ਅਖਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਨਿਰੀਖਣ ਵਿਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਡਾਕਟੱਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੇਗਾ.

- ਅਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ
- ਦੂਰ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਨਿਗਾਹ
- ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਗਹਰਾਈ
- ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ
- ਅਖਾਂ ਦੀ ਸੇਧ ਮਿਲਾਉਣਾ
- ਰੰਗ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ

ਕੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਛਾਣ ਬੀਨ ਕਰਨ ਦੇ ਪਰੋਗ੍ਰਾਮ ਹਨ

ਨਹੀਂ. ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੇ ਕਿ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਂਦੇ ਰਹਿਨ.

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਐਨਕ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦਾ. ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਮਿਲਕੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਐਨਕ ਲਗਾਵੇ. ਵਢੇ ਬੱਚੇ ਕੋਂਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਡਾਕਟੱਰ ਦਾ ਨਾਮ ਭਾਲਨ ਲਈ
416-256-4411 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ
www.eyescareoao.com

ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੀ ਚਿਨ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਕਈ ਨਿਗਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਖਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਤੇ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਕੁਝ ਆਮ ਚਿਨ੍ਹ ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ.

- ✔ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟੀਵੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ
- ✔ ਦੂਰ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਪੜ੍ਹਨੇ ਔਖੇ ਲਗਦੇ ਹਨ
- ✔ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਝੁਕਾਂਦਾ ਹੈ
- ✔ ਆਪਣੀਆਂ ਅਖਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਮੱਲਦਾ ਹੈ
- ✔ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਠੁਕਰਾਂਦਾ ਹੈ
- ✔ ਇਕ ਅਖ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਫੇਰਦਾ ਹੈ
- ✔ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਦੁਖਦਾ, ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਮਤਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ✔ ਨੇੜਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਨਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਅਰਬੀ, ਚੀਨੀ, ਫਾਰਸੀ, ਕੋਰੀਅਨ, ਪੁਰਚਗੀਜ਼, ਪੰਜਾਬੀ, ਰੱਸ਼ਨਿ, ਸੋਮਾਲੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਟਾਮਿਲ, ਉਰਦੂ,ਵਿਅਤਨਾਮੀਜ਼ ਅਤੇ www.tdsb.on.ca ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਚੰਗੀ ਨਿਗਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ?

ਚੰਗੀ ਨਿਗਾਹ ਯੋਗ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਇਕ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿਸਾ ਹੈ. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਲੈਕਬੋਰਡ ਸਾਫ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

Toronto District School Board · Toronto Public Health · Ontario Association of Optometrists · Toronto Catholic District School Board

ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਣ ਵਿਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਹਿਸਾ ਹੈ. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਬਚੀ ਨੇ ਨਗਾਹ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ?

ਨਿਗਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਆਮ ਹਨ?

ਨਿਗਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ. ਹਰ ਛੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ. ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ

ਕੀ ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

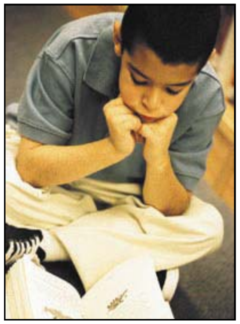
ਹਾਂ. ਅਸੀ (80%) ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬੱਚੇ ਜੋ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਿਗਾਹ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਕਠਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆ ਤੋਂ ਘਟ ਯੋਗ ਸਮਝਦੇ

ਹਨ. ਨਿਗਾਹ ਦੀਆਂ ਅਨਜਾਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ ਤੇ ਘਟ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਨ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਜਿਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਿਹਲਾਂ (optometrist) ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟੱਰ ਕੋਲੋਂ ਅਖਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟੱਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਦ.

ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਗਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?



ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ. ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ. ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰੇਕ ਆਦਮੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਠਕਿ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਨਿਗਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਉਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ.

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਦਾ ਕੋਨ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟੱਰ (optometrists) ਅਤੇ ਅਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟੱਰ (opthalmologists) ਕੋਲ ਖਾਸ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ. ਕਈ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟੱਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟੱਰ ਅਖਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟੱਰ, ਅਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟੱਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟੱਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟੱਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਦੇ ਅਖਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਅਖਾਂ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਬਤ ਤੁਹਾਡ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਕੀ ਅਖਾਂ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਉਹਿਪ (ਸਰਕਾਰ) ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ. ਉਹਿਪ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਲਾਣਾ ਨਿਰੀਖਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟੱਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ.

ਕੀ ਉਹਿਪ ਐਨਕਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ. ਤੁਸੀਂ ਐਨਕਾਂ ਆਪਣੇ ਐਨਕਾਂ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟੱਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਜਾਂ ਨੁਸਖਾ ਲੈ ਕੇ ਐਨਕਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ.