

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



# **HARI SEDUNIA PENJAGAAN KESIHATAN BERASASKAN BUKTI**

---

Garis Panduan **VLOG**

# KESIHATAN DAN SETERUSNYA: DARI BUKTI KE TINDAKAN

Kami menjemput orang ramai untuk [menghantar cerita mereka](#) tentang *Kesihatan dan Seterusnya: Daripada Bukti kepada Tindakan* melalui video pendek (1 - 3 minit) yang akan diterbitkan di [saluran YouTube Hari EBHC Sedunia](#), [laman web](#) dan akaun media sosial. Vlog hendaklah mengikut Garis Panduan Vlog yang digariskan di bawah. Soalan telah disediakan sebagai panduan sahaja, anda boleh menghantar apa-apa cerita yang berkaitan dengan satu atau lebih daripada tiga tunjang atau tema menyeluruh.

**SILA AMBIL PERHATIAN: Vlog anda boleh dihantar dalam mana-mana bahasa.**

Jika anda ingin bantuan dengan penggambaran vlog iaitu melalui mesyuarat Zoom dengan salah seorang ahli jawatankuasa pemandu Hari EBHC Sedunia di rantau anda, sila hubungi [info@worlddebhcd.org](mailto:info@worlddebhcd.org)

**Cerita menarik**, peribadi, dan memanusikan pengalaman kami. Kami ingin mendengar cerita anda tentang tema, *Kesihatan dan Seterusnya: Daripada Bukti kepada Tindakan*, atau salah satu tunjang di bawah, terutamanya cerita daripada mereka yang mempunyai pengalaman hidup. Untuk maklumat lanjut tentang tema kempen, sila lawati [Laman Web Hari EBHC Sedunia](#).

Sila kongsi cerita tentang bila atau bagaimana:

## **Tunjang 1: Tindakan rentas sektor untuk kesihatan**

- a. Bukti digunakan untuk memacu tindakan intersektoral yang berkesan
- b. Pelbagai sektor telah atau harus bekerjasama untuk menangani isu kesihatan
- c. Anda telah menghadapi cabaran dalam bekerja merentas sektor, dan contoh atau idea tentang cara untuk mengatasinya
- d. Apabila usaha antara sektor tidak berfungsi seperti yang dirancang dan apa yang dipelajari?

## **Tunjang 2: Inovasi teknologi dan komunikasi baharu dan lama**

- d. Menggunakan media sosial untuk mempromosikan maklumat kesihatan yang boleh dipercayai sambil memerangi maklumat yang salah
- e. Sistem pengetahuan orang asli telah disepadukan dengan dan/atau mempertingkatkan inovasi kesihatan digital
- f. Cara kreatif untuk memastikan ketelusan dan kredibiliti dalam maklumat kesihatan menggunakan teknologi baharu
- g. AI atau pembelajaran mesin telah meningkatkan dasar kesihatan, amalan atau hasil dan seterusnya, ATAU apabila AI mungkin gagal

## **Tunjang 3: Rakyat, dasar dan kuasa dibayangkan semula**

- h. Pendekatan inovatif yang telah anda gunakan untuk melibatkan pembuat dasar dalam kitaran bukti
- i. Penglibatan awam dalam penggubalan dasar kesihatan telah membawa kepada perubahan positif dalam komuniti anda
- j. Anda telah terlibat dalam usaha untuk memerdekakan penyelidikan kesihatan dan kesan ke atas hasil atau proses
- k. Cara unik anda telah menangani ketidakseimbangan kuasa dalam penyelidikan atau dasar kesihatan

- I. **Anda telah melibatkan rakyat dalam pengeluaran bersama bukti dan intervensi (daripada kesihatan dan seterusnya)**

UNTUK INSPIRASI CARA BERKONGSI CERITA MELALUI VLOG, [SILA KLIK DI SINI](#).

#### **Garis Panduan Vlog:**

- Video hendaklah 1 - 3 minit (video yang lebih panjang daripada tiga (3) minit tidak akan diterima)
- Video hendaklah dirakam dalam **landskap** (16:9) **bukan** format potret atau segi empat sama
- Salah satu daripada format berikut boleh diterima: .mov, .mpg, .avi, atau .mp4 (.mp4 diutamakan)
- HD dialu-alukan: minimum = 1280p x 720p; maksimum = 1920p x 1080p
- Lihat Lampiran Satu untuk panduan penggambaran di rumah



#### **Proses Penyerahan vLog**

- [Hantar Vlog](#) sebelum **Ahad 13<sup>hb</sup> Oktober 2024**
- Satu resit penyerahan akan dihantar ke alamat e-mel berdaftar anda
- Jawatankuasa Hari EBHC Sedunia akan menyemak penyerahan anda dalam masa 7 hari bekerja dan memberitahu anda tentang hasilnya.
- Jika Vlog anda diterima, anda akan dimaklumkan setelah ia diterbitkan ke YouTube dan laman web Hari EBHC Sedunia.

