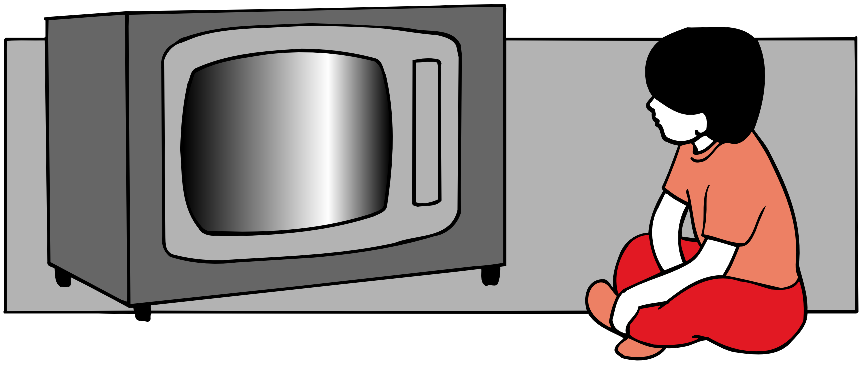

ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟੀ.ਵੀ. ਤੋਂ ਦੂਰ ਬਿਠਾਲਣ ਵੇਲੇ ਟੀ.ਵੀ. 'ਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਗਾਹ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਟੀ.ਵੀ. ਨਾ ਦੇਖਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਲਾਈਟ ਜਗਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, (ਉਮਰ 3–5 ਸਾਲ) ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

1. ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਅੱਖਾਂ ਮਲਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।
2. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਛਪਰਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲ ਘੇਰੇ ਪੈਣੇ।
3. ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕ ਅੱਖ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਕਿਸੇ ਦੂਰ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਘੁੱਟਦਾ ਜਾਂ ਟੇਢਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ,

ਅੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਤੱਥ

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਤੋਂ ਟੀਰ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜੁੜਣਗੀਆਂ **ਨਹੀਂ**। ਅੱਖ ਦੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਟੀਰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੀ ਐਨਕ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ **ਨਹੀ** ਹੋਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਐਨਕ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ **ਨਹੀਂ** ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਲਾਈਟ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ **ਨਹੀ** ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਲਾਈਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਣ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
4. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨਕਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ **ਨਹੀਂ** ਹੋਣਗੀਆਂ। ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਕਸਰ ਲਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਸਾਫ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਉਨਟੀ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ/ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
www.vch.ca/community/community_health_centres.htm

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, **http://vch.eduhealth.ca** 'ਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ **phem@vch.ca** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੌਗ ਨੰਬਰ **HED.203.PU**
ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, August 2008

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
www.vch.ca