



नेत्र-स्वास्थ्य जागरूकता कोर्स

अपने चश्मे की देखभाल कैसे करें?

- नहाने या सोने के अलावा हमेशा चश्मा पहनें।
- खरोंचों से बचाने के लिए अपने चश्मे को केस (डिब्बी) में रखें।
- खरोंचों से बचाने के लिए, अपने चश्मे के लेंस को केस में ऊपर की तरफ रखें।
- अपने चश्मे को पानी से धो लें और धीरे से रगड़ें।
- चश्मे को हवा में सुखाएं या सफ़ाई के लिए मुलायम कपड़े का इस्तेमाल करें।
- दोनों हाथों से चश्मे को सावधानी से पकड़ें।

साफ़ देखने के लिए अपने चश्मे का ख्याल रखें!