

# ਸੰਚਾਰ ਸਬੰਧੀ ਤਰਕੀਬਾਂ

## ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੈ:

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋ ਸਕਣ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣ - ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਉਸ ਕੰਨ ਨੂੰ ਬੁਲਾਰੇ ਦੇ ਵੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕੋ ਨਾ।
- ਸਪੀਕਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਓ।

## ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਣ

- ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੇ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡ ਪਹਿਨੀ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਏ, ਦੇ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਨਾ ਢਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੁੱਲਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੁੱਲਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਠਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਕਰਵਾਓ।
- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਓਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਚੰਗੀ ਰੇਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਥਾਂ ਲੱਭੋ।



ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਪੋਰਟਲ 'ਤੇ ਜਾਓ: [danalogic.co.uk/patient-portal](https://danalogic.co.uk/patient-portal)