

मानसिक स्वास्थ्य

सामाजिक संबंध
केयरगिवरों के लिए संसाधन



Asian American Health Initiative
Montgomery County

Department of Health and Human Services



मीरा हाल ही में अपनी बेटी, सोनिया के साथ रहने लगी है। उसने जो सोचा था, नए माहौल में जमने में, उससे भी ज़्यादा मुश्किल लग रहा है। मीरा पहले मिलनसार और सक्रिय थी, लेकिन कुछ समय से वह पहले जैसी नहीं रही है। मीरा और शांत हो गई है और उसे अक्सर सिर में दर्द होता है। एक दिन जब सोनिया काम से लौटती है, तो देखती है कि मीरा खिड़की पर, बाहर नज़र टिकाए खड़ी है।



नमस्ते माँ। मैं आ गई हूँ! माफ़ करना आज फिर से देर हो गई। बहुत ट्रैफिक था।



सोनिया। चलो तुम घर पहुँच गईं!

हाँ रास्ते में देर हो गयी. चलो मैं खाना बनाती हूँ।

तुम थक गई होगी। लाओ, मैं तुम्हारा हाथ बँटाती हूँ!

तुम्हारे घुटने में दर्द है
माँ, कोई बात नहीं।
तुम्हें बहुत लंबे समय
तक खड़ा नहीं रहना
चाहिए। खाना बन जाए
तब तक तुम बैठकर
टीवी क्यों नहीं देखतीं?

मैंने पूरा दिन यही किया है! मैं
बैठ-बैठ कर थक गई हूँ। और
फिर, वह कितनी तेज़ी से बोलते
हैं, मुझे टीवी पर होने वाली बातें
समझ नहीं आती। लेकिन, अगर
उसे मेरी मदद की ज़रूरत नहीं
है, तो मैं क्या कर सकती हूँ?

ठीक है...

माँ, तुम तो कुछ खा ही नहीं रही हो! तुम्हारा
वज़न भी कम हो रहा है, और इन दिनों तुम
कमज़ोर भी लग रही हो। तुम्हें खा लेना चाहिए।

मुझे आज कुछ भूख नहीं है...घर पर, मैं अपने बगीचे से ताज़ा फल
और सब्जियाँ खाया करती थी! यहाँ के खाने में तो स्वाद ही नहीं है।

आजकल तुम्हारा ब्लड प्रेशर भी बढ़ गया है, इसलिए मैंने नमक कम डाला है, हो सकता है इसलिए इसका स्वाद अलग हो?

नहीं, नमक की बात नहीं है...बस - मुझे मुझे अपने खाने की याद आती है।

अगली बार हम एशियन मार्केट जाएंगे, और तुम अपनी पसंद की सब्जियाँ ले सकती हो।

काश मैं किसी पर निर्भर रहे बिना किराने की दुकान तक या बाहर जा पाती। मैं सोनिया पर बस एक बोझ हूँ!

क्या तुम मुझे शनिवार को ले जाओगी?

मानल का शनिवार को साँकर का गेम है। अगले हफ्ते चलेंगे?

हमेशा की तरह, वीकएंड में सोनिया अपने काम निपटाने में व्यस्त थी और मीरा घर पर अकेली।



क्या आप जानते हैं?

माना जाता है कि, समुदाय से जुड़े कार्यों में ज़्यादा समय बिताने से, जैसे कि, प्रार्थना सभाओं में जाना, क्लब की गतिविधियों में हिस्सा लेना और व्यक्तिगत शौकों के लिए समय निकालना, अकेलेपन का स्तर कम करता है।

माँ? मैं आ गई हूँ। सब कुछ ठीक है?
तुम अंधेरे में क्यों बैठी हो?

कैसी हो सोनिया। मैं ठीक हूँ। मुझे बस थोड़ा सा
सरदर्द है, तो मैंने सोचा एक झपकी ले लेती हूँ।

ओह... तुमने आज क्या किया?
क्या तुमने नहा लिया? तुम्हारा
ब्लड प्रेशर चेक करूँ मैं?

