එකිනෙකා සමග සම්බන්ධ වුණ සමාජයක්

මොබයිල් ඉන්ටනෙට් කුසලතා පුහුණු ආධාරක

මූලික මොබයිල් ඉන්ටනෙට් කුසලතා පිළිබඳ
ජනතාව පුහුණු කිරීමට මගපෙන්වීමක්

Copyright © 2017 GSM Association

10 වන මොඩියුලය - ප්‍රවේශවීමේ ලක්ෂණ (Accessibility Features)

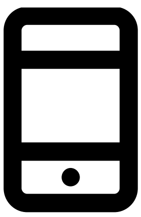
Bitesize Training

පෙනීම අඩු හෝ අන්ධ පුද්ගලයන් සඳහා ප්‍රවේශවීමේ ලක්ෂණ

ඒ කුමක්ද?

පැහැදිලි කරන්න:
"පෙනීම අඩු හෝ අන්ධ පුද්ගලයන්ට, ෆෝන්-එකේ තිරයේ ඇති දෑ බැලීම අපහසුය. ඔවුන්ට උපකාරීවියහැකි ලක්ෂණ (features) ගණනාවක් ෆෝන්-එකේ ඇත. ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවන්ට සරිලන විකල්ප රැසක් පෙන්වදීමට අපට අවශ්‍ය ය. බොහෝවිට එවැනි පුද්ගලයන් මෙම ලක්ෂණවලින් කීපයක් එකවර භාවිතා කරයි."

ඔබට ඕනෑවෙන්නේ මේවාය



මොබයිල් ෆෝන්-එක

Android පෝස්ටර්

එය යොදාගත හැක්කේ කුමක් සඳහාද?

පැහැදිලි කරන්න : "ඔබට ෆෝන්-එකේ තිරයේ ඇති දේ බැලීමට නොහැකි නම්, ඔබට උපකාර වීමට ඔබේ ෆෝන්-එකටම හැකියාව ඇත. එම ක්‍රම තුන මෙසේය:"

- **විශාලනය (Magnification)**

"විශාලනය යනු, ඔබේ ෆෝන් තිරයේ ඇති සියලු දේ සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා විශාල කර පෙන්වන ලක්ෂණයකි. කුඩා දේවල් විශාල කර බැලීමට බොහෝ අය මෙය නිතර යොදාගනී. පෙනීම අඩු අයට, ෆෝන් තිරයේ ඇති දේ බලාගැනීමට මෙය උපකාරී වේ."

"ගාමිණී, දිනපතා පුවත් කියවීමට 'විශාලනය' භාවිතා කරයි. සාමාන්‍ය ප්‍රමාණය මෙන් තුන්ගුණයක් විශාල කර බැලිය හැකි නිසා, 'වාක්‍ය විශාල ප්‍රමාණයක් ඇති කතා කියවීමට ද ඔහුට පහසුවක් දැනේ."

- **"ෆෝන්-එක උස් හඬින් ඔබට කතාකිරීමට සැලැස්වීම"**: "'ටෝක්බැක්' ('TalkBack') යනු, ඔබේ ෆෝන් තිරය බැලීමට අවශ්‍ය නොවන සේ, ෆෝන්-එක ඔබට උස්හඬින් කතාකරන ලක්ෂණයකි. ඔබ ෆෝන්-එකේ යමක් කළවිට ෆෝන්-එක ඔබට කතාකර, සිදුවන්නේ කුමක්දැයි කියයි.

  ඊට අමතරව වෙන්නේ කුමක්දැයි ඔබට හැඟවීමට එහි 'කම්පන ලක්ෂණය' (vibrate) ද ක්‍රියාත්මක වේ."

"අයේෂා සෑමවිටම පාහේ 'විශාලනය' (magnification) කර ෆෝන් තිරයේ ඇති දෑ බලන අතර, පැය කීපයක් එක දිගට එසේ කිරීමෙන් ඇස්වල වේදනාවක් ඇතිවන බව මෑතකදී ඇයට වැටහුණි. එවැනි අවස්ථාවල දී ඇය 'ටෝක්බැක්' ('TalkBack') පහසුකම භාවිතා කරයි."

- **වර්ණ සහ වෙනස ඉස්මතුවීමේ ස්වභාවය (colours and contrasts) වෙනස්කිරීම**: "සමහර පුද්ගලයන්ට ෆෝන්-තිරයේ ඇති 'වර්ණ සහ වෙනස ඉස්මතුවීමේ ස්වභාවය' නිසා බැලීමට හා කියවීමට අපහසුවේ. ඔබට ෆෝන්-එකේ වර්ණ වෙනස්කර, වඩා පහසුවෙන් බැලීමට හැකිවන සේ සකස් කරගත හැකිය."

"සුරේෂ් ඔහුගේ ෆෝන්-එකේ 'ඉස්මතු වීමේ ස්වභාවය' (contrast) වැඩිකර ඇති නිසා, WhatsApp හෝ email ලිවීම පහසු කරගෙන ඇත. සෑම දෙයක්ම ඉතා පැහැදිලිව දැකිය හැකි නිසා, දැන් ඔහු අතින් වරදක් වෙන්නේ ඉතා සීමිතව බව ඔහු තේරුම්ගෙන සිටී. "

එය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කෙසේද?

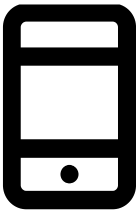
- **අහන්න** : පුහුණුවන්නා ඔහු/ඇයගේ ෆෝන්-එකේ කුමක් කිරීමට කැමතිදැයි විමසන්න.
- **පුහුණුකරුවා** : පුහුණුවන්නාගේ ෆෝන්-එකේ 'ප්‍රවේශවීමේ ලක්ෂණ' (accessibility features) පිහිටුවීමට (set up) හැකිදැයි බලන්න.

කන් ඇසීම අඩු හෝ බිහිරි පුද්ගලයන් සඳහා ප්‍රවේශවීමේ ලක්ෂණ

ඒ කුමක්ද?

පැහැදිලි කරන්න:
"මොබයිල් ෆෝන්වල, ඔවුන්ට උපකාරී වන ලක්ෂණ ඇති නිසා කන් ඇසීම අඩු හෝ බිහිරි පුද්ගලයන්ට, සාමාන්‍ය කෙනෙකු ලෙසින්ම ෆෝන් භාවිතා කළහැකිය."

ඔබට ඕනෑවෙන්නේ මේවාය



මොබයිල් ෆෝන්-එක

Android පෝස්ටර්

එය යොදාගත හැක්කේ කුමක් සඳහාද?

පැහැදිලි කරන්න: "ඔබට ෆෝන්-එකේ හඬවල් ඔබට ඇසෙන්නේ නැතිනම්, ඔබට උපකාර වීමට ඔබේ ෆෝන්-එකටම හැකියාව ඇත. එම ක්‍රම තුන මෙසේය:''

- **හඬ වැඩිකිරීම** (Amplification):
"ඔබ අවට සිටින පුද්ගලයන් කියන දෑ ඇසීමට ඔබට අපහසුතාවක් තිබේනම්, ඔබේ Android ෆෝන්-එකට ඔබට සහාය වීමට හැක. එහි ඇති 'හඬ වැඩිකිරීම් ('Sound Amplifier') ලක්ෂණය මගින් හඬ වඩාත් පැහැදිලිව ඇසීමට ඔබට හැකිවේ."

"ගනේෂ් කැෆේ-එකේදී පුද්ගලයන්ට කතාකරද්දී 'Sound Amplifier' පහසුකම භාවිතා කරයි. එමගින් පසුබිම් සද්ද-බද්ද අඩුකරන නිසා ඔහුට වඩාත් පැහැදිලිව යමෙකු විසින් කියන දේ ඇසීමට ඉඩ සැලසේ."

BITESIZE - ACCESSIBILITY FEATURES

ශීර්ෂ පාඨ (Captions): "ඔබේ ෆෝන්-එකේ වීඩියෝවක් බැලීමේ දී හෝ හඬපටියක් (audio) ඇසීමේ දී, ඔබට 'captions' සක්‍රීය කරගත හැකිය. එවිට, එහි කියවෙන දෑ වචනවලින් තිරයේ ලියැවේ. ගීතයකට හෝ වීඩියෝවකට සවන්දීමේදී අපහසුතා ඇති අයට, මෙය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ය."

"සැන්ඩ්‍රා වීඩියෝ ඇමතුම් ගනිද්දී, captions භාවිතා කරයි. ඇමතුමේ දී වචන ඇසීමට අපහසු අවස්ථාවලදී, මෙම captions සක්‍රීය කර තිබීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් බව ඇය වටහාගෙන ඇත."

- **අනුපිටපත් කිරීම** (Transcription) : 'සජීවී අනුපිටපත් කිරීම' මීට කලින් කතාකළ captionsවලට සමාන ය. එනම්, යමෙකු ඔබට කතා කිරීමේදී, එම කතාවේ 'වචන තිරය මත ලියවෙන ආකාරය' ඔබට දැකිය හැක. කන් ඇසීම අඩු හෝ බිහිරි පුද්ගලයන්ට 'Live Transcribe' ලක්ෂණය ඉතා උපකාරී වේ"

"සාහිඩ්, ඔහුගේ ශ්‍රවණාධාර උපකරණය ඔහුගේ ෆෝන්-එකට සම්බන්ධ කර ඇති නිසා ඇසෙන දෑ වඩාත් පැහැදිලිව තේරුම් ගැනීමට ඔහුට හැකි වී තිබේ. ඔහුට, ඔහුගේ අයියාට හා නංගීට WhatsApp ඔස්සේ කතාකරන විට එය ඉතා පහසුවක් වී ඇත.."

