ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପରୀକ୍ଷା ପୁସ୍ତିକା

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ

orbis

Kalinga Eye Hospital

Tranlated by

Kalinga Eye Hospital

Dakhinakali Road, PIN: 759001, District: Dhenkanal, Odisha, India
Tel.: +91 (6762) 223939/223949/ 223273
Email: kehrc_dkl@yahoo.co.in
Website: http://kalingaeyehospital.org/

Permission is required to reproduce any part of this publication.
Permission will be freely granted to educational or not-for-profit organizations.

Please contact:
Communication Manager
Orbis International, India Country Office
6th Floor, Fortune Tower II,
Plot No. 406, Udyog Vihar Phase III,
Gurgaon, Haryana - 122016, India
Tel: 91-124-4284601
Email: Comms.India@orbis.org

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପରୀକ୍ଷା ପୁସ୍ତିକା

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ

ସୂଚୀପତ୍ର

ମୁଖବନ୍ଧ		୦୩
ଭାଗ ୧	ଆପଣ ନିଜ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ?	୦୫
ଭାଗ ୨	ଆପଣ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କ ଠାରେ ଏଭଳି କୌଣସି ବି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଛନ୍ତି କି ?	୦୬
ଭାଗ ୩	ଆପଣ କେବେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏମିତି କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଛନ୍ତି, ଯେଉଁ ଦୃଷ୍ଟି ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ ସେମାନେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ?	୦୯
ଭାଗ ୪	ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କାହା ଆଖିରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ, ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ ?	୧୨
ଭାଗ ୫	ଚକ୍ଷୁ ଉପରେ ପଟି କେମିତି କରିବେ ଓ ଲଗାଇବେ ?	୧୩
ଭାଗ ୬	ଚକ୍ଷୁ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଯତ୍ନର କିଛି ଉପାୟ (ଟିପ୍ପଣୀ)	୧୪
	ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ – ସଂଲଗ୍ନ	

ମୁଖବନ୍ଧ

ଭାରତରେ ଆଜି ବିଶ୍ୱର ସର୍ବାଧିକ ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ଲୋକ ରହୁଛନ୍ତି । ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି ଯେ, ୬୩୦ ଲକ୍ଷ ଭାରତୀୟ ହେଉଛନ୍ତି ଦୃଷ୍ଟିବାଧିତ ଏବଂ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୮୦ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ନିଜନିଜର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହରାଇ ସାରିଛନ୍ତି ।

'ଅର୍‌ବିସ୍' ଏକ ଅନ୍ତଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସଂସ୍ଥା, ଯିଏ ଆମ ଦେଶରେ ଚକ୍ଷୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ କରୁଛି । ବିଶେଷତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁର ଯତ୍ନ, ସେମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା, ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ଗବେଷଣା ଓ ନୀତି ଓକିଲାତିକୁ ସହାୟତା କରୁଛି । ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା ଦୂର କରିବା ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଯେପରି ମଣିଷ ଏକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ବିତାଇ ପାରିବ, ତାହା ହିଁ ଏ ସଂସ୍ଥାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିହୀନତାର ପ୍ରତିକାର ଓ ଚିକିତ୍ସା ହେଉଛି 'ଅର୍‌ବିସ୍' ସଂସ୍ଥାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । କାରଣ ଆମେ ଅନୁଭବ କରୁଛୁ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ଯଥା ସମୟରେ ଉନ୍ନତମାନର ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଶିକ୍ଷା ପାଇବାର ଅଧିକାର ରହିଛି ।

ଦୃଷ୍ଟି ଓ ଶିକ୍ଷା, ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟଟିର ପରିପୂରକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣର ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ବିଦ୍ୟାଳୟ । ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପଢ଼ାଯାଉଥିବା ପାଠକୁ ବୁଝିବାକୁ ଯାଇ କଳାପଟାର ଲେଖାକୁ ପଢ଼ିବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରେ, ସେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଜାଣିବେ ଯେ ଶିଶୁଟିର ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଅଛି; ଯାହା ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଏଣୁ ଏହା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ଓ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହାୟତା ପାଇଁ 'ଅର୍‌ବିସ୍' ଏହାର ମୂଳ ଇଂଲିଶ୍ ଓ ହିନ୍ଦୀ ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରକାଶନ କରିଅଛି । ଏଥିରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିରେ ଅଭାବ, ସାଧାରଣ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଯତ୍ନ ଉପରେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଶିକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବେ ।

ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ ଯେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସାରା ଦେଶରେ ଏହାର ସୁଯୋଗ ନେଇପାରିବେ ଏବଂ ଚକ୍ଷୁରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇପାରିବେ । ଯାହା ଫଳରେ ସେହି ଶିଶୁର ଭବିଷ୍ୟତ ଶିକ୍ଷା ଓ ଜୀବନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଆଗେଇପାରିବ ।

ଡାକ୍ତର ରାହୁଲ ଅଲୀ
କଣ୍ଟ୍ରି ଡାଇରେକ୍ଟର – ଇଣ୍ଡିଆ
ଅର୍‌ବିସ୍ ଇଣ୍ଟରନ୍ୟାସନାଲ

ମୁଖବନ୍ଧ

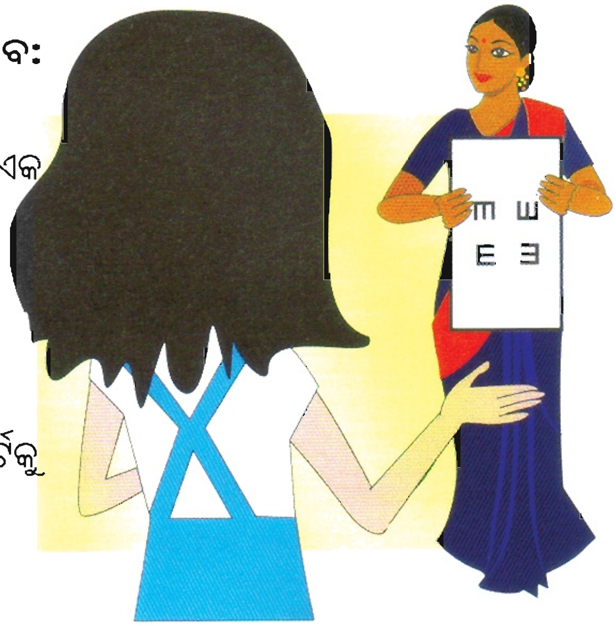
ଦେଶରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓଡ଼ିଶାର ସ୍ଥାନ ନୈରାଶ୍ୟଜନକ ହୋଇଥିବାରୁ ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ଖୁବ୍ ଆଲୋଚନା ହେଉଛି। ହେଲେ ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା ଉପରେ ସେଭଳି କିଛି ଆଲୋଚନା ହେଉ ନାହିଁ। ଯଦିଚ ଆଖିକୁ ଶରୀରର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ରୂପେ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକୁ ମଣିଷର ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସମ୍ପଦ ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଉଛି, ହେଲେ ଆଖି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବା ଆଖି ଯତ୍ନ ଉପରେ ସେଭଳି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉ ନାହିଁ। ଏଣେ ଆଦୌ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ନଥାଇ ବି ସହରର ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ପରିବାରର ଶିଶୁମାନେ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଚଷମା ପିନ୍ଧୁଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକେ ନିଜର ଦୁର୍ବଳ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିକୁ ଭରଣା କରିବାକୁ ଚଷମାକୁ ଆଜୀବନ ସାଥୀ କରୁଛନ୍ତି। ତେଣେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର କେଉଁ ଶିଶୁ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିରେ କେତେ ସବଳ କି ଦୁର୍ବଳ, ତାହା ପରଖିବାକୁ କୌଣସି ବି ନିୟମିତ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ। ଯଦି ସଚେତନ ନାଗରିକମାନେ ଜାଗ୍ରତ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସରକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷା ନକରି ଘରୋଇ ଉଦ୍ୟମରେ ବି ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପରୀକ୍ଷା ଶିବିର ବି କରାଯାଇ ପାରିବ। ତେବେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଆଖି ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଭଲ ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଯେଉଁଠି ଆଖି ପରୀକ୍ଷା କରିପାରିବେ ନିଜେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନେ। ସେଇମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ।