मेरा ब्लड प्रेशर ठीक ही है! क्या तुम कुसुम मौसी के साथ मुझे
वीडियो कॉल लगा दोगी? यहाँ कोई नहीं था जो मुझे वीडियो
कॉल करके दे और मैंने उनसे कई दिनों से बात नहीं की है।

सोनिया ने मीरा को कुसुम मौसी से वीडियो कॉल करने में मदद की। मीरा के
कमरे के पास से गुज़रते हुए, सोनिया माँ को अपनी मौसी से बात करते हुए
सुनती है।

कुसुम, कितने दिन हो गए। तुम कैसी हो? घर पर सब कैसे हैं?

मेरे लिए अकेले कहीं भी जाना मुश्किल है। यहाँ की बस प्रणाली मुझे समझ नहीं आती और मैं यहाँ गाड़ी भी नहीं चला सकती हूँ।



सभी लोग मुझसे ऐसे बर्ताव करते हैं जैसे कि मैं बहुत बूढ़ी हो गई हूँ और कुछ भी नहीं कर सकती हूँ। मैं जानती हूँ कि सोनिया मेरा भला ही सोचती है और मुझे परिवार के साथ रहना बहुत अच्छा लगता है। लेकिन आजकल मैं बहुत बोर हो जाती हूँ।



मुझे बगीचा समूह की बहुत याद आती है। याद है हम कितना मज़ा करते थे? क्या दिन थे वह! अब मैं बस हर रोज़ घर पर बैठी रहती हूँ, और अगले दिन की राह देखती हूँ। मैं थोड़ा दुःखी और अकेला महसूस करती हूँ।



मुझे कभी समझ ही नहीं आया कि माँ को ऐसा महसूस हो रहा है। मैं इतनी व्यस्त हूँ और मैंने माँ पर क्या बीत रही है उस पर ध्यान ही नहीं दिया। मैं चाहती थी कि माँ बढ़ती उम्र के साथ आराम करे, पर मुझे खयाल ही नहीं आया कि वह इतना अकेलापन महसूस कर रही है।

सोनिया कुछ असहाय और परेशान सी हो गयी। अगले दिन सोनिया माँ और अपने लिए ऑनलाइन संसाधन खोजने लगी। उसने देखा कि स्थानीय वरिष्ठ केन्द्र देखरेख पर एक कार्यशाला आयोजित कर रहा है। सोनिया ने तय किया कि वह कार्यशाला में जाएगी और पता करेगी कि वे उसकी मदद कर सकते हैं य नहीं।

नमस्ते! आपका बहुत धन्यवाद कि आपने देखरेख पर इतनी जानकारी दी। मैंने बहुत कुछ सीखा। मेरी माँ कुछ साल पहले अमेरिका में रहने आई थी और हाल ही में वह मेरे साथ रहने लगी हैं। मैंने सुना कि वह बहुत दुःखी और अकेला महसूस कर रही हैं। मुझे ठीक से नहीं पता कि मैं उसकी मदद कैसे करूँ?



मुझे यह सुन कर बहुत अफसोस हुआ। दुर्भाग्यवश, वरिष्ठ नागरिकों में अकेलापन और सामाजिक अलगाव बहुत सामान्य है, और इससे शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य दोनों प्रभावित हो सकते हैं।

सामाजिक अलगाव और अकेलापन? क्या आप मुझे इसके बारे में कुछ और बता सकते हैं?

क्या आप जानते हैं?

किसी व्यक्ति के संभावित रूप से अलगाव महसूस करने के लक्षण

- गहरी बोरियत, रुचि की सामान्य कमी और सामाजिक गतिविधियों से पीछे हटना
- निजी स्वच्छता में रुचि खोना
- ठीक से खाना न खाना और पोषण की कमी
- घर में बहुत टूटी फूटी सी हालत, अव्यवस्था और जमाखोरी

कई वरिष्ठ नागरिकों के लिए परिवार में नए वातावरण के अनुकूल होना चुनौतीपूर्ण होता है। जब वरिष्ठ नागरिक किसी नए स्थान पर रहने जाते हैं, विशेषतः नए देश में, तब वह पहले की तरह अपने समुदाय में योगदान नहीं दे पाते हैं।

