

WORLD
EVIDENCE-BASED
HEALTHCARE DAY
20 OCTOBER

ebhc



روز جهانی
خدمات مراقبت سلامت
مبتنی بر شواهد
WORLD
EVIDENCE-BASED
HEALTHCARE DAY

راهنمای ولاگ (VLOG)

سلامت و فراتر از آن: از شواهد تا اقدام

ما از افراد دعوت می‌کنیم [داستان خود](#) را در مورد سلامت و فراتر از آن (Health and Beyond): از شواهد تا اقدام از طریق یک ویدیوی کوتاه (1 تا 3 دقیقه) که در [کانال YouTube روز جهانی EBHC](#)، [وبسایت](#) و حساب‌های رسانه‌های اجتماعی منتشر می‌شود، ارسال کنند. ولاگ‌ها باید از دستورالعمل‌های ولاگ که در زیر ذکر شدند، پیروی کنند. سؤالات فقط به عنوان راهنما ارائه شده‌اند، شما می‌توانید هر داستانی را که مرتبط با یک یا چند مورد از سه رکن یا موضوع کلی باشد، ارسال کنید.

لطفاً توجه داشته باشید که: ولاگ شما می‌تواند به هر زبانی ارسال شود.

اگر مایل به دریافت کمک برای فیلمبرداری یک ولاگ هستید، یعنی از طریق یک جلسه Zoom با یکی از اعضای کمیته راهبری روز جهانی EBHC در منطقه خود، لطفاً با info@worlddebhcd.org تماس بگیرید.

داستان‌ها، قانع‌کننده و شخصی بوده و تجربیات ما را انسانی می‌کنند. ما دوست داریم داستان‌های شما را در مورد موضوع، سلامت و فراتر از آن: از شواهد تا اقدام یا یکی از ارکان زیر، به ویژه داستان‌هایی از افرادی که تجربه زیستی دارند، بشنویم. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد موضوع کمپین، لطفاً از [وبسایت روز جهانی EBHC](#) بازدید کنید.

لطفاً یک داستان را در مورد زمان یا چگونگی انجام موارد زیر به اشتراک بگذارید:

رکن 1: اقدام بین‌بخشی برای سلامت

- a. از شواهد برای هدایت اقدام بین‌بخشی (intersectoral action) موثر استفاده شد
- b. برای مقابله با یک مشکل سلامت، چندین بخش با یکدیگر همکاری کرده یا باید همکاری کنند
- c. شما در کار با بخش‌ها دچار چالش‌هایی شده‌اید، و با مثال‌ها یا ایده‌هایی در مورد چگونگی غلبه بر آنها مواجه شده‌اید
- d. چه زمانی تلاش‌های بین‌بخشی طبق برنامه عمل نکردند و از آن چه آموخته شد؟

رکن 2: فناوری جدید و قدیم و نوآوری در ارتباطات

- d. استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای ترویج اطلاعات معتبر سلامت و در عین حال مبارزه با اطلاعات نادرست
- e. سیستم‌های دانش بومی در نوآوری‌های سلامت دیجیتال ادغام شده و/یا ارتقا یافته‌اند
- f. روش‌های خلاقانه برای اطمینان از شفافیت و اعتبار در اطلاعات سلامت با استفاده از فناوری‌های جدید
- g. هوش مصنوعی (AI) یا یادگیری ماشینی باعث ارتقا در خط مشی سلامت، عملکرد بالینی یا پیامدها و فراتر از آن شده، یا در مواردی که هوش مصنوعی ممکن است شکست خورده باشد

رکن 3: مردم، سیاست و تجسم دوباره قدرت

- h. رویکردهای نوآورانه‌ای که از آنها برای مشارکت سیاست‌گذاران در چرخه شواهد استفاده کرده‌اید
- i. مشارکت عمومی در سیاست‌گذاری سلامت منجر به تغییر مثبت در جامعه شما شده است
- j. شما در تلاش برای استعمارزدایی (decolonize) از تحقیقات سلامت و تأثیر آن بر پیامدها یا فرایندها بوده‌اید

k. روش (های) منحصربه‌فردی که از آنها برای پرداختن به عدم تقارن قدرت در تحقیقات یا سیاست سلامت استفاده کرده‌اید

ا. شما شهروندان را در تولید مشترک شواهد و مداخلات (از سلامت و فراتر از آن) درگیر کرده‌اید

برای آگاهی یافتن از نحوه اشتراک‌گذاری یک داستان از طریق یک ولاگ، [لطفاً اینجا را کلیک کنید](#).

دستورالعمل‌های ولاگ:

- ویدیوها باید 1 تا 3 دقیقه باشند (ویدیوهای طولانی‌تر از سه (3) دقیقه پذیرفته نمی‌شوند)
- ویدیوها باید به صورت افقی (landscape) (16:9) گرفته شوند، نه در قالب عمودی (portrait) یا مربعی (square)
- یکی از قالب‌های زیر قابل قبول است: .mov؛ .mpg؛ .avi؛ یا .mp4. ترجیح داده می‌شود (4mp4)
- فیلم‌ها بهتر است به صورت HD باشند: حداقل = 1280p x 720p؛ حداکثر = 1920p x 1080p
- برای راهنمای چگونگی فیلمبرداری در منزل، به پیوست یک (Appendix One) مراجعه کنید



فرایند ثبت ولاگ

- [ولاگ](#) را تا یکشنبه 13 اکتبر 2024 (22 مهر 1403) ارسال کنید
- رسید ارسال آن به آدرس ایمیل ثبت‌شده شما فرستاده خواهد شد
- کمیته ارتباطات روز جهانی EBHC، فیلم شما را ظرف 7 روز کاری بررسی کرده و نتیجه را به اطلاع شما خواهد رساند.
- اگر ولاگ شما پذیرفته شود، پس از انتشار آن در YouTube و وبسایت روز جهانی EBHC، به شما اطلاع داده خواهد شد.

