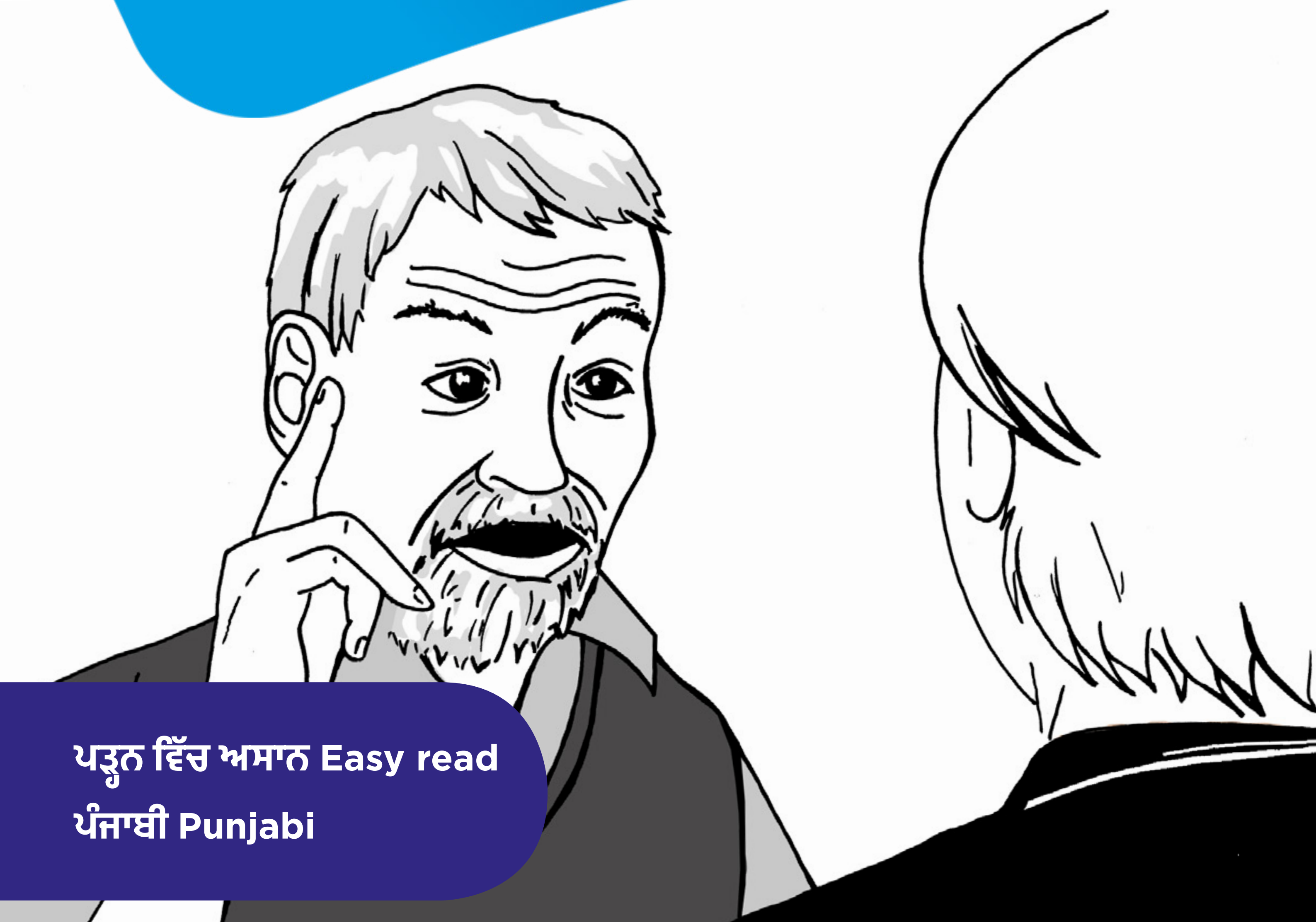
ACTION ON HEARING LOSS
A national charity since 1911

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?



ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ Easy read

ਪੰਜਾਬੀ Punjabi

How’s your hearing?

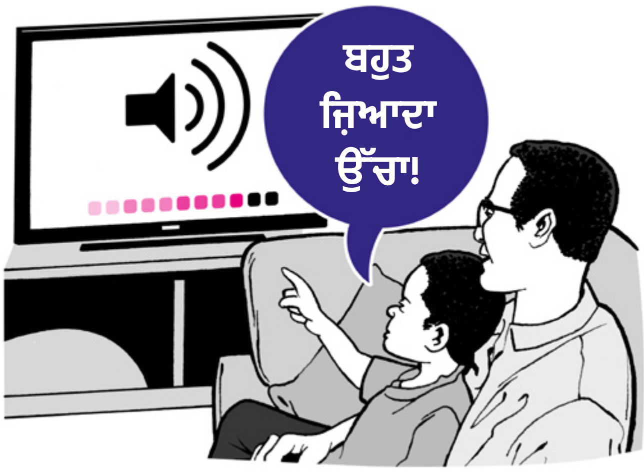
ਐਕਸ਼ਨ ਆਨ ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੌਸ ਅਤੇ
CHANGE (ਚੇਂਜ) ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ
ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

