰርሕ ትካልና ንሰባት ንምትእስሳር ንክቕጽል፣ ነቶም ሓገዝ ዘድልዮም ንምድጋፍ ክንጥቀመሉ ከምዘለና ዝወሰንኩ። ቀጥታዊ ደገፍ ነቲ ሕብረተ ሰብ ብድሕሪኡ ስዒቡ! ሕጂ ብንጥፈታትናን ወፍርናን ጌርና ምኽርና ኣብ ግብሪ ኣውዒልናዮ። ኩሎም እቶም ህዝቢ ኣካል ጥምረትና ኮይኖም ዘለዉ። ተወሳኺ፣ እቶም ውሑዳት ሰባት፣ ማእከል ሕብረተ ሰብና ንምህናጽ ዝከኣሎም ንምቕራብ ክቕጽሉ ዝተወፈዩ። ንሕብረተ ሰብና፣ ከምኡ'ውን ንሓድሕድና ክንደጋገፍ ስለ ዝተራኸብና ኣዝየ እየ ዘመስግን።

ተስፋ ክቐርጽ ኣይደልን እየ

ተስፋይ ነቲ ኣቐዲምና ዝመስረትናዮ ክንቅጽሎ እዩ።
ኣብ ነንሕድሕድና ዝገበርናዮ ዓቢ ምትእስሳር ክቕጽሎ ይደሊ። ግን ዘፍራሓኒ፣ እዚ ተስፋ እዚ እናነከየ ይኸይድ ብምህላዉ እዩ። ሰባት ብዛዕባ መሰረታዊ ድሌታት ጥራይ እንተሓሲቦም፣ ኩላትና ሕብረተ ሰብና ዝሓሸ ንምግባር እንታይ ክንገብር ከም ንኽእል እንተዘይሓሲቦም፣ ኣብ ነንሕድሕድና ብምስራሕ ዝያዳ ክንሕይል ዝረኽብናዮ ዕድል ክንስእን ኢና።

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

ኮቪድ

“Que sera sera.”
እንታይ ክኸውን እዩ

ክኸውን እዩ
ብዛዕባ ኩሉ ነገር

Kelvin Hoang
Asia Pacific Cultural Center

ናይ ምሉእ ግዜ ስራሕ ፈጺሙ ኣይነበረንን

ሓድሽ ምሩቕ
ካብ ናተይ መደብ Master of Public Administration
(MPA, ናይ መንግስታዊ ምምሕዳር ማትተርስ ዲግሪ)
ኣብ መወዳእታ ወርሒ ነሓሰ እየ ነቲ ሃድን ስራሕ ጀሚረዮ

ኣብ ወርሒ ጥቅምቲ 2019 ቅድሚ ኮቪድ
ኣነን ኣደይን ሓደጋ መኪና ኣጋጢምና
ክሓዊ ምፍታን ንሃድን ስራሐይ ዝያዳ በዳሂ ገበሮ

ኣብ ታሕሳስ 2019 ኣብ መወዳእታ ንወለንተኛ ቃለ መሕትት ገይረ ኣብ
Pierce County Department of Emergency Management
(ክፍሊ ምሕደራ ህጹጽ እዋን ፒርስ ካውንቲ)
ቅድሚ ኣርባዕተ ሰሙን ለበዳ

ኣብ ቅድመይ እንታይ ከም ዘጋጥመኒ ኣይፈለጥኩን ነይረ

Gloria Rodriguez
LatinX Unidos of the South Sound

ውጥረት፡ ህውከትን ድኻምን

ናብ ፈጻሚ ዳይረክተር እንዳሰጋገርኩ፡ ሓደስቲ ሰራሕተኛታት እናቖጸርኩ፡ ሓድሽ ስልጠናይ እውን እናተማሃርኩ ብኮቪድ ይሓልፍ ነይረ። ከይሓምም ይፈርሕ ኔረ። ደቀይ ኣብ ጎነይ ኔሮም ኣነ ድማ ኣብ ጎኖም ክኸውን ይደሊ ነይረ። “ሓያል” ኮይነ ክጸንሕ የድልየኒ ነይሩ። እዚ ኣብ ስርሐይ ብኸመይ ይጸልወኒ ነይሩ? ናይ ወደይ መዓልታዊ መዕበዩ ህጻናት? ናይ ጓለይ ቤት ትምህርቲ?

ንኽከላኸለሎም ክታበት ክወስድ ኣድለየኒ። ብሰንኪ ምጉዳል ዓቕሚ ምክልኻል ሕማም (ምሉእ ብምሉእ) ክኽተብ ዘይክእል ሰብ ክሕግዞ ደልየ ነይረ።

ኮቪድ ቀልጢፉ ክጠፍእ ተስፋ ገይረ ይዝከረኒ። ምናልባት ገለ ኣዋርሕ ጥራይ ክኸውን ይኽእል ድሕሪኡ ናብ ንቡር ክምለስ ተመነኹ። ኮቪድ ብዙሕ ይቕይር ነይሩ። ፖሊሲታት ምቕያር። ኣብ ስራሕ ምስ ሰባት እንራኸበሉ ኣገባብ ምቕያር። ኣሰራርሓ ሰራሕተኛታት ምቕያር። ኣሰራርሓ ናይ ስራሕ ቦታ ምቕያር። ማስክ ምውሳኽ። ኣብ ሓደ እዋን ክንደይ ሰባት ኣብቲ ህንጻ ከም ዝነበሩ ምቑጽጻር። ምስ ሰዓል ዝነበሮም ሰራሕተኛታትን ዓማዊልን ምትሕሓዝ። ሰራሕተኛታት ካብ ገዝኦም ኮይኖም ክሰርሑ ምፍቃድ።

እዚ ኩሉ ክፈልጦ ዝኽእል ስርሐይ ምኻኑ ኣብ ምፍላጠይ እዩ ወሪዱ። ሓድሓደ ግዜ ጥርጣረታተይ ብገለ መልክዑ ክዓቢ ጀሚሩ። ብሓቂ ከይፈሽል ፈሪሐ። ንነብሰይ “ስንክልና ዘለዎም ሰባት ዝያዳ ከይጽለዉን ዝያዳ ከይነጸሉን ንኮቪድ ግብረ ምርልሲ ንምሃብ ዝበለጸ መገዲ እንታይ ነይሩ ሓቲተያ?”

