

MGA TINIG MULA SA FRONTLINES: Isang Koro ng COVID

Megan
Veith



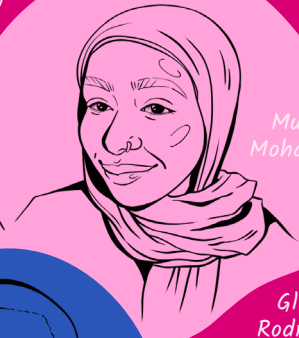
Dr. Ben
Danielson

Zyna
Bakari



Kathleen
Wilcox

Mulki
Mohamed



Faaluaina "Lua"
Pritchard

Lynese
Cammack

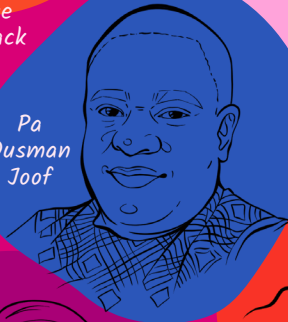
Mohamed
Bakr

Van
Kuno



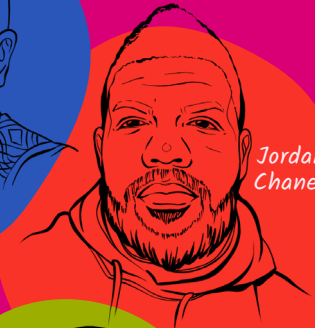
Pa
Ousman
Joof

Gloria
Rodriguez



Jordan
Chaney

Mayra
Colazo



Chaune
Fitzgerald

Todd
Holloway



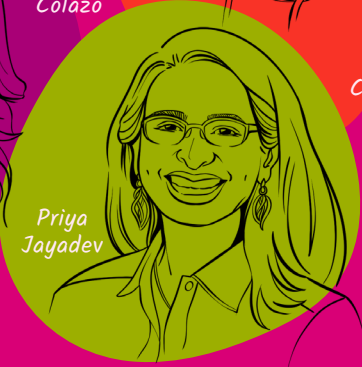
Priya
Jayadev

Lin
Crowley




JanMarie
Olmstead

Vincent
Perez



Kelvin
Hoang



Mga Tinig mula sa Frontlines:
Isang Koro ng COVID

Mga Kapuwa Patnugot ng Antolohiya sina
Anastacia-Reneé, C. Davida Ingram,
& Fathiya Abdi

Mga Orihinal na Sulatin mula sa mga Thought
Partner ng Community Collaborative

MGA NILALAMAN

- vii** Panimula
- ix** Minamahal na Mambabasa
- 1** 3 Bagay na Dapat Kong Sabihin sa Sarili Ko **JORDAN CHANEY**

HUDYAT PARA MAGSULAT #1 PAG-ALALA SA PANDEMYA

- 4** Sumabak Ako sa Aksiyon **VAN KUNO**
- 6** Ground Zero **LIN CROWLEY**
- 8** COVID **KELVIN HOANG**
- 9** Hindi Pa Ako Nagkaroon ng Trabahong Full-Time Noon
GLORIA RODRIGUEZ
- 10** Stress, Gulo, at Pagod **MAYRA COLAZO**
- 11** Isang Listahan ng mga Alaala, Ugnayan, at Pangamba
MEGAN VEITH
- 12** Pagbabalik-tanaw **TODD HOLLOWAY**
- 14** Mga Damdamin **PRIYA JAYADEV**
- 16** Ang Matamis na Halimuyak ng Ugnayan **ZYNA BAKARI**

HUDYAT PARA MAGSULAT #2 PAGDANAS SA COVID

- 20** **LIN CROWLEY**
- 21** **LEENA VO**
- 22** Isang Listahan ng mga Bagay na Nagkasaysay **PRIYA JAYADEV**
- 23** Isang Tula ng Paggalang **FAALUAINA “LUA” PRITCHARD**
- 24** Mula sa Mikrobyo hanggang sa Buong Mundo **TODD HOLLOWAY**
- 25** Tunghayan ang Kagandahan Kahit Pa sa
Pinakamapanglaw na Parte ng Pandemya **ZYNA BAKARI**

HUDYAT PARA MAGSULAT #3 ANONG MGA HAMON ANG HINARAP MO KAUGNAY NG COVID?

- 28** Haiku tungkol sa COVID **LEENA VO**
- 29** **LIN CROWLEY**
- 30** Siping Pabigkas **PA OUSMAN JOOF**
- 32** **MULKI MOHAMED**

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

HUDYAT PARA MAGSULAT #4 MAY KAHIT ANO BANG MAGANDANG NAIDULOT ANG COVID?

- 38** Isang Tula tungkol sa Magagandang Naidulot **JORDAN CHANEY**
- 39** **LIN CROWLEY**
- 40** Isang Tula para sa mga Pabaon ng COVID **LEENA VO**
- 41** **MULKI MOHAMED**
- 42** **ZYNA BAKARI**

HUDYAT PARA MAGSULAT #5 MGA KUWENTO NG PAGLIKHA AT OBITWARYO SA COVID

- 46** **JORDAN CHANEY**
- 47** **PRIYA JAYADEV**
- 48** Tala ng mga Manggagamot: Halamang-gamot na Kontra-lungkot

HUDYAT PARA MAGSULAT #6 ANG MGA BAGAY NA NANGINGIBABAW: ISANG PAGNINILAY TUNGKOL SA SAYA AT DUSA

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

HUDYAT PARA MAGSULAT #7 ITULOY ANG PAKIKIPAG-UGNAYAN

- 56** Mga Pasasalamat **FATHIYA ABDI**
- 57** **MGA COLLABORATIVE THOUGHT PARTNER**

Panimula

Ang chapbook na ito ay bahagi ng pagsisikap na binubuo ng dalawang parte para bigyang-pugay ang mga unang tagaresponde sa mga komunidad sa estado ng Washington.

Kasunod nito ang isang time capsule.

