Punjabi - Number 53a
September 2011

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ
Young Children and Their Vision

ਇਹ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਚੱਲੇ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਿੰਨੀ ਵਿਕਸਤ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੱਠਿਆਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਲੋਕ ਕਿੰਨੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਦੂਰ ਹਨ।

ਤਕਰੀਬਨ 1 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ "ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ" ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਫ਼ਾਸਲਿਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਤੇ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ-ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਮੋਟਰ ਸਕਿਲਜ਼ (Motor skills) ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਤਕਰੀਬਨ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਕੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੀ ਹਾਂ। ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਠੀਕ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਭੈਂਗਾਪਨ** (strabismus) ਓਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਗ਼ਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੇਖਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸੁਸਤ ਅੱਖ** (amblyopia) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਅੱਖ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਦੂਜੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰ ਕੇ ਤਗੜੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਠੀਕ ਅੱਖ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਵਿਚ ਧੁੰਦਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਪਰਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਆਈ ਹੈ ਤਾਂ 3 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਿਸੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਆਫਥਲਮਾਲੋਜਿਸਟ) ਦੁਆਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਆਫਥਲਮਾਲੋਜਿਸਟ) ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ, ਖ਼ਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ
- ਭੈਂਗਾਪਨ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਮਲ਼ਨਾ,
- ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝਪਕਣਾ
- ਉੱਪਰਲੀ ਪਲਕ ਦਾ ਢਿਲਕੇ ਹੋਣਾ
- ਇੱਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕੱਜਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਮੀ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਫੜਨਾ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੂਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਟੱਕਰਾਂ ਮਾਰਨਾ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਟੈੱਸਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਾਲੇ ਬੋਲਦਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਜਾਂਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਟੈੱਸਟਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈੱਸਟਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਦਿਖਾਏਗਾ।

ਟੈੱਸਟਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ;
- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ;
- ਸਪਸ਼ਟ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ;
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ; ਅਤੇ
- ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੀਰ (darts), ਕੈਂਚੀ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਖਿਡੌਣੇ।
- ਆਪਣੇ ਨਿਆਣੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਣ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨਸਲਾਂ, ਪੌਪਸਿਕਲ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀ ਫੜ ਕੇ ਨਾ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ।
- ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ, ਘਾਹ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਟੀ.ਵੀ. ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਲਿਸ਼ਕਾਰਾ ਨਾ ਪਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਵੀ. ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਮੀਟਰ (8 ਤੋਂ 10 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ (UV) ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਐਨਕਾਂ:

- ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕੀਆਂ ਜਾਣ;
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇੱਕ ਹੋਣ;
- ਉੱਤੇ UVA ਅਤੇ UVB ਤੋਂ 99-100% ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ;
- ਨਾਲ ਜੇ ਕੋਈ ਤਾਰ ਜਾਂ ਧਾਗਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੈਂਸ ਜਾਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ UV ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਟੋਪ ਜਿਹੜੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੋਪ ਪਾਉਣੇ ਸੌਖੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਰੰਗ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣ?

ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ, ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਰੰਗ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ (ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਆਫਥਲਮਾਲੋਜਿਸਟ) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਟੈੱਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਜਾਂ ਹੈੱਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟਾਂ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ 604-737-9907 ਜਾਂ ਟੋਲ–ਫ਼ਰੀ 1-888-393-2226 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.optometrists.bc.ca ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲੈਟ ਕਿਰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ #11 Ultraviolet Light.ਦੇਖੋ। HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ #53b Elementary School Age Children and Their Vision. ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ ’ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।