ଚକ୍ଷୁ ଯତ୍ନ ଓ ଚକ୍ଷୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ କାମରେ ଲାଗିଲେ ଆମ୍ଭ ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେବ।

ସାରଙ୍ଗଧର ସାମଲ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
କଳିଙ୍ଗ ଚକ୍ଷୁ ହସପିଟାଲ, ଢେଙ୍କାନାଳ

ଆପଣ ନିଜ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ?

ଆପଣଙ୍କୁ ତଳ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ:



ସୋପାନ ୧: ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଆଲୋକ ପଡୁଥିବା ଏକ ଘର ଅଥବା ଏକ ବାରଣ୍ଡାକୁ ବାଛନ୍ତୁ।

ସୋପାନ ୨: ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ସରଂଜାମ ଥଳି (କିଟ୍)ରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଟେପ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ୬ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନର ଗାର ଟାଣନ୍ତୁ।

ସୋପାନ ୩: ଧାଡ଼ିର ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇ 'ଇ' ଚାର୍ଟକୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଆଖି ସିଧାରେ ରଖନ୍ତୁ (ଏହା କିଟ୍‌ରେ ରହିଛି)

ସୋପାନ ୪: ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଧାଡ଼ିର ଅନ୍ୟ ମୁଣ୍ଡରେ ଠିଆ କରାନ୍ତୁ।

ସୋପାନ ୫: ଡାହାଣ ଚକ୍ଷୁରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ନିଜ ବାମ ଚକ୍ଷୁକୁ ନିଜ ବାମ ହାତ ପାପୁଲିରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ।

ସୋପାନ ୬: ସେହି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କୁ 'ଇ' ଚାର୍ଟରେ ଥିବା 'ଇ' ବାହୁର ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ସେ ହାତରେ ଇସାରା ଦେଇ ଜଣାଇବେ।

ସୋପାନ ୭: ୫ ଓ ୬ କ୍ରମକୁ ଦୋହରାଇ ବାମ ଚକ୍ଷୁକୁ ପରୀକ୍ଷା ଦୋହରାନ୍ତୁ। ଯେପରି ପ୍ରଥମେ ଡାହାଣ ଚକ୍ଷୁକୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଗଲା।

ଚାର୍ଟକୁ ବାରମ୍ବାର ବୁଲାଉଥାଆନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନେ ଏହାର ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ମନେରଖି କହି ପାରିବେ ନାହିଁ।

ପ୍ରାୟ ଗୋଟିଏ ଆଖି ସହ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୩ ଥର କରନ୍ତୁ।

(−) ଯଦି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ସବୁ ଚିହ୍ନକୁ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦେଇ ପାରୁଛି, ତେବେ ତାଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଠିକ୍ ଅଛି।

(+) ଯଦି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ସବୁ ଚିହ୍ନର ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦେଇ ପାରୁ ନାହିଁ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଚକ୍ଷୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଆପଣ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କର ଏଭଳି କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଛନ୍ତି କି ?

ଆଖି ପାଖକୁ ଆଣି ବହି ପଢ଼ିବା

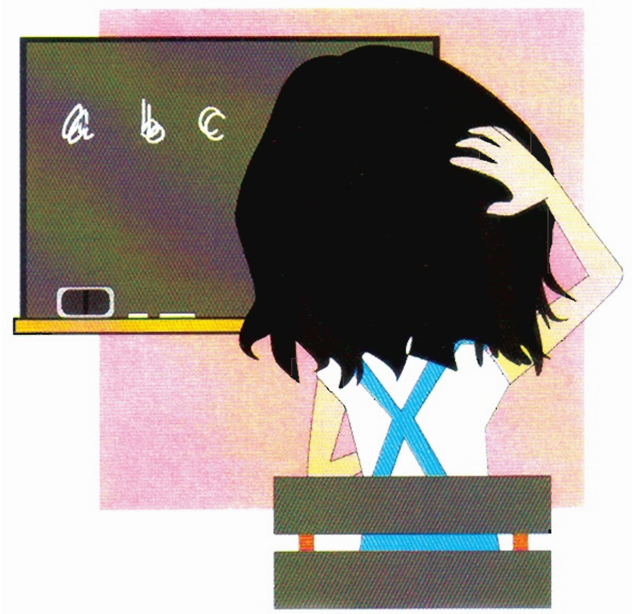
ପଢ଼ିବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା

ପାଠରେ ଧ୍ୟାନ
ଦେବାରେ କଷ୍ଟ
ହେବା

ପଢ଼ିବା ସମୟରେ
ବହିର ଧାଡ଼ିରେ
ଆଙ୍ଗୁଠି ଲଗାଇ
ପଢ଼ିବା

ଦୂରରେ ଥିବା ଜିନିଷକୁ ଦେଖିବା ବେଳେ
ନିରେଖି କରି ଦେଖିବା

ରହିରହି ପଢ଼ିବା କିମ୍ବା ଓଲଟପାଲଟ କରି ପଢ଼ିବା



କଳାପଟାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଦେଖି ନପାରିବା

ଚକ୍ଷୁରେ ଆଲୋକ ପଡ଼ିଲେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା

ଅଧିକ ଦୂରତାବାଲା ଖେଳ ଖେଳିବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା

ଚକ୍ଷୁ ବାରମ୍ବାର ମଳିବା

ଚକ୍ଷୁରୁ ପାଣି ଗଡ଼ିବା

ଚକ୍ଷୁ ପତା ବାରମ୍ବାର ପକାଇବା/ ଚକ୍ଷୁ ମିଟିମିଟି କରିବା

ଅନେକ ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିବା

ଚକ୍ଷୁରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଉଥିବା ଅଭିଯୋଗ କରିବା

କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ କାମ କଲା ବେଳେ, ଲେଖିବା ବା ପଢ଼ିବା ବେଳେ ଆଖି ଥକି ଯିବା

ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼ିବା ବେଳେ ଅଗ୍ରଗତି ଓ ଫଳାଫଳରେ ପଛେଇ ଯିବା

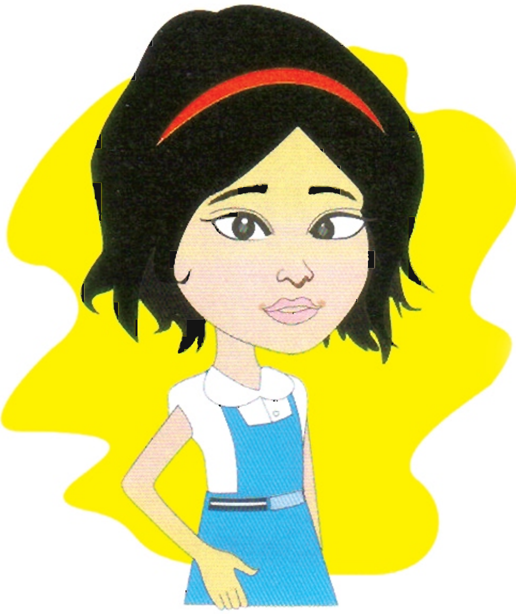
ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ

ସେହି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଚକ୍ଷୁଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାନ୍ତୁ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ।

ଆପଣ କେବେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏମିତି କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଛନ୍ତି, ଯେଉଁ ଦୃଷ୍ଟି ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇ ସେମାନେ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ?

