

WORLD  
EVIDENCE-BASED  
HEALTHCARE DAY  
20 OCTOBER  
**ebhc**



दुनिया  
साक्ष्य-आधारित स्वास्थ्य  
देखभाल दिवस

---

वी.एल.ओ.जी. दिशानिर्देश

# स्वास्थ्य और उससे आगे: साक्ष्य से कार्रवाई तक

हम लोगों को *स्वास्थ्य और उससे परे* के विषय में [अपनी कहानी प्रस्तुत करने](#) के लिए आमंत्रित करते हैं: *साक्ष्य से कार्रवाई तक* एक लघु वीडियो (1 - 3 मिनट) के माध्यम से, जिसे [विश्व ईबीएचसी दिवस यूट्यूब चैनल](#), [वेबसाइट](#) और सोशल मीडिया खातों पर प्रकाशित किया जाएगा। ब्लॉग्स को नीचे दिए गए ब्लॉग दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए। प्रश्न केवल मार्गदर्शन के रूप में प्रदान किए गए हैं, आप तीन स्तंभों में से एक या अधिक या व्यापक विषय से संबंधित कोई भी कहानी प्रस्तुत कर सकते हैं।

**कृपया ध्यान दें: आपका ब्लॉग किसी भी भाषा में प्रस्तुत किया जा सकता है।**

यदि आप अपने क्षेत्र में विश्व ईबीएचसी दिवस संचालन समिति के सदस्यों में से किसी एक के साथ जूम मीटिंग के माध्यम से एक ब्लॉग फिल्माने में सहायता चाहते हैं, तो कृपया [info@worldebhcd.org](mailto:info@worldebhcd.org) पर संपर्क करें।

**कहानियाँ सम्मोहक, व्यक्तिगत होती हैं** और हमारे अनुभवों को मानवीय बनाती हैं। हम *स्वास्थ्य और उससे परे* विषय पर आपकी कहानियाँ सुनना पसंद करेंगे: *साक्ष्य से कार्रवाई तक*, या नीचे दिए गए स्तंभों में से एक, विशेष रूप से उन लोगों की कहानियाँ जिन्होंने अनुभव किया है। अभियान विषय के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया [विश्व ईबीएचसी दिवस वेबसाइट](#) पर जाएं।

कृपया कब और कैसे के बारे में कोई कहानी साझा करें:

## स्तंभ 1: स्वास्थ्य के लिए अंतरक्षेत्रीय कार्रवाई

- प्रभावी अंतरक्षेत्रीय कार्रवाई को आगे बढ़ाने के लिए साक्ष्य का उपयोग किया गया
- स्वास्थ्य संबंधी समस्या से निपटने के लिए विभिन्न क्षेत्रों को मिलकर काम करना चाहिए
- आपने विभिन्न क्षेत्रों में काम करते समय चुनौतियों का सामना किया है, तथा इनसे निपटने के उदाहरण या विचार आपके सामने हैं।
- जब अंतरक्षेत्रीय प्रयास योजना के अनुसार काम नहीं कर पाए तो क्या सीखा गया?

## स्तंभ 2: नई और पुरानी प्रौद्योगिकी और संचार नवाचार

- गलत सूचनाओं से निपटने के साथ-साथ विश्वसनीय स्वास्थ्य जानकारी को बढ़ावा देने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करना
- स्वदेशी ज्ञान प्रणालियों को डिजिटल स्वास्थ्य नवाचारों के साथ एकीकृत और/या उन्नत किया गया है
- नई प्रौद्योगिकियों का उपयोग करके स्वास्थ्य संबंधी जानकारी में पारदर्शिता और विश्वसनीयता सुनिश्चित करने के रचनात्मक तरीके
- एआई या मशीन लर्निंग ने स्वास्थ्य नीति, अभ्यास या परिणामों और उससे परे सुधार किया है, या जहां एआई विफल हो सकता है

