

MGA TINIG MULA
SA FRONTLINES:

Isang Koro ng COVID

PROYEKTO NG MGA THOUGHT
PARTNER NG COMMUNITY
COLLABORATIVE

POLISIYA, PANG-INSTITUSYON,
AT KOMUNIDAD

ULAT NG INSIGHT



Mga Thought Partner

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](#)
Faaluaina “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: Mga Serbisyo para sa Kapansanan sa Pag-iisip at Paglinang](#)
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 sa kawanihan ng Center for Community Relations and Equity: Anastacia-Renee, C. Davida Ingram, at Fathiya Abdi, at sa mga partner sa komunidad: JM Wong, EJ Juarez, Elisa Murray, Alex Bergstrom, at Charlie McActeer.

Ang proyektong ito ay nagpapakita sa mga insight tungkol sa pagkakapantay-pantay mula sa mga unang tagaresponde sa pandemya sa komunidad ng Washington.

Ang pondo para sa dokumentong ito ay inasikaso (nang parsiyal) ng Washington State Department of Health (Kagawaran ng Kalusugan ng Estado ng Washington) 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 Serbisiyong Pangkalusugan at Pantao), at kung may nabanggit man na pangalang pangkalakalan, kasanayang pangkomersiyo, o organisasyon, hindi ibig sabihin na ineendorso ang mga ito ng Pamahalaan ng U.S.

Mga Nilalaman

INSIGHT SA POLISIYA 8

Pakikipag-ugnayan sa Komunidad
Pakikipagtulungan
Pagkakapantay-pantay sa Datos
Pagbabago ng Polisiya
Kabataan

DATOS NG COVID-19 19

Datos ng Pagkakaiba-iba Batay sa Lahi
at COVID-19
Datos ng Pagpapaospital para sa COVID-19

INSIGHT NA PANG-INSTITUSYON 24

Pagsali sa Lahat
Accessibility ng Wika
Pagkamalikhain
Pagkakapantay-pantay sa Larangang Digital
Pagkakaiba-iba
Edukasyon
Kapaligiran
Pondo
Pag-asa
Eskala

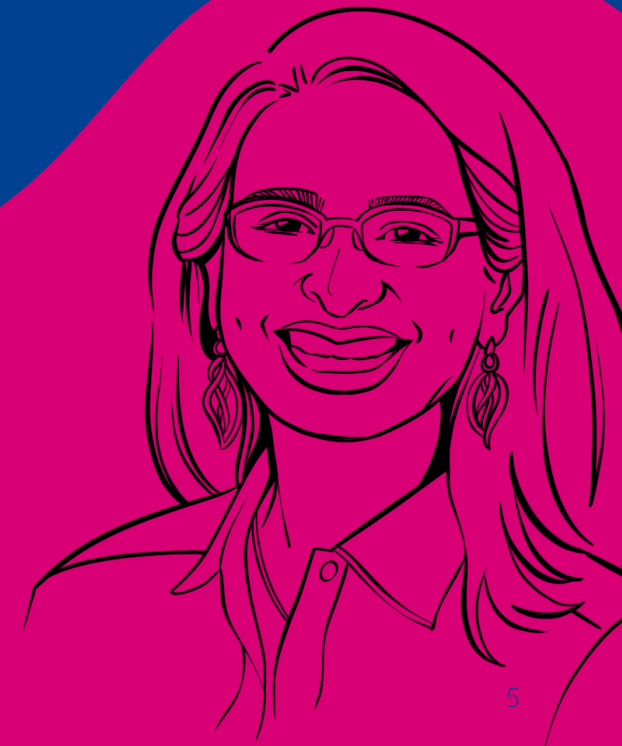
INSIGHT SA KOMUNIDAD 36

Adbokasiya
Kamalayan
Kaugnayan
Sa Iba't Ibang Kultura
Pag-uusap sa Pagitan ng Magkakaibang Henerasyon
Pagbukod
Layunin

“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.”

—Priya Jayadev



Kung makikinig tayo, nagbigay sa atin ang COVID ng mahahalagang aral tungkol sa pagpapahalaga sa buhay ng tao

Kadalasan, mahinang kalusugan ang dahilan kaya **nalalaman** at **nararamdaman** ng mga komunidad na nama-marginalize ng namamayaning lipunan kung ano talaga ang ibig sabihin ng pamumuwera. Ipinakita ng COVID ang maraming nagsasanga-sangang krisis sa kalusugan ng publiko — mula sa mga sibilyan hanggang sa lakas-paggawa at kahit saan pang maisip mo.

