फ़्रंटलाइनर्स के
मन की बात:

कोविड के सुरताल

कम्युनिटी कोलैबोरेटिव
थॉट पार्टनर्स प्रोजेक्ट

नीति, संस्थागत
और समुदाय

इनसाइट रिपोर्ट

थॉट पार्टनर्स

Chaune Fitzgerald, Women of Wisdom – TriCities

Dr. Ben Danielson, सामुदायिक अधिवक्ता

Gloria Rodriguez, LatinX Unidos of the South Sound

JanMarie Olmstead, American Indian Health Commission

Jordan Chaney, सांस्कृतिक कार्यकर्ता, कवि

Kathleen Wilcox, African Americans Reach & Teach Health

Lin Crowley, Asian Pacific Islanders Coalition SPS और Multicultural Center of the South Sound

Faaluaina “Lua” Pritchard, Asia Pacific Cultural Center

Lynese Cammack, युवा समुदाय अधिवक्ता

Mayra Colazo, Central WA Disability Resources

Megan Veith, Building Changes

Mohamed Bakr, Muslim Community Network Association

Mulki Mohamed, RuntaNews

Pa Ousman Joof, WA West African Center

Priya Jayadev, Clallam Mosaic: बौद्धिक और विकासात्मक विकलांगता संबंधित सेवाएं

Todd Holloway, Center for Independence

Van Kuno, Refugee & Immigrant Services NW

Vincent Perez, Equity Institute

Zyna Bakari, Urban League of Metropolitan Seattle

Center for Community Relations and Equity के कर्मचारी और सामुदायिक पार्टनर्स को विशेष धन्यवाद: Anastacia-Renee, C. Davida Ingram, और Fathiya Abdi and community partners: JM Wong, EJ Juarez, Elisa Murray, Alex Bergstrom, and Charlie McActeer'

यह परियोजना वाशिंगटन के समुदाय-आधारित महामारी के प्रथम उत्तरदाताओं से इक्विटी इनसाइट प्राप्त करती है।

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र) से मिले एक अनुदान के ज़रिए Washington State Department of Health (वाशिंगटन राज्य स्वास्थ्य विभाग) द्वारा इस दस्तावेज़ के लिए फ़ंडिग (आंशिक रूप से) संभव हो पाई। इस प्रकाशन में और इसके योगदानकर्ताओं द्वारा व्यक्त किए गए विचार आवश्यक रूप से Washington State Department of Health या Department of Health and Human Services (स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग) की आधिकारिक नीतियों को प्रदर्शित नहीं करते हैं और न ही व्यापार के नामों, वाणिज्यिक प्रथाओं या संगठनों का उल्लेख यह दर्शाता है कि इसे अमेरिकी सरकार द्वारा एंडोर्स किया गया है।

सामग्री

नीति संबंधी इनसाइट 8

- सामुदायिक सहभागिता
- सहयोग
- डेटा इक्विटी
- नीति में परिवर्तन
- युवा

कोविड-19 से जुड़ा डेटा 19

- नस्लीय असमानता और कोविड से जुड़ा डेटा-19
- कोविड-19 के कारण अस्पताल में भर्ती हुए लोगों का डेटा

संस्थागत इनसाइट 24

- समावेशिता
- भाषा संबंधी सहायता
- रचनात्मकता
- डिजिटल समानता
- असमानता
- शिक्षा
- माहौल
- फंडिंग
- उम्मीद
- पैमाना

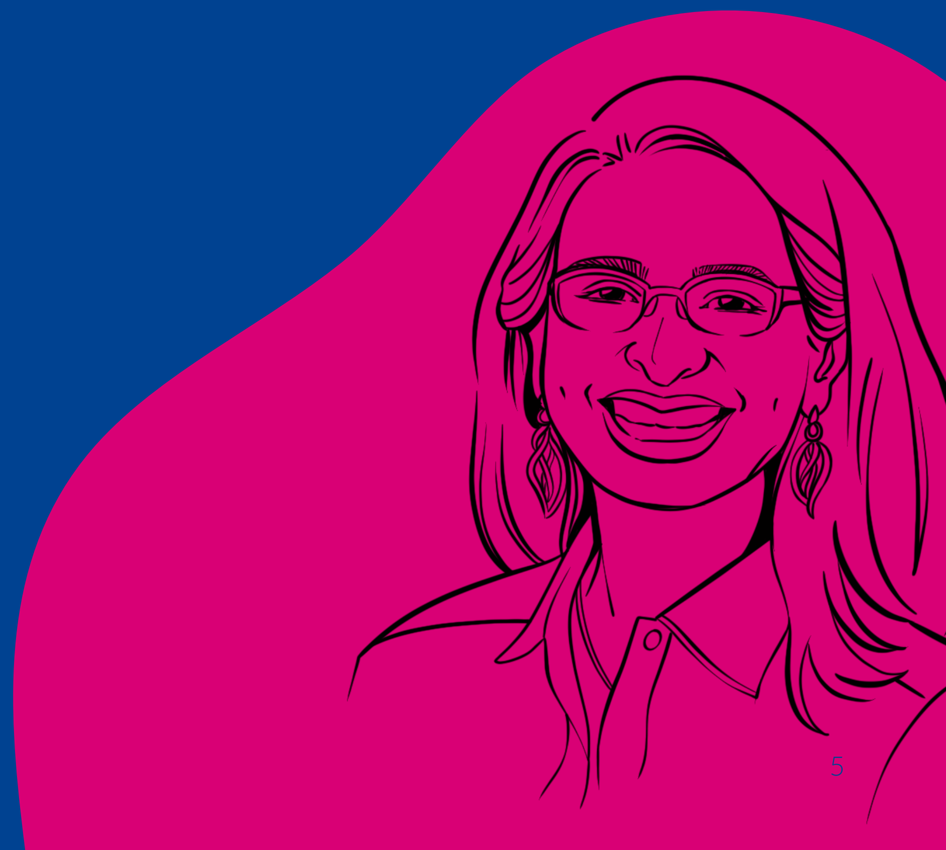
सामुदायिक इनसाइट 36

- हिमायत
- जागरुकता
- संबंध
- पार-सांस्कृतिक
- अंतरपीढ़ी संचार
- आइसोलेशन
- उद्देश्य

