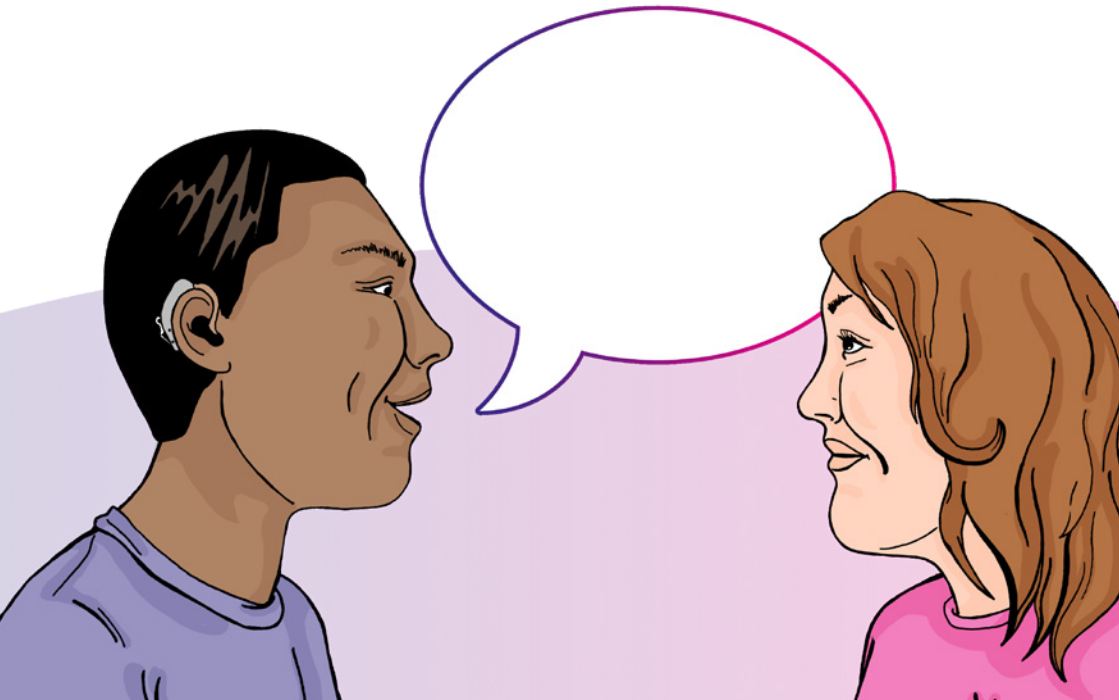


ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ Easy read
ਪੰਜਾਬੀ Punjabi

**ACTION ON
HEARING
LOSS**

A national charity since 1911

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



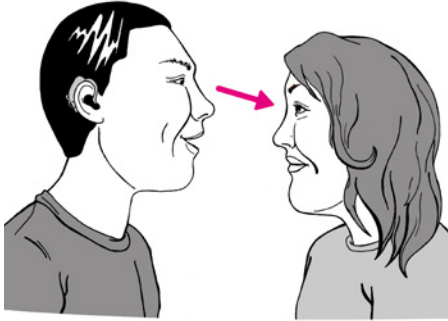
Communication tips for people with hearing loss

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





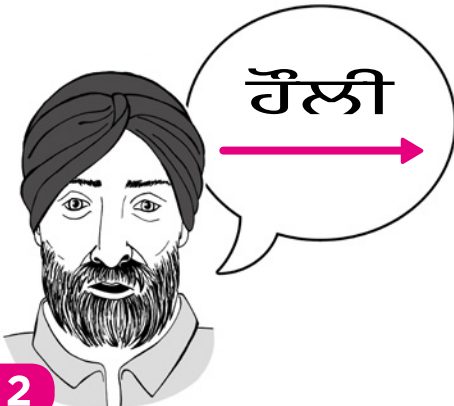
ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ
ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਉੱਚਾ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲ ਸੁਰੂ ਕਰਨ
ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣ।



ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਕੁਲ
ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਹਾ ਜਾ
ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਨਾ
ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਫ਼ਤਾਰ
ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪਸ਼ਟ
ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਕਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਹੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਨ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ।



ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਨੀ ਸਿੱਖੋ।
ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ
ਬਹੁਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਸ਼ੌਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ।



ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਬਣਾਓ!
ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ
ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ।

**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