



Juun 30, 2020

Xubinka Bulshada Qaaliga Ahaw,

Waraaqdayadii ugu dambaysay, waxaanu wadaagnay ballanqaadkayaga ah inaanu ku siino wixii kolba ka soo kordha sida habdhiskayagu uu ula qabsanayo safmarka, iyo qaadista tallaabooyinka daruuriga ah si loo hubiyo inaad hesho adeegyada aad u baahan tahay, adigoo badbaado iyo caafimaad qaba. Had iyo jeer xasuustayada ayaad kujirtaa, laakiin dhawrkii toddobaad ee tagay, intii kacdoonada bulsho jireen waxay noqotay wax ka sii cad sidii hore sida ay muhiim inoogu tahay inaynu isku xirnaano.

Waxaannu qiraynaa aasaaska ummaddeena iyo hantideedu inay ku dhisnayd cabudhinta Madowga iyo Dadka Aan Caddaanka Ahayn iyo burburinta Ummadihii Waddanka Loogu Yimi. Caddaalad darrada qoomiga ah waxay ka mid tahay qaabdhismeedyada dawladaheena, ganacsiyadeena, iyo ururada bulshada waddanka oo dhan. Waxa jira xanuun daran iyo jug ay muujiyeen inay haystaan Madowga, Dadka Waddanka Loogu Yimi, iyo Dadka Aan Caddaanka Ahayni. Xanuunkani ma cusbna, laakiin waxa aad u kiciyey kacdoonkii waddanka oo dhan ee ka dhashay dilkii George Floyd, kaasi oo ku dhintay hoosta jilibka sarkaal bilays Minneapolis. Habdhisyadan xadgudubka iyo cabudhinta ahi waa khasab inay dhammaadaan.

Waynu ognahay caafimaadka iyo badbaadada nolosha dadka Madow inay tahay khasab inay kujiraan kuwa la nool HIV. Oo waynu ognahay caafimaadka iyo badbaadada dadka la nool HIV inay tahay khasab inay kujiraan dhammaan dadka Madow. Ururo ka shaqeeya HIV ahaan, waxaanu isku daynay inaanu nafahayaga ku dhisno qiyamka sinnaanta iyo caddaaladda bulsheed. Sidoo kale waxaanu ognahay inayna tani ka dhignayn inaanaan waligayo seegin bartilmaameedka, ama inayna jirin meelo muhiim ah oo u baahan horumarin. Urur kasta gaarkiisa, iyo guud ahaantayo, waxaanu ka fiirinaa gudahayaga meelaha u baahan in shaqo laga qabto.

In kastoo dadka la nool HIV ee xaddiga fayraskooda aad hoos loogu dhigay ayna halis badan ugu jirin qaadista COVID, COVID-19 wali wuxuu halis ku yahay bushooyinkeena, gaar ahaan dadka waayeelka ah iyo dadka xaaladaha caafimaad ee jiidama la nool. Takoorka nidaamsan, sida ay ka tahay meelo badan, waxay ka dhigan tahay in saamaynta ku yeeshay bulshooyinka BIPOC ay tahay mid caddaalad darro ah. Waxa wali sii socda inay jirto caddayn kooban inuu jiro wax difaac ah COVID-19, iyo sidoo kale tallaalba. Intaa in ka badan carrabka kuma adkayn karno inay muhiim tahay joogtaynta caadooyinka caafimaadka leh ee kala fogaanta dadka innagoo si ku-talagal leh u kordhinayna inta aynu u jirsanayno (lix fuudh) dadka kale, xiranayna afaaab marka aynu dad u dhawaanayno, dhaqayna gacmaha sida badan, kana fogaanayna meelaha dadku aadka ugu badan yihiin ama ciriiriga ah. Sidoo kale waxaanu fahamsanahay in dadku ay go'aano ku qaadanayaan inay kaqaybgalaan bannaanbaxyo dad badan oo ka dhan ah arxan darrada bilayska iyo caddaalad darrada qoomiga ah. Waannu taageernaa go'aanada shakhsiyaadka oo ognahay inay jiraan qaabab tan loo samayn karo adigoo wali ilaalinaya caafimaadka iyo badbaadaada. Fadlan nala soo xiriir haddii aad u baahan tahay afaaab ama gacmo nadiifiye.