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

ዝርዝር ዝኽርታትን ምትእስሳርን ፍርሕን፦

- ንዓባየይ ንመወዳእታ ግዜ ደዊለ ምስ ሞተት ምስኣ ክኸውን ዘይምኽኣለይ
- ምስ ሕማም ምርሳዕ ዘለዋ ዓባየይ ብቬትሮ ማዕጾ ክዛረብ ምግዳደይ
- ካብ ሆስፒታላት ኒውዮርክ ዝዓበየ ጃምላዊ መቓብር ክሃንጹ ዘርኢ ክሊፕ ዜና
- ኣብ ኢጣልያ ልዕሊ ዓቐን ዝተጨናነቓ ሆስፒታላት ምስ ሰባት ኣብ ደገፍ ህይወት ዝሳተፉ ዘርኢ ክሊፕ ዜና
- ንመወዳእታ ግዜ ዝፈትውዎም ሰባት ብስካይፕ ቪድዮ ዋዕላ ዝገብሩ
- ምስቶም ኣብ ዋሽንግተን ዝነብሩ ዝነበሩ ሓፍተይን ስድራይን ተራኺበ
- ናይ ስድራቤት ስካይፕ ጻውዒት ክንገብር ጀሚርና
- ንወለደይ መዓስ ከም ዝረኣዮም ዘይምፍላጠይ ፈሪሐ
- ኣብ ሓደጋ ንዝነበሩ ኣባላት ስድራይ ፈሪሐ

Megan Veith
Building Changes

ንድሕሪት ምጥማት

ጭንቀተይ ናብ ተስፋ ምቑራጽ ተቐየረ። መሪሕነት ኣሜሪካ ብዛዕባ ክውንነት ናይቲ ዝፍጸም ዝነበረ፣ እንታይ ዝመጽእ ዘሎ ግሉጽነት ዘይምህላዉ ኣዝየ ተቖጢዐ።

ኣነ ነቶም ኣብ ልዑል ሓደጋ ዝርከቡ ኣባላት ማሕበረሰብ እየ ዝውክል። ምስ ስንክልናን ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ጉዳያትን እዮም ዝነብሩ። ንሰባት ንምክልኻል ጥራይ ህጹጽ ድሌት ተሰሚዑኒ። ዋላ እኳ ክታበት እንተሃለወ፡ ገና ብዛዕባ፡- Crisis Standards of Care (CSC, ቅልውላው ደረጃታት ክንክን) = ሕክምናዊ ምምቕራሕ ይሻቐል ኔረ። ምብጻሕ፣ ኣካላዊ ምትእስሳር ኣብ ነንሕድሕድካ፡ ናብ መርመራ፡ ምውሻብ፡ ክታበት ወዘተ። ዓቕሚ ሆስፒታልን ምትእኽኻብ ምቕማጥ ሓደጋታትን። ፍልልያትን ምትዕርራይን ኣብቲ ቫይረስ። ብሰንኪ ዘይግቡእ ርድኢት እምነት ኣብ ሰባት ኣፋላላይ ምግባር። ክታበት ምህላው። ምክትታል ናይ መርመራ።

እቲ ለበዳ ሓሶት ዝመስሎም ሰባት ክውንነቱ ክርድኡ ደልየ ነይረ። ግጉይ ሓበሬታ ከም መንሸሮ እናዓበየን እናዓበየን እዩ ዝኸይድ ነይሩ። እቲ ምርጫ ናብ ልቦና ዘይመልሰና ዝዓሞቐ ምፍልላይ ኣንቢሩ።

“ክኸይድ” ዝብል ርክበይ ካብቲ ምስ Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS) ካብ ዝገበርክዎ ሃገራዊ ሽርክነት ዝመጸ እዩ። ህጹጽ ኩነታት እንታይ ከም ዝሓትት ንምርዳእ ዝሕግዝ ቦታ እዩ ነይሩ። ህዝባዊ ጥዕና ጥራይ ዘይኮነስ ቅልውላው ምስ ኣጋጠመ ከመይ ጌርካ ትዳሎ፣ ትምልስ፣ ትሓዊ ዝብል ሰፊሕ ኣረኣእያ። ካብ ለካቲት 28 2020 ጀሚርና መዓልታዊ ንራኸብ ኣለና። ምስ እዞም መዛኑ ክትራኸብ ጸጋ ኣምላኽ እዩ ነይሩ!

Todd Holloway
Center for Independence

ስምዒታት

I. ፈሪሐ

ኮቪድ ከይልከፍ
ዝፈትዎም መቕርበይ ኮቪድ ከይልፉ
ካብቶም ነገልግሎም ኮቪድ ናይ ምልካፍ ኣብ ልዑል ሓደጋ ዝርከቡ
ከይመውት
ትካልና ክንዓጽዎ ምግዳድና ዝብል ሽቕሎት
ናይ መደባት ደው ምባል
ፋይናንሳዊ ዋሕዚታት ደው ኢሉ

ናይ ተነጽሎ
ናይ ርሑቕ መደባት ንምርካብ ቴክኖሎጂን/ወይ ምትእስሳርን
ዘይነበሮም ኣባላት ሕብረተ ሰብና ከመይ ጌርና ከነገልግሎም ኔርና

II. ዘይርጉጽነት/ዘጠራጥር

ብዛዕባ ኣብ መራኸቢ ብዙሃን ዝቐርብ ተጋራጫዊ ሓበሬታ
“እቲ ቫይረስ ምስ ውዑይ ኩነታት ኣየር ክጠፍእ እዩ”
“እቲ ቫይረስ ብሓቂ ንገለ ክፋል ህዝቢ ጥራይ እዩ ዝጸልዎም”
“እቲ ቫይረስ ምስ ቫይረስ ጉንፋዕ ይመሳሰል”
“መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን ለበዳ ንምክልኻል ክሕግዝ እዩ”
“ማስክ ኣይሕግዝን'ዩ”

III. ዘይምእማን

እታ ኣዝያ ምዕብልቲ ሃገርና ባዝዩ ኸቢድ
ለበዳ ክትጽሎ ከም ትኽእል።
እዚ ድማ ዓለማዊ ቅልውላው ምንባሩ

IV. ትሕትና

ንሕና ደቂ ሰባት ኣብ ላዕሊ ናይቲ ፍልቀት ፒራሚድ ኢና ንምደብ ኢልና ኢና ንሓስብ።
ንጽል ዋህዮ ዘለዎ ቫይረስ ክሳብ ክንደይ ብቐሊሉ ከውርደና ከም ዝኽእል ተዓዝብ።

V. ደገፍ

ምስ ስድራቤት ተራኺብ - ኩሉ ሰብ ተነጺሉን ውሑስ ክኸውንን እናተማህረ እንከሎ ብዙሕ ተወሳኺ ናይ ስልኪ ጻውዒታትን ቪድዮ-ዕላላትን ኣጋጢሙ። ኣብ ስርሖይ ምስቶም ምሉእ ብምሉእ ተነጺሎም ዝጸንሑ ዓማዊልና ምትእስሳር ክንቅጽል ዘኽእለና ናይ ኣገልግሎት ኣገባባት ፈጢርና - ንጥፈታት/ሓበሬታ ኣብ ኣፍደገ ምብጻሕ፡ ቨርቹዋል ፕሮግራማት፡ ቴለፎን ምድዋል፡ መልእኽቲ፡ ፌስቡክ ወዘተ። ምትእስሳር ንኽህሉ ሓደስቲ መድረኻትን ኣገባባትን ክምዕብሉ ነይርዎም። ኩሉ ሰብ ንነፍሲ ወከፍ ኣቀራርባ ክረኸቦ ስለ ዘይክእል ተዓጻጻፍቲ ኮይና ክንጸንሕ ግድን ነበረ።

