



नेत्र-स्वास्थ्य जागरूकता कोर्स

आँखों की सुरक्षा और देखभाल के टिप्स।

क्या आप अपनी आँखों की देखभाल कर रहे हैं?

- लैब की नुकिली चीज़ों और कैमिकल को सावधानी से संभालें।
- अपनी आँखों को तेज़ धूप और ग्रहण से बचाएं।
- अगर आँखों में कुछ चला जाए तो अपनी आँखों को पानी से धोएँ और किसी बड़े को बताएं।
- अच्छी रोशनी में पढ़ें, न कम और न ज़्यादा उजाले में।
- टीवी से 10 फीट की दूरी पर बैठें और कमरे में ठीक-ठाक रोशनी रखें।
- हर 30 मिनट में अपनी आँखों को आराम देने के लिए ब्रेक लें।
- अगर आपकी आँखें लाल हैं, उनमें दर्द हो रहा है या धुंधला दिख रहा है तो अपने माता-पिता को बताएं।
- अपनी आँखों को साफ़ रखने के लिए गीले कॉटन बॉल (रूई के फाहे) से धीरे से पोंछ लें।

बेहतर और स्वस्थ आँखों के लिए इन टिप्स का हर दिन पालन करें।