

ምክልካል COVID-19 (ኮሮናቫይረስ) ብናይ ourBRIDGE መገዲ

ኩሉ ናይ COVID-19 ሓበሬታ ካብ ኖርዝ ካሮላይና ክፍሊ ጥዕናን ናይ ሰባት ግልጋሎትን ናይ ዓለም ጥዕና ኗርጅትን ዝመጹ እዮም።

ዓርሰይ ክክናኹን እዩ...

- ኣእዳውኩም ደጋጋምኩም ተሓጸቡ፣ ብፍላይ ካብ ገዛ እንተወጹኹም ወይ ናይ በሪ መኽፈቲ ዝኣመሰሉ ነገራት እንተነገሹኹም። ኣእዳውኩም ምሕጻብ ኣብ ዘይትኸእሉሉ ሳኒታይዘር ምጥቃም ትኸእሉ።
- ብዙሕ ማይ ስተዩ። ቫይታሚናት እንተሃሊኩም ውሰዱ።
- ማሕበራዊ ርሕቆት ሓልዉ- ብዝተኸኣለኩም መጠን ካብ ሰብ ረሓቁ። እንተኸኣልኩም ናብ ዘብ ዝተኣከበ ቦታ ኣይትውጽኡ።
- ምስ ካልኦት ሰባት ክትኮኑ እንተሃሊኩም፣ እንተንኢሱ 3 ጫማ ረሓቁ።
- ረስኒ፣ ሰዓልን ናይ ምትንፋስ ሕጽረትን እንተሃሊኩም፣ ሕክምና ክትትል ብዝተኸኣለኩም ፍጥነት ረኣዩ። እዚኦም ናይ COVID-19 ምልክታት እዮም።
- ሓገዝ ዘኗልዩኩም እንተኾይኑ፣ ሕተቱ! ኣብቲ ከባቢ ዘለዉ ብዙሓት ሰባት ኣቐርቦታት እንዳኣከቡ ደርከቡ ንዘኗልዩዎም ሰባት። ቤተ ሰብኩም ዝኾነ ነገር እንተኗልዩዎም፣ ወይ ሕቶ እንተሊዎም፣ ወይ ሓገዝ እንተኗሊዎም ናብ ትሕት ክብሉ ዘለዉ ምንጪታት ደውሉ።
- ገጽኩም፣ ዓይንኩም፣ ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ምንካእ ግደፉ።
- ነፋስ ንምቐባልን ንምንቅስቓስን ካብ ገዛኹ ምውጻእ ጽቡቕ እዩ። እንተኾነ ግን፣ ከም መጻወቲ ቦታታት ወይ ጂርም ክህልዎም ዝኸእሉ ቦታታት ኣወግዱ።

ካልእ ነገር ኣነ ክክታተል እዩ...

- ናይ ሕማም ስምዒት ዝስመዓኩም እንተኾይኑ፣ ካብ ካልኦት ሰባት ርሓቁ - እዚ ማለት ግን ኮሮናቫይረስ ኣለኩም ማለት ኣይኮነን። ኣላርጂታት፣ ጉንፋዕ፣ ካልኦት ሕማማትን ናይ ሕማም ስምዒት ክህልወካ ክገበሩ ይኸእሉ ናይ ኮሮናቫይረስ ምልክታት እንተዘይኣርኪኹ፣ ክትጭነቑ ያብልካን።

- ከሀንጥሰካ ከሎ ወይ ከትስዕል ከለኻ፣ ኣፍካ ብኩርናዕ ኢኛካ ሸፍን።
- ዋላ እቶም ምልክታት ዘይብልካ ብዝተኸኣለካ መጠን ኣብ ገዛኻ ጽናሕ።

እቲ ከባቢ ኣነ ከከታተሎ እየ ...

- ብተደጋጋሚ ዝንክኩ ቦታታትን ኣቐሑትን ኣጽርይን ዲስኪንጌኮት ግበርን።
- ዋላ ማም ኣይሰማዕካ፣ ነቲ ቫይረስ ኣ ኢኛካ ወይ ኣብ ክዳንካ ተሸኪምካፍ ክትከውን ትኽእል ኢኻ። ናብቲ ኣብ ደገ ዘሎ ከባቢ ንከይተመሓላልፎ ኣብ ገዛኻ ጽናሕ።

COVID-19 ሓቂታት:

- እንስሳት COVID-19 ኣይሸከሙን።
- ጣንጦታት COVID-19 ኣይሸከሙን።
- ቻርለት ማክለንበርግ ቤተትምህርቲ ካብ 15 ጂሚሩ ክዕጾ እዩ።
- ማስክ ምግባር ብ COVID-19 ካብ ምትሓዝ ኣየድሕነኩምን ማስክታት ግን ናይቲ ሕማም ምስርጫው ንክቐንሱ ብሕሙማት ክጥቀሙ ኣለዎም።
- ሸማግለታትን ከቢኛ ሕዳር ሕማም ዘለዎም ሰባትን ብ COVID-19 ቫይረስ ብኸቢዱ ናይ ምጥቃዕ ዕድሎም ሰፊሕ እዩ።
- መናእሰይ COVID-19 ሃሊዎም ምልክታት ዘይከርእዩ ወይ ድማ ክሓሙ እውን ይኽእሉ።
- COVID-19 ኣብ ከም ናይ በሬ መኽፈቲ፣ መትሓዚታትን ናይ ጠረጴዛ ላዕለዎይ ክፋሉን ንመዓልቲታት ክጸንሑ ይኽእል።
- ኣብዚ ግዜ እዚ ኣብ ገዛ ኮይንካ መመርመሪ ኪት ናይ COVID-19 የለዉን። ዝተጠራጠርኩምዎ ነገር ኣወግዱ።

ናይ ቻርለት ምንጪታት- ዝኾነ ምንጪ ንምርካብ ወይ ንምምዝጋብ ሓገዝ እንተድሊኩም፣ ብኽብረትኩም ናብ Ms. ሳልማ ብ 980-348-5398 ደውሉ።

- ምግቢ ንህጻናት-

- ቻርላት ማክለንበርግ ቤት ትምህርቲታት ንኩሎም 18 ዓመቶምን ትሕቲኡን ዘለዉ ሰባት ናይ ነጻ ምሳሕ የቐርቡ ኣለዉ- ብኸብረትኩም ቦታታቶም ትሕት ክትብሉ ረኣይዎም። ምግቢኹም መጺኹም ክትወስዱ ዘይትኸእሉ እንተኾይንኩም፣ ከም ourBRIDGE ንቆልፀን ካልኦት ገበርቲ ሰናይን ከብጽሑልኩም ይኸእሉ እዮም። ኣብ ሰይገባት ቤይ፣ ካንተሪ ክለብ፣ ወይ ስፓኒሽ ኳርተር ትነብሩ እንተኾይንኩም፣ ናይ ourBRIDGE ስታፍ ምግቢታት ና ከባቢኹም ኣብ መንጎ ሰዓት 11:30 ን 1:30 ን ከምጽእ እዮ ብኸብረትኩም CMS ን ናይ ourBRIDGE ሎጎን ዘለዎም መኻይንን ናይ ourBRIDGE ሸሚዝ ዝተኸደኑ ሰባትን ረኣዩ።
- Deli St Cafe ካብ ሶኒ ክሳብ ዓርቢ 10:00am- 2:00pm ንህጻናት ናይ ነጻ ምሳሕ የቐርብ ኣሎ። ኣብ 2801 ሰንትራል ጎዳና ምውሳኔ ይከኣል። ደዊልኩም ሲድኒ ርኽብዎ (980)819-6132. Se habla Español.