May malalim na kinalaman din ang nagaganap na pandemya sa mga paraan kung paano natin pinakitutunguhan nang hindi mabuti ang mga tao. Malinaw nitong inilalarawan ang mga umiiral nang hindi pagkakapantay-pantay — kawalan ng katarungan batay sa lahi, diskriminasyon batay sa kapansanan, mataas na antas ng pagkakakulong, mababang kalidad ng pangangalaga sa nakatatanda, school to prison pipeline, kawalan ng proteksiyon sa mga manggagawa, trabahong wala o may mababang kita, kawalan ng tiyak na pabahay at pagkain, pasakit na dulot ng pagbukod sa lipunan, kawalan ng resources para sa mga nakikipaglaban sa adiksiyon, mga taong walang pangangalagang pangkalusugan, buhay na walang internet, mga utility na pinutulan na ng serbisyo, walang sasakyan o may mabagal na transportasyon, hirap na dinaranas ng lahat ng tagapagbigay-alaga.

Marami pang puwedeng idagdag sa listahan.

Ilan lang ito sa mapapanganib na interseksiyon kung saan napuwersa ng COVID ang mga komunidad at tagapagsulong na magsalita at pumalag.

Ito ang dahilan kung bakit mahalagang hindi malimutan ng mga politiko, institusyon, employer, at minsan, pati na ng mga karaniwang tao kung ano ang masaklap na itinuro sa ating lahat ng COVID sa loob ng tatlong taon ng kasawian.

Tandaan natin ang mga aral ng buhay na itinuro sa atin ng COVID para sa mga krisis sa buhay at sa hinaharap pagkatapos ng pandemya



INSIGHT SA POLISIYA

Ibinahagi ng mga unang tagaresponde sa komunidad mula sa Washington ang kanilang kaalaman para mapahusay ang paggawa ng polisiya, habang nagpapatuloy pa ang mga epekto ng COVID.

INSIGHT SA POLISIYA

- Pakikipag-ugnayan sa Komunidad
- Pakikipagtulungan
- Pagkakapantay-pantay sa Datos
- Pagbabago ng Polisiya
- Kabataan

Pakikipag-ugnayan sa Komunidad

Isentro ang mga taong nahaharap sa mga balakid

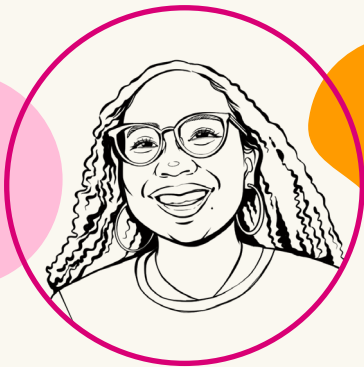
Isentro ang mga taong nahaharap sa anumang balakid sa kalusugan kasama na ang mga nakakulong, walang tiyak na pabahay at pagkain, hindi nakadokumento, nahaharap sa problema ng pagkalulong sa droga o alak at sa kalusugan ng pag-uugali, tagapagbigay-alaga, may mababa/walang kinikita.

Gumawa ng mga panlahatang gabay sa pakikipag-ugnayan sa komunidad

Maghanda ng mga gabay sa pakikipag-ugnayan sa komunidad na nagsasali sa mga taong may maitim hanggang sa maputing kulay ng balat, iba't ibang hugis ng katawan, edad, ipinahahayag na kasarian, hilatsa ng buhok, anyo ng mukha, kalagayang pang-ekonomiya.

Isentro ang mga mukha ng Black, Indigenous, Pacific Islander, Hispanic/Latinx, at BIPOC

Ilantad at isentro ang mga mukha ng Black, Indigenous, Pacific Islander, Hispanic/Latinx, BIPOC bilang ang pamantayang hitsura. Gusto nating makita na naikakatawan ang ating anyo sa kabuuan ng gawaing ito.



"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."

—Pa Ousman Joof



Pakikipag-ugnayan sa Komunidad

Idokumento ang mga kolektibong aral

Idokumento ang mga kolektibong aral upang mabigyan ng pananagutan ang ating mga komunidad sa lahat ng interseksiyong ito sa kalusugan ng publiko nang may malinaw na wika at malinaw na mithiin.

Gumawa ng mga desisyong nakasentro sa komunidad

Manindigang gumawa ng mga panlahatang desisyong nakasentro sa komunidad na nagsasaalang-alang sa kasaysayan ng pamumuwera — noon at ngayon.

Makipagtulungan sa mga tagapamuno sa komunidad

Makipagtulungan sa mga tagapamuno sa komunidad. Magsali ng iba-ibang miyembro ng komunidad batay sa kung ano ang mahalaga para sa kanila.



Pakikipagtulungan

Kailangan ng kolektibong pagsisikap

Mag-focus sa mga diskarteng nangangailangan ng kolektibong pagsisikap na hindi kayang gawin ng mga indibidwal o ng magkakahiwalay na organisasyon.

Pahalagahan ang mga panlahatang pakikipagtulungan na pambayan

Magpahalaga at gumawa ng mga panlahatang pakikipagtulungan na pambayan na nagsisimula sa mga komunidad na nangunguna at may kakayahan sa paggawa ng desisyon at pag-impluwensiya.

