



# ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ

## Elementary School Age Children and Their Eyes

ਇਹ HealthLink BC File (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਨਿਗਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਤਕਰੀਬਨ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਗਾਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

### ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦਿਖਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੂਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਕਮਜ਼ੋਰ (myopia) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਧੁੰਧਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਠੀਕ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਨਿਗਾਹ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਭੈਂਗਾਪਣ (strabismus)** ਓਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਕਾਰਨ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੇਖਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸੁਸਤ ਅੱਖ (amblyopia)** ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਕ ਅੱਖ ਵਿਚ ਨਿਗਾਹ ਦੂਜੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਗੜੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਠੀਕ ਅੱਖ ਵਿਚ ਸਪਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਵਿਚ ਧੁੰਧਲੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਦਾ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਨਿਗਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਪਰਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਨਿਗਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ

ਨਿਰੀਖਣ ਕਿਸੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਨਿਗਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਆਫਥੈਲੋਮੋਲੋਜਿਸਟ) ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਧੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ਸਿਰਪੀੜ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ, ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ
- ਭੈਂਗਾਪਣ, ਅੱਖਾਂ ਮਲਣਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝਪਕਣਾ
- ਇਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕੱਜਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਫੜਨਾ
- ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਉਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਉਂ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣਾ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੂਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਨਤੀਜੇ ਚੰਗੇ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਚ ਕਮੀ ਜਾਂ

### 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।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨੇੜਿਉਂ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਜਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਥੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚੋਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਝਪਕਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ (ਹੋਮਵਰਕ) ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਇਕਸਾਰ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲਿਸ਼ਕਾਰੇ ਨਾ ਪੈਂਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਨਾ ਬਣਦੇ ਹੋਣ। ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ

ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਫੜ ਕੇ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਨਾ। ਪੈਂਸਲਾਂ, ਚਾਬੀਆਂ, ਛਤਰੀਆਂ, ਕੈਂਚੀਆਂ, ਲੈਲੀਪੋਪ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ, ਕੱਚੀ ਸਪਾਗੈਟੀ, ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਵਗੈਰਾ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਣੀਪਾਂ, ਜਾਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਟੀ.ਵੀ. ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਮੀਟਰ (8 ਤੋਂ 10 ਫੁਟ) ਦੂਰ ਬੈਠਣ। ਸਾਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਮੱਧਮ ਰੌਸ਼ਨੀ ਰੱਖ ਕੇ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣਾ ਸੌਖਾ ਕਰੋ।

## ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸੂਰਜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ (UV) ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਐਨਕਾਂ।

- ਦੋ ਸੀਜ਼ੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੀਆਂ ਜਾਣ;
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ;
- ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ;
- ਉੱਤੇ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ UVA ਅਤੇ UVB ਤੋਂ 99-100 ਫੀਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਹਿ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਾਰ ਜਾਂ ਧਾਗਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੈਂਸ ਜਾਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ UV ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਟੋਪੀਆਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕ ਬਿਹਤਰ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਛਾਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੋਪੀ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਧੁੱਪ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਝੁਲਸਣ ਅਤੇ ਨਿਗਾਹ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ।

## ਕੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੰਗ ਨਾ ਦਿਖਦੇ ਹੋਣ?

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ, ਕੁਝ ਰੰਗ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਰੰਗ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ

ਰੰਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲੂਟੀ ਅਤੇ ਜਾਮਨੀ ਵਿਚ ਫਰਕ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ, ਰੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿਚ ਨਿਗਾਹ ਦੇ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ (ਐਨਕਾਂ ਦਾ ਨੰਬਰ ਵਗੈਰਾ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਮਾਹਰ) ਲੱਭਣ ਲਈ, 604-737-9907 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੋਲ ਫਰੀ ਨੰਬਰ 1-888-393-2226 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟਜ਼ (BC Association of Optometrists) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਵੇਖੋ [www.optometrists.bc.ca](http://www.optometrists.bc.ca)।

ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ ਕਿਰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿਗਾਹ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLink BC Files (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲਾਂ) [#11 Ultraviolet Light](#) ਅਤੇ [#53a ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਵੇਖੋ](#)।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://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](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ 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।