

ГОЛОСИ
З ПЕРЕДОВОЇ:
Згадуючи COVID

Megan
Veith



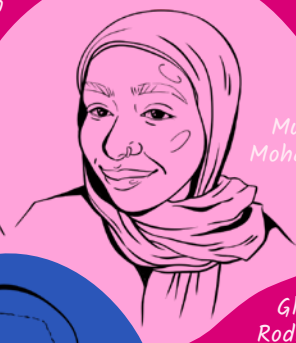
Dr. Ben
Danielson

Zyna
Bakari



Kathleen
Wilcox

Mulki
Mohamed



Faaluaina "Lua"
Pritchard

Lynese
Cammack

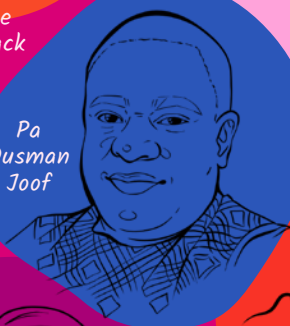
Mohamed
Bakr

Van
Kuno



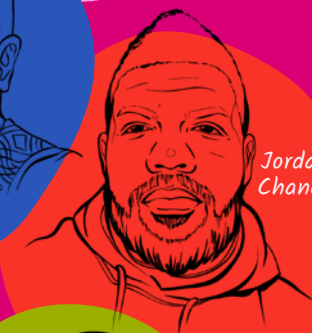
Pa
Ousman
Joof

Gloria
Rodriguez



Jordan
Chaney

Mayra
Colazo



Chaune
Fitzgerald

Todd
Holloway



Priya
Jayadev

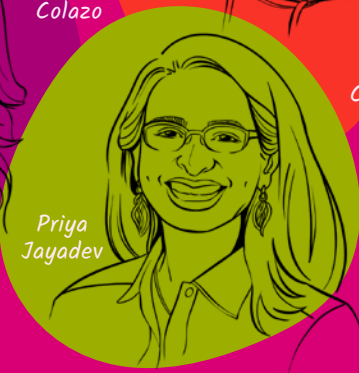
Lin
Crowley



Vincent
Perez

JanMarie
Olmstead

Kelvin
Hoang





Голоси з передової:
Згадуючи COVID

Антологія під спільною редакцією
Anastacia-Reneé, C. Davida Ingram
і Fathiya Abdi

Оригінальні записи ключових партнерів
Громадського колективу

ЗМІСТ

- vii** Вступ
- ix** Шановний читачу
- 1** Три речі, які треба сказати собі **JORDAN CHANEY**

ПИСЬМОВЕ ЗАВДАННЯ № 1 ЗГАДУЮЧИ ПРО ПАНДЕМІЮ

- 4** Я починаю діяти **VAN KUNO**
- 6** Відправна точка **LIN CROWLEY**
- 8** **COVID KELVIN HOANG**
- 9** Я ніколи не мав постійної роботи **GLORIA RODRIGUEZ**
- 10** Стрес, хаос і втома **MAYRA COLAZO**
- 11** Список спогадів, зв'язків і страхів **MEGAN VEITH**
- 12** Озираючись назад **TODD HOLLOWAY**
- 14** Емоції **PRIYA JAYADEV**
- 16** Солодкий запах зв'язку **ZYNA BAKARI**

ПИСЬМОВЕ ЗАВДАННЯ № 2 ПЕРЕЖИВШИ COVID

- 20** **LIN CROWLEY**
- 21** **LEENA VO**
- 22** Список того, що довелось усвідомити **PRIYA JAYADEV**
- 23** Вірш про повагу **FAALUAINA «LUA» PRITCHARD**
- 24** Від мікробного до глобального рівня **TODD HOLLOWAY**
- 25** Відчувати красу навіть
у найпохмуріші часи пандемії **ZYNA BAKARI**

ПИСЬМОВЕ ЗАВДАННЯ № 3 З ЯКИМИ ВИКЛИКАМИ ВИ ЗІТКНУЛИСЯ ЧЕРЕЗ COVID?

- 28** Хайку про COVID **LEENA VO**
- 29** **LIN CROWLEY**

- 30** Усна стенограма PA OUSMAN JOOF
- 32** MULKI MOHAMED
- 33** FAALUAINA «LUA» PRITCHARD
- 34** PRIYA JAYADEV
- 35** TODD HOLLOWAY

ПИСЬМОВЕ ЗАВДАННЯ № 4 ЧИ БУЛИ ПОЗИТИВНІ МОМЕНТИ ВНАСЛІДОК ПЕРЕНЕСЕНОЇ ІНФЕКЦІЇ COVID?

