

ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ:

COVID ਦਾ ਸਮੂਹ ਗੀਤ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ
ਥੱਟ ਪਾਰਟਨਰਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

ਨੀਤੀ, ਸੰਸਥਾਗਤ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ

ਇਨਸਾਈਟ ਰਿਪੋਰਟ



ਥੌਟ ਪਾਰਟਨਰਸ

Chaune Fitzgerald, Women of Wisdom – TriCities

ਡਾ. Ben Danielson, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਡਵੋਕੇਟ

Gloria Rodriguez, LatinX Unidos of the South Sound

JanMarie Olmstead, American Indian Health Commission

Jordan Chaney, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਰਕਰ, ਕਵੀ

Kathleen Wilcox, African Americans Reach & Teach Health

Lin Crowley, Asian Pacific Islanders Coalition SPS ਅਤੇ Multicultural

Center of the South Sound

Faaluaaina “Lua” Pritchard, Asia Pacific Cultural Center

Lynese Cammack, ਯੂਥ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਡਵੋਕੇਟ

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: ਇੰਟਲੈਕਚੁਅਲ ਐਂਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਲ

ਡਿਸਅਬੀਲਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

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 ਅਤੇ Equity ਸਟਾਫ਼:

Anastacia-Renee, C. Davida Ingram, ਅਤੇ Fathiya Abdi ਦਾ,

ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਟਨਰਸ: JM Wong, EJ Juarez, Elisa Murray,

Alex Bergstrom, ਅਤੇ Charlie McActeer ਦਾ ਖਾਸ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ
ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲੀ
ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ
ਭਾਵ
ਫ਼ਸਟ ਰਿਸਪੌਂਡਰਜ਼ ਤੋਂ ਸਮਾਨਤਾ
ਬਾਰੇ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ
ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ Washington State Department of Health (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਦੁਆਰਾ Centers for Disease Control and Prevention (ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ) ਦੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਪਾਈ ਸੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, Washington State Department of Health ਜਾਂ Department of Health and Human Services (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ) ਦੀਆਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਨਾਮਾਂ, ਵਪਾਰਕ ਅਭਿਆਸਾਂ, ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਅਮਰੀਕੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਨੀਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਇਨਸਾਈਟ 8

ਭਾਰੀਚਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ
ਸਹਿਯੋਗ
ਡੇਟਾ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ
ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ
ਨੌਜਵਾਨ

COVID-19 ਡੇਟਾ 19

ਨਸਲੀ ਅਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ COVID-19 ਡੇਟਾ
COVID-19 ਸੰਬੰਧੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ
ਦਾਖਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਡੇਟਾ

ਸੰਸਥਾਗਤ ਇਨਸਾਈਟ 24

ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ
ਭਾਸ਼ਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ-ਯੋਗਤਾ
ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ
ਡਿਜਿਟਲ ਸਮਾਨਤਾ
ਅਸਮਾਨਤਾ
ਸਿੱਖਿਆ
ਮਾਹੌਲ
ਫੰਡਿੰਗ
ਉਮੀਦ
ਵਿਸਤਾਰ