Kalakip din nito ang isang hiwalay na listahan ng mga kaalaman para sa mga komunidad, institusyon, at tagagawa ng patakaran.

Isang malugod na pasasalamat ang hatid sa bawat Collaborative Thought Partner para sa inyong dedikasyon sa mga komunidad mula sa iba't ibang panig ng estado ng Washington.

Nasa dulong bahagi ang buong listahan ng resource na may pangalan ng mga miyembro.

Minamahal na Mambabasa,

Umaasa kaming maisasapuso mo ang aklat na ito.

Gusto naming ipaalala sa iyo sa pamamagitan ng aming mga salita at personal na karanasan na hindi ka nag-iisa. Gusto naming ibahagi ang mga pansarili naming kaisipan at sulatin mula sa mga nasa front line sa amin na kasama mong naninindigan.

Ito ay isang handog at isang paanyaya.

Magsulat lang at isalaysay rin ang iyong sariling kuwento.

3 Bagay na Dapat Kong Sabihin sa Sarili Ko

pagdating sa pagtanggap at pagpapatuloy:
Papagpagin ko ang alikabok paalis sa
welcome mat ng aking diwa at malugod
kong papapasukin ang mga bagong bagay na
mapanghahawakan ko.

Jordan Chaney
Manggagawa sa Kultura, Makata



Hudyat para Magsulat #1 Pag-alala sa Pandemya

Minamahal na Mambabasa,

*Anong 3-5 bagay ang malinaw mong
naaalala mula noong nagsimula ang
pandemya ng COVID?*

*Anong mga bagay ang inasam at
pinangambahan mo?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sumabak Ako sa Aksiyon

Inasam kong magtapos kaagad ang COVID
at nangamba ako nang makitang masyadong maraming
tao ang namamatay.

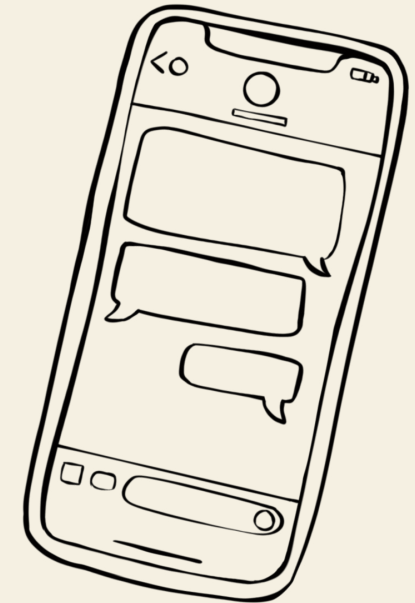
Natakot at nangulila ako
Sumabak ako sa aksiyon para protektahan
ang mga mahal ko sa buhay at ang komunidad ko

Nakipag-ugnayan ako sa kapatid ko
habang naghahanap ng pambayad sa upa
maglaan ng pagkain para sa mga kliyente ko

Nag-alala akong baka ako naman ang sumunod

Van Kuno

Refugee & Immigrant Services NW



Ground Zero

Pambibigla

Natatandaan ko noong normal pa ang iskedyul ko sa pagtuturo sa spring ng 2020. Bigla na lang kaming sinabihan na ang mga guro ay “hindi na puwedeng magbigay ng leksiyon nang personal, hindi na rin kailangang pumasok ng mga mag-aaral sa klase.” Ibinahagi ng paaralan namin ang tungkol sa sitwasyon sa virus.

Magulo ang Lahat ng Iba Pang Bahagi ng Taon

Naging ground zero ang unang mga kaso sa Seattle. Inatasan kaming aralin kung paano magklase gamit ang Zoom sa paraang virtual, at kailangan naming lahat na ituloy ang trabaho namin sa Zoom, imbes na sa silid-aralan. Hindi na puwedeng gawin nang personal ang pagtuturo. Kinailangan naming humanap ng mga paraan para gawin ang lahat nang walang direkta at personal na pakikisalamuha. Naging mahirap magpatuloy sa normal na pamumuhay! Pero sa kabila ng lahat, nakayanan namin.

Marami Kaming Natutunan

Doon ako nagpasya na kailangan naming gamitin ang nonprofit namin para mapanatiling magkakaugnayan ang mga tao, para masuportahan ang mga nangangailangan. Kasunod na nito ang direktang pagsuporta sa komunidad! Napagtanto namin kung ano ang Adbokasiya namin ngayon dahil sa ginagawa at ipinaglalaman namin. Ang lahat ng taong nakibahagi sa aming koalisyon. Pati na ang ilang naninindigang patuloy na ibigay ang kaya nila para maitaguyod ang aming sentrong pangkomunidad. Lubos akong nagpapasalamat na nakilala namin ang bawat isa para masuportahan ang aming mga komunidad, pati na rin ang isa't isa.

Ayokong Mawalan ng Pag-asa

Inaasam ko na magpapatuloy pa ang naitatag na namin. Gusto kong maipagpatuloy ang magagandang ugnayang nabuo na. Pero nangangamba akong unti-unti nang nauubos ang pag-asa. Kung mga pangunahing pangangailangan lang ang iniisip ng mga tao at hindi ang magagawa nating lahat para mapabuti ang ating mga komunidad, nasasayang natin ang pagkakataong maging mas malakas kapag nagtulong-tulong tayo.

Lin Crowley

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

COVID

“Que sera sera.”