- 38** Вірш про позитивні моменти JORDAN CHANEY
- 39** LIN CROWLEY
- 40** Вірш про прощальні подарунки від інфекції COVID LEENA VO
- 41** MULKI MOHAMED
- 42** ZYNA BAKARI

ПИСЬМОВЕ ЗАВДАННЯ № 5 ІСТОРИЇ ПРО ВИНИКНЕННЯ ІНФЕКЦІЇ COVID ТА НЕКРОЛОГИ

- 46** JORDAN CHANEY
- 47** PRIYA JAYADEV
- 48** Пам'ятка цілителя: трави від скорботи

ПИСЬМОВЕ ЗАВДАННЯ № 6 ЩО БУДЕ ДАЛІ? МЕДИТАЦІЯ ПРО РАДІСТЬ І ГОРЕ

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

ПИСЬМОВЕ ЗАВДАННЯ № 7 ЗАЛИШАТИСЯ НА ЗВ'ЯЗКУ

- 56** Дякую FATHIYA ABDI
- 57** КЛЮЧОВІ ПАРТНЕРИ КОЛЕКТИВУ



Вступ

*Ця збірка – одна з двох частин ініціативи,
покликаної вшанувати працівників швидкого реагування
у громадах штату Вашингтон.*

Перед вами капсула часу.

*До неї додається окремий список мудрих думок
для громад, установ і політиків.*

*Висловлюємо величезну подяку кожному з ключових
партнерів Колективу за вашу відданість громадам
штату Вашингтон.*

*Повний перелік організацій з іменами однодумців
наведено в кінці.*

Шановний читачу!

Ми сподіваємося, що ця книга знайде свій шлях до твого серця.

Ми хотіли нагадати тобі через наші слова та наш особистий досвід, що ти не самотній.

Ми хочемо поділитися потаємними думками та записами тих із нас, хто захищав тебе на передовій.

Це пропозиція і запрошення.

Долучайся та запиши свої історії.



Три речі, які треба сказати собі

Коли справа доходить до того, щоб відпустити та звільнитися,
я струшу пил із вітального килимка
мого духу й вітатиму нові речі,
за які можна вхопитися.

Jordan Chaney

Культурний діяч, поет

**Письмове
завдання № 1
Згадуючи
про пандемію**

Я починаю діяти

Я сподіваюся, що COVID швидко мине,
проте виникає страх, коли я бачу, що занадто багато
людей помирає.

Я відчуваю страх і самотність.

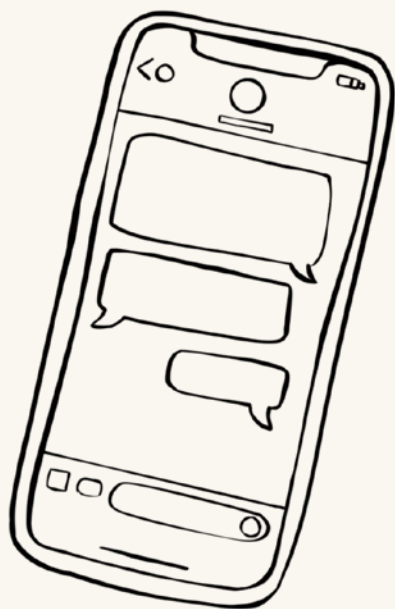
Я починаю діяти, щоб захистити
моїх близьких і громаду.

Я спілкуюсь із сестрою,
поки я знаходжу ресурси, щоб заплатити за оренду житла
та забезпечити їжею клієнтів.

Я хвилююся, що можу стати наступною.

Van Kuno

Refugee & Immigrant Services NW



Відправна точка

Втрата орієнтиру

Я пам'ятаю, що навесні 2020 року в нас був звичайний графік викладання. Потім ми дізналися (нам сказали), що вчителі «більше не повинні ходити на уроки особисто й учням також не потрібно буде ходити на уроки». Наша школа повідомила про ситуацію з вірусом.

Решта року пройшла в хаосі

Відправною точкою стали перші випадки зараження в Сіетлі. Нас попросили навчитися проводити заняття у віртуальному режимі за допомогою Zoom, і нам усім потрібно було продовжувати роботу в Zoom, а не в аудиторіях. Викладання більше не могло відбуватись особисто. Нам потрібно було придумати, як робити все без прямого, особистого контакту. Було важко продовжувати наше звичайне життя! Але якимось чином ми впоралися.