Waxaannu sii wadnaa rabitaankayaga inaanu wadaagno farriinta ah “Adiga ayaanu halkan kuu joognaa.” Barnaamijyadayadu waxay sii wadaan bixinta caafimaadka onlaynka ah iyo adeegyo fool-ka-fool ah oo kooban waxaan sii wadnaa kala shaqaynta gobolka iyo saraakiisha deegaanka diyaarinta qorshayaal lagu kordhinayo adeegyada fool-ka-foolka ah. Na soo wac, kala soco websaytyadayada iyo bogagga Facebook wixii kolba soo kordha.

Wacaalo muhiim ah kooban:

- Adigoo la shaqaynaya bixiyayaashaada caafimaad, waxaad dib u bilaabi kartaa shaqadaada dhiigga ee sida caadiga ah loo muddeeyo, iyadoo bixiyayaal badan ay ku bixinayaan adeegyada fool-ka-foolka ah ballaamo.
- Marka laga tago lacagaha gurmada Ryan White ee hadda diyaarka ah, maalgalinta Xeerka CARES ee Fadaraalka waxa kujira lacago dheeraad ah oo loogu talagalay baahiyaha maaliyadeed ee xaaladaha gurmada ah sida biilalka laydhka iyo biyaha, kaalmada taleefanka gacanta, kaalmada cuntada, iyo agabka caafimaadka iyo fayodhawrka. Fadlan la xiriiir maareeyaha kiiskaaga ama bixiye adeeg oo kale si aad kaalmo uga hesho helitaanka lacagahan.
- Kalfadhiyada iyo kooxaha caafimaadka habdhaqan ayaa si ballaaran loogu heli karaa taleefan ama maqal iyo muuqaal marka la eego macaamiisha hore u jirtay iyo kuwa cusub. Fadlan wac bixiyayaashaada ama maareeyayaasha kiiska si aad wax badan uga ogaato kalfadhiyada iyo kooxa la heli karo

Ka hel macluumaad sax ah oo kusaabsan COVID-19 & HIV [halkan](#) kuwaasoo ku qoran Ingiriisi iyo Isbaanish. Waxaanu sii wadnaa ku talinta websaytyada soo socda si aad u hesho macluumaad cusub oo sax ah: [Degmada Multnomah](#), [Maamulka Caafimaadka Oregon](#), ama [211 wixii ah su'aalaha guud ee ku saabsan Korona Fayraska](#) iyo khayraadyada kaa caawin kara buuxinta baahiyahaaga aasaasiga ah.

Waxaanu halkaan u joognaa inaanu ku taageerno. Waan ognahay waxa ay bulshadani sameyn karto marka ay baahi jirto, waxaan sii wadaynaa inaan casharro ka qaadno maalmihii ugu horeeyay ee cudurka HIV si aan is-taageerno inta lagu jiro waqtigan.

Na soo wac, waan ku caawin karnaa,

Mashruuca Cascade AIDS, EOCIL, Xarunta Maalinta ee HIV ee EMO, HIV Alliance, Rugta Caafimaad ee HIV ee Degmada Multnomah, Maamulka Caafimaadka Oregon (oo ay kujiraan CAREAssist iyo OHOP), Our House of Portland, Quest Center for Health Integrative, Qaybta A & B ee Ryan White, iyo Mashruuca Iskaashiga

**Fadlan ogow:** Waxaad sidoo kale kala socon kartaa macluumaadka ku saabsan wakaalad kasta boggayayaga shaqsiyeed ee Facebook iyo websaydhyada.

- <https://www.facebook.com/CascadeAIDSProject/>
- <https://www.facebook.com/EOCIL.org/>
- <https://www.facebook.com/EMOHIVServices/>
- <https://www.facebook.com/hivalliance/>
- <https://www.facebook.com/MultCoHealth/>
- <https://www.facebook.com/OregonHealthAuthority/>

- <https://www.facebook.com/OurHousePDX/>
- <https://www.facebook.com/Quest.Center/>
- <https://www.facebook.com/ThePartnershipProject/>
- <https://www.facebook.com/worldaidsdaynw/>

**Helitaanka:** Shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriis, OHA waxay ku siin kartaa dukumiintiyo qaabab kale ah sida luqadaha kale, daabacaad ballaadhan, farta indhoolayaasha ama qaab aad adigu doorbidayso. Kala xiriir Mavel Morales lambarka 1-844-882-7889, 711 TTY ama [OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us).