

फ्रंटलाइनर्स के  
मन की बात:

# COVID के सुरताल

Megan  
Veith



Dr. Ben  
Danielson

Zyna  
Bakari



Kathleen  
Wilcox

Mulki  
Mohamed



Faaluaina "Lua"  
Pritchard

Lynese  
Cammack

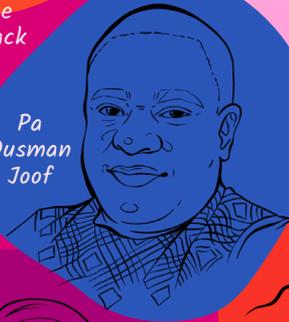
Mohamed  
Bakr

Van  
Kuno



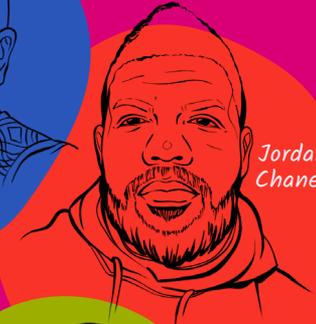
Pa  
Ousman  
Joof

Gloria  
Rodriguez



Jordan  
Chaney

Mayra  
Colazo



Chaune  
Fitzgerald

Todd  
Holloway



Priya  
Jayadev

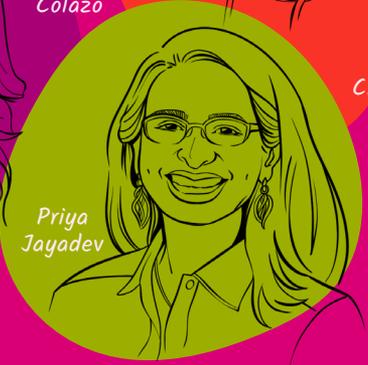
Lin  
Crowley



Vincent  
Perez

JanMarie  
Olmstead

Kelvin  
Hoang



फ्रंटलाइनर्स के मन की बात:  
**COVID के सुरताल**

इनके द्वारा सहसंपादित संकलन  
Anastacia-Reneé, C. Davida Ingram  
& Fathiya Abdi

कम्युनिटी कोलैबोरेटिव थॉट पार्टनर्स की ओर से मूल लेखन

## सामग्री

- vii परिचय
- ix प्रिय पाठक
- 1 मेरे लिए 3 चीज़ें JORDAN CHANEY

### लेखन प्रॉम्प्ट #1 महामारी की याद

- 4 मैंने कार्रवाई शुरू कर दी VAN KUNO
- 6 मूल आधार LIN CROWLEY
- 8 COVID KELVIN HOANG
- 9 मेरी कभी फुल-टाइम नौकरी नहीं रही GLORIA RODRIGUEZ
- 10 तनाव, तबाही और थकान MAYRA COLAZO
- 11 यादों, जुड़ाव और डर की सूची MEGAN VEITH
- 12 अतीत में मुड़कर देखना TODD HOLLOWAY
- 14 भावनाएँ PRIYA JAYADEV
- 16 जुड़ाव की मीठी महक ZYNA BAKARI

### लेखन प्रॉम्प्ट #2 COVID का अनुभव

- 20 LIN CROWLEY
- 21 LEENA VO
- 22 चीज़ें जो घर गईं PRIYA JAYADEV
- 23 सम्मान के लिए एक कविता FAALUAINA "LUA" PRITCHARD
- 24 सूक्ष्म से लेकर वैश्विक स्तर तक TODD HOLLOWAY
- 25 महामारी के सबसे बेरंग दौर में खूबसूरती का एहसास ZYNA BAKARI

### लेखन प्रॉम्प्ट #3 आपको COVID से जुड़ी क्या चुनौतियाँ आईं?

- 28 COVID हाइकु LEENA VO
- 29 LIN CROWLEY
- 30 मौखिक ट्रांस्क्रिप्ट PA OUSMAN JOOF
- 32 MULKI MOHAMED

- 33 FAALUAINA "LUA" PRITCHARD
- 34 PRIYA JAYADEV
- 35 TODD HOLLOWAY

### लेखन प्रॉम्प्ट #4 COVID में कोई राहत का एहसास?

- 38 राहत के एहसासों के लिए एक कविता JORDAN CHANEY
- 39 LIN CROWLEY
- 40 COVID की विदाई के तोहफ़ों के लिए एक कविता LEENA VO
- 41 MULKI MOHAMED
- 42 ZYNA BAKARI

### लेखन प्रॉम्प्ट #5 COVID क्रिएशन कहानियाँ और श्रद्धांजलियाँ

- 46 JORDAN CHANEY
- 47 PRIYA JAYADEV
- 48 हीलर्स के नोट: दुख के लिए जड़ी बूटी

### लेखन प्रॉम्प्ट #6 क्या आता है: आनंद और दुख पर एक मेडिटेशन

- 52 MAYRA COLAZO
- 53 ZYNA BAKARI

### लेखन प्रॉम्प्ट #7 संपर्क में रहें

- 56 धन्यवाद FATHIYA ABDI
- 57 कोलेबोरेटिव थॉट पार्टनर्स

## परिचय

यह चैपबुक वाशिंगटन राज्य में समुदाय-आधारित प्रथम उत्तरदाताओं को सम्मानित करने के दो-भाग के प्रयास का हिस्सा है।

आगे एक टाइम कैप्सूल आएगा।

इसके साथ समुदाय, संस्थानों और नीति निर्माताओं के लिए साझा ज्ञान की एक अलग सूची भी है।

पूरे वाशिंगटन राज्य में समुदायों के प्रति आपके समर्पण के लिए प्रत्येक कोलैबोरेटिव थॉट पार्टनर को बहुत-बहुत धन्यवाद।

सदस्य नामों के साथ संसाधनों की एक पूरी सूची अंत में है।

प्रिय पाठक,

हमें आशा है कि यह पुस्तक आपके दिल में जगह बना लेगी।

हम आपको अपने शब्दों और अपने निजी अनुभवों के माध्यम से याद दिलाना चाहते हैं कि आप अकेले नहीं हैं। हम अपने मन के विचारों और लेखों को उन लोगों से साझा करना चाहते थे, जो आपके साथ खड़े लोगों में सबसे आगे थे।

यह एक भेंट और निमंत्रण है।

कृपया साथ में लिखें और अपनी कहानियां भी बताएं।

## मेरे लिए 3 चीज़ें

जब जाने देने और छोड़ने की बात आती है:  
मैं अपनी आत्मा के वैलकम मैट से धूल झाड़ूँगा  
और थामने के लिए नई चीज़ों का स्वागत  
करूँगा।

*Jordan Chaney*

सांस्कृतिक कार्यकर्ता, कवि



# लेखन प्रॉम्प्ट #1

## महामारी की याद

प्रिय पाठक,

*COVID* महामारी की शुरुआत से  
आपकी कौनसी 3-5 खास यादें  
जुड़ी हैं?

आपकी आशाएँ और डर क्या थे?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## मैंने कार्रवाई शुरू कर दी

मुझे उम्मीद है कि COVID जल्दी दूर हो जाएगा  
और डर मन में बैठ जाता है जब मैं देखता हूँ  
लोगों को मरते हुए।

बहुत

मैं डरा हुआ और अकेला हूँ

मैंने कार्रवाई शुरू कर दी

और अपने समुदाय को

अपने लोगों

बचाने के लिए

जब मुझे किराए का भुगतान करने के लिए संसाधन मिलते हैं

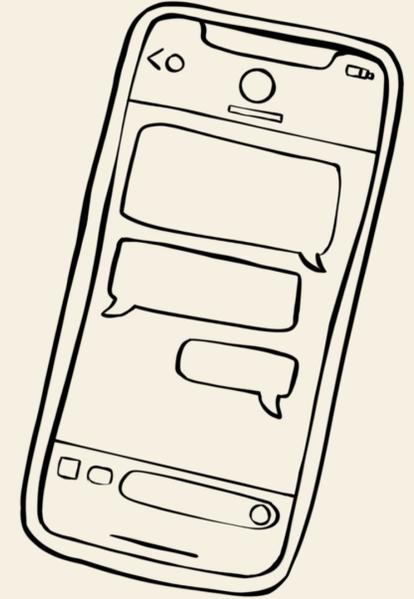
तब मैं अपनी बहन से संपर्क करता हूँ

मेरे ग्राहकों के लिए टेबल पर खाना रखता हूँ

मुझे चिंता है शायद अगली बारी मेरी हो

*Van Kuno*

**Refugee & Immigrant Services NW**



## मूल आधार

### दृष्टिहीन

मुझे याद है कि 2020 के वसंत में एक सामान्य शिक्षण कार्यक्रम था। अगली बात जो हम जानते हैं कि हमें बताया गया था कि शिक्षकों को "अब व्यक्तिगत रूप से पढ़ाने नहीं जाना चाहिए, छात्रों को भी कक्षा में जाने की आवश्यकता नहीं होगी।" हमारे स्कूल ने वायरस की स्थिति के बारे में बताया।"

### बाकी का स्कूल वर्ष अफ़रा-तफ़री में बीता

ग्राउंड ज़ीरो के रूप में सिएटल में पहला केस सामने आया। हमें यह सीखने के लिए कहा गया कि Zoom पर वर्चुअली क्लास कैसे लें और हम सभी के लिए Zoom पर अपना काम जारी रखना ज़रूरी था, कक्षा से नहीं। शिक्षण अब व्यक्तिगत रूप से नहीं हो सकता था। हमें सीधे व्यक्तिगत संपर्क के बिना सब कुछ करने के तरीकों का पता लगाना था। अपना सामान्य जीवन जारी रखना कठिन था! लेकिन हमने जैसे-तैसे गुज़ारा किया।

### हम बढ़े

तभी मैंने फैसला किया कि लोगों को जोड़े रखने के लिए, जिन्हें मदद की ज़रूरत है, उनकी सहायता करने के लिए हमें अपने गैर-लाभकारी संगठन का उपयोग करने की आवश्यकता है। उसके बाद समुदाय को सीधा समर्थन दिया! हमें अपनी सक्रियता और भावनाओं के माध्यम से अब हमारी वकालत का एहसास हुआ। सभी लोग जो हमारे गठबंधन का हिस्सा बने हैं। साथ ही, कुछ लोग जो हमारे सामुदायिक केंद्र का निर्माण करने के लिए जो कुछ भी दे सकते हैं उसे जारी रखने के लिए प्रतिबद्ध हैं। मैं बहुत आभारी था कि हमने एक-दूसरे को अपने समुदायों के साथ-साथ एक-दूसरे का समर्थन करने के लिए ढूँढा।

### मैं उम्मीद नहीं खोना चाहता

मेरी आशा है कि हम जो पहले ही स्थापित कर चुके हैं उसे जारी रखें। मैं उन बेहतरीन संबंधों को जारी रखना चाहता हूँ, जो हमने एक-दूसरे के साथ बनाए हैं। लेकिन मेरा डर यह भी है कि उम्मीद कम हो रही है। अगर लोग केवल बुनियादी ज़रूरतों के बारे में सोचते हैं, और यह नहीं कि हम अपने समुदायों को बेहतर बनाने के लिए क्या कर सकते हैं, तो हम एक-दूसरे के साथ काम करके अधिक मज़बूत बनने का मौका चूक जाते हैं।

### *Lin Crowley*

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

## COVID

“Que sera sera.”

जो होना है

सो होगा  
सभी को होगा

*Kelvin Hoang*

Asia Pacific Cultural Center

मेरी कभी फुल-टाइम नौकरी नहीं रही

एक नया स्नातक  
मेरे Master of Public Administration (MPA, मास्टर्स ऑफ़ पब्लिक  
एडमिनिस्ट्रेशन) से  
अगस्त के अंत में मैंने नौकरी तलाशनी शुरू की

COVID से पहले अक्टूबर 2019 में  
मेरा और मेरी माँ का एक्सीडेंट हो गया  
ठीक होने की कोशिश ने मेरी नौकरी की खोज को और चुनौतीपूर्ण बना दिया

दिसंबर 2019 में मैंने आखिरकार Pierce County Department of  
Emergency Management (पियर्स काउंटी का आपातकाल प्रबंधन विभाग)  
में स्वयंसेवक बनने के लिए इंटरव्यू दिया महामारी से चार हफ्ते पहले

मुझे नहीं पता था कि आगे क्या आ रहा था

*Gloria Rodriguez*

LatinX Unidos of the South Sound

## तनाव, तबाही और थकान

मैं कार्यकारी निदेशक के रूप में ट्रांज़िशन कर रहा था, नए कर्मचारियों की भर्ती कर रहा था, साथ ही अपने नए पद में एडजस्ट कर रहा था और COVID से गुज़र रहा था। मुझे बीमार होने का डर था। मेरे बच्चे मेरे लिए वहाँ थे और मैं उनके लिए वहाँ रहना चाहता था। मुझे "मज़बूत" रहने की ज़रूरत थी। यह मेरे काम को कैसे प्रभावित करने वाला था? मेरे बच्चे का डे केयर? मेरी बेटी का स्कूल?

