

विकलांगता की चिंता क्यूं? आखों की देखभाल घर पर, आसानी से

आखों की रोज़ाना जांच करें

प्रतिदिन एक या दो बार आँखों की जांच के लिए एक निश्चित समय तय करें।

आयने में अपनी आँखें देखकर लाली का निरीक्षण करें या अपने मित्र/संबंधी से अपनी आँख की जांच कराएं।

अगर कोई लाली है, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।



प्रतिदिन एक ही दूरी से, किसी भी निश्चित वस्तु पर स्वयं की दृष्टि का परीक्षण करें। प्रतिदिन अपनी हथेली से एक बार एक आँख को ढकें और एक ही निश्चित दूरी से किसी एक ही वस्तु को देखें।

दृष्टि में किसी भी बदलाव के बारे में अपने निकटतम स्वास्थ्य कार्यकर्ता को तुरंत बताएं।

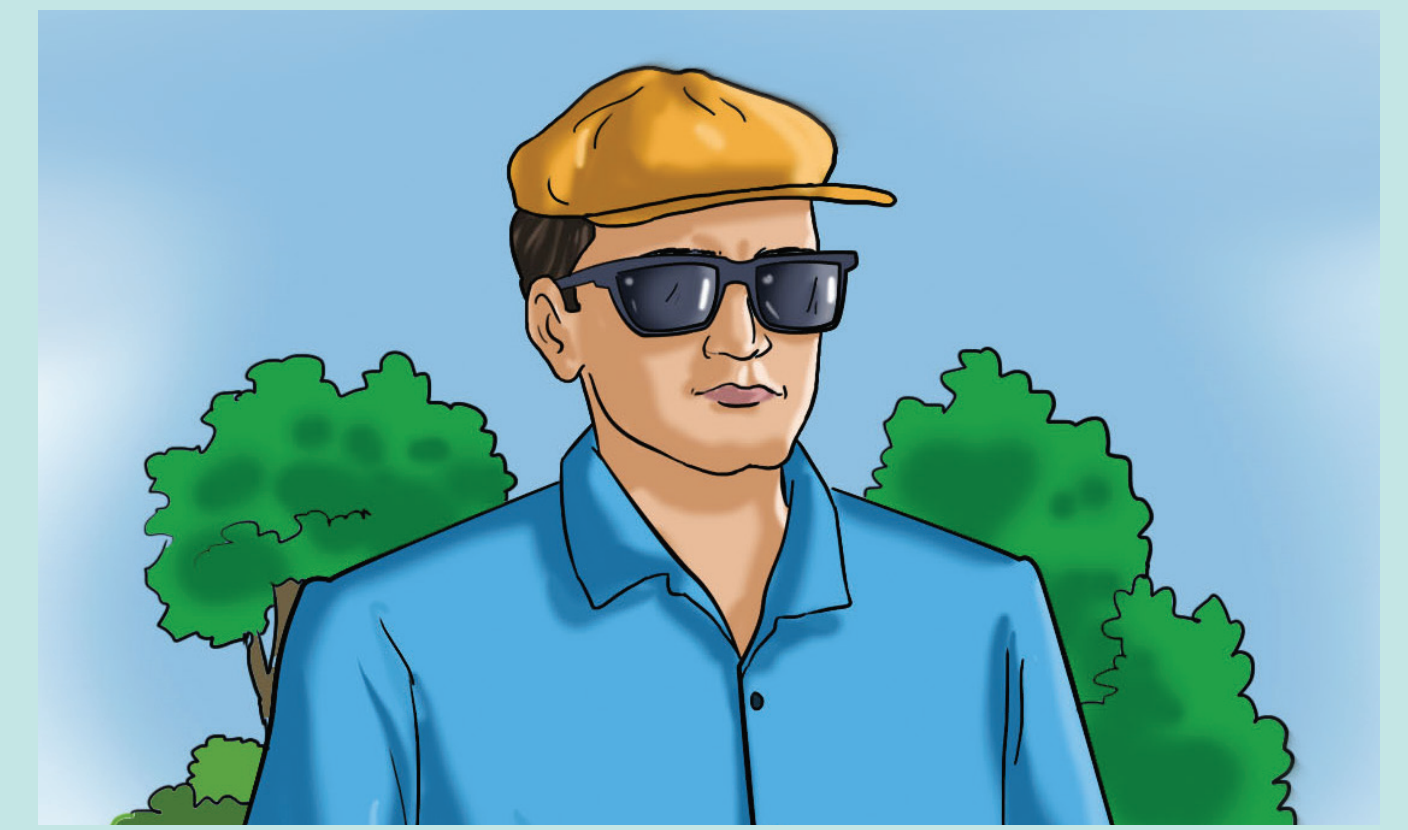
आखों की देखभाल के लिए सरल उपाय अपनाएं



प्रतिदिन अपनी हथेलियों में साफ पानी लेकर धीरे-धीरे आँखों को धोयें। आँखों पर पानी की छीटें न डालें। किसी भी कपड़े से आँखें न रगड़ें।