Hayaang makisali ang mga miyembro ng komunidad at kawanihan

Maging bukas sa pagbabago, maliksi, madiskarte, at mabilis tumugon. Pero magdahan-dahan para sa mga miyembro ng komunidad at sa iyong kawanihan upang makapagproseso sila at ganap na makasali at maibigay nila ang pinakamahusay nilang kakayahan.

Maglista ng resource ng mga lugar na pinangangasiwaan sa komunidad

Gumawa ng mga listahan ng resource ng mga lugar na pinangangasiwaan sa komunidad sa iba't ibang panig ng estado para makatulong sa mga partnership.

Pakikipagtulungan

Gumawa ng mga pagsasanay na mula sa at para sa mga komunidad na nakararansas ng hindi pagkakapantay-pantay

Gumawa ng mga pagsasanay mula sa at para sa mga komunidad na nakararansas ng mga hindi pagkakapantay-pantay gaya ng maramihang pagkakakulong, kawalan ng tiyak na pabahay at pagkain, pagkalulong sa droga o alak, sakit sa pag-iisip, racism, diskriminasyon batay sa kapansanan, batay sa edad, sa mga dayuhan, batay sa kasarian, sa mga transgender, at iba pang anyo ng pamumuwera.

Ilagay sa focus ang kanilang mga biyaya at hangarin.

Magtaguyod ng mga kakayahan sa pamumunong pambayan sa mga komunidad

Magtaguyod ng mga kakayahan sa pamumunong pambayan sa mga komunidad para maging malawakang available ang mga ganitong pagkakataon sa pamumuno at angkop para sa mga komunidad na hindi naikakatawan nang sapat.

Paghatian ang malalaking resource sa budget na pang-institusyon

Paghatian ang malalaking resource sa budget na pang-institusyon sa mga paraang mapagbigay, matapang, at may pananagutan.



Pagkakapantay-pantay sa Datos

Impormasyon tungkol sa pagkakaiba-iba sa kalusugan ng publiko

Gawing madaling makita, nahahanap, at may simpleng wika ang impormasyon tungkol sa pagkakaiba-iba sa kalusugan ng publiko.

Alam ng mga komunidad kung saan namumuhunan

Gumawa ng mga pagkakataon para maging masigasig ang mga komunidad na alamin kung ano ang anyo/pakiramdam ng pamumuhunan.

Pagsasanay sa pagsusuri ng datos

Mamuhunan para sa pagsasanay sa pagsusuri ng datos ng mga komunidad na hindi naikakatawan nang sapat, upang makagawa ang mga komunidad ng mahuhusay na interpretasyon nang walang tagapagbantay.

Mga balangkas na nakasentro sa tao

Gumawa ng mga balangkas na nakasentro sa tao na hindi nagpapalagay na may sakit ang mga komunidad na nakararansas ng mga pagkakaiba-iba dahil sa nakabukod at naaapi sila sa lipunan, at humiling ng mas magandang pamumuhunang pambayan at pangkomunidad.

Mga patas na pamamaraan sa pagkolekta ng datos

Manindigang gumamit ng mga patas na pamamaraan sa pagkolekta ng datos (hal. access sa wika, pagsali sa mga mapagkakatiwalaang tagapagmensahe sa komunidad).

Available na pampublikong dolyar

Gawing available ang pampublikong dolyar para sa pagkolekta ng datos na pinangangasiwaan sa komunidad at ipagpatuloy ang mahahalagang partnership sa mga pinakaapektadong komunidad.

Pagbabago ng Polisiya

Pakinabangan ang buwelo ng COVID

Pakinabangan ang buwelo ng COVID para sa malawakang pagbabago ng polisiya sa access sa pangangalagang pangkalusugan.

Panatilihing kasali ang mga komunidad

Ang bawat lugar para sa paggawa ng polisiya ay mayroon dapat polisiya, protokol, at pag-uugali na magpapanatili sa mga komunidad na nakikisali at may kakayahang magpabago sa mga kalalabasan ng polisiya.

Mag-hire ng magkakaibang kawani na may mga karanasan sa buhay

Mag-hire ng mga kawaning may magkakaibang karanasan sa buhay na makasusuporta sa mga kalalabasan ng trabaho/polisiya na nakaugat sa karanasan.

Tandaan ang paggawa ng patas na desisyon

Tandaan na ang paggawa ng patas na desisyon ay ang dahilan kung bakit natin pinabuti ang mga antas ng pagpapabakuna sa mga komunidad ng mga taong may kulay. Huwag kalimutan na minsan, pinipili ng mga taong may lahing puti na lumayo para maging ligtas kapag nalaman nilang kailangan ng tulong ng mga taong may kulay.