उनके पास पहले जो प्रयोजनीयता की अनुभूति थी उसके बगैर, एक नयी संस्कृति, भाषा संबंधी बाधाएँ और अक्सर सीमित गतिशीलता के साथ, सामाजिक अलगाव और अकेलापन बढ़ना शुरू होता है।



आप ठीक कह रहे हैं। उनकी मदद करने और इस परिस्थिति को बेहतर बनाने के लिए मैं क्या कर सकती हूँ?

ऐसे कई संसाधन हैं, जो आपकी और आपकी माँ की मदद कर सकते हैं, जैसे कि वरिष्ठ नागरिकों के केन्द्र और परिवहन कार्यक्रम। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी माँ को इस प्रक्रिया को चालित करने दें। उनसे पूछें कि उन्हें किस चीज़ की ज़रूरत है और उनकी सहायता करें।



माँ के साथ संवाद शुरू करने के लिए यह बेहतरीन उपाय है। इन संसाधनों के लिए बहुत धन्यवाद।

संसाधनों को पढ़ने, और देखभालकर्ता के रूप में अपनी भूमिका को समझने के बाद, सोनिया अगली शाम अपनी माँ के पास जाती है।

हाँ माँ, मैं जानती हूँ कि नयी जगह पर आना और यहाँ पर ठहरना तुम्हारे लिए आसान नहीं रहा है। मैं बहुत व्यस्त रही हूँ और तुम घर से बाहर नहीं जा पायी हो। मैं चाहती हूँ कि तुम जब तक यहाँ रहो, तब तक खुश रहो। इस परिवर्तन को आसान बनाने के लिए मैं तुम्हारे लिए क्या कर सकती हूँ?



ओह सोनिया! मैं जानती हूँ कि तुम मुझे आराम से रखने के लिए जो भी कुछ कर सकती हो, कर रही हो। मैं बस - मैं पूरा दिन घर पर ही फँसी रहती हूँ और मेरे पास जाने के लिए कोई जगह भी नहीं है। मैं जो काम करती थी, वह मुझे बहुत याद आते हैं। मुझे लोगों से मिलने और बस बात करके उन से जुड़ पाने की कमी महसूस होती है।

मुझे पता ही नहीं था कि तुम्हें ऐसा लग रहा है माँ। आओ इस बारे में बात करते हैं कि क्या करने से तुम और लोगों से घुल मिल सकोगी और स्वतंत्र महसूस करोगी। मुझे नज़दीक में वरिष्ठ नागरिकों के एक केन्द्र के बारे में पता चला है, शायद हमें वहाँ जाना चाहिए।



मैं जानती हूँ, कि तुम्हें तकलीफ है, क्योंकि अंग्रेजी तुम्हारी मातृभाषा नहीं है, पर मैं तुम्हारी मदद करूँगी। चलो देखते हैं कि क्या तुम्हें वरिष्ठ नागरिकों का केन्द्र पसंद आता है। यह लोगों से मिलने का अच्छा तरीका हो सकता है।



ज़रूर, मैं आजमा तो सकती हूँ। मैं फिर से बागवानी भी करना चाहती हूँ। इस वीकएंड हम बागवानी का कुछ सामान ले आते हैं, क्यों?

यह बेहतरीन आइडिया है, माँ! और, मेरे पास तुम्हारे लिए एक सरप्राइज़ है! मैं तुम्हारे लिए एक टैबलेट ले आई हूँ। तुम वीडियो कॉल करने और अपने दोस्तों और घर पर कुसुम मौसी से बातचीत करने के लिए इसका इस्तेमाल कर सकती हो।



मानल इस वीकएंड इसे उपयोग के लिए तैयार कर देगा और तुम्हें सिखाएगा कि इसे कैसे इस्तेमाल करते हैं। तुम जल्दी ही सीख जाओगी!

