THE ACTION CHALLENGE

# ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ

**ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ।**

ਹਰ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਸੁਧਾਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਰਦੇਦਾਰੀ, ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ


1. ਕੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਹੈ
2. ਫੋਟੋਆਂ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ
3. ਵੀਡੀਓ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ
4. ਪਰਦੇਦਾਰੀ, ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ
5. ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਰੱਖੋ
6. ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ
7. ਆਪਣੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਵੇਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
8. Amplified Access ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ
9. ਅਸੀਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
10. ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਤਿਮ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

# ਕੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

ਪਹਿਲਾਂ

### ਚੁਣੌਤੀ

ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਹਾਲਤ ਦਿਖਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੁਧਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਦੌਰਾਨ

### ਕਾਰਵਾਈ

ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਚੁਣੌਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ।

ਬਾਅਦ

### ਨਤੀਜਾ

ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਕੀ ਬਦਲਿਆ, ਕੀ ਹਾਸਲ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

# ਫੋਟੋਆਂ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ

### ਕਰੋ

- ✓ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚੋ।
- ✓ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚੋ।
- ✓ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦਿਖਾਓ।
- ✓ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਫੋਟੋਆਂ ਵਰਤੋ।
- ✓ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ।
- ✓ ਕਾਰਵਾਈ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ✓ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਓ, ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਵੀ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਚਿਹਰੇ ਦਿਖਾਏ ਬਿਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚੋ।

### ਨਾ ਕਰੋ

- ✗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਦਰਸਾਓ ਕਿ ਕੰਮ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
- ✗ AI ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ✗ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ✗ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਖਿੱਚੋ।
- ✗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਵਾਲੀਆਂ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਦਿਖਾਓ।
- ✗ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ, ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਪਤੇ।
- ✗ ਅਜਿਹੇ ਫਿਲਟਰ ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜੋ ਹੋਈ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ।

# ਵੀਡੀਓ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ

### ਕਰੋ

- ✓ ਛੋਟੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਓ, ਬਿਹਤਰ ਹੈ 30–60 ਸਕਿੰਟ ਦੀਆਂ।
- ✓ ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।
- ✓ ਚੁਣੌਤੀ, ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ, ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਸਮਝਾਓ।
- ✓ ਜਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੋਲੋ।
- ✓ ਜਿੱਥੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਕੈਪਸ਼ਨ, ਸੈਨਤ ਭਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ।
- ✓ ਅਸਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੱਚੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦਿਖਾਓ।
- ✓ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਓ।

### ਨਾ ਕਰੋ

- ✗ ਬਿਨਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਮਕਸਦ ਦੇ ਲੰਬੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਨਾ ਬਣਾਓ।
- ✗ ਉੱਚਾ ਪਿਛੋਕੜ ਸੰਗੀਤ ਨਾ ਪਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ✗ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ✗ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਨਾ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਮਰੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਲਈ ਉਕਸਾਓ।
- ✗ ਗੁਮਰਾਹਕੁਨ ਦਾਅਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਨਾ ਦੱਸੋ।
- ✗ ਨਿੱਜੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਨਾ ਕਰੋ।
- ✗ AI ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂ ਛੇੜਛਾੜ ਕੀਤੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।

## ਪਰਦੇਦਾਰੀ, ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਓ।
- ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਉਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੌਣ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਓ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਘਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਜੋ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।
- ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਨਿੱਜੀ ਪਤੇ, ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਥਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ Action Challenge ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ।

**ਜ਼ਰੂਰੀ**

ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਫੋਟੋ ਖਿਚਵਾਉਣ, ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਆਉਣ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। Amplified Access ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਪਛਾਣਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਰੱਖੇਗਾ।

## ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਰੱਖੋ

- ਸਮੱਗਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਾਓ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਓ।
- ਝਗੜਿਆਂ, ਹਾਦਸਿਆਂ, ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਨਤੀਜੇ ਨਾ ਘੜੋ, ਪੁਰਾਣੀ ਫੁਟੇਜ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਗਲਤ ਨਾ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਸਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਅਜੇ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਹੋਈ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਦੱਸੋ।
- ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਾਹਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਵਿਤਕਰੇ, ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕੇ।

ਮਕਸਦ ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਪੂਰਨ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣਾ।

## ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ

ਭਾਸ਼ਾ, ਅਪੰਗਤਾ, ਜਾਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਵੇਰਵੇ ਜਾਂ ਬਿਆਨ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਜ ਹੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਬੋਲ ਕੇ, ਲਿਖ ਕੇ, ਜਾਂ ਸੈਨਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਕੈਪਸ਼ਨ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਲਿਖਤੀ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਔਖਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਦਿਓ।
- ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਜਾਂ ਮਹਿੰਗੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ।

# ਆਪਣੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਵੇਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਹਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ:

| | |
|---|---|
| 3–6 ਫੋਟੋਆਂ | ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਚੁਣੌਤੀ, ਗਤੀਵਿਧੀ, ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਦਿਖਾਉਣ। |
| 1 ਛੋਟੀ ਵੀਡੀਓ (ਵਿਕਲਪਿਕ) | ਲਗਭਗ 30–60 ਸਕਿੰਟ। |
| ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਵੇਰਵਾ | ਚੁਣੌਤੀ ਕੀ ਸੀ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਬਦਲਿਆ? |
| ਟਿਕਾਣਾ | ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਜਾਂ ਆਮ ਇਲਾਕਾ, ਨਿੱਜੀ ਪਤੇ ਦੱਸੇ ਬਿਨਾਂ। |
| ਇਜਾਜ਼ਤਾਂ | ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਸਮੱਗਰੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਹੈ। |

ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸਲ ਫ਼ਾਈਲਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ Action Challenge ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

# Amplified Access ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ Amplified Access ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨਾ।
- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣਾ।
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ।
- ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਸਬਕ ਦਿਖਾਉਣਾ।
- ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ।
- Action Challenge ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ।

**ਸਮੱਗਰੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸਦੀ ਜਨਤਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ।**

Amplified Access ਆਪਣੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਸੰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮਾਂ 'ਤੇ ਪਛਾਣਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮੰਗੇਗਾ।

ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਖੁਦ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।

# ਅਸੀਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

Amplified Access ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ, ਵੀਡੀਓ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ:

- ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਦੇਦਾਰੀ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਕਾਰਤ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੀਖਿਅਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਾਂਗੇ।
- ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਖਾਂਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ ਮਕਸਦਾਂ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
- ਜਿੱਥੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਛਾਣ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਮੈਟਾਡਾਟਾ ਹਟਾਵਾਂਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਟੀਕ ਟਿਕਾਣੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਂਗੇ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਲਾਗੂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਪਛਾਣਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਬਾਹਰੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਮੀਡੀਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪਛਾਣਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਵਾਂਗੇ।

ਸਵਾਲਾਂ, ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਲਈ, hello@amplifiedaccess.org 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

# ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਤਿਮ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ:

- ☑ ਮੇਰੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਇੱਕ ਅਸਲ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ☑ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕੀ ਬਦਲਿਆ।
- ☑ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਹਨ।
- ☑ ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਘਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਹਨ।
- ☑ ਕੋਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟਿਕਾਣੇ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਜ਼ਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ☑ ਸਮੱਗਰੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ☑ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।

☑ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ**

## ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਜਾਂ ਸੰਵਾਰੀ ਹੋਈ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ, ਕੀ ਬਦਲਿਆ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।