International Day of
People with Disability

idpwd.com.au

ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਗਾਈਡ

ਇਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੇ
ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ

International Day of People with Disability

ਇਸ ਗਾਈਡ ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਵਸ (IDPwD) ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਆਦਰ-ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ
- ਸਕੂਲ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਖੇਡ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਕੇਵਲ 3 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ IDPwD ਦਿਵਸ 'ਤੇ।

IDPwD ਕੀ ਹੈ?

IDPwD ਹਰ ਸਾਲ 3 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦਿਵਸ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਵਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, IDPwD ਸਰਕਾਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਯਤਨ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ IDPwD ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ
- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣਾ
- ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣੋ >

- IDPwD ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ
- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਵਸ - ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ

ਸਾਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ 5.5 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਅ, ਦੋਸਤ, ਸਹਿਕਰਮੀ ਜਾਂ ਟੀਮ ਦਾ ਸਾਥੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਸਮਾਜ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਧ-ਫੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਕਿ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਕਦਰ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ
- ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਕੇ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਸਮਝ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣਾ।

ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ

ਅਪੰਗਤਾ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਾਈ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸੰਗ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ, 'ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ' ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਡਲ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜ ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਵੇਖਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਨੀਤੀਆਂ, ਢਾਂਚੇ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਰਵੱਈਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ
- ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੀ ਘਾਟ
- ਭੌਤਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਰੈਂਪ ਜਾਂ ਲਿਫਟਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ।

ਹੋਰ ਜਾਣੋ

- ਅਪੰਗਤਾ ਕੀ ਹੈ — ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਪੰਗਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ
- ਅਪੰਗਤਾ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ — ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਰਣਨੀਤੀ 2021–2031
- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ
- ਅਪੰਗਤਾ, ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ — ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਬਿਊਰੋ ਆਫ਼ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ
- ਅਪੰਗਤਾ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਮਾਡਲ - ਅਪੰਗਤਾ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਰਿਸੋਰਸ ਯੂਨਿਟ

International Day of
People with Disability

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੇ-ਯਕੀਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਗ਼ਲਤ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ, ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਣ
- ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਨਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਟੋਕਨ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਜੋਂ, ਬਲਕਿ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਸਮਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੇਗਨ ਸਪਿੰਡਲਰ-ਸਮਿੱਥ,
ਕਾਰਜਕਾਰੀ CEO, ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

ਹੋਰ ਜਾਣੋ >

- ਅਪੰਗਤਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼
- ਅਪੰਗਤਾ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ

ਥੀਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਥੀਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਜਾਂ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ IDPwD ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਥੀਮ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਥੀਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਮਾਜ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਅਪੰਗਤਾ, ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਥੀਮ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।

- **ਵਿਤਕਰਾ** — ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਘਟੀਆ ਹਨ।
- **ਅਚੇਤ ਪੱਖਪਾਤ** — ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤਿਆਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਬਣਾਉਣਾ।
- **ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੋਣਾ** — ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- **ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ** — ਅਪੰਗਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ।
- **ਵਿਤਕਰੇ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ** — ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪਹਿਲੂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਬਰਾਬਰੀ ਬਨਾਮ ਨਿਆਂ** — ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਹੋਰ ਜਾਣੋ

- ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ - ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ
- ਅਚੇਤ ਪੱਖਪਾਤ - ਮੋਨਾਸ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ - ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸੰਸਥਾ
- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ — ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ
- ਵਿਤਕਰੇ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ — ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਕੌਂਸਿਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ
- ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਮਾਤ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਸਰੋਤ - ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ

ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ

ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਨ - ਉਹ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮਾਜ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ, ਆਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ 'ਤੇ

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਾਰਥਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹਨ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਪੀੜਤ, ਦੁੱਖ ਸਹਿਣ ਵਾਲਾ, ਅੰਗਹੀਣ ਜਾਂ ਆਮ ਵਰਗੇ ਨਾ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤਰਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਬਹੁਤ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਲੋਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ' ਜਾਂ 'ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ'। ਇਹ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ, ਅਪੰਗਤਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰ ਅਪੰਗਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 'ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ' ਜਾਂ 'ਔਟਿਸਟਿਕ ਵਿਅਕਤੀ'। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਲਈ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਮੀਡੀਆ ਲਈ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਦਰ, ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਪੰਗਤਾ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਸਵਰਗਵਾਸੀ ਸਟੈਲਾ ਯੰਗ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, '[ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ] ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚੰਗੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ ... ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਪਰ ਕਿ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਹਸ ਜਾਂ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।'

ਹੋਰ ਜਾਣੋ >

- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਗਾਈਡ
- ਅਪੰਗਤਾ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਗਾਈਡ — ਵੋਲੋਂਗੋਂਗ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
- ਅਪੰਗਤਾ-ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਸੇਧਾਂ - ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ
- ਅਪੰਗਤਾ-ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਉਪਰ।
- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੀਵੇਂ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਦਰਯੋਗ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ।
- ਅਚੇਤ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।
- 'ਉੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ' ਵਰਗੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸੰਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:
  - ਅਨੁਵਾਦਕਾਂ ਜਾਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
  - ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
  - ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲਿਖਤੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਲਿਖਤੀ ਸੰਚਾਰ ਸਾਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਕਿ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਔਸਲੈਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਲਿਖਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਔਡੀਓ ਜਾਂ ਇਮਰਸਵ ਰੀਡਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੀਟਿੰਗ, ਸਮਾਗਮ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:
  - ਭੌਤਿਕ ਪਹੁੰਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਂਪ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਗ਼ੁਸਲਖਾਨੇ
  - ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਲੇਖ ਅਤੇ ਔਸਲੈਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ
  - ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
  - ਸਕ੍ਰੀਨ ਰੀਡਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ PDF ਫਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਸੰਸਕਰਣ
  - ਸੰਵੇਦਨ-ਅਨੁਕੂਲ ਥਾਂਵਾਂ
  - ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ।
- ਵਾਪਸੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਨੇਤਾ ਬਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਪਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕਲੇਅਰ ਮਿਸ਼ੈੱਲ,
ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

ਹੋਰ ਜਾਣੋ >

- ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ — ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਫ਼ੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼
- ਅਪੰਗਤਾ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ — ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
- ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ/ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨਾ - ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ
- ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਮੀਟਿੰਗਾਂ/ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨਾ - ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ

ਅਗਲੇ ਕਦਮ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਈਚਾਰ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਗਾਈਡ ਸਿਰਫ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਆਦਰ-ਭਰਪੂਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। IDPwD ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ:

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਕਿ IDPwD ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਮਾਗਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਫਾਲੋਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **Facebook** @idpwd
- **Instagram** @idpwd_au

International Day of
People with Disability

idpwd.com.au