"हम इंसान यह सोचकर घूमते हैं कि हम विकास पिरामिड के शीर्ष पर हैं।

देखिए, एक-कोशिका वाला वायरस हमें कितनी आसानी से हरा सकता है।"

—Priya Jayadev



अगर हम ध्यान दें, तो कोविड ने हमें मानव जीवन को महत्व देने के बारे में महत्वपूर्ण सीख दी है

खराब स्वास्थ्य अक्सर ऐसे समुदायों का होता है जिन्हें प्रमुख समाज हाशिए पर रखते हैं और वे ही यह ***जानते*** हैं और ***महसूस*** करते हैं कि वास्तव में बहिष्करण क्या है। कोविड ने सार्वजनिक स्वास्थ्य में कई गंभीर संकटों को दिखाया — इसमें घर से लेकर कार्यबल तक सब शामिल है और लगभग हर उस जगह जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं।

इस महामारी की एक और समस्या यह है कि इसमें हम दूसरे लोगों के साथ अच्छा व्यवहार नहीं करते हैं। यह पहले से मौजूद असमानताओं को स्पष्ट रूप से दिखाता है — इसमें नस्लीय अन्याय, अक्षमता, बहुत से लोगों को क़ैद करना, बुजुर्गों का ठीक से देखभाल न होना, स्कूल टू प्रिज़न पाइपलाइन, कार्यकर्ता सुरक्षा में कमी, कम या बिना वेतन वाले रोजगार, आवास और खाद्य असुरक्षा, सामाजिक अलगाव की पीड़ा, नशे की लत से जूझ रहे लोगों के लिए संसाधनों की कमी, बिना स्वास्थ्य देखभाल वाले लोग, बिना इंटरनेट का जीवन, उपयोगिताओं में कटौती, बिना कार के या धीमा पारगमन, देखभालकर्ताओं द्वारा विषाणु एक से दूसरी जगह ले जाया जाना शामिल है।

उपरोक्त सूची में और भी बहुत कुछ जोड़ा जा सकता है।

ये कुछ ऐसे खतरनाक मुद्दे हैं जिसमें कोविड ने समुदायों और अधिवक्ताओं को बोलने और पीछे हटाने के लिए मजबूर किया है।

इसलिए यह बहुत जरूरी है कि राजनेता, संस्थान, नियोक्ता और कभी-कभी आम जनता यह न भूलें कि कोविड ने तीन हृदयविदारक वर्षों में हमें इतनी बेरहमी से क्या सिखाया है।

आइए, हम महामारी के बाद के जीवन और भविष्य के संकटों के लिए कोविड द्वारा सिखाए जीवन के पाठ को याद रखें

नीति संबंधी इनसाइट

चूंकि कोविड के बाद के प्रभाव जारी हैं इसलिए वाशिंगटन के समुदाय-आधारित प्रथम उत्तरदाता नीतिगत कार्य को सशक्त बनाने के लिए अपने ज्ञान को साझा करते हैं।

नीति संबंधी इनसाइट

- सामुदायिक सहभागिता
- सहयोग
- डेटा इक्विटी
- नीति में परिवर्तन
- युवा

सामुदायिक सहभागिता

बाधाओं का सामना कर रहे अनाधीकृत/वंचित लोग

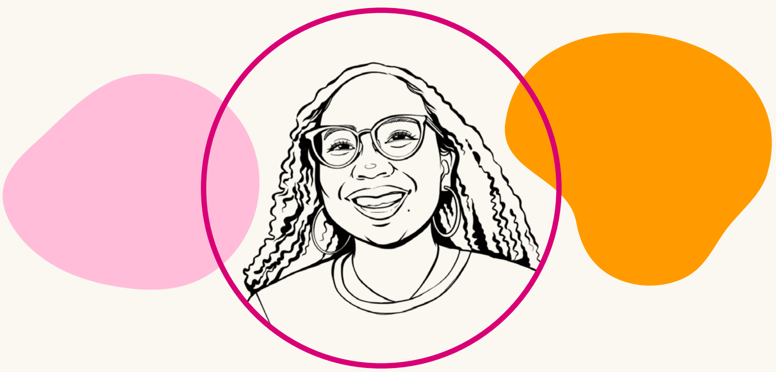
स्वास्थ्य संबंधी किसी भी बाधा का सामना कर रहे अनाधिकृत/वंचित लोगों में वे लोग शामिल हैं जो कैद में हैं, जिनके पास स्थिर आवास और खाद्य सुविधा नहीं हैं, बिना दस्तावेज वाले लोग, मादक द्रव्यों के सेवन और व्यवहारिक स्वास्थ्य मुद्दों वाले लोग, देखभाल करने वाले, कम/बिना आय वाले लोग।

समावेशी सामुदायिक सहभागिता मार्गदर्शिका बनाएँ

सामुदायिक सहभागिता गाइड को आसानी से उपलब्ध कराएं जिसमें अश्वेत से लेकर श्वेत रंग वाले लोग, सभी प्रकार के शरीर वाले, उम्र, लिंग अभिव्यक्ति वाले, अलग-अलग बालों की बनावट वाले, विभिन्न मुखाकृति वाले, आर्थिक पृष्ठभूमि वाले लोग शामिल हों।

सेंटर ब्लैक, मूल निवासी, प्रशांत द्वीप वासी, हिस्पैनिक/लैटिनक्स, और Black, Indigenous, and people of color (BIPOC, अश्वेत, मूल निवासी और रंगों वाले लोग) लोग

अश्वेत, स्वदेशी, प्रशांत द्वीप वासी, हिस्पैनिक/लैटिनक्स, BIPOC लोगों को दृश्य मानक के तौर पर प्रत्यक्ष और केंद्रित बनाएं। हम इस काम में खुद को दृश्यात्मक रूप से प्रदर्शित होते हुए देखना चाहते हैं।