VI. ተስፋ

ሓፈሻዊ ህዝቢ ካብዚ ለበዳ ኣብ መወዳእታ ክንደይ ስንኩላን ምሉእ ህይወቶም ከምዝተሰምዖም ተረዲኡ ክወጽእ ምኻኑ! ኮቪድ ካብ ሕብረተ ሰብ ስንኩላን ወጻኢ ዘለዉ ደገፍን ኣገልግሎትን ካብ ርህራሄ ሕብረተ ሰብ ስንኩላን ወጻኢ ክሳብ ክንደይ ኣገዳሲ ምኻኑ ከርእዮም ከምዝኽእል።

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

ጥዑም ሽታ ምትእስሳር

ምስ ተፈጥሮ ርክብ ፈጢረ ኣብ ስልከይ ዕምባባ ዘለሊ መተግበሪ ኣለኒ። ንሰዓታት ኣብ ከባቢየይ እናተዘዋወርኩ፡ ስእሊ ነቶም ዕምባባታት እስእልን ኣስማተን እፈልጥን ነይረ። ብፍላይ ኣብ ክረምቲ 2020፡ ድሕሪ ቅትለት George Floyd፡ Breonna Taylor ካልኦት ብዙሓት ሰባትን።

ምስ ስድራይን ናይ ቁልዕነት ኣዕሩኽተይን ርክብ ፈጠርኩ። ብማንዛ ናይ ሓጎስ ሰዓታት፡ ንግሆ ብማንዛ ቡን ንሰቲ ኔርና። ስነ-ጥበብን ኢደ-ጥበብን ብማንዛ ንሰርሕ ኔርና፡ ኣብ ኮረድዮይ ኣብ ጸሓይ ገዛ ዝተሰርሐ ወረቐት ብልጭታታትን ዕምባባታትን ተኸቢበ ኮፍ ምበልኩ። ብሓባር ምኾንና፣ ግን ከኣ ንበይንና፣ ኣብ መንጎና ቃላት ዘይሓልፍ፣ ግን ከኣ ኣዝዩ ዝተኣሳሰርና፡ ዝተራኣኣናን ዝተሰማማዓናን ኮይኑ ምይምዓና።

ንመጀመርታ ግዜ ኣብ ናይ ርሕቐት ስራሕ እናዳዳህሰስና ምስ መሳርሕተይ ኣዚና ተቐራረብና። ብዙሓት መሳርሕተይ ቅድሚ ለበዳ ኮሮና ናብ ሓደስቲ ናይ ስራሕ ተራታት ዓብዮም ስለዝነበሩ ሓድሽ ስራሕና ካብ ርሑቕ ንመሃር ስለ ዝነበርና ኩሉ ትርጉም ንኽህልዎ ዝያዳ ኣብ ነንሕድሕድና ክንጸጋጋዕ ግድን ነበረ።

ዕምባባታት መድሃኒተይ ኮይኑ ተሰሚዑኒ። ዕምባባታት መድሃኒተይ ኮይኑ ተሰሚዑኒ። ነገራት ዘፍርሕን ዘሕዝንን ከምኡ ውን፣ ኣዝዩ ጌጋ ኣብ ዝነበረሉ እዋን ክትሕዞም ዘለካ ንኣሽቱ ነገራት።

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

ናይ ጽሕፈት ምልክት #2
ተመኩሮ ኮቪድ

ዝኸበርካ/ዝኸበርኪ ኣንባቢ፡

ኮቪድ እንታይ ምሂሩካ?
ንምንታይ ኢኻ ተመስግን?
እንታይ እዩ ሓጎስ ዘምጽኣልካ
ኣብ ህቦብላ ህውከት ኮቪድ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ኮቪድ ብመገዲ ብናይ ሰባት ምትንኻፍ ዝተዘርግሐ ኮይኑ ግን ከምዚ እውን ኣቃሊዑ፤

ንሕና ማሕበራዊ ፍጡራት ኢና። ነንሕድሕድና ንደላለ ኢና።

> ዘይንፈልጦ ክንፈርሕ ከለና እውን ንሕድሕድና ክንተሓጋገዝ ዝከኣለና
> ክንገብር ጻዕሪ ምግባር ንኽጽል።
> ኣወንታውያን ኮይና ክንጸንሕ ኣለና እምበር ንዘይፍለጥ ክንፈርሕ የብልናን።

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

> ፌስታይምን ስካይፕን ብምጥቃም ብዝተፈላለየ መንገዲ ከመይ
> ጌርካ ከም ትራኽብ ክመሃር ነይሩኒ። ናይ ምጽዋር ሜላታት ተማሂረ።
> ነቲ ሓድሽ መዘናግዒ ልምዲ ምብቋል ተኸሊ ኣብ ገዛ ኣበሪኸዮ።
> ሓድሓደ ግዜ ናጽነት፡ ቅኑዕ ምቾት ዝህብ መግቢ ምርካብ እዩ ነይሩ።
> ኮቪድ ኣብ መወዳእታ ህይወት ክሳብ ክንደይ ከም ዝተቐየረ (ክብደት
> ሰብነት ሓዊሱ) ኣነጺሩ።

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

ዝርዝር ናይቶም ናብ ገዛ ዘብጽሑ ነገራት

1. እንታይ ናብ ገዛ ዝደረኸ ደገ ምውጻእ ነቲ ለበዳ ንምጽዋር ክሳብ ክንደይ ኣገዳሲ ምኳኑ።

2. እቲ ናብ ገዛ ዝመርሖ ህይወት ክሳብ ክንደይ ተቐይሩ ውላደይ ኣብ ቅድሚ ስክሪን ክጸንሕ ዝፈቕደሉ ዝነበርኩ ግዜ እዩ። ቅድሚ ለበዳ ኮሮናቫይረስ፣ “መዘናግዒ” ዕላማ ዝገበረ ኣብ መዓልቲ ካብ 1 ክሳብ 2 ሰዓት ናይ ስክሪን ግዜ ይፍቀደሉ ነይሩ። ኣብ እዋን ለበዳ፣ እዚ ምሉእ ብምሉእ ተቐይሩ።

3. እንታይ እዩ ናብ ገዛ ዝመርሖ ህይወት ክሳብ ክንደይ ተቐይሩ፤ ገለ ካብቲ “ንቡር” ዝነበረ ናይ ምትእኽኻብ ሓኈስ - ድግስ ልደት፣ ሻወር ህጻናት፣ መርዓ፣ ኮንሰርት፣ በዓላት - ክትረኽቦ ዘይምኽኣል።

