



آنکھوں اور کانوں کی صحت کے لیے مفید مشورے

آپ کے بچے کو چاہیے کہ:



- آنکھوں اور کانوں کا باقاعدگی سے معائنہ کرواے۔
- باہر نکلنے وقت دھوپ سے بچاؤ کے لیے دھوپ کا چشمہ اور چوڑا ہیٹ استعمال کرے۔
- بہت زیادہ شور والی جگہوں پر کانوں کی حفاظت کے لیے حفاظتی آلات کا استعمال کرے۔
- روزانہ کم از کم 90 منٹ باہر گزارے تاکہ نظر کے چشمے کی ضرورت کو کم کیا جاسکے۔
- ڈیجیٹل آلات یا قریب سے کی جانے والی سرگرمیوں کے دوران باقاعدہ وقفے کرے۔
- 20-20-20 اصول پر عمل کرے۔ ہر 20 منٹ بعد، 20 سیکنڈ کا وقفہ لے اور 20 فٹ / 6 میٹر دور کی چیز کو دیکھے تاکہ آنکھوں کی تھکن اور سردی سے بچا جاسکے۔
- آنکھوں اور کانوں کو چھونے سے پہلے ان کے ہاتھ دُھلائیں۔
- وہ صرف اپنا ذاتی تولیہ استعمال کرے۔
- آنکھوں کو زیادہ زور سے نہ ملے۔
- اگر زکام بہتر نہ ہو رہا ہو تو بچوں کے کانوں کا معائنہ کروائیں، یا آنکھوں / اور کانوں سے پیپ (پس) یا پانی نکل رہا ہو تو معائنہ کروائیں۔

- اپنے بچوں کے حفاظتی ٹیکے بروقت مکمل کروائیں خاص طور پر روبیلا (Rubella)، خسرہ (Measles)، کن پیڑے (Mumps)، اور گردن توڑ بخار (Meningitis) کے خلاف۔

آپ کے بچے کو یہ کام نہیں کرنے چاہیں۔



- گندے پانی میں نہانا یا تیرنا۔
- کان میں کسی بھی چیز کو داخل کرنا، بشمول کاٹن بڈز (Buds) یا کان سے موم نکلنے کے لیے استعمال کی جانے والی بتیاں۔
- آنکھ اور کان میں ڈالنے والی ایسی دوائیاں جو ان بچوں کی نہ ہوں یا وہ ادویات جو انہیں تجویز نہ کی گئی ہوں۔