## स्तंभ 3: लोग, नीति और शक्ति की पुनर्कल्पना

- साक्ष्य चक्र में नीति निर्माताओं को शामिल करने के लिए आपने जो नवीन दृष्टिकोण अपनाए हैं
- स्वास्थ्य नीति निर्माण में सार्वजनिक भागीदारी से आपके समुदाय में सकारात्मक बदलाव आया है
- आप स्वास्थ्य अनुसंधान को उपनिवेश मुक्त करने के प्रयासों और परिणामों या प्रक्रियाओं पर पड़ने वाले प्रभाव में शामिल रहे हैं
- स्वास्थ्य अनुसंधान या नीति में शक्ति विषमताओं को संबोधित करने का आपका अनूठा तरीका
- आपने नागरिकों को साक्ष्य और हस्तक्षेप (स्वास्थ्य और उससे परे) के सह-उत्पादन में शामिल किया है।

ब्लॉग के माध्यम से कहानी साझा करने की प्रेरणा के लिए [कृपया यहां क्लिक करें](#)।

### ब्लॉग दिशानिर्देश:

- वीडियो 1 - 3 मिनट का होना चाहिए (तीन (3) मिनट से अधिक लंबे वीडियो स्वीकार नहीं किए जाएंगे)
- वीडियो को **लैंडस्केप** (16:9) में फिल्माया जाना चाहिए, पोर्ट्रेट या स्कायर फॉर्मेट में नहीं
- निम्न में से कोई एक प्रारूप स्वीकार्य है: .mov, .mpg, .avi, या .mp4 (.mp4 को प्राथमिकता दी जाएगी)
- HD स्वीकार्य: न्यूनतम = 1280p x 720p; अधिकतम = 1920p x 1080p
- घर पर फिल्मांकन के लिए मार्गदर्शन हेतु परिशिष्ट एक देखें



### वीलॉग सबमिशन प्रक्रिया

- **रविवार 13 अक्टूबर 2024 तक [ब्लॉग सबमिट करें](#)**
- आपके पंजीकृत ईमेल पते पर प्रस्तुति की रसीद भेजी जाएगी
- विश्व ईबीएचसी दिवस संचार समिति 7 व्यावसायिक दिनों के भीतर आपके प्रस्तुतीकरण की समीक्षा करेगी और आपको परिणाम से अवगत कराएगी।
- यदि आपका ब्लॉग स्वीकार कर लिया जाता है, तो यूट्यूब और विश्व ईबीएचसी दिवस वेबसाइट पर प्रकाशित होने पर आपको सूचित किया जाएगा।

### साक्ष्य राजदूत बनना

**सफलतापूर्वक एक vLog प्रकाशित करें और आप विश्व EBHC दिवस साक्ष्य राजदूत बनने के लिए पात्र हैं - [अधिक जानें](#)।**

किसी भी प्रश्न के लिए कृपया [info@worldebhcdays.org](mailto:info@worldebhcdays.org) पर ईमेल करें

### परिशिष्ट एक: घर पर फिल्मांकन

#### कैमरा

आप कंप्यूटर, स्मार्ट फोन, पॉइंट-एंड-शूट कैमरा, या कैमकोर्डर (यदि आपके पास हो) से वेबकैम का उपयोग कर सकते हैं। यदि आप नीचे दिए गए संकेतों का उपयोग करके तैयारी करते हैं तो ये सभी कैमरे अच्छी गुणवत्ता वाले परिणाम प्रदान कर सकते हैं। वेबकैम आमतौर पर स्मार्ट फोन की तुलना में बहुत कम गुणवत्ता वाले होते हैं, इसलिए यदि आप सक्षम हैं, तो कृपया अपने स्मार्ट फोन पर **रिवर्स कैमरा** का उपयोग करें (स्क्रीन/फ्रंट फेसिंग कैमरा भी निम्न गुणवत्ता वाला होता है)।