Mangyayari kung ano

Ang mangyayari
Sa lahat ng bagay

Kelvin Hoang

Asia Pacific Cultural Center

Hindi Pa Ako Nagkaroon ng Trabahong Full-Time Noon

Isang bagong graduate
mula sa programa kong Master of Public Administration (MPA,
Master sa Pangangasiwa sa Publiko)
Nagsimula akong maghanap ng trabaho noong huling bahagi ng
Agosto

Noong Oktubre 2019 bago magka-COVID
naaksidente kami ng nanay ko sa sasakyan
Habang nagpapagaling, lalong naging mapanghamon ang
paghahanap ko ng trabaho

Noong Disyembre 2019, na-interview na ako sa wakas para
maging boluntaryo sa Pierce County Department of Emergency
Management (Kagawaran sa Pangangasiwa ng Emergency ng
Pierce County) apat na linggo bago magkapandemya

Hindi ko alam kung ano ang susunod na mangyayari

Gloria Rodriguez

LatinX Unidos of the South Sound

Stress, Gulo, at Pagod

Nagtatransisyon ako sa Executive Director, nagha-hire ng mga bagong kawani, inaaral ko rin ang bagong posisyon ko, at humaharap pa sa COVID. Natakot akong magkasakit. Nandiyan ang mga anak ko para sa akin at gusto kong nandoon din ako para sa kanila. Kailangan kong manatiling “malakas.” Paano ito makakaapekto sa trabaho ko? Sa daycare ng anak kong lalaki? Sa pag-aaral ng anak kong babae?

Kailangan kong magpabakuna para maprotektahan sila. Gusto kong tulungan ang kahit sinong hindi makapagpabakuna (nang kumpleto) dahil sa pagiging immunocompromised.

Naalala ko noong inaasam kong matapos na sana kaagad ang COVID. Hiniling ko na baka naman ilang buwan lang ito, at pagkatapos ay babalik na ang lahat sa normal. Maraming binago ang COVID. Binago ang mga patakaran. Binago ang paraan ng pakikisalamuha natin sa mga tao sa trabaho. Binago ang paraan ng pagtatrabaho ng mga kawanihan. Binago ang mismong lugar kung saan tayo nagtatrabaho. Nagdagdag ng mask. Kinontrol kung ilang tao lang ang sabay-sabay na nasa loob ng gusali. Kung paano makitungo sa mga kawani at customer na may ubo. Binigyang-daan ang mga kawani na magtrabaho sa bahay.

Ang puno't dulo, trabaho kong alamin ang lahat ng ito. Minsan, nagsisimula nang manaig ang mga agam-agam ko. Talagang nangamba akong mabigo. Tinanong ko ang sarili ko, “Ano ang pinakamainam na paraan ng pagresponde sa COVID para hindi maging pinakaapektado at lalo pang maibukod ang mga taong may kapansanan?”

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

Isang Listahan ng mga Alaala, Ugnayan, at Pangamba:

- Nang tinawagan ko ang lola ko sa huling pagkakataon at hindi siya makasama noong namatay siya
- Nang makipag-usap ako sa lola kong may dementia nang may nakaharang na salaming pinto
- Balita mula sa mga ospital sa New York na may kuha noong nagtatayo sila ng mas malalaking pangmaramihang libingan
- Balita mula sa Italy na may kuha sa matataong ospital kung saan may mga taong naka-life support
- Nang makipag-video conference ang mga tao sa Skype sa mga mahal nila sa buhay sa huling pagkakataon
- Nakipag-ugnayan ako sa kapatid ko at sa pamilya kong nakatira sa Washington
- Nagsimula kaming magtawagan sa Skype bilang pamilya
- Nangamba akong hindi malaman kung kailan ko ulit makikita ang mga magulang ko
- Nangamba ako para sa mga kapamilya kong nanganganib magkasakit

Megan Veith
Building Changes

Pagbabalik-tanaw

Nauwi sa desperasyon ang pagkabalisa ko. Galit na galit ako dahil hindi nagiging tapat ang pamunuan sa U.S. tungkol sa realidad ng kung ano'ng nangyayari, ano'ng paparating.

Ikinakatawan ko ang mga miyembro ng komunidad na lubos na nanganganib na magkasakit. Nabubuhay sila nang may mga kapansanan at problema sa immune system. Nakaramdam ako ng agarang pagnanais na basta magprotekta lang ng mga tao. Kahit na may mga bakuna na, nag-aalala pa rin ako tungkol sa: Crisis Standards of Care (CSC, Mga Pamantayan sa Pangangalaga sa Panahon ng Krisis) = pagrasyon ng medikal na gamit. Access, pisikal na pakikipag-ugnayan sa isa't isa, pagpapasuri, pag-quarantine, bakuna, atbp. Kapasidad ng ospital at mga panganib sa lugar kung saan maraming nagtitipon. Mga variant at mutation sa virus. Pagkakahiwa-hiwalay ng mga tao dahil sa mga paniniwalang mahirap intindihin. Pagiging available ng bakuna. Pagbabantay sa pagpapasuri.

Gusto kong maintindihan ang realidad nito ng mga taong iniisip na gawa-gawa lang ang pandemya. Parang kanser na lumalala nang lumalala ang maling impormasyon. Tumitindi ang pagkakawatak-watak dahil sa halalan na hindi makapagbalik sa atin sa katinuan.

Ang mga ugnayang “nakakapitan” ko ay mula sa mga nakatuwang ko sa buong bansa sa Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS). Isa itong lugar para maunawaan kung ano ang kailangan sa isang emergency. Hindi lang ang kalusugan ng publiko pero pati na ang mas malawak na pananaw kung paano maghahanda, reresponde, babawi kapag tumama ang krisis. Nagpupulong kami araw-araw mula pa noong ika-28 ng Pebrero, 2020. Biyaya ng diyos ang magkaroon ng mga ganitong kasamahang nakakaugnayan ko!

Todd Holloway
Center for Independence



Mga Damdamin

I. Pangamba

Na magka-COVID ako
Na magka-COVID ang mga mahal sa buhay
Na magka-COVID ang mga taong pinaglilingkuran natin na LUBOS na nanganganib magkasakit

Na mamatay

Na kailanganing isara ang aming organisasyon
Na mahinto ang mga programa
Na tumigil ang mga pinanggagalingan ng pera

Na maibukod sa iba
Kung paano natin mapaglilingkuran ang mga miyembro ng komunidad natin na walang teknolohiya at/o connectivity para i-access ang mga remote na programa

II. Kawalan ng Katiyakan

tungkol sa magkakasalungat na impormasyon sa media

“Mawawala ang virus sa mas mainit na panahon”

“may mga bahagi lang ng populasyon na talagang naapektuhan ng virus”

“katulad ang virus ng virus sa trangkaso”

“makatutulong ang mask na pigilan ang pagkalat ng sakit”

“hindi nakatutulong ang mask”

III. Hindi Paniniwala

Na ang bansa nating nangunguna sa maraming bagay ay maaapektuhan nang malubha ng isang pandemya.
Na isa itong pandaigdigang krisis

IV. Pagpapakumbaba

Ipinagpapalagay nating mga tao na tayo ang nasa tuktok ng pyramid ng ebolusyon.
Tingnan n'yo kung gaano tayo kadalang pabagsakin ng isang single-celled virus

V. Suporta

Nakipag-ugnayan ako sa pamilya - napakarami pang tawag at video chat ang nangyari habang nagsasanay ang lahat na manatiling nakabukod at ligtas.
Sa trabaho ko, gumawa kami ng mga diskarte sa serbisyo na nagbigay-daan sa amin para patuloy na makaugnayan ang mga kliyente naming nakabukod lang palagi - paghahatid sa bahay ng tungkol sa mga aktibidad/impormasyon, virtual na programa, tawag sa telepono, chat messaging, Facebook, atbp. Kinailangang bumuo ng mga bagong platform at diskarte para mapanatili ang pakikipag-ugnayan. Hindi lahat ng tao ay kayang i-access ang bawat diskarte kaya kinailangan naming manatiling flexible.

VI. Pag-asa

Na pagkatapos ng pandemya, mauunawaan na SA WAKAS ng pangkalahatang publiko kung ano ang nararamdaman ng maraming taong may kapansanan sa buong buhay nila! Na maipakita ng COVID sa mga taong hindi nabibilang sa komunidad ng mga taong may kapansanan kung gaano kahalagang maibigay ang suporta at mga serbisyo nang may malasakit sa mga komunidad ng mga taong may kapansanan.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Ang Matamis na Halimuyak ng Ugnayan

Nakipag-ugnayan ako sa kalikasan. May app ako sa phone ko na panghanap ng bulaklak. Maglalakad-lakad ako sa mga kabahayan sa lugar ko sa loob ng maraming oras, kukunan ko ng litrato ang mga bulaklak, at pag-aaralan ang mga pangalan ng mga ito. Lalo na noong summer ng 2020, nang mapatay sina George Floyd, Breonna Taylor, at napakarami pang iba.

Nakipag-ugnayan ako sa pamilya at sa mga kaibigan ko mula pagkabata. Meron kaming Zoom Happy Hours, Zoom Coffee sa umaga. Gagawa kami ng mga likhang-sining sa Zoom, uupo ako sa patyo sa ilalim ng araw nang napaliligiran ng mga gawang-kamay na papel at glitter at talulot ng bulaklak. Magkakasama kami, pero magkakalayo, wala kaming pinag-uusapan, pero ramdam namin ang ugnayan namin sa isa't isa, na nakikita kami at napakikingan.

Mas napalapit ako sa mga katrabaho ko noong sinubukan naming magtrabaho nang remote sa unang pagkakataon. Marami sa mga kasamahan ko ang kaka-promote lang sa mga bagong tungkulin bago magkapandemya kaya inaaral namin ang mga bagong trabaho namin mula sa malayo at kinailangan naming higit na sumandig sa isa't isa para tulong-tulong naming mabigyang-saysay ang mga bagay-bagay.

Pakiramdam ko, naging gamot ko ang mga bulaklak. Gamot ang araw na nakadalisdid sa partikular na paraan. Maliliit na bagay na mapanghahawakan habang nakatatakot at nakalulungkot at maling-mali ang mga nangyayari.

Zyna Bakari

Urban League of Metropolitan Seattle



Hudyat para Magsulat #2 Pagdanas sa COVID

Minamahal na Mambabasa,

Ano ang naituro sa iyo ng COVID?

Ano ang ipinagpapasalamat mo?

*Ano ang nagpasaya sa iyo sa
kasagsagan ng kaguluhang dulot ng
COVID?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kumakalat ang COVID kapag nakisalamuha sa mga tao, pero naibunyag din nito na:

Tayo ay mga nilalang na kailangan ng kasama. Kailangan natin ang isa't isa.

Kahit na natatakot tayo sa mga bagay na hindi pa natin alam, patuloy tayong magsisikap na gawin ang makakaya natin para tulungan ang isa't isa.
Kailangan nating manatiling positibo, walang takot sa mga bagay na hindi pa natin alam.

Lin Crowley

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

Kinailangan kong matutunan kung paano makipag-ugnayan sa iba't ibang paraan, gamit ang Facetime at Skype. Natuto ako ng mga pamamaraan kung paano umagapay. Naging bagong libangan ko ang magpalago ng mga halamang pambahay. Minsan, kalayaan nang maituturing kapag nakahanap ka ng tamang comfort food. Kalaunan, binigyang-linaw ng COVID kung gaano kalaki ang ipinagbago ng buhay (kasali na rito ang pagbigat ng timbang).

Leena Vo

Asia Pacific Cultural Center

Isang Listahan ng mga Bagay na Nagkasaysay

1. *Bagay na nagkasaysay* kung gaano kahalagang makalabas para makaagapay sa pandemya.
2. *Bagay na nagkasaysay* kung gaano kalaki ang ipinagbago ng buhay ay may kinalaman sa dami ng oras na pinayagan ko ang anak ko na manatili sa harap ng screen. Bago magkapandemya, 1 hanggang 2 oras lang siya pinapayagang manood bilang libangan. Nang magkapandemya, nabago na ito nang tuluyan.
3. *Bagay na nagkasaysay* kung gaano kalaki ang ipinagbago ng buhay: Hindi makapagsaya sa mga “normal” na pagtitipon - pagdiriwang ng kaarawan, baby shower, kasalan, konsiyerto, piyesta.
4. *Bagay na nagkasaysay* ang kahalagahan ng pag-focus sa pangangalaga sa sarili. May mga sitwasyon kung saan mahirap na iasa lang sa iba ang pagpapabuti sa kalusugan ng pag-iisip mo. Mahalagang-mahalaga na makagawa ako ng mga bagay na nagpapasaya sa akin at pumipigil sa akin na mabaliw. Nailigtas ako ng pagkakaran ng ritwal. Nagyo-yoga ako sa umaga at naglalakad naman sa hapon. Nagpasya ako na mahalagang iisantabi muna ang trabaho sa mga partikular na oras. Ibig sabihin, nasiguro kong nakapaglalaan ako ng makabuluhang oras para makasama ang anak ko, hindi lang sa pagkain pero pati sa paglalaro, pati na sa pag-akyat ng bundok at panonood ng pelikula nang magkasama.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Isang Tula ng Paggalang

Maging mas magalang.
Kahit na sa mga taong
hindi nakikinig

(patuloy na nagiging) //pulitikal, pasaway, at mangmang//
mabuting tao.

Iba lang sila sa akin

Faaluaina “Lua” Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

Mula sa Mikrobyo hanggang sa Buong Mundo

Lalong naging mas mahalaga ang buhay. Sa lahat ng antas. Mula sa mikrobyo hanggang sa buong mundo. Isang bagay na hindi nakikita ng mata ang nagbabago sa planeta, kahit paano pa ito piliing pag-isipan ng mga tao. Hangad rin ng COVID na patuloy na mabuhay, kagaya lang natin. Pero kung lalawakan ang pananaw: Ano pang ibang anyo ng buhay sa ibabaw ng ating magandang planeta ang posibleng nakararanas ng sakunang dulot ng pagbabago ng klima at iba pang pangyayari na tao ang may gawa?

Todd Holloway
Center for Independence

Tunghayan ang Kagandahan Kahit Pa sa Pinakamapanglaw na Parte ng Pandemya

Natuto akong gumawa ng sarili kong ikasisiya.

Kapag wala akong mahanap na kahit ano sa labas, naghahanap ako sa loob. Mga bulaklak sa may bintana ng utak ko, na nagpoprotekta sa kapayapaan ko.

Napagtanto ko kung sino sa buhay ko ang naramdaman ko na talagang puwede kong masandalan.

Napagtanto ko kung ano ang nagbibigay sa akin ng pakiramdam na malaya ako: pagkakaroon ng flexibility sa iskedyul ko, pagdisenyo sa araw ko sa paraang gusto ko, pag-enjoy sa karanasan ng pagtira sa bahay kasama ng mahal ko at ng alaga ko. Na-enjoy ko ang oras ko ng pag-iisa, hindi ko palaging gustong makisalamuha sa iba, kaya naramdaman kong malaya ako noong wala akong kahit anong plano.

Napagtanto ko na kung may kahit ano akong kaunting kaligayahan, dapat ko itong damhin nang buo bilang paraan ng pag-aaklas. Sinubukan kong hayaan ang sarili kong panghawakan nang sabay-sabay ang maraming damdamin at katotohanan.

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

Hudyat para Magsulat #3 Anong mga Hamon ang Hinarap Mo Kaugnay ng COVID?

Minamahal na Mambabasa,

Kung magbabalik-tanaw ka, anong mga hamon ang matapang mong hinarap sa panahon ng pandemya?

Paano ka bumuti bilang tao?

Ano ang pakiramdam na idinulot sa iyo ng buhay sa katangi-tanging panahong ito?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tulad ng iba, naramdaman din ng pamilya ko ang pangungulila dahil sa COVID. Inihinto nito ang mga pagtitipon sa aming komunidad. Kinailangan naming matutunan kung paano makipag-ugnayan nang virtual o sa Facetime. May malinaw na aspekto sa kalusugan ng pag-iisip ang pandemya para sa maraming tao, pati na sa akin. Nakita ko ring bumagsak ang pisikal na kalusugan ng mga kaibigan kong nagpositibo sa COVID-19. Nahirapan ako kahit pa nasaksihan ko lang ang pandemya nang sekondarya.

Haiku tungkol sa COVID

Bagong pananaw
Agarang pagbabago
Walang abiso

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

Ang pinakamahihirap na hamon ay kapag hindi mo alam kung sino ang bakunado at hindi. Kinailangan nating protektahan ang mga sarili natin sa tulong ng pagsusuot ng mask palagi. (Hanggang ngayon.)

Napakaraming tao ang hindi naniniwala sa siyensiya.

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

Siping Pabigkas kasama ni *Pa Ousman Joof*

Naalala ko noong naghahatid ako ng mga tao sa Monroe State Fairground, sa Arlington Airport na may layong 25, 30, 40 minuto para lang masigurong makapagpapabakuna ang aming komunidad sa pamamagitan ng suporta ng Department of Health (DOH, Kagawaran ng Kalusugan) at mga organisasyon tulad ng All in Washington. Nakapagbigay kami ng panustos sa mga miyembro ng komunidad dahil takot ang mga tao na mawalan ng trabaho. Kahit ang dalawang oras o tatlong oras lang na pagliban sa trabaho para [magpabakuna] ay puwedeng malaki na ang mawala sa perang kikitain sana nila. Kaya kailangan talaga naming kuwentahin ang panustos na maibibigay namin sa mga tao para magamit nilang pang-gas at bilang pamalit sa mga oras na mawawala nila. Nagsimula kaming magpamigay ng mga gift card na nagkakahalaga ng \$50 sa mga tao at maglaan ng transportasyon, at ito ay bago pa man kami magka-access sa sarili namin [na transportasyon at pondo].

Palagi kong sinasabi na ang malas lang na kinailangan pang magka-COVID para lang magkaroon tayo ng anumang pondo o suporta upang magawa ang mga bagay na gusto nating gawin sa loob ng matagal nang panahon para sa ating komunidad... upang mabuksan ang ligtas na espasyong ito kung saan tayo nakapagbibigay ng mga serbisyo sa mga bata, sa mga nakatatanda. Ngayon mismo, habang nag-uusap tayo, may aktibidad na nangyayari sa labas. Baka narinig mo na akong magsabi ng “S’alam” sa mga tao sa pagdating nila para kumuha ng mga kahon ng CrossFit, na ipinamimigay namin kada, ibig kong sabihin, linggo. Kaya, binuksan namin ang espasyo. \$75,000 lang ito. Kinailangan kong gawin iyon. Ibig kong sabihin, ako bilang boluntaryo at ang lahat ng iba pang katrabaho ko.

Kaya ang pangamba ko ay: Paano namin mapananatili ang ganitong bagay ngayong napakarami nang resource ang available? Ano na ang mangyayari pagkatapos ng COVID? Isasara na ba namin ang tanggapang ito at babalik na ako sa pagbibigay ng mga serbisyo sa mga tao sa sala ko o sa paradahan o sa kung saan? Kung gayon, para itong isang malaking kahihyan, isang matayog na pangarap na nawasak. Kawalan ng pag-asa ang ibig nitong sabihin para sa komunidad.

Naglilingkod kami bilang 211 para sa komunidad. Wala nang iba pang mapupuntahang lugar [na accessible sa mga kultura]... kung saan sila puwedeng pumunta kung may anuman silang problema at para alagaan ang sarili nila. Kaya, nakikita namin [bilang mga tagapagtaguyod ng kalusugan sa komunidad] kung paano namin mapangangalagaan ang lahat ng ito. Siyempre, ang mga iyon ang pinakamalalaki kong pangamba, kung paano maaapektuhan ng [COVID] ang komunidad. Hindi ko alam kung gaano kalaki ang epekto nito sa komunidad at kung paano ito matatapos.

Pa Ousman Joof
WA West African Center

Gustong mag-ingat habang nagdududa sa pandemya ng COVID ang pamilya ko. Kasama ang mga magulang ko at ako sa mga unang nabakunahan sa pamilya naming may 6 na miyembro. Walang interes ang mga kapatid ko kahit hanggang ngayon.

Mulki Mohamed
RuntaNews

Mapanghamong makipagtrabaho sa mga taong may mga medikal at pulitikal na paniniwala, at sadyang pasaway tungkol sa panganib ng COVID.

Makitungo sa mga taong gumagawa ng sarili nilang mga katotohanan, pulitika, mga taong pinaglalaruan ang buhay ng iba, at mga taong sarili lang ang iniisip, walang pakialam sa mga sarili nila at sa kalusugan ng iba

Faaluaina “Lua” Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

Malungkot ang hindi makabiyaha para makita ang pamilya.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Nakabukod lang tayo hangga't maaari habang naka-quarantine.

Pero kinailangan kong suportahan ang ating kagawaran ng kalusugan ng publiko.

Sinuportahan ko ang pangasiwaan ng emergency sa pagtatasa sa mga site para sa pagpapasuri, pag-quarantine, mga bakuna...atbp.

Lumayo ako sa pamilya ko hanggang sa talagang wala na akong kontaminasyon.

Naaalala ko noong tinatanong ko ang lahat kung ano ang pakiramdam nila at kung naiintindihan nila ang nangyayari. Napansin ko na napakaraming kalituhan dahil sa halo-halong impormasyon at mensahe sa pagitan ko at ng mga taong kakilala ko at ng balitang nakukuha namin araw-araw.

Todd Holloway

Center for Independence

**Hudyat para
Magsulat #4
May kahit ano
bang Magandang
Naidulot ang
COVID?**

Minamahal na Mambabasa,

*Maglaan ng sandali para alalahanin,
isulat, at ibahagi ang anumang
magandang naidulot, noong
mahihirap na sitwasyon ng pandemya.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Isang Tula tungkol sa Magagandang Naidulot

Pinalabas nito ang mga tao sa comfort zone nila
at pinagawa ng direktang aksiyon.

Sa loob ng ilang sandali, inilahad nito ang nagkakaisang budhi ng
lahat at ang moral na kaluluwa ng mga tao, sa isang panahong hindi
pa nangyari noon.

Inilantad tayong lahat nito, para sa isang sumpa.

Nabali ang sumpa.

Nagsulat ito ng talambuhay at nagtayo ng mga paaralang pangsining
palabas sa mga bartolinang nambibilanggo sa ating mga anak.

Nagsilbi itong parang bakuna laban sa salot
ng kawalan ng pag-asa at malasakit
sa pagmamahal sa sarili ng isang tao.

Binuhay nitong muli ang mga pangarap.

Ibinuklod ng COVID ang mga tao sa mga pambihirang paraan.

Ginawa nitong mas matamis ang mga huling halik,
mas matagal ang mahahabang pamamaalam, mas mabagal at mainit
ang mga takipsilim.

Ibinunyag nito ang lahat ng kabanalan ng kalikasan
sa maliwanag na araw.

At sa kabila ng lahat ng pasakit
at ligayang inihatid nito
sa planetang ito, kinailangan din nito sa wakas na magbalik sa lupa.

Abo sa abo, alikabok sa alikabok.

At nagsiawit ang koro ng, “Salamat sa pag-alis mo!”

Jordan Chaney

Manggagawa sa Kultura, Makata

Ang magandang naidulot ay nakatagpo rin tayo ng
napakaraming taong handang tumulong sa isa't isa,
kahit pa sa mga taong hindi nila kakilala. Nasa isang
komunidad ako na napaliligiran ng malilikhaing ideya.
Gusto naming mag-focus kung paano kami patuloy na
makikipag-usap sa isa't isa. Napakadakilang magtayo
ng komunidad sa panahon ng COVID. Tayo ay mga
nilalang na kailangan ng kasama. Ipinakita sa atin ng
pandemya kung gaano kahalaga na manatili tayong
magkakaugnayan.