එය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කෙසේද?

අහන්න : පුහුණුවන්නා ඔහු/ඇයගේ ෆෝන්-එකේ කුමක් කිරීමට කැමතිදැයි විමසන්න.

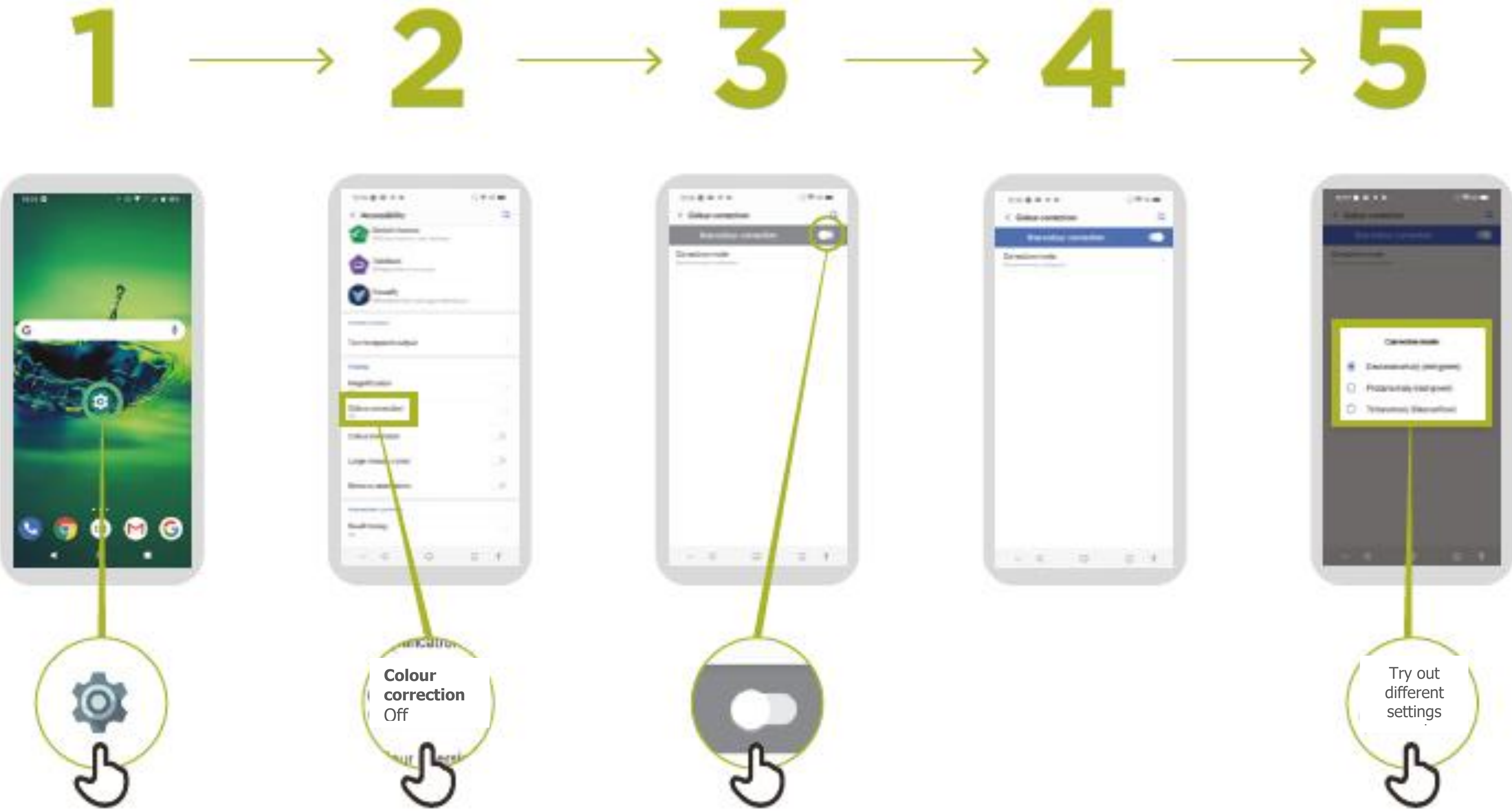
පුහුණුකරුවා: පුහුණුවන්නාගේ ෆෝන්-එකේ 'ප්‍රවේශවීමේ ලක්ෂණ' (accessibility features) පිහිටුවීමට (set up) හැකිදැයි බලන්න.