4. እንታይ ናብ ገዛ ዝደረኸ ኣገዳስነት ኣብ ርእሰ-ሓልዮት ምትኳር። ናይ ገዛእ ርእስኻ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ንምምሕያሽ ኣብ ካልኦት ምጽጋዕ ከቢድ ዝገብሩ ኩነታት ይፍጠሩ። ንዓይ ዘሐጕሱኒን ንኸይዓብድ ዝኽልክሉን ነገራት ምግባረይ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ድግስ ኣድሒኑኒ። ኣብ ናይ ንግሆ ዮጋ ኣብ ናይ ድሕሪ ቀትሪ ናይ እግሪ ጉዕዞን ይገብር ኔረ። ኣብ ፍሉይ ግዜ ስራሕ ምቁራጽ ኣገዳሲ ምኳኑ ወሲነ። እዚ ማለት ምስ ውላደይ ብቕዓት ዘለዎ ግዜ ከሕልፍ ከለኹ ከረጋግጽ ክኢለ፣ ኣብ እዋን መግቢ ጥራይ ዘይኮነስ ጸወታታት ምጽዋት፣ ተወሳኺ ምጉዓዝን ፊልምታት ብሓባር ምዝንጋዕን እውን።

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

ንኣኽብሮት ዝኸውን ግጥሚ

ዝያዳ ኣኽብሮት ዘለዎ ኩን።
ዋላ ናብቶም
ዘይሰምዑ ዘለዉ

//ፖለቲካዊ፡ ድርቅናን ዓሻን//
ሕያዎት ሰባት።

(ክሳብ ሕጂ ኣለዉ)

ካባይ ዝተፈልዩ ጥራይ’ዮም

Faaluaina “Lua” Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

ካብ ደቂቕ ታህዋስ ናብ ዓለም ለኻዊ

ህይወት ኣዝያ ክብርቲ ኰነት። ኣብ ኩሉ ደረጃታት። ካብ ማይክሮባያል ክሳብ ዓለማዊ። ሰባት ብኸመይ ክሓስብዎ ይመርጹ ብዘየገድስ፣ ብዓይኒ ኣዝዩ ዘይርአ ነገር ነዛ ዓለም ቀይርዋ። ኮቪድ ንመብዛሕትና ናይ ምንባር ዕላማ ነይርዎ። ግን ኣብ ኣረኣእያ ኣቓምጦ፤ ኣብዛ ጽብቕቲ ምድርና ብሰብ ዝሰርሖ ለውጢ ክሊማን ካልእ ሰብ ዝሰርሖ ተለዋዋጢ ነገራትን ዝመጽእ ዕንወት ዘጋጥማ ካልእ ዓይነት ህይወት እንታይ እዩ ክኸውን ዝኽእል፧

Todd Holloway
Center for Independence

ጽባቖ ተመክሮ ዋላ ኣብቲ
ዝኸፈአ ክፋላት ናይቲ ለበዳ

ናይ ገዛእ ርእሰይ ሓጎስ ምፍጣር ተማሂረ።

ኣብ ደገ ሰባት ክረክብ ኣብ ዘይከኣልኩ እዋን፣ ናብ ውሽጠይ ክጥምት ተገዲደ። ዕምባባታት ኣብ መስኮት ኣእምሮይ፡ ሰላመይ ዝሕልዉ።

ኣብ ህይወተይ ብሓቂ ኣብ መን ክጽጋዕ ዝኽእል ኮይኑ ከም ዝተሰምዓኒ ተረዲኡኒ።

ናጻ ክስምዓኒ ዝገበረኒ ነገር ተረዲኡኒ፣ ኣብ ዙርያ መደባተይ ተዓጻጻፍነት ከም ዝህልወኒ ኮይነ፣ መዓልተይ ከምቲ ዝደልዮ ቅርጺ ምትሓዝ፣ ምስ ፍቕረይን እንስሳ ዘቤትን ኣብ ገዛ ምህላወይ ተመኩሮ ኣስተማቒረ። በይነይ ግዜ የስተማቕር ነይረ፣ ኩሉ ግዜ ማሕበራዊ ርክብ ክገብር ኣይደልን'የ፣ ስለዚ ዝኾነ መደብ ዘይምህላወይ ሓራ ዝገብረኒ'ዩ ነይሩ።

ንእሽቶ ሓጐስ እንተሃልዩኒ፣ ኩሉ ከም ናይ ተጻዋርነት ተግባር ክስምዓኒ ከም ዘኒ ተረዲኡኒ። ነብሰይ ብዙሕ ስምዒታትን ሓቅታትን ብሓንሳብ ኣብ ሓደ እዋን ክትሕዝ ክገድፋ ፈቲነ።

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

ናይ ጽሕፈት ምልክት #3 ብሕማም ኮቪድ እንታይ ዓይነት ብድሆታት ኣጋጢሙካ?

ዝኸበርካ/ዝኸበርኪ ኣንባቢ፡

ንድሕሪት ተመሊሰ ክሓስቦ ከለኹ፣
እንታይ ዓይነት ብድሆታት እዮም
ነይሮም ኣብ እዋን እቲ ለበዳ?

ከመይ ጌርካ ዓቢኻ?

ኣብዚ ፍሉይ እዋን ህይወት ከመይ ተሰሚዕካ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ከም ኩሉ ሰብ ስድራይ ናይ ኮቪድ ተነጽሎ ተሰሚዕዎም።
ከም ሕብረተ ሰብ ምትእኽኻባትና ደው ኣቢልዎ። ብቨርቹዋል ወይ ብፌስታይም ከመይ ጌርና ከም እንራኸብ ክንመሃር ነይሩና። እቲ ለበዳ ንብዙሓት ሰባት ንዓይ ኣጠቓሊልካ ንጹር ናይ ኣእምሮ ጥዕና መዳይ ነይርዎ። ብተወሳኺ ናይቶም ብኮቪድ-19 ዝተመርመሩ ኣዕሩኽተይ ኣካላዊ ጥዕናኦም ክበላሾ ርእየ። እቲ ለበዳ ክግንፍል ምርኣይ እውን እንተኾ ብካልኣይ ደረጃ ሃጓፍ ገዲፍለይ።

ኮቪድ Haiku

ህይወት ንኣረኣእያይ ቀይራቶ
ቅጽበታዊ ለውጢ ኣጋጢሙ
ገሊኦም ብዘይ ምስትብሃል

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

እቲ ዝኸበደ ብድሆታት መን ከም ዝተኸተበን መን ከም ዘይተኸተበን ዘይምፍላጥ'ዩ ነይሩ። ኩሉ ግዜ ናይ ኣፍን ኣፍንጫን መሸፈኒ ብምግባር ንነብስና ክንከላኸል ነይሩና። (ሕጂ እውን ይገብር ኣለኹ።)

