Punjabi - Number 82
May 2017

ਪਿੰਕਆਈ (ਕੰਨਜੰਕਟੀਵਾਈਟਸ)
Pinkeye (Conjunctivitis)

ਪਿੰਕਆਈ ਕੀ ਹੈ?

ਪਿੰਕਆਈ ਜਾਂ ਕੰਨਜੰਕਟੀਵਾਈਟਸ ਬਚਪਨ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਪਿੰਕਆਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡੇਲੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਪਰਤ ਅਤੇ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਸੋਜ ਹੈ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਿੰਕਆਈ ਅਲਰਜੀ, ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਜਾਂ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਭੌਤਿਕ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਇਸ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਇਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਿੰਕਆਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਪਿੰਕਆਈ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿਸਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲਕਾਂ ਸੁੱਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਸ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਰਿਸਾਵ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿਪਚਿਪਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋਇਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਨਰਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਕਪੜਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਖਤ ਹੋਏ ਰਿਸਾਵ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਕੀ ਪਿੰਕਆਈ ਗੰਭੀਰ ਹੈ?

ਪਿੰਕਆਈ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਾਸ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਅਕਸਰ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਿੰਕਆਈ ਇੱਕ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਿੰਕਆਈ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏਗਾ ਜੇ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਡਰੌਪਸ ਜਾਂ ਮਲ੍ਹਮ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕਰੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿੰਕਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਕੇਅਰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਰੇ (ਪੂਰੇ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੇ) ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲਏ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਏ ਜਾਣ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਵਾਇਰਲ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਿੰਕਆਈ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਪਿੰਕਆਈ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੱਖ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਪਸ ਜਾਂ ਰਿਸਾਵ ਨੂੰ ਛੂੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਛੂੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਅੱਖ ਤੋਂ ਰਿਸਾਵ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਹੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੱਖ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰਿਸਾਵ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿਸ਼ੂ, ਫੇਸਕਲੌਥ, ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਆਈ ਡਰੌਪਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਿੰਕਆਈ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਤੋਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਪਿੰਕਆਈ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਲਈ ਸਫਾਈ ਦੇ ਸਖਤ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਪਿੰਕਆਈ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅੱਖ ਲਾਲ ਹੈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਨਿਯਮ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਧੋਵੋ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ:ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਦੇਖੋ।

- ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਅੱਖ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਜਾਂ ਛੂਓ ਨਾ।ਜੇ ਕੇਵਲ 1 ਅੱਖ ਹੀ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਅੱਖ ਤੋਂ ਕਿਸੀ ਵੀ ਰਿਸਾਵ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਧੋਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲਾ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਟਿਸ਼ੂ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਨੱਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਵਲ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ।ਨਵੇਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਸੁਕਾਓ।ਬਿਨਾਂ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- ਹੱਥ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵੌਸ਼ਕਲੌਥਾਂ ਅਤੇ ਤੌਲੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਫੇਸਕਲੌਥ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ।
- ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਤੌਲੀਏ, ਫੇਸਕਲੌਥ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬਾਕੀ ਲੌਂਡਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਧੋਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਡਿਟਰਜੈਂਟ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸੈਟਿੰਗ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਡਰਾਇਰ ਵਿਚ ਸੁਕਾਓ।

ਪਿੰਕਆਈ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੱਖ ਦੇ ਲਾਲੀ, ਜਲਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਰਿਸਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕੌਨਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੇਕਅੱਪ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੇਕਅੱਪ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਵਿਗਾੜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੌਨਟੈਕਟ ਲੈਂਸਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਸ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਅਕਸਰ ਪਿੰਕਆਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।ਪਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਿੰਕਆਈ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਡਰੌਪਸ ਜਾਂ ਮਲ੍ਹਮ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕਰੇ।

ਡਰੌਪਸ ਜਾਂ ਮਲ੍ਹਮ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਰੌਪਸ ਪਾਉਣਾ

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਰੌਪਸ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੁਮਖਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਰੌਪਸ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡਰੌਪਰ ਸਾਫ ਹੈ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਰੌਪਸ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਡਰੌਪਰ ਨੂੰ ਅੱਖ, ਪਲਕਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਵੀ ਹੋਰ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਡਰੌਪਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧੇ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਰੱਖੋ।
- ਹੇਠਲੀ ਪਲਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੇਬ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਥਲੇ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਇਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਰੌਪਸ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਰੌਪਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਅੱਖ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੁਤਲੀ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਰੌਪਸ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੱਥੇ ਤੇ ਟਿਕਾਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਕਤ ਤੇ 1 ਹੀ ਬੂੰਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਰੌਪਸ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੰਡਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਤਾ ਲਗਣ ਦੇਵੇਗੀ ਜੇ ਬੂੰਦ ਡੇਲੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਬੂੰਦ ਦੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਅਦ, ਪਲਕ ਨੂੰ ਝਪਕੇ ਬਿਨਾਂ 1 ਤੋਂ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।ਇਹ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਲ੍ਹਮ ਲਗਾਉਣਾ

ਮਲ੍ਹਮ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਅੱਖ ਦੇ ਡੇਲੇ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਜਾਏ, ਮਲ੍ਹਮ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਤੇ ਲਗਾਓ। ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਿਘਲ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਅੱਖ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮਲ੍ਹਮ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority