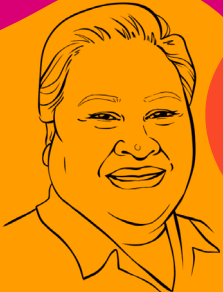


CÂU CHUYỆN TỪ
NHỮNG NGƯỜI Ở TUYẾN ĐẦU:
Điệp khúc COVID

Megan
Veith



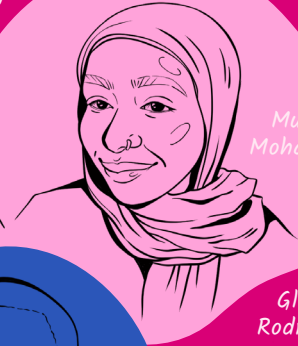
Dr. Ben
Danielson

Zyna
Bakari



Kathleen
Wilcox

Mulki
Mohamed



Faaluaina "Lua"
Pritchard

Lynese
Cammack

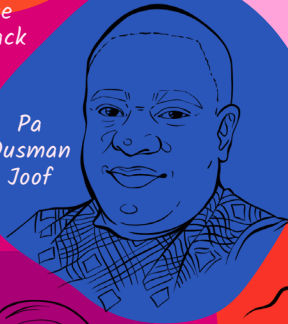
Mohamed
Bakr

Van
Kuno



Pa
Ousman
Joof

Gloria
Rodriguez



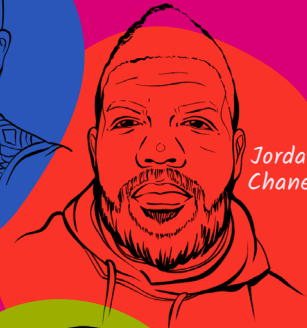
Jordan
Chaney

Mayra
Colazo

Chaune
Fitzgerald



Lin
Crowley



Todd
Holloway

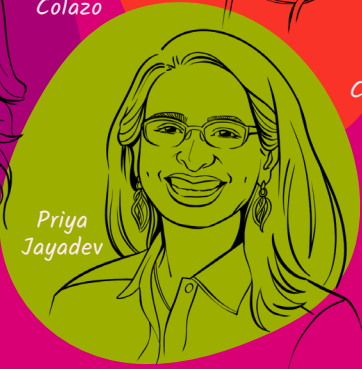
Priya
Jayadev

Kelvin
Hoang



Vincent
Perez

JanMarie
Olmstead



*Câu chuyện từ những người ở
tuyến đầu:*
Điệp khúc COVID

Tuyển tập được đồng hiệu đính bởi
Anastacia-Reneé, C. Davida Ingram
& Fathiya Abdi

Nội dung gốc từ các Đối Tác Hợp Tác Tư Duy
Trong Cộng Đồng

NỘI DUNG

- vii Giới thiệu
- ix Quý bạn đọc thân mến
- 1 3 điều để nói về bản thân **JORDAN CHANEY**

ĐỀ TÀI #1 NHỚ VỀ ĐẠI DỊCH

- 4 Tôi lao vào hành động **VAN KUNO**
- 6 Tâm dịch **LIN CROWLEY**
- 8 COVID **KELVIN HOANG**
- 9 Tôi chưa bao giờ có một công việc toàn thời gian **GLORIA RODRIGUEZ**
- 10 Căng thẳng, hỗn loạn và mệt mỏi **MAYRA COLAZO**
- 11 Danh sách những kỷ niệm, sự kết nối và nỗi lo sợ **MEGAN VEITH**
- 12 Nhớ lại **TODD HOLLOWAY**
- 14 Cảm xúc **PRIYA JAYADEV**
- 16 Hương vị ngọt ngào của mối liên kết **ZYNA BAKARI**

ĐỀ TÀI #2 TRÁI QUA DỊCH COVID

- 20 **LIN CROWLEY**
- 21 **LEENA VO**
- 22 Danh sách những việc cần làm **PRIYA JAYADEV**
- 23 Bài thơ tỏ lòng thành kính **FAALUAINA “LUA” PRITCHARD**
- 24 Từ vi khuẩn đến thế giới **TODD HOLLOWAY**
- 25 Thương ngoạn vẻ đẹp thậm chí ở Những nơi ảm đạm nhất của đại dịch **ZYNA BAKARI**

ĐỀ TÀI #3 BẠN ĐÃ GẶP NHỮNG THỬ THÁCH NÀO KHI ĐỐI DIỆN VỚI COVID?

- 28 Bài thơ Haiku về COVID **LEENA VO**
- 29 **LIN CROWLEY**
- 30 Bản ghi âm **PA OUSMAN JOOF**
- 32 **MULKI MOHAMED**

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

ĐỀ TÀI #4 CÓ SỰ LẠC QUAN NÀO TỪ COVID?

- 38 Bài thơ về sự lạc quan **JORDAN CHANEY**
- 39 **LIN CROWLEY**
- 40 Bài thơ về Quà tặng trong dịch COVID **LEENA VO**
- 41 **MULKI MOHAMED**
- 42 **ZYNA BAKARI**

ĐỀ TÀI #5 NHỮNG CÂU CHUYỆN VÀ LỜI CÁO PHÓ TRONG DỊCH COVID

- 46 **JORDAN CHANEY**
- 47 **PRIYA JAYADEV**
- 48 Ghi chép từ người chữa lành: Bài thuốc chữa lành nỗi đau

ĐỀ TÀI #6 ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA: SUY NGẪM VỀ NIỀM VUI & NỖI ĐAU

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

ĐỀ TÀI #7 GIỮ LIÊN LẠC

- 56 Lời cảm ơn **FATHIYA ABDI**
- 57 **ĐỐI TÁC HỢP TÁC TƯ DUY**

Giới thiệu

Tập sách nhỏ này là một phần trong nỗ lực tôn vinh những người ở tuyến đầu trong cộng đồng thuộc tiểu bang Washington.

Những gì xảy ra theo sau là hộp thời gian.

Kèm theo tập sách nhỏ này là một danh sách riêng biệt các câu châm ngôn được chia sẻ dành cho cộng đồng, cơ quan và những người hoạch định chính sách.

Trân trọng tri ân từng Đối tác hợp tác tư duy vì những cống hiến của bạn dành cho các cộng đồng trong tiểu bang Washington.

Ở cuối tập sách này là danh sách đầy đủ các nguồn tài nguyên cùng với tên của các thành viên.

Quý bạn đọc thân mến,

Chúng tôi hy vọng rằng quyển sách này sẽ đem đến những thông tin hữu ích cho các bạn.

Bằng nội dung của quyển sách này cùng những trải nghiệm cá nhân của chính các bạn, chúng tôi muốn các bạn biết một điều rằng các bạn không đơn độc. Chúng tôi mong muốn được chia sẻ những suy nghĩ và cảm nghĩ sâu sắc của mình từ những người ở tuyến đầu luôn kề vai sát cánh cùng với bạn.

Đây là sự bày tỏ và là lời mời gọi.

Xin hãy viết tiếp và kể về câu chuyện của chính mình.

3 điều để nói về bản thân

khi nói đến sự buông bỏ và giải thoát:
Tôi sẽ giữ sạch những phiền muộn trong lòng
và mở lòng chào đón những điều mới
tốt đẹp hơn.

Jordan Chaney
Nhân viên văn hóa, nhà thơ



Đề tài #1

Nhớ về đại dịch

Quý bạn đọc thân mến,

*3 - 5 kỷ niệm đáng nhớ nhất
của bạn từ khi bắt đầu
đại dịch COVID là gì?*

*Bạn có những hy vọng và nỗi lo sợ
nào?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tôi lao vào hành động

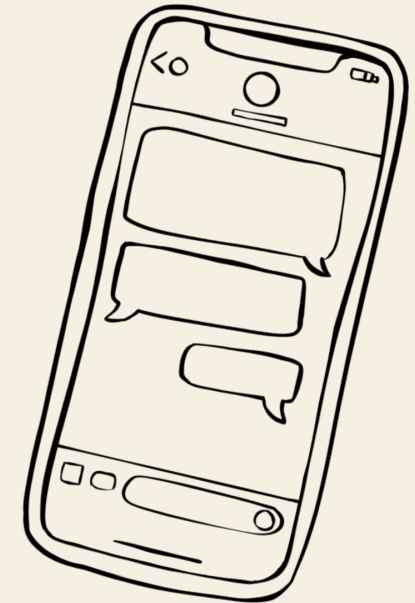
Tôi hy vọng COVID sẽ nhanh chóng biến mất và nỗi sợ hãi sâu vào tâm trí mỗi khi tôi nhìn thấy có quá người chết.

Tôi cảm thấy sợ hãi và cô đơn
Tôi lao vào hành động để bảo vệ
những người thân yêu và cộng đồng của mình

Tôi liên lạc với chị gái của mình trong khi tìm cách trả tiền thuê nhà kiếm đủ tiền để trang trải cuộc sống cho khách hàng của mình

Tôi lo sợ có thể mình sẽ là (người) tiếp theo

Van Kuno
Refugee & Immigrant Services NW



Tâm dịch

Bị tấn công bất ngờ

Tôi nhớ lúc đó vào mùa xuân năm 2020, tôi có tiết dạy học bình thường. Điều duy nhất mà tôi biết là chúng tôi được thông báo rằng các giáo viên “không còn đến lớp dạy học trực tiếp nữa, và học sinh cũng không cần phải đến lớp. Trường học của chúng tôi rơi vào tình trạng nhiễm vi-rút”.

Thời gian sau đó thật hỗn loạn

Seattle công bố các ca nhiễm đầu tiên là tâm dịch. Chúng tôi được thông báo tìm hiểu cách đứng lớp trực tuyến qua Zoom, và tất cả chúng tôi cần tiếp tục làm việc qua Zoom, không phải trong lớp. Chúng tôi không còn có thể đứng lớp trực tiếp nữa. Chúng tôi phải tìm cách làm mọi việc mà không được tiếp xúc trực tiếp. Thật khó để tiếp tục cuộc sống bình thường! Nhưng bằng một cách nào đó, chúng tôi đã xoay sở được.

Chúng tôi trưởng thành

Đó là khi tôi quyết định chúng tôi cần sử dụng các dịch vụ phi lợi nhuận để duy trì kết nối với mọi người, hỗ trợ những người cần giúp đỡ. Sau đó là hỗ trợ trực tiếp cho cộng đồng! Giờ đây, chúng tôi nhận thấy rõ sự Vận động của mình qua các công tác hoạt động xã hội của mình. Tất cả mọi người trở thành một phần trong nhóm hỗ trợ của chúng tôi. Bên cạnh đó, một vài người cam kết tiếp tục đóng góp những gì có thể để xây dựng trung tâm cộng đồng của chúng tôi. Chúng tôi đã tìm thấy nhau, cùng nhau hỗ trợ cho các cộng đồng của mình cũng như hỗ trợ lẫn nhau. Tôi rất biết ơn điều đó.

Tôi không muốn từ bỏ hy vọng

Tôi hy vọng sẽ tiếp tục thực hiện những gì chúng tôi đã tạo dựng. Tôi muốn tiếp tục các mối liên kết tuyệt vời của chúng tôi. Nhưng tôi cũng sợ rằng niềm hy vọng đó ngày càng nhỏ dần. Nếu con người chỉ nghĩ về những nhu cầu cơ bản, những điều không phải chúng tôi có thể làm để giúp các cộng đồng trở nên tốt hơn, thì chúng tôi đã bỏ lỡ cơ hội để trở nên mạnh mẽ hơn thông qua những công việc mà chúng tôi làm cùng nhau.

Lin Crowley

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

COVID

“Que sera sera.”

Điều gì đến

sẽ đến
Đối với mọi việc

Kelvin Hoang
Asia Pacific Cultural Center

Tôi chưa bao giờ có một công việc toàn thời gian

Tôi là sinh viên mới tốt nghiệp
chương trình Master of Public Administration
(MPA, Thạc sĩ Quản trị công)
Tôi bắt đầu tìm việc vào cuối tháng 8

Vào tháng 10 năm 2019 trước khi bùng nổ COVID,
tôi và mẹ gặp tai nạn xe hơi
Thời gian hồi phục khiến cho việc tìm kiếm việc làm của tôi gặp
nhiều thách thức

Vào tháng 12 năm 2019, cuối cùng tôi được phỏng vấn cho vị trí
tình nguyện viên tại
Pierce County Department of Emergency Management
(Phòng quản lý tình trạng khẩn cấp Quận Pierce)
bốn tuần trước khi bùng nổ đại dịch

Tôi không biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo

Gloria Rodriguez
LatinX Unidos of the South Sound

Căng thẳng, hỗn loạn và mệt mỏi

Tôi chuyển sang vị trí Giám đốc Điều hành, chuyên tuyển dụng nhân viên mới, đồng thời học hỏi thêm ở vị trí mới của mình và vượt qua giai đoạn COVID. Tôi sợ mình sẽ mắc bệnh. Con của tôi luôn có mặt vì tôi và tôi muốn ở đó vì chúng. Tôi cần phải luôn “mạnh mẽ”. Tình trạng này sẽ ảnh hưởng đến công việc của tôi như thế nào? Trường giữ trẻ của con trai tôi thì sao? Còn trường học của con gái tôi?

Tôi cần được tiêm vắc-xin để bảo vệ chúng. Tôi muốn giúp những người không thể được tiêm vắc-xin (đầy đủ) do bị suy giảm miễn dịch.

Tôi còn nhớ mình hy vọng COVID sẽ sớm biến mất. Tôi mong rằng có lẽ chỉ vài tháng thôi rồi mọi việc sẽ trở lại bình thường. COVID làm thay đổi mọi việc rất nhiều. Thay đổi các chính sách. Thay đổi cách thức chúng tôi gặp nhau trong công việc. Thay đổi cách chúng tôi làm việc. Thay đổi chính không gian làm việc của chúng tôi. Đeo khẩu trang. Kiểm soát số lượng người mỗi lần ra vào tòa nhà. Xử lý tình huống nhân viên và khách hàng bị ho. Cho phép nhân viên làm việc tại nhà.

Rồi mọi người cũng bình tĩnh trở lại khi biết rằng tất cả những điều này là việc tôi cần làm để tìm ra cách. Đôi khi, tôi bắt đầu hoài nghi nhiều hơn.

Tôi thật sự sợ mình sẽ gục ngã. Tôi tự hỏi “Cách tốt nhất để đối phó với COVID là gì để những người khuyết tật không bị ảnh hưởng nhiều nhất và thậm chí trở nên bị cô lập?”

Mayra Colazo

Central WA Disability Resources

Danh sách những kỷ niệm, sự kết nối và nỗi lo sợ:

- Gọi cho bà của tôi lần cuối và không thể ở bên bà khi bà qua đời
- Trò chuyện với bà mặc chúng mất trí qua cửa kính
- Clip tin tức từ bệnh viện New York đưa tin họ đang xây những ngôi mộ tập thể ngày một lớn hơn
- Clip tin tức từ Ý đưa tin về các bệnh viện quá tải những người cần hỗ trợ sống
- Video qua Skype trò chuyện với những người thân yêu của họ lần cuối
- Tôi liên lạc với chị gái và gia đình của mình sống tại Washington
- Chúng tôi bắt đầu gọi điện cho nhau qua skype
- Tôi lo sợ không biết khi nào mình có thể lại được nhìn thấy cha mẹ
- Tôi lo lắng cho những người thân trong gia đình có nguy cơ

Megan Veith

Building Changes

Nhớ lại

Nỗi lo âu của tôi biến thành niềm tuyệt vọng. Tôi rất tức giận về việc các nhà lãnh đạo Hoa Kỳ không minh bạch về thực tế đang xảy ra và điều gì sẽ xảy đến.

Tôi đại diện cho những người có nguy cơ cao trong cộng đồng. Họ sống với các khuyết tật và vấn đề về hệ miễn dịch. Tôi cảm thấy điều cấp bách nhất là chỉ cần bảo vệ mọi người. Dù có vắc-xin hay không, tôi vẫn lo ngại về: Crisis Standards of Care (CSC, Tiêu chuẩn chăm sóc khủng hoảng) = phân phối y tế. Tiếp cận, kết nối vật lý với nhau, với dịch vụ xét nghiệm, cách ly kiểm dịch, vắc-xin, v.v. Công suất của bệnh viện và mối nguy cơ từ khu vực tụ họp. Các chủng và biến thể của vi-rút. Tình trạng chia tách mọi người do niềm tin sai lệch. Tình trạng có vắc-xin. Giám sát xét nghiệm.

Tôi mong muốn những người cho rằng đại dịch là một trò bịp cần hiểu rõ hơn về thực tại của nó. Những thông tin sai lệch giống như căn bệnh ung thư ngày càng phát triển. Những đợt chọn lựa càng đào sâu sự chia cắt khiến chúng ta không thể tỉnh táo.

Các kết nối “phụ thuộc” của tôi đến từ mối quan hệ hợp tác quốc gia với Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS). Đó là nơi để hiểu về những yêu cầu của tình trạng khẩn cấp. Không chỉ có y tế công cộng mà quan điểm rộng hơn về cách chuẩn bị, phản ứng, hồi phục khi xảy ra khủng hoảng. Chúng tôi gặp nhau mỗi ngày từ ngày 28 tháng 2 năm 2020. Đó là một điều may mắn khi được kết nối với những người bạn này!

Todd Holloway
Center for Independence



Cảm xúc

I. Lo sợ

Tôi nhiễm COVID

Những người thân yêu nhiễm COVID

Những người mà chúng tôi phục vụ có nguy cơ CAO nhiễm COVID

Chết

Phải đóng cửa cơ quan

Tạm ngưng các chương trình

Ngưng các đợt tài trợ tài chính

Cách ly

Cách chúng tôi sẽ phục vụ cho các thành viên trong cộng đồng, những người không có công nghệ và/hoặc kết nối để tiếp cận các chương trình từ xa

II. Tình trạng không rõ ràng

về những thông tin đối lập trên truyền thông

"Vi-rút sẽ biến mất khi thời tiết ấm hơn"

"Vi-rút chỉ thật sự ảnh hưởng đến các bộ phận dân số"

"Vi-rút này tương tự như vi-rút cúm"

"Khẩu trang sẽ giúp ngăn chặn sự lây lan"

"Khẩu trang không giúp ích"

III. Hoài nghi

Đất nước của chúng ta tiến bộ đến nỗi sẽ không thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng bởi đại dịch.

Đây là cuộc khủng hoảng toàn cầu

IV. Khiêm tốn

Loài người chúng ta loanh quanh với những ý nghĩ cho rằng chúng ta là bậc tiến hóa cao nhất.

Hãy xem một con vi-rút đơn bào có thể hạ gục chúng ta một cách dễ dàng như thế nào

V. Hỗ trợ

Tôi kết nối với gia đình - nhiều cuộc gọi và trò chuyện video hơn khi mọi người đang bị cách ly và cố gắng giữ an toàn. Công việc của tôi là tạo ra những cách thức phục vụ, cho phép chúng tôi tiếp tục kết nối với các khách hàng đang bị cách ly hoàn toàn - cung cấp tận nơi các thông tin/hoạt động, các chương trình trực tuyến, cuộc gọi điện thoại, tin nhắn trò chuyện, facebook, v.v.

Các nền tảng và phương cách mới phải được phát triển để giữ liên lạc với nhau. Không phải ai cũng có thể tiếp cận các phương thức, nên chúng tôi phải luôn linh hoạt.

VI. Hy vọng

Cộng đồng CUỐI CÙNG sẽ vượt qua giai đoạn đại dịch này, hiểu được những người khuyết tật cảm nhận về cuộc đời của họ như thế nào! COVID có thể cho chúng ta, những con người lành lặn, thấy được tầm quan trọng của sự hỗ trợ và các dịch vụ ngoài sự thông cảm đối với các cộng đồng người khuyết tật.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Hương vị ngọt ngào của mối liên kết

Tôi kết nối với thiên nhiên. Trong điện thoại của tôi có ứng dụng phát hiện bông hoa. Tôi sẽ đi dạo quanh khu phố của mình trong nhiều giờ, chụp những bức ảnh bông hoa và tìm hiểu tên gọi của chúng. Đặc biệt là vào mùa hè năm 2020, sau vụ án mạng George Floyd, Breonna Taylor, và quá nhiều người khác.

Tôi kết nối với gia đình và bạn bè thời thơ ấu. Chúng tôi có những khoảng Thời gian hạnh phúc qua Zoom, dùng cà phê qua Zoom vào buổi sáng. Chúng tôi cùng nhau làm đồ thủ công qua Zoom, tôi ngồi bên hiên nhà dưới ánh nắng ngập tràn với bốn bề là cánh hoa lấp lánh làm bằng giấy. Chúng tôi sẽ ở bên nhau, nhưng cách xa nhau, không một lời nào, nhưng vẫn cảm thấy thật thân thương, nhìn thấy nhau và nghe thấy nhau.

Tôi làm việc gần gũi hơn với các đồng nghiệp khi lần đầu chúng tôi phải làm việc từ xa. Nhiều đồng nghiệp của tôi vừa được thăng chức lên vị trí mới trước khi xảy ra đại dịch, nên chúng tôi tìm hiểu công việc mới của mình từ xa và phải học tập lẫn nhau để giúp công việc trở nên thuận tiện.

Tôi cảm thấy như những bông hoa là liều thuốc của mình. Ánh nắng mặt trời rọi xuống là liều thuốc của mình. Những điều nhỏ nhặt cần được giữ chặt khi mọi thứ trở nên đáng sợ và đau buồn cũng như không đúng.

Zyna Bakari

Urban League of Metropolitan Seattle



Đề tài #2

Trải qua dịch COVID

Quý bạn đọc thân mến,

Bạn đã học được điều gì từ COVID?

Bạn biết ơn vì điều gì?

Điều gì đem hạnh phúc đến cho bạn trong những thời khắc hỗn loạn do COVID?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COVID lây lan qua việc tiếp xúc giữa con người nhưng cũng cho thấy:

Chúng ta là những sinh vật xã hội. Chúng ta cần nhau.

Thậm chí khi chúng ta sợ những điều mơ hồ, chúng ta vẫn tiếp tục cố gắng làm những gì có thể để giúp đỡ lẫn nhau. Chúng ta phải luôn lạc quan, không sợ những điều mơ hồ.

Lin Crowley

Asian Pacific Islanders Coalition SPS

Multicultural Center of the South Sound

Tôi phải học cách kết nối theo những phương thức khác nhau bằng cách sử dụng Facetime và Skype. Tôi tìm hiểu các kỹ thuật đối phó. Tôi chọn một sở thích mới đó là trồng cây trong nhà. Đôi khi sự tự do là tìm thấy món ăn thích hợp đem lại cảm giác thoải mái. Cuối cùng thì COVID cho ta thấy rõ ràng rằng cuộc sống đã thay đổi nhiều như thế nào (kể cả việc tăng cân).