ስለዚ ብዙሓት ሰባት ኣብ ስነ ፍልጠት ኣይኣምኑን ነይሮም።

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

ኣፋዊ ጽሑፍ *Pa Ousman Joof*

ሕብረተ ሰብና ብደገፍ Department of Health (DOH, ክፍሊ ጥዕና)ን ከም በዓል All in Washington ዝኣመሰሉ ትካላትን ክኽተብ ከም ዝኽእል ንምርግጋጽ ጥራይ፡ ሰባት ናብቲ Monroe State Fairground ናብቲ 25, 30, 40 ደቓይቕ ርሒቑ ዝርከብ መዓርፎ ነፈርቲ Arlington ምምጻእ ይዝክር። ሰባት ስራሕ ከይከስሩ ስለዝፈርሑ ንኣባላት ሕብረተ ሰብ ምወላ ክንህብ ክኢልና። ካብ ስራሕ ክልተ ሰዓት ርሒቑም ወይ ሰለስተ ሰዓት ርሒቑም ክኸዱ [ክታበት] እውን እንተኾነ ምስቲ ክረኽብዎ ዝሓስቡ ገንዘብ ዓቢ ነገር ምኾነ ነይሩ። ስለዚ ሰባት ጋዞም ንምሽፋን ክንህቦም ንኽእል ደሞዝ ክሰርሑ ብዘይምኻኣሎም ዝኸሰርዎ ሰዓታትን ደሞዝ ክንጽብጽቦ ኣለና። ንሰባት ናይ 50 ዶላር ህያብ ካርድ ክንህብን ናይ መጓዓዝያ ክንህብን ጀሚርና እዚ ኩሉ ድማ ቅድሚ ንገዛእ ርእስና [መጓዓዝያን ምወላን] ምርካብና እዩ ነይሩ።

ንሕብረተ ሰብና ንዘመናት ክንገብሮ ዝደለና ነገራት ንምፍጻም ዝኾነ ዓይነት ምወላ ወይ ደገፍ ንኽህልወና ኮቪድ ምውሳዱ ምናልባት ዘሕዝን ም኿ኑ፡ ነዚ ውሑስ ቦታ ንቆልዑ፡ ንኣረጋውያን ኣገልግሎት... ክንህቦ ንኽእል ክንከፍቶ ክንክእል፡ ብምባል ብቐጻሊ ይዛረብ ኔረ። ኣብ'ዚ ሕጂ እዋን ኣብ እንዛረበሉ ዘለና እዋን፣ ኣብ ደገ ዝኸይድ ንጥፈት ኣሎ። ንሰባት ሳንዱቕ ናይ ጽዑቕ ኣCrossFit ክሕዙ ኣብ ዝመጹሉ እዋን፡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ፡ ማለተይ ሰሙን፣ ንህቦም፡ “S’alam“ ክብሎም ሰሚዕኩም ትኾኑ። ስለዚ ነቲ ቦታ ከፊትናዮ። 75,000 ዶላር ጥራይ እዩ ነይሩ። ከምኡ ክገብር ነይሩኒ። ከም ወለንተኛ ባዕለይን ካልኦት ኩሎም ምስ ዝሰርሕ ዝነበርኩ ማለተይ እየ።

ስለዚ ፍርሐይ፡- ሕጂ ብዙሕ ጸጋታት ስለዘሎ ነዚ ነገር ከመይ ጌርና ክንቅጽሎ ንኽእል? ድሕሪ ኮቪድ እንታይ ከጋጥም እዩ? ነዚ ቤት ጽሕፈት ዓጽና ኣብ መንበሪ ክፍለይ ወይ ኣብ መዕረፊ መካይንን ካልእን ንዘለዉ ሰባት ኣገልግሎት እናሃብና ናባይ ክንምለስ ዲና? ዓቢ ሕፍረት፣ ዓቢ ዝተሰብረ ሕልሚ ምኾነ። ንሕብረተሰብ ተስፋ ምቑራጽ ማለት ምኾነ።

ንሕብረተ ሰብ ከም 211 ኮይንና ነገልግል። ካልእ [ብባህሊ ተበጻሒ] ዝኸድዎ ቦታ የለን... ዝኾነ ጸገም እንተሃልይዎም ክኸዱሉ ዝኽእሉን ንነብሶም ዝከናኸኑሉን ቦታ የለን። ስለዚ፡ ንሕና [ከም ተጣበቕቲ ጥዕና ሕብረተ ሰብ] ነዚ ኩሉ ብኸመይ ክንከናኸኖ ከም እንኽእል ንርኢ። እዚኦም ብርግጽ እቶም ዝዓበዩ ስግኣተይ እዮም ኔሮም፡ [ኮቪድ] ኣብ ሕብረተ ሰብ ብኸመይ ጽልዋ ከሕድር እዩ ነይሩ። ክሳብ ክንደይ ነቲ ሕብረተሰብ ከም ዝጸለዎን ብኸመይ ከም ዝውዳእን ኣይፈልጥን ኔረ።

Pa Ousman Joof
WA West African Center

ስድራይ ኣብ መንጎ ጥንቃቐን ምጥርጣርን ለበዳ ኮቪድ ተታሒዞም። ኣነን ወለደይን ኣካል ናይቶም ኣብታ 6 ዝኣባላታ ስድራቤትና ናይ መጀመርታ ክታበት ዝወሰዱ ኢና ነይርና። ኣሕዋተይ ክሳብ ሎሚ ተገዳስነት የብሎምን።

Mulki Mohamed
RuntaNews

ምስ ሕክምናውን ፖለቲካውን ዘይምእማን ዘለዎም ሰባት ምስራሕ በዳሂ ኮይኑ'ዩ ጸኒሑ፣ ብዛዕባ ሓደጋ ኮቪድ ድማ ብግልጺ ኣረኣእያ ዘይምቕያር ኔሩ።

ምስቶም ሓቅታት፡ ፖለቲካ፡ ባዕሎም ዝፈጥሩ ሰባት ብህይወት ካልኦት ዝጻወቱ ሰባት፡ ከምኡ'ውን ንነብሶም ዘማእከሉ ሰባት፣ ብዛዕባ ጥዕና ገዛእ ርእሶምን ካልኦትን ዘይግደሱ ሰባትን ምግጣም

Faaluaina "Lua" Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

ስድራቤት ንምርኣይ ክገይሽ ዘይምኽኣለይ ዘሕዝን እዩ ነይሩ።

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

ኣብ እዋን መውሸብ ብዝተኻእለ መጠን ነጺልና።
ግን ንክፍሊ ህዝባዊ ጥዕናና ክድግፍ ኣድለየኒ ኔሩ።

ንመርመራ፡ ንመወሸቢ፡ ክታበት…ወዘተ ዝኸውን ቦታታት ኣብ ምግምጋም ንህጹጽ ምሕደራ ይድግፍ ነይረ።

ምሉእ ብምሉእ ክሳብ ካብ ለበዳ ዝነጽህ ካብ ስድራይ ርሒቐ ጸኒሐ ኔረ።

ንኹሉ ሰብ ከመይ ይስምዖ ከም ዝነበረን እንታይ ይኸውን ከም ዘሎ ተረዲእዎም እንተኾነ ኢለ ክሓቶም ይዝክር። ኣብ መንጎይን ኣብ መንጎ ዝፈልጦምን መዓልታዊ ዜናታትናን ብዝተፈጥረ ዝተሓዋወሰ ሓበሬታን መልእኽትን ብዙሕ ምድንጋር ከም ዝነበረ ክፈልጥ ክኢለ።

Todd Holloway
Center for Independence

ናይ ጽሕፈት ምልክት #4
ካብ ኮቪድ ዝመጽእ ድሙቕ ነጥብታት ኣሎ ድዩ?