Sa ilang paraan. Kahit papaano.

Lin Crowley

Asian Pacific Islanders Coalition SPS

Multicultural Center of the South Sound

Noong lumipat na sa mas maraming virtual event gaya ng mga kumperensiya at job fair, higit akong nakaagapay habang lockdown at nakahanap ako ng komunidad ng mga indibidwal na kapareho kong mag-isip na puwede kong makaugnayan.

Mulki Mohamed
RuntaNews

Isang Tula para sa mga Pabaon ng COVID

Mga pabaon ng mas maiinam na
kagawian
Naglalakad na ako araw-araw ngayon
Iniingatan ang mga relasyon ko
at tinatawagan ang mga mahal ko sa
buhay araw-araw

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

Hinayaan ko ang sarili ko na i-enjoy ulit ang pagbabasa... binasa ko ulit ang mga paborito ko noong kabataan ko, sinuong ang mga nobelang nagdala sa akin sa ibang mundo, dinalumat ang mga tula... Mas lalo akong napalapit sa sarili ko nang ginawa ko ang mga bagay na gustong-gusto kong ginagawa noong bata pa ako.

Bumalik din ako sa pagsusulat na mahigit 5 taon ko nang hindi ginagawa! Meron akong typewriter at nagsulat ako tuwing gabi sa ilalim ng buwan doon sa likurang patyo nang nasa paanan ko ang aso ko. Hinayaan ko ang sarili kong maging “mababaw” at tunghayan ang kagandahan kahit pa sa pinakamapapanglaw na parte ng pandemya.

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle



Hudyat para Magsulat #5 Mga Kuwento ng Paglikha at Obitwaryo sa COVID

Minamahal na Mambabasa,

Paano kung bibigyan mo ang iyong sarili ng pahintulot para gumawa ng sarili mong kuwento ng paglikha, mito, alamat sa COVID?

Kung magsusulat ka ng sarili mong obitwaryo sa COVID, ano ang sasabihin mo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Isinilang ang COVID nang may mapanakit na patakaran sa mga panahong wala na ngang katiyakan at may pagkakawatak-watak.

Bastardo ang COVID, isang ulilang mas marami pang buhay kaysa sa pusa.

Ayon sa mito, dumarami pa ang buhay (mutation) ng COVID sa tuwing nilalapa nito ang mga mahal natin sa buhay. Pero kadalasan, ang mga biktima ng maling impormasyon ang pinagpipiyestahan nito.

Jordan Chaney

Manggagawa sa Kultura, Makata

Isinilang ang COVID MARAMING taon na ang nakalilipas at nakalugmok lang sa paligid nang walang pumapansin, habang nasa gitna ng atensiyon at kaluwalhatian ang mga kapatid nito. Lumabas sa eksena bilang bida ang COVID sa entablado ng mundo sa pagitan ng 2019 at 2020 nang magsimula ang sangkatauhan na manghimasok nang manghimasok sa kuta nito. Ipinaalala sa atin ng COVID na hindi “lahat-lahat” ang mga tao.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

Tala ng mga Manggagamot: Halamang-gamot na Kontra-lungkot

Merong mga kaibigang halaman, tulad ng mga tao, na kayang maglaan ng espasyo para sa nararamdaman natin. Nasa ibaba ang isang maikling listahan ng mga herbal na tsaa. Anong katutubong gamot ang ginagamit mo para guminhawa ka?

