



Ogoosto 14, 2020-ka

Ku socota: Shaqaalaha, Daneeyayaasha iyo Daryeel bixiyayaasha ODDS

Ka socota: Lilia Teninty, Agaasimaha, Xafiiska Adeegyada Naafanimada Koriinka

Caitlin Shockley, Isku duwaha Waxqabadka Qofka Muhiimada La Siinayo iyo Adeega Loo Siman Yahay, ODDS

Missy Elliott, Maamulaha Adeega Loo Siman Yahay ODDS, Xafiiska Adeegyada Sinnaanta iyo Dhaqamada Kala Duwan

Waxaa laga joogaa inka badan laba bilood tan iyo markii George Floyd lagu dilay Minneapolis. Mudaharaadyo soo raacay musiibadaani ayaa keenay in meel cusub la iska taago caddaalada dhanka isirka iyo sinnaanta ee dalka oo dhan, iyo dadka la wada shaqeeyo, asxaabta iyo xubnaha ka tirsan qoyska dhexdooda. Marka la joogo halkan ODDS, waxaanu aaminsanahay in nolosha Dadka madow ay muhiim tahay waxaana naga go'an la dagaalanka cunsuriyadda iyo in la dhiso hay'ad loo wada siman yahay. Shaqadani waxay dhammaanteen oo ku shaqeeya nidaamkanu uga baahan tahay in aan qabano qaybteena, iyada oo laga bilaabayo barashada, muujinta iyo in si joogta ah wax loo dhageysto.

Waxaa naga go'an isbeddel dhab ah waxaanan idinka codsanaynaa in aad nagala soo qayb gashaan shaqada. Xataa iyadoo oo bartanka lagaga jiro cudurka baahsan ee hadda jira ee COVID-19, mashaariic ballaaran oo kala duwan, hubaal la'aanta dhanka miisaaniyadda, iyo faahfaahinta ku shaqeynta nidaam maalinle ah oo adag oo heerar kastaba leh, tani waa muhiim. Tani waa qaab cusub oo loo qabto shaqadeena loogana fikiro waxa uu runtii macnaheedu yahay in la noqdo qof iyo qoys muhiimada la siinayo. Iyada oo, inta aanu joogno bilowgii aynaan hubin waxa "dhammaadku" u ekaan doono, waxaa naga go'aan safarka.

Waxaan maqalnay codsiyo badan oo la xiriira taageero, wada hadal, ilo iyo tababar. Waxaanu maqalnay dhibaatooyin naxdin leh oo kuwo badan oo inaga mid ah saaran inaga oo sii wadna in la taageero dadka qaba I/DD iyo qoyskooda inta bartanka lagaga jiro cudurka baahsan. Way adag tahay waxayna dareen xad-dhaaf ah u yeelan kartaa; dadka ku qasbanaaday in ay jiilal badan ku soo noolaadaan nidaamyada tacadi leh; iyada oo dadka bilaabaya in ay wax ka bartaan tani ay ku adag tahay halka wax laga bilaabayo si ay si wanaagsan wax ugu qabtaan..

Marka ay noqoto dadka la wada shaqeeyo iyo dadka iskaashigu ka dhexeeyo ee midabyada kala duwan leh, waan idin garab taaganahay oo idin taageeraynaa. Marka ay noqoto dadka la wada shaqeeyo iyo dadka iskaashigu ka dhexeeyo ee aan hubin halka wax laga bilaabayo laakiin doonaya in ay wax ka bilaabaan meel, ee raba meel ammaan ah oo ay madaxa la galaan, halkani ayaanu joognaa, waxaan bixinaynaa dhago wax maqlaya, wada hadal iyo ilo buuxinaya baahiyahiina.

Dhamaanteen waxaan u baahanahay in ay naga go'naato in muhiimada la siiyo sinnaanshaha iyo in la carqaladeeyo cunsuriyadda mar kasta iyo waqti kasta aanu la kulano ama inala soo derista. Waa inaanu nafteena iyo midba mid kale la xisaabtamaa. Tani waa bilawga faham la wadaago oo ah waxa ay cunsuriyaddu tahay, iyo waxa aysan ahayn.

Waxaan rajayneynaa wanaagiina badan inaga oo sii wadna safarkani. Waxaanu idinku marti qaadeynaa in aad nagala soo qayb gashaan abuurista nidaam loo wada siman yahay.

