

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ Young children and their vision

ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ, ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਰਾਹੀਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਵਿਆਪਕ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਲਿਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਿੰਨੀ ਵਿਕਸਤ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਟਰੈਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਬੱਚੇ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ, ਪਕੜਨ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ-ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਾਲਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰੰਗਾਂ, ਆਕਾਰਾਂ, ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਤੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

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

ਹਾਂ, ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- **ਕਰਾਸਡ ਆਈਜ਼** (ਸਟ੍ਰੈਬਿਸਮਸ - strabismus) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੋੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- **ਲੇਜ਼ੀ ਆਈ** (ਐਂਬਲੀਓਪੀਆ - amblyopia) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਦੂਜੀ ਅੱਖ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ। ਬੱਚੇ

ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬਲ ਅੱਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਪ੍ਰਬਲ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧੁੰਦਲੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਐਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ (optometrist) ਜਾਂ ਐਪਥੈਲਮੋਲੋਜਿਸਟ (ophthalmologist)) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਤੱਕ ਐਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਐਪਥੈਲਮੋਲੋਜਿਸਟ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਲਾਲ, ਖਾਰਸ਼, ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਜਾਂ ਰਿਸਾਵ
- ਭੈਂਗਾਪਣ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੱਲਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੁਕਣਾ
- ਉੱਪਰਲੀ ਪਲਕ ਦਾ ਝੁਕਣਾ
- ਇੱਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਝੁਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਰੱਖਣਾ
- ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਕਮੀ

- ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਫੜਨਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ
- ਦੂਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਅੱਖਾਂ ਟੇਢੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੀਆਂ
- ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣਾ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਬੇਲਦਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ
- ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ
- ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ
- ਰੰਗ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਰਟਾਂ (darts), ਕੈਂਚੀਆਂ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ। ਉਮਰ ਲਈ ਉਚਿਤ ਕੈਂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਚੰਗੀਆਂ ਸਫ਼ਾਈ ਆਦਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਸਿਖਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ ਜੋ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਈਸ ਹਾਕੀ)। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ (toddler) ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਪੈਨਸਿਲਾਂ, ਸੇਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਨਾ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਵਰ ਟੂਲਾਂ, ਲਾਅਨ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ
- 2 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸੀਮਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਲਾਈਵ ਵੀਡੀਓ-ਚੈਟਿੰਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਵੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮੀਟਰ (8 ਤੋਂ 10 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਚਮਕ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਖੁਦ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ

ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ (ਯੂਵੀ) ਕਿਰਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ:

- ਵੱਡੇ ਲੈਂਸਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਦੇ ਹੋਏ, ਰੇਪਅਰਾਉਂਡ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- 99 ਤੋਂ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ UVA ਅਤੇ UVB ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਰ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇ ਕੋਈ ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਧਾਗੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿੱਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਰੱਸੀਆਂ ਜਾਂ ਧਾਗੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ ਤਾਂ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ (corrective) ਲੈਂਸ ਜਾਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ UV ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।

ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਟੋਪੀਆਂ ਪਹਿਨੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਕਰਕੇ ਜਲਣ (sunburn) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਟੋਪੀਆਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ,

[ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ \(HealthLinkBC File #11\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਰੰਗ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਰੰਗ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਜਿਸ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਰੰਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ।

ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਕਲਰ ਵਿਜ਼ਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿੱਖਣ

ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਐਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਆਫ਼ ਐਪਟੋਮੀਟਰੀ ਨਾਲ 604-737-9907 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ 1-888-393-2226 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ

<https://bc.doctorsofoptometry.ca> 'ਤੇ ਜਾਓ।