मुझे उनकी सुरक्षा के लिए टीका लगवाने की ज़रूरत थी। मैं प्रतिरक्षा में अक्षम होने के कारण (पूरी तरह से) टीका लगवाने में असमर्थ किसी की भी मदद करना चाहता था।

मुझे याद है कि मैं यह उम्मीद करता था कि COVID तेज़ी से चला जाएगा। मैं चाहता था कि शायद यह केवल कुछ महीने ही चले फिर वापस स्थिति सामान्य हो जाए। COVID बहुत कुछ बदल रहा था। बदलती नीतियाँ। काम पर लोगों से मिलने का तरीका बदलना। कर्मचारियों के काम करने के तरीके में बदलाव। हमारे कार्यक्षेत्र को ही बदल रहे हैं। मास्क जोड़ना। यह नियंत्रित करना कि एक समय में इमारत में कितने लोग थे। जिन कर्मचारियों और ग्राहकों को खांसी थी, उनसे निपटना। कर्मचारियों को घर से काम करने की अनुमति देना।

यह सब मुझ पर आया कि यह सब पता लगाना मेरा काम था। कई बार मेरी शंकाएँ दिमाग घुमाने लगीं। मुझे वास्तव में असफल होने का डर था। मैंने खुद से पूछा, "कोविड से निपटने का सबसे अच्छा तरीका क्या था, जिससे दिव्यांग लोग सबसे अधिक प्रभावित न हों और ज़्यादा अलग-थलग न पड़ जाएँ?"

**Mayra Colazo**

**Central WA Disability Resources**

## यादों, जुड़ाव और डर की सूची

- आखिरी बार मेरी दादी को फ़ोन करना और उनकी मृत्यु के समय उनके साथ न रह पाना
- कांच के दरवाज़े के ज़रिए डिमेंशिया वाली अपनी दादी से बात करना
- न्यूयॉर्क के अस्पतालों की न्यूज़ क्लिप जिसमें उन्हें बड़ी सामूहिक कब्रें बनाते हुए दिखाया गया
- इटली में अस्पतालों में लाइफ सपोर्ट पर लोगों की भयंकर भीड़ के साथ दिखाते हुए समाचार क्लिप
- आखिरी बार अपने प्रियजनों से Skype वीडियो कॉन्फ़्रेंसिंग करना
- मैं वाशिंगटन में रहने वाली अपनी बहन और अपने परिवार से जुड़ी
- हमने फ़ैमिली Skype कॉल करना शुरू किया
- मुझे डर था कि न जाने कब मैं अपने माता-पिता को दोबारा देख पाऊँगी
- मुझे अपने परिवार के सदस्यों के लिए डर था जो जोखिम में थे

**Megan Veith**

**Building Changes**

## अतीत में मुड़कर देखना

मेरी बेचैनी हताशा में बदल गई। मुझे इस बात पर बहुत गुस्सा आया कि अमेरिकी नेतृत्व इस बात की वास्तविकता के बारे में पारदर्शी नहीं था कि क्या हो रहा है, क्या आ रहा है।

मैं उन समुदाय के सदस्यों का प्रतिनिधित्व करता हूँ जो उच्च जोखिम में हैं। वे दिव्यांग और प्रतिरक्षा संबंधी समस्याओं के साथ रहते हैं। मुझे केवल लोगों की रक्षा करने की अत्यावश्यक इच्छा महसूस हुई। टीकों के बावजूद, मैं अभी भी चिंतित था: Crisis Standards of Care (CSC, आपदा देखभाल के मानक) = चिकित्सा राशनिंग। पहुँच, एक दूसरे से भौतिक संबंध, परीक्षण, एकांतवास, टीका आदि। अस्पताल की क्षमता और भीड़ भरी इमारत के खतरे। वेरिफेंट्स और वायरस में म्यूटेशन। गलत धारणाओं के कारण लोगों का अलगाव। वैक्सीन की उपलब्धता। निगरानी परीक्षण।

मैं चाहता था कि जो लोग सोचते थे कि महामारी एक अफ़वाह है, वे इसकी वास्तविकता को समझें। गलत सूचना एक कैंसर की तरह थी जो बढ़ती और बढ़ती गई। चुनावों ने गहरे विभाजन किए जो हमें विवेक में नहीं लौटाएँगे।

मेरे "गो-टू" कनेक्शन Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS) के साथ एक राष्ट्रीय साझेदारी से आए हैं। यह समझने के लिए एक जगह थी कि आपात स्थिति क्या माँगती है। न केवल सार्वजनिक स्वास्थ्य बल्कि संकट आने पर कैसे तैयार किया जाए, प्रतिक्रिया दी जाए, इससे उबरने का व्यापक दृष्टिकोण। हम 28 फरवरी 2020 से रोज़ाना मिल रहे हैं। इन साथियों के साथ जुड़ना एक ईश्वर की कृपा थी!

**Todd Holloway**  
Center for Independence



## भावनाएँ

### I. डरता हूँ

मुझे COVID होने से  
मेरे प्रियजनों को COVID होने से  
जिन्हें हम सेवा देते हैं उन उच्च जोखिम वाले लोगों को COVID होने से  
मरने से

हमारी संस्था को बंद करने से  
कार्यक्रमों के रुकने से  
आर्थिक प्रवाह के रुकने से

एकांतवास से  
इससे कि हम अपने समुदाय के उन सदस्यों की सेवा कैसे करेंगे जिनके पास  
दूरस्थ कार्यक्रमों तक पहुँचने के लिए तकनीक और/या कनेक्टिविटी नहीं थी

### II. अनिश्चितता

मीडिया में परस्पर विरोधी जानकारी के बारे में

*"वायरस गर्म मौसम के साथ चला जाएगा"*

*"वायरस केवल वास्तव में आबादी के कुछ हिस्सों को प्रभावित करता है"*

*"वायरस फ्लू वायरस के समान है"*

*"मास्क प्रसार को रोकने में मदद करेगा"*

*"मास्क मदद नहीं करेगा"*

### III. अविश्वास

हमारा इतना उन्नत देश एक महामारी से इतनी गंभीर रूप से  
प्रभावित हो सकता है।  
कि यह एक वैश्विक संकट था