Ми зростали

Саме тоді я вирішила, що потрібно використовувати нашу некомерційну організацію для того, щоб підтримувати зв'язки між людьми, допомагати тим, хто цього потребує. Після цього почалася наша пряма підтримка громади! Ми реалізовували її через свою діяльність і активізм. Усі, хто став частиною нашої коаліції. А також ті, хто готовий і надалі робити посильний внесок у розбудову нашого громадського центру. Я дуже вдячна, що ми знайшли один одного, щоб підтримати наші громади, а також один одного.

Я не хочу втрачати надію

Сподіваюся, ми продовжимо розвивати те, що створили. Хочеться й надалі підтримувати стосунки з усіма, з ким довелося познайомитись. Але я також боюся, що надія згасає. Якщо люди думають лише про базові потреби, а не про те, що ми всі можемо зробити, щоб зробити наші громади кращими, ми втрачаємо шанс стати сильнішими, працюючи один з одним.

Lin Crowley

Asian Pacific Islanders Coalition SPS

Multicultural Center of the South Sound

COVID

«Що буде, те й буде».

Що буде,

те й буде.
Про все

Kelvin Hoang

Asia Pacific Cultural Center

Я ніколи не мала постійної роботи

Нещодавній випускник програми Master in Public Administration (МРА, Магістр із державного управління). Я почала шукати роботу наприкінці серпня.

У жовтні 2019 року, ще до COVID ми з мамою потрапили в автокатастрофу. Спроби вилікуватися зробили пошук роботи складнішим.

У грудні 2019 року я нарешті пройшла співбесіду, щоб стати волонтером у Pierce County Department of Emergency Management (Департамент із надзвичайних ситуацій округу Пірс).
За місяць до пандемії

я не знала, що чекає на мене попереду.

Gloria Rodriguez
LatinX Unidos of the South Sound

Стрес, хаос і втома

Я переходила на посаду виконавчого директора, наймала нових співробітників, освоювала нову посаду, а також переживала вплив від COVID. Я боялася захворіти. Мої діти були поруч зі мною, і я хотіла бути поруч із ними. Мені потрібно було залишатися «сильною».

Як це могло вплинути на мою роботу?

На садочок мого сина?

На заняття моїх дочок у школі?

Мені потрібно було зробити щеплення, щоб захистити їх. Я хотіла допомогти всім, хто не зміг отримати (повну) вакцинацію через ослаблений імунітет.

Пам'ятаю, я сподівалася, що COVID швидко мине. Я хотіла, щоб це тривало лише кілька місяців, а потім усе повернулося до норми. COVID багато чого змінював. Змінював правила. Змінював те, як ми зустрічаємося з людьми на роботі. Змінився спосіб роботи персоналу. Змінився сам робочий простір. Додалися маски. Контролювали кількість людей, які перебували в будівлі одночасно. Робота з персоналом і клієнтами, які кашляли. Дозволили співробітникам працювати з дому.

І тут виявилось, що з'ясовувати, як з усім цим бути, – моя робота. Часом мої сумніви починали закручуватися по спіралі. Я справді боялася невдачі. Я запитувала себе: «Як найкраще боротися з COVID, щоб люди з інвалідністю не стали найбільш постраждалими та ще ізольованішими?»

Mayra Colazo

Central WA Disability Resources

Список спогадів, зв'язків і страхів

- Останній дзвінок бабусі та неможливість бути з нею, коли вона померла.
- Розмова з бабусяю з деменцією через скляні двері.
- Новини з нью-йоркських лікарень, де показано, як вони споруджують більші братські могили.
- Новини з Італії про переповнені лікарні з людьми на апаратах життєзабезпечення.
- Останні відеоконференції по Skype зі своїми близькими.
- Я зв'язалася зі своєю сестрою та родиною, яка жила у Вашингтоні.
- Ми почали спілкуватися з родиною по Skype.
- Я боялася, бо не знала, коли знову побачу своїх батьків.
- Я боялася за членів моєї сім'ї, які перебували в зоні ризику.

Megan Veith
Building Changes

Озираючись назад

Моя тривога переросла у відчай. Я був дуже розлючений через те, що керівництво США не було прозорим щодо реальності того, що відбувається, і того, що буде далі.

Я представляю членів громад, які перебувають у групі високого ризику. Вони живуть з інвалідністю та мають проблеми з імунітетом. Я відчув нагальне бажання просто захистити людей. Незважаючи на вакцини, мене все ще непокоїли: Crisis Standards of Care (CSC, Стандарти медичної допомоги в кризових ситуаціях) = нормування медичних послуг. Доступ, фізичний зв'язок один з одним, тестування, карантин, вакцинація тощо. Місткість лікарень і небезпека скупчення людей. Штами та мутації вірусу. Поділ людей через хибні переконання. Доступність вакцини. Контроль за тестуванням.

