

	SECTION 1:	[HINDI]
	Safe, Smart and Healthy <i>Keys to Success in Your New Home</i>	VO: सुरक्षित, चुस्त और स्वस्थ VO: आपके नए घर में सुखी रहने का मूलमंत्र
	SECTION 1: Medical Care and Health Insurance	VO: चिकित्सीय देखभाल और स्वास्थ्य बीमा
	Video	Audio
		VO: तीन शरणार्थी परिवार अमेरिका में रहने की व्यवस्था कर रहे हैं। वे सभी इस देश में चिकित्सीय प्रणाली और उनके लिए आवश्यक चिकित्सीय देखभाल प्राप्त करने के लिए उन्हें क्या करना होगा, इसके बारे में पता लगा रहे हैं।
2	Doctors Office 1	VO: श्रीमती ली ने प्राथमिक चिकित्सा के बारे में जाना है। प्राथमिक चिकित्सा वह होती है जब आप डॉक्टर के कार्यालय में जाने या, जांच करवाने के लिए समय नियत करते हैं क्योंकि आपका स्वास्थ्य ठीक नहीं है..... । श्रीमती ली ने जांच के लिए डॉक्टर के पास जाते समय अपनी छोटी बेटी को साथ लिया। उसका स्वास्थ्य बिल्कुल ठीक है।
3	Doctor 1	SYNC: "Come back and see me in one year."

4	Mr. Adam at home; calls doctor	<p>VO: श्री. □□□ का स्वास्थ्य ठीक नहीं है, और वे तुरंत किसी डॉक्टर को मिलना चाहते हैं।</p> <p>जहां वे <i>आमतौर पर</i> जाते हैं वहां डॉक्टर का कार्यालय सप्ताह के अंत में, या रात को खुला नहीं होता।</p>
5		<p>VO: वे अर्जेंट केयर में गए। अर्जेंट केयर कार्यालय खुला है और समय नियत किए बिना उन्हें देख सकते हैं।</p> <p>श्री. □□□ को कान का संक्रमण हुआ है। उन्हें दवाई लेनी चाहिए और निर्देशों का सही रूप से पालन करना चाहिए।</p>
6	Doctor 2	<p>SYNC: "You will feel better in a few days."</p>
7	Ba family at home	<p>VO: खाना बनाते समय श्रीमती बा का हाथ बुरी तरह से कट गया। यह गंभीर ज़ख्म की तरह लग रहा था।</p> <p>उनके पति ने उनके हाथ को तौलिए से लपेट दिया और उन्हें अस्पताल के एमरजेंसी रूम में ले गए।</p>
8	Mr. Ba	<p>SYNC: "My wife has cut her hand."</p>

9	Mrs. Li on phone	VO: जब श्रीमती ली ने <i>प्राथमिक चिकित्सा</i> का उपयोग किया, उन्होंने मुलाकात के लिए समय नियत करने के लिए डॉक्टर के कार्यालय में फोन किया। चूंकि वे अंग्रेजी नहीं बोलतीं, डॉक्टर के कार्यालय ने उन्हें <i>टेलीफोन दुभाषिया</i> उपलब्ध कराया।
10	Li's arrive at Doctors Office 1	VO: निर्धारित मुलाकात के लिए, आपको अपनी मुलाकात के समय से <i>15 मिनट</i> पहले डाक्टर के कार्यालय में पहुंच जाना चाहिए। अपना बीमा कार्ड, और कोई भी फीस जो आपको देनी है, साथ लाएं।
11	Mrs. Li on phone	VO: यदि आप अपनी मुलाकात के समय पर नहीं जा सकते, तो आपको पहले ही डॉक्टर के कार्यालय में फोन करके बता देना चाहिए। आप मुलाकात को <i>रद्द</i> कर सकते हैं, या इसे दूसरे दिन के लिए बदल सकते हैं । यदि आप फोन नहीं करते और मुलाकात को गंवा देते हैं, तो भी आपको मुलाकात की फीस देनी पड़ सकती है।

12	Patient/Doctor	VO: श्रीमती ली अपनी बेटी को उसकी नियमित जांच के लिए उनके डॉक्टर के पास लेकर गईं। इस व्यक्ति को आपके “प्राथमिक चिकित्सा डॉक्टर” के नाम से जाना जाता है। जब आपको जुकाम, फ्लू, या मामूली दर्द हो तो मुलाकात के लिए अपने नियमित डॉक्टर को फोन करें।
13	Urgent Care clinic	VO: श्री. □□□ अर्जेंट केयर चिकित्सालय में गए। अर्जेंट केयर में तब जाएं, जब आपको तीव्र दर्द हो, जिसके लिए नियमित कार्यालय समय की अवधि में नियोजित मुलाकात के लिए इंतजार नहीं किया जा सकता - जैसे कान का संक्रमण हो या टखने या कलाई में मोच आई हो।

14	Emergency Room Patient/Doctor 911 flashes onscreen	<p>VO: श्री बा अपनी पत्नी को अस्पताल के एमरजेंसी रूम में लेकर गए, क्योंकि वह बुरी तरह जखमी थी और उनके हाथ से बहुत खून बह रहा था। एमरजेंसी रूम में तभी जाएं यदि आपके जीवन का जोखिम हो, जैसे दिल का दौरा, आघात, दमे का दौरा, तीव्र जलन, या गंभीर जख्म हो।</p> <p>यदि आप अस्पताल <i>नहीं जा सकते</i>, टेलीफोन से 9-1-1 को फोन करें और एम्बुलेंस भेजने के लिए कहें। मामूली दर्द होने पर एमरजेंसी रूम में <i>न</i> जाएं।</p>
15	ER Doctor	<p>SYNC: "This cut needed stitches, but it will heal in a few weeks."</p>

16

Doctors office 1
Li and daughter with
interpreter

VO: जब आप किसी डॉक्टर से मिलते हैं, एक अनुभवी दुभाषिया पाना आपका अधिकार है। आप जो भी कहते हैं, और जो भी डॉक्टर या नर्स कहती हैं, यह भाषा विशेषज्ञ उसकी व्याख्या करता है, ताकि आप एक दूसरे की बात को भलीभांति समझ सकें।

दुभाषिया उपलब्ध कराने की जिम्मेदारी डॉक्टर या अस्पताल की होती है। दुभाषिये के लिए विनंती करने से आपको अतिरिक्त फीस नहीं देनी पड़ेगी।

17		<p>श्रीमती ली के डॉक्टर ने एक दुभाषिया उपलब्ध कराया जब वे अपनी बेटी की जांच के लिए गईं। दुभाषिए ने श्रीमती ली की सही रूप से यह समझने में सहायता की कि उनकी बेटी के स्वस्थ रहने में सहायता के लिए उन्हें क्या करना चाहिए।</p> <p>आपके अपने परिवार या मित्रों को दुभाषिए के तौर पर इस्तेमाल <i>न</i> करें। इसके लिए एक प्रशिक्षित व्यक्ति की जरूरत होती है ।</p> <p>आप दुभाषिए के तौर पर किसी <i>बच्चे</i> का इस्तेमाल नहीं कर सकते।</p> <p>किसी <i>नए</i> डॉक्टर से मुलाकात का समय नियत करते समय, उन्हें सुनिश्चित रूप से यह बताएं कि आपको आपकी भाषा में एक दुभाषिए की जरूरत है।</p>
18	Nurse with language selection card	<p>SYNC: "Point to your language and we will get you an interpreter."</p>
19	Financial/Insurance meeting at doctor's office	<p>VO: जब आप किसी डॉक्टर से मिलते हैं, तो आपको मुलाकात की फीस का <i>अपना हिस्सा</i> देना होता है। भले ही आपका बीमा हो, आपको आमतौर पर अपनी तरफ से <i>कुछ</i> कीमत देनी होती है।</p>

