PEOPLE WITH A VISUAL IMPAIRMENT - GENERAL GUIDELINES

Contrary to popular belief, most blind or partially sighted people can see something. Just how much someone can see will vary from person to person. A minority of blind people can distinguish light but nothing else. Some people have no central vision, others have no side vision. Some people see everything as a vague blur; others see a patchwork of blanks and defined areas. There are a number of different eye conditions that can cause sight problems.

Some people are born with no vision or significantly reduced vision. Others lose vision due to accidents or the natural aging process. The actual effect of the visual impairment varies widely, depending on the condition, its progress and the person's coping skills. Therefore it is important to speak to the person about the effect of their visual impairment and how they cope, so that their individual needs can be met.

LIST OF 10 ITEMS

- Greet a person by saying your name in case the person does not recognize your voice.
- Talk directly to the person rather than through a third party and there's no need to shout!
- Don't be afraid to use terms like "see you later" or "do you see what I mean?" Blind and visually impaired people use them too.
- Always ask the person if they would like your assistance, and if so, allow them to take your arm.
- When assisting, it is helpful to give a commentary on what is around the person.
- If you are giving directions, don't point! Give clear verbal directions.
- Don't assume that because a person can see one thing that they can see everything. If necessary ask them.
- Similarly, don't assume that a person using a white cane is totally blind. Many partially sighted people use these.
- Always let a person know when you are entering or leaving a room, so that they are not left talking to themselves.
- Don't leave a blind person standing in space - let them have contact with some object such as a chair, desk or a wall.

HOW TO GUIDE A BLIND PERSON SAFELY

YOUNG POWER IN SOCIAL ACTION (YPSA)

ইয়ং পাওয়ার ইন সোশ্যাল এ্যাকশন (ইপসা)

HOW TO GUIDE A BLIND PERSON SAFELY

A MANUAL FOR SIGHTED GUIDE

First Published : 2005
Copyright : Young Power in Social Action (YPSA)

Compile & Research by:
Vashkar Vattacharya
Programme Officer, YPSA

Under The Project
DEVELOPMENT INITIATIVE FOR SOCIAL CHANGE (DISC)

Supported by
Action Aid Bangladesh.

Young Power in Social Action(YPSA)
House # F 10(P), Road # 13, Block-B, Chandgaon R/A
Chittagong – 4212, Bangladesh.
Tel. & Fax +88-031-672857,2570255,
Cell : +88-0189-321432, 0171-825068, 0178345035
E-mail : info@ypsa.org, info@vashkar.tk
www.ypsa.org,www.vashkar.tk

বাণী

সমাজে সর্বস্তরের প্রতিবন্ধী মানুষের অধিকার ও অংশগ্রহন নিশ্চিত করার জন্য ইপসা দীর্ঘদিন যাবৎ কাজ করে যাচ্ছে। বাংলাদেশের সংবিধান সকল মানুষের জন্য সমান অধিকার নিশ্চিত করেছে। UN ESCAP ঘোষিত Decade of Person with Disabilities ২০০২ থেকে ২০১৩ যে লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য নির্ধারন করা হয়েছে , তা বাস্তবায়নের জন্য আমরা সবাই কাজ করে যাচ্ছি।

আর বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরিসংখ্যান অনুযায়ী ১০ শতাংশ মানুষ কোন কোন ভাবে প্রতিবন্ধী। যার অনেকেই আবার দৃষ্টি প্রতিবন্ধীতার শিকার। আমাদের এ সমাজের অবিচ্ছিন্ন অংশ প্রতিবন্ধী মানুষদের জন্য সবারই কিছু না কিছু করণীয় রয়েছে। তারই ধারাবাহিকতায় ইপসার এই ক্ষুদ্র প্রয়াস যা দৃষ্টি প্রতিবন্ধী মানুষের জন্য কিছুটা হলেও স্বাচ্ছন্দ্য এনে দিতে পারে। না জানার ফলে আমরা বুঝতে পারি না কিভাবে প্রতিবন্ধী মানুষকে সহায়তা করতে হবে। এক্ষেত্রে এ সহায়িকাটি আপনার প্রয়োজন মিটাতে সক্ষম হবে বলে আশা করছি।