Я хотів, щоб люди, які вважали пандемію містифікацією, зрозуміли її реальність. Дезінформація була схожа на ракову пухлину, яка росла й росла. Вибори поглибили розкол у суспільстві, що не повернуло нас до здорового глузду.

Надійні зв'язки з'явилися в мене завдяки партнерству на національному рівні з Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS). Саме там можна було зрозуміти, яких дій потребує надзвичайна ситуація. Не лише заходів у галузі охорони здоров'я, а й ширшого підходу до підготовки, реагування та ліквідації наслідків кризи. Ми зустрічалися щодня з 28 лютого 2020 року. Такі колеги та спілкування з ними було подарунком долі!

Todd Holloway
Center for Independence



Емоції

I. Страх

Що я захворію на COVID.

Що близькі люди захворіють на COVID.

Що люди з груп ризику, яких ми обслуговуємо, захворіють на COVID.

Що я помру.

Що нам доведеться закрити нашу організацію.

Що програми зупиняться.

Що припиняться фінансові потоки.

Що я опинюся в ізоляції.

За те, як нам обслуговувати членів громади, які не мають технічних засобів і/або зв'язку для доступу до віддалених програм.

II. Невизначеність

через суперечливу інформації в засобах масової інформації

«Вірус зникне з потеплінням».

«Вірус вражає лише окремі верстви населення».

«Вірус схожий на вірус грипу».

«Маски допоможуть запобігти поширенню вірусу».

«Маски не допомагають».

III. Невіра

Що наша країна, яка є настільки розвинутою, може так сильно постраждати від пандемії.

Що це глобальна криза.

IV. Смирення

Ми, люди, живемо й думаємо, що ми на вершині еволюційної піраміди.

Подивіться, як легко одноклітинний вірус може скинути нас вниз.

V. Підтримка

Я зв'язався з родиною. Стало набагато більше дзвінків і відеочатів, оскільки всі вчилися залишатися в ізоляції та безпеці. На роботі ми розробили підходи до обслуговування, які дозволяли нам підтримувати зв'язок із клієнтами, які перебували в повній ізоляції, – доставка заходів/інформації додому, віртуальні програми, телефонні дзвінки, чат-повідомлення, фейсбук тощо. Для того щоб залишатися на зв'язку, потрібно було розробити нові платформи та підходи. Не кожна людина могла отримати доступ до кожного підходу, тому ми повинні були залишатися гнучкими.

VI. Надія

Що після пандемії громадськість НАРЕШТІ зрозуміє, як багато людей з інвалідністю почуваються протягом усього свого життя! Що завдяки COVID люди без інвалідності побачать, наскільки важливо просто із співчуття надавати підтримку та послуги тим, чиї можливості обмежені.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Солодкий запах зв'язку

Я поєдналася з природою. На моєму телефоні є додаток для розпізнавання квітів. Я годинами гуляла своїм районом, фотографувала квіти та вивчала їхні назви. Особливо влітку 2020 року після вбивства George Floyd, Breonna Taylor і багатьох інших.

Я зв'язалася з родиною та друзями дитинства. У нас були щасливі години спілкування через Zoom і ранкова кава за допомогою Zoom. Ми займалися декоративно-прикладним мистецтвом у Zoom. Я сиділа на своєму внутрішньому дворіку на сонці в оточенні саморобного паперу, блискіток і пелюсток квітів. Ми були разом, але нарізно, не перемовляючись жодним словом, але відчуваючи такий зв'язок, бачили й чули один одного.

Я зблизилася з колегами, коли ми вперше почали працювати у віддаленому режимі. Багатьох моїх колег щойно підвищили на нові посади до пандемії, тож ми вивчали нову роботу на відстані й мусили більше покладатись одне на одного, щоб розібратися в усьому.

Я відчувала, що квіти були моїми ліками. Сонце, що схилялося певним чином, було ліками. Маленькі речі, за які можна було триматися, коли було страшно й сумно та дуже-дуже неправильно.

Zyna Bakari

Urban League of Metropolitan Seattle



**Письмове
завдання № 2
Переживши COVID**

COVID поширювався через контакт між людьми,
але він також виявив таке:

Ми – соціальні істоти. Ми потребуємо один одного.

Навіть коли ми боїмося невідомості, ми продовжуємо
прагнути зробити все можливе, щоб допомогти
один одному.

Ми повинні залишатися позитивними
й не боятися невідомого.

Lin Crowley

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

Мені довелося навчитися спілкуватися різними способами, використовуючи Facetime і Skype. Я вивчила техніки подолання труднощів. Я захопилася новим хобі – вирощуванням кімнатних рослин. Іноді свобода полягала в тому, щоб знайти правильну їжу для заспокоєння. Зрештою, COVID дав зрозуміти, наскільки сильно змінилося життя (включно з набором ваги).