#### **MENJADI DUTA BUKTI**

**Berjaya menerbitkan vLog dan anda layak menjadi Duta Bukti Hari EBHC Sedunia- [ketahui lebih lanjut](#).**

Untuk sebarang pertanyaan, sila e-mel [info@worlddebhcdays.org](mailto:info@worlddebhcdays.org)

#### **LAMPIRAN SATU: PENGGAMBARAN DI RUMAH**

##### **Kamera**

Anda boleh menggunakan kamera web daripada komputer, telefon pintar, kamera titik-dan-tangkap, atau camcorder jika anda mempunyainya. Jika anda bersedia menggunakan petua di bawah semua kamera ini boleh memberikan keputusan yang berkualiti. Kamera web biasanya berkualiti jauh lebih rendah daripada telefon pintar, jadi jika anda mampu, sila gunakan **kamera undur** pada telefon pintar anda (skrin/kamera menghadap hadapan juga berkualiti rendah).

##### **Pencahayaan**

Jika anda boleh merakam menggunakan cahaya semula jadi dari tingkap, letakkan komputer/kamera/telefon anda supaya anda menghadap tingkap. Elakkan lampu tingkap atau mana-mana sumber cahaya lain di belakang anda kerana ia boleh menyebabkan muka anda terlalu gelap. Lampu atas adalah lebih baik daripada tiada, namun pencahayaan jenis ini tidak selalunya menarik dan kadangkala boleh meninggalkan bayang-bayang pada wajah anda. Penyelesaian yang lebih baik ialah menetapkan satu atau dua lampu pada kedua-dua belah komputer/kamera/telefon anda yang bersinar ke arah muka anda untuk memberikan cahaya yang lembut, sekata.



### **Rakaman audio**

Semak kualiti bunyi sebelum anda memulakan penggambaran. Cuba cari bilik yang sunyi dan elakkan penghawa dingin atau apa-apa bunyi lain dari sumber luar, iaitu trafik, lif, hempasan pintu atau orang bercakap dll.

### **Video landskap sahaja**

Monitor komputer, televisyen, malah laman web, semuanya mempunyai paparan berorientasikan landskap.

Sila pastikan anda memusingkan telefon anda ke sisinya dan merakam video anda dalam landskap (mendatar) - jangan sekali-kali merakam dengan imej dalam potret (menegak).



### **Gunakan tripod jika boleh**

Menggunakan tripod untuk menstabilkan rakaman anda adalah penting dalam mencipta video yang kelihatan profesional. Jika anda tidak mempunyai tripod, pertimbangkan untuk menggunakan buku untuk memastikan kamera stabil.

### **Naikkan kamera ke Paras Mata**

Cuba elakkan merakam diri anda melihat ke bawah. Penyelesaiannya adalah untuk membawa kamera ke paras mata anda, atau bahkan di atas sedikit. Cuba susun beberapa buku di bawah komputer riba/telefon/kamera anda atau turunkan kerusi anda.

### **Permudahkan Latar Belakang**

Pastikan latar belakang semudah dan serapi mungkin. Pilih dinding yang bersih dan terang. Kemas rak buku atau dinding anda supaya tidak mengganggu. Tutup mana-mana pintu yang mungkin berada di latar belakang.

#### **Ingat**

- Sentiasa rakam dalam landskap (mendatar)
- Pastikan latar belakang anda tidak berselerak
- Naikkan kamera anda ke paras mata atau sedikit di atas
- Pastikan anda mempunyai sumber cahaya yang baik (semula jadi atau lampu) di muka anda (bukan di belakang)
- Uji audio anda, cari tempat yang tenang tanpa penghawa dingin, bunyi jalanan dsb.
- Jika anda mampu, gunakan kamera undur pada telefon pintar anda
- Jika boleh gunakan tripod atau pastikan telefon/kamera anda disandarkan pada objek yang stabil