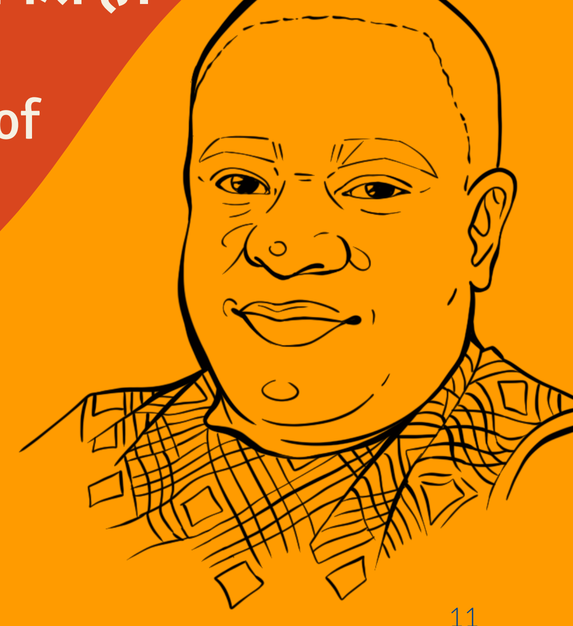


“यह बहुत दुर्भाग्यपूर्ण है कि हमें किसी भी प्रकार की फंडिंग या सहायता प्राप्त करने में सक्षम होने के लिए कोविड का सहारा लेना पड़ा

उन कामों को करने के लिए जो हम अपने समुदाय के लिए सदियों से करना चाहते थे...

ऐस सुरक्षित स्थान बनाने में सक्षम होने के लिए जहां हम बच्च्चों, वरिष्ठों को सेवाएं प्रदान कर सकते हैं।”

—Pa Ousman Joof



सामुदायिक सहभागिता

सामूहिक सबक को सूचीबद्ध करें

आसान भाषा और स्पष्ट लक्ष्यों के साथ सार्वजनिक स्वास्थ्य के सभी रास्तों पर हमारे समुदायों के प्रति जवाबदेही बनाने के लिए सामूहिक सबक को सूचीबद्ध करें।

समुदाय केंद्रित निर्णय लें

समावेशी समुदाय-केंद्रित निर्णय लेने के लिए प्रतिबद्ध हों जिनमें बहिष्करण के इतिहास को ध्यान में रखा गया हो — अतीत और वर्तमान दोनो में।

सामुदायिक लीडर्स के साथ काम करें

सामुदायिक लीडर्स के साथ काम करें। अलग-अलग समुदाय के सदस्यों को उनकी सेवा के आधार पर टैप करें।

सहयोग

सामूहिक प्रयास की जरूरत है

उन दृष्टिकोणों पर ध्यान केंद्रित करें जिनके लिए सामूहिक प्रयास की आवश्यकता होती है जिसे अकेले या अलग संगठनों के तौर पर नहीं किया जा सकता है।

मूल्य समावेशी नागरिक सहयोग

समावेशी नागरिक सहयोग बनाएं और मूल्यांकन करें जो उन अग्रणी समुदायों के साथ शुरू होता है जिनके पास निर्णय लेने की शक्ति होती है और प्रभावशाली होते हैं।

समुदाय के सदस्यों और कर्मचारियों को शामिल होने दें

नरम, सक्रिय, रणनीतिक, उत्तरदायी बनें। लेकिन समुदाय के सदस्यों और अपने कर्मचारियों के लिए अपनी रफ्तार धीमी करें, ताकि वे समझ सकें और पूरी तरह से शामिल हो सकें और अपनी सर्वश्रेष्ठ विशेषज्ञता प्रदान कर सकें।

समुदाय के नेतृत्व वाली जगहों की संसाधन सूची

भागीदारी में सहायता के लिए राज्य भर में समुदाय के नेतृत्व वाली जगहों की संसाधन सूची बनाएँ।

सहयोग

असमानताओं का अनुभव करने वाले समुदायों द्वारा और उनके लिए प्रशिक्षण तैयार करें

बड़े पैमाने पर कैद, आवास और खाद्य असुरक्षा, मादक पदार्थ का उपयोग, मानसिक बीमारी, जातिवाद, अक्षमता, के प्रति गलत व्यवहार, विदेशी लोगों को पसन्द ना करना, लिंगवाद, ट्रांसफ़ोबिया और बहिष्कार के अन्य रूपों जैसी असमानताओं का अनुभव करने वाले समुदायों द्वारा और उनके लिए प्रशिक्षण तैयार करें।

उनकी योग्यता और आकांक्षाओं पर ध्यान केंद्रित करें।

समुदायों के भीतर नागरिक नेतृत्व कौशल का निर्माण करें

समुदायों के भीतर नागरिक नेतृत्व कौशल का निर्माण करें ताकि नेतृत्व के ये अवसर व्यापक रूप से उपलब्ध हों और कम प्रतिनिधित्व वाले समुदायों के लिए प्रासंगिक हों।

बड़े संस्थागत बजट संसाधनों को साझा करें

बड़े संस्थागत बजट संसाधनों को प्रचुरता से, निर्भीक और जवाबदेह तरीकों से साझा करें।

डेटा इक्विटी

सार्वजनिक स्वास्थ्य असमानता संबंधित जानकारी

सार्वजनिक स्वास्थ्य असमानताओं के बारे में आसानी से पाई जा सकने वाली, खोजने योग्य और सामान्य भाषा में जानकारी उपलब्ध कराएं।

समुदाय निवेश को परिभाषित करते हैं

समुदायों के लिए सक्रिय रूप से यह परिभाषित करने के अवसर पैदा करें कि निवेश कैसा दिखता/महसूस होता है।

डेटा विश्लेषण से संबंधित प्रशिक्षण

कम प्रतिनिधित्व वाले समुदायों को डेटा विश्लेषण में प्रशिक्षण देने के लिए निवेश करें, ताकि ये समुदाय बिना गेटकीपर के सही जानकारी के साथ चीज़ें समझ सकें।

मानव-केंद्रित ढांचे

मानव-केंद्रित ढांचे बनाएं जो सामाजिक बहिष्कार और उत्पीड़न के कारण असमानताओं का अनुभव करने वाले समुदायों को विकृत करने से बचें और बेहतर नागरिक और सामुदायिक निवेश की मांग करें।

डेटा इकट्ठा करने के न्यायसंगत तरीके

डेटा इकट्ठा करने के न्यायसंगत तरीकों के लिए प्रतिबद्ध हों (उदाहरण के लिए भाषा संबंधित सहायता, समुदाय-आधारित भरोसेमंद संदेशवाहकों को शामिल करना)।