Leena Vo

Asia Pacific Cultural Center

Список того, що довелось усвідомити

1. *Що довелось усвідомити:* наскільки важливо було виходити на вулицю, щоб пережити пандемію.
2. *Що довелось усвідомити:* як сильно змінилося життя, продемонструвала кількість часу, який я дозволяла своїй дитині проводити перед екраном. До пандемії їй дозволялося проводити перед екраном 1–2 години на день у «розважальних» цілях. Під час пандемії це повністю змінилося.
3. *Що довелось усвідомити:* наскільки змінилося життя. Неможливість відчутти деякі з радощів спілкування, які були «нормальними» – дні народження, дитячі свята, весілля, концерти, фестивалі.
4. *Що довелось усвідомити:* важливість піклування про себе. Виникають ситуації, коли важко покладатися на інших, щоб покращити власне психічне здоров'я. Критично важливо, щоб я робила те, що робить мене щасливою і не дає мені збожеволіти. Ритуал рятував мене. Я робила ранкову йогу та післяобідні прогулянки. Я вирішила, що важливо вимикати роботу в певний час. Це означало, що я могла з користю проводити час зі своєю дитиною, не тільки під час їжі, але й під час ігор, а також прогулянок і спільного перегляду фільмів.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Вірш про повагу

Будь більш поважним.
Навіть до тих,
хто не слухає

(однаково)

//партійні, вперті та дурні//
хороші люди.

Вони просто відрізняються від мене.

Faaluaina «Lua» Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

Від мікробного до глобального рівня

Життя стало набагато ціннішим. На всіх рівнях. Від мікробного до глобального. Щось таке невидиме для очей змінило планету, незалежно від того, як люди вирішили про це думати. COVID мав на меті вижити, як і більшість із нас. Але подивіться на це в перспективі. Які ще форми життя на нашій прекрасній планеті можуть зазнати катастрофи, спричиненої зміною клімату через людський фактор та інші антропогенні змінні?

Todd Holloway

Center for Independence

Відчувати красу навіть у найпохмуріші часи пандемії

Я навчилася створювати власну радість.

Коли я не могла знайти її зовні, я зверталася до себе.
Квіти на підвіконні мого розуму захищали
мій спокій.

Я зрозуміла, на кого в моєму житті можна
по-справжньому покластися.

Я зрозуміла, що дає мені відчуття свободи: гнучкість
мого графіка, можливість будувати свій день так, як я
хочу, насолоджуватися перебуванням удома з коханою
людиною і домашнім улюбленцем. Мені подобався час
на самоті, я не завжди хочу спілкуватися,
тому відсутність планів звільняла мене.

Я зрозуміла, якщо в мене є хоч крихітна частинка
радісті, я повинна відчувати це все як акт опору.
Я намагалася дозволити собі утримувати багато
почуттів та істин одночасно.

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

**Письмове
завдання № 3
З якими викликами
ви зіткнулися
через COVID?**

Як і всі інші, моя сім'я відчула ізоляцію через COVID. Він зупинив наші громадські зібрання. Нам довелося навчитися спілкуватися віртуально або за допомогою Facetime. Пандемія мала чіткий аспект психічного здоров'я для багатьох людей, включно зі мною. Я також бачила, як погіршується фізичне здоров'я моїх друзів, які отримали позитивний тест на COVID-19. Навіть те, що я була лише свідком розгортання пандемії, опосередковано вплинуло на мене.

Хайку про COVID

Життя змінило мої погляди
Відбулися миттєві зміни
Деякі без попередження

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

Найскладнішим викликом було те, що ми не знали, хто був вакцинований, а хто ні. Ми повинні були захищати себе, постійно носити маски.
(Ми й досі це робимо.)

Дуже багато людей не вірили в науку.

Lin Crowley

Asian Pacific Islanders Coalition SPS

Multicultural Center of the South Sound

Усна стенограма від *Pa Ousman Joof*

Я пам'ятаю, як привозив людей на Monroe State Fairground, в Arlington Airport за 25, 30, 40 хвилин їзди, щоб члени нашої громади могли пройти вакцинацію завдяки підтримці Department of Health (DOH, Департамент охорони здоров'я) і таких організацій, як All in Washington. Ми змогли надати допомогу членам громади, тому що люди боялися втратити роботу. Навіть відпроситися з роботи на дві-три години, щоб піти на вакцинацію, було б для них великою проблемою з огляду на ті гроші, які вони заробляли. Тому довелося точно розраховувати, яку суму допомоги ми можемо виділити, щоб компенсувати людям витрати на бензин і пропущений робочий час. Ми почали роздавати людям подарункові картки на 50 дол. США й надавати транспорт, і все це ще до того, як нам вдалось організувати власні [транспорт і фінансування].