शुक्रिया, सोनिया। यह बहुत अच्छा है। इससे मुझे अपने दोस्तों से जुड़ने में सचमुच मदद मिलेगी।

क्या आप जानते हैं?

देखभालकर्ता शब्द उन व्यक्तियों के लिए उपयोग किया जाता है, जो किसी और ज़रूरतमंद व्यक्ति को सहायता प्रदान करते हैं। यह परिवार का कोई सदस्य, रिश्तेदार, पड़ोसी, कोई राहत देखभालकर्ता या सवेतन पेशेवर हो सकता है।

कुछ महीनों तक, मानल हर सप्ताह मीरा को वरिष्ठ नागरिकों के केन्द्र पर ले जाता रहा। वरिष्ठ नागरिकों के केन्द्र में मीरा ने बस प्रणाली का उपयोग करना सीखा और खुद ही केन्द्र में जाने लगी। उसने बुनाई की क्लास भी ली और कुछ नए दोस्त बनाए। उसके व्यस्त कार्यक्रम और रोज़ाना की दैनिक गतिविधियों ने उसे उद्देश्य की अनुभूति करवाई और उसके मूड को बहुत बेहतर बनाया।



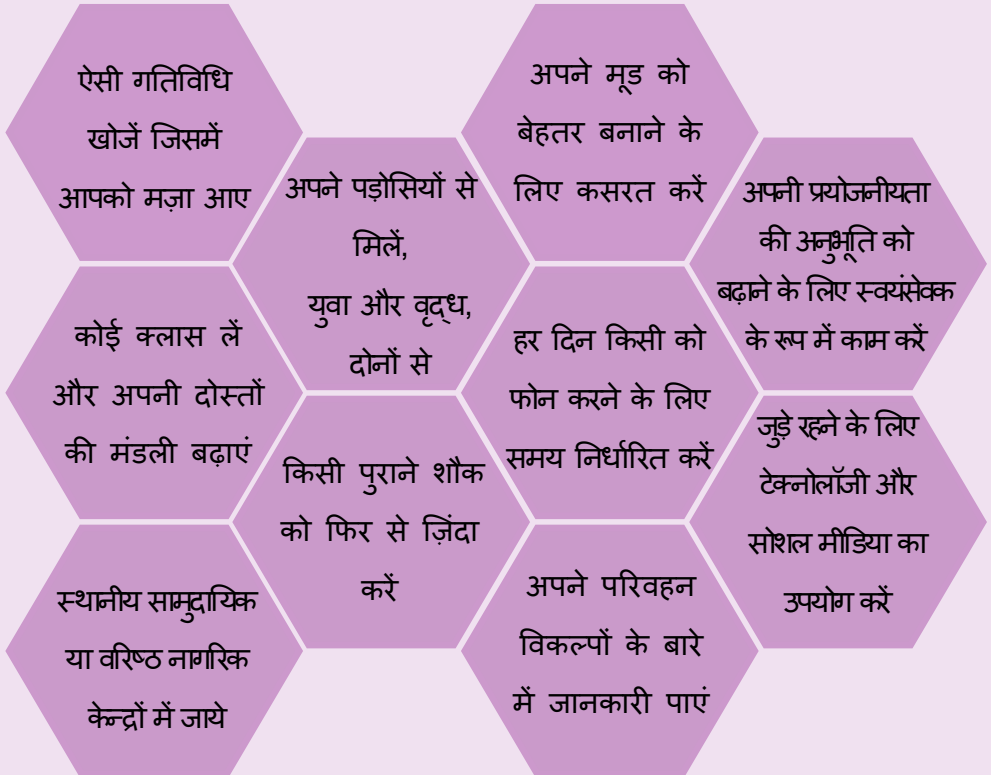
हर दिन के साथ, मीरा का नई गतिविधियों में हिस्सा लेने और नए कौशल सीखने का आत्मविश्वास बढ़ने लगा है। अगले सप्ताह वह वरिष्ठ नागरिकों के केन्द्र में बागवानी पर एक कार्यशाला में सिखाने की योजना बना रही है!