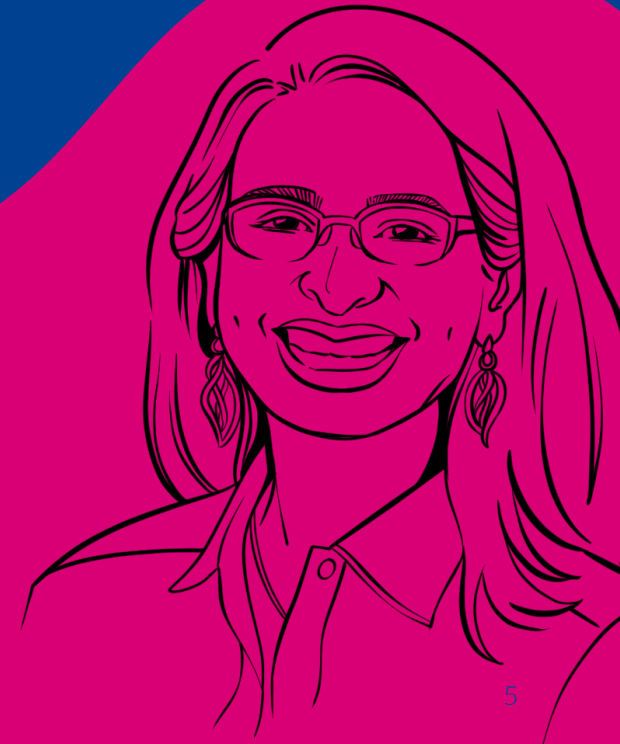
ਭਾਈਚਾਰਕ ਇਨਸਾਈਟ 36

ਸਮਰਥਨ
ਜਾਗਰੂਕਤਾ
ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ
ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਪਰਕ
ਵਖਰੇਵਾਂ
ਉਦੇਸ਼

"ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਘੁੰਮਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ
ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਸਿਖਰ ਹਾਂ।

ਦੇਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸੈੱਲ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਕਿੰਨੀ ਅਸਾਨੀ
ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਔਕਾਤ ਦਿਖਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ।"

—Priya Jayadev



ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚੀਏ, ਤਾਂ COVID ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬਕ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ

ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਅਕਸਰ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਮਾਜ ਦੁਆਰਾ ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਛੱਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਅਸਲ ਮਤਲਬ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ **ਮਹਿਸੂਸ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ। COVID ਨੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਰਸਪਰ ਸੰਕਟ ਦਿਖਾਏ ਹਨ — ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾਰਜਬਲ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਉਹ ਥਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਚੱਲ ਰਹੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਉਲਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਪੱਖਪਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ — ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਬੇਇਨਸਾਫੀ, ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਦ ਕਰਨਾ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਜੇਲ੍ਹ ਪਾਈਪਲਾਈਨ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ, ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦਾ ਡਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਖਰੇਵੇਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਬਿਨਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ, ਕਾਰ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਧੀਮੀ ਆਵਾਜਾਈ, ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਖਤਰਨਾਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮੁੱਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ COVID ਨੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਆਸਤਦਾਨ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਆਮ ਲੋਕ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲਣ ਕਿ COVID ਨੇ ਦਿਲ ਦਹਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਕੀ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ।

ਆਓ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ ਲਈ COVID ਵੱਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਬਕ ਯਾਦ ਕਰੀਏ



ਨੀਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਇਨਸਾਈਟ

ਕਿਉਂਕਿ COVID ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਜੇ ਜਾਰੀ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਅਧਾਰਤ ਪਹਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਵ ਫਸਟ ਰਿਸਪੌਂਡਰਜ਼ ਨੀਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਨੀਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਇਨਸਾਈਟ

- ਭਾਰੀਚਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ
- ਸਹਿਯੋਗ
- ਡੇਟਾ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ
- ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ
- ਨੌਜਵਾਨ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

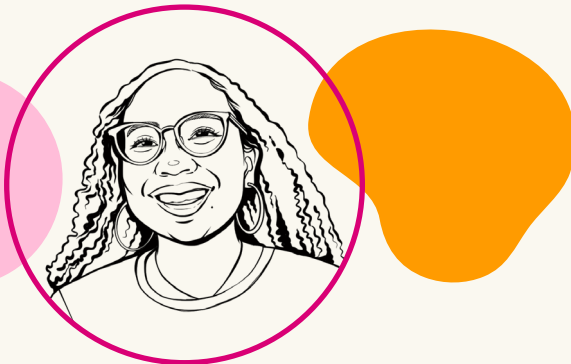
ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਦ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕ ਘੱਟ/ਬਿਨਾਂ ਆਮਦਨ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਗਾਈਡ ਬਣਾਓ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਗਾਈਡ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਗੋਰੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਾਲੇ, ਹਰ ਉਮਰ, ਹਰ ਲਿੰਗ, ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਲਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਹਰ ਵਿੱਤੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