Я продовжую повторювати, що дуже шкода, що лише в результаті COVID ми змогли отримати фінансування чи підтримку для того, щоб зробити те, що ми давно хотіли зробити для нашої громади... відкрити цей безпечний простір, де ми можемо надавати послуги дітям і людям похилого віку. Прямо зараз, поки ми розмовляємо, на вулиці відбувається робота. Ви могли чути, як я кажу «S'alam» людям, які приходять, щоб забрати коробки CrossFit, які ми роздаємо щотижня. Тож ми відкрили приміщення. Це коштувало лише 75 000 дол. США. Я мусив це зробити. Я маю на увазі себе як волонтера та всіх інших, з ким я працював.

Я зі страхом думав, чи зможемо ми підтримувати цю справу тепер, коли з'явилося багато доступних ресурсів? Що буде після COVID? Чи закриємо ми цей офіс і повернемося до того, що я надаватиму послуги людям у своїй вітальні, на парковках тощо? Це був би великий сором, велика розбита мрія. Це означало б безнадію для громади.

Ми виконуємо роль 211 для громади. Немає іншого [культурно доступного] місця, куди б вони могли піти в разі виникнення проблем і де б вони могли подбати про себе. Отже, ми [як громадські захисники здоров'я] бачимо, як можемо подбати про все це. Звичайно, це були мої найбільші побоювання, як [COVID] вплине на громаду. Я не знав, наскільки сильно він вплине на громаду й чим це закінчиться.

Pa Ousman Joof
WA West African Center

Моя сім'я опинилася між обережним і скептичним ставленням до пандемії COVID. Ми з батьками були одними з перших у нашій родині із шести осіб, хто зробив щеплення. Мої брати не мають жодного інтересу до цього дня.

Mulki Mohamed

RuntaNews

Було складно працювати з людьми, які мають медичні та політичні переконання, а також просто вперто не вірять у небезпеку COVID.

Мати справу з людьми, які вигадують власну правду, політику, граються із чужими життями, з егоцентричними людьми, які не дбають ні про себе, ні про здоров'я інших.

Faaluaia «Lua» Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

Було сумно не мати можливості подорожувати,
щоб побачити сім'ю.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Ми максимально ізолювалися під час карантину.
Але мені потрібно було підтримувати наш відділ
охорони здоров'я.

Я допомагав управлінню з надзвичайних ситуацій
в оцінці місць для тестування, карантину, вакцинації... тощо.

Я тримався подалі від своєї сім'ї, поки не пройшов
повну дезінфекцію.

Я пам'ятаю, як запитував кожного, як вони себе почувають
і чи розуміють, що відбувається. Я бачив, що багато хто не
розуміє через суперечливість інформації та повідомлень,
які вони отримують від мене та зі стрічки новин.

Todd Holloway
Center for Independence

**Письмове
завдання № 4
Чи були позитивні
моменти внаслідок
перенесеної
інфекції COVID?**

Вірш про позитивні моменти

Він вирвав людей із зон комфорту
і змусив діяти.

Він на мить відкрив колективну свідомість
і моральну душу людей у небачену раніше епоху.

Він одразу зірвав з усіх нас маски.

Закляття було знято.

Він написав мемуари й створив школи мистецтв
із підземель, призначених для ув'язнення наших дітей.

Це була своєрідна вакцина проти чуми
зневіри та апатії,
спрямована на власну любов до себе.

Він повернув мрії до життя.

COVID об'єднав людей у невимовний спосіб.

Він зробив останні поцілунки солодшими,
довгі прощання – довшими,
заходи сонця повільнішими та спекотнішими.

Він відкрив усю божественність природи
серед білого дня.

І незважаючи на муки та екстаз,
які він приніс планеті,
він і сам мусив повернутися в землю.

Попіл до попелу, прах до праху.

І хор заспівав: «Нехай двері не зачиняються . . !»

Jordan Chaney

Культурний діяч, поет

Позитивним моментом є те, що ми також дізналися, що багато людей готові простягнути руку допомоги, навіть незнайомцям. Я перебуваю в спільноті, оточеній креативними ідеями. Ми хочемо зосередитися на тому, як ми спілкуватимемось один з одним. Розбудова спільноти під час COVID була таким чудовим явищем. Ми – соціальні істоти. Пандемія показала нам, наскільки важливо для нас залишатися на зв'язку. Якимось чином. Так чи інакше.