আমি ধন্যবাদ জানাচ্ছি ভাস্কর ভট্টাচার্য্য এর নেতৃত্বে যারা এ পুস্তিকাটি প্রনয়নে সহযোগিতা করেছেন এবং কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি Action Aid Bangladesh-কে যারা এতে সহযোগিতা করেছেন।

মোঃ আরিফুর রহমান
প্রধান নির্বাহী
ইয়ং পাওয়ার ইন সোস্যাল এ্যাকশান(ইপসা)

সম্পাদকীয়

দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহজ ও নিরাপদ নির্ঝঞ্ঝাট ও সাবলীল চলাচলের সুযোগ সৃষ্টি করে দেওয়া সকলের নৈতিক ও সামাজিক দায়িত্ব - কর্তব্য। তাদের দৈনন্দিন জীবন সুখের ও স্বাচ্ছন্দ্যের হয়ে উঠবে যদি তাদের সাথে 'হ্যাঁ' সূচক মনোভাব নিয়ে কিছু সহজ পদ্ধতি জানা যায়। ইপসার এই ক্ষুদ্র প্রয়াস হলো আপনাকে এই সহজ পদ্ধতির সাথে পরিচিত করানো। আমাদের এই কর্মপ্রচেষ্টা তখনই সার্থক হবে যখন সকলের অনুকূল মনোভাব ও আচরন দৃষ্টিপ্রতিবন্ধী ব্যক্তিদেরকে বিব্রতকর পরিস্থিতি থেকে মুক্তি দেবে।

দৃষ্টিপ্রতিবন্ধী মানুষের জীবনের বিভিন্ন অভিজ্ঞতার সমন্বয়ে আমার শিক্ষক জনাব আব্দুস সামাদের সহযোগিতায় গবেষনা ভিত্তিক এই পুস্তিকাটি প্রণয়ন করা হলো। এই পুস্তিকার চিত্রায়ন করতে সহায়তা করেছেন জনাব মনোজ কুমার বড়ুয়া, জনাব রাশেদুজ্জামান চৌধুরী, উম্মে হালিমা চৌধুরী, আলমগীর, পপি এবং দেবী প্রমুখ সুধীজন। আমরা তাঁদের প্রতি কৃতজ্ঞ।

ভাস্কর ভট্টাচার্য্য
প্রোগ্রাম অফিসার
ইয়ং পাওয়ার ইন সোস্যাল এ্যাকশান(ইপসা)

সংযোগ স্থাপন

দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসা করুন তাঁর কোন সহযোগিতার প্রয়োজন আছে কিনা। যদি ইতিবাচক সাড়া পাওয়া যায় তবে তাঁর কাছে পৌঁছে আপনার কনুই দিয়ে তাঁর বাহু স্পর্শ করুন।

MAKING CONTACT

Begin by asking the person if they would like assistance. If they accept, move into their space and gently touch his/her arm with your elbow.

বাহু ধরা

আপনার কনুইয়ের উপর তিনি দৃঢ়ভাবে ধরবেন। এই সময়ে তাঁর চার আঙ্গুল বাহুর ভিতরের দিকে ও বৃদ্ধাঙ্গুল বাহুর বাহিরের দিকে থাকবে। আপনার বাহুটি যতদূর সম্ভব আপনার শরীরের কাছে কাছে রাখুন।

GRIP

She takes hold of your arm just above the elbow, four fingers on the inside, thumb on the outside; the grip should be firm. You should keep your arm relaxed and close to the side of your body.

সরু পথ দিয়ে চলা

যখন আপনি কোন দৃষ্টিপ্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে নিয়ে ভিড়ের মধ্য দিয়ে অথবা সরু পথ দিয়ে চলবেন তখন তাঁকে আপনার পিছনে নিয়ে এক ফালিতে হাঁটবেন। আপনার নির্দেশনা বাহুটি পিছনে থাকবে। তাঁর বাহুটি সোজা রেখে আপনার পিছনে পিছনে ছোট ছোট কদমে চলবেন যাতে আপনার পায়ের সাথে তাঁর পায়ের আঘাত না লাগে।

NARROW SPACES

You may need to walk single file when moving through crowds or narrow spaces. Put your guiding arm behind your back, as shown. The visually impaired person straightens out his/her arm and walks directly behind you, taking shorter steps so as not to walk on your heels.