### IV. विनम्रता

हम इंसान यह सोचकर घूमते हैं कि हम विकास  
पिरामिड के शीर्ष पर हैं।  
देखें कि एक-कोशिका वाला वायरस हमें कितनी आसानी से हरा सकता है

### V. सपोर्ट

मैं परिवार से जुड़ी - इतने अधिक कॉल और वीडियो-चैट हुए क्योंकि हर कोई  
अलग-थलग और सुरक्षित रहना सीख रहा था।  
मेरे काम पर हमने सेवा के दृष्टिकोण बनाए, जो हमें अपने ऐसे ग्राहकों से  
जुड़ना जारी रखने की अनुमति देते थे जो पूरी तरह से अलग-थलग रह रहे थे -  
गतिविधियों/सूचनाओं की डोरस्टेप डिलीवरी, वर्चुअल कार्यक्रम, फ़ोन कॉल,  
चैट मैसेजिंग, फ़ेसबुक, आदि।  
जुड़े रहने के लिए नए प्लेटफ़ॉर्म और दृष्टिकोण विकसित करने की ज़रूरत थी।  
हर व्यक्ति हर दृष्टिकोण तक नहीं पहुँच सकता इसलिए हमें लचीला रहना पड़ा।

### VI. उम्मीद

कि आम जनता इस महामारी से आखिरकार यह समझकर उभरेगी कि कितने  
लोगों ने अपने पूरे जीवन में दिव्यांगता को महसूस किया है! कि COVID दिव्यांग  
समुदाय के बाहर के लोगों को दिखा सकता है कि दिव्यांग समुदायों के लिए  
सहानुभूति से बाहर कितना महत्वपूर्ण समर्थन और सेवाएँ हैं।

*Priya Jayadev*

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## जुड़ाव की मीठी महक

मैं अपनी प्रकृति से जुड़ती हूँ। मेरे फ़ोन में फूलों का पता लगाने वाला ऐप है। मैं अपने पड़ोस में घंटों घूमती, फूलों की तस्वीरें लेती और उनके नाम सीखती। विशेष रूप से 2020 की गर्मियों के दौरान, George Floyd, Breonna Taylor और कई अन्य लोगों की हत्या के बाद।

मैं परिवार और बचपन के दोस्तों से जुड़ी। हमारे पास सुबह Zoom हैप्पी आवर्स, Zoom कॉफ़ी थी। हम Zoom कला और शिल्प करते थे, मैं घर के बने कागज और ग्लिटर और फूलों की पंखुड़ियों से घिरकर धूप में अपने आँगन में बैठती। हम एक साथ होंगे, लेकिन अलग होंगे, हम किसी से कुछ नहीं कहेंगे, लेकिन इतना जुड़ा हुआ, देखा और सुना हुआ महसूस होगा।

जब हमने पहली बार दूरस्थ कार्य नेविगेट किया, तो मैं सहकर्मियों के और करीब आ गई। मेरे कई सहयोगियों को महामारी से पहले ही नई भूमिकाओं में पदोन्नत कर दिया गया था, इसलिए हम दूर से अपनी नई नौकरियों को सीख रहे थे और इसे समझने में मदद करने के लिए एक-दूसरे का सहारा लेना पड़ा।

मुझे लगा जैसे फूल मेरी दवा थे। परदे पर सूरज की तिरछी धूप दवाई थी। जब चीजें डरावनी और दुखद थीं और इतनी गलत थीं, तब थामे रहने के लिए छोटी-छोटी बातें।

**Zyna Bakari**

**Urban League of Metropolitan Seattle**



## लेखन प्रॉम्प्ट #2

### COVID का अनुभव

प्रिय पाठक,

कोविड ने आपको क्या सिखाया है?  
आप किसके लिए आभारी हैं?  
कोविड की अफ़रा-तफ़री की आंधी में  
क्या आपके लिए खुशी लेकर आया है?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COVID मानव संपर्क से फैलता है लेकिन यह भी पता चला:

हम सामाजिक प्राणी हैं। हमें एक-दूसरे की ज़रूरत है।

यहाँ तक कि जब हम अज्ञात से डरते हैं, तब भी हम एक दूसरे की मदद करने के लिए जो कुछ भी कर सकते हैं उसे करने का प्रयास करना जारी रखते हैं।  
हमें सकारात्मक बने रहना है, अज्ञात से नहीं डरना है।

***Lin Crowley***

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

मुझे Facetime और Skype का उपयोग करके अलग-अलग तरीकों से जुड़ना सीखना पड़ा। मैंने मुकाबला करने की तकनीकें सीखीं। मैंने हाउसप्लांट उगाने का नया शौक आजमाया। कभी-कभी स्वतंत्रता सही आराम देने वाला भोजन ढूँढने में थी। COVID ने अंततः यह स्पष्ट कर दिया कि जीवन कितना बदल गया था (वज़न बढ़ने सहित)।

***Leena Vo***

**Asia Pacific Cultural Center**

## चीज़ें जो घर गईं

1. घर क्या गया महामारी से निपटने के लिए बाहर निकलना कितना महत्वपूर्ण था।
2. घर क्या गया जीवन कितना बदल गया मैं अपने बच्चे को स्क्रीन के सामने रहने की अनुमति दे रही थी। महामारी से पहले, उन्हें "मनोरंजन" उद्देश्यों के लिए प्रति दिन 1 से 2 घंटे स्क्रीन समय की अनुमति थी। महामारी के दौरान, वह पूरी तरह से बदल गया।
3. घर क्या गया जीवन कितना बदल गया: इकट्ठा होने की कुछ खुशियों का अनुभव नहीं कर पाना जो "सामान्य" थे - जन्मदिन की पार्टियाँ, गोद भराई, शादियाँ, संगीत कार्यक्रम, त्यौहार।
4. घर क्या गया खुद की देखभाल पर ध्यान देने का महत्व। ऐसे हालात पैदा हो जाते हैं कि अपने खुद के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए दूसरों पर भरोसा करना मुश्किल हो जाता है। यह गंभीर रूप से महत्वपूर्ण है कि मैंने ऐसे काम किए जिनसे मुझे खुशी मिली और मुझे तनावपूर्ण-पागल होने से रोका। दिनचर्या ने मुझे बचा लिया। मैंने सुबह योग किया और दोपहर की सैर की। मैंने तय किया कि विशिष्ट समय पर काम बंद करना महत्वपूर्ण है। इसका मतलब यह था कि मैं अपने बच्चे के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिता सकती थी, न केवल भोजन के दौरान बल्कि खेल खेलने के साथ-साथ लंबी पैदल यात्रा और साथ में फ़िल्मों का आनंद लेने के लिए भी।

*Priya Jayadev*

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## सम्मान के लिए एक कविता

अधिक सम्मानजनक बनें।  
उनके लिए भी  
जो नहीं सुन रहे हैं

//राजनीतिक, जिद्दी और मूर्ख//  
अच्छे लोग।

(अब भी नहीं)

वे बस मुझसे अलग हैं

*Faaluaina "Lua" Pritchard*  
**Asia Pacific Cultural Center**

## सूक्ष्म से लेकर वैश्विक स्तर तक

जीवन कहीं अधिक कीमती हो गया। सभी स्तरों पर। सूक्ष्म से लेकर वैश्विक स्तर तक। इस बात से परे कि लोगों ने इसके बारे कैसे सोचना पसंद किया, आँखों के लिए अदृश्य कुछ ने ग्रह को बदल दिया। हम में से अधिकांश की तरह, COVID का भी जीवित रहने का लक्ष्य था। लेकिन इसे परिप्रेक्ष्य में रखें: हमारे खूबसूरत ग्रह पर अन्य कौन से जीवन रूप हैं जो मानव निर्मित जलवायु परिवर्तन और अन्य मानव निर्मित चरों के कारण तबाही का अनुभव करते हैं?

**Todd Holloway**  
Center for Independence

## महामारी के सबसे बेरंग दौर में खूबसूरती का एहसास

मैंने अपना आनंद बनाना सीखा।

जब मुझे कोई बाहर नहीं मिला, तो मैं भीतर की ओर मुड़ी। मेरे मन की खिड़की पर फूल, मेरी शांति की रक्षा करते हुए।

मुझे एहसास हुआ कि मेरे जीवन में मैं वास्तव में किस पर भरोसा कर सकती हूँ।

मुझे एहसास हुआ कि मुझे किसने स्वतंत्र महसूस कराया: मेरे शेड्यूल के आसपास लचीलापन होना, मेरे दिन को डिजाइन करना, जैसा मैं चाहती थी, अपने प्यार और मेरे पालतू जानवर के साथ घर होने का अनुभव करने का आनंद लेना। मैंने अकेले समय का आनंद लिया, मैं हमेशा लोगों से मिलना नहीं चाहती, इसलिए यह मेरे लिए स्वतंत्र था कि मेरे पास कोई योजना न हो।

मुझे एहसास हुआ कि अगर मेरे पास थोड़ा-सा भी आनंद है, तो मुझे इसे प्रतिरोध की कार्रवाई के रूप में महसूस करना चाहिए। मैंने एक साथ कई भावनाओं और सच्चाइयों को पकड़ने की कोशिश की।

**Zyna Bakari**  
Urban League of Metropolitan Seattle

# लेखन प्रॉम्प्ट #3

## आपको COVID से जुड़ी क्या चुनौतियाँ आईं?

प्रिय पाठक,

पीछे मुड़कर देखें, तो महामारी के दौरान आपको  
किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा?

आप कैसे बढ़े?

इस अनोखे समय में जीवन कैसा लगा?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

हर किसी की तरह, मेरे परिवार ने भी COVID के अलगाव को महसूस किया। इसने हमारे सामुदायिक समारोहों को रोक दिया। हमें वर्चुअली या Facetime से जुड़ना सीखना पड़ा। महामारी का मेरे सहित कई लोगों के लिए एक स्पष्ट मानसिक स्वास्थ्य पहलू था। मैंने अपने दोस्तों के शारीरिक स्वास्थ्य को भी बिगड़ते हुए देखा, जो COVID-19 पॉजिटिव पाए गए थे। यहां तक कि केवल महामारी को सामने आते देखना भी मुझ पर भारी पड़ा।

### **COVID हाइकु**

जीवन ने मेरा दृष्टिकोण बदला  
तत्काल बदलाव हुए  
कुछ बिना किसी नोटिस के

*Leena Vo*

**Asia Pacific Cultural Center**

सबसे कठिन चुनौती यह जानना नहीं थी कि किसे टीका लगाया गया था और किसे नहीं। हमें हर वक्त मास्क पहनकर खुद को सुरक्षित रखना था। (अभी भी रखना है।)

इतने सारे लोग विज्ञान में विश्वास नहीं करते थे।

*Lin Crowley*

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

## ***Pa Ousman Joof* के साथ मौखिक ट्रांस्क्रिप्ट**

मुझे याद है कि मैं लोगों को Monroe State Fairground, 25, 30, 40 मिनट की दूरी पर Arlington Airport तक लाता था, यह सुनिश्चित करने के लिए कि हमारे समुदाय को Department of Health (DOH, स्वास्थ्य विभाग) और All in Washington जैसे संगठनों के समर्थन के माध्यम से टीका लगाया जा सके। हम समुदाय के सदस्यों को वेतन देने में सक्षम थे क्योंकि लोग अपनी नौकरी खोने से डरते थे। यहाँ तक कि काम से दो घंटे या तीन घंटे दूर जाना भी [टीका लगवाना] उस पैसे के साथ एक बड़ी बात होती जो वे बनाने जा रहे थे। इसलिए हमें वास्तव में उस रकम की गणना करनी होगी जो हम लोगों को उनकी गैस को कवर करने और छूटने वाले घंटों के लिए दे सकते हैं। हमने लोगों को \$50 उपहार कार्ड देना शुरू किया और परिवहन प्रदान करना शुरू किया और यह सब हमारे अपने [परिवहन और फ्रंडिंग] तक पहुँचने से पहले था।

मैं कहता रहता हूँ कि यह काफ़ी दुर्भाग्यपूर्ण है कि हमें अपने समुदाय के लिए सदियों से जो काम करना था, उसे करने के लिए किसी भी प्रकार का धन या समर्थन प्राप्त करने में सक्षम होने के लिए COVID का सहारा लेना पड़ा... इस सुरक्षित स्थान को खोलने में सक्षम होने के लिए जहाँ हम बच्चों को, वरिष्ठों को सेवाएँ प्रदान कर सकते हैं। अभी हमारे बात करने के दौरान, बाहर एक गतिविधि चल रही है। आपने मुझे लोगों को “S’alam” कहते हुए सुना होगा क्योंकि वे CrossFit के बक्से लेने आ रहे हैं, जिसे हम हर हफ्ते देते हैं, मेरा मतलब है सप्ताह। इसलिए हमने जगह खोली। यह केवल \$ 75,000 थे। मुझे यह करना पड़ा। मेरा मतलब स्वयं एक स्वयंसेवक के रूप में और अन्य सभी लोगों के रूप में जिनके साथ मैं काम कर रहा था।

तो मेरा डर था: अब हम इस चीज़ को कैसे बनाए रख पाएँगे जबकि बहुत सारे संसाधन उपलब्ध हैं? COVID के बाद क्या होगा? क्या हम इस कार्यालय को बंद करने जा रहे हैं और मेरे रहने के कमरे में या पार्किंग स्थल और अन्य जगह पर लोगों को सेवाएँ प्रदान करने वाले दौर में वापस जा रहे हैं? यह एक बड़ी शर्मिंदगी, एक बड़ा टूटा हुआ सपना होता। इसका मतलब होगा समुदाय के लिए निराशा।

हम समुदाय के लिए 211 के रूप में काम करते हैं। जाने के लिए कोई अन्य [सांस्कृतिक रूप से सुलभ] जगह नहीं है... कहीं वे जा सकते हैं यदि उन्हें कोई समस्या है और वे अपनी देखभाल कर सकते हैं। इसलिए, हम [सामुदायिक स्वास्थ्य अधिवक्ताओं के रूप में] देखते हैं कि हम इन सबका ध्यान कैसे रख सकते हैं। निश्चित रूप से वे मेरे सबसे बड़े डर थे, कैसे [COVID] समुदाय को प्रभावित करने वाला था। मुझे नहीं पता था कि इसका समुदाय पर कितना प्रभाव पड़ा और यह कैसे समाप्त होने वाला था।

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

मेरा परिवार COVID महामारी के प्रति सतर्क और शंकालु होने के बीच फँस गया था। मेरे माता-पिता और मैं 6 लोगों के हमारे परिवार में सबसे पहले टीका लगवाने वालों में से थे। मेरे भाइयों को आज तक कोई दिलचस्पी नहीं है।

***Mulki Mohamed***

**RuntaNews**

चिकित्सा और राजनीतिक अविश्वास और COVID के खतरे के बारे में सादा हठ वाले लोगों के साथ काम करना चुनौतीपूर्ण रहा है।

उन लोगों के साथ व्यवहार करना जो अपनी सच्चाई, राजनीति, दूसरों के जीवन के साथ खिलवाड़ करते हैं, और जो आत्म-केंद्रित हैं, खुद की और दूसरों के स्वास्थ्य की परवाह नहीं करते हैं

***Faaluaina “Lua” Pritchard***

**Asia Pacific Cultural Center**

परिवार को देखने के लिए यात्रा न कर पाना दुखद था।

***Priya Jayadev***

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

हमने क्वारंटीन के दौरान जितना संभव हो उतना एकांतवास किया।  
लेकिन मुझे हमारे सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग का समर्थन करने की  
आवश्यकता थी।

मैं परीक्षण, क्वारंटीन, टीके...आदि के लिए साइटों का आकलन करने में  
आपातकालीन प्रबंधन का समर्थन कर रहा था।

पूरी तरह से कीटाणुरहित नहीं होने तक मैं अपने परिवार से दूर रहा।

मुझे हर किसी से पूछना याद है कि वे कैसा महसूस कर रहे थे और क्या वे समझ  
रहे थे कि क्या हो रहा है। मैं बता सकता था कि मेरे और जिन्हें मैं जानता था और  
हमारे रोज़मर्रा के न्यूज़फ़ीड के बीच मिली-जुली सूचनाओं और संदेशों के कारण  
बहुत भ्रम था।

***Todd Holloway***

**Center for Independence**

# लेखन प्रॉम्प्ट #4 COVID में कोई राहत का एहसास?

प्रिय पाठक,

महामारी के कठिन समय के दौरान किसी भी राहत  
भरे एहसास को याद करने, लिखने और साझा करने  
के लिए कुछ समय निकालें।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## राहत के एहसासों के लिए एक कविता

इसने लोगों को कंफ़र्ट ज़ोन से निकाला  
और सीधे ऐक्शन में झोंका।

इसने, पल भर के लिए, सामूहिक विवेक को खोल दिया  
और लोगों की नैतिक आत्मा, एक ऐसे युग में जिसे पहले नहीं देखा गया।

इसने एक समय के लिए, सभी को बेपर्दा कर दिया।

कोई जादू टूट गया था।

इसने एक संस्मरण लिखा और कला विद्यालयों का निर्माण किया  
हमारे बच्चों को कैद करने के लिए डिजाइन की गई काल कोठरी से बाहर।

यह अपने स्वयं के प्रेम के प्रति  
निराशा और उदासीनता के प्लेग के खिलाफ़  
एक प्रकार का टीका रहा है।

इसने सपनों को फिर से जीवंत कर दिया।

COVID ने लोगों को अनकहे तरीकों से एक साथ लाया।

इसने अंतिम चुंबन को मधुर बना दिया, लंबे अलविदा को और लंबा  
सूर्यास्त को धीमा और शांत।

इसने प्रकृति की सारी दिव्यता को  
दिन के उजाले में प्रकट किया।

और यहां तक कि इस ग्रह पर लाई गई  
सभी पीड़ा और परमानंद के साथ  
इसे भी अंततः पृथ्वी पर लौटना पड़ा।

राख से राख में, धूल से धूल में।

और गायकों ने गाया, "दरवाजे को टक्कर मत मारने मत दो . . !"

**Jordan Chaney**

सांस्कृतिक कार्यकर्ता, कवि

सबसे अच्छी बात यह है कि हमने कई ऐसे लोगों को भी देखा है जो  
एक-दूसरे की मदद के लिए हाथ बढ़ाने को तैयार हैं, यहाँ तक कि उन लोगों  
के साथ भी जिन्हें हम जानते नहीं हैं। मैं रचनात्मक विचारों से घिरे समुदाय  
में हूँ। हम इस बात पर ध्यान देना चाहते हैं कि हम एक दूसरे के साथ कैसे  
संवाद करते रहते हैं। COVID के दौरान समुदाय का निर्माण अद्भुत था। हम  
सामाजिक प्राणी हैं। महामारी ने हमें दिखाया कि हमारे लिए संपर्क में रहना  
कितना महत्वपूर्ण है।  
किसी तरह। किसी तरह।

**Lin Crowley**

**Asian Pacific Islanders Coalition SPS**

**Multicultural Center of the South Sound**

सम्मेलनों और नौकरी मेलों जैसे अधिक वर्चुअल आयोजनों में बदलाव ने मुझे लॉकडाउन के दौरान सामना करने और समान विचारधारा वाले व्यक्तियों के समुदाय को खोजने में मदद की।

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

### **COVID की विदाई के तोहफ़ों के लिए एक कविता**

अच्छी आदतों के विदाई के तोहफ़े  
अब मैं हर दिन पैदल चलती हूँ  
अपने रिश्तों को सहेजकर रखती हूँ  
और हर दिन अपने प्रियजनों को कॉल करती हूँ

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

मैंने अपने आप को फरि से पढ़ने का आनंद लेने दिया... बचपन के पसंदीदा को फरि से पढ़ना, उन उपन्यासों में गोता लगाना जो मुझे दूसरी दुनिया में ले जाएँगे, कविता को पढ़ना... इसने मुझे खुद के करीब होने का एहसास कराया, जो मुझे एक बच्चे के रूप में बहुत पसंद था।

मैं भी लेखन में वापस आ गई जो मैंने 5 वर्षों में नहीं किया था! मैंने एक टाइपराइटर लीया और मैंने अपनी शामें अपने पैरों के पास अपने कुत्ते के साथ अपने पीछे के आँगन में चाँद के नीचे लिखने में बिताईं। मैंने खुद को "तुच्छ" रहने दिया और महामारी के सबसे धुंधले हसिंसों में भी सुंदरता का अनुभव किया।

***Zyna Bakari***

**Urban League of Metropolitan Seattle**



# लेखन प्रॉम्प्ट #5

## COVID क्रिएशन

### कहानियाँ और श्रद्धांजलियाँ

प्रिय पाठक,

क्या होगा यदि आपने खुद को अपनी COVID निर्माण कहानी, मिथक, लोककथा बनाने की अनुमति दी है?

अगर आप अपनी खुद की कोविड श्रद्धांजली लिख सकते हैं, तो आप क्या कहेंगे?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COVID का जन्म पहले से ही अनिश्चित और विभाजित समय में दुखवादी शासन के तहत हुआ था।

COVID एक दुष्ट है, बिल्लियों की तुलना में अधिक जीवन वाला एक अनाथ।

मिथक यह है कि COVID हमारे प्रियजनों को खाकर अतिरिक्त जीवन (म्यूटेशन) प्राप्त करता है। लेकिन यह ज्यादातर गलत सूचना के शिकार लोगों की दावत खाता है।

***Jordan Chaney***

सांस्कृतिक कार्यकर्ता, कवि

COVID कई साल पहले पैदा हुआ था और बिना मान्यता के पृष्ठभूमि में पड़ा रहा है, जबकि इसके भाई-बहनों ने ध्यान और महिमा प्राप्त की है। COVID 2019 और 2020 के बीच विश्व मंच पर एक सुपरस्टार के रूप में उभरा, क्योंकि मानव जाति ने इसके पेट भरने के मैदानों पर अधिक से अधिक अतिक्रमण करना शुरू कर दिया। COVID हमें याद दिलाता है कि मनुष्य "वह सब" नहीं हैं।

***Priya Jayadev***

**Clallam Mosaic:**

**Intellectual & Developmental Disability Services**

## हीलर्स के नोट: दुख के लिए जड़ी बूटी

पौधे मित्र हैं, लोगों की तरह, जो हम जो महसूस करते हैं उसके लिए जगह बना सकते हैं। नीचे हर्बल चाय की एक छोटी सूची दी गई है। आराम के लिए आप किन लोक उपचारों की ओर रुख करते हैं?

### पौधे मित्र

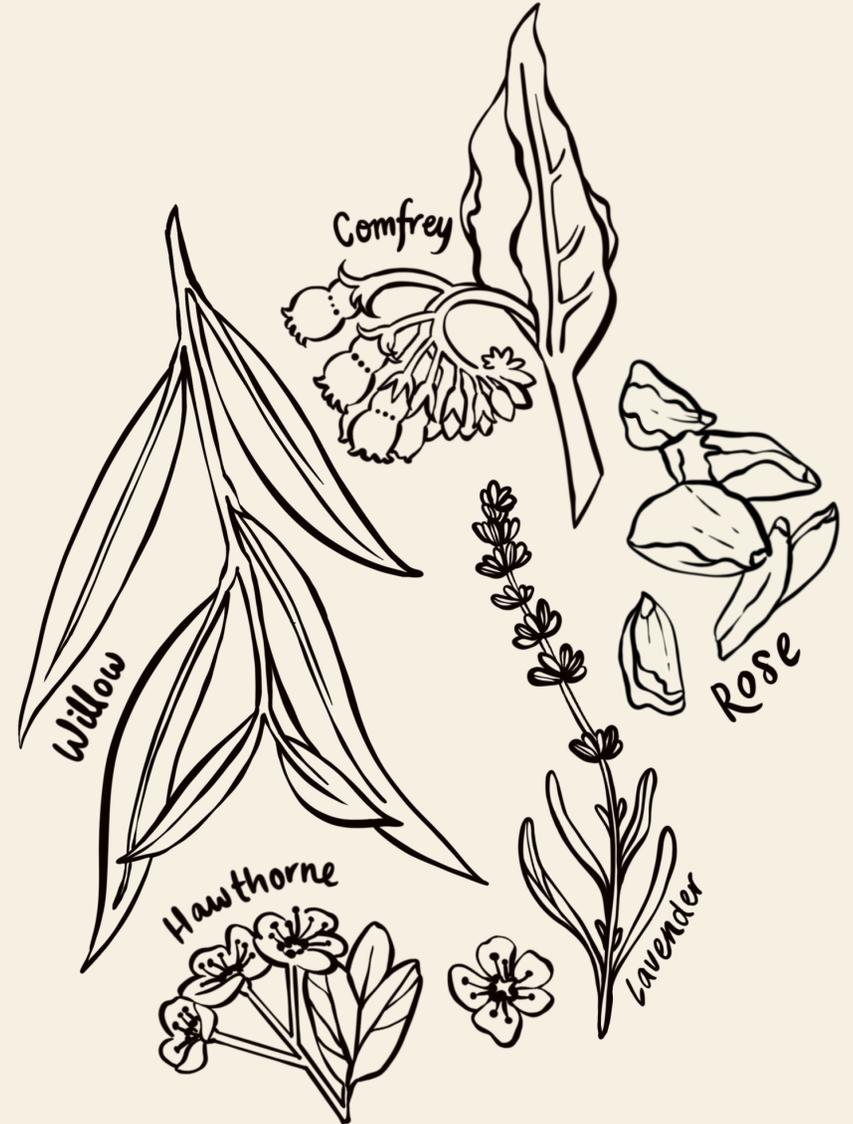
विलो

कॉम्फ्रे

गुलाब

हावर्थोन

नर्वाइन्स: लैवेंडर, स्कलकैप, मिंट, लेमन बाम



## लेखन प्रॉम्प्ट #6

क्या आता है:

