



See The Possibilities

ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਵੱਡੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ

ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨਾਸ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਨ੍ਹਾਪਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅੱਖ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਇਹ ਹਨ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਖ ਵੱਚਿ ਦਰਦ
- ਦੇਖਣ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੂਜੀ ਵਾਂਗੂ ਹਲਿ-ਜੁੱਲਜੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੀ
- ਅੱਖ ਦੀ ਪਲਕ ਦਾ ਚੀਰਾ/ਕੱਟਣਾ
- ਇੱਕ ਅੱਖ ਆਪਣੇ ਖੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲ ਕੇ ਚਪਿਕ ਰਹੀ ਹੈ
- ਪੁਤਲੀ ਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰੂਪ
- ਅੱਖ ਵੱਚਿ ਕੁਝ ਪੈਣਾ ਜੋ ਹੱਛੂਆਂ ਜਾਂ ਪਲਕ ਝਮਕਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਕਿਲ ਰਹਿੰਦਾ
- ਅੱਖ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਹਸਿੇ ਵੱਚਿ ਲਹੂ

ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਕੀ ਹੈ?

ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਕਾਫੀ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੋਰਨੀਆ(ਝਲੀਲੀ) 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਝਰੀਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨਾਸ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਨ੍ਹਾਪਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸੱਟ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਅੱਖ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਫਰਿ ਵੀ ਚੰਗਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲਵੋ। ਸਧਾਰਨ ਨਯਿਮ ਇਹੀ ਹੈ, ਕਿ ਅੱਖ ਵੱਚਿ ਬਲਿਰੁਲ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਰਗੜ ਜਾਂ ਕਰਿਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।





ਅੱਖ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਕਵਿ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ?

ਅੱਖ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ:

- ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ-ਫੇਟ (ਉਦਾ. ਗੋਦ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ)
- ਵਸਿਫੇਟ ਜਾਂ ਉਦਯੋਗਿਕ ਕੰਮ ਤੋਂ ਉੱਡਦੇ ਮਲਬੇ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਪੈਣਾ
- ਤੀਰ, ਪਟਾਕੇ, ਗੋਲੀ ਲੱਗਣਾ
- ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਛਾਟੇ ਪੈਣਾ

ਜੇਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਖਾਸਕਰ ਕੋਈ ਛੇਹਣ ਵਾਲੀ
- ਕਸਿ ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਉਦਯੋਗਿਕ ਇਕਾਈ ਵੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਰਸਾਇਣਕ-ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਅੱਖ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਧਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਹਨਦੇ





ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਨਦਿਅਨ ਕਵਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਹ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨਦਿਅਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਪਰੀਖਣ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਨਰਿਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਲਿੰਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿੰਦੇ ਨਦਿਅਨਕਿ ਪਰੀਖਣ ਕਰਨੇ ਹਨ।

ਕਸਿ ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਨਦਿਅਨ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਪਰੀਖਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਰਸ਼ਿਟੀ ਤੀਖਣਤਾ ਦਾ ਪਰੀਖਣ

ਇਹ ਪਰੀਖਣ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਖ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ (ਦਰਸ਼ਿਟੀ) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਆਈ ਚਾਰਟ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅੱਖਰ ਲਿਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੀ ਹੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦੇਵੇਗਾ/ਦੇਵੇਗੀ।

ਸਲਟਿ-ਲੈਪ ਪਰੀਖਣ

ਸਲਟਿ-ਲੈਪ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਦੇਖ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਯੰਤਰ ਨੂੰ "ਸਲਟਿ-ਲੈਪ" ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਇੱਕ ਚਮਕੀਲੀ ਕਰਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅੱਖ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੈਟੀਨਾ (ਅੱਖ ਦਾ ਪਰਦਾ) ਦਾ ਪਰੀਖਣ

ਤੁਹਾਡਾ/ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰ ਅੱਖ ਦੇ ਪਛਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕਸਿ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਟੀਨਾ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ। ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਪੁਤਲੀ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਰਿ ਡਾਕਟਰ ਐਪਥੈਲਮੋਸਕੋਪ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਨੇਤਰ ਜਾਂਚ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਟੀਨਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੇਗਾ/ਦੇਖੇਗੀ।

ਫਲੋਰੋਸਿਨ ਧੱਬੇ ਨਾਲ ਅੱਖ ਪਰੀਖਣ

ਇਹ ਪਰੀਖਣ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਕੋਰਨੀਆ (ਝਲੀ) ਉੱਤੇ ਕਸਿ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਝਰੀਟ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਗੂੜ੍ਹੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ ਜਸਿਨੂੰ ਫਲੋਰੋਸਿਨ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਪਾਵੇਗਾ/ਪਾਵੇਗੀ। ਫਰਿ ਉਹ ਇੱਕ ਖਾਸ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਚਮਕਾਵੇਗਾ/ਚਮਕਾਵੇਗੀ, ਹੁਣ ਜਹਿੜੇ ਹਸਿ ਖਰਾਬ ਹੋਣਗੇ ਉਹ ਹਰੇ ਦਖਿਾਈ ਦੇਣਗੇ।