उपलब्ध सार्वजनिक डॉलर

समुदाय के नेतृत्व वाले डेटा संग्रह के लिए सार्वजनिक डॉलर उपलब्ध कराएं और सबसे अधिक प्रभावित समुदायों के साथ महत्वपूर्ण साझेदारी जारी रखें।

नीति में परिवर्तन

कोविड से मिली गतिशीलता का इस्तेमाल करें

स्वास्थ्य देखभाल सुलभता में व्यापक नीतिगत बदलाव के लिए कोविड से मिली प्रेरणा का इस्तेमाल करें।

समुदायों को शामिल रखें

नीति निर्माण करने वाले हर एक कार्यालय में नीति, प्रोटोकॉल और ऐसा व्यवहार होना चाहिए जो समुदायों को शामिल कर के रखता है और नीतिगत परिणामों को आकार देने में सक्षम होता है।

जीवंत अनुभवों वाले विभिन्न कर्मचारियों को नौकरी पर रखें

जीवंत अनुभवों वाले विभिन्न कर्मचारियों को नौकरी पर रखें जो अपने अनुभव से काम/नीतिगत परिणामों का समर्थन कर सकते हैं।

न्यायसंगत निर्णय लेना याद रखें

याद रखें कि न्यायसंगत निर्णय लेने के कारण ही हमने अश्वेत समुदायों में टीकाकरण की दरों में सुधार किया है। यह मत भूलिए कि कभी-कभी जब गोरे लोगों को पता चलता है कि अश्वेत लोगों को मदद की ज़रूरत है तब वे उनकी मदद करने से पीछे हट जाते हैं।

फ्रंटलाइनर्स के मन की बात: कोविड के सुरताल

युवा

युवाओं में निवेश करें

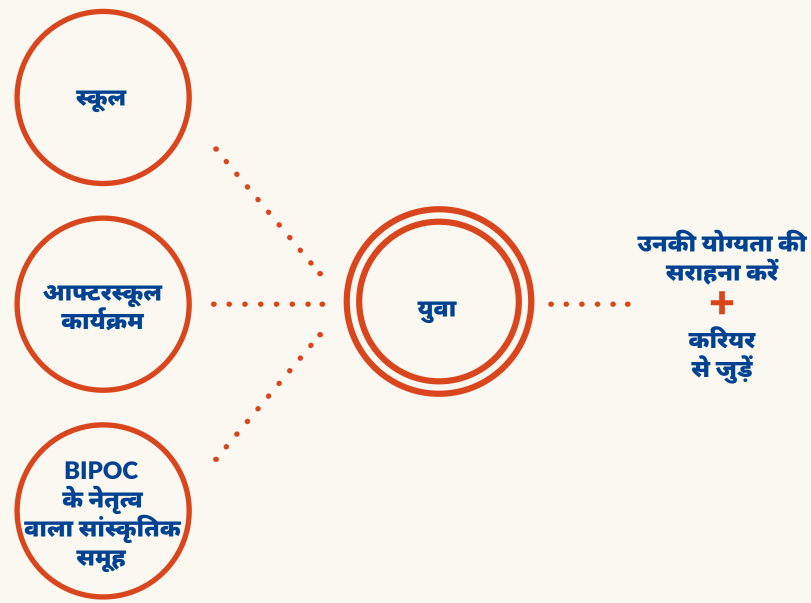
युवाओं और खास तौर पर अश्वेत युवाओं, जेल में बंद युवाओं, बेघर युवाओं, खाद्य सामग्री के अभाव वाले युवाओं में निवेश करने के अवसर के रूप में कोविड का इस्तेमाल करें लेकिन यह सब उनकी योग्यता की सराहना कर के करें। जब समाज उनका साथ छोड़ देता है तो उन्हें कलंकित या चिन्हित न करें।

युवाओं से जुड़ें

युवाओं के साथ स्कूलों, आफ्टरस्कूल कार्यक्रमों, BIPOC के नेतृत्व वाले सांस्कृतिक समूह के जरिए सामुदायिक जुड़ाव को जोशीले ढंग से करने के तरीके के रूप में जुड़ें।

सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़े क्षेत्र में करियर बनाएं

यह सुनिश्चित करें कि युवा और उनके परिवार सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़े क्षेत्रों में करियर बनाने में सक्षम हैं।



“मिथक यह है कि COVID हमारे प्रियजनों को खाकर

अतिरिक्त जीवन (म्यूटेशन) प्राप्त करता है।

लेकिन यह ज्यादातर गलत सूचना के शिकार लोगों की दावत खाता है।”

—Jordan Chaney

नस्लीय असमानता और कोविड से जुड़ा डेटा-19

NH/PI+AI/AN

उच्चतम आयु ने कोविड-19 मामले की दरों को समायोजित किया

हवाई के मूल निवासी/प्रशांत द्वीप वासी (NH/PI) और अमेरिकी भारतीय/अलास्का के मूल निवासी (AI/AN) आबादी में उच्चतम आयु समायोजित कोविड-19 मामले की दर थी

नस्लीय असमानता और कोविड से जुड़ा डेटा-19

अमेरिकन इंडियन/अलास्का के मूल निवासी (AI/AN) आबादी में एशियाई और श्वेत आबादी की तुलना में 2.5 गुना अधिक आयु-समायोजित मृत्यु दर है।

नस्लीय असमानता और कोविड से जुड़ा डेटा-19

अश्वेत/अफ्रीकी अमेरिकी आबादी में कोविड-19 से होने वाली मृत्यु दर एशियाई, श्वेत और बहुनस्लीय आबादी की तुलना में लगभग 2 गुना अधिक है।

COVID-19
अस्पताल में भर्ती हुए लोगों का डेटा

NH/PI

में सबसे अधिक अस्पताल में भर्ती होने की दर

पुष्टि किए गए या संभावित कोविड-19 मामलों में हवाईयन/प्रशांत द्वीपसमूह के मूल निवासियों की आबादी में अस्पताल में भर्ती होने की दर सबसे अधिक थी।

COVID-19
अस्पताल में भर्ती हुए लोगों का डेटा

पुष्टि या संभावित कोविड-19 मामलों में मूल निवासी हवाईयन/प्रशांत द्वीप समूह की आबादी में श्वेत आबादी की तुलना में अस्पताल में भर्ती होने की दर 5 गुना अधिक थी।.