CHANGE
BIG LOTTERY FUND
NATIONAL LOTTERY FUNDED
Formerly RNID

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਮ ਹੈ। UK ਵਿੱਚ ਛੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਜਾਏ, ਪਰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ:



- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿੰਨੀ ਅਵਾਜ਼ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਟੀਵੀ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ।

- ਪੱਬਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ।

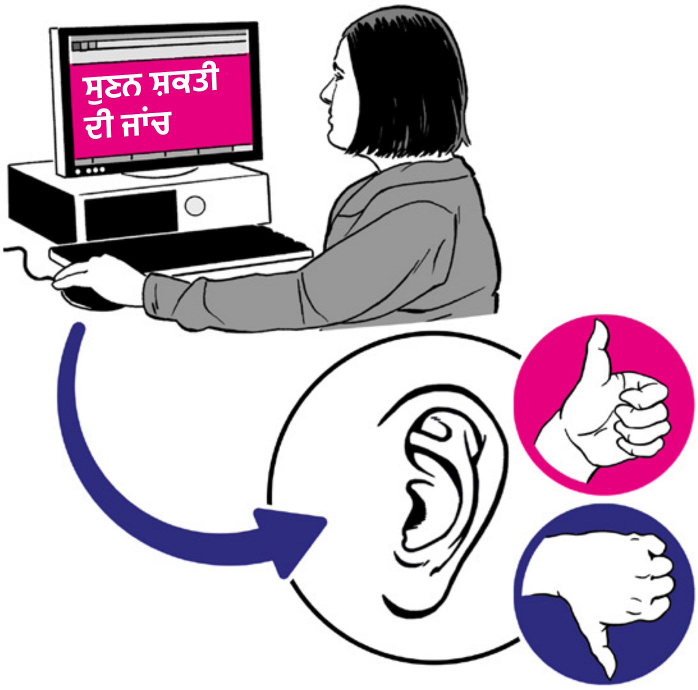
- ਫੋਨ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ।

- ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਹੀ ਗੱਲ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ।

- ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਬੁੜਬੁੜਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

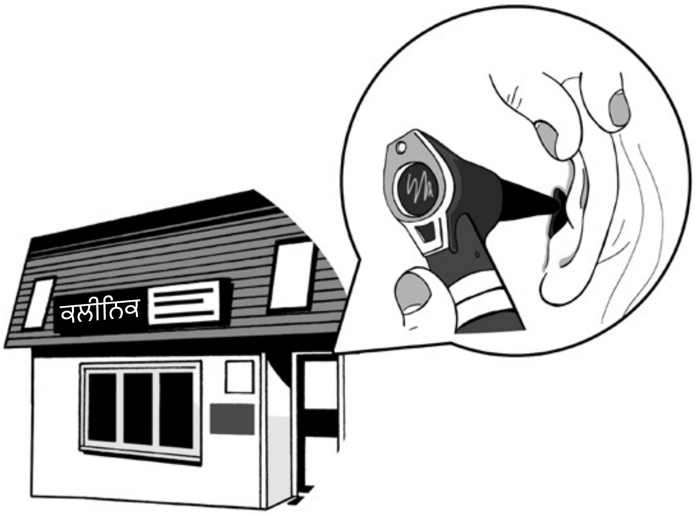


ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਜਲਦ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ **0844 800 3838** 'ਤੇ (ਸਥਾਨਕ ਦਰ 'ਤੇ) ਸਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **actiononhearingloss.org.uk/hearingcheck** 'ਤੇ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਣ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਨਿੱਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਾਂ (ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਨਾਂ) ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

NHS 'ਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਕੰਨ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

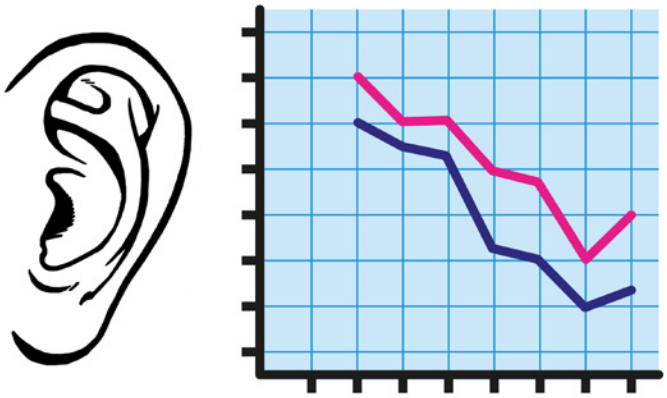
ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਕੜੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਟਾਰਚ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੈਨਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ।

ਉਹ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਆਮ
ਮੁਆਇਨੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ
ਕੋਈ ਜ਼ਾਹਰਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂਚ ਲਈ NHS
ਦੀ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ



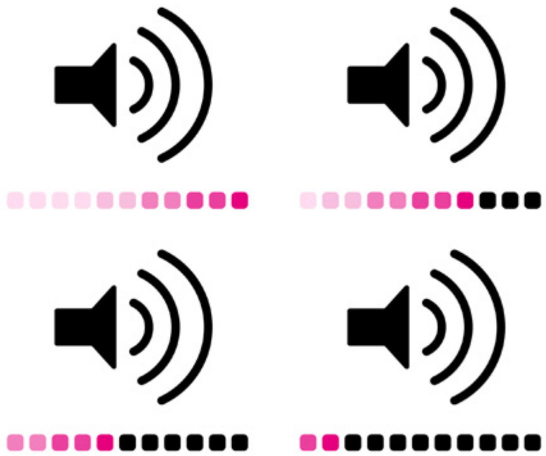
ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਮਾਹਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ।

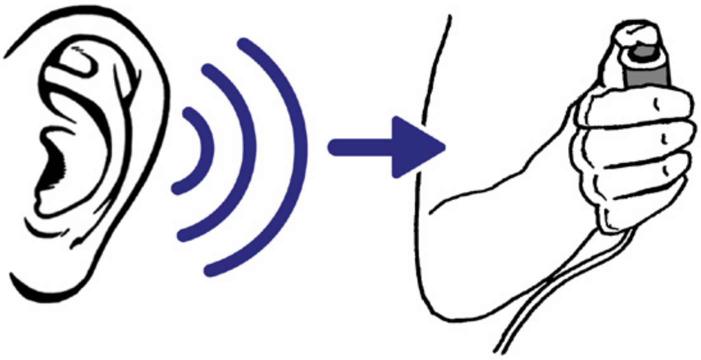
ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ।

ਟੈਸਟ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

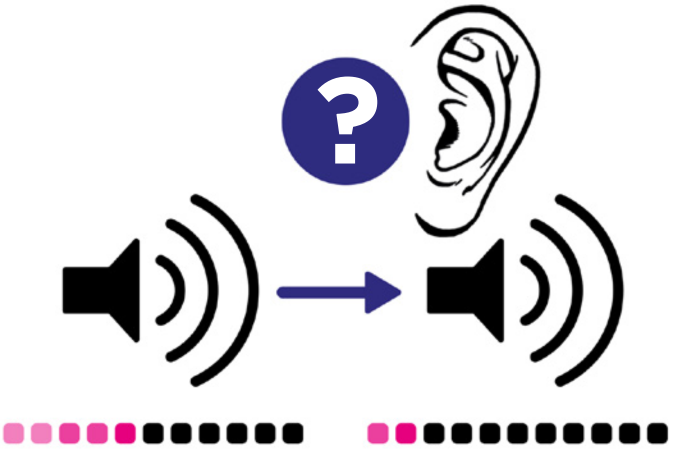
ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੈਡਫੋਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣੋਂਗੇ।



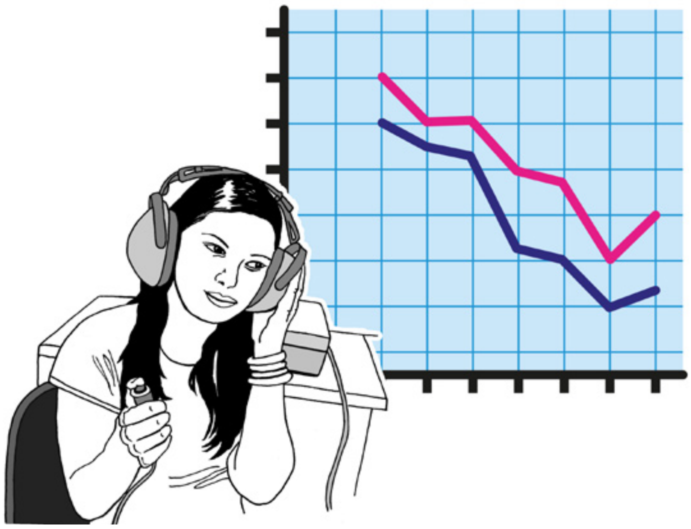
ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧੁਨਾਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣੋਂਗੇ।