20		<p>अपनी मुलाकात के समय पर पहुंचना जरूरी होता है। यदि यह संभव न हो, तो आपको अपनी मुलाकात का समय बदलने या इसे रद्द करने के लिए</p> <p>24 घंटे पहले फोन करना चाहिए।</p>
21	Waiting at bus stop	<p>VO: श्रीमती ली ने अपने और अपनी बेटी के डॉक्टर के यहाँ जाने के लिए परिवहन की योजना बनाई, ताकि उन्हें देर न हो।</p>
22	Mrs. Li collects medical records into file folder	<p>VO: अपने सभी चिकित्सीय रिकॉर्ड अपने साथ लाएं। आपको अपने सभी रिकॉर्डों को सही प्रकार से व्यवस्थित रखना चाहिए और उन्हें सुरक्षित स्थान पर संग्रहीत करना चाहिए, क्योंकि आपको इनकी तब जरूरत होगी जब आप शरणार्थी से स्थायी निवास के लिए अपनी स्थिति बदलना चाहेंगे। यह सुनिश्चित करें कि आपके रिकॉर्ड सभी टीकाकरण, जांचें और दूसरे जरूरी चिकित्सीय इलाजों को दर्शाते हैं जो आपने प्राप्त किए हैं।</p>
23	Doctor	<p>SYNC: "Do you have your medical records with you?"</p>

VO: आपके रिफ्यूजी हेल्थ स्क्रीनिंग से लेकर, अधिकतर चिकित्सीय जांचें और इलाज, जिनकी आपको अपनी स्थिति बदलने के लिए जरूरत होती है, आपको निशुल्क प्रदान किए जाते हैं। जब आप अपनी स्थिति बदलना और एक स्थायी निवासी बनना चाहते हैं, और यदि आपके पास यह साबित करने के लिए रिकॉर्ड *नहीं हैं* कि आपने ये चिकित्सीय जांचें और इलाज करवाए हैं, तो आपको टीकाकरण के लिए *दुबारा सिविल सर्जन* को फीस देनी पड़ेगी।

<p>25</p>	<p>Resettlement Office Caseworker reviews file while on phone</p>	<p>VO: जब श्री. □□□□ अपने नए शहर में पहुंचे, पुनर्वास एजेंसी के एक केस वर्कर ने डॉक्टर से उनकी मुलाकात और उनकी रिफ्यूजी हेल्थ स्क्रीनिंग शुरू करने के लिए समय नियत किया। डॉक्टर से ये मुलाकातें आपकी किसी भी स्वास्थ्य संबंधी ऐसी समस्याओं का पता लगा सकती हैं, जो आपके कार्यालय या स्कूल जाने में रुकावट बन सकती हैं। हम चाहते हैं कि अमेरिका में आपका नया जीवन, आपके लिए अच्छी नौकरी, और आपके बच्चों के लिए अच्छे स्कूल के साथ सफल हो। यदि आप या आपका परिवार बीमार है, तो आपके लिए काम पर, या आपके बच्चों के लिए स्कूल जाना मुश्किल होगा।</p>
<p>26</p>	<p>Doctors Office Mr. Adam shows medical records to doctor and nurse</p>	<p>VO: श्री. □□□□ अपने चिकित्सीय रिकॉर्डों को डॉक्टर के कार्यालय लेकर गए। यह जरूरी है कि आप अपने चिकित्सीय रिकॉर्ड अपने डॉक्टर को दिखाएं, जो आप हवाई जहाज पर अपने साथ लाए थे।</p> <p>आपको डॉक्टर को किसी भी बीमारी के बारे में बताना चाहिए, जो आपको अब है या आपके अमेरिका आने से पहले थी या कोई सर्जरी करवाई है।</p>

27	Child getting lead test	<p>VO: रिफ्यूजी हेल्थ स्क्रीनिंग में अनेक जांचें और इंजेक्शन शामिल हैं। इसमें बच्चों के लिए सीसा परीक्षण भी शामिल है। आपके लिए यह याद रखना बहुत जरूरी है कि आप अपने बच्चे को पहली जांच के तीन महीने बाद दूसरे सीसा परीक्षण के लिए लेकर आएं। आपके बच्चे को स्वस्थ रखने के लिए डॉक्टर को दोनों जांचों के नतीजों की जरूरत होगी।</p>
28		<p>जब बच्चे या वयस्क सीसा के प्रभाव में आते हैं, उदाहरण के लिए ऐसा पेंट या मिट्टी निगलने से, जिसमें यह धातु हो, तो यह उनके लिए बहुत अधिक हानिकारक हो सकता है। सांस द्वारा सीसा अंदर जाने, इसे छूने या निगलने के कारण, आपके रक्त में सीसा की थोड़ी मात्रा होने से भी मस्तिष्क आघात, खून की कमी, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, और अन्य बहुत गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।</p>
29	Child gets <i>second</i> lead test	<p>याद रखें कि दूसरी बार सीसा के लिए आपके बच्चे की रक्त जांच बहुत जरूरी है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि वे स्वस्थ हैं।</p>

30	<p>Doctors office 2 Blood test, Skin test, X-ray Nurse gives container to Mr. Adam; he returns with stool sample</p>	<p>VO: रिफ्यूजी हेल्थ स्क्रीनिंग के <i>सभी भागों</i> में हिस्सा लेना जरूरी है। जब कोई नर्स आपको पाखाने के नमूने लाने के लिए एक डिब्बा देती है, तो यह बहुत जरूरी है कि आप <i>सही रूप से</i> निर्देशों का पालन करें।</p> <p>जांच यह देखने के लिए जरूरी है कि आपके अंदर परजीवी या रोगाणु तो नहीं हैं, जो आपको और आपके परिवार को बीमार कर सकते हैं।</p>
31	<p>Doctor gives referral document to patient, so he can go a specialist.</p>	<p>यदि डॉक्टर या नर्स को यह पता चलता है कि आप बीमार हैं या आपको बाद में चिकित्सीय देखभाल की जरूरत है, तो वे आपको एक <i>रेफरल</i> देंगे। इसका मतलब है कि आपके लिए <i>दूसरे</i> डॉक्टर के पास जाने के लिए मुलाकात नियत करेंगे, ताकि आप स्वस्थ हो सकें।</p> <p>आपके लिए इन मुलाकातों पर जाना बहुत जरूरी है, ताकि आप अपनी बीमारियों या आंखों, कानों या दांतों संबंधी दूसरी समस्याओं के लिए सहायता प्राप्त कर सकें।</p>
32	<p>Mr. Adam enters Doctors office 3</p>	<p>VO: इन मुलाकातों को <i>फॉलो-अप मुलाकातें</i> कहा जाता है। आपको अपनी फॉलो-अप मुलाकातों के लिए अपने स्वास्थ्य बीमे को साथ लाने की जरूरत होगी।</p>

33	Receptionist on camera:	SYNC: "Do you have your health insurance card?"
34	Doctors office 3	VO: आपको अपनी रिफ्यूजी हेल्थ स्क्रीनिंग के लिए फीस नहीं देनी पड़ेगी। लेकिन आपकी दूसरी सभी स्वास्थ्य देखभाल के लिए आपको फीस देनी होगी। यदि आपके पास सरकारी स्वास्थ्य बीमा कार्ड है, या आपके कार्यालय का स्वास्थ्य बीमा कार्ड है, तो आपकी फीस कम हो सकती है।
35		VO: श्री □□□ अमेरिका में केवल तीन महीने से रह रहे हैं। वे अभी भी अपना सरकारी स्वास्थ्य बीमा कार्ड इस्तेमाल करते हैं। अगर आप रिफ्यूजी हैं तो आपके पास अमेरिका में आपके पहले आठ महीनों के लिए सरकारी स्वास्थ्य बीमा कार्ड है। आठ महीनों बाद भी, आपके पास एक सरकारी स्वास्थ्य बीमा कार्ड हो सकता है, विशेषतौर पर यदि आपके बच्चे हैं।