Kabataan

Mamuhunan sa kabataan

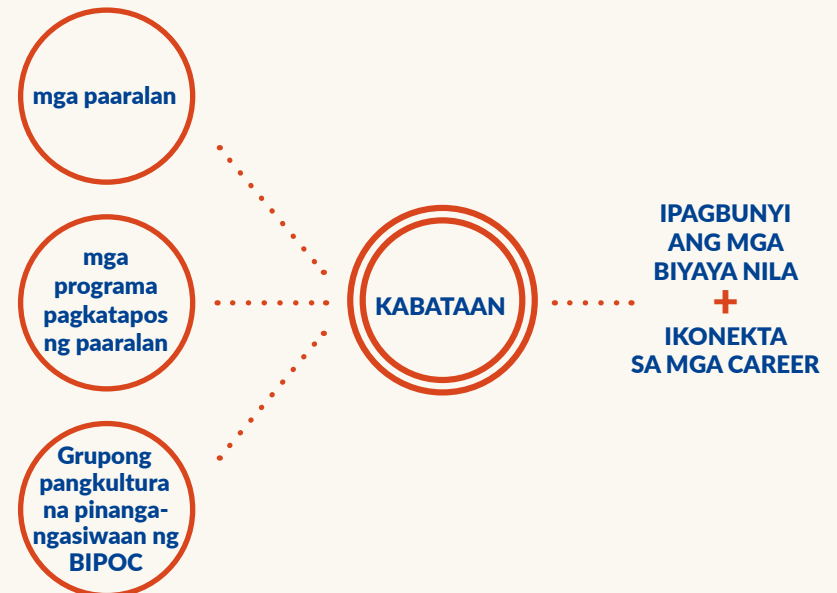
Gamitin ang COVID bilang pagkakataon para mamuhunan sa kabataan at partikular na sa kabataang may kulay, nakakulong na kabataan, walang bahay na kabataan, kabataang walang tiyak na mapagkukunan ng pagkain, pero gawin ito nang ipinagbubunyi ang kanilang mga biyaya. Huwag silang gawan ng label o uri kung binigo man sila ng lipunan.

Makipag-ugnayan sa kabataan

Makipag-ugnayan sa kabataan sa mga paaralan, programa pagkatapos ng paaralan, grupong pangkultura na pinangangasiwaan ng BIPOC bilang paraan ng pakikipag-ugnayan sa komunidad sa dynamic na paraan.

Kumuha ng career sa kalusugan ng publiko

Tiyakin na ang mga nakababatang tao at ang mga pamilya nila ay may kakayahang kumuha ng career sa kalusugan ng publiko.



“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



Datos ng Pagkakaiba-iba Batay sa Lahi at COVID-19

NH/PI+AI/AN

PINAKAMATAAS NA ANTAS NG KASO NG COVID-19 NA IN-ADJUST SA EDAD

Ang mga populasyon ng Native Hawaiian/Pacific Islander (NH/PI) at American Indian/Alaskan Native (AI/AN) ang nagkaroon ng **pinakamataas na antas ng kaso ng COVID-19 na in-adjust sa edad**

Datos ng Pagkakaiba-iba Batay sa Lahi at COVID-19

Datos ng Pagkakaiba-iba Batay sa Lahi at COVID-19



Ang mga populasyon ng American Indian/Alaskan Native (AI/AN) ay may **2.5x** na mas mataas na antas ng pagkamatay na **in-adjust sa edad** kaysa sa mga populasyon ng Asian at White.

Ang mga populasyon ng Black/African American ay may **antas ng pagkamatay sa COVID-19 na halos 2x na mas mataas** kaysa sa mga populasyon ng Asian, White, at Maraming Lahi.

COVID-19 Datos ng Pagpapaospital



NH/PI

PINAKAMATAAS NA ANTAS NG PAGPAPAOSPITAL

Ang mga populasyon ng Native Hawaiian/Pacific Islanders ang nagkaroon ng **pinakamataas na antas ng pagpapaospital** sa mga kumpirmado o posibleng kaso ng COVID-19.

COVID-19 Datos ng Pagpapaospital



Ang mga populasyon ng Native Hawaiian/Pacific Islanders ay nagkaroon ng **antas ng pagpapaospital na 5x na mas mataas** kaysa sa mga populasyon ng White sa mga kumpirmado o posibleng kaso ng COVID-19.

INSIGHT NA PANG-INSTITUSYON

Ano ang gusto ng mga unang tagaresponde sa komunidad na maalala ng mga institusyong pangkalusugan tungkol sa COVID?

INSIGHT NA PANG-INSTITUSYON

- Pagsali sa Lahat
- Accessibility ng Wika
- Pagkamalikhain
- Pagkakapantay-pantay sa Larangang Digital
- Pagkakaiba-iba
- Edukasyon
- Kapaligiran
- Pondo
- Pag-asa
- Eskala

Pagsali sa Lahat

Tutulan ang pagkakawatak-watak sa komunidad

Huwag manghikayat ng pagkakawatak-watak sa ating komunidad; sa kabuuan, maraming buhay ng tao ang nawawala dahil dito.