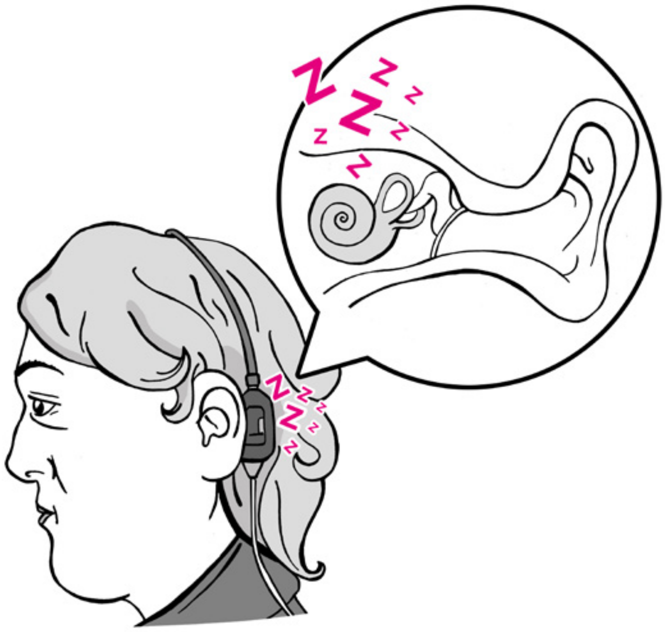
ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਬਟਨ ਦਬਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।



ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੌਲੀ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

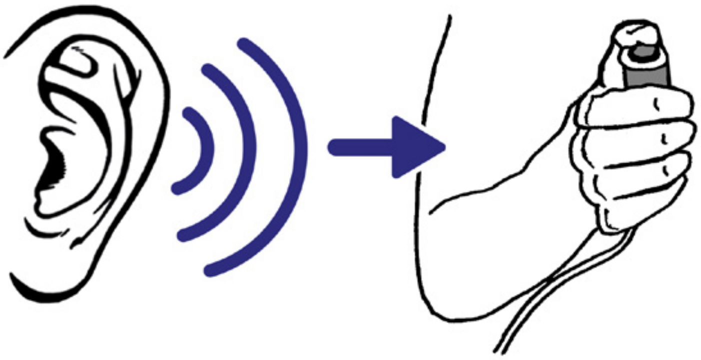


ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਡੀਓਗ੍ਰਾਮ ਨਾਮਕ
ਚਾਰਟ ਉੱਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

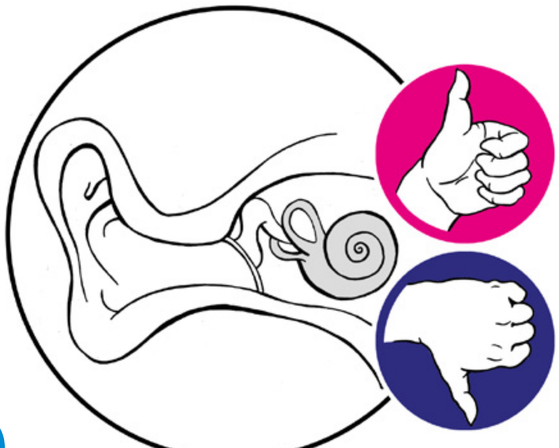


ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਵਾਇਬ੍ਰੇਟਿੰਗ ਪੈਡ ਨਾਲ ਹੈੱਡਬੈਂਡ
ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪੈਡ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ
ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਣਨ
ਸਬੰਧੀ ਅੰਗ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਕਲੀਆ,
ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਅਵਾਜ਼ ਅਵਾਜ਼ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

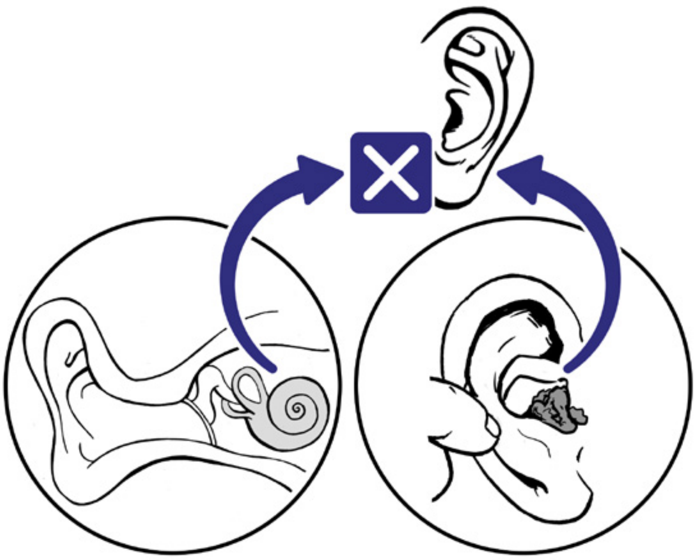


ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਹਰ ਵਾਰ ਬਟਨ ਦਬਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ
ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।



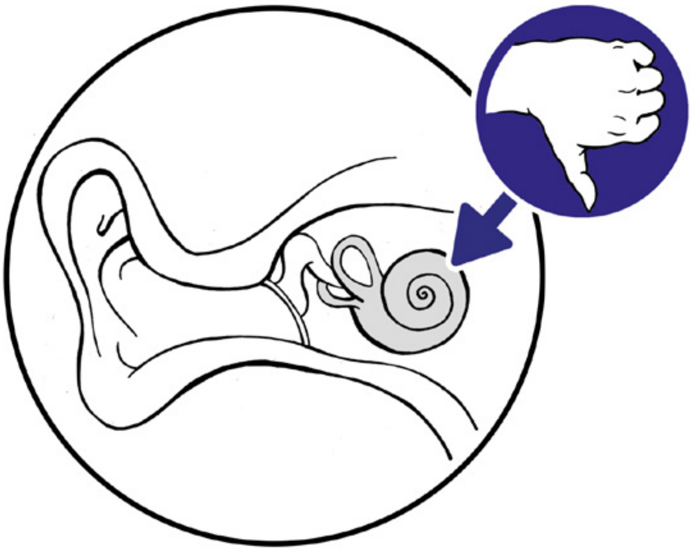
ਟੈਸਟ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ
ਕੋਕਲੀਆ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਨਸ ਕੰਮ
ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਹੈ।

ਜੇ ਟੈਸਟ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

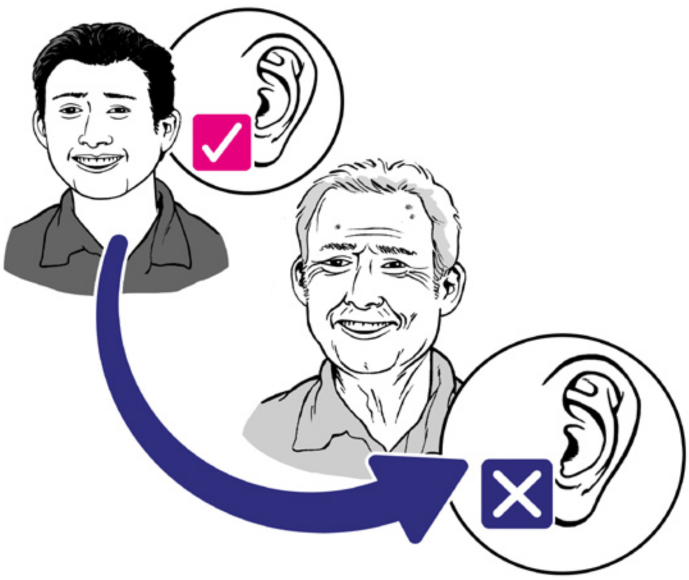


ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ।

ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸੈਂਸਰੀਨਿਊਰਲ, ਕੰਡਕਟਿਵ ਜਾਂ ਰਲਿਆ-ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

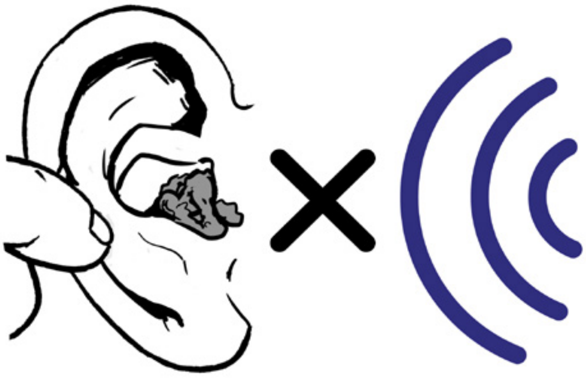


ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਸੈਂਸਰੀਨਿਊਰਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਕਲੀਆ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਨਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਸਥਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

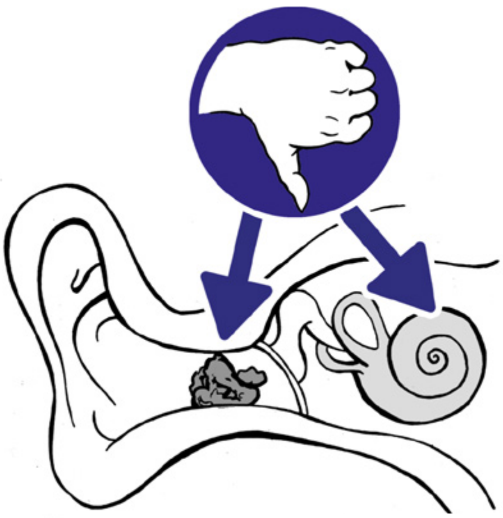
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



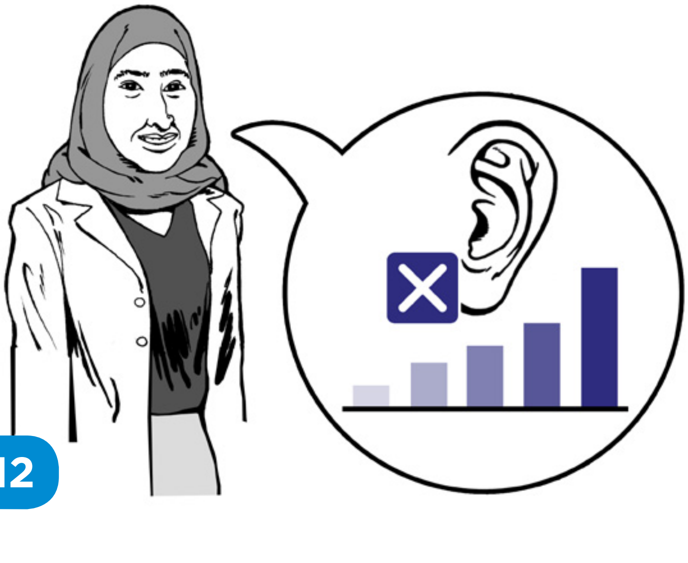
ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕੰਡਕਟਿਵ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਨ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀਆਂ।

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਬਾਹਰੀ ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

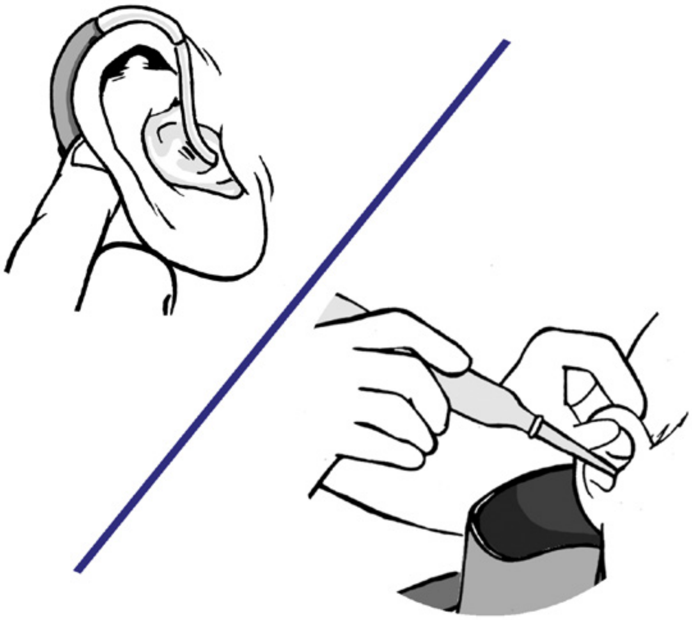
ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਅਜਿਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਰਲਵੀਂ-ਮਿਲਵੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਾਮੂਲੀ, ਦਰਮਿਆਨੀ, ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਹੈ।



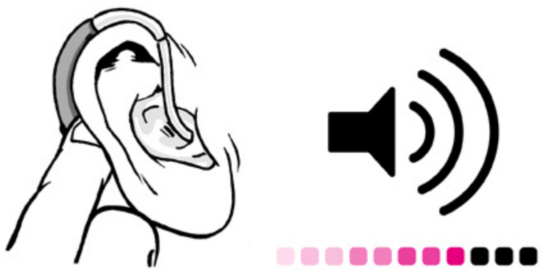
ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਹੀਅਰਿੰਗ
ਏਡਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ
ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ
ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ
ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

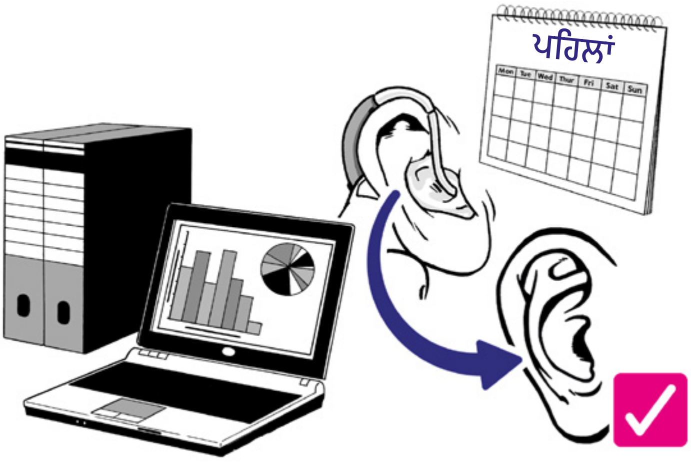
ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਾਂ (ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ)

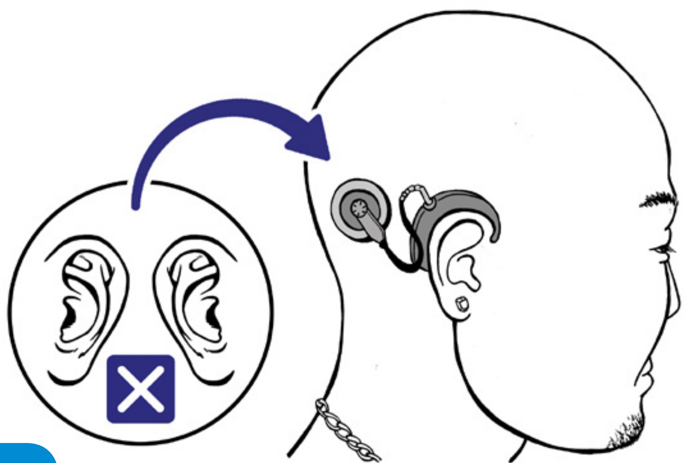
ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਾਂ (ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਨ) ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਪਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਐਨੀਆਂ ਕੁ ਉੱਚੀਆਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕੋ।



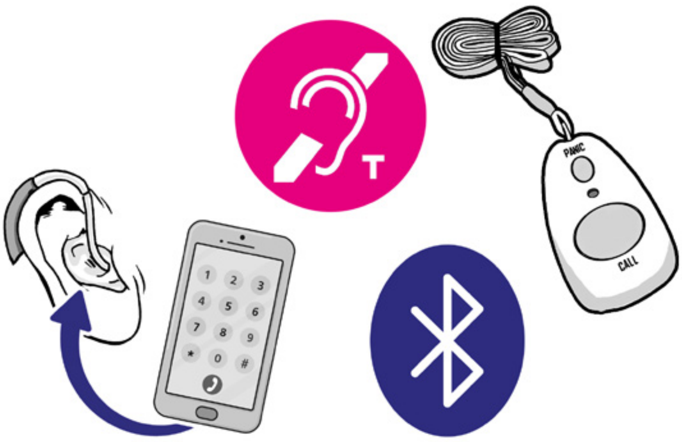
ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।



ਕੋਕਲੀਅਰ (ਕੰਨ ਸਬੰਧੀ) ਇੰਪਲਾਂਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵੇਂ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਬਹਿਰਾਪਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੋਕਲੀਅਰ ਇੰਪਲਾਂਟ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

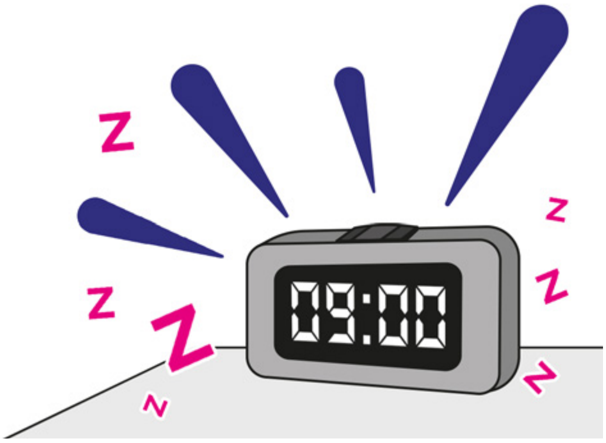
ਆਪਣੇ ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।



ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ

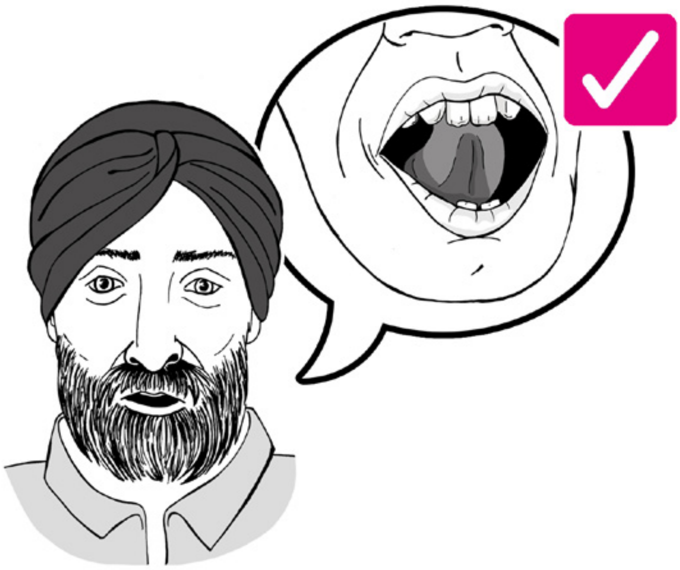
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜੋ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਫੋਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਅਜਿਹੇ ਅਲਾਰਮ ਅਤੇ ਸਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਮਕਦੇ ਹਨ, ਕੰਬਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਸਨਲ ਲਿਸਨਰ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ, ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

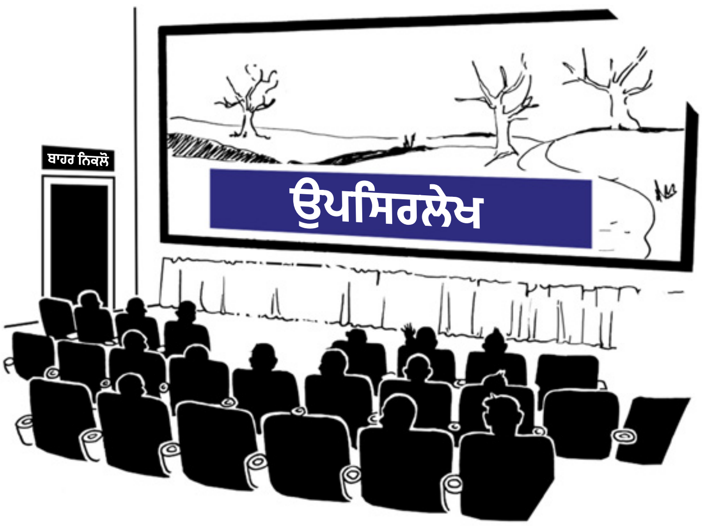


ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣਾ

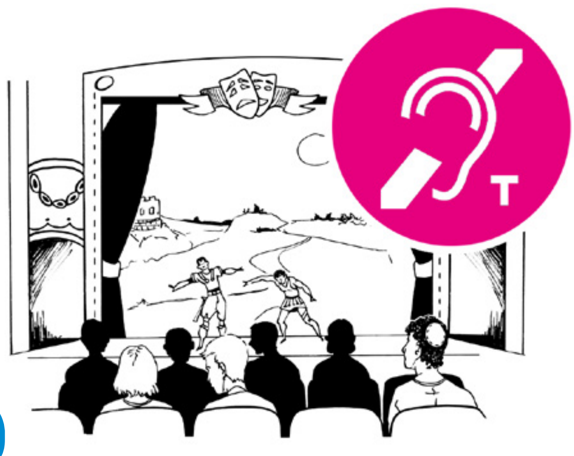
ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਂ ਜੋ ਉਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਮਨੋਰੰਜਨ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ DVDs ਵਿੱਚ ਉਪਸਿਰਲੇਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਕਈ ਥਿਏਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਸਿਰਲੇਖ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਬਰਤਾਨਵੀ ਸੰਕੇਤਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੂਪ ਜਾਂ ਇਨਫ੍ਰਾਰੇਡ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਆਰਟ ਗੈਲਰੀਆਂ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਟੂਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ

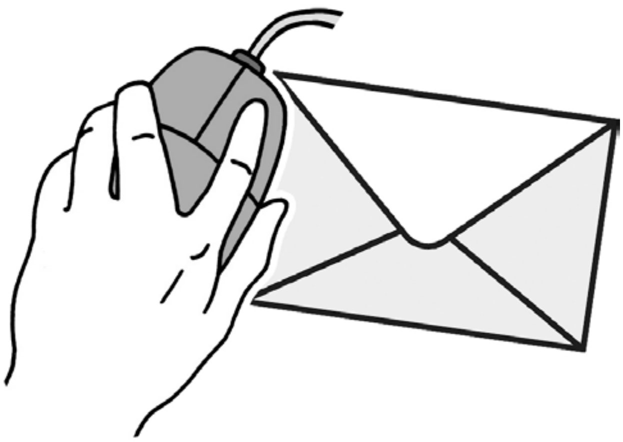
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਪੈਸੇ, ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਵੇ।

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **0808 808 0123** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ **07800 000 360** 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ **information@hearingloss.org.uk** 'ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਈਜ਼ੀ ਰੀਡ ਵਿੱਚ (ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ) ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹਿਅਰਿੰਗ ਏਡਾਂ ਲੈਣੀਆਂ

ਆਪਣੀਆਂ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲਣਾ

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

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

ਐਕਸ਼ਨ ਆਨ ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੌਸ (ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ RNID ਸੀ) UK ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹਿਰੇਪਣ, ਟਣਟਣਾਹਟ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।
ਆਪਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, **actiononhearingloss.org.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬਹਿਰੇਪਣ, ਟਣਟਣਾਹਟ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ?
ਸਾਡੀ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ **0808 808 0123**
ਟੈਕਸਟਫੋਨ **0808 808 9000**
0780 000 0360 'ਤੇ SMS ਭੇਜੋ
(ਮਿਆਰੀ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਰੇਟ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

information@hearingloss.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

Action on Hearing Loss

@ActionOnHearing

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

disability confident EMPLOYER

INVESTORS IN PEOPLE

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ: ਜੁਲਾਈ 2018। ਸੰਸਕਰਣ 1। ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਜੁਲਾਈ 2019।
ਐਕਸ਼ਨ ਆਨ ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੌਸ ਦ ਰੌਇਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਡੈਫ਼ ਪੀਪਲ ਦਾ ਵਪਾਰਕ ਨਾਮ ਹੈ।
ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ (207720) ਅਤੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ (SC038926) ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ।
A1450/0918