• ምግቢ-

ካልኣይ ዓጺድ ናይ ምግቢ ባንኪ ሜትሮሊና (ብተሌፎን ሌሊራ ምክያድ ይከኣል)

500-B Spratt St.
ቻርላት፣ NC 28206
(704) 375-9639 ወይ (704) 376-1785

ሕምባሻን ዓሳን (ብኸብረትኩም ናብ Ms. Salma ደዊልኩም ሌሊራ ርኽቡ)

648 Griffith Rd Suite B
ቻርላት፣ NC 28217
(704) 523-4333

ቤተ ሰብኩም ምግቢ ዘድልዮ እንተኾይኑ ናብ ሳልማ ብ salma@joinourbridge.org ርኽብዎ ኣብ ገዛኹም ድማ ፓኬጅ ክነቐርበልኩም ክንፍትን ኢና።

- **ስራሕ ዘይምቐጻር** - ማሕበራዊ ደህንነት ቁጽራ ሃሊኩም፣ ግን ስራሕ ዜብልኩም እንተኾይንኩም፣ ወይ ሰዓታትኩም እንተተቆረኩም፣ ናይ ስራሕ ዘየምህላው ረብሓታት ክትምዝገቡ ትኽእሉ ኢኹም። ነዞም ረብሓታት ብ <https://des.nc.gov/apply-unemployment> ምምዝጋብ ይከኣል እዚ ማመልከቻ እዚ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ቀሪቡ ይርከብ! ናይ ስራሕ ፈቓድ ንተለኩም ናይ ስራሕ ምስኣን ረብሓ ክትቅበሉ ብቐዕ ኢኹም።
- ናይ ኮሮናቫይረስ ክንክን ፈንድ (CCF) ብናይ ኮሮናቫይረስ ለበዳ ምኽንያት ኣብ ፋይናንሳዊ መዋጥርኣትዮም ንዘለዉ ንናይ ገዛ ክንክን ሰራሕተኛታት፣ ቆልዑ ሓብሐብቲን ገዛ መጻረይቲን ኣብ ሃንጻበታዊ ኩነታት \$400 ሓገዝ ይህብ። እዚ ካብዚ ፈንድ ትረኽብዎ ሓገዝ ኣብዚ ናይዚ ለበዳ ግዜ እዚ ኣብ ገዛኹም ንክትጸንሑን ደህንነትኩም ንክትሓልዉን እዩ።
 - <https://membership.domesticworkers.org/coronavirus-care-fund/>
- **ፋይናንሳዊ ምንጫታት**
 - NC ቤት ፍርዲታት ኣብዚ ግዜ እዚ ክሲታት ኣይተኣናግዱን ዘለዉ።
 - ማይ፣ ኤሌክትሪክን ጋዝን ኣብዚ ግዜ እዚ ኣይጠፍኡን፣ ክፍሊት ክትጽንጉዩ ትኽእሉ ኢኹም ግን ኣቲ ክፍሊት ይእከብ እዩ።
- **ንናይ ፌስቶራንት ሰራሕተኛታት ቤተ ሰባት ዝግበር ሓገዝ** - ካብ ቤተ ሰብኩም ዝኾነ ሰብ ኣብ ፌስቶራንት ዝሰርሕ እንተነይሩ እዎ ስርሑ እንተስኢኑ ወይ ሰዓቲ እንተተቆረኩም ፋይናንሳዊ ሓገዝ ክትረኽቡ ትኽእሉ። ብኽብረትኩም ነዞም ምንጫታት እዘኣም ረኣይዎም። ነዞም ግልጋሎታት እዚኣም ንምምዝጋብ ሓገዝ ዘጽልዩኩም እንተኾይኑ ብኽብረትኩም ን Salma@joinourBRIDGE.org ርኽቡ ወይ ናብ 980-348-5398 ደውሉ።

<https://coregives.org/>

<https://www.restaurantworkerscf.org/news/2020/3/15/restaurant-workers-community-foundation-announces-the-formation-of-restaurant-workers-covid19-crisis-relief-fund>

<https://rocunited.org/relief/>

• **ናይ ሕክምና ምንጫታት-**

- ሜክሊንበረርግ ኣውራጃ ህዝባዊ ጥዕና ቁጽራ 980-314-9400
- ናይ ጥዕና ኢንፎር-ንስ እንተዘይሃሊኩም ክትምርመሩ/ ሕክምና ግልጋሎት ክትረኽቡ እንተደሊኹም ብኽብረትኩም ከምዝሰዕብ ግበሩ፡