Unawain ang kani-kaniyang pangangailangan

Isipin ang mga marginalized na komunidad sa mga kongkretong paraan at alamin kung paano maaaring mag-iba sa namamayang kultura ang kani-kaniya nating pangangailangan.

Mamuhunan sa kalusugan ng pag-uugali

Alamin na kailangan ng makabuluhang pamumuhunan sa kalusugan ng pag-uugali sa lahat ng interseksiyon ng lipunan.

Mamuhunan sa mga komunidad na nakararanas ng pagkakaiba-iba

Mamuhunan sa mga komunidad na nakararanas ng pagkakaiba-iba nang malawakan at ng pagkakaiba-iba na kaugnay ng COVID.

Plano para sa regular na pag-resource

Magplano para sa regular na pag-resource ng mga komunidad sa mga interseksiyon ng katarungan para sa may kapansanan (BIPOC, LGBTIAA+, walang bahay, nakakulong, nakatatanda, may mababa/walang kinikita, nahaharap sa problema sa kalusugan ng pag-iisip at pagkalulong sa droga o alak).

Gumawa ng eskala at estruktura

Gumawa ng eskala at estruktura na patungkol sa nasa itaas.

Accessibility ng Wika

Magbigay ng mga tool para sa maraming wika

Gawing available ang mga tool para sa maraming wika mula sa simula, hindi lang sa English o English at Spanish lang, magdisenyo ng access na pangmaraming wika, gumamit ng mga ASL interpreter.

Tandaan ang lipunan sa loob ng ating mundo

Tandaan na maraming iba-ibang tao ang kasali sa lipunan sa loob ng ating mundo sa mga lokal na komunidad natin.

Mag-isip nang pandaigdigan

Mag-isip nang pandaigdigan. Hindi lahat ng tao sa Estados Unidos o estado ng Washington ay nakakaintindi ng English.

Paghatian ang gastos

Hati-hatiin ang gastos sa mga grupo sa komunidad. Mahal ang mga resource na ito.

Gawing available ang mga translation

Gawing available ang ulat na ito sa ibang mga wika.

Pagkamalikhain

Ipakalat ang mga mensahe tungkol sa kalusugan ng publiko

Maging malikhain. Gumamit ng sining at kaalamang pantao para maipakalat ang mga mensahe tungkol sa kalusugan ng publiko (hal. kuwento, kanta, dula, flash mob, sayaw, laro, larawan, podcast, online na content).

Makipag-ugnayan sa mga artista

Makipag-ugnayan sa mga artista; mapang-akit sila.

Maghanap ng mga artistang may mga interseksiyonal na karanasan sa buhay

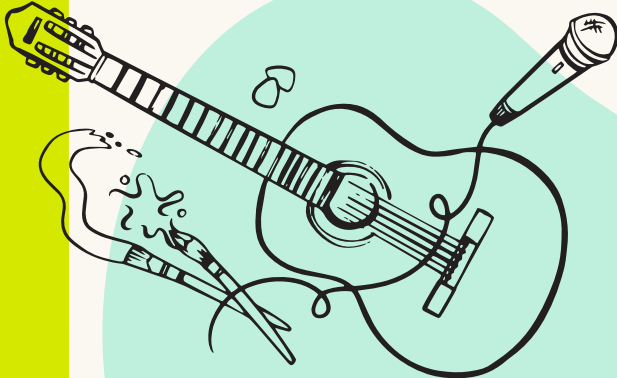
Maghanap ng mga artistang may mga karanasan sa buhay na interseksiyonal gaya ng mga artistang BIPOC, artistang trans/ queer na may kulay, babaeng may kulay mula sa iba't ibang ipinahahayag na kasarian, nakakulong na artistang kabataan at nasa hustong gulang.

Gamitin ang kaalamang pantao

Gamitin ang kaalamang pantao para mapakinabangan ang mga pangkalahatan at partikular na parte ng kuwento ng tao.

Gamitin ang sining at kultura

Gamitin ang sining at kultura para pasiglahin ang kalusugan ng publiko.



Pagkakapantay-pantay sa Larangang Digital

Gumawa ng mga sistema ng pagbabahagi ng impormasyon

Gumawa ng mga sistema ng pagbabahagi ng impormasyon na hinuhulaan na kung paano puwedeng magamit ng lahat ang digital na content kahit pa may mga balakid (hal. magdala ng hot spot, padaliin ang paggamit ng impormasyon sa cellphone, gumawa ng bersiyong analog para sa mga taong nagbabahagi nang verbal, at i-print sa papel).

Gumamit ng high- at low-tech

Gumamit ng mga paraang high- at low-tech para makaugnayan ang mga tao sa ere, online, personal.