ਐਕਸ-ਰੇ

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਕਸਿ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ, ਜਾਂ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਪਈ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਮਦਦ ਮਲਿੰਗੀ।

ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ/ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਪਛਿਲੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਤਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਪਛਿਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਚੀਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉੱਚ-ਫ੍ਰੀਕਵੈਂਸੀ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਵਿੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਵਿੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਟ ਕੀ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਨਿੰ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਆਮ ਦਸ਼ਿਅ-ਨਰਿਦੇਸ਼ ਦਰਿੰ ਗਏ ਹਨ।



ਅੱਖ 'ਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਰਨੀਆ (ਝਲੀਲੀ) 'ਤੇ ਰਗੜ

ਜ਼ਖ਼ਿਅਦਾਤਰ ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਝਰੀਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਰਨੀਆ 'ਤੇ ਰਗੜ ਮਾਮੂਲੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਦਨਿੰ ਵਰਿੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਰਿੰ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਰਗੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਖ਼ਿਅਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹਿੰ ਹੈ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਵਰਿੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਅੱਖ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਇਲਾਜਾਂ ਵਰਿੰ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ(ਲਾਗ) ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਵਰਿੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮ ਲਗਾਉਣਾ
- ਅੱਖ ਦੀ ਜਲਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਉਣਾ
- ਅੱਖ ਦੀ ਰੜਕ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਚਕਿਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਉਣਾ

ਅੱਖ ਵਰਿੰ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਦਾ ਪੈਣਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਖ ਵਰਿੰ ਪਏ ਧੂੜ ਜਾਂ ਮਟੀ ਵਰਗੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਲਕ ਝਪਕਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਰਿੰ ਮਾਹਰ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਕਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਣਾਏ ਕਣ ਜਵਿੰ ਕੀ ਧਾਤ ਜਾਂ ਕੱਚ, ਚਤਿਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਹਿੰ ਕਣ ਅੱਖ ਵਰਿੰ ਚਪਿਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਕਣ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਖ ਵਰਿੰ ਕੁਝ ਰੜਕਦਾ ਜਹਿੰ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਲਿੰ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਆਪਾਤਕਾਲ ਕਮਰੇ ਵਰਿੰ ਜਾਓ।



ਅੱਖ ਵਰਿੰ ਪਏ ਕਣ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਾ ਰਗੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲ ਜਾਣ ਦਓ; ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਝਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਖਾਰੇ ਘੋਲ ਜਾਂ ਨਲਕੇ ਦੇ ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਅੱਖ ਵੱਚਿ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਕਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਵੱਚਿ ਕੋਈ ਫਰਕ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੈ- ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੀ ਜਹਿੀ ਫੇਟ ਲੱਗੀ ਹੈ – ਫਰਿ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਲਿੰ ਜਾਂ ਆਪਾਤਕਾਲ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ ਜਾਓ।

ਅੱਖ ਵੱਚਿ ਲੱਗੀ ਫੇਟ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਨਾ।
- ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ਿ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੰਢੀ ਪੱਟੀ ਲਗਾਓ।

ਅੱਖ ਦਾ ਚੀਰਾ ਜਾਂ ਛੇਕ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ 'ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚੋਭ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਲਿੰ ਜਾਂ ਚਕਿਤਿਸਾ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕਸਿੰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਦਾ. ਅੱਖ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਕੱਪ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ); ਧਿਆਨ ਦਓ ਇਸ ਢਾਲ ਨੂੰ ਸਹਿਾ ਅੱਖ ਉੱਤੇ ਦਬਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੱਚਿ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਅੱਖ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ
- ਅੱਖ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ
- ਅੱਖ ਵੱਚਿ ਪਈ ਕਸਿੰ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਐਸਪਰੀਨ, ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ, ਨੈਪਰੋਕਸਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਸਟੀਰੋਇਡ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਜਲਨ ਮਟਿਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ, ਕਾਉਕਾ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਨਕਿਲਣਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅੱਖ ਵੱਚਿ ਛਟਿ ਪੈਣਾ/ਰਸਾਇਣ ਨਾਲ ਜਲਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵੱਚਿ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਕੋਈ ਛਟਿ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵੱਚਿ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ ਕਰਕੇ ਜਲਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਤਤਕਾਲ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਫੌਰਨ ਆਪਾਤਕਾਲ ਚਕਿਤਿਸਾ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ਉਸ ਰਸਾਇਣਕ-ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ—ਇਸ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਮਲਿੰਗੀ।



Canadian Ophthalmological Society ਬਾਰੇ

Canadian Ophthalmological Society (COS) ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇੱਕ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਰਵੇਤਮ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਤਿ ਹਾਂ।



See The Possibilities

ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਾ ਲਈ, ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹਿਤ, ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਮਿਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ COS ਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਹੈ।



See The Possibilities



www.seethepossibilities.ca



[seethepossibilitiesca](https://www.facebook.com/seethepossibilitiesca)



[seethepossibilitiesca](https://www.instagram.com/seethepossibilitiesca)