36	<p>Office Conference room Mr. Ba receives benefit card</p> <p>Mrs. Ba gets folder with insurance info</p>	<p>VO: श्री और श्रीमती बा अमेरिका में एक वर्ष से रह रहे हैं, तथा उनके पास सरकारी स्वास्थ्य बीमा कार्ड नहीं है। उन दोनों ने ऐसी कंपनियों में नौकरी की तलाश की है, जो कर्मचारियों को स्वास्थ्य बीमा प्रदान करती हैं।</p> <p>यदि आपको सरकारी स्वास्थ्य बीमा कार्ड प्राप्त नहीं होता है, तो आपको ऐसी नौकरी की तलाश करनी चाहिए, जो स्वास्थ्य बीमा प्रदान करती हैं।</p>
37	<p>Looks in phone book for a doctor</p>	<p>यदि आपके पास कोई सरकारी स्वास्थ्य बीमा कार्ड नहीं है, तो आपको डॉक्टर के ऐसे कार्यालय की खोज करनी चाहिए जिसकी फीस कम हो। अपने केस वर्कर से कम कीमत के क्लिनिकों की सूची देने को कहें।</p> <p>स्वास्थ्य बीमा कार्ड के बिना किसी डॉक्टर के पास जाना बहुत अधिक महंगा हो सकता है, और आपको अपने डॉक्टर के कार्यालय से प्राप्त बिलों का भुगतान करना होगा।</p> <p>यदि आप उन बिलों का भुगतान नहीं करते हैं, तो बाद में आपके लिए एक कार या एक अच्छा अपार्टमेंट खरीदना मुश्किल हो सकता है।</p>

38	Obstetrician or Gynecologist consults with patient	<p>VO: श्रीमती ली और श्रीमती बा एक प्रसूति विशेषज्ञ या स्त्री रोग विशेषज्ञ के पास जाती हैं। यदि आप एक महिला हैं, आपको इनमें से किसी एक डॉक्टर के पास भेजा जा सकता है। वे महिलाओं का इलाज करने में निपुण हैं।</p> <p>ये डॉक्टर आपके गर्भावस्था के समय जन्म के पूर्व देखभाल प्रदान करते हुए आपकी सहायता कर सकती हैं। यह बहुत जरूरी है यदि आप बच्चे को जन्म देने वाली हैं।</p> <p>यदि आप जन्म के पूर्व देखभाल प्राप्त करती हैं, तो आपका बच्चा <i>स्वस्थ होगा</i>।</p>
39		<p>ये डॉक्टर स्वास्थ्य संबंधी दूसरे मामलों में भी सहायता कर सकती हैं, जो केवल महिलाओं को ही होते हैं, जैसे कि माहवारी या रजोनिवृत्ति।</p>
40	2 nd Doctor consults with patient	<p>ये स्वास्थ्य विशेषज्ञ, और दूसरे डॉक्टर और नर्स, परिवार नियोजन में सहायता कर सकती हैं। परिवार नियोजन जरूरी है ताकि आप तभी गर्भवती हों, जब आप तैयार हों, और आप उतने ही बच्चों को जन्म दें, जितने आप चाहती हैं।</p>

<p>41 *</p>		<p>श्रीमती ली ने केवल दो बच्चों को चुना, और अपने डॉक्टर की सहायता से परिवार नियोजन को अपनाया है।</p> <p>आपके कितने बच्चे हों, यह <i>आपका</i> निर्णय है। एक बच्चे और आपकी अगली गर्भावस्था के बीच कितना समय हो, इसके लिए आपके पास विकल्प है। परिवार नियोजन के बारे में किसी भी प्रकार की जानकारी के लिए, किसी भी समय अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।</p>
<p>42</p>	<p>Mother and daughter talk with doctor and nurse</p>	<p>VO: आपके बच्चों को दूसरे डॉक्टर द्वारा बालरोग विशेषज्ञ के पास भेजा जा सकता है। बालरोग विशेषज्ञ वे डॉक्टर हैं, जो बच्चों का इलाज करने में निपुण हैं।</p> <p>यह जरूरी है कि आपका बच्चा अपने बालरोग विशेषज्ञ से नियमित रूप से मिले, ताकि वे स्वस्थ और मजबूत बन सकें।</p>
<p>43</p>		<p>बालरोग विशेषज्ञ से पहली मुलाकात के लिए जाते समय अपने बच्चे के चिकित्सीय रिकॉर्डों ले जाना याद रखें।</p>

44	Doctors office 6 Mr. Ba with new doctor	<p>VO: श्री बा अपने गठिए को नियंत्रित करने के लिए नियमित रूप से डॉक्टर से मिलते हैं। आपको डॉक्टर के पास भेजा जा सकता है, यदि आपकी बीमारी <i>पुरानी</i> हो।</p> <p>पुरानी बीमारियां <i>लम्बे समय तक रहती हैं</i>, और इनमें उच्च □□□□□□□□, मधुमेह और गठिया जैसी बीमारियां शामिल होती हैं। इनकी नियमित रूप से डॉक्टर द्वारा जांच करने की जरूरत होती है।</p> <p>यदि आपको पुरानी बीमारी है, तो यह जरूरी है कि आप अपने डॉक्टर से नियमित रूप से मिलें, ताकि वे जांच कर सकें और देख सकें कि आप कैसे हैं।</p>
45		<p>जो भी आप खाते और पीते हैं और जो दवाई लेते हैं, इन सबका प्रभाव आप पर पड़ता है। निश्चित रूप से डॉक्टर को बताएं कि आप क्या खाते और पीते हैं और कौनसी दवाइयां लेते हैं - <i>इनमें शामिल</i> हैं कोई भी विटामिन, जड़ी बूटी और घरेलू दवाइयां। यदि आप शराब पीते हैं या तम्बाकू खाते हैं, तो यह भी उन्हें बताएं, <i>मात्रा भी बताएं</i>।</p>
46	Doctor on camera	<p>SYNC: "Tell me about your diet. What do you eat and drink regularly?"</p>

Mr. Ba at home not sleeping, arguing with family

VO: यह आम है कि आप सिर दर्द से पीड़ित हों या मानसिक रूप से परेशान हों और एक डॉक्टर से मिलने की जरूरत हो। परेशान न हों यदि आपको किसी से बात करने की जरूरत हो क्योंकि आप उदास या चिंतित महसूस करते हैं।

आपकी पिछली मुश्किलें आपके साथ बनी रह सकती हैं, और वर्तमान समस्याएं आपका सोना मुश्किल कर सकती हैं, आपको बुरे सपने आते हैं, या आपके संबंधों में समस्या पैदा कर सकती हैं। यदि आपको इनमें से कोई समस्या है, यह बेहतर होगा कि आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें, जो मानसिक स्वास्थ्य का विशेषज्ञ हो।

Mr. Ba talks with counselor.

यदि आप अतीत की यादों में चले जाते हैं, नियमित बुरे सपने आते हैं, शर्मिंदगी या गुस्सा आता है, या सोने में कठिनाई है, तो आपको मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सहायता की जरूरत पड़ सकती है। इस प्रकार की देखभाल सलाहकार, मनोचिकित्सक या सामाजिक सेवक द्वारा प्रदान की जा सकती है।

यह जरूरी है कि आप सहायता प्राप्त करें, ताकि आप काम पर जा सकें। सहयोग के बिना जाना आपके लिए और आपके परिवार के लिए भी मुश्किल हो सकता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता मांगने पर आपको सज़ा नहीं दी जाएगी या आपके परिवार से नहीं निकाला जाएगा ।

	SECTION 2:	[HINDI]
	SECTION 2: Medications and Home Remedies	VO : दवाइयाँ और घरेलू इलाज
99	Grocery Store Mrs. Li looks at “over the counter” medicines on the shelf	<p>VO : श्रीमती ली किराने की दुकान या दवा की दुकान से खरीदी दवाएं इस्तेमाल करते समय हमेशा सावधान रहती हैं। इन्हें काउंटर- पर-मिलनेवाली यानि “ओवर द काउंटर” दवाइयाँ कहते हैं, क्योंकि आप इन्हें डॉक्टर के पर्चे को दिखाए बिना खरीद सकते हैं।</p> <p>आपको जिस दवा की जरूरत है, यदि आप उसका नाम नहीं जानते हैं या आपका कोई सवाल है, तो <i>दवा बेचने वाले</i> से पूछिए। इस व्यक्ति को दवा के बारे में विशेष प्रशिक्षण दिया गया है – जिसमें वे दवाइयाँ भी शामिल हैं, जिन के लिए डॉक्टर के पर्चे की जरूरत नहीं होती।</p>

वह हमेशा निर्देशों को सावधानीपूर्वक पढ़ती हैं और उसे केवल उसी उद्देश्य के लिए उपयोग करती हैं जिसके लिए उसे बनाया गया है। निर्देश में जितनी मात्रा लेने के लिए कहा गया है उससे अधिक मात्रा में दवा मत लीजिए- इस से आप कोई जल्दी अच्छा महसूस नहीं करने लगेंगी.