संस्थागत इनसाइट

सामुदायिक प्रथम उत्तरदाता स्वास्थ्य संस्थानों से कोविड के बारे में क्या याद रखने की उम्मीद करते हैं?

फ्रंटलाइनर्स के मन की बात: कोविड के सुरताल

संस्थागत इनसाइट

- **समावेशिता**
- **भाषा संबंधी सहायता**
- **रचनात्मकता**
- **डिजिटल समानता**
- **असमानता**
- **शिक्षा**
- **माहौल**
- **फंडिंग**
- **उम्मीद**
- **पैमाना**

समावेशिता

सामुदायिक विभाजन को रोकें

हमारे समुदाय में विभाजन को बढ़ावा न दें; यह सामूहिक रूप से हमें मानव जीवन देता है।

संबंधित जरूरतों को समझें

हाशिए पर रखे गए समुदायों के बारे में यथार्थपूर्ण तरीकों से सोचें और जानें कि कैसे हमारी संबंधित ज़रूरतें प्रधान संस्कृति से अलग हो सकती हैं।

बिहेवियरल हेल्थ में निवेश करें

यह जानें कि समाज में हर मोड़ पर बिहेवियरल हेल्थ में महत्वपूर्ण निवेश की जरूरत है।

असमानता का अनुभव करने वाले समुदायों में निवेश करें

उन समुदायों में निवेश करें जो व्यापक रूप से असमानता का अनुभव करते हैं और खास तौर पर कोविड से संबंधित असमानताओं का।

नियमित संसाधनों के लिए योजना

विकलांगता न्याय के चौराहों पर खड़े समुदायों के नियमित संसाधन के लिए योजना बनाएं (BIPOC, LGBTIAA+, बेघर, कैदी, बुजुर्ग, कम/बिना आय वाले, मानसिक स्वास्थ्य और मादक द्रव्यों के सेवन से जूझ रहे लोग)।

एक पैमाना और संरचना बनाएं

एक पैमाना और संरचना बनाएं जो ऊपर बताई गए मुद्दों को ध्यान रखे।

भाषा संबंधी सहायता

बहु-भाषीय टूल प्रदान करें

शुरू से ही बहु-भाषीय उपकरण उपलब्ध कराएं, केवल अंग्रेजी या अंग्रेजी और स्पेनिश ही नहीं, बहु-भाषीय सहायता डिजाइन करें, साथ ही American Sign Language (ASL, अमेरिकी सांकेतिक भाषा) दुभाषियों का उपयोग करें।

हमारी सामाजिक दुनिया को याद रखें

याद रखें कि हमारे स्थानीय समुदायों के अंदर हमारी सामाजिक दुनिया में कई अलग-अलग लोग रहते हैं।

वैश्विक स्तर पर सोचें

वैश्विक स्तर पर सोचें। संयुक्त राज्य अमेरिका या वाशिंगटन राज्य में रहने वाला हर व्यक्ति अंग्रेजी नहीं समझता है।

खर्चों को साझा करें

सामुदायिक समूहों के साथ खर्चों को साझा करें। ये संसाधन महंगे हैं।

अनुवाद उपलब्ध कराएं

इस रिपोर्ट को दूसरी भाषाओं में उपलब्ध कराएं

रचनात्मकता

सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़े संदेश फैलाएं

रचनातमक बनें सार्वजनिक स्वास्थ्य संदेशों (जैसे कहानी, गीत, स्किट, फ्लैश मॉब, नृत्य, खेल, चित्र, पॉडकास्ट, ऑनलाइन सामग्री) को फैलाने में मदद करने के लिए कला और मानविकी का उपयोग करें।

कलाकारों से जुड़ें

कलाकारों से जुड़ें; वे आकर्षक होते हैं।

विभिन्न समाजों से जुड़े जीवंत अनुभवों वाले कलाकारों को खोजें

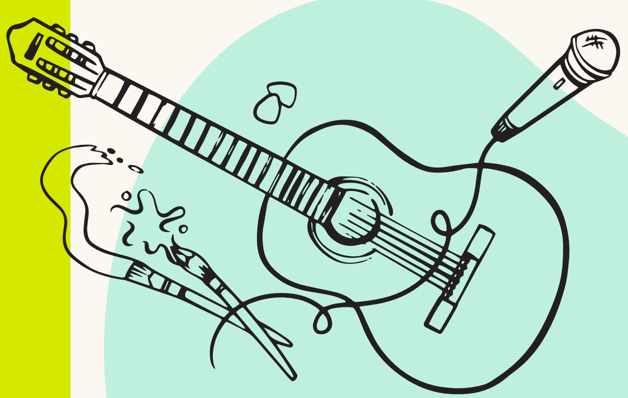
ऐसे कलाकारों को खोजें जिनका जीवंत अनुभव विभिन्न समाजों से जुड़ा है। इनमें BIPOC कलाकार, अश्वेत ट्रांस/क्वीर कलाकार, सभी लिंग अभिव्यक्तियों वाली अश्वेत महिलाएं, जेल में बंद युवा और वयस्क कलाकार शामिल हैं।

मानविकी का प्रयोग करें

मानव कहानी के सार्वभौमिक और विशिष्ट भागों को समझने के लिए मानविकी का उपयोग करें।

कला और संस्कृति का प्रयोग करें

सार्वजनिक स्वास्थ्य को जीवंत बनाने के लिए कला और संस्कृति का इस्तेमाल करें।



फ्रंटलाइनर्स के मन की बात: कोविड के सुरताल

डिजिटल समानता

जानकारी साझा करने वाली प्रणाली बनाएँ

जानकारी साझा करने वाली प्रणाली बनाएं जो यह अनुमान लगा सके कि बाधाओं के साथ भी हर कोई डिजिटल सामग्री का इस्तेमाल कैसे कर सकता है (उदाहरण के लिए हॉट स्पॉट लाएं, सेलफोन पर जानकारी का उपयोग करना आसान बनाएं, मौखिक रूप से साझा करने वाले लोगों के साथ एक एनालॉग संस्करण बनाएं और कागज पर प्रिंट करें)।