Leena Vo

Asia Pacific Cultural Center

Danh sách những việc cần làm

1. *Những việc cần làm* tầm quan trọng của việc ra ngoài là đối phó với đại dịch.
2. *Những việc cần làm* cuộc sống thay đổi nhiều như thế nào là khoản thời gian tôi cho phép con mình ngồi trước màn hình. Trước khi xảy ra đại dịch, cậu bé được phép ngồi trước màn hình để "giải trí" từ 1 đến 2 giờ mỗi ngày. Trong thời gian đại dịch, điều đó thay đổi hoàn toàn.
3. *Những việc cần làm* cuộc sống thay đổi nhiều như thế nào: Không thể tận hưởng niềm vui được tụ tập "bình thường" - các buổi tiệc sinh nhật, tiệc mừng sắp sinh em bé, đám cưới, hòa nhạc, lễ hội.
4. *Những việc cần làm* tầm quan trọng của sự tập trung vào việc tự chăm sóc. Nhiều tình huống phát sinh khiến cho ta khó phụ thuộc vào người khác để cải thiện sức khỏe tinh thần của chính bạn. Một điều cực kỳ quan trọng là tôi đã làm những việc giúp mình hạnh phúc và tránh phát điên. Nghi lễ cứu giúp tôi. Tôi tập Yoga vào buổi sáng và đi bộ vào buổi chiều. Tôi thấy rằng điều quan trọng là ngưng việc vào những thời điểm cụ thể. Điều này có nghĩa là tôi có thể chắc chắn dành thời gian cho con của mình, không chỉ trong những bữa ăn mà cùng vui đùa, đi bộ và xem phim cùng nhau.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Bài thơ tỏ lòng thành kính

Thể hiện sự tôn trọng
nhiều hơn.
Thậm chí với những người
không đang lắng nghe bạn

(vẫn)

Họ chỉ khác tôi

Faaluaiana "Lua" Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

những người // quan tâm đến
chính trị, bướng bỉnh và ngu
ngốc //
tốt.

Từ vi khuẩn đến thế giới

Cuộc sống trở nên quý giá hơn nhiều. Ở mọi cấp độ. Từ vi khuẩn đến thế giới. Một thứ vô hình nào đó mà mắt thường không nhìn thấy được đã thay đổi hành tinh, cho dù con người chọn nghĩ về nó như thế nào. COVID có mục tiêu sinh tồn, cũng giống như hầu hết chúng ta. Nhưng hãy đặt nó vào một góc nhìn khác: Cuộc sống nào khác trên hành tinh xinh đẹp của chúng ta có thể trải qua thảm họa do biến đổi khí hậu gây ra bởi con người và những biến thể khác do con người tạo ra?

Todd Holloway
Center for Independence

Thưởng ngoạn vẻ đẹp thậm chí ở Những nơi âm ỉ nhất của đại dịch

Tôi học cách tự tạo ra niềm vui cho bản thân mình.

Khi tôi không thể tìm được niềm vui từ bên ngoài, tôi hướng vào bên trong. Những bông hoa trên bậu cửa trong tâm trí của tôi, giữ gìn sự bình an của tôi.

Tôi nhận ra người mà tôi có thể thật sự trông cậy trong cuộc đời mình.

Tôi nhận ra những điều khiến tôi cảm thấy tự do: linh hoạt trong kế hoạch của mình, thiết kế ngày của mình theo cách tôi muốn, tận hưởng những khoảnh khắc ở nhà với người thân yêu và thú cưng của mình. Tôi tận hưởng thời gian ở một mình, tôi luôn không muốn hòa nhập xã hội, nên tôi cảm thấy thật thoải mái khi không có bất kỳ kế hoạch nào.

Tôi nhận ra rằng nếu có một chút niềm vui nào dù rất nhỏ, tôi sẽ cảm thấy điều đó như là một hành động phản kháng. Tôi cố gắng để bản thân có nhiều cảm xúc và lí trí cùng lúc.

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

Đề tài #3

Bạn đã gặp những thử thách nào khi đối diện với COVID?

Quý bạn đọc thân mến,

Hãy nhớ lại bạn đã gặp những thử thách nào trong thời gian đại dịch?

Bạn trưởng thành như thế nào?

Cuộc sống như thế nào trong thời gian đặc biệt này?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cũng như những người khác, gia đình tôi cảm thấy bị cô lập bởi COVID. Không còn những buổi tụ tập ngoài cộng đồng. Chúng tôi phải học cách kết nối trực tuyến hoặc qua Facetime. Đại dịch đã tác động rõ ràng lên sức khỏe tinh thần của nhiều người, kể cả bản thân tôi. Tôi cũng chứng kiến sức khỏe thể chất của bạn bè tôi bị suy giảm, họ được xét nghiệm dương tính với COVID-19. Thậm chí việc chỉ chứng kiến đại dịch cũng tác động nặng nề lên tôi.

Bài thơ Haiku về COVID

Cuộc sống làm thay đổi quan
điểm của tôi
Sự thay đổi ngay lập tức xảy ra
Có những thay đổi xảy ra
không báo trước

Leena Vo

Asia Pacific Cultural Center

Thách thức khó khăn nhất là không thể biết ai được và ai không được tiêm vắc-xin. Chúng tôi phải bảo vệ nhau bằng cách luôn đeo khẩu trang. (Chúng tôi vẫn đeo.)

Nhiều người không tin vào khoa học.

Lin Crowley

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

Bản ghi âm với Pa Ousman Joof

Tôi còn nhớ cảnh tượng đưa mọi người đến Monroe State Fairground, đến sân bay Arlington Airport cách đó 25, 30, 40 phút chỉ để chắc chắn rằng mọi người trong cộng đồng có thể được tiêm vắc-xin qua sự hỗ trợ của Department of Health (DOH, Sở Y tế) và các tổ chức như All in Washington. Chúng tôi có thể trợ cấp tiền hỗ trợ sinh hoạt cho các thành viên cộng đồng vì mọi người sợ bị mất việc làm. Thậm chí việc đi xa hai đến ba tiếng từ chỗ làm để [được tiêm vắc-xin] là vấn đề lớn so với số tiền mà họ sẽ kiếm được. Do đó chúng tôi phải tính toán khoản tiền hỗ trợ sinh hoạt có thể trả cho mọi người để họ có thể trang trải tiền xăng dầu và số giờ làm việc mà họ sẽ bỏ lỡ. Bắt đầu là thẻ quà tặng \$50 dành cho mọi người và cung cấp phương tiện đi lại, chỉ thế thôi trước khi chúng tôi có thể tiếp cận [phương tiện đi lại và số tiền tài trợ] của riêng mình.

