



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

बालबालिकाका लागि सामान्य आँखाको हेरविचार र सुरक्षा General Eye Care and Safety for Children (Nepali)

सबै बालबालिकाले 4 वर्षको उमेर नपुग्दै कुनै पनि आँखाको चिकित्सकबाट आँखा परीक्षण गराउनुपर्छ। यद्यपि, तपाईंको बच्चालाई दृष्टि समस्याका कुनै लक्षणहरू छन् भने उनीहरूले तुरुन्तै डाक्टरलाई देखाउनुपर्छ। यसै समयमा ध्यान दिइएन भने यसले आजीवन दृष्टि समस्या निम्त्याउन सक्छ।

दृष्टि समस्याका लक्षणहरू

शिशुहरूमा:

- आँखा घुमाउँछन् वा हल्लाउँछन्
- बत्तीमा हेरिरहन्छ
- आँखा डेढो पाउँछन्, बाहिर घुमाउँछन् वा मोड्छन्। 3 महिना पुगेपछि रोकिँदैन
- 3 महिनाको उमेरमा चम्किलो खेलौना वा अनुहारहरू हेर्दैनन्
- असाधारण वा असमान, रातो/सुन्तला रंगका पुतलिहरू

सबै बालबालिकाहरूमा:

- आँखा बन्द हुने वा छोप्पिने
- आँखा पोल्ने वा चिलाउने

- नजिकको काम गरेपछि टाउको दुख्ने वा थकान लाग्ने
- आँखा(हरू) अत्याधिक रातो हुनु वा पानी बग्नु
- आँखाको अगाडि वा आँखा भित्र बादल लाग्नु
- प्रायः थाहा नभएका कारण आँखा रातो हुन्छ
- तपाईंको बच्चा उठ्दा पलकहरू एकसाथ टाँसिन्छन् वा पलकहरू वा परेलाहरूमा पाप्रो हुन्छ
- बारम्बार आँखा(हरू) मिच्ने, झिम्काउने र रगड्ने
- वस्तुहरू हेर्दा तिनीहरूको टाउकोलाई माथि, तल वा छेउछाउतिर झुकाउनु
- बारम्बार दाग लाग्ने (पलकमा साना, पीडादायी दाना)

आँखाको सुरक्षासम्बन्धी सुझावहरू

- तीखो, भाँचिएका खेलौना र वस्तुहरूबाट टाढा रहनुहोस्
- घाँस काट्ने र आतिशबाजीको वरिपरि खेल्ने नगर्नुहोस्
- रसायन, स्प्रेहरू र लुगा धुने/भाँडा धुने पोडहरूमा ताल्चा लगाउनुहोस् र बन्द गरी राख्नुहोस्
- स्पोर्ट गगल्स र सनग्लासहरू लगाउनुहोस्
- BB, पेलेट, NERF® र डार्ट गनबाट जोगिनुहोस्