Lin Crowley

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

Вірш про прощальні подарунки від інфекції COVID

Прощальні подарунки здорових звичок.
Я регулярно ходжу на щоденні прогулянки.
Ціную свої стосунки
і щодня телефоную своїм близьким.

Leena Vo

Asia Pacific Cultural Center

Перехід на віртуальні заходи, як-от конференції і ярмарки вакансій, допоміг мені легше перенести локдаун і знайти спільноту однодумців для спілкування.

Mulki Mohamed

RuntaNews

Я знову дозволила собі насолоджуватися читанням...
перечитувати улюблені твори дитинства, занурюватися
в романи, які переносили мене в інший світ, поглинати
поезію... Я відчула себе ближчою до себе, займаючись тим,
що я так любила в дитинстві.

Я також повернулася до написання текстів, чого не робила
понад 5 років! Я придбала друкарську машинку та проводила
вечори, пишучи під місяцем на задньому дворіку із собакою
біля моїх ніг. Я дозволила собі бути «легковажною» та
відчувати красу навіть у найпохмуріші часи
пандемії.

Zyna Bakari

Urban League of Metropolitan Seattle



**Письмове
завдання № 5
Історії про
виникнення
інфекції COVID
і некрологи**

COVID народився під владою садистів за часів, коли вже були невизначеність і розкол суспільства.

COVID – байстрюк, сирота, у якого більше життів, ніж у котів.

За повір'ям, COVID отримує додаткові життя (мутації), пожираючи наших близьких. Але здебільшого він бенкетує на жертвах дезінформації.

Jordan Chaney

Культурний діяч, поет

COVID народився БАГАТО років тому й нудився на задньому плані без визнання, тоді як його брати й сестри отримали увагу та славу. COVID спалахнув як суперзірка на світовій сцені між 2019 і 2020 роками, тому що людство почало все більше й більше зазіхати на його територію. COVID нагадує нам, що люди – це не «все».

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Пам'ятка цілителя: трави від скорботи

Існують друзі-рослини, які, як і люди, можуть розділити те, що ми відчуваємо. Нижче наведено короткий список трав'яних чаїв. До яких народних засобів ви звертаєтесь для заспокоєння?

Друзі-рослини

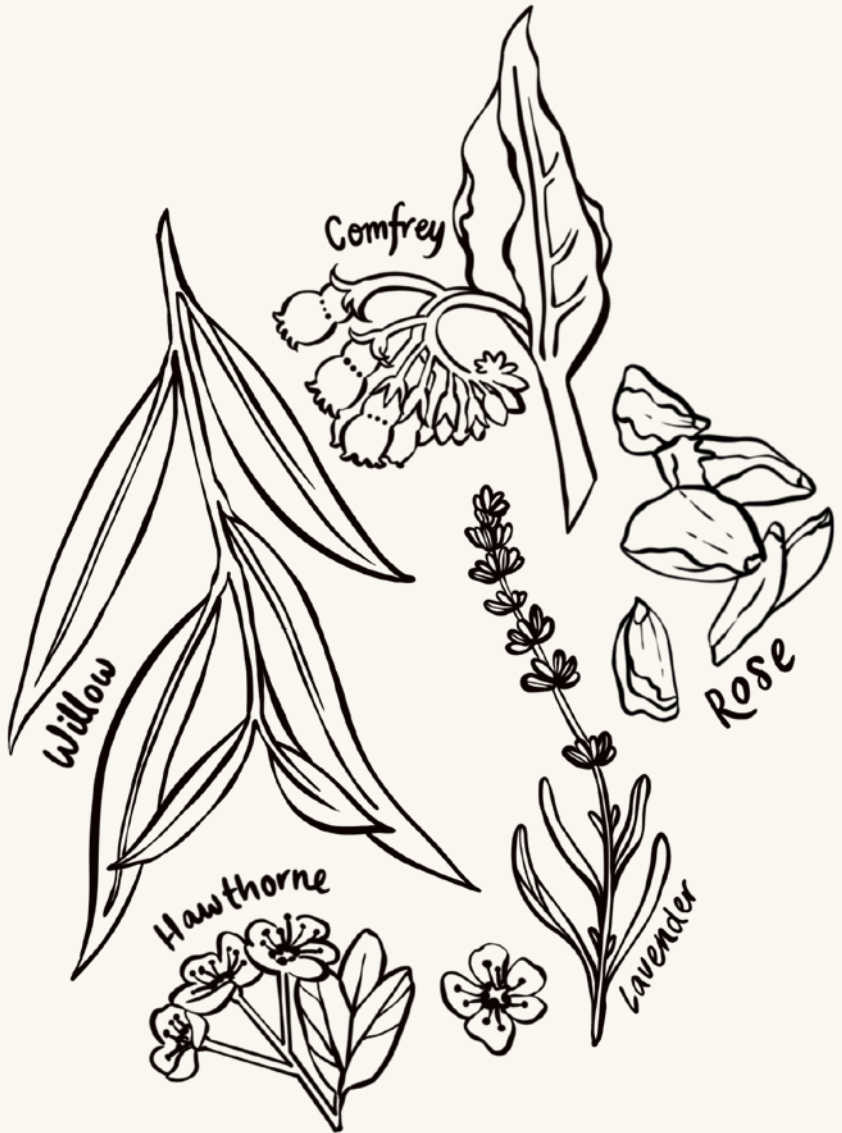
Верба

Живокіст

Троянда

Глід

Заспокійливі засоби: лаванда, шоломниця, м'ята, меліса



**Письмове
завдання № 6
Що буде далі?
Медитація
про радість і горе**

Коли я чую слово «скорбота»?
Відчуваю його в грудях.

Коли я чую слово «радість»,
я відчуваю це на своєму обличчі,
тому що я посміхаюся,
і в голові, бо
автоматично
згадую момент у житті,
коли я відчувала радість.

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

Якщо ти знайдеш якусь радість,

дозволь собі відчути її цілком.

Стрибни з нею через місяць.

Падай у поле квітів.

Якщо ти знайдеш якусь радість,

ковзай навколо, як вітрильник,

керований своїм сліпучим серцем.

Відчуй її цілком,

щоб, коли тобі буде потрібно,

ти згадав,

що такі моменти можливі.

Zyna Bakari

Urban League of Metropolitan Seattle

**Письмове
завдання № 7
Залишатися
на зв'язку**

Шановний читачу!

Ми сподіваємося, що ти прочитаєш цю збірку творів працівників першої лінії з місцем для твоїх власних почуттів і емоцій.

Те, що ви тримаєте в собі, іноді потребує, щоб ви притиснули це до себе.

До того ж як ще нам пригадати, що означав для нас цей момент єднання? Як дізнатися про нього майбутнім поколінням?

Якщо ти хочеш поділитися з нами своєю творчістю або розповісти про свої надії, страхи та мрії, ми готові тебе вислухати.

.....

.....

.....

.....

Дякуємо.

*Сподіваємося, вам сподобалися ці фрагменти чудових розмов,
свідками яких ми стали.*

Коли лідери почали мріяти про Колектив, виникла надія створити корисний простір, який би зосередив зусилля спільнот на плануванні вакцинації від COVID та реагуванні на нього.

Ми знали, що хочемо створити можливості для співпраці. Але ми ніколи не уявляли, що в Колектив увійдуть понад 680 партнерів по всьому штату Вашингтон. Ми зустрічалися віртуально через Zoom. Зрештою, ці 24 щомісячні сесії допомогли сформуванню політики та підходи, які відповідали баченню громади. Простір був потужним і запустив дві робочі групи.

Було дуже приємно співпрацювати з нашими 19 неймовірними ключовими партнерами Колективу, багато з яких поділилися своєю творчістю на цих сторінках. Я багато чому навчилася в кожного з перелічених нижче партнерів. Вони навчили мене, як зосередити увагу на турботі про громаду. Вони навчили мене використовувати творчість і радість у прийнятті рішень.

Бачення цими лідерами перспективи показало мені, як ми як суспільство можемо перетворити громадську охорону здоров'я на системи, які служать усім людям із повагою до їхньої культури, мови та сприйняття інформації, як можемо надавати послуги з любов'ю та турботою.

Fathiya Abdi

Громадський колектив



Фінансування цього документа стало можливим завдяки гранту, наданому Washington State Department of Health від Centers for Disease Control and Prevention (Центри контролю та профілактики захворювань). Погляди, висловлені в цій публікації та її авторами, не обов'язково відображають офіційну політику Washington State Department of Health або Департаменту охорони здоров'я та соціальних служб, а згадування торгових назв, ринкових практик або організацій не означає їх схвалення урядом США.

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

Д-р Ben Danielson, [громадський захисник](#)

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

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

Jordan Chaney, [культурний діяч, поет](#)

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

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

Faaluaaina «Lua» Pritchard, [Asia Pacific Cultural Center](#)

Lynese Cammack, [захисниця молодіжної спільноти](#)

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](#)

Особлива подяка Kim Crutcher

DOH 830-032 May 2024 Ukrainian

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127. Клієнтів із глухотою або ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти doh.information@doh.wa.gov.