ዝኸበርካ/ዝኸበርኪ ኣንባቢ፡

ኣብ እዋን ጽንኩር ኩነታት ለበዳ፡ ንዝኾነ ድሙቕ ነጥብታት ክትዝክር፡ ክትጽሓፍ፡ ከተካፍል ግዜ ውሰድ።

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ግጥሚ ንብሩህ ነጥብታት

ንህዝቢ ካብቲ ምቹእ ዞባኦም
ከምኡ’ውን ናብ ቀጥታዊ ተግባር ኣውጺእዎም።

ንሓጺር እዋን፣ ነቲ ሓባራዊ ሕልና ከፊትዎ
ከምኡ’ውን ሞራላዊ መንፈስ ህዝቢ፣ ቅድሚ ሕጂ ኣብ ዝኾነ ዘመን ዘይተራእየ።

ንኹላትና መሸፈኒ ኣፍሊጡና፣ ንሓደ ቃል።

ቃል ተሰባበረ።

መዘከርታ ጽሒፍ ኣብያተ ትምህርቲ ስነ-ጥበብ ፈጢሩ
ካብ ደቅና ንምእሳር ዝተዳለወ ትሕተ ባይታ ቤት ማእሰርቲ ወጺእና።

ንሓደ ዓይነት ክታበት ኣንጻር’ቲ
ኣብ ልዕሊ’ቲ ኣብ ርእሰ-ፍቕሪ ገዛእ ርእስኻ ዘስዕቦ ተስፋ
ምቑራጽን ዘይምግዳስን’ዩ ነይሩ።

ንሕልምታት ሂወት ሰኺዕሎም።

ኮቪድ ብዘይተነግረ መንገዲ ንሰባት ኣብ ሓደ ኣራኺቡ እዩ።

ናይ መወዳእታ ስዕመት ዝመቀረ ገበሮ፡
ነዊሕ ስንብታታት ነዊሕ ዕራርቦ ጸሓይ ቀስ ዝበለን ውዑይን ገበሮ።

ንኹሉ መለኮት ተፈጥሮ
ኩሉ ብሰፊሕ መዓልቲ ኣግሂዱ።

ከምኡ’ውን ምስቲ ኩሉ ናብዛ ዓለም
ዘምጽኦ ስቓይን ፍስሃን፡
ኣብ መወዳእታ’ውን ናብ ምድሪ ክትምለስ ነይርዎ።

ሓሙኽሽቲ ናብ ሓሙኽሽቲ፡ ሓመድ ናብ ሓመድ።

እቶም መዘምራን ድማ፡ “ንኽሳፈሩ ነቲ ማዕጾ ኣይገደፍዎን . . !”

Jordan Chaney
ባህላዊ ሰራሕተኛ፡ ገጣሚ

እቲ ብሩህ ቦታ ንሕና ምስ ብዙሓት ሰባት ዋላ ምስ ዘይንፈልጦም ሰባት
ንሓድሕድና ክንተሓጋገዝ ኣእዳውና ክዝርግሑ ፍቓደኛታት ኮይኖም
ረኺብናዮም ማለት እዩ። ብፈጠራዊ ሓሳባት ኣብ ዝተኸበበ ማሕበረሰብ’የ
ዘለኹ። ኣብ ነንሕድሕድና ከመይ ጌርና ከም እንረዳዳእ ከነተኩር ንደሊ።
ህንጸት ማሕበረ ሰብ ኣብ እዋን ኮቪድኣዝዩ ዘደንቕ እዩ ነይሩ። ንሕና
ማሕበራዊ ፍጡራት ኢና። ለበዳ፡ ኣብ ርክብ ክንጸንሕ ክሳብ ክንደይ
ኣገዳሲ ምዃኑ ኣርእዩና።
ብገለ መንገዲ። ብገለ ሸነኽ።

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

ንምፍልላይ ህያባት ኮቪድ ዝኸውን ግጥሚ

ምክፋል ህያባት ናይ ጥዑይ ልምድታት
ሕጂ መዓልታዊ ብእግሪ ብምጉዓዝ ብስሩዕ እየ ዝኸይድ
ንዝምድናታተይ ኽቢሩ
መዓልታዊ ድማ ንዝፈትዎም ሰባት ደዊለ

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

ናብ ዝያዳ ቨርቹዋል ፍጻመታት ከም ዋዕላታትን ምርኢታት ስራሕን ምቕያረይ፡ ኣብ እዋን ዕጽዋ ንኽጻወርን ምስኦም ምትእስሳር ዝገብረሎም ተመሳሳሊ ኣተሓሳስባ ዘለዎም ውልቀሰባት ዝሓቖፈ ማሕበረሰብ ንኽረክብን ሓጊዙኒ።

Mulki Mohamed
RuntaNews

ንባብ መሊሰ ከስተማኽር ፈቒደ… ኣብ ግዜ ቁልዕነተይ ዝፈትዎም ዳግማይ ምንባብ፡ ናብ ካልእ ዓለም ዝወስዱኒ ልብ-ወለዳት ምጥላኽ፡ ግጥሚ ምህንጣይ… ንእስነተይ ኣዝየ ዝፈትዎ ነገር ክገብር ምኳነይ ናብ ነብሰይ ዝያዳ ከም ዝቐርብ ክስምዓኒ ገይሩኒ።

ንልዕሊ 5 ዓመት ዘይገበርክዎ ናብ ጽሑፍ’ውን ተመሊሰ! ናይ ጽሕፈት መኪና ረኺበ ምሸት ኣብ ትሕቲ ወርሒ ኣብ ድሕሪት ብራንዳይ ከልበይ ኣብ እግረይ ሒዘ ክጽሕፍ ኣሕለፍኩ። ንነብሰይ “ፍርያም” ክኸውንን ኣብቲ ዝጸልመተ ክፋል ለበዳ ኮሮና’ውን ጽባቐ ከስተማኽርን ገዲፈያ።

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

ናይ ጽሕፈት ምልክት #5 ኮቪድ ምፍጣር ዛንታታትን ናይ መርድእ ጽሑፍ ወይ ምልክታን

ዝኸበርካ/ዝኸበርኪ ኣንባቢ፡

ናይ ገዛእ ርእስኻ ናይ ኮቪድ ምፍጣር ዛንታ፡ ጽውጽዋይ፡ ታሪክ ክትሰርሕ ፍቓድ እንተትህባኸ?

