Punjabi – Number 53a
January 2022

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ
Young Children and Their Vision

4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਿੰਨੀ ਵਿਕਸਤ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਖਾਂ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।ਬੱਚੇ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਲਗਭਗ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਬੱਚੇ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਕੜਨ, ਫੜਨ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਚੰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ਕ ਮੋਟਰ ਸਕਿਲਜ਼ (fine motor skills) ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਉਹ ਰੰਗਾਂ, ਆਕਾਰਾਂ, ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਲਈ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂਚੇ ਬਿਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਭੈਂਗਾਪਣ** (ਸਟ੍ਰੈਬਿਸਮਸ – strabismus) ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅਖਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੋੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- **ਸੁਸਤ ਅੱਖ** (Lazy eye) (ਐਂਬਲੀਓਪੀਆ – amblyopia) ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੂਸਰੀ ਅੱਖ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬਲ ਅੱਖ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਠੀਕ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਔਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ (optometrist) ਜਾਂ ਔਪਥੈਲਮੌਲੋਜਿਸਟ (ophthalmologist)) ਦੁਆਰਾ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ, ਖਾਰਸ਼, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਵੱਗਣਾ ਜਾਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਣਾ
- ਭੈਂਗਾਪਣ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਮੱਲਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਝੱਪਕਣਾ
- ਉਪਰਲੀ ਪਲਕ ਦਾ ਢਿਲਕਣਾ
- ਇੱਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਰੱਖਣਾ
- ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਪਕੜਨਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਪਾਰ ਜਾਂ ਘੁੰਮਿਆ ਲਗਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪੀਛਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣਾ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਲੇ ਬੋਲਦਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਲਈ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਦਿਖਾਏਗਾ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂਚ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ
- ਸਪਸ਼ਟ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ
- ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੱਸ ਸਕਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ
- ਰੰਗ ਦੇਖ ਸਕਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਾਰਦਾਰ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਰਟਾਂ (darts), ਕੈਚੀਆਂ ਜਾਂ ਧਾਰਦਾਰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਓ। ਉਮਰ ਲਈ ਉਚਿਤ ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੇ ਧਾਰਦਾਰ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਧਾਰਦਾਰ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਂਸਿਲਾਂ, ਪੌਪਸੀਕਲ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀਆਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਨਾ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ, ਘਾਹ ਕੱਟਣ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ 2 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਮੀਟਰ (8 ਤੋਂ 10 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਚਮਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਰਤੋ

ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟਰਾਵਾਇਓਲੈਟ (ਯੂਵੀ) ਕਿਰਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ:

- ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੀਆਂ ਜਾਣ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੇ 99 ਤੋਂ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਯੂਵੀਏ ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲੇਬਲ ਲਗੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਕੋਈ ਤਾਰ ਜਾਂ ਧਾਗਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਾਗੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ ਤਾਂ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੈਂਸ ਜਾਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਯੂਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਛਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੋਪੀਆਂ ਲਗਾਏ ਰੱਖਣਾ ਜਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ, ਮੁੰਡੇ ਅਕਸਰ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ, ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਰੰਗ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਜ਼ਰ ਲਈ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਰਲ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #11 ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ
- HealthLinkBC File #53b ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ

ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਔਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ (optometrist) ਲੱਭਣ ਲਈ, 604-737-9907 ਜਾਂ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ1-888-393-2226 ਤੇ ਬੀਸੀ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਆਫ ਔਪਟੋਮੀਟਰੀ (BC Doctors of Optometry) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.bc.doctorsofoptometry.ca ਤੇ ਜਾਓ।