বাহু বদল

আপনি যখন সংকটাপন্ন বা বিপদসংকুল স্থানে পৌঁছুবেন এবং দাঁড়াবার জন্য স্থান সংকুলান না থাকে তখন সবচেয়ে সোজা পদ্ধতি হলো নিজেদের মধ্যে বাহু বদল করা। তাঁকে বলুন আপনার দিকে ফিরে তাকাতে। তাঁর হাত ধরে এবং আপনার মুক্ত বাহুতে তাঁর হাত স্থাপন করুন। তিনি আপনার যে বাহুটি ধরে ছিলেন তা ছেড়ে দিয়ে অন্য বাহু ধরে ধরে আপনার সাথে একত্রে হাঁটা শুরু করবেন।

INWARD TURN

Should you reach a dead end and have very little room to turn around, the easiest way to do so is by using the inward turn. Ask the person you are guiding to turn to face you, then take his/her hand and place it on your free elbow. S/he then release the elbow s/he was holding originally and you turn back together.

দরজার মধ্য দিয়ে যাওয়া

যাকে আপনি পথ নির্দেশ করছেন তাঁকে দরজার কব্জির প্রান্তে নিয়ে যান। আপনার যে হাত তিনি ধরে আছেন সে হাত দিয়ে দরজা খুলুন। তিনি তাঁর মুক্ত হাত দিয়ে দরজার হাতল ধরবেন। অন্য দরজার হাতল ধরুন। ভিতরে যেতে যেতে উভয়েই দরজা বন্ধ করুন।

GOING THROUGH DOORS

Approach the door with the person you are guiding on the hinge side. Use your guiding arm to open the door. The visually impaired person can use his/her free hand to take the door handle from you, then find the handle on the other side of the door, and close it behind you both.

দরজা খুলতে পার্শ্ব পরিবর্তন

যাকে আপনি পথ নির্দেশ করছেন তিনি যদি দরজার কবজির পার্শ্বে না থাকেন তাহলে দরজার কাছে যেতে যেতে তাঁকে পার্শ্ব-পরিবর্তনের নির্দেশ দিন। তিনি তখন আপনার মুক্ত বাহু ধরে আপনার পিছনে থাকবেন। এই সুবিধাটি করে দেবার জন্য আপনার কনুই পিছনের দিকে প্রসারিত করুন যাতে সহজে তিনি আপনার বাহুটি খুঁজে পান।

CHANGING SIDES

If the person you are guiding is not on the hinge side, as you approach a door, ask him/her to change sides. S/he will side-step behind you, taking your other elbow with their other hand. To facilitate this, bend your elbow and point it out behind your back, making it easier for the visually impaired person to locate.

ধাপ

একটি বড় ধাপ নিতে অথবা ঘুরে হাঁটা শুরু করতে তাঁকে বলুন "নিচে নামুন" অথবা "উপরে উঠুন"। যদি ধাপটি অপেক্ষাকৃত উঁচু অথবা নিচু হয় তবে তাঁকে সতর্ক করুন। সবসময় সোজাসুজি ধাপ নিয়ে উপরে অথবা নিচে নামুন। কোনাকুনিভাবে নয়।

STEPS

Approaching a step or curb, stop when you reach it and say "step down" or "step up". If the step is higher or lower than usual, warn the person you are guiding. Always approach steps and stairs straight on, not diagonally.

সিঁড়ি

কোন সিঁড়ির কাছে পৌঁছে বলুন "উপরে সিঁড়ি" অথবা "নীচে সিঁড়ি"। এমনভাবে সিঁড়ির কাছে পৌঁছান যেন তাঁর মুক্ত হাত রেলিং-এর ধারে থাকে। রেলিংটি উপরে না নীচে তা বলুন। সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠতে বা নীচে নামতে নিশ্চিত হউন এবং ধীরে ধীরে চলুন। উপরে বা নীচে সিঁড়ির শেষ ধাপে পৌঁছে তাঁকে নির্দেশ দিন। কিছুক্ষণ থামুন। যদি রেলিং বাম ধারে থাকে এবং তিনি রেলিং-এর ডানে থাকেন তবে তাঁকে রেলিং এর ধারে নিন এবং পূর্বের মত পার্শ্ব পরিবর্তন করুন।

STAIRS

Say "stairs up" or "stairs down". Approach in such a way that the visually impaired person's free hand is near the handrail, if there is one and describe whether it is above or below their hand. Confirm that s/he is ready to begin and then proceed up or down the stairs at a steady pace. Always say when the top or bottom of the stairs have been reached and pause for a moment. If the handrail is on the left and the visually impaired person is on the right, change sides as before.