अलगाव और अकेलेपन को समझना

कारण	प्रभाव
<ul style="list-style-type: none"> उपलब्ध संसाधनों के बारे में जानकारी की कमी परिवहन में बाधाएँ सामुदायिक नेटवर्क को खोना सीमित आर्थिक संसाधन शारीरिक अक्षमता भाषा और संस्कृति संबंधी बाधाएँ सीमित गतिशीलता भूमिका में परिवर्तन 	<ul style="list-style-type: none"> दर्द, वेदना और सिरदर्द की शिकायतें हाई ब्लड प्रेशर हृदय रोग का अधिक जोखिम बढ़ी हुई अतिसंवेदनशीलता कमजोर ज्ञान-संबंधी प्रदर्शन डिमेंशिया का वक्त से पहले का आरंभ डिप्रेशन आत्मघाती विचार आना

स्रोत : AARP Foundation

मिलजूल कर और व्यस्त कैसे रहें



स्रोत : National Institute on Aging; Administration on Aging

मोन्टगोमरी काउंटी संसाधन (MONTGOMERY COUNTY)

एजिंग एंड डिसेबिलिटी रिसोर्स यूनिट
वृद्धत्व और अक्षमता संसाधन इकाई
(Aging and Disability Resource Unit)

मोन्टगोमरी काउंटी के गाँव
(Villages in Montgomery
County)



240-777-3000



240-777-1231

वरिष्ठ नागरिकों एवं/अथवा अक्षमताओं वाले लोगों और उनकी देखभाल करने वालों / घर में आने वाले सहायकों के लिए जानकारी और संसाधन प्रदान करता है, जिसमें शामिल हैं:

- पारिवारिक देखभालकर्ताओं के लिए सहायता
- परिवहन
- आवास
- घर में देखभाल
- एडल्ट प्रोटेक्टिव सर्विसिस (वयस्कों के लिए संरक्षणात्मक सेवाएं)
- आर्थिक सहायता
- सीनियर केयर सबसिडी प्रोग्राम (वरिष्ठ नागरिकों की देखभाल के लिए सबसिडी कार्यक्रम)

स्थानीय, स्वयं-सेवकों के नेतृत्व वाला आधारीक संगठन जिसका लक्ष्य है उस समुदाय की सहायता करना, जो बढ़ती हुई आयु के साथ भी अपने ही स्थान पर रहना चुनते हैं। वह गतिविधियों और कार्यक्रमों द्वारा सामाजिक संबंधों को प्रोत्साहन देते हैं और पड़ोसी ही, पड़ोसी की मदद करे मॉडल का उपयोग करते हुए घर में स्वयंसेवकों द्वारा मदद का संयोजन करते हैं।

www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/ADS/Villages/Villagesindex.html

रिक्रिएशनल वॉलंटियरिंग - मनोरंजन के लिए स्वयंसेवा (Recreational/Volunteering)

मोन्टगोमरी काउंटी 50+ स्वयंसेवक नेटवर्क (Montgomery County 50+ Volunteer Network): 240-777-2600

यह कार्यक्रम मदद की आवश्यकता वाली लाभनिरपेक्ष और सरकारी एजेन्सियों के साथ स्वयंसेवकों का मेल करता है।

www.montgomerycountymd.gov/volunteercenter/nonprofits-gov/50plus-Orgs.html

मोन्टगोमरी काउंटी के वरिष्ठ नागरिकों के लिए कैलेंडर (Montgomery County Senior Calendar):

स्थानीय कार्यक्रमों, गतिविधियों, और कार्यशालाओं जैसे कि कम्प्यूटर सिखना, अंग्रेजी में बोलना, निःशुल्क टाई ची और अन्य ऐसी कार्यशालाओं की सूची प्रदान करता है।

www.montgomerycountymd.gov/senior/calendar.html

वरिष्ठ नागरिकों के लिए मनोरंजन के कार्यक्रम (Senior Recreation Programs): 240-777-6840

मोन्टगोमरी काउंटी में विभिन्न सुविधाओं, मनोरंजन केन्द्रों और जलीय केन्द्रों के बारे में जानकारी प्रदान करता है। वरिष्ठ नागरिकों के लिए सदस्यता पास और सामूहिक पाठों के बारे में भी जानकारी प्रदान करता है।