हाई और लो-टेक के जरिए पहुंचें

हवा में, ऑनलाइन, व्यक्तिगत रूप से लोगों तक पहुँचने के लिए हाई और लो-टेक तरीकों का उपयोग करें।

असमानता

नस्लीय और आर्थिक असमानताओं को संबोधित करें

आप अपनी कार्य योजनाओं में नस्लीय और आर्थिक विषमताओं को कैसे संबोधित कर रहे हैं, इस बात को साझा करें।

कमजोरों की रक्षा करें

याद रखें कि कितने लोगों ने कोविड से अपनी जान गंवाई।
सभी समूहों के कमजोर लोगों की सुरक्षा के लिए भविष्य की नीतियां बनाएं।

शिक्षा

शैक्षिक परियोजनाओं को डिजाइन करें

सामुदायिक विज्ञान शिक्षण परियोजनाएं डिजाइन करें।

अंतर समझने के लिए ट्रेंड को जानें

विज्ञान संबंधी शिक्षा में कमियों वाले समुदायों को समझने के लिए माध्यमिक (K-12) और उत्तरमाध्यमिक शिक्षा (कॉलेज) में ट्रेंड को जानें।

पहुँच प्रदान करें

जब हम सक्रिय रूप से संघर्ष कर रहे होते हैं, तो हमें हीलिंग आर्ट, दुखी होने पर सहारे, फलने-फूलने के लिए स्वास्थ्य की और अधिक जरूरत होती है।

माहौल

खुली जगह वाले स्थान बनाएं

खुली जगह वाले स्थान बनाएं ताकि हमारे समुदायों के लोग सुरक्षित रूप से एक साथ मिल सकें।

Heating, Ventilation and Air Conditioning (HVAC, हीटिंग, वेंटिलेशन और एयर कंडीशनिंग) सिस्टम को समझने में लोगों की मदद करें

लोगों को यह समझने में सहायता करें कि कैसे HVAC (हीटिंग, वेंटिलेशन और एयर कंडीशनिंग) सिस्टम हवा को फ़िल्टर कर सकते हैं और हाशिए पर रहने वाले समुदायों में इस संसाधन को उपलब्ध कराया जा सकता है।

फ्रंटलाइनर्स के मन की बात: कोविड के सुरताल

फंडिंग

रैपिड रिस्पॉन्स दोहराएं

फंडिंग के लिए रैपिड रिस्पॉन्स दृष्टिकोण को दोहराएं।

बाधाएं कम करें

धन प्राप्त करने में आने वाली बाधाओं को कम करते रहें।

दस्तावेज़ संबंधी जरूरतें

इस बात के दस्तावेज़ बनाते रहें कि राज्य भर में स्थानीय समुदायों की जरूरतों को वास्तव में पूरा करने में कौन सी चीज़ सहायक थी।

एक सामुदायिक निवेश डैशबोर्ड साझा करें

एक सामुदायिक निवेश डैशबोर्ड साझा करें

बुनियादी ढांचा बनाने में मदद करें

बड़े पैमाने पर नकदी प्रवाह के लिए बुनियादी ढांचा तैयार करने में समुदायों की मदद करें।

पैमाने के लिए डिजाइन बनाने में मदद करें

हाशिए पर रहने वाले समुदाय के नेताओं को पैमाने के लिए डिजाइन बनाने में मदद करें, उन्हें लाखों डॉलर खर्च करने के बारे में सोचने की जरूरत होगी।

उम्मीद

उद्देश्य और उम्मीद की जरूरत है

इस बात को समझें कि दुख से भरे संकट में खुद को संभालने के लिए लोगों के पास उद्देश्य और कुछ उम्मीद रखने की जरूरत है।

मुहिम और संबंधों की जरूरत है

याद रखें की लोगों को किसी मुहिम की जरूरत होती है। हमें अर्थ या उद्देश्य की भावना महसूस करने की जरूरत है। हम एक समुद्र तट पर रेत के दाने की तरह महसूस नहीं करना चाहते। इससे हमें कोई मदद नहीं मिलेगी। हमें संबंधों की जरूरत है। यह हमें ये बताता है कि हम अकेले नहीं है। हम ना ही एक व्यक्ति या एक समुदाय के रूप में अकेले हैं।

विश्वास और उत्थान की जरूरत है

याद रखें कि रैपिड रिस्पॉन्डर्स को हमारी सेवा में विश्वास, अर्थ और उद्देश्य की जरूरत होती है। हम चाहते हैं कि नीति निर्माता हमें सराहें और हमारा उत्थान करें, इसलिए हम जानते हैं कि हमारे प्रयास मायने रखते हैं।

“सम्मेलनों और नौकरी मेलों जैसे अधिक वर्चुअल आयोजनों में हुए बदलावों ने मुझे लॉकडाउन के दौरान इससे निपटने और समान विचारधारा वाले लोगों के समुदाय के साथ जुड़ने में मदद की।”

—Mulki Mohamed

पैमाना

तंत्रिका तंत्र से जुड़ी सहायता प्रदान करें

इस बात को समझें कि सामुदायिक सार्वजनिक स्वास्थ्य नेताओं को व्यक्तिगत और संस्थागत स्तरों पर तंत्रिका तंत्र संबंधी सहायता की जरूरत होती है। प्रणाली और मानसिकता के बारे में सोचें।

कल्याणकारी कार्यक्रम बनाएं

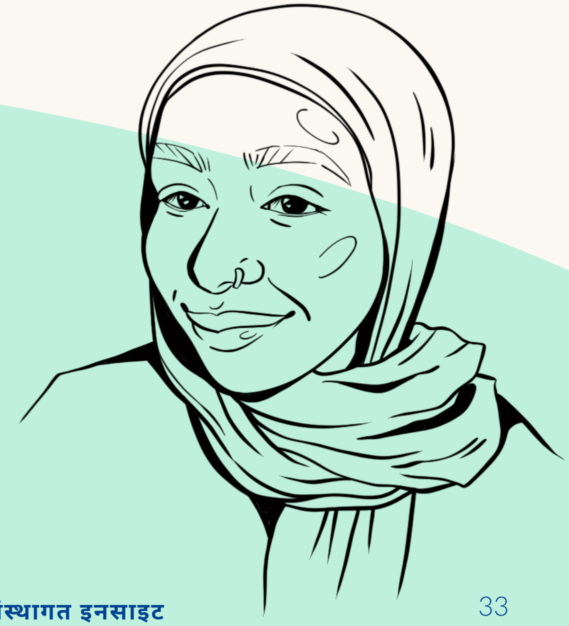
सामुदायिक फ्रंटलाइनर्स के स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए कल्याणकारी कार्यक्रम बनाएं।

