

ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ Easy read
ਪੰਜਾਬੀ Punjabi

**ACTION ON
HEARING
LOSS**

A national charity since 1911

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



Communication tips for speaking to people with hearing loss

ਐਕਸ਼ਨ ਆਨ ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੌਸ ਅਤੇ
CHANGE (ਚੇਂਜ) ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ
ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

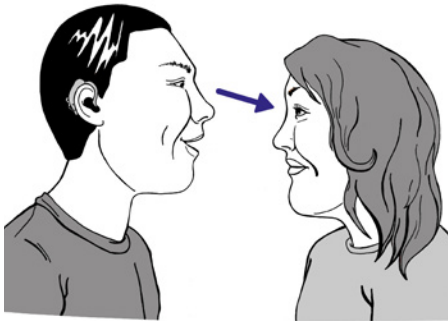




ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡ (ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਨ) ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਵਧੀਆ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ-ਵੰਡਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ।



ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਣ।



ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਸਾਫ-ਸਾਫ ਬੋਲੋ ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੌਲੀ ਨਾ ਬੋਲੋ। ਆਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

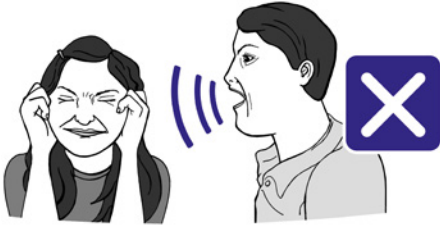


ਮੁੰਦੇ ਦੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਆਓ ਅਤੇ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

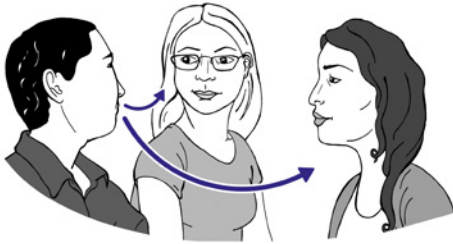


ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।





ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਨਾ ਬੋਲੋ। ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

Action on Hearing Loss Information Line (ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਸੇਵਾ)

ਟੈਲੀਫੋਨ 0808 808 0123

ਟੈਕਸਟਫੋਨ 0808 808 9000

0780 000 0360 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ (SMS) ਭੇਜੋ

information@hearingloss.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ



ਐਕਸ਼ਨ ਆਨ ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੌਸ ਟ ਰੌਇਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਡੈਫ ਪੀਪਲ ਦਾ ਵਪਾਰਕ ਨਾਮ ਹੈ।
ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ (207720) ਅਤੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ (SC038926) ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ।
A1450/0918