ਕਾਲੇ, ਸੁਦੇਸ਼ੀ, ਪੈਸੀਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ, ਹਿਸਪੈਨਿਕ/ਲੈਟਿਨਕਸ, ਅਤੇ BIPOC ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਅੱਗੇ ਲਿਆਓ

ਕਾਲੇ, ਸੁਦੇਸ਼ੀ, ਪੈਸੀਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ, ਹਿਸਪੈਨਿਕ/ਲੈਟਿਨਕਸ, ਅਤੇ BIPOC ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਬਣਾਓ। ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

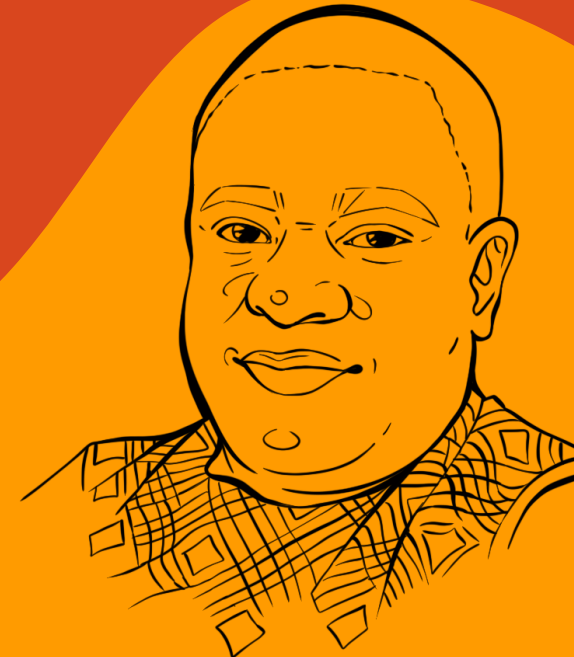


"ਇਹ ਇੱਕ ਮੰਦਭਾਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੰਡ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ COVID ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪਿਆ

ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ...

ਇਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।"

—Pa Ousman Joof



ਭਾਈਚਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ

ਸਾਰੇ ਸਬਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ

ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਬਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ।

ਭਾਈਚਾਰੇ-ਅਧਾਰਤ ਫੈਸਲੇ ਲਓ

ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਭਾਈਚਾਰੇ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ — ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਲੀਡਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਲੀਡਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਸਹਿਯੋਗ

ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਬਣਾਓ

ਉਹਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਗਰਿਕ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿਓ

ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਗਰਿਕ ਸਹਿਯੋਗ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿਓ ਜਿਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ

ਮੌਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲਣ ਵਾਲੇ, ਨਿਮਰ, ਰਣਨੀਤਕ, ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣੋ। ਪਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘਟਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਭ ਸਮਝ ਸਕਣ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੋਤ ਸੂਚੀਆਂ

ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਜ ਭਰ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੋਤ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਾਓ।

ਸਹਿਯੋਗ

ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੂਹਿਕ ਕੈਦ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦਾ ਡਰ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਨਸਲਵਾਦ, ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰਾ, ਉਮਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ, ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘਿਰਣਾ, ਲਿੰਗਵਾਦ, ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬੀਆ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਗਰਿਕ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ

ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਗਰਿਕ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਇਹ ਮੌਕੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ।

ਵੱਡੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਬਜਟ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਵੱਡੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਬਜਟ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨੀ, ਦਲੇਰ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।



ਡੇਟਾ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭਣਯੋਗ, ਖੋਜਣਯੋਗ, ਅਤੇ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਕਿ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ/ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡੇਟਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਘੱਟ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਡੇਟਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਗੇਟਕੀਪਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਣ।