- i. ናብ ኣብ ጥቓኹም ዘሎ ብፌዲራል ብቐዕ ዝኾነ ናይ ጥዕና ማእኸል (FQCH) ደውሉ። እዚ ሊንክ እዚ ብምጽሓፍ ምርካብ ትኽእሉ - <https://www.nccchca.org/health-centers/find-a-health-center/> COVID-19 ከምዘለካ እንተሲሚዕካ፣ ቆጶሮ ክትሕዝ ክትከፈፍ ከለኻ ንገሮም። FQHCs ከባቢ መሰረት ዝገበሩ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቐረብቲ እንተኾኑ ካብ ፌዲራል ፈንድ ተቐቢሎም ኣብቲ ግዘኣት ኣብ ዘለዉ ከባቢታት ናይ ጥዕና ግልጋሎት ንዘድልዮም ይሁቡ።
- ii. ኣብ FQCH ክትረኣዩ ዘይትኽእሉ እንተኾይንኩም፣ ናብ ከባቢያዊ ናይ ጥዕና ክፍሊ ደውሉ። ናይ ነጻን ገበርቲ ሰናይ ክሊኒካትን እውን ሓገዝ ከቐርቡ ይኽእሉ እዮም።
- iii. ናይ ጥዕና ሃንደበታዊ ጸገም እንተገጠምኩም፣ ናብ 911 ደውሉ ወይ ናብቲ ሃንደበታዊ ክፍሊ ኪዱ።

• **ናይ ስነ ኣእምሮ ጥዕና ምንጫታት**

ነብስኻ ምክንኻን፣ መሓዙትኻን ቤተ ሰብኻን ምክንኻን ጭንቁ ክትጻወር ይገብሩ። ካልኦተት ሰባት ጭንቀቶም ክጻወሩ ምግባር ጥንኩር ከባቢ ኣብ ምፍጣ እውን ዓብዩ ሓገዝ ኣለዎ።

ሰብስኻ ንምሕጋዝ ክትግሮም ትኽእሎ ነገራት፡

- ናይ ዜና ታሪካት ካብ ምርኣይ፣ ምንባብ ወይ ምስማዕ ዕረፍቲ ውሰዱ ማሕበራዊ ድረ ገጽ እውን ሓዊስኩም። ብዛዕባ እዚ ለበዳ ብተደጋጋሚ ምስማዕ መበሳጫዊ ክኹውን ይኽእል እዩ።
- ነብስኹም ተኸናኸኑ። ብሓይሊ ተንፍኑ፣ ተንቀሳቐሱ ወይ ተመሰጡ
- ጥዕንኩ ዝሃለዎ ምግብ ብልዑ፣ ብኣግባቡ ዝተመጣጠኑ ምግብታት፣ በበግዚኡ ኣካል ብቐዓት ምንቀስቓስ ግበሩ፣ እኹል ድቃስ ደቅሱ

- ንክትፍታሕትሑ ግዘ ውሰዱ። እትፈትውዎ ካልእ ምንቅስቃስ ፈትኑ።
- ምስ ካልኦት ተራኹቡ። ብዛዕባ ስግኣታትኩምን ስንታይ ደስመዓኩም ምህላዉን ምስ እትኣምንዎም ሰባት ተዘራረቡ።

- **ናይቲ ኣውራጃ / መንግስቲ ግልጋሎት**

- **ማሕበራዊ ግልጋሎታት**

- እዚ ናይዚ ማሕበራዊ ግልጋሎት ክፍሊ ንግዚኡ ካብ ህዝቢ ተዓዳዮ። እንተኾነ ግን፣ ኩሎም ግልጋሎታቱ ብተሌፎን፣ መደልን ትንሳይንን ምሃብ ቀጺሉ እዩ። ንረብሓ ማመልከቻ ክተእትዉ እንተደሊኹም፣ ናብ 704-336-3000 ደዊልኩም ብተሌፎን ተመዝገቡ። ንሓዲ ሓዲ ፕሮግራማት ብኮንሳይን ብ <https://epass.nc.gov/CitizenPortal/application.do> ክትምዝገቡ ትኽእሉ።