Tôi thường hay nói rằng khá đáng tiếc là nhờ COVID mà chúng tôi có thể có bất kỳ nguồn tài trợ hoặc hỗ trợ nào để làm những điều mà chúng tôi muốn trong thời gian dài cho cộng đồng của mình... có thể mở ra địa điểm an toàn này để chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ cho trẻ nhỏ, cho người lớn tuổi. Ngay lúc này khi chúng tôi kể lại câu chuyện này, đâu đó ngoài kia đang diễn ra một hoạt động. Có lẽ bạn đã nghe tôi nói “S’alam” với mọi người khi họ đến lấy hộp CrossFit, mà chúng tôi đem tặng hàng tuần. Chúng tôi mở ra một không gian. Chỉ mất \$75,000. Tôi phải làm điều đó. Với tư cách là một tình nguyện viên và những người khác mà tôi làm việc cùng.

Tôi lo sợ: Làm thế nào chúng tôi có thể duy trì được điều này vì có nhiều nguồn tài nguyên sẵn có? Điều gì sẽ xảy ra hậu COVID? Liệu rằng chúng tôi có phải đóng cửa văn phòng này và trở lại công việc cung cấp dịch vụ cho mọi người trong căn phòng khách của tôi hay trong bãi đậu xe và đồ đạc? Chắc chắn điều đó sẽ rất khó chịu, làm đảo lộn mọi thứ. Điều đó có nghĩa là vô vọng đối với cộng đồng.

Chúng tôi hoạt động như là đường dây 211 phục vụ cộng đồng. Không có nơi nào khác [có thể tiếp cận về mặt văn hóa] để đi... một nơi nào đó có thể đến nếu họ có bất kỳ vấn đề nào và để chăm sóc họ. Chúng tôi [là những nhà ủng hộ sức khỏe cộng đồng] hiểu rõ việc chúng tôi có thể thực hiện tất cả những điều này như thế nào. Tất nhiên, đó là nỗi lo sợ lớn nhất của tôi, [COVID] sẽ tác động đến cộng đồng như thế nào. Tôi không biết nó tác động nhiều đến cộng đồng như thế nào và sẽ kết thúc ra sao.

Pa Ousman Joof

WA West African Center

Gia đình tôi không thể đưa ra quyết định giữa việc thận trọng và hoài nghi về đại dịch COVID. Cha mẹ tôi và tôi là những người đầu tiên trong gia đình gồm 6 người chúng tôi được tiêm vắc-xin. Cho đến bây giờ, anh em trai của tôi không hứng thú về điều này.

Mulki Mohamed
RuntaNews

Thật sự khó khăn khi làm việc với những người không tin tưởng vào y tế và chính trị cũng như cố chấp về mối nguy hiểm của COVID.

Làm việc với những người tự nghĩ ra chân lý, chính kiến của riêng mình, những người xem thường mạng sống của người khác và những người tự cho mình là trung tâm, không quan tâm đến bản thân họ và sức khỏe của người khác

Faaluaina “Lua” Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

Thật đáng buồn khi không thể đi thăm gia đình.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Chúng tôi cố gắng cách ly nhiều nhất có thể trong thời gian cách ly kiểm dịch. Nhưng tôi cần hỗ trợ sở y tế cộng đồng của chúng tôi.

Tôi hỗ trợ việc quản lý tình huống khẩn cấp ở những địa điểm đánh giá về việc xét nghiệm, cách ly kiểm dịch, vắc-xin, v.v..

Tôi sống cách xa gia đình cho đến khi hoàn toàn hết nhiễm.

Tôi hỏi mọi người về cảm nhận của họ và liệu họ có hiểu được những việc đang xảy ra không. Tôi có thể nói rằng mọi người rất bối rối vì có nhiều luồng thông tin và thông điệp khác nhau giữa tôi và những người mà tôi biết cũng như nguồn thông tin hàng ngày của chúng tôi.

Todd Holloway

Center for Independence

Đề tài #4

Có sự lạc quan nào từ COVID?

Quý bạn đọc thân mến,

Hãy dành ít phút để nhớ lại, viết ra và chia sẻ bất kỳ sự lạc quan nào trong thời kỳ khó khăn của đại dịch.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bài thơ về sự lạc quan

Nó khiến mọi người bước ra khỏi vùng an toàn của chính mình
và bắt tay vào hành động trực tiếp.

Nó mở ra trong chốc lát ý thức tập thể
và tâm hồn con người trong một thời kỳ chưa từng thấy.

Nó vạch trần chúng ta trong thoáng chốc.

Một khoảnh khắc bị phá hỏng.

Nó viết nên hồi ký và tạo ra các trường nghệ thuật
đọa đày con trẻ của chúng ta.

Nó là những mũi vắc-xin chống lại nỗi phiền muộn
chán nản và sự lãnh đạm
hướng tới việc yêu lấy bản thân mình.

Nó hồi sinh những giấc mơ.

COVID đưa mọi người đến với nhau bằng vô số cách.

Nó khiến nụ hôn cuối cùng ngọt ngào hơn, lời chào tạm biệt kéo dài
hơn hoàng hôn xuống chậm hơn và đẹp huyền bí.

Nó để lộ nét thần uy của thiên nhiên
giữa thanh thiên bạch nhật.

Và thậm chí với tội cùng nỗi đau
và sung sướng mà nó đem đến
hành tinh này, cuối cùng nó cũng phải trở về trái đất.

Cát bụi lại trở về với cát bụi.

Và dàn hợp xướng ngân vang "Hãy nhanh chóng biến khỏi đây . . !"