ናይ ባዕልኹም ናይ COVID ናይ መርድእ እንተትጽሕፉ እንታይ ምበልኩም?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ኮቪድ ኣብ ትሕቲ ሕጊ ሕስድና ኣብ ድሮ ዘይርጉጽን ዝተመቓቐለን ግዜ እዩ ተወሊዱ።

ኮቪድ ድቃላ እዩ፣ ካብ ድሙ ዝበዝሐ ህይወት ዘለዎ ዘኽታም እዩ።

ጽውጽዋይ እዩ ኮቪድ ንፈትዎም ሰባት ብምብላዕ ተወሳኺ ህይወት (መልክዑ ዝቕይር) ዝረክብ። መብዛሕትኡ ግዜ ግን ኣብቶም ግዳያት ግጉይ ሓበሬታ እዩ ዝድግስ።

Jordan Chaney
ባህላዊ ሰራሕተኛ፡ ገጣሚ

ኮቪድ ቅድሚ ብዙሕ ዓመታት ተወሊዱ ብዘይ ኣፍልጦ ኣብ ድሕሪት ኣደናጊሩ ክጸንሕ እንከሎ፡ ኣሕዋቱ ድማ ኣቓልቦን ክብርን ረኺቦም ኣለዉ። ኮቪድ ኣብ መንጎ 2019ን 2020ን ኣብ መድረኽ ዓለም ህቡብ ኮኾብ ኮይኑ ዝተፈንጀረ ወዲ ሰብ ኣብቲ ዝረገጸሉ መሬቱ ብዝያዳ ክውረር ስለዝጀመረ እዩ። ኮቪድ ደቂ ሰባት “እዚ ኩሉ” ከምዘይኮኑ የዘኻኽረና።

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

ፈወስቲ መተሓሳሰቢ፤ ንሓዘን ዝኾውን ኣትክልቲ
ከም ሰባት ንዝስምዓና ቦታ ክሕዙ ዝኽእሉ ኣዕሩኽ ተኽሊ ኣለዉ። ኣብ ታሕቲ ሓጺር ዝርዝር ናይ ሻሂታት ተኽሊ ኣሎ። ንምቾት ናብ ምንታይ ህዝባዊ መድሃኒታት ትኸዱ?

ኣዕሩኽ ተኽሊ

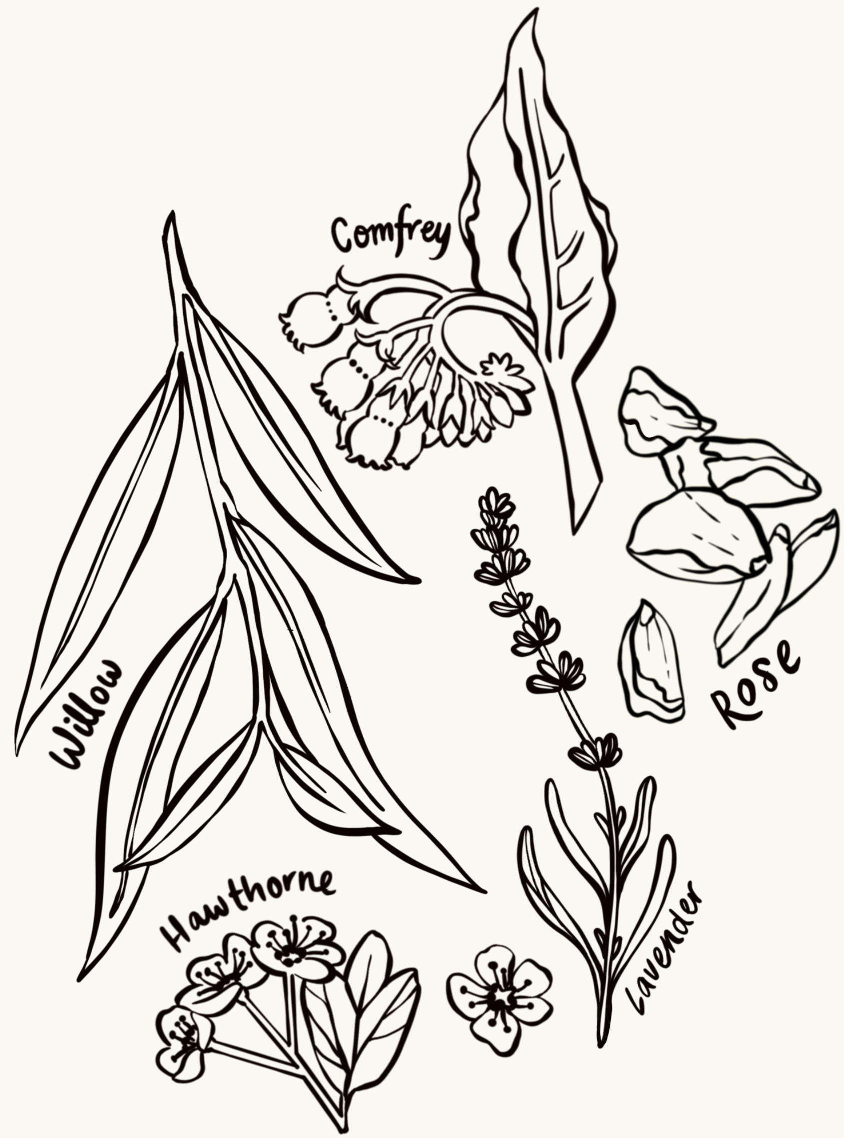
Willow (ዓይነት ተኽሊ)

Comfrey (ዓይነት ተኽሊ)

ዕንባባ

Hawthorne (ዓይነት ተኽሊ)

Nervines (ዓይነት ተኽሊ)፦ Lavender (ዓይነት ኣትክልቲ), Skullcap (ዓይነት ኣትክልቲ), Mint (ዓይነት ኣትክልቲ), Lemon Balm (ዓይነት ኣትክልቲ)



ናይ ጽሕፈት ምልክት #6
እንታይ ይመጽእ፡-
ኣስተንትኖ ሓጎስን ሓዘንን

ዝኸበርካ/ዝኸበርኪ ኣንባቢ፡

ኣካላትካ ኣበይ ሓዘንን ሓጐስን ይስምዖ ኢልካ ምስ ሓተትካዮ እንታይ ይመጽእ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ሓዘን ዝብል ቃል ምስ ሰማዕኩ?
ኣብ ኣፍልበይ ይስምዓኒ።

ሓጎስ ዝብል ቃል ምስ ሰማዕኩ
ኣብ ገጸይ ይስምዓኒ ምኽንያቱ
ፍሽኽ ስለ ዝብል
ከምኡ'ውን ኣብ ርእሰይ ምኽንያቱ
ኣብ ህይወት ሓጐስ ዝረኸብኩሉ
እዋን ብቐጥታ ስለ ዝሓስብ።