बच्चों को दवाई देते समय निर्देशों को ध्यान से पढ़िए। कभी-कभी, उन्हें कम मात्रा में, पूरी तरह से एक अलग तरह की दवा की, या इसे बिल्कुल नहीं लेने की जरूरत होती है।

जो दवाई आपने दुकान से खरीदी है उसे लेने के बाद यदि आप स्वस्थ नहीं हुए तो जाकर एक **डॉक्टर से मिलिए** ।

Doctor writes prescription, hands to Mrs. Li

Mrs. Li leaves doctor's office with prescription in her hand

VO : दूसरे समय, श्रीमती ली डॉक्टर के दवाखाने में गई और उन्हें डॉक्टर के द्वारा एक पर्चा दिया गया। यह पर्चा उन दवाइयों के बारे में है जो आपकी विशेष परेशानी को ठीक कर देंगी। इस बात का निश्चय कर लीजिए कि आप डॉक्टर को अपनी दवाइयों और उपचारों के बारे में बता दें जो आप ले रहे हैं, जिसमें **अन्य** नुस्खे और घरेलू इलाज भी शामिल हैं।

ऐसी कुछ दवाइयाँ हैं जिन्हें आप केवल डॉक्टर के पर्चे के द्वारा ही खरीद सकते हैं। जब आप डॉक्टर के दवाखाने को छोड़ते हैं, तो आप दवाई खरीदने के लिए, डॉक्टर के उस पर्चे को, अपने इन्श्योरेंस कार्ड के साथ, दवाई की दुकान पर ले जाइए। आपका इन्श्योरेंस जिस तरह का है, उस आधार पर, आपको दवाई की कीमत का कुछ अंश अदा करना पड़ सकता है।

VO : निर्देशों का पालन करना बहुत ही महत्वपूर्ण है जो आपको आपके डॉक्टर और दवाई बेचने वाले औषध विक्रेता द्वारा दिए गए हैं। यदि आपको निर्देश समझ न आए तो, उन्हें दोहराने के लिए कहिए, या किसी दुभाषिए के लिए विनती कीजिए।

दवाई को उतनी ही मात्रा में लीजिए जितना उन्होंने आपसे कहा है। उसे दिन के उसी समय पर लीजिए जैसा उन्होंने आपसे कहा है। और उतने दिनों तक या सप्ताहों तक दवाई *लेते* रहिए जितना कि उन्होंने आपसे कहा है।

दवाइयों को कभी भी अपने परिवार या दोस्तों में मत बाँटिए। डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाओं को केवल उसी रोगी द्वारा लिया जाना चाहिए जिसके लिये वह दी गई है।

104	Mr. Ba at home, feels bad from the medicine	<p>VO : यदि किसी दवाई का आप पर बुरा असर हुआ है, यदि इससे आपको और भी बुरा लग रहा है या आप पर किसी एलर्जी की प्रतिक्रिया हो रही है, तो उस दवा को लेना <u>बंद</u> कर दीजिए और अपने डॉक्टर को <u>तुरंत</u> बताइए।</p> <p>उदाहरण के लिए, यदि दवा लेने से आपको श्वास की परेशानी, छाती में दर्द, चकते (rash) या पेट में कोई परेशानी हो रही है, तो यह एक एलर्जी की प्रतिक्रिया हो सकती है, इसलिए आपको <u>तुरंत</u> डॉक्टर को बताना चाहिए।</p>
105		<p>यदि यह पर्चा एंटीबायोटिक्स के लिए है तो, आपको वह सभी दवाइयाँ लेनी चाहिए जो आपको दी गई हैं, बल्कि अच्छा लगने के <i>बाद</i> भी। <i>सभी</i> दवाइयों को खत्म कीजिए।</p>

106	Mrs. Ba removes medicine from suitcase	<p>केवल उसी एंटीबायोटिक्स का उपयोग कीजिए जो आपको डॉक्टर द्वारा लिखे गए पर्चे से मिली है / परिवार या दोस्तों द्वारा विदेश से लाई गई एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल कभी मत कीजिए।</p> <p>जब एंटीबायोटिक्स का उपयोग सही तरीके से नहीं किया जाता तो आप और आपके बच्चे और भी ज्यादा बीमार हो सकते हैं और उन्हें ठीक होने में ज्यादा समय लग सकता है।</p>
107	Mr. Adam checks calendar, to make sure he keeps taking tuberculosis medicine for the entire scheduled time.	<p>यदि डॉक्टर द्वारा लिखा गया पर्चा तपेदिक(क्षय) के लिए है या तपेदिक को रोकने के लिए है, तो आपको सभी दवाइयों को बताई गई पूरी अवधि (पूरे समय) तक लेना चाहिए। कभी कभी तपेदिक की दवाइयाँ 9 महीनों तक ली जाती हैं। इन सभी दवाओं को पूरा समाप्त करने से पहले बंद करना बहुत ही खतरनाक है।</p> <p>यदि तपेदिक के लिए आप दवाओं के सभी महीने पूरे नहीं करेंगे, तो यह आपके अप्रवासन की स्थिति को खतरे में डाल सकता है और स्थायी निवासी या नागरिक होना कठिन हो सकता है।</p>

108	Doctors office 3 nurse:	SYNC: "Do not use medicine that is old or expired. Look at the date on the bottle. It will show a Month/Day/Year. If today is after that date, throw the medicine in the garbage."
109	Mr. Adam at home, on phone	<p>VO : यदि काउंटर-पर-मिलनेवाली दवाइयों से या घर पर रखी दवाइयों से आपको अच्छा नहीं लग रहा है तो, जाकर अवश्य ही डॉक्टर से मिलिए।</p> <p>यदि आपको लंबे समय तक दवा लेनी है तो, आपको दवा की दुकान में जाकर और दवा लेनी होगी। इसे रिफिल कहते हैं।</p>
110	Mr. Adam drives car to pharmacy	आप डॉक्टर के दवाखाने में फोन कर सकते हैं, और उन्हें दवा की दुकान में फोन करके, आपके लिए लिखी गई दवा की पर्ची के बारे में बताने के लिए कह सकते हैं। तब आप जाकर सीधे दवा की दुकान से इसे ले सकते हैं। दवा की दुकान पर हमेशा अपना इंश्योरेंस कार्ड ले जाना ध्यान में रखिए।
111		कभी-कभी आपकी दवाओं का भुगतान आपके सरकारी स्वास्थ्य इन्श्योरेंस कार्ड के द्वारा – या आपके कार्य स्वास्थ्य इन्श्योरेंस के द्वारा होता है। कभी कभी ऐसा भी हो सकता है कि आपको अपनी दवाइयों का पैसा खुद देना पड़े।

112	Mrs. Li on phone, talks to the nurse at her daughter's school	VO : श्रीमती ली की बेटी जब पाठशाला में होती है तब उसे दिन के समय में एंटीबायोटिक लेने की जरूरत होती है। वह पाठशाला की नर्स से बात करने के लिए पाठशाला में फोन करती है।
113		<p>यदि आपके बच्चे को पाठशाला में दवा लेकर जाने की जरूरत है, तो आपका पाठशाला नर्स से संपर्क करना जरूरी है। यदि आपको पाठशाला में अंग्रेजी में बात करने में परेशानी होती है, तो पाठशाला आपके लिए एक <i>अनुवादक</i> उपलब्ध कराएगी, ताकि आप नर्स से सीधे बात कर सकें।</p> <p>आपके बच्चे को कभी भी ऐसी <i>कोई</i> दवाई पाठशाला में लेकर नहीं जानी चाहिए जिसके बारे में नर्स को पता न हो।</p>