मोन्टगोमरी काउंटी के वरिष्ठ नागरिक केन्द्र
(Montgomery County Senior Centers)



240-777-4925

कार्यक्रमों, सेवाओं और गतिविधियों की एक विस्तृत श्रेणी, जैसे फिटनेस और डांस के पाठ, शैक्षिक सेमिनार, स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी कार्यक्रम, यात्रा और स्वयंसेवक अवसर, वैयक्तिक और टीम में खेले जाने वाले खेल, सप्ताह के एक दिन लंच का कार्यक्रम, इनके विभिन्न ड्रॉप-इन कार्यक्रम, भाषण, सेमिनार और अधिक प्रदान करता है।

www.montgomerycountymd.gov/rec/facilities/seniorcenters/

**दमास्कस
(Damascus)**

240-777-6995

9701 Main Street
Damascus, MD 20872

सोमवार से शुक्रवार:

9:00am-4:00pm

शनिवार - रविवार: बंद

**हॉलिडे पार्क
(Holiday Park)**

240-777-4999

3950 Ferrara Drive
Silver Spring, MD 20906

सोमवार से शुक्रवार:

9:00am-4:00pm

शनिवार - रविवार: बंद

**लॉग ब्रांच
(Long Branch)**

240-777-6975

8700 Piney Branch Road
Silver Spring, MD 20901

सोमवार से शुक्रवार:

9:00am-2:30pm

शनिवार - रविवार: बंद

**मार्गारेट श्वाइन्हाउट
(Margaret Schweinhaut)**

240-777-8085

1000 Forest Glen Road
Silver Spring, MD 20901

सोमवार से शुक्रवार:

8:15am-4:00pm

शनिवार: 9:00am-3:00pm

रविवार: बंद

**नॉर्थ पोटोमैक
(North Potomac)**

240-773-4805

13850 Travilah Road
Rockville, MD 20850

सोमवार से शुक्रवार:

9:00am-3:00pm

शनिवार - रविवार: बंद

**व्हाइट ओक
(White Oak)**

240-777-6944

1700 April Lane
Silver Spring, MD 20904

सोमवार से शुक्रवार:

9:00am-3:00pm

शनिवार - रविवार: बंद

वरिष्ठ नागरिकों और अक्षमता वाले व्यक्तियों के लिए परिवहन सेवाएं

मोन्टगोमरी काउंटी (Montgomery County) बड़ी उम्र के लोगों के लिए नागरिक परिवहन विकल्प:

बड़ी उम्र के लोगों 50+ के लिए निःशुल्क और छूट वाले परिवहन विकल्पों के बारे में सुविधाजनक परिवहन जानकारी प्रदान करता है।
www.montgomerycountymd.gov/senior/transportation.html



वरिष्ठ नागरिकों के लिए परिवहन संसाधनों पर एक नज़र



राइड-ऑन
(Ride-On)

कनेक्ट-ए-राइड
(Connect-A-Ride)

सीनियर कनेक्शन
(Senior Connection)



240-777-0311



301-738-3252



301-962-0820

वरिष्ठ नागरिक 65+ वैध वरिष्ठ नागरिक स्मार्ट ट्रिप कार्ड (Senior SmartTrip Card) या फोटो पहचान पत्र और मेडिकेयर कार्ड (Medicare) के साथ निःशुल्क यात्रा करते हैं।

निःशुल्क जानकारी और रेफरल सेवाएं। वयस्कों 50+ की चिकित्सा सेवाओं के लिए परिवहन, सामाजिक गतिविधियों और अधिक के लिए परिवहन खोजने में मदद करता है।

स्वयंसेवकों के एक बढ़ते हुए नेटवर्क के माध्यम से वरिष्ठ नागरिकों 60+ को निःशुल्क सहगामी वाली परिवहन सेवाएं प्रदान करता है।

अन्य संसाधन

एएआरपी केयरगिविंग रिसोर्सिस (AARP Caregiving Resources):

1-877-333-5885

देखभाल करने के बारे में जानकारी, दबाव, बर्नआउट और अन्य समस्याओं के प्रबंधन के बारे में सुझाव प्रदान करता है। www.aarp.org/caregiving

एल्डरकेयर लोकेटर (Eldercare Locator): 1-800-677-1116

बड़ी आयु के वयस्कों और उनके देखभालकर्ताओं को परिवहन, घर पर देखभाल, देखभालकर्ता आवश्यकताओं, प्रशिक्षण और अन्य चीजों के साथ जोड़ने वाली सेवा प्रदान करता है।

एशियाई अमेरिकी समुदाय के लिए भाषाई और सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिए, कृपया एशियन अमेरिकन हेल्थ इनिशिएटिव (Asian American Health Initiative) से 240-777-4517 पर संपर्क करें।

मोन्टगोमरी काउंटी में रहने वाले एशियाई अमेरिकी अधिक आयु के वयस्कों के लिए स्थानीय संसाधनों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया एशियन अमेरिकन हेल्थ इनिशिएटिव (Asian American Health Initiative) से 240-777-4517 पर संपर्क करें।

अभिस्वीकृति

एशियन अमेरिकन हैल्थ इनिशिएटिव (Asian American Health Initiative-AAHI) अपने सामुदायिक साझेदारों और कर्मचारियों के प्रति इस प्रकाशन को संभव बनाने के लिए अपना गहरा आदर व्यक्त करता है।

फोटोनोवेल के कलाकार:

मीरा – Rama

सोनिया – Pinki

स्वास्थ्य शिक्षक – Karen Tan

हम इन के प्रति विशेष रूप से आभार प्रकट करते हैं:

AAHI Steering Committee

AARP Foundation – E.A Casey

Pan Asian Volunteer Health Clinic (CCACC)

Cross Cultural Infotech (CCIT)

Hina Mehta

Montgomery County's HHS AAA Caregiver Support Program – Lylie Fisher & Pazit Aviv

M.K. Lee

Vietnamese American Services (VAS)

इस फोटोनोवेल का विकास, वकीलों और पेशेवरों के एक समूह मेंटल हैल्थ एम्बेसेडर्स (Mental Health Ambassadors) द्वारा संभव हो पाया है, जिन्होंने इस फोटोनोवेल प्रोजेक्ट में जानकारी प्रदान करने और उसका निर्देशन करने के लिए अपने समय का योगदान किया और साथ ही यह सुनिश्चित किया कि यह एशियाई अमेरिकी वरिष्ठ नागरिकों के सामने आने वाली प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी समस्याओं से संरेखित है और उन्हें शामिल करती है। देखभालकर्ता और वरिष्ठ नागरिक दोनों के दृष्टिकोण को शामिल करते हुए, मेंटल हैल्थ एम्बेसेडर विषय वस्तु और कथानक दोनों के बारे में बातचीत करने के लिए मिले और इस तरह यह फोटोनोवेल प्रोजेक्ट संभव हो पाया है। उनके कृपापूर्ण समय और प्रयास के बिना यह मानसिक स्वास्थ्य शैक्षिक साधन इस समय जो अतिमूल्यवान समुदाय चालित प्रोजेक्ट है, वह नहीं हो पाता। सभी मेंटल हैल्थ एम्बेसेडर्स (Mental Health Ambassadors) का धन्यवाद!

अस्वीकरण: इस फोटोनोवेल में वर्णित पात्र, स्थान और घटनाएं काल्पनिक हैं। किन्हीं भी वास्तविक व्यक्तियों या घटनाओं से इनकी समानता पूरी तरह संयोगात्मक है।

May 2019

PN5.HINDI.01



Asian American
Health Initiative

Together To Build A Healthy Community



Asian American Health Initiative

Montgomery County

Department of Health and Human Services

1401 Rockville Pike, 3rd Floor

Rockville, MD 20852

Tel: 240-777-4517

Fax: 240-777-4564

Website: www.AAHInfo.org

Email: info@AAHInfo.org