Pagkakaiba-iba

Tugunan ang mga pagkakaiba-iba batay sa lahi at ekonomiya

Ibahagi kung paano mo tinutugunan ang mga pagkakaiba-iba batay sa lahi at ekonomiya sa mga plano mo sa trabaho.

Protektahan ang mahihina

Tandaan kung ilang tao ang nawalan ng buhay dahil sa COVID. Gumawa ng mga panghinaharap na polisiya para protektahan ang mahihina mula sa iba't ibang panig.

Edukasyon

Magdisenyo ng mga proyektong pang-edukasyon

Magdisenyo ng mga proyekto sa pag-aaral ng siyensiya sa komunidad.

Alamin ang mga trend para maunawaan ang mga kakulangan

Alamin ang mga trend sa sekondarya (K-12) at pagkatapos ng sekondarya na edukasyon (kolehiyo) para maunawaan ang mga komunidad na may mga kakulangan sa pag-aaral ng siyensiya.

Magbigay ng access

Kailangan natin ng access sa mapaghilom na sining, suporta sa pagdurusa, mabuting kapakanan para makaagapay at lalo na kapag may pinagdaraan tayong paghihirap.

Kapaligiran

Magdisenyo ng mga espasyo sa labas

Magdisenyo ng mga espasyo sa labas para magkasama-sama nang ligtas ang mga tao sa ating mga komunidad.

Tulungan ang mga tao na maunawaan ang mga sistema ng HVAC

Tulungan ang mga tao na maunawaan kung paano puwedeng mag-filter ng hangin ang mga sistema ng HVAC (pagpapainit, bentilasyon, at pagpapalamig ng hangin) at pondohan ang resource na ito sa mga marginalized na komunidad.

Pondo

Ulitin ang agarang pagresponde

Ulitin ang diskarte sa agarang pagresponde sa pagpopondo.

Bawasan ang mga balakid

Patuloy na bawasan ang mga balakid sa pag-access ng pondo.

Idokumento ang mga pangangailangan

Patuloy na idokumento kung ano ang talagang nakatulong sa mga pangangailangan ng mga lokal na komunidad sa iba't ibang panig ng estado.

Magbahagi ng dashboard ng pamumuhunan sa komunidad

Magbahagi ng dashboard ng pamumuhunan sa komunidad.

Tumulong na magtayo ng impraestruktura

Tulungan ang mga komunidad na magtayo ng mga impraestruktura para sa mas malalaking pasok ng pera.

Tumulong na magdisenyo nang malawakan

Tulungan ang mga tagapamuno ng marginalized na komunidad na magdisenyo nang malawakan, kailangan nilang mag-isip para sa milyon-milyong dolyar.



Pag-asa

Kailangan ng layunin at pag-asa

Unawain ang pangangailangan ng mga tao na magkaroon ng layunin at bagay na nagbibigay ng pag-asa, para makaresponde sa isang krisis na puno ng pagdurusa.

Kailangan ng panghihikayat at kaugnayan

Tandaan na kailangan ng tao ng panghihikayat. Kailangan nating maramdaman na may kabuluhan o layunin tayo. Hindi natin gustong maramdaman na para lang tayong isang butil ng buhangin sa dalampasigan. Hindi iyon nakatutulong. Kailangan natin ng kaugnayan. Ipinapaalam nito sa atin na hindi tayo nag-iisa. Hindi lang tayo mga indibidwal o indibidwal na komunidad.

Kailangan ng tiwala at sigla

Tandaan na kailangan ng mga agarang tagaresponde ng tiwala, kabuluhan, at layunin sa ating serbisyo. Kailangan natin na ipagbunyi at pasiglahin tayo ng mga tagagawa ng polisiya, para alam natin na mahalaga ang ating mga pagsisikap.

“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

Eskala

Magbigay ng suporta sa nervous system

Unawain na ang mga tagapamuno ng kalusugan ng publiko sa komunidad ay nangangailangan ng suporta sa nervous system sa antas na pang-indibidwal at pang-institusyon. Pag-isipan ang mga sistema at psyche.

Gumawa ng programa para sa mabuting kapakanan

Gumawa ng mga programa para sa ikabubuti ng kapakanan ng mga tao upang maging mainam ang kalagayan sa mga frontline ng komunidad.

Unawain kung paano gumagana ang trauma

Unawain kung paano gumagana ang pangunahin at sekondarya na trauma.

Gawing mas panlahatan ang suporta

Maghanap ng mga paraan para gawing mas panlahatan ang suporta upang maipakita nito ang mga karanasan sa buhay ng mga tao mula sa uring manggagawa sa lahat ng interseksiyon ng pagkakakilanlan.



“Pakiramdam ko, naging gamot ko ang mga bulaklak. Gamot ang araw na nakadalisdis sa partikular na paraan.