চেয়ারে বসা

দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তি যদি আপনার বাম বাহু ধরে থাকেন তবে আপনার বাম হাত দিয়ে চেয়ারের পিছন অংশ ধরুন- এতে তিনি সহজে বুঝতে পারবেন চেয়ারটি কোথায় আছে। তারপর তিনি আপনার বাহু ছেড়ে দিয়ে নিজেই চেয়ারে বসবেন। চেয়ারের পিছন অংশ যদি দেয়ালের সাথে লাগানো থাকে তাহলে চেয়ারের সামনে তাকে এমনভাবে এগিয়ে নিবেন যাতে দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির পা চেয়ারের আসন অংশের সাথে আলতোভাবে স্পর্শ করে। এরপর কোন সহায়তা ছাড়াই তিনি চেয়ারে বসবেন। কখনো কোন দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তিকে চেয়ার পিছনে রেখে পিছন দিকে বসাবেন না।

SITTING ON A CHAIR

If the visually impaired person is holding your left elbow, use your left hand to grip the back of the chair so s/he can feel where it is. S/he can then release your arm, and sit down unaided. If the chair-back is against a wall, it may be easier to walk towards it in such a way that the visually impaired person's leg brushes gently against the seat of the chair. Let the person sit down unaided; never push anyone backwards into a chair.

গাড়ীতে উঠতে

প্রথমে বলুন গাড়ীর মুখ কোন দিকে, তাঁর হাত গাড়ীর দরজায় স্থাপন করুন।
তারপর তিনি নিজেই গাড়ীতে উঠে বসবার ব্যবস্থা করবেন।

GETTING INTO A CAR

Say which way the car is facing, and place the visually impaired person's hand on the door handle. S/he should then be able to manage alone.

বাসে বা ট্রেনে উঠতে

প্রথমে সঠিক স্থানে দাঁড়ান। বাসের বা ট্রেনের বাম দিকের হাতলে তার বাম হাত ধরিয়ে দিন। এরপর তিনি নিজেই উঠতে পারবেন।

GETTING INTO A BUS AND TRAIN

Say which way and side the bus and train is facing. Place the visually Impaired person's hand on the door handle. S/he should then be able to manage alone to getting into the bus or train.

রিক্সায় উঠা

প্রথমে তাঁকে রিক্সার অবস্থান বলুন। তার যে হাত আপনার বাহু ধরে আছে, সে হাত দিয়ে রিক্সার হুড তাঁকে ধরিয়ে দিন । তিনি নিজেই রিক্সায় উঠে বসতে পারবেন ।

GETTING INTO A RICKSHAW

Say which way and side the rickshaw is facing. If the visually Impaired person is holding your left-elbow, use your left hand to hold the hood of the rickshaw and let her/his hand to catch the hood. S/he can feel where the rickshaw is. S/he can now manage herself/himself to get into the rickshaw.

সাক্ষাৎ বা পরিচয়ের সময়

কোন দৃষ্টি প্রতিবন্ধী ব্যক্তির সাথে পরিচিত হতে বা সাক্ষাত করতে প্রথমে আপনিই তাঁকে সম্বোধন করুন। আপনার নাম বলুন এবং সংক্ষিপ্ত পরিচয় দিন। প্রয়োজনে করমর্দন বা হ্যান্ডশেক করুন। "আমাকে চিনতে পারছেন?", " বলুন তো, আমার নাম কি?" ইত্যাদি বিরক্তকর প্রশ্ন করবেন না।

AT THE TIME OF ACQUAINTANCE

First of all say " Hello" to be acquainted with a visually Impaired person. Let your name & short identity be known to him or her. Shake hands if necessary. Don't say such a silly sentence like this – "Who am I?", " Do you know what my name is?" etc.

নির্দেশনার সঠিক অবস্থান

যাকে আপনি পথ নির্দেশ করছেন তাঁর নিকট থেকে আপনার অবস্থান হবে অর্ধ কদম দূরে।

CORRECT GUIDING POSITION

You should be half a pace ahead of the person who you are guiding.