ਮਨੁੱਖ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਫਰੇਮਵਰਕ

ਮਨੁੱਖ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਫਰੇਮਵਰਕ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸਮਾਜਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਭੇਦਭਾਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੇ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੇ।

ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨਿਰਪੱਖ ਵਿਧੀਆਂ

ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨਿਰਪੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ: ਭਾਸ਼ਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਭਾਈਚਾਰੇ-ਅਧਾਰਤ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ)।

ਉਪਲਬਧ ਜਨਤਕ ਡਾਲਰ

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਤਕ ਡਾਲਰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਂਝ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ

COVID ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਸਬਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇਣ ਲਈ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਲਈ COVID ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਸਬਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ

ਨੀਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨੀਤੀ, ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੀਤੀਗਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਦਾ ਬਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕਰੋ

ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਾ ਸਟਾਫ਼ ਭਰਤੀ ਕਰੋ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਸਲ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਦਮ 'ਤੇ ਕੰਮ/ਨੀਤੀਗਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਰਪੱਖ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਿਰਪੱਖ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਹੀ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜਦੋਂ ਗੋਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੌਜਵਾਨ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ

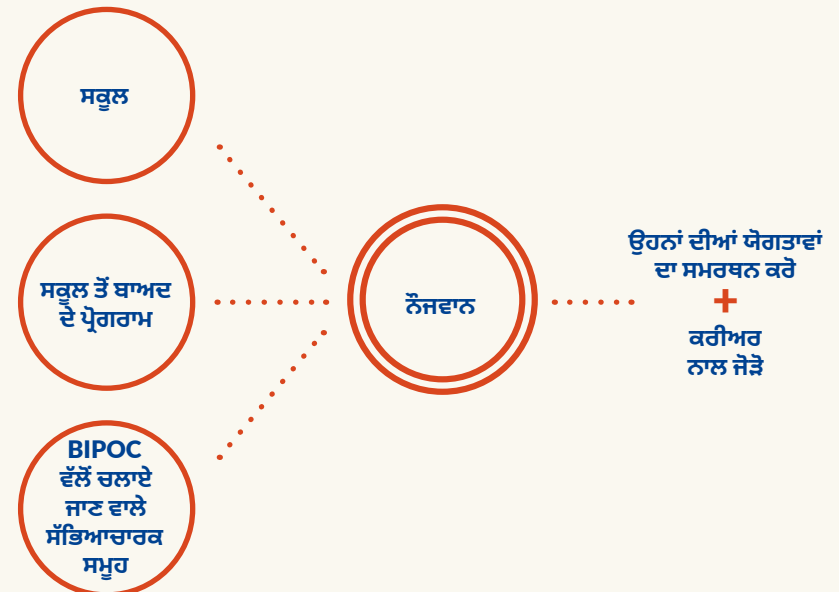
COVID ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਬੇਘਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਤੰਗੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਕਰੋ, ਪਰ ਉਹ ਸਭ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਸਮਾਜ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਲੰਕਿਤ ਜਾਂ ਬਦਨਾਮ ਨਾ ਕਰੋ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਜੇਸ਼ੀਲੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਸਕੂਲਾਂ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, BIPOC ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਓ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹਨ।



"ਇਹ ਮਿੱਥ ਹੈ ਕਿ COVID
ਸਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ

ਮਾਰ ਕੇ ਵਾਧੂ ਜੀਵਨ (ਮਿਊਟੇਸ਼ਨ)
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ
ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।"

—Jordan Chaney



ਨਸਲੀ ਅਸਮਾਨਤਾ
ਅਤੇ COVID-19 ਡੇਟਾ

NH/PI+AI/AN

ਦੀ ਉਮਰ-ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ COVID-19
ਦੀਆਂ ਕੇਸ ਦਰਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ

ਹਵਾਈ ਦੀ ਮੂਲ-ਨਿਵਾਸੀ/ਪੈਸੀਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ
(NH/PI) ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਡੀਅਨ/ਅਲਾਸਕਾ
ਦੀ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ (AI/AN) ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ
ਉਮਰ-ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ COVID-19
ਦੀਆਂ ਕੇਸ ਦਰਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀ

ਨਸਲੀ ਅਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ COVID-19 ਡੇਟਾ



ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਡੀਅਨ/ਅਲਾਸਕਾ ਦੀ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ (AI/AN) ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਉਮਰ-ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਦੀ ਦਰ ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਗੋਰਿਆਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲੋਂ **2.5x ਵੱਧ** ਹੈ।

ਨਸਲੀ ਅਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ COVID-19 ਡੇਟਾ



ਕਾਲੀ/ਅਫਰੀਕਨ ਅਮਰੀਕਨ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ **COVID -19** ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦੀ ਦਰ ਏਸ਼ੀਅਨ, ਗੋਰੀ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਜਾਤੀ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲੋਂ **ਲਗਭਗ 2x ਵੱਧ** ਹੈ।

COVID-19 ਸੰਬੰਧੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਡੇਟਾ

COVID-19 ਸੰਬੰਧੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਡੇਟਾ



ਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ



ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਿਤ COVID-19 ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਈ
ਦੀ ਮੂਲ-ਨਿਵਾਸੀ/ਪੈਸੀਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ
ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀ।



ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਿਤ COVID-19 ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ
ਹਵਾਈ ਦੀ ਮੂਲ-ਨਿਵਾਸੀ/ਪੈਸੀਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ
ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ
ਗੋਰਿਆਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲੋਂ 5x ਵੱਧ ਸੀ।

ਸੰਸਥਾਗਤ ਇਨਸਾਈਟ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ COVID ਬਾਰੇ ਕੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ?

ਸੰਸਥਾਗਤ ਇਨਸਾਈਟ

- ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ
- ਭਾਸ਼ਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ-ਯੋਗਤਾ
- ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ
- ਡਿਜਿਟਲ ਸਮਾਨਤਾ
- ਅਸਮਾਨਤਾ
- ਸਿੱਖਿਆ
- ਮਾਹੌਲ
- ਫੰਡਿੰਗ
- ਉਮੀਦ
- ਵਿਸਤਾਰ

ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ



ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਫੁੱਟ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਾ ਕਰੋ; ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਨਾਂ ਗੁਆ ਕੇ ਅਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਪਏ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ

ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮੇੜ 'ਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ

ਉਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ COVID ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਸਮਾਨਤਾ ਦਾ।

ਨਿਯਮਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਿਆਂ ਦੇ ਚੌਰਾਹੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ (BIPOC, LGBTIAA+, ਬੇਘਰ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਦ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਘੱਟ/ਬਿਨਾਂ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕ)।

ਇੱਕ ਪੈਮਾਨਾ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਓ

ਇੱਕ ਪੈਮਾਨਾ ਅਤੇ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਭਾਸ਼ਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ-ਯੋਗਤਾ



ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਟੂਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਟੂਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੈਨਿਸ਼, ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ, ASL ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੋਚੋ

ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੋਚੋ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਖਰਚੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ।

ਅਨੁਵਾਦ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ

ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ।

ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ

ਡਿਜਿਟਲ ਸਮਾਨਤਾ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ

ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਹਾਣੀ, ਗਾਣਾ, ਸਕਿਟ, ਫਲੈਸ਼ ਮੈਂਬ, ਡਾਂਸ, ਗੇਮਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਪੇਡਕਾਸਟ, ਆਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ) ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ; ਉਹ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਸਪਰ ਸਾਂਝੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜੋ

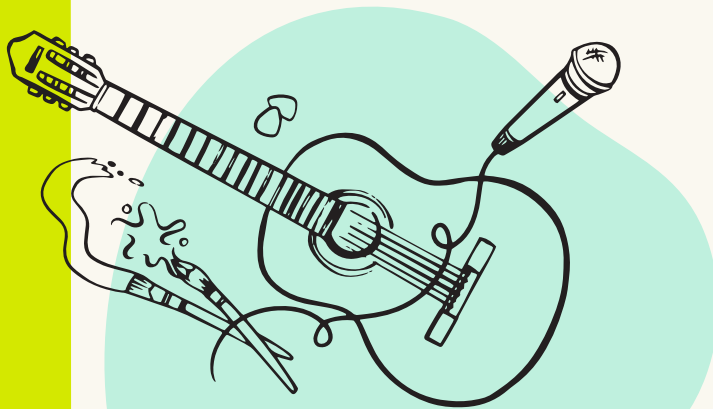
ਉਹਨਾਂ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ BIPOC ਕਲਾਕਾਰ, ਗੈਰ-ਗੋਰੇ ਟ੍ਰਾਂਸ/ਕਵੀਰ ਕਲਾਕਾਰ, ਹਰ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੈਰ-ਗੋਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਕਲਾਕਾਰ।

ਮਨੁੱਖ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਮਨੁੱਖੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਓ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਓ ਜੋ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਣ ਕਿ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਜਿਟਲ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਟ ਸਪੋਟ ਲਿਆਓ, ਮੋਬਾਈਲ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਤਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਓ, ਜ਼ਬਾਨੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਐਨਾਲਾਗ ਸੰਸਕਰਣ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ)।

ਉੱਚ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ

ਹਵਾਈ, ਆਨਲਾਈਨ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉੱਚ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਅਸਮਾਨਤਾ

ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ COVID ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਗਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਓ।

ਸਿੱਖਿਆ

ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ

ਵਿਗਿਆਨ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ।

ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਝਣ ਲਈ ਰੁਝਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਵਿਗਿਆਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੈਕੰਡਰੀ (K-12) ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ (ਕਾਲਜ) ਵਿੱਚ ਰੁਝਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਾ, ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ, ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਹੌਲ

ਆਊਟਡੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ

ਆਊਟਡੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਣ।

HVAC ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ HVAC (ਹੀਟਿੰਗ, ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ) ਸਿਸਟਮ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫਿਲਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਰੋਤ ਕਿਵੇਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੰਡਿੰਗ

ਰੈਪਿਡ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ

ਫੰਡਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਰੈਪਿਡ ਰਿਸਪੌਂਸ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ

ਪੂਰੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਨਿਵੇਸ਼ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਨਿਵੇਸ਼ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਕਦੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਰਹਿ ਗਏ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।



ਉਮੀਦ

ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਭਰੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਜਾਂ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਰੇਤ ਦੇ ਕਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਨਾ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ।

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਰੈਪਿਡ ਰਿਸਪੌਂਡਰਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

"ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਅਤੇ ਜੌਬ ਫ਼ੇਅਰ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਵਰਚੁਅਲ ਈਵੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੁਝਾ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਲੌਕਡਾਊਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਰਗੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ।"

—Mulki Mohamed

ਵਿਸਤਾਰ

ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਸਮਝੋ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਓ

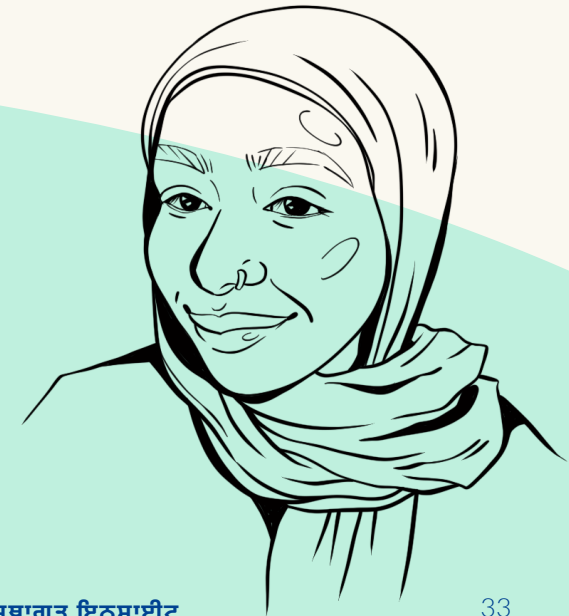
ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਓ।