Mga Kaibigang Halaman

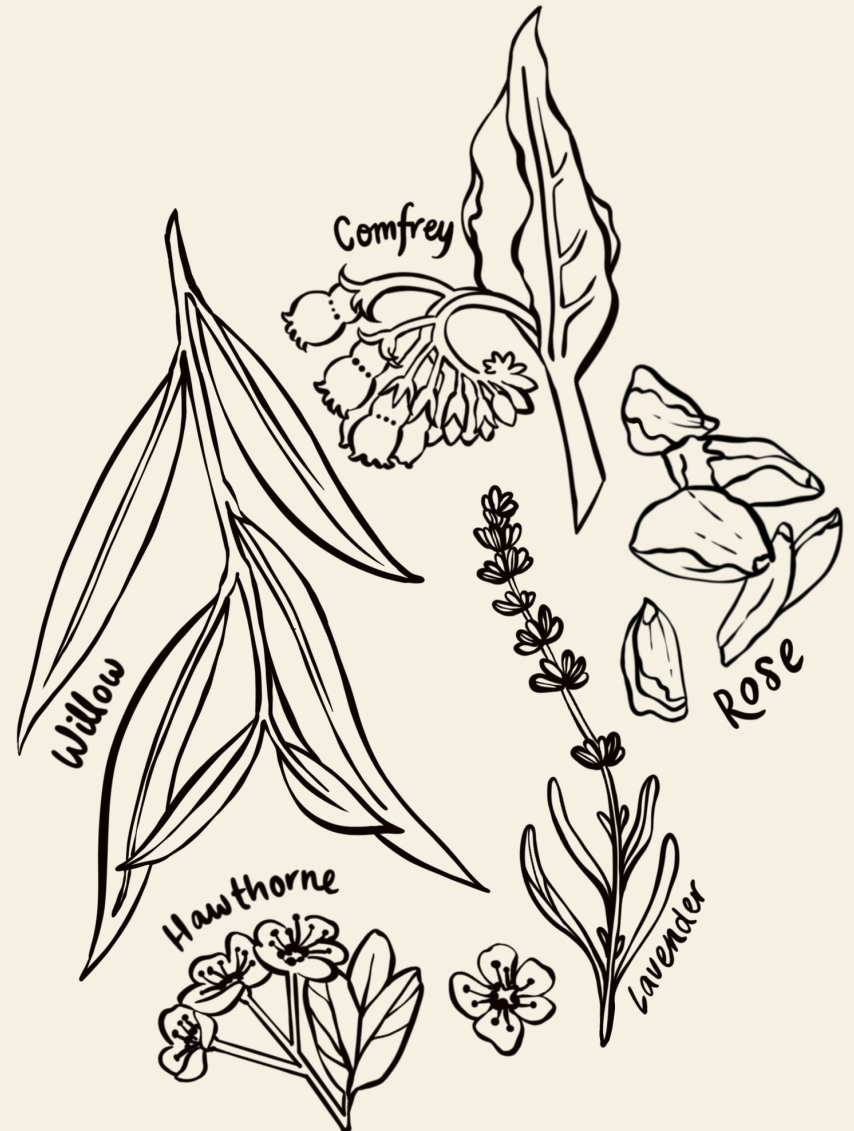
Willow

Comfrey

Rosas

Hawthorne

Pampakalma: Lavender, Skullcap, Mint, Lemon Balm



**Hudyat para
Magsulat #6
Ang mga Bagay na
Nangingibabaw:
Isang Pagninilay
tungkol sa Saya at
Dusa**

Minamahal na Mambabasa,

*Ano ang mga bagay na
nangingibabaw kapag inusisa
mo sa katawan mo kung saan ito
nakararamdam ng DUSA at SAYA?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kapag narinig ko ang salitang
dusa?

Dama ko ito sa dibdib ko

Kapag narinig ko ang
salitang saya
Dama ko ito sa mukha ko
dahil
nakangiti ako
at sa ulo ko dahil agad
akong
 napapaisip ng panahon
 sa buhay ko na naging
 masaya ako.

Mayra Colazo

Central WA Disability Resources

kung makahanap ka ng saya

hayaan ang sarili mong damhin ito nang
todo.

lumukso sa buwan nang bitbit ito.

magpagulong-gulong sa taniman ng mga
bulaklak.

kung makahanap ka ng saya

dumausdos na parang bangkang
naglalayag

habang ginagabayan ng puso mong
nagniningning.

damhin ito nang todo

para kapag kinailangan mo

maaalala mo

na posible ang ganitong mga sandali

Zyna Bakari

Urban League of Metropolitan Seattle

Hudyat para Magsulat #7 Ituloy ang Pakikipag-ugnayan

Minamahal na Mambabasa,

Umaasa kaming nabasa mo ang lahat ng sulating ito na kinolekta mula sa mga manggagawa sa front line nang may nakalaang lugar para sa sarili mong mga damdamin at emosyon.

Kahit ano pa ang isinasaloob mo, minsan, kailangan mo lang itong panghawakan nang mabuti.

Kung hindi, sa paanong paraan pa natin lahat maaalala ang kahulugan ng pinagsasaluhang sandaling ito? Paano pa ito makararating sa mga mas bagong henerasyon natin?

Kung gusto mong ipaalam sa amin ang tungkol sa iyong malikhaing gawa o kung gusto mong magbahagi ng kahit anong bagay na inaasam, pinangangambahan, at pinapangarap mo, nandito kami para makinig.

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

Mga Pasasalamat

Umaasa kaming nasiyahan ka sa mga pasulyap na ito mula sa magagandang usapang nasaksihan namin.

Nang sinimulang pangarapin ng mga pinuno para sa pagkakapantay-pantay ang tungkol sa Collaborative, umasa kaming makabuo ng isang makabuluhang espasyo na may paninindigang isentro ang mga komunidad sa pagpapalano at pagresponde kaugnay ng pagpapabakuna sa COVID.

Alam namin na gusto naming makagawa ng mga pagkakataon para makipagtulungan. Pero hindi namin naisip na magkakaroon ang Collaborative ng mahigit 680 partner mula sa iba't ibang panig ng WA. Nagpupulong kami nang virtual sa Zoom. Kalaunan, nakatulong ang 24 na buwang sesyong ito para makapagtakda ng polisiya at mga pamamaraan na nakaayon sa bisyon ng komunidad. Naging makapangyarihan ang espasyo, at nakapaglunsad pa ito ng dalawang spin-off na workgroup.

Talagang nakatutuwang makasamang mamuno ang 19 na mahuhusay na Collaborative Thought Partner, at marami sa kanila ang nagbahagi ng pagkamalikhain nila rito. May natutunan ako mula sa bawat isa sa mga partner na nakalista sa ibaba. Tinuruan nila ako kung paano isentro ang pangangalaga sa komunidad. Tinuruan nila akong maging higit na malikhain at maligaya sa paggawa ng lunas.

Sa tulong ng bisyon ng mga pinunong ito, nakita ko kung paano natin, bilang isang lipunan, puwedeng pag-isipan ulit ang tungkol sa kalusugan ng publiko tungo sa mga sistemang gumagana para sa lahat sa pamamagitan ng pagbibigay-galang sa kultura, wika, kung paano naipapasa ang impormasyon, at kung paano ito maibabahagi nang may pagmamahal at malasakit.

Fathiya Abdi
Community Collaborative



Ang pondo para sa dokumentong ito ay inasikaso ng Washington State Department of Health sa pamamagitan ng isang grant mula sa Centers for Disease Control and Prevention (Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit). Ang mga pananaw na ipinahayag sa lathalaing ito at ng mga tagapag-ambag nito ay hindi kailangang nakaalinsunod sa mga opisyal na polisiya ng Washington State Department of Health o ng Department of Health and Human Services (Kagawaran ng mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao), at kung may nabanggit man na pangalang pangkalakalan, kasanayang pangkomersiyong, o organisasyon, hindi ibig sabihin na incendorso ang mga ito ng Pamahalaan ng U.S.

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

Dr. Ben Danielson, [Tagapagtaguyod sa Komunidad](#)

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

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

Jordan Chaney, [Manggagawa sa Kultura, Makata](#)

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

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

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

Lynese Cammack, [Tagapagtaguyod sa Komunidad na Pangkabataan](#)

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](#)

Espesyal na pasasalamat kay Kim Crutcher

DOH 830-032 May 2024 Tagalog

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127.

Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa doh.information@doh.wa.gov.