VO : श्रीमती ली अपनी बेटी की दवा की सही मात्रा को ठीक तरह से नापते वक्त बहुत सावधान रहती है। क्योंकि बच्चे आकार में बड़ों की तुलना में छोटे होते हैं, इसलिए सामान्यतः उन्हें उसी दवाई की जरूरत कम मात्रा में होती है।

अपने बच्चों को दवाई देते समय निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए।

नर्स से यह दिखाने के लिए कहिए कि छोटे बच्चों और शिशुओं को दवाई कैसे दी जाती है।

	SECTION 3:	[HINDI]
	SECTION 3: Substance Use/Abuse	नशा का सेवन / दुरुपयोग
92	<p>Corner bar Ba and Adam enter bar and order a drink</p> <p>Bartender asks for identification</p>	<p>VO : श्री. बा और श्री. एडम कभी-कभी काम के बाद, एक साथ बीयर पीने का आनंद लेते हैं. वे अमेरिका में शराब संबंधी कानून के बारे में जान गए हैं. अमेरिका में शराब पीने के लिए, आपको कम से कम 21 वर्ष, या उससे ज्यादा आयु का होना चाहिए.</p> <p>श्री. बा और श्री. एडम दोनों की आयु इतनी है कि वो शराब पी सकें, लेकिन यह ज़रूरी है कि उन के पास, अपनी आयु साबित करने का प्रमाण हो.</p>
93	<p>Police car, arresting drunk driver</p>	<p>यदि आप शराब पीकर कार चला रहे हैं, तो यह बहुत ही खतरनाक और गैरकानूनी है.इस कारण, वे अन्य परिवहन योजना बनाते हैं.</p> <p>यदि आप शराब या अन्य ड्रग्स के नशे में गाड़ी चलाते हुए पकड़े जाते हैं, तो आपकी आप्रवासन (यानि विदेश में बसने) की स्थिति खतरे में आ जाएगी और आपको देश से बाहर निकाला जा सकता है.</p>

94		<p>याद रखें, कि कुछ दवाइयों की वजह से आपको थकान या नींद आ सकती है, और ऐसे में गाड़ी चलाना, आपके लिए असुरक्षित होता है.कुछ दर्द-निवारक दवाइयों के मामले में यह खास तौर पर सच है : े अगर आप ऐसी दवा लेते समय शराब पीते हैं, तो यह खास तौर पर खतरनाक हो सकता है.</p>
95	<p>Photos of illegal drugs, narcotics</p>	<p>VO : गांजा, भांग या चरस, कोकीन , और हिरोइन, यह सभी अमेरिका में गैरकानूनी हैं. इनमें से किसी भी ड्रग्स का इस्तेमाल करना या बेचना, आपके आप्रवासन यानि विदेश में बसने की स्थिति को खतरे में डाल सकता है और आपको देश से बाहर किया जा सकता है.</p>

अमेरिका में खत नाम का पौधा भी गैरकानूनी है. इस पदार्थ का सेवन करना या बेचना भी, आपके आप्रवासन यानि विदेश में बसने की स्थिति को खतरे में डाल देगा, और आप निर्वासित हो जाएंगे. कुछ अन्य नशीले पदार्थ जिसमें प्राकृतिक पदार्थ और पौधे शामिल हैं, और जिनका इस्तेमाल उस देश में किया जा सकता है, जहाँ आप पहले रहते थे, वे अमेरिका में गैरकानूनी हो सकते हैं. इन का पता जरूर लगा लें.

VO : तंबाकू और सिगरेट अमेरिका में कानूनी है, लेकिन ज्यादातर इमारतों के अंदर धूम्रपान करने की अनुमति नहीं है. तंबाकू का धुआं स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है – केवल धूम्रपान करने वालों के लिए ही नहीं, बल्कि उनके परिवार वालों और उन दूसरे लोगों के लिए भी जो उनके कमरे में साँस लेते हैं, क्योंकि वे उस इंसान के करीब रहते हैं जो धूम्रपान करता है.

98	Doctors office 3 nurse	SYNC: "Tobacco and cigarettes cause cancer. Tobacco is bad for the health of your family—including your children, if you smoke around them. Breathing the smoke from <i>your</i> cigarettes can cause them respiratory problems, asthma, and cancer."
----	------------------------	--

	SECTION 4:	[Hindi]
	Family Issues and Domestic Violence	VO : पारिवारिक मुद्दे और घरेलू हिंसा
87		<p>VO : पहले आप जिस देश में रहते थे, उसकी तुलना में अमेरिका में कुछ कानून अलग हो सकते हैं। अमेरिका में कानूनी रूप से महिलाएं और पुरुष बराबर हैं। घरेलू हिंसा अमेरिका में गैर कानूनी है.</p> <p>घरेलू हिंसा तब होती है, जब कोई व्यक्ति शारीरिक, लैंगिक, भावनात्मक, मौखिक या आर्थिक रूप से चोट पहुँचा कर, किसी दूसरे व्यक्ति को तकलीफ देने, उस के साथ दुर्व्यवहार करने या उसे बस में या काबू में करने की कोशिश करता है।</p> <p>घरेलू हिंसा परिवार या किसी भी अन्य करीबी रिश्तेदारों के बीच हो सकती है, भले ही वे किसी भी उम्र के हों – और उसी घर में हों या अलग-अलग रह रहे हों, बल्कि यह पूर्व संबंधियों के बीच भी हो सकती है। घरेलू हिंसा से प्रभावित लोगों में से 95% महिलाएं हैं।</p>

88	Police officer on camera	<p>SYNC: "It is illegal for men to abuse their wives, sisters, daughters or mothers in America."</p> <p>VO : अमेरिका में पुरुषों को, महिलाओं को चोट पहुँचाने की अनुमति नहीं है। अमेरिका में पुरुष अपनी पत्नी से यौन संबंध बनाने के लिए उन्हें मजबूर नहीं कर सकते। यदि कोई पुरुष अपनी पत्नी से यौन संबंध बनाने के लिए उस पर दबाव डालता है, तो यह बलात्कार माना जाएगा, और यह गैर कानूनी है। अमेरिका में पुरुषों को एक से ज्यादा पत्नियाँ रखने की अनुमति नहीं है। यदि किसी पुरुष की एक से ज्यादा <u>पत्नियाँ</u> हैं, तो "वह कानून को तोड़ रहा है।"</p>
89		<p>VO : ओहियो में, एक महिला को यौन संबंध बनाने पर सहमत होने के लिए, उसे 16 साल या इससे ज्यादा आयु का होना जरूरी है। कोई पुरुष 16 साल से कम आयु की किसी भी महिला के साथ यौन संबंध नहीं बना सकता। यदि आप इनमें से किसी भी कानून का उल्लंघन करेंगे, तो आपकी अप्रवासन स्थिति खतरे में पड़ जाएगी और आपको निर्वासित किया जा सकता है।</p>

यदि आपका या आपके किसी परिचित का शोषण किया जा रहा है – जिसमें पुरुष, महिला, वृद्ध या बच्चे शामिल हैं – तो 9-1-1 पर संपर्क करें और पुलिस में इस शोषण की शिकायत दर्ज करें।

यदि आप घर में सुरक्षित महसूस नहीं कर रहे हैं तो आप नैशनल डोमेस्टिक वायलेंस हॉटलाइन, 1-800-799-7233 पर फोन कर सकते हैं, जो रोज़ चौबीसों घंटे चालू रहता है। आप जहाँ कहीं भी हों, यह सेवा आपको एक आश्रय दिलाने में सहायता कर सकती है, जहाँ आप सुरक्षित रह पाएंगे, और जहाँ आपको सलाह-मशवरा भी मिल सकता है।

1-866-529-6446 पर संपर्क करने पर आपको ओहियो लीगल सर्विसेस से कानूनी सहायता भी मिल सकती है।

यह सभी सुविधाएं मुफ्त हैं ताकि आप किसी भी फोन से *मुफ्त* में संपर्क कर सकते हैं।

VO : ओहियो में, बच्चों की सहायता के लिए अनेक कार्यक्रम उपलब्ध हैं :

हेड स्टार्ट 3 से 6 वर्ष की उम्र के बच्चों के लिए एक पाठशाला कार्यक्रम है, एक ऐसी अवधि जो “प्रीस्कूल” के नाम से जानी जाती है।

विक का अंग्रेजी अर्थ है महिलाएं-शिशु-बच्चे. यह कार्यक्रम परिवारों को भोजन और भोजन सहायता प्रदान करता है, यह सुनिश्चित करने के लिए, कि उनके पास खाने के लिए पर्याप्त भोजन हो।

मेडिकेड एक स्वास्थ्य बीमा है, जो इलाज के खर्च के भुगतान के लिए सरकार द्वारा किया जाता है।

हेल्प मी ग्रो यह कार्यक्रम नवजात शिशुओं के लिए तीन वर्षों तक विकास संबंधी सेवाएं प्रदान करता है।

इनमें से किसी भी कार्यक्रम की जानकारी के लिए अपनी परिचारिका से पूछताछ कीजिए।

	SECTION 5:	[HINDI]
	SECTION 5: Personal Hygiene	VO : व्यक्तिगत स्वच्छता
49	Li family at home	<p>VO : श्रीमती ली ने व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान देने के महत्व को समझ लिया है। व्यक्तिगत स्वच्छता आपके परिवार के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। यदि आपके दाँत, शरीर और कपड़े साफ नहीं है और बारबार धोए नहीं जाते, तो आप बीमार पड़ सकते हैं. श्रीमती ली जानती हैं कि व्यक्तिगत स्वच्छता भी बहुत महत्वपूर्ण है ताकि वह काम में, और उसकी बेटी पाठशाला में सफल रह सकें।</p>
50	Mrs. Li and daughters brush teeth, use dental floss	<p>श्रीमती ली और उसकी बेटी अपने मुँह और अपने दाँतों की विशेष देखभाल करती है। प्रतिदिन सुबह और बिस्तर पर जाने से पहले, अपने दाँतों को टूथपेस्ट और टूथ ब्रश के साथ साफ करना बहुत ही महत्वपूर्ण है। अगर आप नियमित रूप से दाँतों को साफ नहीं करते हैं तो उन में कीटाणु लग सकते हैं और आप को दर्द हो सकता है. वो गिर भी सकते हैं.</p>
51	Mrs. Li on camera	SYNC: “Did you brush your teeth Maya?”

52	Ba home	<p>VO : श्री. बा उन कीटाणुओं के बार में जान गए हैं, जो आपके बलगम में होते हैं। आपके मुँह से निकले थूक और बलगम में कीटाणु होते हैं जो लोगों को बीमार कर सकते हैं। कभी भी अंदर मत थूकिए. थूक कीटाणुओं को फैलाते हैं और अन्य लोगों को बीमार कर सकते हैं, और इसे अमेरिका में बहुत ही अभद्र समझा जाता है।</p>
53	<p>Mr. Ba coughs, sneezes</p> <p>Be sure to use both the term “paper tissue” and ALSO use the brand name Kleenex.</p>	<p>खाँसना एक और तरीका है कीटाणुओं को फैलाने का। खाँसते वक्त <i>अपने मुँह को ढकना</i> बहुत ही महत्वपूर्ण है।</p> <p>यदि जरूरत पड़े, तो श्री. बा अपने मुँह को अपनी आस्तीन से ढक लेते हैं, और अपनी कोहनी में खाँसते हैं. बेहतर है, वे फेंकने योग्य टिशु पेपर में खाँसते हैं, जिसे क्लीनेक्स कहा जाता है. वह अपने <i>हाथों</i> में नहीं खाँसते, क्योंकि बाद में चीजों को अपने हाथों से स्पर्श करने से कीटाणुओं को फैलाया जा सकता है।</p>

54	Mr. Ba blows nose, uses Kleenex® to wipe his nose.	<p>यदि श्री. बा की नाक बह रही है, तो वह फैंकने योग्य टिशू पेपर, या क्लीनेक्स का इस्तेमाल करके नाक सिरकते हैं और अपनी नाक को इस टिशू पेपर से पोंछते हैं. अपनी नाक को कभी भी अपनी कमीज या अपने हाथ में मत सिरकिए .</p>
55	<p>Ba home</p> <p>Washing hands after coughing – show soap and water</p>	<p>VO : श्री. बा जान गए हैं कि अपने हाथों को धोना कितना महत्वपूर्ण है. जब कभी वे टिशू पेपर में खाँसते हैं या बलगम को अपनी नाक से स्पर्श करते हैं, तो वे मोरी में जाकर अपने हाथों को साबुन और पानी से धोते हैं।</p> <p>दिनभर अपने हाथों को बारबार धोना सबसे महत्वपूर्ण ताकि आप कीटाणुओं को फैलने से रोक सकें और आप स्वयं को और अपने बच्चों को बीमार पड़ने से रोक सकें।</p>
56		<p>अपने हाथों को साफ करने के लिए आप दुकानों से अल्कोहलयुक्त जेल भी खरीद सकते हैं। जब आप अपने घर से दूर हैं और वहाँ साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो अपने हाथों को साफ करने का यह अच्छा तरीका है।</p>

57	Toilet, baby diaper being changed, sitting down to eat fingernail trimming	<p>हर एक व्यक्ति के लिये , शौचालय का उपयोग करने के बाद और अपने बच्चे का डाइपर बदलने के बाद,अपने हाथों को धोना जरूरी है। खाना बनाने और खाना खाने से पहले अपने हाथों को धोना बहुत ही महत्वपूर्ण है। अपनी उंगलियों के नाखूनों को काटना (छोटा करना) और उंगलियों के नाखून के नीचे के भाग को साफ करना भी सहायक होगा। उंगलियों के नाखूनों के नीचे के मैल के कारण कीटाणु अन्य लोगों में फैल सकते हैं।</p>
----	---	---

VO : नियमित रूप से अपने *हाथों* को धोने के साथ अपने *शरीर* को भी धोना जरूरी है. श्री. आदम ने पाया कि इसे करने का आसान तरीका है, प्रतिदिन स्नान करना।

सुबह काम पर जाने से पहले वह अपने *शरीर* पर साबुन लगाकर स्नान करते हैं और अपने *बालों* को शैम्पू से धोते हैं।

शॉवर लेने या स्नान करने के बाद, वह अपनी बाहों के नीचे पसीना-अवरोधक (या बदबू-रोकने वाला डिओडरंट) का इस्तेमाल करते हैं, ताकि बदबू को बढ़ने से रोका जा सके। काम में आपके या स्कूल में बच्चों के सफल होने के लिए यह जरूरी है कि शरीर साफ हो और उस से बदबू नहीं आए.

59	Mrs. Ba in store, looking at feminine hygiene products	<p>VO : श्रीमती ली और श्रीमती बा अमेरिका में उपलब्ध स्त्री-संबंधित-स्वच्छता उत्पादनों के बारे में जानती है, वे फैकने योग्य स्त्री-संबंधित-स्वच्छता उत्पादनों का इस्तेमाल करती हैं, जो दवा की दुकानों और किराना की दुकानों में मिलते हैं , जैसे टैम्पोन्स, मॅस्ट्रुअल पैड्स और पैंटी लाइनर्स।</p> <p>वे बीमारी और बदबू से बचने के लिए नियमित रूप से इसे बदलने का ध्यान रखती हैं।</p>
60	Li home Puts clothes in washing machine Folds clean clothes	<p>VO : बदबू को रोकने और अपने शरीर को साफ रखने के लिए, यह आवश्यक है कि आप अपने कपड़ों और बिस्तरों को नियमित रूप से धोएं।</p> <p>श्रीमती ली और उनकी बेटी यह निश्चित कर लेते हैं कि वे चड्डी को धोने से पहले केवल एक ही बार पहने, और फिर वे हर रोज स्वच्छ चड्डी पहनें।</p> <p>सभी बच्चों और बड़ों को हर रोज स्वच्छ चड्डी पहननी चाहिए। जब बच्चे बाहर हों तब उन्हें चड्डी पहननी चाहिए, या यदि वे शौचालय का इस्तेमाल करना नहीं जानते तो उन्हें एक डाइपर पहनना चाहिए।</p>