ਸਮਝੋ ਕਿ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਮਝੋ ਕਿ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਵਰਗ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ

ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹਰ ਚੇਰਾ-ਚੇਰੇ 'ਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।



"ਮੈਨੂੰ ਫੁੱਲ ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇ ਸਨ।
ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਡੁੱਬਦਾ ਸੂਰਜ ਦਵਾਈ
ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ।

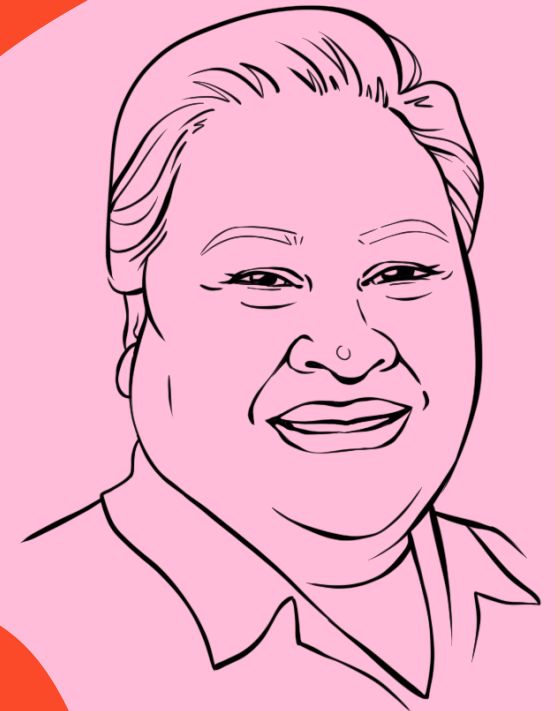
ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਉਦਾਸ
ਅਤੇ ਐਨੀਆਂ ਖਰਾਬ ਬਣ ਗਈਆਂ ਸਨ ਤਾਂ
ਇਹ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ
ਸਨ।"

—Zyna Bakari



"ਹੋਰ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬਣੇ।
ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ
ਜੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ"

—Aunty Lua Pritchard



ਭਾਈਚਾਰਕ ਇਨਸਾਈਟ

COVID ਦੇ “ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕ” ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ
ਸਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ
ਬਾਰੇ ਕੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ?

ਭਾਈਚਾਰਕ ਇਨਸਾਈਟ

- ਸਮਰਥਨ
- ਜਾਗਰੂਕਤਾ
- ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ
- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ
- ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ
ਸੰਚਾਰ
- ਵਖਰੇਵਾਂ
- ਉਦੇਸ਼

ਸਮਰਥਨ

ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਣਾਓ

ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੱਠਜੋੜ ਬਣਾਓ।

ਵਿਧਾਨਕ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮਾਨਤਾ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਧਾਨਕ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਮਾਹਰ ਉਹਨਾਂ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ

ਸਮੂਹਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਗੱਠਜੋੜਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਓ

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਯੋਗ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਓ।

WA DOH ਸਿਹਤ ਸਕੱਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਇਨਸਾਈਟ ਦੇ ਨਾਲ COVID ਸਮਾਨਤਾ ਬਾਰੇ Washington Department of Health ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਕੱਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿਓ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਦਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਦਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਸੁਣੀ-ਸੁਣਾਈ ਗੱਲ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਚੈਨਲਾਂ 'ਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ

ਸਮਾਜਿਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ

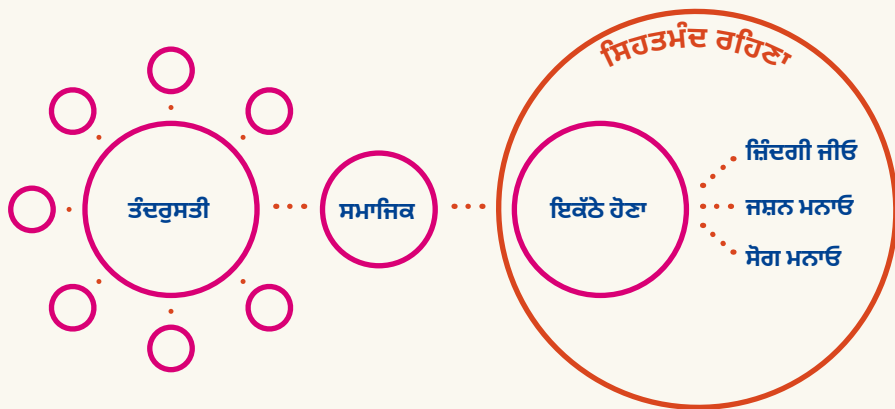
ਇਹ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਹੋਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਮਰਥਨ

ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਅਕਸਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ, ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਿਉਣਾ ਹੈ।

ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸੁਚੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ।



ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਜਾਤੀ ਗੱਠਜੋੜ

ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ, ਬਹੁ-ਜਾਤੀ ਗੱਠਜੋੜ ਬਣਾਓ।

ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ-ਅਧਾਰਤ ਮੀਡੀਆ

ਨਸਲੀ ਮੀਡੀਆ, ਭਾਈਚਾਰੇ-ਅਧਾਰਤ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਮਹੱਤਵ

ਜੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਬਣਾਓ।

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਸ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਹਿੰਮਾਂ

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਸ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੂਲ ਅਮਰੀਕੀ/ਸੂਦੇਸੀ, ਅਫਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀ/ਕਾਲੇ, ਹਿਸਪੈਨਿਕ/ਲਾਤੀਨੀ/ਲੈਟਿਨਕਸ, ਪੈਸੀਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ, ਅਤੇ BIPOC ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖੋ।

ਹਾਂ/ਅਤੇ ਵਾਲੀ ਸੋਚ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ "ਹਾਂ/ਅਤੇ" ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ "ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ/ਜਾਂ ਉਹ" ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਦੀ।



ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਪਰਕ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ

ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੈਨਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਟਰੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੈਨਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ TikTok ਅਤੇ Twitch 'ਤੇ ਲਾਈਵਸਟ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੇ Facebook ਅਤੇ Instagram ਜਾਂ ਪੇਡਕਾਸਟ ਵਰਗੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਮੂੰਹੋਂ ਕੀਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਓ।



ਵਖਰੇਵਾਂ

ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲਿਆਓ

ਜੇ ਲੋਕ ਕੈਦ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੱਟ/ਬਿਨਾਂ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲਿਆਓ।

ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਜਗਾਓ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਜੋ ਆਮਦਨ, ਨਸਲ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਮਿਥਿਹਾਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਧੱਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਦੇਸ਼

ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਏਕਤਾ

ਇਹ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਸਾਡੀ ਗਿਣਤੀ ਹੀ ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਏਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਪਾਅ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝੋ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

"ਇਸ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੌਖ
ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ

ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲੱਗਾ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਨੇ, ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ, ਲੋਕਾਂ
ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਜ਼ਮੀਰ

ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜਗਾ ਦਿੱਤਾ,
ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ
ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਸ ਨੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ,
ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਪਰਦਾ ਕਰ
ਦਿੱਤਾ ਸੀ।"

—Jordan Chaney



ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਅਤੇ
ਆਪਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਗਿਆਨ
ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।



DOH 830-036 May 2024 Punjabi

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ,
1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ,
ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ
doh.information@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।