समझें की ट्रॉमा कैसे काम करता है

समझें कि प्राथमिक और माध्यमिक ट्रॉमा कैसे काम करते हैं।

सहायता को अधिक समावेशी बनाएं

सहायता को और अधिक समावेशी बनाने के तरीके खोजें ताकि यह पहचान के सभी मोड़ पर श्रमिक वर्ग के लोगों के जीवंत अनुभवों को प्रतिबिंबित करे।



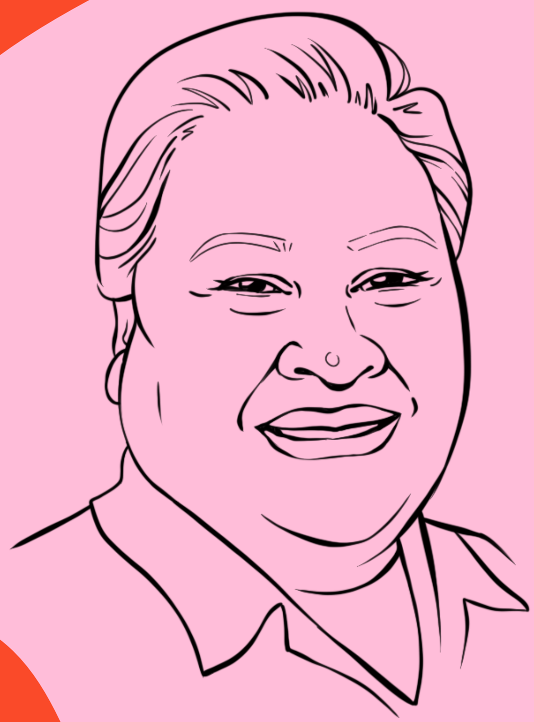
"मुझे ऐसा लगा जैसे फूल मेरी दवा थे। सूरज का एक खास तरह से तिरछा होना दवाई की तरह काम कर रही थी।"

जब चीजें डरावनी, दुखद और इतनी गलत थीं, तब खुद को संभालने के लिए छोटी-छोटी बातें काम आती हैं।"

—Zyna Bakari

"अधिक सम्मानजनक बनें। उनके लिए भी जो बात नहीं मान रहे हैं"

—Aunty Lua Pritchard



सामुदायिक इनसाइट

कोविड के "भरोसेमंद संदेशवाहक" क्या चाहते हैं कि उनके अपने समुदाय महामारी के बारे में क्या याद रखें?

फ्रंटलाइनर्स के मन की बात: कोविड के सुरताल

सामुदायिक इनसाइट

- हिमायत
- जागरुकता
- संबंध
- पार-सांस्कृतिक
- अंतरपीढ़ी संचार
- आइसोलेशन
- उद्देश्य

हिमायत

व्यवस्थित करें और निर्माण करें

एक साथ संगठित होकर गठबंधन बनाएं।

विधायी कर्मचारियों से मिलें

स्वास्थ्य और स्वास्थ्य समानता पर ध्यान केंद्रित करने वाले नीति निर्माताओं की सहायता करने वाले विधायी कर्मचारियों के साथ बैठकें करें। ये विशेषज्ञ उन नीति निर्माताओं के लिए प्राथमिकताएँ निर्धारित करने में मदद करते हैं जिनके लिए वे काम करते हैं।

इस रिपोर्ट को साझा करें!

सामूहिक दृष्टिकोण को आगे बढ़ाने में मदद करने के लिए इस रिपोर्ट में दी गई जानकारी को अलग-अलग समूहों या संयुक्त गठबंधन के रूप में साझा करें।

पोज़िशन पेपर बनाएं

कार्रवाई योग्य चरणों और संगठनात्मक हस्ताक्षरों के साथ पोज़िशन पेपर बनाएं।

WA DOH (डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ) सचिव स्वास्थ्य से संपर्क करें

सामुदायिक इनसाइट के साथ कोविड समानता के बारे में Washington Department of Health सचिव से संपर्क करें।

फ्रंटलाइनर्स के मन की बात: कोविड के सुरताल

जागरुकता

अपने स्वास्थ्य को महत्व दें

याद रखें की आपका स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है।

पूछने का अधिकार

अपने समुदायों के लोगों के साथ-साथ अपने शरीर की देखभाल करने के लिए आपको सार्वजनिक स्वास्थ्य क्षेत्र से मदद मांगने का अधिकार है।

कैंपेन द्वारा आपका जीवन प्रतिबिंबित होना चाहिए

आप मायने रखते हैं। सामुदायिक सार्वजनिक स्वास्थ्य शिक्षा के कैंपेन को आपके जीवन को प्रतिबिंबित करना चाहिए।

आसानी से समझ में आने वाली जानकारी तक पहुंच

आप स्वस्थ रहने और बिमारी से ठीक होने के लिए आसानी से समझ में आने वाली सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधित जानकारी और तथ्यों तक पहुँचने के पात्र हैं।

गलत सूचना को संबोधित करें

अपने प्रियजनों और सहकर्मियों से बात करें जब वे मौखिक रूप से और सामुदायिक चैनलों पर गलत सूचना फैलाते हैं।