Akhrista wax ku saabsan cunsuriyadda

- [Liiska Akhrinta Noloshada Dadka Madow Waa Mid Muhiim ah 'Black Lives Matter' iyo Ilo ka socda Buugaagta Powell](#)
- [Noloshada Carruurta Madow Waa Mid Muhiim Ah ee Maktabada Ilaha](#)

Fiirsada oo barta waxyaabo badan

- [Kuw kale & Ka tirsan Machadka: Karen Nakamura - Daraasadaha Naafada & Isirka](#)

- Fiiriya waxyaabaha la soo ururiyay ee la soo xushay ee ku saabsan isirka oo ka socda [Netflix](#), [Hulu](#), iyo [Amazon](#)

Dhageysta warbaahinta waxbarasho

- [Warbaahin Muhiim ah ee La dhageysto oo ku saabsan Isirka iyo Cunsuriyadda](#)

Kordhiya ku lug yeelashiina

- [7 Siyaabood oo aad Hadda Tallaabo U Qaadi Kartaan oo la xiriira Caddaalada Dhanka Isirka](#)
- [Wada hadalada qoyska oo ku saabsan Dhacdooyinka Jira](#)
- [Sidee Baad U Noqon Kartaan Xulufada U dagaalanka Caddaalada Dhanka Isirka](#)

Nala soo xiriira

Fadlan ogaada in aanu halkani u joogto in aan wax dhageysano oo aan adiga iyo kooxdaada ka taageerno ilaha ay dhici karto gacan ka geystaan safarka. Waanu ku faraxsanahay qorsheynta wada hadalo aan rasmi ahayn, ka soo qayb gala kulanka shaqaalaha oo dhageysta ama wax la wadaaga, ama kala shaqeeya qorsheynta fursad tababar oo awood leh. Fadlan ha ka gaabsanina in aad noo soo dirtaan email waxaan ka sii socon karnaa halkaasi:

Missy Elliott, melissa.a.elliott@dhsoha.state.or.us

Caitlin Shockley, caitlin.shockley@dhsoha.state.or.us

Naftiina daryeela

Waxaanu idinku dhiiri gelinaynaa in aad daryeeshaan naftiina, oo ay ku jiraan baahiyihiina caafimaadka maskaxda iyo fayyo-qabkiina guud.

- Marka ay noqoto shaqaalaha Waaxda Adeegyada Dadweynah ee Oregon, tixgeliya [in aad ku biirtaan Kooxda Ilaha Shaqaalaha](#), dib u eegista siyaasadaha maqnaanshaha, oo fiirisaan Barnaamijkeena Gargaarka Shaqaalaha.

- Marka ay noqoto dadka iskaashigu ka dhexeeyo, waxaanu idinku dhiiri gelinaynaa in aad dib u eegtaan siyaasadahiina tagista, xirmada faa'iidooyinka, iyo muhiimadsiinta caafimaadkiina.

Hoosta waxaa ku qaran ilaha qaarkiis oo loogu talagalay taageerada caafimaadka dhimirka ee dhaqan ahaan u gaarka ah:

- Daaweeyayaasha Maraykanka Madow (Madowga) ee ku yaala Oregon <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/african-american/oregon>
- Daaweeyayaasha Aasiyaanka <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/asian/oregon?sid=5ed97e983322e>
- Daaweeyayaasha Hisbaanika iyo Laatiino <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/hispanic-and-latino/oregon?sid=5ed97e983322e>
- Daaweeyayaasha Jasiiraddaha Baasifiga <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/pacific-islander/oregon?sid=5ed97e983322e>
- Daaweeyayaasha Hindida Dhaladka Maraykanka <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/native-american/oregon?sid=5ed97e983322e>
- Daaweeyayaasha LGBTQ2SIA+ <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/gay/oregon?sid=5ed97e983322e&spec=186&spec=1712>

Waxaanu rajeynaynaa in ilahaasi ay waxtar idiin leeyihiin. Waxaanu si firfircoon u qorsheynaynaa tababar iyo fursado waxbarasho oo kale waxaanan sii wadi doonaa in aanu wax ula xiriirno si joogto ah oo hubino iyada oo ay jiraan ilo dheeraad ah iyo macluumaadyo cusub oo muhiim ah.



Lilia Teninty
Agaasimaha
Xafiiska Adeegyada Naafanimada Koriinka

Missy Elliott
Maamulaha Adeega Loo Siman Yahay ee loogu talagalay ODDS
Xafiiska Adeegyada Sinnaanta iyo Dhaqamada Kala Duwan

Caitlin Shockley
Isku duwaha Waxqabadka Qofka Muhiimada La Siinayo iyo Adeega Loo
Siman Yahay
Xafiiska Adeegyada Naafanimada Koriinka

Farriintii Agaasimihii hore ee ODDS ayaa laga heli karaa
[http://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-
DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx](http://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx)

Nagala soco Facebook @oregonDHS.IDD ama twitter @OregonODDS oo wax ka ogow website-keena.

Waxaad heli kartaa dokumentigan oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee braille ama qaabka aad doorbidayso. Xafiiska Adeegyada Naafanimada Koriinka ee Oregon kala xiriir 503-945-5811. Waan aqbalnaa wicitaanada nooc kasta leh ee adeegyada gudbinta farriimaha ee loogu talagalay Dadka dhagaha la, dhagaha la'-indhaha la', maqalku ku adag yahay ama qaba naafanimada

dhanka hadalka. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan bixiyayaasha adeegyada gudbinta farriimaha booqo www.oregonrelay.com ama www.fcc.gov/encyclopedia/trs-providers.