Jordan Chaney

Nhân viên văn hóa, nhà thơ

Chúng tôi cũng tìm thấy sự lạc quan ở những người sẵn sàng mở rộng vòng tay để giúp đỡ lẫn nhau, thậm chí với những người không quen biết. Tôi sống trong một cộng đồng tràn ngập nhiều ý tưởng sáng tạo. Chúng tôi muốn tập trung vào cách giữ liên lạc với nhau. Việc xây dựng cộng đồng trong thời điểm COVID thật tuyệt vời. Chúng ta là những sinh vật xã hội. Đại dịch cho ta thấy việc chúng ta giữ liên lạc với nhau quan trọng như thế nào. Một cách nào đó. Bằng cách này hay cách khác.

Lin Crowley

Asian Pacific Islanders Coalition SPS

Multicultural Center of the South Sound

Việc chuyển sang hoạt động trực tuyến như hội họp và công việc giúp tôi vượt qua thời kỳ phong tỏa và kết nối với một cộng đồng những người cùng chí hướng.

Mulki Mohamed
RuntaNews

**Bài thơ về Quà tặng trong dịch
COVID**

Tặng quà thói quen lành mạnh hơn
Giờ đây tôi thường đi bộ mỗi ngày
Trân quý các mối quan hệ
và hàng ngày gọi điện cho người thân yêu

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

Tôi tự cho phép bản thân đọc lại những quyển sách yêu thích thời thơ ấu, chìm đắm trong những quyển tiểu thuyết đưa tôi đến với thế giới khác, đọc ngẫu nhiên bài thơ...mà tôi thấy rất gần gũi với mình, làm những gì mình yêu thích như một đứa trẻ.

Tôi cũng viết lách trở lại dù đã không còn cầm bút hơn 5 năm nay! Tôi có một chiếc máy đánh chữ và dành buổi chiều tối để viết lách dưới ánh trăng bên hiên nhà phía sau với chú chó cuộn mình nằm cạnh chân tôi. Tôi để bản thân “lông bông” và thưởng ngoạn vẻ đẹp thậm chí ở những nơi ảm đạm nhất của đại dịch.

Zyna Bakari

Urban League of Metropolitan Seattle



Đề tài #5

Những câu chuyện và lời cáo phó Trong dịch COVID

Quý bạn đọc thân mến,

Sẽ như thế nào nếu bạn cho phép bản thân tự tạo câu chuyện, giai thoại, văn học dân gian trong dịch COVID của riêng mình?

Nếu bạn có thể viết lời cáo phó trong dịch COVID của riêng mình, bạn sẽ viết gì?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COVID xảy ra theo quy luật tàn bạo trong giai đoạn bấp bênh và chia cắt.

COVID là một thứ đáng ghét, một đứa trẻ mồ côi có nhiều mạng hơn loài mèo.

Giai thoại rằng COVID có thêm mạng (đột biến) bằng cách tàn phá những người thân yêu của chúng ta. Nhưng chủ yếu tấn công vào nạn nhân của những thông tin sai lệch.

Jordan Chaney

Nhân viên văn hóa, nhà thơ

COVID đã có cách đây NHIỀU năm và âm thầm suy yếu mà không ai nhận thấy trong khi anh em của nó đã được chú ý và phát triển. COVID nổi lên như một siêu sao trên khán đài quốc tế từ năm 2019 đến năm 2020 vì con người bắt đầu ngày càng lấn vào những điểm yếu thích của nó. COVID nhắc chúng ta nhớ rằng loài người không phải là "trên hết".

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Ghi chép từ người chữa lành: Bài thuốc chữa lành nỗi đau

Có những người bạn thực vật, như con người chúng ta, có thể sẵn lòng sánh bước cùng chúng ta. Dưới đây là một danh sách ngắn các loại trà thảo mộc. Bài thuốc dân gian nào mà bạn cố gắng có để được thoải mái?