පෝස්ටර්,

කටවුට් සහ

තොරතුරු පත්‍රිකා

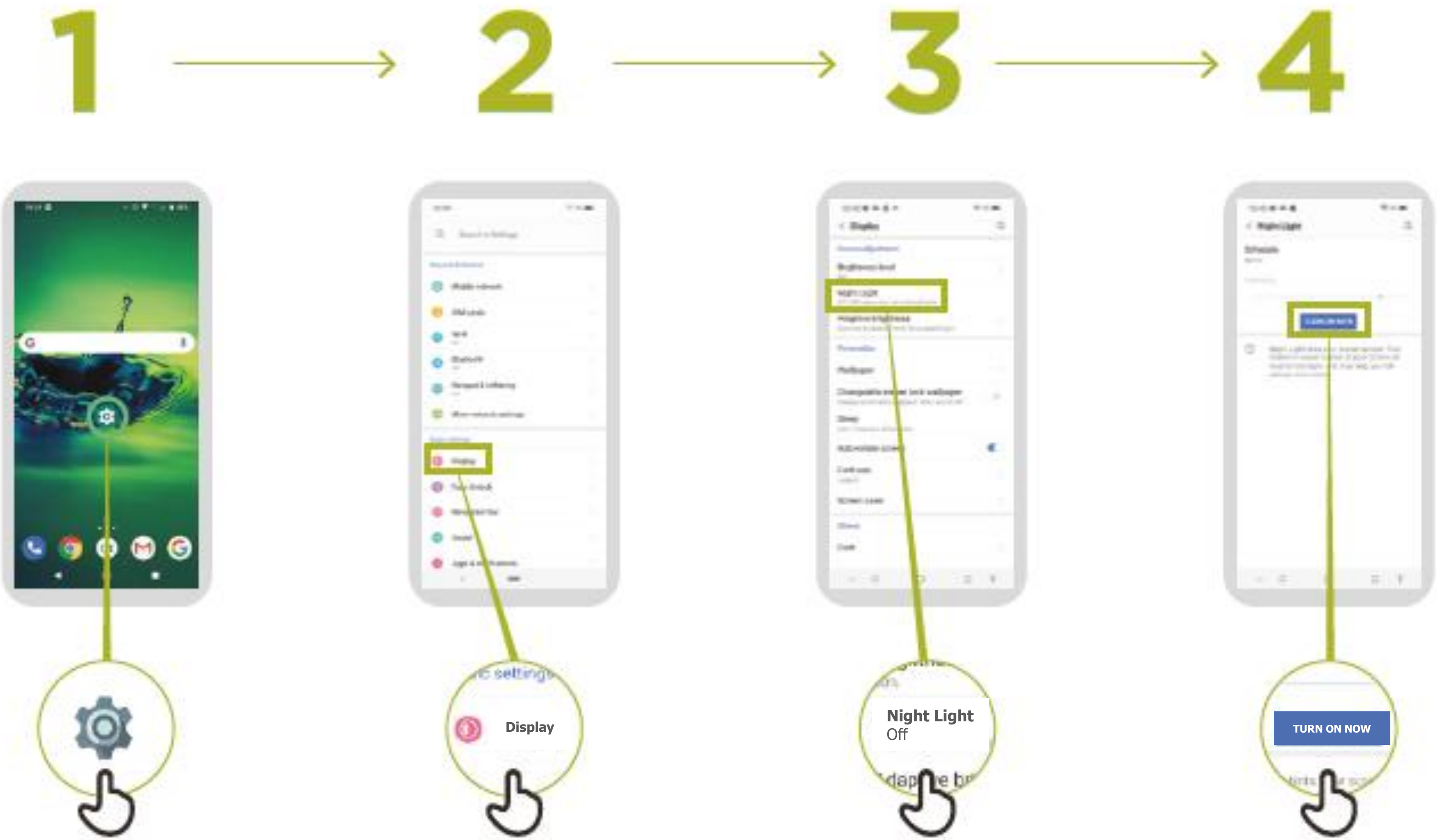
වර්ණ වෙනස්කිරීම හා නිවැරදි කිරීම



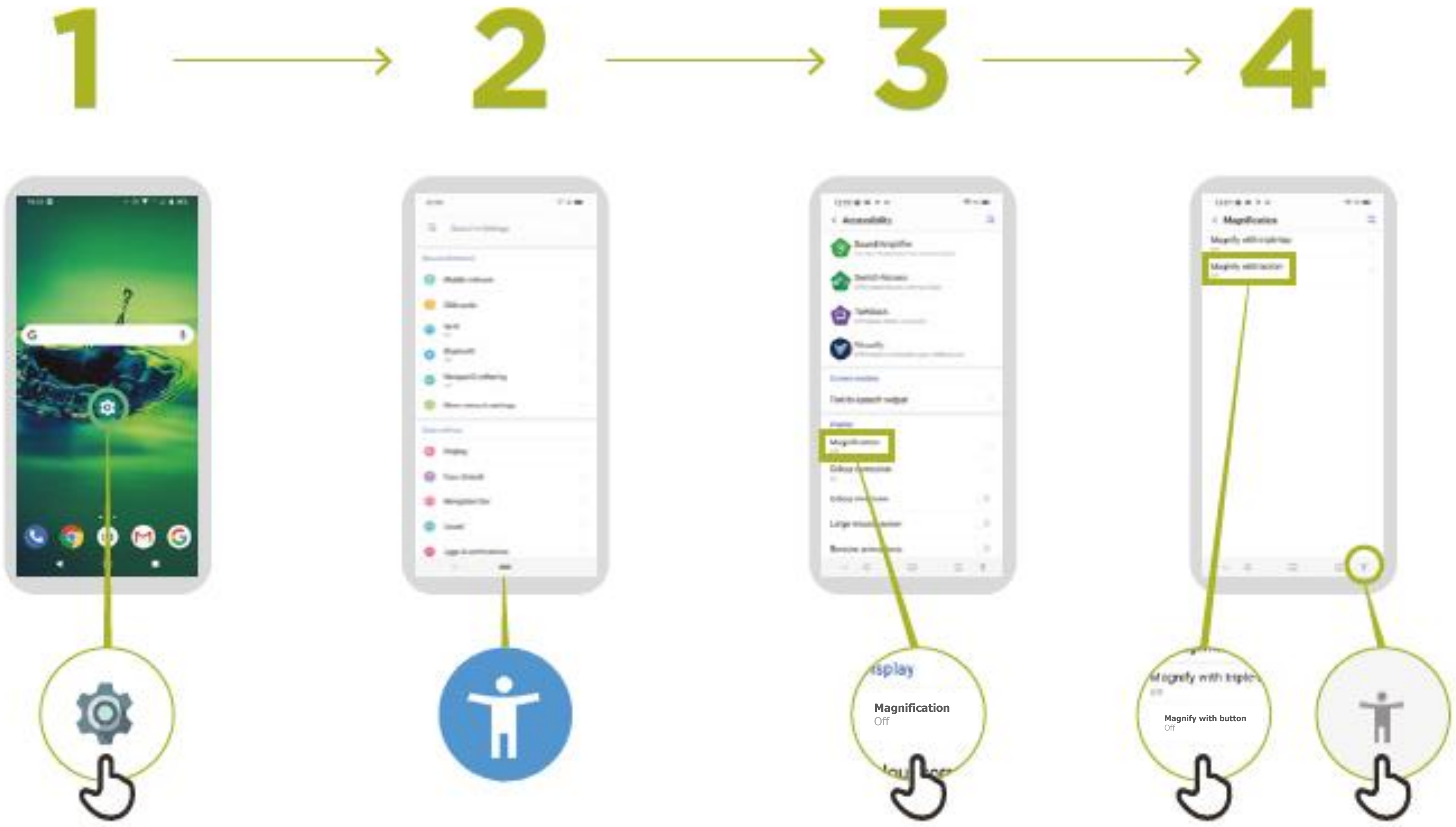
අකුරුවල ප්‍රමාණය වෙනස්කිරීම

තිරයේ පෙනෙන දේ (display) වෙනස්කිරීම

රාත්‍රී ආලෝකය (Night Light) සක්‍රීය කිරීම



පෙනීම අඩු පුද්ගලයන් සඳහා විශාලනය (Magnification) කිරීම



තාවකාලිකව විශාලනය (Temporary Magnification)

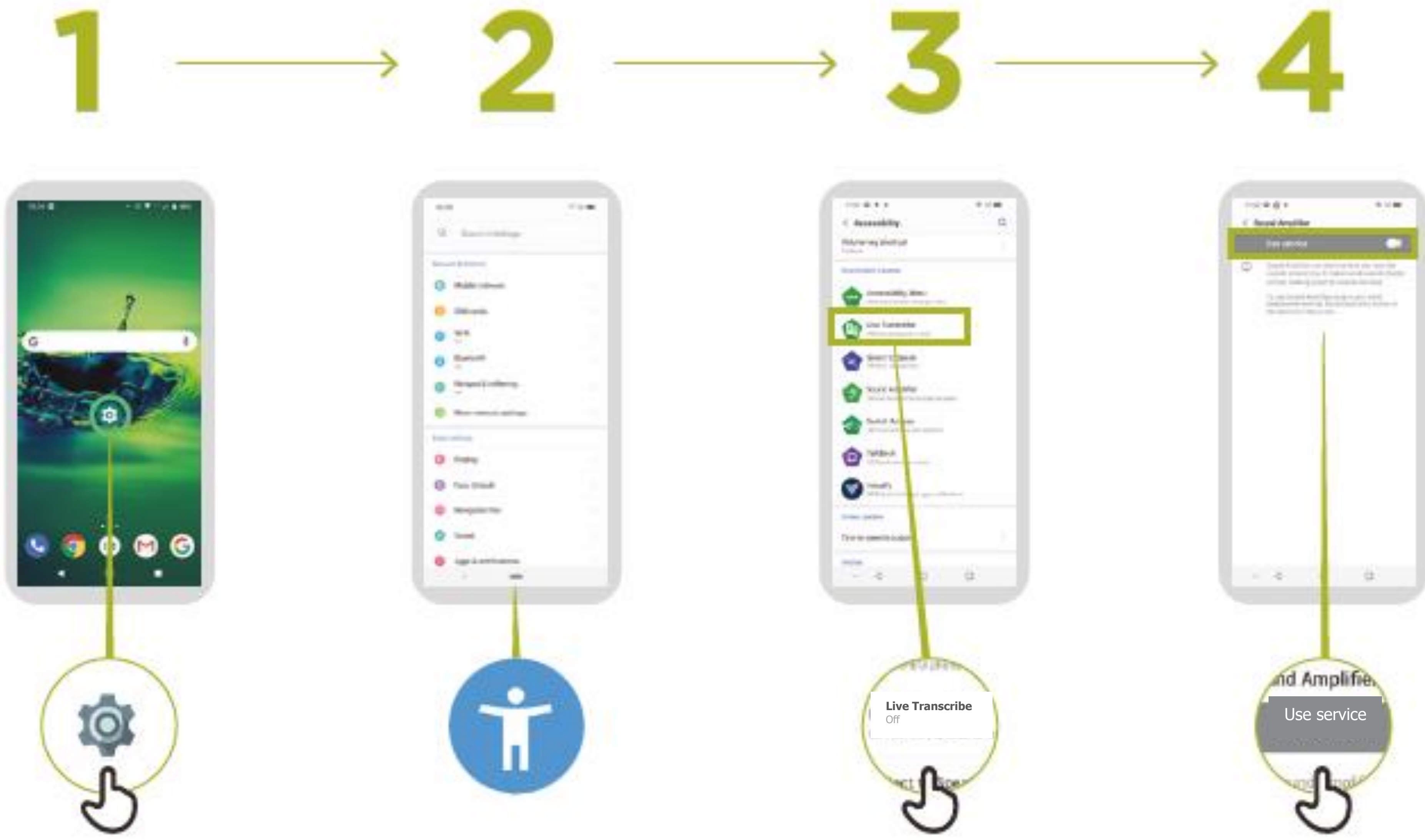
'ටෝක්බැක්' (TalkBack) පිහිටුවීම

හඬ වර්ධනය කිරීම (Sound Enhancement)

හඬ වැඩිකිරීම (Sound Amplification)

ශීර්ෂ පාඨ (captions) පිහිටුවීම

'සජීවී අනුපිටපත් කිරීම' (Live Transcriptions) පිහිටුවීම



ආබාධයක් සහිත ගනුදෙනුකරුවන් සමග අදහස් හුවමාරු කරගැනීමට උපදෙස්

කෙළින්ම කතාකරන්න ඔහුගේ/ඇයගේ සගයෙකු හෝ එතන සිටින සංඥා බස අර්ථදක්වන අයෙකු ඔස්සේ වෙනුවට කෙළින්ම කතාකරන්න.

ඔබ උදව් කිරීමට සූදානම් බව පෙන්වාදුන් විට, එයට කැමති බව ඔහු/ඇය විසින් **පිළිගන්නා තුරු සිටින්න.** ඉන් පසු, සවන්දෙන්න. නැතිනම් විමසන්න.

වැඩිහිටියන්ට, වැඩිහිටියන් සේ සළකන්න. ආබාධ සහිත අයටත්, සාමාන්‍ය නිරෝගී අයට මෙන් ඔවුන්ගේ මුල් නමින් ඇමතිය යුත්තේ ඔබ අතර මනා සුහදතාවක් ඇතිකරගත්තාට පසුව පමණයි.

ආබාධ සහිත අයෙකුගේ **'රෝද පුටුවට' හෝ ස්කූටරයට බරවෙන්න හෝ එල්ලෙන්න එපා**. සහායට ගෙනයන බල්ලෙකු සිටිනම්, එම බල්ලා සුරතල් කරන්න හෝ ඌ සමග සෙල්ලම්කරන්න එපා.

කතාකිරීමේ අපහසුතාවෙන් පෙළෙන අයෙකු නම්, **සාවධානව සවන්දෙන්න**. ඔහු/ඇය කතාකර අවසන් වෙනතෙක් ඉවසන්න. අවශ්‍ය නම්, ඔහුට/ඇයට කෙටියෙන් පිළිතුරු දියහැකි දේවල් පමණක් විමසන්න.

හරිහැටි තේරුම් නොගියත්, කිසිවිටක තේරුණා සේ බොරුවට හඟවන්න එපා. ඔබට **පැහැදිලි නැති දේවල් යළි විමසන්න**.

කළබල වෙන්න එපා. 'ගිහින් එන්න' හෝ 'මේ ගැන දැනගත්තේ කොහොමද' වැනි සාමාන්‍ය යෙදුම් භාවිතා කිරීමට සිදුවුණොත්, පුද්ගලයාගේ ආබාධිත බව ගැන සිතා - ඒ ගැන අපහසුතාවට පත්වෙන්න එපා.

කන් ඇසීම අඩු ගනුදෙනුකරුවෙකු සමග කටයුතු කිරීම

කතාකිරීමට පෙර ඔහුගේ/ඇයගේ අවධානය ලබාගන්න. අවධානය ලබාගැනීමට, අතට සෙමින් තට්ටු කිරීම වැනි බොහෝ ක්‍රම ඇත. ඔහු/ඇයගේ අවශ්‍යතාව පිළිබඳ යෝජනා විමසන්න.

මඳක් අඩු වේගයකින් - පැහැදිලිව කතාකරන්න. ඉතා උස් හඬින් කතාකිරීම හෝ කෑගැසීම ඵලක් නැති දෙයකි.

කතාකරන විටදී එම පුද්ගලයා දෙස කෙළින්ම බලාඉන්න. හැකි සෑමවිටක සමාන ඇස් මට්ටමකින් සිටින්න.

තොරතුරු කීමේදී, ඒවා **තේරුණා දැයි විමසීමට අමතක කරන්න එපා.** (උදා. "ඔයාට තේරුණා නේද?")

සිනාසීම, යමක් පෙන්වීම වැනි **මුහුණෙන් හා අත්වලින් හැඟීම් ප්‍රකාශනය කිරීමට පසුබට නොවෙන්න.** ඒවා අදහස් හුවමාරුවට වැදගත්ය.

ඔබ ආලෝකයට පිටුපා ඉන්න එපා. ඔබේ මුහුණ හොඳින් නොපෙනෙන විට, මුහුණෙන් ප්‍රකාශ කරන හැඟීම් තේරුම්ගැනීමට ඔහුට/ඇයට අපහසු ය.

පසුබිමෙන් ඇසෙන ඝෝෂාකාරී හඬ නිසා කතාකරන දේවල් හොඳින් නෑසෙන නිසා, **හැකි හැමවිටම පසුබිම් හඬ අඩුකිරීමට උත්සාහ ගන්න.**

අවශ්‍ය නම්, ලියාදැක්වීමට **පැන්සලක් හා කොළයක් සූදානම්ව තබාගන්න.** ඝෝෂාකාරී පරිසරයක දී වචන ලියාපෙන්වීමෙන් අදහස් හුවමාරු කරගැනීම වඩාත් පහසු වනු ඇත.

ඔබට අපැහැදිලි නම්, වඩාත් හොඳින් තේරුම් ගැනීම සඳහා ඔහු/ඇයගෙන් **අමතර අදහස් හා යෝජනා විමසන්න.**

ශ්‍රවණ අපහසුතා ඇති බොහෝ අය 'ශ්‍රවණාධාර උපකරණ' භාවිතා කරයි. ඔහු/ඇය එවැන්නක් භාවිතා කරන්නේ දැයි දැනගෙන - අදහස් හුවමාරු කරගැනීමට එමගින් සහාය ලබාගන්නා අන්දම විමසන්න.

ඉවසන්න, විශ්වාසය ඇතිකරගන්න, කළබල නොවන්න.

ඇස් නොපෙනෙන ගනුදෙනුකරුවෙකු සමග කටයුතු කිරීම

ඔබව හඳුන්වාදෙන්න. හැම කෙනෙකුටම හඬවල් හඳුනාගැනීමට හෝ මතක තබාගැනීමට නොහැක.

උස් හඬින් කතා කරන්න එපා. ඇස් පෙනීම අඩු හෝ අන්ධ අයෙකුට, පැහැදිලිව කන් ඇසීමේ ගැටලුවක් නැත.

ඔබ එතැනින් ඉවත් වී යනවා නම්, ඊට පෙර ඔහුට/ඇයට ඒ බව කියන්න. ඇස් නොපෙනෙන කෙනෙකු සමග කතාකරමින් ඉන්නා අතර - නොකියා එතනින් ඉවතට යන්න එපා.

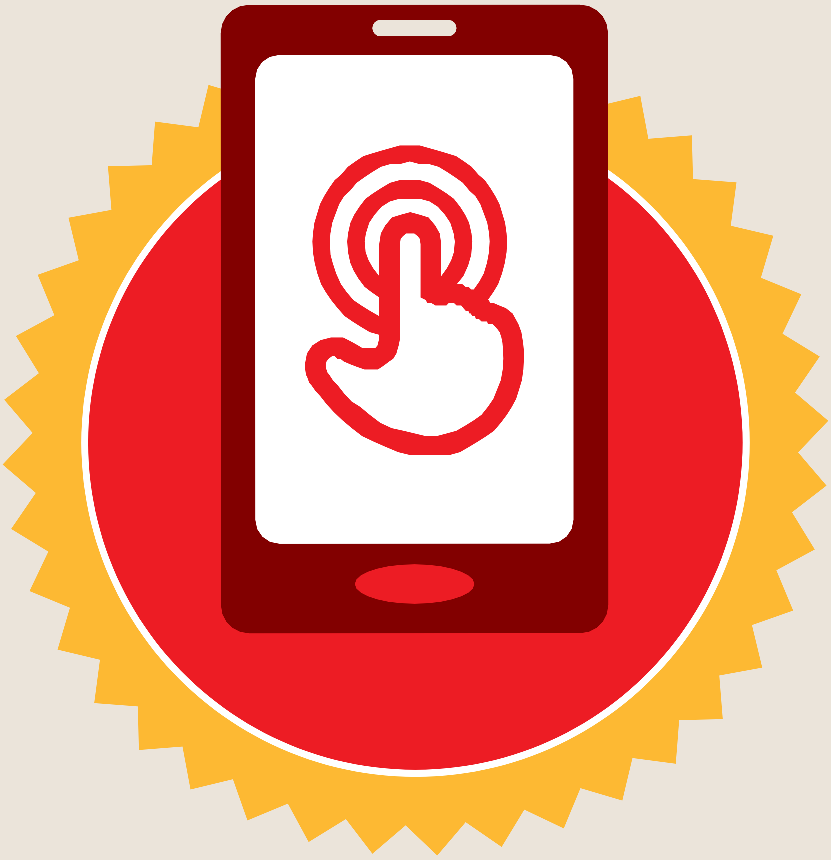
අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ දී, අත්වලින් ඒ මේ අත පෙන්වන්න එපා. ඒවා නිසි ලෙස දැකීමට අපහසු කෙනෙකුට, දිශාවන් හා ඉඟි තේරුම් ගැනීමට අපහසු ය.

'දැක්කද' හෝ 'බලන්න' වැනි වචන භාවිතා කිරීමට පැකිළෙන්න එපා. ඒවා සාමාන්‍ය කතාබහේ දී භාවිතා කරන වචන බව ඇස් නොපෙනෙන අය දනී.

අන්ධ පුද්ගලයෙකු තල්ලුකිරීම, ළඟට ඇදීම හෝ හසුකර ගැනීම ආදිය නොකරන්න.

සහාය වීමට ඔබේ අත දෙන්න. මගපෙන්වීම සඳහා ඔහුට/ඇය වඩා කැමති කුමන ආකාරයට දැයි විමසන්න.

එම පුද්ගලයා සමග **මගපෙන්වන බල්ලෙකු සිටී නම්, එම බල්ලාට කතාකිරීම හෝ ඌව සුරතල් කිරීමට යාම වැනි දේ නොකරන්න.** එම බල්ලා පටි සහිත ඇඳුමක් වැන්නක් ඇඳගෙන සිටීනම්, ඌට පහරදීම, කෑම දීම හෝ සෙල්ලම් කිරීම වැනි දේවලින් වැළකෙන්න. එවැනි බල්ලන් සිටින්නේ, උපකාර කිරීමට මිස සුරතල් සතෙකු වශයෙන් නොවේ.



සහතිකය

මූලික මොබයිල් ඉන්ටනෙට් කුසලතා පුහුණුව

සම්පූර්ණ කරන ලදී

දිනය

අත්සන් කරන ලදී

සහතිකය

මූලික මොබයිල් ඉන්ටනෙට් කුසලතා පුහුණුව

සම්පූර්ණ කරන ලදී

දිනය

අත්සන් කරන ලදී