



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ



ਹਰ ਰੋਜ਼, ਅਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਡੈਸਕ ਤੇ ਚਿਪਕੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰੋਕੋਪ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਰੁੱਝੇ ਹਨ।



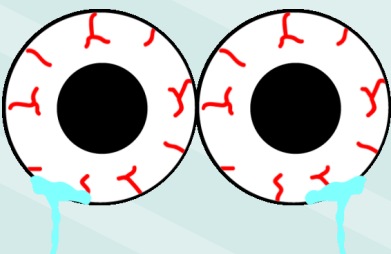
ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਡਿਸਪਲੇਅ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਅੱਜ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਤਣਾਅ, ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗੀ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਕੰਮ ਤੇ ਬੇਸੁਧ ਹੋਏ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਵੱਲ ਝੁਕਣਾ
- ਅਣਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਵੇਖਣਾ
- ਇੱਕ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਵੇਖਣਾ
- ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ SMS ਭੇਜਣਾ
- ਸਹੀ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ



ਜ਼ੀਰੋਥੈਲੇਸੀਮੀਆ (ਖੁਸ਼ਕ ਅੱਖਾਂ)



ਖੁਸ਼ਕ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੰਝੂਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 20 ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਝਪਕਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਗਿਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਝਪਕਣ ਦੀ ਗਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕੋ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਕੁਝ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤਹਿ 'ਤੇ ਹੰਝੂਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਖੁਸ਼ਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

1. ਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ:

- ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ **ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਰਹੋ**। ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਦੂਰੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੋਂ 50 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ, ਟੈਬਲੇਟ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਲਈ 40 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ, ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਲਈ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਛੱਤ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। **ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਧੂ ਚਮਕ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ**।
- **20-20-20 ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ**: ਹਰੇਕ 20 ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਇਕ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ 20 ਫੁੱਟ ਦੂਰੀ ਤੇ ਕੁਝ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ **ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇਕ ਬਰੇਕ ਲਓ**।



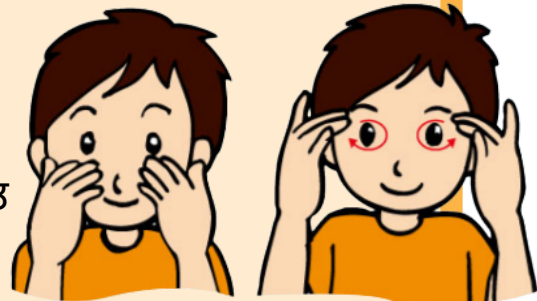
2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਰੱਖੋ:

- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ A (ਗਾਜਰ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ), ਵਿਟਾਮਿਨ B ਕੰਪਲੈਕਸ (ਚਰਬੀ ਦੇ ਮੀਟ, ਫਲੀਆਂ ਤੋਂ), ਵਿਟਾਮਿਨ C (ਕੀਵੀ ਫਲ, ਸੰਤਰੇ ਤੋਂ), ਵਿਟਾਮਿਨ E (ਕਾਜੂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ) ਅਤੇ ਐਂਥੋਸਾਇਨਸ (ਬਲੂਬੇਰੀ, ਕਾਲੇ ਅੰਗੂਰ) ਆਦਿ।

ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਦਾ ਇਲਾਜ

1. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼

- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਗੋੜ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ ਅਤੇ ਅੱਥਰੂ ਗਲੈਂਡ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਗੇ।



2. ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਟਕੋਰ

- ਖੂਨ ਦੇ ਗੋੜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਉੱਪਰ ਇਕ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ।



3. ਖੁਸ਼ਕ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਨਕਲੀ ਹੰਝੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਪਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਉਤਪਾਦ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।