Những người bạn thực vật

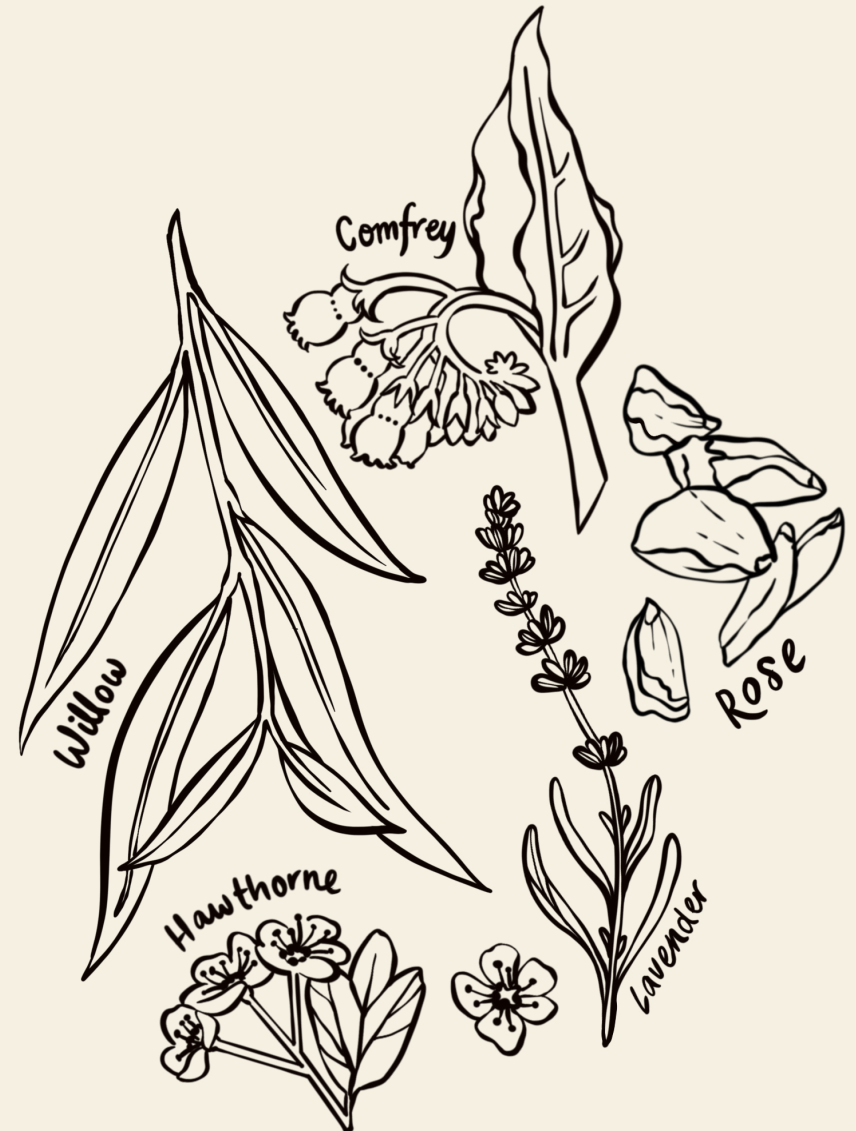
Cây liễu

Cây liên mộc

Hoa hồng

Cây táo gai

Thuốc bổ thần kinh: Cây oải hương, cây thường xanh, cây bạc hà, tía tô đất



Đề tài #6
Điều gì sẽ xảy ra:
Suy ngẫm về niềm
vui & nỗi đau

Quý bạn đọc thân mến,

*Điều gì sẽ xảy ra khi bạn hỏi cơ thể của
mình rằng nó cảm thấy ĐAU và VUI
SƯỚNG ở đâu?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Khi tôi nghe thấy nỗi đau của thế
giới?
Tôi cảm thấy điều đó ở lồng ngực

Khi tôi nghe thấy niềm
hân hoan của thế giới
Tôi cảm thấy điều đó trên
khuôn mặt vì
Tôi cười và trong đầu của
tôi vì tôi tự động
nghĩ về một thời khắc
hân hoan trong cuộc đời
mình.

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

nếu bạn tìm thấy niềm vui

hãy để bản thân cảm nhận đầy đủ.

bay lên cung trăng.

băng qua cánh đồng hoa.

nếu bạn tìm thấy niềm vui

chao liện như cánh buồm

lắng nghe con tim rộn ràng.

cảm nhận đầy đủ

để khi bạn cần đến

bạn sẽ nhớ

rằng những khoảnh khắc như vậy đều có thể

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

Đề tài #7

Giữ liên lạc

Quý bạn đọc thân mến,

Chúng tôi hy vọng bạn đã đọc những bài viết chọn lọc này từ những nhân viên ở tuyến đầu sẵn sàng bên bạn với những suy nghĩ và cảm xúc của riêng bạn.

Dù bạn đang nắm giữ điều gì, đôi khi bạn cần giữ chặt nó.

Ngoài ra, còn cách nào để tất cả chúng ta nhớ ý nghĩa của khoảnh khắc chung này? Làm thế nào những thế hệ sau của chúng ta có thể biết?

Nếu bạn muốn gửi cho chúng tôi tác phẩm sáng tạo của mình hoặc muốn chia sẻ những hy vọng, lo sợ và giấc mơ của bạn, chúng tôi sẵn sàng lắng nghe.

.....

.....

.....

.....

Lời cảm ơn

Chúng tôi hy vọng bạn thích những suy nghĩ bất chợt này từ các cuộc trò chuyện thú vị mà chúng tôi đã chứng kiến.

Khi các nhà lãnh đạo bắt đầu nghĩ về Hợp tác, chúng tôi hy vọng sẽ xây dựng nên một không gian có ý nghĩa cam kết phục vụ cho các cộng đồng trong kế hoạch tiêm vắc-xin và phản ứng COVID.

Chúng tôi muốn thúc đẩy các cơ hội hợp tác. Nhưng chưa bao giờ chúng tôi tưởng tượng rằng sự Hợp tác này sẽ mở rộng hơn 680 đối tác trên toàn WA. Chúng tôi gặp gỡ trực tuyến qua Zoom. Sau cùng thì 24 buổi gặp gỡ hàng tháng này giúp đề ra chính sách và các phương thức có tầm nhìn cộng đồng. Không gian này rất mạnh mẽ và khởi tạo hai nhóm làm việc độc lập.

Đó là một niềm vinh hạnh tuyệt vời khi đồng lãnh đạo 19 Đối Tác Hợp Tác Tư Duy đặc biệt, ở đây nhiều người có cùng ý tưởng sáng tạo. Tôi học hỏi được nhiều điều từ từng đối tác được liệt kê dưới đây. Họ dạy tôi cách tập trung vào việc chăm sóc cộng đồng. Họ dạy tôi cách nâng cao tính sáng tạo và niềm vui trong việc đặt ra giải pháp.

Tầm nhìn của những nhà lãnh đạo này cho tôi thấy cách chúng tôi, là một xã hội, có thể làm mới sức khỏe cộng đồng vào trong các hệ thống hoạt động vì mọi người bằng cách tôn trọng nền văn hóa, ngôn ngữ, cách thông tin cộng hưởng như thế nào và có thể chia sẻ điều đó bằng tình yêu và sự quan tâm.

Fathiya Abdi

Hợp tác Cộng đồng



Washington State Department of Health tài trợ cho tài liệu này thông qua khoản trợ cấp từ Centers for Disease Control and Prevention (Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh). Những quan điểm được trình bày trong tập sách này và những tài liệu cộng tác không nhất thiết phản ánh chính sách chính thức của Washington State Department of Health hay Department of Health and Human Services (Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ), cũng như những tên thương mại, tập quán thương mại hay các tổ chức được đề cập không ngụ ý xác thực bởi Chính phủ Hoa Kỳ.

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

Tiến sĩ Ben Danielson, người Ủng hộ Cộng đồng

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

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

Jordan Chaney, Nhân viên văn hóa, [nhà thơ](#)

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

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

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

Lynese Cammack, người Ủng hộ Cộng đồng Thanh niên

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](#)

Đặc biệt cảm ơn Kim Crutcher

DOH 830-032 May 2024 Vietnamese

Đề yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127.

Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay)

hoặc gửi email đến doh.information@doh.wa.gov.