आनंद और दुख पर एक  
मेडिटेशन

प्रिय पाठक,

जब आप अपने शरीर से पूछते हैं कि दुख और खुशी  
कहाँ महसूस होती है, तो क्या आता है?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

जब मैं दुख शब्द सुनती हूँ?  
मैं इसे अपने सीने में महसूस करती हूँ

जब मैं आनंद शब्द सुनती हूँ  
मैं इसे अपने चेहरे पर महसूस  
करती हूँ क्योंकि मैं हँसती हूँ  
और मेरे दिमाग में क्योंकि मैं  
स्वचालित रूप से  
जीवन में उस समय के बारे  
में सोचता हूँ जहाँ मुझे खुशी  
मिली थी।

*Mayra Colazo*  
Central WA Disability Resources

*अगर तुम्हें आनंद मिले*

तो इसे पूरा महसूस करें।

इसके साथ चाँद के पार छलाँग लगाएँ।

फूलों के एक क्षेत्र में गिरें।

*अगर तुम्हें आनंद मिले*

नाव की तरह इधर-उधर तैरें

आपके चमकदार दिल द्वारा निर्देशित।

*इसे पूरा महसूस करें*

ताकि जब आपको ज़रूरत हो

तो आपको याद रहे

कि ऐसे पल बिल्कुल संभव हैं

*Zyna Bakari*  
Urban League of Metropolitan Seattle

## लेखन प्रॉम्प्ट #7 संपर्क में रहें

प्रिय पाठक,

हम आशा करते हैं कि आपने अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं के इन एकत्रित लेखों को अपनी भावनाओं और भावों के लिए एक जगह के रूप में पढ़ा होगा।

आप जो कुछ भी थाम रहे हैं, कभी-कभी आपको उसे पास रखने की आवश्यकता होती है।

इसके अलावा, हम सभी कैसे याद रखेंगे कि इस सामूहिक क्षण का क्या मतलब है? हमारी नई पीढ़ियाँ कैसे जान सकती हैं?

यदि आप हमें अपने रचनात्मक कार्य के साथ पिंग करना चाहते हैं या अपनी कोई आशा, भय और सपने साझा करना चाहते हैं, तो हम यहां सुनने के लिए हैं।

---

---

---

---

## धन्यवाद

हम आशा करते हैं कि आपने हमारे द्वारा देखे गए सुंदर वार्तालापों की इन झलकियों का आनंद लिया।

जब इक्विटी लीडर्स ने कोलैबोरेटिव के बारे में सपना देखना शुरू किया, तो हमारी आशा COVID वैक्सीन योजना और प्रतिक्रिया में केंद्रित समुदायों के लिए प्रतिबद्ध एक सार्थक स्थान बनाने की थी।

हम जानते थे कि हम सहयोग के अवसरों को बढ़ावा देना चाहते हैं। लेकिन हमने कभी नहीं सोचा था कि कोलैबोरेटिव पूरे वॉशिंगटन में 680 से अधिक भागीदारों तक पहुंच जाएगा। हम वर्चुअली Zoom पर मिलेंगे। आखिरकार, इन 24 मासिक सत्रों ने सामुदायिक विज्ञान रखने वाली नीति और दृष्टिकोण निर्धारित करने में मदद की। स्थान शक्तिशाली था और इसने दो स्पिन-ऑफ कार्यसमूहों का शुभारंभ किया।

हमारे 19 अविश्वसनीय कोलैबोरेटिव थॉट पार्टनर्स के साथ सह-नेतृत्व करना एक परम आनंद की बात है, जिनमें से कई ने यहां अपनी रचनात्मकता साझा की। मैंने नीचे सूचीबद्ध भागीदारों में से हर एक से सीखा है। उन्होंने मुझे सिखाया कि सामुदायिक देखभाल को कैसे केन्द्रित किया जाए। उन्होंने मुझे समाधान बनाने में रचनात्मकता और खुशी का उत्थान करना सिखाया।

इन नेताओं के विज्ञान ने मुझे दिखाया कि एक समाज के रूप में, हम सभी के लिए काम करने वाले सिस्टम में सार्वजनिक स्वास्थ्य की फिर से कल्पना कर सकते हैं। ऐसा करने के लिए हमें संस्कृति, भाषा और जानकारी की गूँज का सम्मान करना होगा और इसे प्यार और देखभाल के साथ साझा करना होगा।

### Fathiya Abdi

कम्युनिटी कोलैबोरेटिव



इस दस्तावेज़ के लिए फंडिंग Washington State Department of Health द्वारा Centers for Disease Control and Prevention (रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र) के ज़रिए मिले एक अनुदान के ज़रिए संभव हो पाई। इस प्रकाशन में और इसके योगदानकर्ताओं द्वारा व्यक्त किए गए विचार आवश्यक रूप से Washington State Department of Health या Department of Health and Human Services (स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग) की आधिकारिक नीतियों को प्रतिबिंबित नहीं करते हैं, न ही व्यापार नामों, वाणिज्यिक प्रथाओं या संगठनों का उल्लेख यह दर्शाता है कि इसे यू.एस. सरकार द्वारा एंडोर्स किया गया है।

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

डॉ. Ben Danielson, [समुदाय अधिवक्ता](#)

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

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

Jordan Chaney, [सांस्कृतिक कार्यकर्ता, कवि](#)

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

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

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

Lynese Cammack, [युवा समुदाय अधिवक्ता](#)

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](#)

**Kim Crutcher को विशेष धन्यवाद**

### DOH 830-032 May 2024 Hindi

इस दस्तावेज़ का अनुरोध अलग प्रारूप में करने के लिए 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov) पर ई-मेल करें।