အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းမှု

မဝေဖူးသန့်ဇင်
Producer
မြန်မာနိုင်ငံမသန်စွမ်းသူများရေ့ဆောင်အဖွဲ့
Email – waiphuutz@gmail.com

အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းမှုဆိုတာ ဘာလဲ?

မျက်စိအမြင်အာရုံကို အဓိကအသုံးပြုပြီး နေ့စဉ် ကိစ္စရပ်များကို

ဆောင်ရွက်ရသည့်အခါ အခက်အခဲများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရခြင်းကို

ဆိုလိုသည်။

ဥပမာ - ကားမောင်းခြင်း၊ စက်ချုပ်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း။

အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းမှုအမျိုးအစားများ

(က)လုံးဝမမြင်ခြင်း (Total Blind)

(ခ) တစ်စိတ်တစ်ဒေသမြင်ခြင်း (Partially sighted or Low Vision)

(ဂ) အရောင်မမြင်ခြင်း (Colour Blind)

အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများအား ထိရောက်စွာ ကူညီနိုင်ရန် နည်းလမ်းများ

အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများအား တွေ့သောအခါ မည်သည့် အကူအညီ လိုအပ်နေသည်ကို သေချာစွာ သိရှိရန်မေးပါ။

အကူအညီလိုအပ်ပါက အမြင်အာရုံ မသန်စွမ်း

သူ၏လက်ကို ထိတွေ့ပြီး ဆက်သွယ်ပါ။

၁။ အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူကို သင့်လက်မောင်း၏ အနောက်ဖက် တံတောင်ဆစ်အထက်ကို တွဲကိုင်စေရမည်။

၂။ အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူနှင့် အရှေ့မှ ခြေတစ်လှမ်း ခွာပြီး ဦးဆောင် တွဲခေါ်ရမည်။

၃။အလွန် ကျဉ်းမြောင်းသော လမ်းသို့ ရောက်သော အခါ အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူ တွဲကိုင်ထားသည့် သင်၏ လက်ကို ကျောဘက်သို့ထားရှိပြီး ဦးဆောင်ခေါ်ယူရမည်။

၄။ လှေကားထစ်များအဆင်းအတက်ပြုလုပ်ရန် သင်ကူညီရသောအခါ လှေကားလက်တန်းကို အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူအား သေချာ စွာ ပြသပြီး သင်က တစ်ခြားတစ်ဖက်တွင်နေပြီး အရှေ့မှ ဦးဆောင်၍ ခေါ်ဆောင်ရမည်။

၅။မော်တော်ယာဉ်များပေါ်တွင် အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူကို ထိုင်ခုံ နေရာနှင့် ကိုင်တွယ်စရာ လက်တန်းအား သေချာစွာညွှန်ပြပေးရမည်။

၆။ အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများအား ပြောဆိုညွှန်ပြရာတွင် ဟိုဘက်၊ ဒီဘက် ဟုပြောဆို၍ ညွှန်မည့် အစား ဘယ်၊ ညာ၊ အရှေ့၊ အနောက်၊ အပေါ်၊ အောက်၊ စသည်ဖြင့် တိကျစွာ ညွှန်ပြခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကူညီတွဲခေါ်ရာတွင် အတက်၊ အဆင်း၊ စသော အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်များကို သတိပြု၍ ပြောဆိုညွှန်ပြပေးရမည်။

၇။ အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများ လက်မှတ်ထိုးရန် လိုအပ်သော အခါ စာရွက်စာတမ်းပေါ်ရှိ အချက်အလက်များကို ဖြေးဖြေးနှင့် မှန်မှန် ဖတ်ပြပြီး နားလည်သဘောပေါက်သည်အထိ ရှင်းပြရပါ မည်။

၈။ လက်မှတ်ထိုးရမည့်နေရာကိုလည်း သချောစွာ လက်ကိုင်၍ ထောက်ပြပေးပါ။

၉။ အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူအား ငွေစက္ကူနှင့်ပတ်သက်၍ ကူညီရာတွင် တစ်ရွက်ချင်းစီ၏တန်ဖိုးကိုပြောပြပြီးတန်ဖိုး တူငွေစက္ကူများကို တစ်ခုစီဖယ်ကာ သချောစွာခွဲခြားပေးပါ။ (ဥပမာ - နစ်ရာတန် ၃ ရွက်၊ ငါးရာတန် ၁ ရွက်)စသည်ဖြင့် ခွဲခြားပေးပါ။

အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆို နေထိုင်ရာတွင် သတိပြုရမည့် အချက်အလက်များ

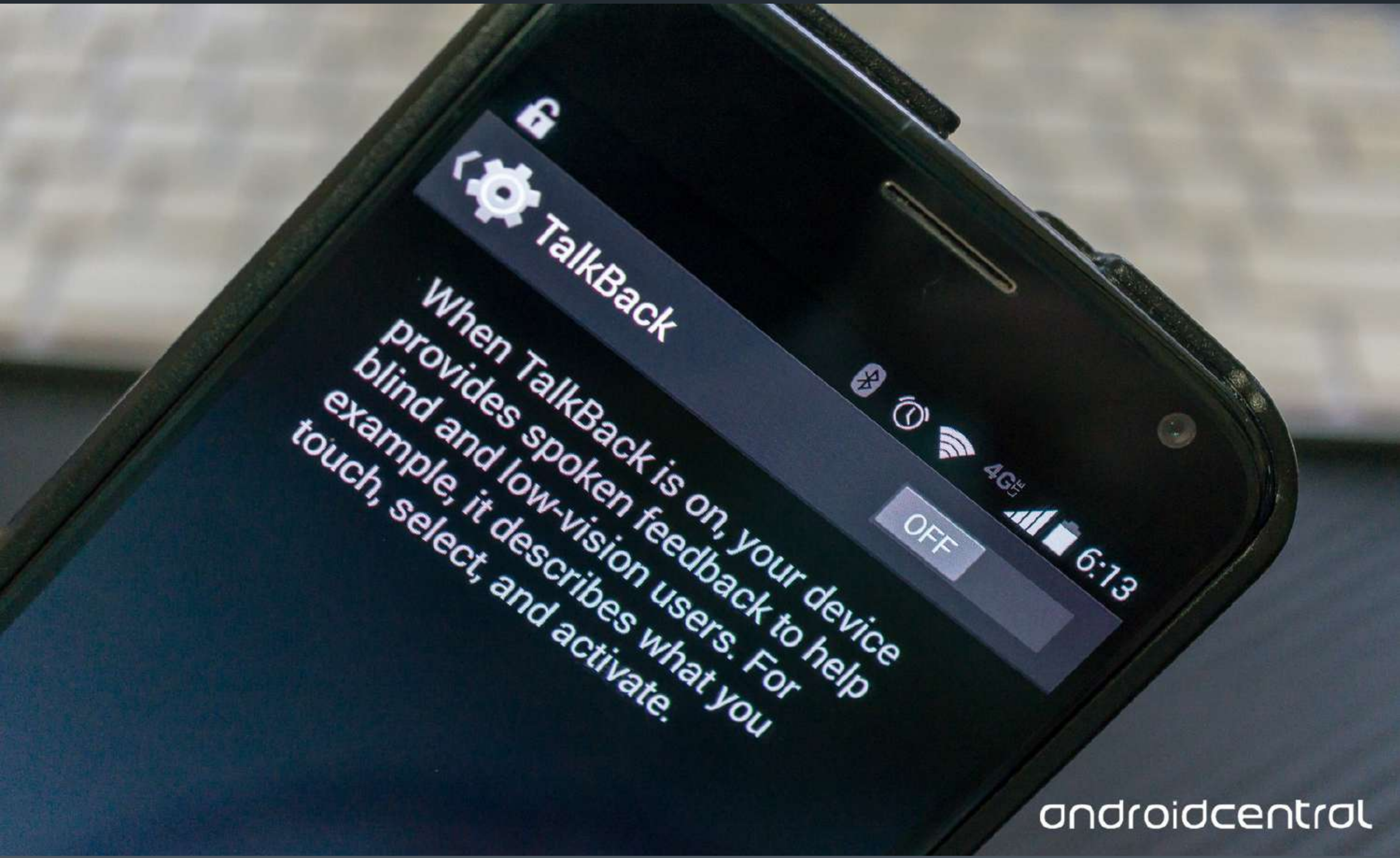
- အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများကို နာမည်ခေါ်ဆိုခြင်း၊ သင်၏ အမည်ကို ပြောဆိုမိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် ရင်းနှီးစွာ နှုတ်ဆက်သင့်သည်။
- အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများရှေ့မှ သင်သည်ပြောဆိုခြင်းမရှိဘဲ အခြားနေရာသို့ ထွက်ခွါခြင်း ကို မပြုသင့်ပါ။
- အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူသည် သင်နှင့် မျက်နှာခြင်းဆိုင်အနေအထားတွင်ရှိပါက သူ၏ညာ မှာ သင်၏ဘယ် ဖြစ်နေလိမ့်မည်ကို အထူးသတိပြုပါ။
- အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူ၏ အလုပ်စားပွဲ၊ အမြဲသွားလာနေသော ပတ်ဝန်းကျင်အစရှိသော နေရာများတွင် ကွဲ၊ ရှ၊ ဖိတ်လွယ်ပစ္စည်းများ၊ (ဥပမာ - ပြည့်လျှံနေသော ဖန်ခွက်၊ ရေနွေးအိုး၊ မသေမသပ်ထားရှိသောစားပွဲခုံ၊ ကုလားထိုင်များ၊ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်း) များ စသည်တို့ကို အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူအား အသိပေး ရှင်းပြထားခြင်းမရှိဘဲ မထားရပါ။
- အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူ၏ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အသိပေးပြောဆိုခြင်းမရှိဘဲ နေရာရွှေ့ပြောင်းခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူအား စားပွဲပေါ်ရှိ စားသောက်ဖွယ်ရာများနှင့် အခန်းတစ်ခု၏ဖွဲ့စည်းပုံကို ရှင်းပြပြော ဆိုရာတွင် အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူ၏ စိတ်အတွင်း၌ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မှတ်သားနိုင်ရန် ထင်ရှားသော အမှတ်သင်္ကေတများကို ရှာဖွေပြီး စိတ်ရှည်စွာ ရှင်းပြပေးပါ။

အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများ၏ သဘောသဘာဝများ

- အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများသည် အထိအတွေ့၊ အနံ့အာရုံ၊ အကြားအာရုံများဖြင့် အဓိက လှုပ်ရှားသွားလာကြသည်။
- တစ်ခါတစ်ရံ အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများသည် မိမိ၏ ဦးတည်ချက် အတွေးများတွင် အာရုံစူးစိုက်ထားတတ်သည်။
- ထိုအခါ ရုတ်တရက် အော်ဟစ်နှုတ်ဆက်သံ၊ ဆူညံသံများကြောင့် လွန်စွာလန့်တတ်သည်။
- အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများသည် အောက်ခြေနားတွင် အနီရောင်ပါရှိသည့် အဖြူရောင် လမ်းလျှောက်တုတ်ကို အသုံးပြု၍ လမ်းလျှောက်သွားလာသည်။

အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများ ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ အသုံးပြုပုံ

အမြင်အာရုံ မသန်စွမ်းသူများသည် Screen Reader (ခေါ်) အသံထွက် ဆော့ဖ်ဝဲဖြင့် သန်စွမ်းသူများနည်းတူ စမတ်ဖုန်းနှင့် ကွန်ပျူတာကို ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုနေကြပြီဖြစ်သည်။


TalkBack
OFF
When TalkBack is on, your device provides spoken feedback to help blind and low-vision users. For example, it describes what you touch, select, and activate.
6:13
androidcentral

အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသူများ အသုံးပြုသည့် စာရေးကိရိယာများနှင့် အထောက်အကူပြုပစ္စည်း များ

PERKINS BRAILLER

THANK YOU