संबंध

सामाजिक होने का अर्थ है स्वस्थ होना

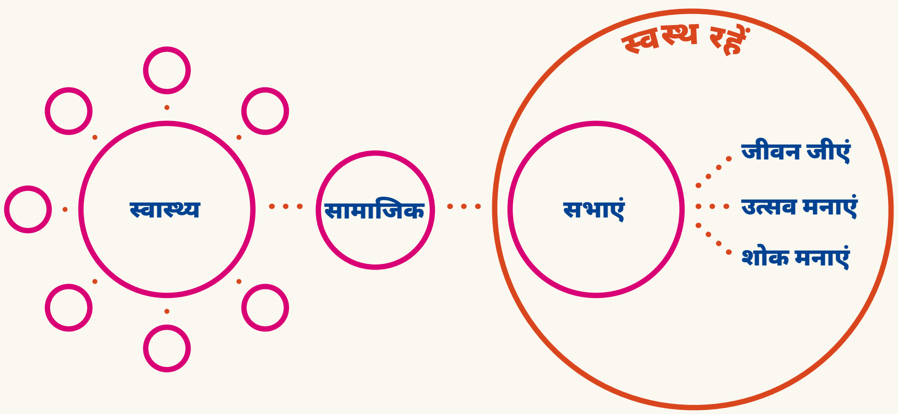
जान लें कि कई लोगों के लिए स्वस्थ रहने में उनका सामाजिक होना एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सभा का मतलब है सहारा

इकट्ठा होना समुदायों के लिए बहुत सार्थक होता है या फिर अक्सर काम और स्कूली जीवन के कारण अनिवार्य हो जाता है। हमें यह समझने के लिए सहायता की जरूरत होती है कि स्वस्थ रहते हुए उत्सव, शोक आदि कैसे मनाया जाए या रोज़मर्रा का जीवन कैसे जिया जाए।

साथ रहें स्वस्थ रहें

साथ मिलकर इस बात की सूची बनाएं की एक साथ रहते हुए स्वस्थ कैसे रह सकते हैं, खासकर अगर ये बदलाव उन तरीकों से अलग हैं जिनसे हम परिचित हैं।



फ्रंटलाइनर्स के मन की बात: कोविड के सुरताल

पार-सांस्कृतिक

पार-सांस्कृतिक और बहुजातीय गठबंधन

सक्रीय रूप से पार-सांस्कृतिक, बहुजातीय गठबंधन बनाएं

जातीय और समुदाय आधारित मीडिया

जातीय मीडिया, समुदाय आधारित मीडिया के साथ काम करें।

बहुभाषीय होने का महत्व

अगर जरूरी हो तो इसे बहुभाषीय बनाएं।

सांस्कृतिक रूप से विशिष्ट और पार-सांस्कृतिक कैंपेन

सांस्कृतिक रूप से विशिष्ट और पार-सांस्कृतिक अभियानों के साथ मूल अमेरिकी/मूल नागरिक, अफ्रीकी अमेरिकी/अश्वेत, हिस्पैनिक/लैटिन/लैटिनक्स, प्रशांत द्वीप वासी और BIPOC समुदायों को केंद्रित रखें।

हाँ/और वाली सोच

हाँ/और वाली सोच का इस्तेमाल करें ना की या तो यह यो वह वाली सोच को ताकि सभी अश्वेत लोगों तक पहुँचा जा सके और आपसी सम्मान के साथ आगे बढ़ सकें।

अंतरपीढ़ी संचार

अलग-अलग पीढ़ी अलग-अलग ढंग से बातों को समझती है

इस बात का ध्यान रखें कि हो सकता है कि एक ही समुदाय की अलग-अलग पीढ़ियां संचार के अलग-अलग रूपों से बातों को समझे।

अलग-अलग उम्र के लोग अलग-अलग माध्यमों को इस्तेमाल करते हैं

ट्रैक करें कि विभिन्न उम्र के लोग अलग-अलग चैनलों का उपयोग कैसे करते हैं। उदाहरण के लिए युवा लोगों ने TikTok और Twitch पर लाइवस्ट्रीम का इस्तेमाल किया। हो सकता है अन्य पीढ़ियों ने सोशल मीडिया जैसे Facebook और Instagram या पॉडकास्ट का इस्तेमाल किया हो। कम आय वाले समुदाय, जिनके पास इंटरनेट की सुविधा नहीं होती है उनके लिए रेडियो और मौखिक सूचना सबसे अधिक लोकतांत्रिक तरीके हो सकते हैं।

आसान टेक्स्ट मैसेजिंग

याद रखें कि हम अक्सर सेल फोन पर जानकारी साझा करते हैं, इसलिए टेक्स्ट मेसेज के माध्यम से चीजों को साझा करना आसान बनाएं।

आइसोलेशन

कुछ समुदायों को सबसे आगे लाएं

कैदी, जिनके पास घर और भोजन नहीं है, कम/बिना आय वाले समुदायों को हमारे सामुदायिक कार्य में सबसे आगे लाएं।

लोगों को सभ्य बनाएं

आय, नस्ल और योग्यता पर आधारित मिथकों से विभाजित दुनिया में आसानी से हाशिए पर धकेले जाने वाले लोगों की मदद करने के लिए तैयार रहें।

उद्देश्य

शक्ति और एकता

याद रखें की हमारी संख्या हमारी ताकत है। एकता से एक साथ गजब के समाधान हासिल कर सकते हैं जो हमारी समस्याओं को सावधानीपूर्वक और प्रभावी ढंग से हल करते हैं।

अर्थ और साझा उद्देश्य की भावना

हमें अर्थ या उद्देश्य की भावना महसूस करने की जरूरत है। संबंध हमें यह बताता है कि हम अकेले नहीं है। हमें एक-दूसरे की जरूरत है और हमें ऐसी संस्थाओं की जरूरत है जो बदलाव के लिए तैयार हों।

“इसने लोगों को उनके कंफ़र्ट ज़ोन से निकाला

और सीधे काम में लगाया।

इसने, एक पल के लिए, लोगों की सामूहिक अंतरात्मा और

नैतिक आत्मा को खोल दिया, जो पहले कभी नहीं देखा गया था।

इसने एक जादू के लिए हम सभी को बेपर्दा कर दिया।”

—Jordan Chaney

फ्रंटलाइनर्स के मन की बात: कोविड के सुरताल

इस रिपोर्ट को पढ़ने के लिए समय निकालने और अपने महत्वपूर्ण कार्यों में इसके इनसाइट्स को शामिल करने के लिए धन्यवाद।

Washington State Department of HEALTH

DOH 830-036 May 2024 Hindi

इस दस्तावेज़ का अनुरोध अलग प्रारूप में करने के लिए 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या doh.information@doh.wa.gov पर ई-मेल करें।