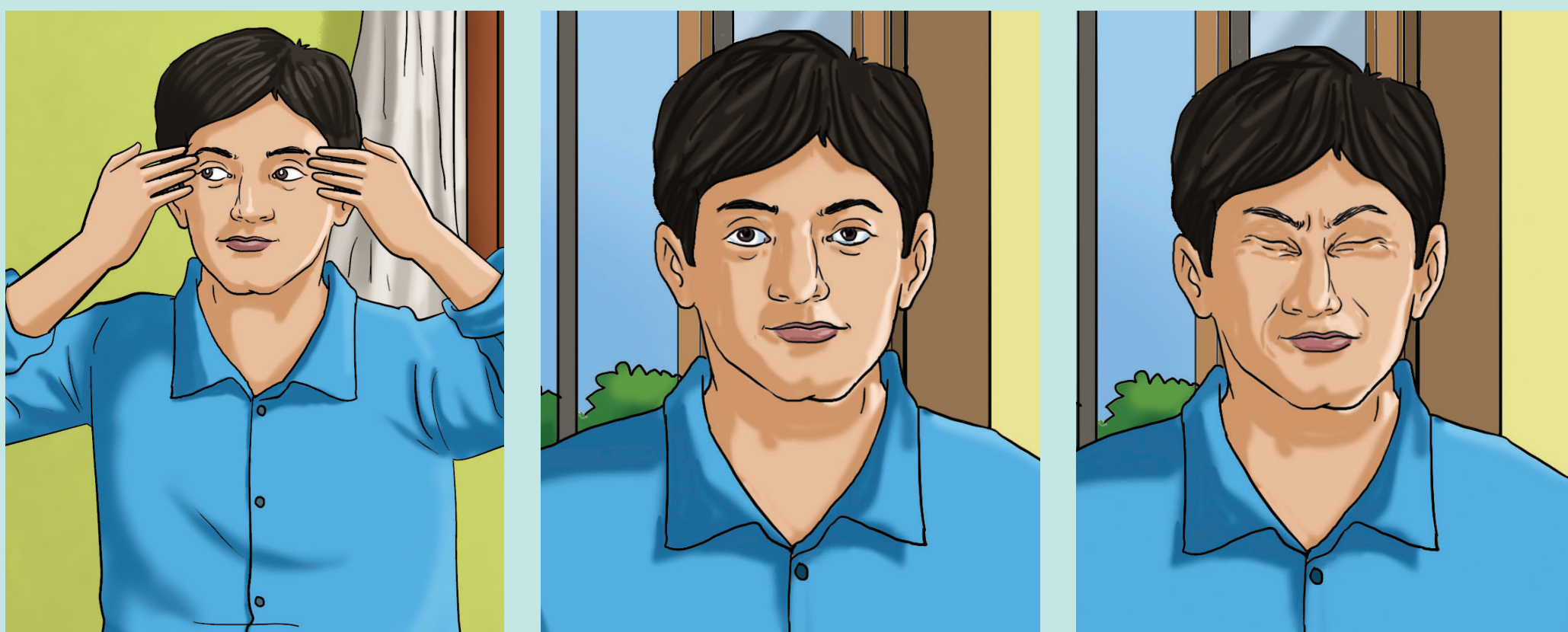


सोते समय हमेशा अपनी आँखों को किसी मुलायम कपड़े से ढक कर रखें।



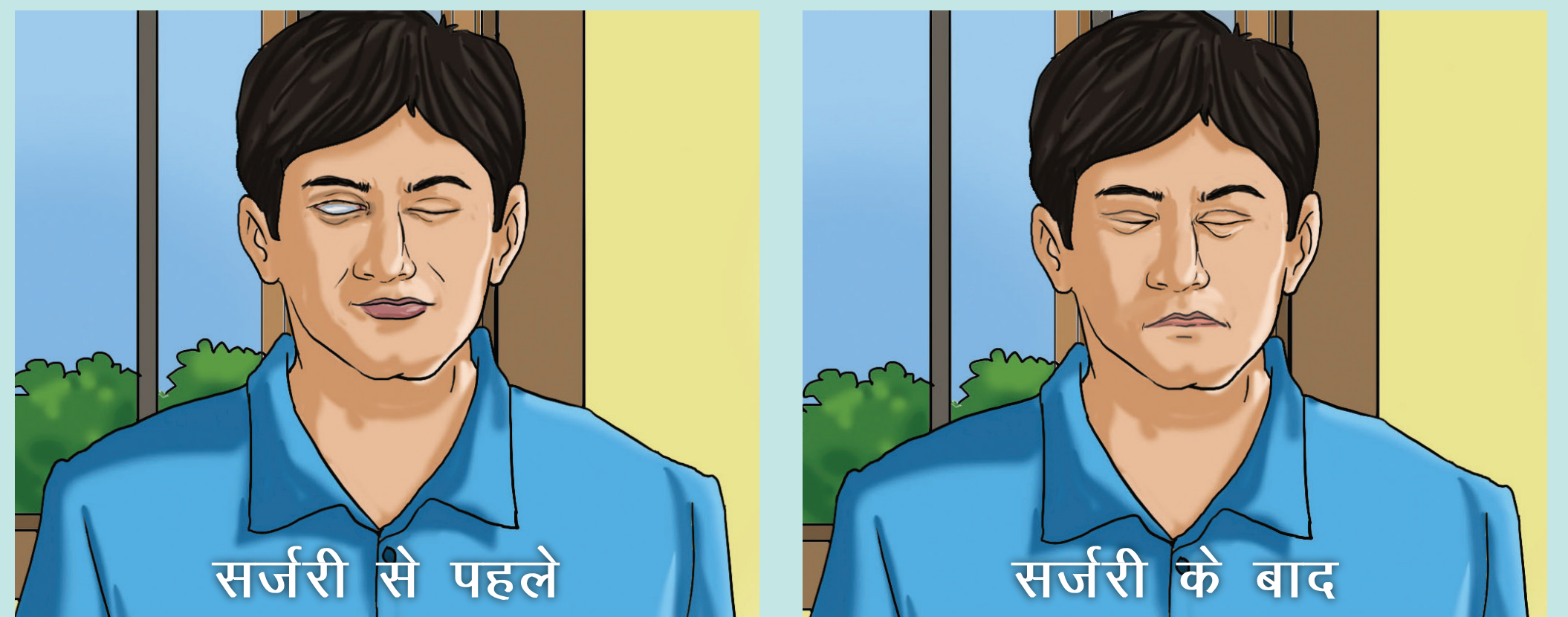
दिन में धूप/नज़र के चश्मे और टोपी पहन कर अपनी आँखों का बचाव करें।

रोज़ाना आखों की कसरत करें



अपनी आँखों की दोनों ओर से पलके खींचकर आँखों को एक मिनट के लिए हल्के से बंद करें। खोलें और फिर बंद करें। इसे 30 बार दोहराएं। प्रतिदिन 3 बार करें।

आंखों के सामान्य बंद होने के लिए है इलाज



सर्जरी से पहले

सर्जरी के बाद

ऑपरेशन (रिकंस्ट्रक्टिव सर्जरी) द्वारा पलकों की कमजोरी और आंखों के बंद होने को सामान्य स्थिति में वापस लाया जा सकता है।