61	<p>Changes socks Shirts and pants in closet</p>	<p>VO : श्रीमती ली यह भी तय कर लेती हैं कि मोजे को धोने से पहले केवल एक ही बार पहना जाए और उनका परिवार हर रोज स्वच्छ मोजे पहने।</p> <p>कमीज़ और कपड़े जो गर्दन को छूते हैं या बाहों के नीचे पहने जाते हैं, उन्हें धोने से पहले एक से दो बार पहना जा सकता है. पैंट्स (ट्राउज़र) को धोने से पहले दो या तीन बार पहना जा सकता है।</p>
62	<p>Changes sheets in master bedroom</p>	<p>VO : श्रीमती ली अपने और अपनी बेटी के बिस्तर की चादरों को नियमित रूप से बदलती रहती हैं। वह हमेशा गद्दे को चादर से ढंकती हैं। चादरों को कम से कम दो हफ्तों में एक बार धोना चाहिए।</p>

63	Changes sheets in children's bedroom	<p>यदि उनकी बेटी सोते समय चादर पर पेशाब कर देती है या इसे गंदा कर देती है, तो इन चादरों को <i>तुरंत</i> धोना जरूरी है।</p> <p>श्रीमती ली समझती हैं कि छोटे बच्चों का शरीर पेशाब को रात भर हमेशा रोके नहीं रह सकता। नींद के दौरान बच्चों के द्वारा अचानक पेशाब करने पर, वह उन पर कभी भी गुस्सा नहीं होतीं या उन्हें दंड नहीं देती, क्योंकि यह प्राकृतिक है, और जब उसकी बेटी बड़ी हो जाएगी तो यह समस्या दूर हो जानी चाहिए।</p>
64	Washing machine and Laundromat	<p>सुसज्जित घरों की इमारत (यानि furnished apartment building) में कभी कभी वॉशिंग मशीन उपलब्ध कराई जाती है, या इसे धोने की मशीन के स्थान (Laundromat) पर पाया जा सकता है। इन्हें इस्तेमाल करना बहुत ही आसान है।</p> <p>जब तक आपके <i>खुद</i> के घर में वाशिंग मशीन नहीं है तब तक, आपको ज्यादातर वाशिंग मशीन और ड्रायर्स को चलाने के लिए पैसा लाने की जरूरत होगी.</p>
66	Office worker on camera	

65	<p>Mr. Adam walks down the hall at a school</p>	<p>VO : श्री. आदम ने यह पाया कि अमेरिका के शौचालय उनके देश के शौचालयों से अलग हैं। नौकरी में (काम में) और पाठशाला में कामयाब होने के लिए यह जरूरी है कि आपको सही तरीके से शौचालय और स्नानघर का इस्तेमाल करना आता हो।</p>
67	<p>Public bathroom Mr. Adam flushing toilet</p> <p>Second sentence must coincide with a "No" graphic onscreen.</p>	<p>VO : श्री. आदम टॉयलेट सीट पर बैठ जाते हैं और यह विशेष ध्यान रखते हैं कि उनका सारा मल टॉइलेट बॉल में ही जाए. टॉयलेट सीट पर कभी भी <u>खड़े</u> मत होइए।</p> <p>श्री. आदम शौच से निपट कर टॉयलेट में पानी बहाने के लिए छोटे से हैंडल या बटन को दबाते हैं। आप जितनी बार इसका इस्तेमाल करें उतनी बार पानी बहाएं।</p>

68	<p>.. universal “no” symbol (red barred circle)</p> <p>Mr. Adam washes hands in sink</p>	<p>केवल पेशाब, मल और टॉयलेट पेपर ही फ्लश करें। पेपर टॉवेल को फ्लश मत कीजिए या स्त्री संबंधित-स्वच्छता उत्पादन जैसे नैप्कीन, माहवारी पैड्स या टम्पोंस को मत बहाइए (फ्लश कीजिए)।</p> <p>टॉयलेट को कभी भी कुछ भी धोने के लिए इस्तेमाल न करें. शौच से निपट कर <u>हर बार</u> श्री. आदम अपने हाथों को धोते हैं।</p>
69	<p>Public bathroom 2</p> <p>Mrs. Ba enters bathroom</p> <p>Uses towel to wash feet</p>	<p>VO : श्री. और श्रीमती बा ने सीखा कि प्रार्थना की तैयारी करने के लिए सिंक का इस्तेमाल करते समय दूसरे लोगों का कैसे ख्याल रखना चाहिए। जब आप अपने पैर धोते हैं, तो आपके लिए यह उत्तम होगा कि सिंक में पैर डालने के बजाय, आप अपने पैरों को पोंछने के लिए अपने साथ एक तौलिया या कपड़ा लेकर आएं।</p>

70	Wipes up water with towel	अमेरिका में, अपने <i>हाथों</i> को धोने के लिए बनाए गए सिंक का इस्तेमाल, अपने <i>पैरों</i> को धोने के लिए करना, असभ्य या अशिष्ट माना जाता है। यदि आपको अपने पैर सिंक में धोना <i>जरूरी</i> है, तो इसका ख्याल रहे कि आप आसपास गिरे पानी को और जमीन पर गिरे पानी को भी पोंछ लें।
71	Mrs. Li at home on phone; checks daughter's scalp	VO : श्रीमती ली ने अपनी बेटी की पाठशाला में पाया कि बच्चों के बालों में जूँ हैं, एक ऐसा कीड़ा जो सिर की त्वचा में ही घुस जाता है. उसे जूँ को अपनी बच्ची की त्वचा में ढूँढ़ना पड़ा और बाद में जूँ पर नियंत्रण पाने के लिए उसे खास निर्देशों को मानना पड़ा।
72	Buys shampoo at pharmacy	उसकी बेटी को अपने बालों में और सिर की त्वचा में जूँ को मारने के लिए औषधीयुक्त शैम्पू की जरूरत पड़ी, और फिर उन्हें <i>सभी</i> बिस्तरों और कपड़ों को <i>गर्म पानी</i> से धोने की जरूरत पड़ी।
74	Pharmacist	SYNC: "This product will get rid of any of the eggs the lice may have laid —otherwise, they can come right back again."

कपड़े के खिलाँने जिन्हें धोया नहीं जा सकता उन्हें दो हफ्तों के लिए प्लास्टिक की थैली में डालकर बंद कर देना चाहिए. इससे जूँ के सभी अंडे मर जाते हैं।

	SECTION 6:	[HINDI]
	SECTION 6: Food Safety and Housekeeping	VO : खाद्य सुरक्षा और घर की देखभाल
75	Li family washes hands	<p>VO : श्रीमती ली जानती हैं कि उनके परिवार को स्वस्थ रखना कितना महत्वपूर्ण है। यदि <u>उन के बच्चे</u> बीमार पड़ते हैं, तो वह काम पर नहीं जा पाती हैं।</p> <p>यदि उनकी <u>बेटी</u> बीमार पड़ती है, तो वह पाठशाला नहीं जा पाती है।</p> <p>श्रीमती ली जानती हैं कि स्वस्थ रहने के लिए सबसे महत्वपूर्ण काम यह करना है, कि जब वे काम पर, घर पर या पाठशाला में होते हैं तो वे अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं।</p>
76	Doctors office 1 Nurse	SYNC: "Wash your hands regularly, especially after you've used the bathroom and before you sit down to eat."

77	<p>Mr. Li uses kitchen faucet to fill water glass, drinks</p> <p>Children fill a glass from bathroom faucet and drink water.</p>	<p>VO : अमेरिका में, नल में जो पानी आता है जहाँ पर आप अपना हाथ और चेहरा धोते हैं, वह पानी पीने के लिए भी सुरक्षित है। आपको बोतलबंद पानी खरीदने की जरूरत नहीं है। जो पानी आपके रसोई घर और स्नान घर के नलों में से आता है, उसे आप पी सकते हैं। आपके बच्चों को यह पानी पीना चाहिए, क्योंकि इससे उनके दाँत मजबूत होंगे और यह उनके दातों को सड़न या कीड़े लगने से बचाएगा।</p>
78	<p>Ba family prepares, eats food</p>	<p>VO : श्री. बा जानते हैं कि वो और उनकी पत्नी बहुत बीमार पड़ सकते हैं, यदि उन्होंने अपने खाद्य पदार्थों को ठीक से नहीं रखा। यदि खाना खाते समय आपने कांटे और चम्मच जैसे बर्तनों का उपयोग नहीं किया, तब भी खाना <i>परोसते</i> समय इन बर्तनों का उपयोग करना बहुत आवश्यक है। ये आपके हाथों को दूसरों के हाथों द्वारा फैलनेवाले रोगाणुओं से सुरक्षित रखते हैं, जिसकी वजह से बिमारी हो सकती है।</p>

79	Family eats at kitchen table	<p>श्री. बा का परिवार जमीन पर बैठकर खाना खाने की बजाय <i>मेज़</i> पर बैठकर खाना खाता है। इससे जमीन के रोगाणुओं द्वारा आपके खाद्य पदार्थों का दूषित होना कम हो जाता है, जो आपको और आपके परिवार को बीमार कर सकते हैं।</p>
80	<p>Put grocery items away inside kitchen cupboards</p> <p>Put eggs, milk etc. in refrigerator</p>	<p>जब श्री. बा का परिवार घर पर खाद्य सामग्री लाता है, वे इसका ध्यान रखते हैं कि उन्हें ठीक तरह से रखा जाए। चावल और दालों की थैलियों को अलमारी में रखना चाहिए, और कभी भी जमीन पर नहीं रखना चाहिए।</p> <p>अंडा, दूध, बटर, चीज़ और गोश्त को फ्रिज़ के अंदर रखना चाहिए।</p>

गोशत को काटने के लिए जब आपको चाकू और काटने के बोर्ड का इस्तेमाल करना हो, तो सब्जियों या दूध से बने उत्पादों को काटने के लिए आपको अलग साफ चाकू और साफ काटने के बोर्ड का इस्तेमाल करना चाहिए।

कच्चा गोशत आपको बीमार कर सकता है। बिना पके हुए गोशत को छूने के बाद **अपने हाथों को धोने** का खयाल रखें।

श्रीमती बा अपने सभी भोजन को पूरी तरह पकाती हैं, इसलिए यह उन्हें बीमार नहीं करता। जब वे खा चुके होते हैं, तो बचे हुए खाने को ढक कर फ्रिज़ में रख देते हैं।

82	<p>She discards old food from the refrigerator.</p> <p>Throws food into the trash.</p>	<p>बा का परिवार इस बात का ध्यान रखता है कि फ्रिज में रखा खाद्य पदार्थ कितना पुराना है। जो खाद्य पदार्थ बहुत ही ज्यादा दिनों के हो जाते हैं वे आपको नुकसान दे सकते हैं और बीमार कर सकते हैं।</p> <p>बचा हुआ पकाया भोजन तीन और चार दिन के अंदर खा लिया जाना चाहिये। पैक किए हुए खाद्य पदार्थों पर खराब होने की तिथि यानि एक्सपिरेशन डेट लिखी होती है और हमें इसे इस तारीख से पहले खाना चाहिए। खराब होने की तिथि में तारीख, महीना और साल इस प्रकार से लिखा होता है :</p> <p>जब खाद्य पदार्थ पुराना हो जाता है या इसकी खराब होने की तारीख (एक्सपिरेशन डेट) पास होती है, तो इसे कचरे में फेंक देना चाहिए।</p>
----	--	--

83	<p>Adam home</p> <p>Places garbage into trash can inside apartment</p> <p>Takes garbage outside, places in <i>dumpster</i></p>	<p>VO: श्रीमती आदम अपने घर में से कचरे को नियमित रूप से बाहर निकालती हैं। वह कचरे को अपने घर में जमा नहीं होने देती क्योंकि इससे बदबू आ सकती है।</p> <p>अपने रसोई घर के कचरे को अंदर रखने से कीड़े – मकोड़े भी आकर्षित हो सकते हैं। ये अपने साथ रोग ला सकते हैं जिसकी वजह से आपका परिवार बीमार पड सकता है।</p> <p>आदम का परिवार हर रोज सारे कचरे को प्लास्टिक की थैली में रखकर कचरे के डिब्बे में फेंक देता है।</p>
----	--	--

अपने घर में अच्छे से रहने के लिए, आपको कचरा बाहर रखना चाहिए और घर को **साफ** सुथरा रखना चाहिए। श्रीमती आदम अपने घर के सभी कमरों को इस प्रकार नियमित रूप से साफ करती हैं :

- वह अपने रसोई घर को और स्नान घर को कीटाणु नाशक से और पानी से साफ करती हैं।
- कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए वह सिंक और सिंक के आस पास की जगहों (काउंटरों) को साफ रखने वाले उत्पादों से साफ करती हैं।
- वह रेफ्रिजरेटर को बाहर से पोंछती है और फर्श को धोती है।
- सफाई करते समय वह इस बात का भी पूरा ध्यान रखती हैं कि कीटाणु एक स्थान से दूसरे स्थान पर न फैलें। उदाहरण के लिए, सिंक के आस पास, मेज़, या रसोई घर में *किसी भी जगह* को साफ करने के लिए, कभी गंदे स्पंज या गंदे कपड़े का उपयोग नहीं करतीं, जिसका इस्तेमाल उन्होंने स्नान घर या फर्श पोंछने के लिए किया हो।
- वह गलीचे को अलग कमरे में वैक्यूम क्लिनर से साफ करती हैं।
- वह अपने तौलिए, चादर, तकिये के गिलाफ, मेज और जमीन पर बिछाए जाने वाले कपड़ों को और बाकी सभी कपड़ों को वाशिंग मशीन में नियमित रूप से धोती हैं।

85	Mrs. Li prepares vegetables in kitchen	<p>VO : श्रीमती ली ने यह जान लिया है कि अपने और अपनी बेटी के लिये स्वास्थ्य दायक खाद्य पदार्थों का चुनाव करना कितना महत्वपूर्ण है। अमेरिका में, बहुत ज्यादा अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ खाना और मोटा होना आसान है। ली परिवार इस बात का ध्यान रखता है कि वे सब्जियाँ और फल ज्यादा खाएं और गोश्त और माड़ वाले खाद्य पदार्थ कम खाएं। वह ध्यान रखते हैं कि तेल, नमक, चीनीया गोश्त ज्यादा न खाएं।</p>
86	Sodas, with red universal "no" graphic over them. Mom helps daughter get water to drink	<p>वह इस बात का भी ध्यान रखती हैं कि उनकी बेटी बहुत ज्यादा सोड़ा या कोई अन्य पेय जिसमें शक्कर हो, न पीये। ये बच्चों के दातों के लिए बहुत खतरनाक हैं, इसके बजाय पानी पीना उनके लिए अच्छा है और सस्ता भी है।</p>

	SECTION 7:	[HINDI]
	Closing	
115*		<p>VO : इन तीन शरणार्थी परिवारों ने, अपने नए देश अमेरिका में, रहने के बारे में बहुत कुछ सीख लिया है।</p> <p>उन्होंने सीखा है कि, कैसे निरोगी बने रहना चाहिए, यदि वे बीमार होते हैं तो उन्हें क्या करना चाहिए, और अमेरिका में कानून का पालन कैसे करना चाहिए, जो शायद उस देश के कानून से अलग हो जहां वे पहले रहते थे।</p>
116		<p>VO : यदि आप कोई प्रश्न पूछना चाहते हैं, या कोई और जानकारी चाहते हैं तो, कृपया अपने मामले के सहयोगी यानि केस वर्कर से संपर्क कीजिए।</p> <p>हम आपका स्वागत करते हैं, और हम चाहते हैं कि अमेरिका में आपका और आपके परिवार का नया जीवन सुरक्षित, सफल और सुखी हो।</p>