

ਚੰਗੀ ਨਜ਼ਰ ਲਈ ਜਾਂਚਸੂਚੀ

ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਉਮਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਾੱਚ ਮਦਦ ਕਵਿੱ ਕਰੀਏ?

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਸਾਲ

ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਹਰ 1-2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ

75% ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪਕੜਿਆ ਜਾਏ।

ਕਾਲਾ ਚਸ਼ਮਾ ਲਾਓ

UV ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲਾ ਚਸ਼ਮਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।

100% UV ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

100% UV ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸਗਿਰਟ ਆਦੀ ਨਾ ਪੀਓ

ਸਗਿਰਟ ਆਦੀ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ:

ਮੋਤੀਆ-ਬਦਿ ਅੱਖ ਦੀ ਨੱਸ ਨੂੰ ਸੱਟ ਧੁੰਦਲਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ

ਅਤੇ ਸਗਿਰਟ ਆਦੀ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਾੱਚ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ **4X** ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਆਮ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

720,000 ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀ ਹਰ ਸਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੱਟ ਦੇ ਸ਼ਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

44% ਸੱਟਾਂ ਘਰ ਵਾੱਚ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ	16% ਕੰਮ 'ਤੇ	14% ਸਕੂਲ ਵਾੱਚ	15% ਖੇਡਾਂ + ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੌਰਾਨ	11% ਸੜਕ ਤੇ
---------------------------------------	-----------------------	-------------------------	-------------------------------------	----------------------

ਘਰ ਵਾੱਚ ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਆਮ ਸਰੋਤ:

- ਘਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ
- ਸਾਗਿਰ ਸਾਧਨ
- ਨੌਹ
- ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਸਾਧਨ
- ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਏ ਗਏ ਕੰਨਟੈਕਟ ਲੈਂਸ
- ਕੰਨਟੈਕਟ ਲੈਂਸਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ

ਆਪਣਾ ਇਤਹਾਸ ਜਾਣੋ

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਈ ਰੋਗ ਖਾਨਦਾਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਦਾ ਇਤਹਾਸ ਪੁੱਛੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਉ

ਲੱਛਣਾਂ ਵਾੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਲਾਲੀ ਦਰਦ ਵੱਗਣਾ ਖਾਰਸ਼ ਧੁੰਦਲਾਪਣ ਗੁੱਸਨੀ ਵਾਲ ਸਵਿਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਸੋਜਸ਼

ਸਾਵਧਾਨ! ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਫੋਰਨ ਆਪਣੇ ਦਰਸ਼ਿਟੀ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਕਲੱ ਜਾਓ। ਇਲਾਜ ਵਾੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਅਜਹਿ ਡਾਕਟਰ ਰੱਖੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ

ਦਰਸ਼ਿਟੀ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਅਜਹਿ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਇਤਹਾਸ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ, ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਵਾੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਦਰਸ਼ਿਟੀ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਕਰੋ:

ਨਾਂ: ਫੋਨ ਨੰਬਰ:



CANADIAN ASSOCIATION OF OPTOMETRISTS
ASSOCIATION CANADIENNE DES OPTOMÉTRISTES

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਸ਼ਿਟੀ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਇਥੇ ਲਗਾਓ: www.opto.ca