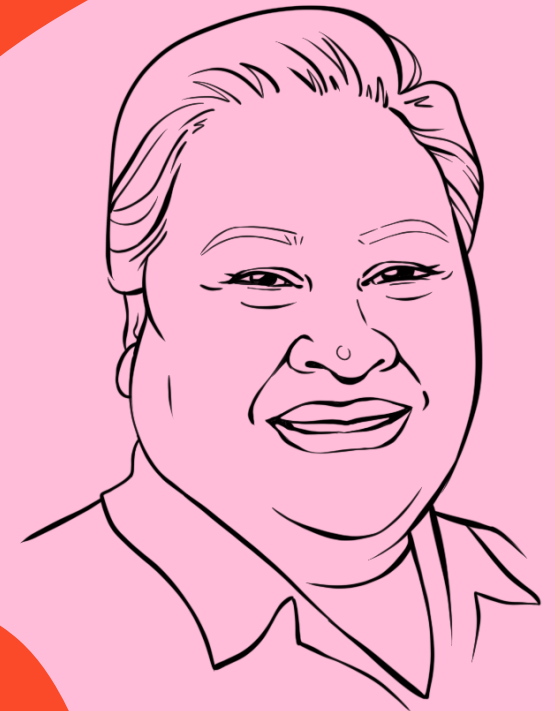
Maliliit na bagay na mapanghahawakan habang nakatatakot at nakalulungkot at maling-mali ang mga nangyayari.”

—Zyna Bakari



“Maging mas magalang. Kahit na sa mga taong hindi nakikinig”

—Aunty Lua Pritchard



INSIGHT SA KOMUNIDAD

Ano ang gusto ng “mga mapagkakatiwalaang tagapagmensahe” ng COVID na maalala ng sari-sarili nilang mga komunidad tungkol sa pandemya?

INSIGHT SA KOMUNIDAD

- **Adbokasiya**
- **Kamalayan**
- **Kaugnayan**
- **Sa Iba't Ibang Kultura**
- **Pag-uusap sa Pagitan ng Magkakaibang Henerasyon**
- **Pagbukod**
- **Layunin**

Adbokasiya

Mag-ayos at magtayo

Mag-ayos nang sama-sama at magtayo ng mga koalisyon.

Makipagpulong sa kawani ng lehislatura

Magtakda ng mga pulong sa kawani ng lehislatura na tumutulong sa mga tagagawa ng polisiya na naka-focus sa kalusugan at pagkakapantay-pantay sa kalusugan. Tumutulong ang mga ekspertong ito na magtakda ng mga priyoridad para sa mga tagagawa ng polisiya kung kanino sila nakikipagtrabaho.

Ibahagi ang ulat na ito

Ibahagi ang impormasyon sa ulat na ito sa mga indibidwal na grupo o magkaanib na koalisyon para maisulong ang isang kolektibong bisyon.

Bumuo ng sulatin tungkol sa posisyon

Bumuo ng sulatin tungkol sa posisyon, na may mga naaaksiyunang hakbang, at lagdang pang-organisasyon.

Makipag-ugnayan sa Kalihim ng Kalusugan ng WA DOH

Makipag-ugnayan sa Kalihim ng Kalusugan ng Washington Department of Health tungkol sa pagkakapantay-pantay sa COVID nang may insight sa komunidad.

Kamalayan

Pahalagahan ang kalusugan mo

Tandaan na mahalaga ang kalusugan mo.

Karapatang humiling

May karapatan kang hilingin sa sektor ng kalusugan ng publiko na tulungan kang pangalagaan ang katawan mo, pati na ang mga tao sa ating mga komunidad.

Dapat kang maipakita sa mga kampanya

Mahalaga ka. Dapat maipakita ang buhay mo sa mga kampanya para sa pagtuturo tungkol sa kalusugan ng publiko sa komunidad.

Access sa impormasyong madaling unawain

Karapat-dapat kang makatanggap ng access sa impormasyon at katotohanan tungkol sa kalusugan ng publiko na madaling unawain para manatiling malusog at makaagapay sa panahon ng mga medikal na krisis.

Tugunan ang problema sa maling impormasyon

Kausapin ang mga mahal sa buhay at mga katrabaho kapag nagkalat sila ng maling impormasyon sa pagsasabi nito at sa mga channel ng komunidad.

Kaugnayan

Kapag nakikisalamuha ka, ibig sabihin, nasa mabuti kang kalagayan

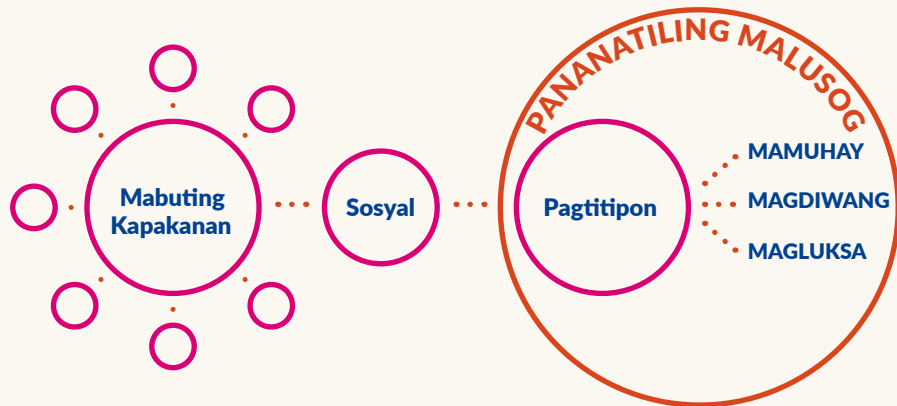
Alamin na ang pakikisalamuha ay mahalagang parte ng pagkakaroon ng mabuting kalagayan para sa maraming tao.

Kapag nakikipagtipon ka, ibig sabihin, nakakakuha ka ng suporta

Napakahalaga para sa buong komunidad ang makikipagtipon, o kadalasan ay kailangan itong gawin dahil sa buhay sa trabaho at paaralan. Kailangan natin ng suporta para maipaliwanag kung paano magdiriwang, magluluksa, o mamumuhay araw-araw habang nananatili pa ring malusog.

Manatiling malusog nang sama-sama

Magtulungan para mailista natin kung paano tayo mananatiling malusog nang sama-sama lalo na kung naiiba ang mga pagbabagong ito sa mga paraang pamilyar na sa atin.



Sa Iba't Ibang Kultura

Mga koalisyon para sa iba't ibang kultura at maraming lahi

Aktibong gumawa ng mga koalisyon para sa iba't ibang kultura at maraming lahi.

Etnikong media at media sa komunidad

Makipagtulungan sa etnikong media at media sa komunidad.

Kahalagahan ng maraming wika

Kung mahalaga ito, gawin ito sa maraming wika.

Mga kampanyang partikular sa kultura at para sa iba't ibang kultura

Panatilihin ang mga komunidad na Native American/Indigenous, African American/Black, Hispanic/Latine/Latinx, Pacific Islander, at BIPOC na nakasentro sa mga kampanyang partikular sa kultura at para sa iba't ibang kultura.

Oo/At na pag-iisip

Gumamit ng Oo/At, hindi Alinman/O, na pag-iisip para makaugnayan ang lahat ng taong may kulay at kumilos nang may paggalang sa isa't isa.



Pag-uusap sa Pagitan ng Magkakaibang Henerasyon

Magkakaiba ang pag-unawa ng bawat henerasyon

Isaisip na maaaring magkakaiba ang pag-unawa ng bawat henerasyong nasa iisang komunidad sa iba-ibang paraan ng pakikipag-usap.

Magkakaibang channel ang gamit ng bawat edad

Subaybayan kung paano gumagamit ng magkakaibang channel ang mga taong may iba-ibang edad. Halimbawa, gumamit ang mga nakababatang tao ng livestream sa TikTok at Twitch. Posible namang maraming iba't ibang henerasyon ang gumamit ng social media tulad ng Facebook at Instagram o podcast. Maaaring ang radyo at "word of mouth" ang pinakademokratiko para sa mga komunidad na may mababang kita at walang internet.

Mas madali kung text message

Tandaan na madalas tayong nagbabahagi ng impormasyon sa cell phone, kaya padaliing maibahagi ang mga bagay-bagay gamit ang text message.



Pagbukod

Ilagay sa unahan ang ilang partikular na komunidad

Ilagay sa unahan ng ating gawain sa komunidad ang mga komunidad ng mga taong nakakulong, walang tiyak na pabahay at pagkain, wala/may mababang kinikita.

Magpakatao sa mga tao

Manatiling handang tumulong na magpakatao sa mga taong madaling naiisantabi sa isang mundong watak-watak dahil sa kita, lahi, at mito tungkol sa pagiging karapat-dapat.

Layunin

Lakas at pagkakaisa

Tandaan na malakas tayo kung sama-sama. Sa tulong ng pagkakaisa, makagagawa tayo ng mga kamangha-manghang solusyon nang sama-sama na lulutas sa mga problema natin sa paraang mapagmalasakit at mabisa.

Kabuluhan at nagkakaisang layunin

Unawain na may kolektibong pangangailangan ang mga miyembro ng komunidad para maramdaman na tayo ay may kabuluhan at nagkakaisang layunin. Sa tulong ng pakikipag-ugnayan, alam nating hindi tayo nag-iisa. Kailangan natin ang isa't isa at kailangan natin ng mga institusyong handang magbago.

“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.”

—Jordan Chaney



Salamat sa paglalaan ng oras para basahin ang ulat na ito at idagdag ang mga insight nito sa mahalagang trabahong ginagawa mo.



DOH 830-036 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.