#### प्रकाश

यदि आप खिड़की से आने वाले प्राकृतिक प्रकाश का उपयोग करके फिल्मांकन कर सकते हैं, तो अपने कंप्यूटर/कैमरा/फोन को इस प्रकार रखें कि आपका मुंह खिड़की की ओर हो। अपने पीछे खिड़की या किसी अन्य प्रकाश स्रोत से रोशनी रखने से बचें क्योंकि इससे आपका चेहरा बहुत अधिक अंधेरा हो सकता है। ओवरहेड लाइट न होने से बेहतर है, हालांकि इस तरह की रोशनी हमेशा आकर्षक नहीं होती है और कभी-कभी आपके चेहरे पर छाया छोड़ सकती

है। एक बेहतर समाधान यह है कि आप अपने कंप्यूटर/कैमरा/फोन के दोनों ओर एक या दो लैंप लगाएं जो आपके चेहरे की ओर चमकें ताकि नरम, समान प्रकाश मिले।



### ऑडियो रिकॉर्डिंग

फिल्मांकन शुरू करने से पहले ध्वनि की गुणवत्ता की जांच करें। एक शांत कमरा ढूंढने की कोशिश करें और एयर कंडीशनिंग या किसी भी बाहरी शोर से बचें, जैसे यातायात, लिफ्ट, दरवाजे बंद होने की आवाज़ या लोगों की बातचीत आदि।

### केवल लैंडस्केप वीडियो

कंप्यूटर मॉनिटर, टेलीविजन, यहां तक कि वेबसाइट, सभी में लैंडस्केप-ओरिएंटेड डिस्प्ले होते हैं।

कृपया सुनिश्चित करें कि आप अपने फोन को उसके किनारे पर रखें और अपना वीडियो लैंडस्केप (क्षैतिज) में रिकॉर्ड करें - कभी भी पोर्ट्रेट (लंबवत) में चित्र न बनाएं।



### यदि संभव हो तो ट्राइपॉड का उपयोग करें

अपने फुटेज को स्थिर करने के लिए ट्राइपॉड का उपयोग करना एक पेशेवर दिखने वाला वीडियो बनाने में महत्वपूर्ण है। यदि आपके पास ट्राइपॉड नहीं है, तो कैमरे को स्थिर रखने के लिए किताबों का उपयोग करने पर विचार करें।

### कैमरे को आंखों के स्तर तक उठाएं

नीचे की ओर देखते हुए अपना वीडियो बनाने से बचें। इसका समाधान यह है कि कैमरे को अपनी आंखों के स्तर पर या थोड़ा ऊपर लाएं। अपने लैपटॉप/फोन/कैमरे के नीचे कुछ किताबें रख लें या अपनी कुर्सी नीचे कर लें।

### पृष्ठभूमि को सरल बनाएं

पृष्ठभूमि को यथासंभव सरल और सुव्यवस्थित रखें। एक साफ़, चमकदार दीवार चुनें। अपनी किताबों की अलमारियों या दीवारों को व्यवस्थित रखें ताकि वे ध्यान भंग न करें। पृष्ठभूमि में मौजूद सभी दरवाज़ों को बंद कर दें।

### याद रखना

- हमेशा परिदृश्य (लैंडस्केप)(क्षैतिज) में फिल्म करें
- सुनिश्चित करें कि आपकी पृष्ठभूमि अव्यवस्थित न हो

- अपने कैमरे को आंखों के स्तर तक या उससे थोड़ा ऊपर उठाएं
- सुनिश्चित करें कि आपके चेहरे पर प्रकाश का अच्छा स्रोत (प्राकृतिक या लैंप) हो (कभी भी पीछे की ओर नहीं)
- अपने ऑडियो का परीक्षण करें, एक शांत स्थान ढूंढें जहां एयर कंडीशनिंग, सड़क का शोर आदि न हो।
- यदि आप सक्षम हैं, तो अपने स्मार्ट फोन पर रिवर्स कैमरा का उपयोग करें
- जहां संभव हो, ट्रिपॉड का उपयोग करें या सुनिश्चित करें कि आपका फोन/कैमरा किसी स्थिर वस्तु के सहारे रखा हो