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

ገለ ሓጎስ እንተረኺብካ

ኩሉ ክስመዓካ ንነብስኻ ፍቐደላ።

ክሳብ ንንወርሒ ተርክባ ዝለል።

ኣብ ግራት ዕምባባታት ጠንቀላዕላዕ በል።

ገለ ሓጎስ እንተረኺብካ

ከም ጃልባ ሸራፋት ተንሳፈፍ

በቲ ህርመት ልብኻ ተመሪሕካ።

ኩሉ ኣስተማቕሮ

ስለዚ ኣብ ዘድልየካ

እዋን ክትዝክር

ከምዚ ዝኣመሰለ ህሞታት ከም ዝከኣል

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

ናይ ጽሕፈት ምልክት #7
ኣብ ርክብ ጽናሕ

ዝኸበርካ/ዝኸበርኪ ኣንባቢ፡

እዞም ካብ ሰራሕተኛታት ቅድመ ግንባር ዝተኣከቡ ጽሑፋት ንናይ ገዛእ ርእስኹም ስምዒታት ቦታ ሒዝኩም ኣንቢብኩም ክትኮኑ ተስፋ ንገብር።

ዝሓዝካዮ ዝኾነ ነገር፡ ሓድ ሓደ ግዜ ኣጥቢቕካ ክትሕዞ የድልየካ።

ብዘይካዚ፡ እዚ ሓባራዊ ህሞት እንታይ ማለት ምዃኑ ካልእ ከመይ ምዘከርና? ሓደስቲ ወለዶታትና ከመይ ኢሎም ክፈልጡ ይኽእሉ?

ብፈጠራዊ ስራሕኩም ክትልእኹልና ወይ ዝኾነ ተስፋኹምን ፍርሕኹምን ሕልምኹምን ከተካፍሉና እንተደሊኹም ንሕና ክንሰምዓኩም ኣብዚ ኣለና።

....

....

....

....

የቐንየልና

ካብቲ ዝረኣናዮ ጽቡቕ ዕላላት ብንጹር ተዓዚብኩም ከም ዘስተማቐርኩሞ ተስፋ ንገብር።

መራሕቲ ምዕሩይነት ብዛዕባ ምትሕብባር ክሓልሙ ምስ ጀመሩ፣ ተስፋና ንሕብረተ ሰብና ኣብ ውጥንን ምላሽን ክታበት ኮቪድ ንምምእካል ዝተወፈየ ትርጉም ዘለዎ ቦታ ንምህናጽ እዩ ነይሩ።

ናይ ምትሕብባር ዕድላት ከነዕቢ ከም እንደሊ ፈሊጥና። ግን ምትሕብባር ኣብ መላእ WA ንልዕሊ 680 መሻርኽቲ ክሽፍን እዩ ኢልና ሓሲብና ኣይንፈልጥን። ብማንዛ ምተራኸብና። ኣብ መወዳእታ እዞም 24 ወርሓዊ ክፍለ ግዜታት ራእይ ሕብረተ ሰብ ዝሓዙ ፖሊሲን ኣገባባትን ንምቕማጥ ሓጊዞም። እቲ ቦታ ሓያል ስለዝነበረ ክልተ ሓደስቲ ናይ ስራሕ ጉጅለታት ኣበጊሱ።

ምስቶም 19 ደስ ዝብሉ ናይ ምትሕብባር ኣተሓሳስባ መሻርኽትና ብሓባር ምምራሕ ፍጹም ባህታ'ዩ ነይሩ፣ ብዙሓት ካብኣቶም ኣብዚ ፈጠራኦም ኣካፊሎም። ካብ ነፍሲ ወከፍ ካብዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዘለዉ መሻርኽቲ ተማሂረ እየ። ንሕብረተ ሰብ ክንክን ከመይ ጌርካ ከም እተማእከል ምሂሮምኒ። ኣብ ፍታሕ ምፍጣር ፈጠራን ሓጎስን ከበርኽ ምሂሮምኒ።

ናይዞም መራሕቲ ራእይ፡ ከም ሕብረተሰብ፡ ንባህሊ፡ ቋንቋ፡ ሓበሬታ ብኸመይ ከም ዝድመጽ ብምኽባር፡ ንጥዕና ህዝቢ ናብ ኩሉ ዝሰርሕ ስርዓታት ዳግማይ ክንሓስቦ ከም እንኽእልን፡ ብፍቕርን ሓልዮትን ከነካፍሎ ከም እንኽእልን ኣርእዩኒ።

Fathiya Abdi
ማሕበረሰባዊ ምትሕብባር

Chaune Fitzgerald, Women of Wisdom – TriCities

ዶክተር Ben Danielson፡ ተጣባቒ ሕብረተ ሰብ

Gloria Rodriguez, LatinX Unidos of the South Sound

JanMarie Olmstead, American Indian Health Commission

Jordan Chaney፡ ሰራሕተኛ ባህሊ፡ ግጥሚ

Kathleen Wilcox, African Americans Reach & Teach Health

Lin Crowley, Asian Pacific Islanders Coalition SPS ከምኡ'ውን

Multicultural Center of the South Sound

Faaluaina “Lua” Pritchard, Asia Pacific Cultural Center

Lynese Cammack፡ ተጣባቒ ማሕበረሰብ መንእሰያት

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: ምሁራዊን ምዕባላውን ኣገልግሎት ስንክልና

Todd Holloway, Center for Independence

Van Kuno, Refugee & Immigrant Services NW

Vincent Perez, Equity Institute

Zyna Bakari, Urban League of Metropolitan Seattle

ፍሉይ ምስጋና ንKim Crutcher

Washington State Department of HEALTH

ነዚ ሰነድ ዝኸውን ምወላ Washington State Department of Health ካብ Centers for Disease Control and Prevention (ማእከላት ምቁጽጻርን ምክልኻልን ሕማማት) ብዝተዋህበ ሓገዝ እዩ ተኻኢሉ። ኣብዚ ሕታምን ኣበርከትቱን ዝተገልጸ ርእይቶታት ናይ ግድን ወግዓዊ ፖሊሲታት Washington State Department of Health ወይ ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎትን ዘንጸባርቕ ኣይኮነን፣ ከምኡ'ውን ንግዳዊ ኣስማት፣ ንግዳዊ ኣሰራርሓታት ወይ ትካላት ምጥቃስ ብመንግስቲ ኣሜሪካ ምድጋፍ ዘመልክት ኣይኮነን።

DOH 830-032 May 2024 Tigrinya
ነዚ ሰነድ'ዚ ብኻልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 1-800-525-0127 ደውል። ጽሙማን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፣ ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ወይ ናብ doh.information@doh.wa.gov ኢመይል ስደዱ።