سفیر شواهد باشید

یک ولاگ را با موفقیت منتشر کنید و سفیر شواهد (Evidence Ambassador) روز جهانی EBHC شوید - [بیشتر بدانید](#).

اگر سوالی در این زمینه دارید، لطفاً به info@worlddebhcd.org ایمیل بزنید

پیوست یک: فیلمبرداری در منزل

دوربین

می‌توانید از وبکم رایانه، تلفن هوشمند، دوربین عکاسی point-and-shoot، یا دوربین فیلمبرداری استفاده کنید. اگر فیلم خود را با استفاده از نکات زیر آماده می‌کنید، این دوربین‌ها همگی می‌توانند نتایجی را با کیفیت خوب ارائه دهند. وبکم‌ها اغلب کیفیت بسیار پایین‌تری نسبت به تلفن‌های هوشمند دارند، بنابراین اگر می‌توانید، لطفاً از **دوربین معکوس** (reverse camera) تلفن هوشمند خود استفاده کنید (دوربین صفحه نمایش/جلو کیفیت پایین‌تری دارد).

نورپردازی

اگر مایل هستید با استفاده از نور طبیعی فیلم بگیرید، رایانه/دوربین/تلفن خود را طوری قرار دهید که رو به پنجره باشند. از قرار دادن نور پنجره یا هر منبع نور دیگری در پشت خود خودداری کنید زیرا ممکن است چهره شما را بسیار تاریک کند. نورهای بالای سر بهتر از نداشتن نور هستند، با این حال این نوع نورپردازی همیشه جذاب نبوده و گاهی اوقات می‌توانند سایه‌هایی را روی صورت شما ایجاد کنند. راه حل بهتر این است که یک یا دو لامپ را در دو طرف کامپیوتر/دوربین/تلفن خود تنظیم کنید که به سمت صورت شما بتابند تا نوری نرم و یکنواخت ایجاد کنند.



ضبط صدا

پیش از شروع فیلمبرداری کیفیت صدا را بررسی کنید. سعی کنید یک اتاق ساکت را پیدا کنید و از صدای تهوریه یا هر صدای دیگری از منابع خارجی، یعنی ترافیک، آسانسور، بهم خوردن در یا صحبت کردن افراد و غیره، اجتناب کنید.

فقط ویدیوی افقی

مانیتورهای کامپیوتر، تلویزیون‌ها، حتی وبسایت‌ها، همگی دارای نمایشگرهای افقی هستند.

لطفاً مطمئن شوید که تلفن خود را به پهلو چرخانده و فیلم خود را به صورت افقی (landscape یا horizontal) ضبط کنید - هرگز به صورت عمودی (portrait یا vertical) فیلم نگیرید.



اگر می‌توانید از سه‌پایه استفاده کنید

استفاده از سه‌پایه برای تثبیت فیلم در ایجاد یک ویدیوی حرفه‌ای بسیار مهم است. اگر سه‌پایه در اختیار ندارید، برای ثابت نگه داشتن دوربین از کتاب استفاده کنید.

دوربین را تا سطح چشم بالا ببرید

سعی کنید از فیلم گرفتن از خودتان که به پائین نگاه می‌کنید، اجتناب شود. راه حل این است که دوربین را به سطح چشم یا حتی کمی بالاتر ببرید. سعی کنید چند کتاب را زیر لپ‌تاپ/تلفن/دوربین خود بچینید یا صندلی خود را پائین بیاورید.

پس‌زمینه را ساده کنید

پس‌زمینه را تا حد امکان ساده و بدون شلوغی نگه دارید. یک دیوار تمیز و روشن انتخاب کنید. قفسه‌های کتاب یا دیوارهای خود را مرتب کنید تا حواس‌تان را پرت نکنند. هر دری را که ممکن است در پس‌زمینه دیده شود، ببندید.

به یاد داشته باشید

- همیشه به صورت افقی فیلم بگیرید
- اطمینان حاصل کنید که پس‌زمینه شما مرتب باشد
- دوربین خود را تا سطح چشم یا کمی بالاتر ببرید
- اطمینان حاصل کنید که منبع خوبی از نور (طبیعی یا لامپ) روی صورت خود دارید (هرگز نور پشت سرتان نباشد)
- صدای خود را تست کنید، مکانی کاملاً بدون تهویه مطبوع، سروصدای خیابان و غیره پیدا کنید.
- اگر می‌توانید، از دوربین معکوس تلفن هوشمند خود استفاده کنید
- در صورت امکان از سه‌پایه استفاده کنید یا مطمئن شوید که تلفن/دوربین شما مقابل یک جسم ثابت قرار گرفته است