- ኣብቲ ቤት ጽሕፈት ወረቐትኩም ተክትዉ ኣለኹም እንተቐይኑኩም (301 ቢሊንግስለይ ጎዳና፣ ቻርለት)፣ ኣብቲ ናይ መኪና ደው መበሊ ግራጫ ሕብሪ ዘለዎ ሳጥን ኣቐምጥዎ። ንቆጶሮ ናይ መወዳእታ መዓልቲ በጺሕኩም እንተኹድኩም፣ ረብሓኹም ኣይንቐርጶን ወይ ኣይነቐጽዐኩምን። ደግባይ ክትብሉ እንተደሊኹም ናብ 704-336-3000 ብምድዋል ክትብሉ ትኽእሉ። ለውጢ ክትሕብሩ እንተደሊኹም ናብ 704-336-3000 ደውሉልና። ሃንደበታዊ ነገር እንተገጠምኩም፣ ክትድውሉ ከለኹም ንገሩ።

- **ናይ ዓበበይቲን ቤተ ሰባትን ቆልዑን ሜዲኬይድ**

- ዓማዊል ብኮንሳይን ePASS ተጠቐሞም ኣብ (<https://www.nc.gov/services/e-pass>) ክምዝገቡ ይኽእሉ። እቲ ማመልከቻ ብኮንሳይን ቀሪብልካ እንተኾይኑ፣ ናይ DSS ሰራሕተኛ ነቲ ቃለ መሕተት ብተሌፎን ንክጠናቐቐ ክድውለልኩም እዩ። ነዞም ምንጪታት እዞም ንምርካብ ወይ ንምምዝጋብ፣ ብኽብረትኩም ናብ Ms. ሳልማ ብ 980-348-5398 ደውሉ።

- **ናይ ህጻናት ክንክን ምንጪ፣ Inc.**

- እቲ ቤት ጽሑፊት ኣብዚ ግዜ እዚ ክፍቲ ኮይኑ ክጸንሖ እዩ ዝተወሰኑ ስታፋት ሒዙ። ናይ ህጻን ክንክን ሓገዝ ንምርካብ ናብ ዋና ቀጽሪ 704-376-6697 ደውሉ።

● መጎዳዳዝያ

- ቻርገት ህዝባዊ ኣውቶቡሳት ብነጻ እዮም ዝሰርሑ ዘለዉ። እንተኾነ ግን፣ ብዝተኸኣለኩም መጠን እንተተዘይተትጥቀሙ ደምረጽ ነቲ ቫይረስ ንክይተሰራጭዉ ቅድሚያ ምጥቃምኩምን ድሕሪ ምጥቃመምኩምን ድማ ኢኛኩም ተሓጸቡ።

● ኢንተርኔት/ ኮምፒዩተር ተጠቃሚነት

- ዓማዊል ብዘይ ምንም ክፍሊት ን 60 መዓልቲታት ግልጋሎት ክረኽቡ ኣለዎም (ናይ መገገጠሚ ክፍሊት ዘይብሉ!) ንዝበለጸ ሓበሬታ ናብ፣ (833) 267-6094 ደደውሉ።
- ቻርተር ርክባት ብኮሮናቫይረስ ካብ ገዛ ከይወጹ ዝተገበሩ K-12 ክፍሊ ወይ ኮሌጅ ተመሃሮ ዘለዉዎም ቤተ ሰባት ናይ ናጻ ብሮድባንድን WiFi ን ኣቐራብ ኣሎ።
- ናይ ቤት ትምህርቲታት መምህራን ሓዲ ሓዲ ናይ ኦንላይን ትምህርቲታት ከዳልዉ እዮም፣ ብኽብረትኩም ቤት ትምህርቲታት ትኽክለኛ ናይ ኣድራሻ ሓበሬታ ከምዘለዎም ኣረጋግጹ። ኦንላይን ትምህርቲ ካብ ክላሳትን ቤት ትምህርቲታትን ክፈላለ ይኽእል እዩ። ናይ ውላኛካ መምህራን መምርሒታት ተኸተል።

● ኣብዚ ግዜ እዚ ካብ ህዝባዊ ቻርጅ ዝተቐበልካዮ ሓበሬታ

- <https://www.ncjustice.org/wp-content/uploads/2018/12/SPAN-NCJC-coronavirus-and-immigrants-version-evening-March-18-2.pdf>