



ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ Elementary School Age Children and Their Vision

ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਕਾਸ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਔਕਿਉਲਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਤੱਕ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ 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 ਐਪਥੈਲਮੋਲੋਜਿਸਟ (ophthalmologist)) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

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 ਅੱਖਾਂ 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। ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਠੀਕ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਪੁੰਦਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

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:

- ਪੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ, ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵੱਗਣਾ
- ਭੈਂਗਾਪਣ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਮੱਲਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਝੱਪਕਣਾ
- ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਇੱਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਢਿਲਕਦੀ ਹੋਈ ਉਪਰਲੀ ਪਲਕ
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੋੜਨਾ ਜਾਂ ਰੱਖਣਾ
- ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਪਕੜਨਾ
- ਅੱਖਾਂ ਕਰਾਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੇਖਣਾ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ
- ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਮਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਬੇਢੰਗਾਪਣ

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

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸਿਖਾਓ
- ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮਪਿਊਟਰ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਲਣ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਰਾਮ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਓ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਝਪਕਣ ਦੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਣ

ਵਾਲੀਆਂ, ਲਾਲ, ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਹੇਮਵਰਕ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਸਮਾਨ ਹੋਏ ਅਤੇ ਚਮਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਨਾ ਹੋਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਧਾਰਦਾਰ ਵਸਤੂਆਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਨਾ। ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਂਸਿਲਾਂ, ਚਾਬੀਆਂ, ਛਤਰੀਆਂ, ਕੈਂਚੀਆਂ, ਲੌਲੀਪਾਪ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ, ਕੱਚੀ ਸਪੇਗੈਟੀ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਟਰਾਅ ਜਾਂ ਤਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਮੀਟਰ (8 ਤੋਂ 10 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਬੈਠਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਚਮਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਰਤੋ

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

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

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

- ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ 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। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਪ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਟੋਪੀਆਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ

ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

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

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ, ਮੁੰਡੇ ਅਕਸਰ ਕੁਝੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ, ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਰੰਗ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਰੰਗ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਰੰਗ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਰੰਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ।

ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਜ਼ਰ ਲਈ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਰਲ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #11 ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ](#)
- [HealthLinkBC File #53a ਛੋਟੇ 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 ਫ੍ਰੀ 1 888 393-2226 ਤੇ ਬੀਸੀ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਆਫ ਔਪਟੋਮੀਟਰੀ (BC Doctors of Optometry) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ <https://bc.doctorsofoptometry.ca/> ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।