ଆଖି ଧୂସରିଆ ଦେଖାଯିବା

ଗୋଟିଏ ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ, ଅନ୍ୟଟି ଠାରୁ ବଡ଼ ଦେଖାଯିବା



ଟେରା ଦେଖା ଯିବା

ଆଖିର ଶ୍ୱେତପଟଳ
ହଳଦିଆ ଦେଖାଯିବା

ଆଖି ଚାରିପାଖ ଚମ ଶୁଖିଲା ଦେଖାଯିବା

ଆଖିର ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳରେ ଗୋଲ୍ ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବା

ଆଖି ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯିବା

ଆଖି ଓ ଆଖି ପତା ଫୁଲିଯିବା

ଆଖିରୁ ଧଳା ବା ହଳଦିଆ ଲେଞ୍ଜରା ବାହାରିବା

ଆଖି ଭିତରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା

ଆଖି କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା

ଆଖି ଭିତରେ କ'ଣ ଗୋଟେ ଖୁଞ୍ଚିଖୁଞ୍ଚି ହେବା

ଝାପ୍‌ସା ଦେଖାଯିବା

ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଦୁଇଟା ବା ଦିଥର ଦିଶିବା

ଆଲୋକ ବତୀରେ ଆଉ ଏକ ଘେରା ଦେଖାଯିବା

ରାତିରେ ଝାପ୍‌ସା ଦେଖାଯିବା

ସେହି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କୁ
ତୁରନ୍ତ ଚକ୍ଷୁଡାକ୍ତରଙ୍କ
ପାଖକୁ ପଠାନ୍ତୁ

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କାହା ଚକ୍ଷୁରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ ?

ସାଧାରଣତଃ ଖେଳ ବା କୌଣସି ମନୋରଂଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବେଳେ ଶିଶୁଙ୍କ ଚକ୍ଷୁରେ ଆଘାତ ଲାଗିବା ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ

ମୁଖ୍ୟ ଆଘାତ:

ଯାହାର କାରଣ ମୁଖ୍ୟତଃ ବଲ୍ ବା ଢେଲା/ପଥର ବାଜିବା

- ଏମିତି ହେଲେ ଆଖିକୁ ମୋଟେ ମଳିବେ ନାହିଁ
- ରୋଗୀର ଆଖିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ (ଢାଙ୍କି) ଦିଅନ୍ତୁ (ପର ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
- ରୋଗୀକୁ ଚକ୍ଷୁବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ।

ଧାରୁଆ ଜିନିଷ ଜନିତ ଆଘାତ

ଏହାର କାରଣ ପେନ୍‌ସିଲର ଅଗ ବା ଗଛର ଡାଳ ମାଡ଼ ହେବା

- ଏମିତିରେ ଚକ୍ଷୁ ମଳିବେ ନାହିଁ
- ରୋଗୀଙ୍କ ଚକ୍ଷୁକୁ ଘୋଡ଼ାଇ (ଢାଙ୍କି) ଦେବେ (ପରପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
- ରୋଗୀକୁ ଚକ୍ଷୁବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ।

ବାହାରର କିଛି ଜିନିଷ ଚକ୍ଷୁରେ ପଡ଼ିଯିବା

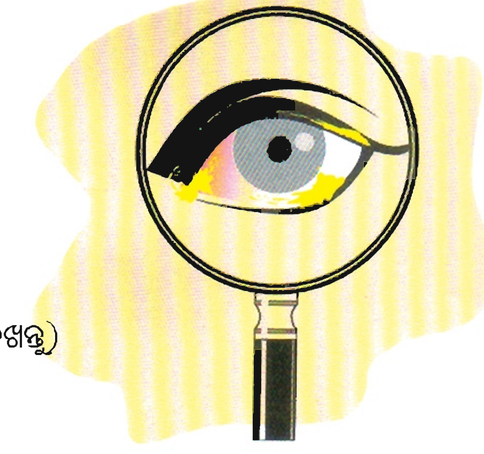
ଏହାର କାରଣ ବାଲି ବା ଧୂଳି, ପୋକ ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇପାରେ

- ଏମିତିରେ ଚକ୍ଷୁକୁ ମଳିବେ ନାହିଁ
- ଚକ୍ଷୁରେ ପଡ଼ିଥିବା କୌଣସି ବି ଜିନିଷକୁ ହାତରେ ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ନାହିଁ
- ଆଖିକୁ ସଫା ପାଣିରେ ଭଲଭାବେ ଧୋଇବେ
- ରୋଗୀଙ୍କ ଆଖିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ (ଢାଙ୍କି) ଦେବେ (ପରପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
- ରୋଗୀକୁ ଚକ୍ଷୁବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯିବେ ।

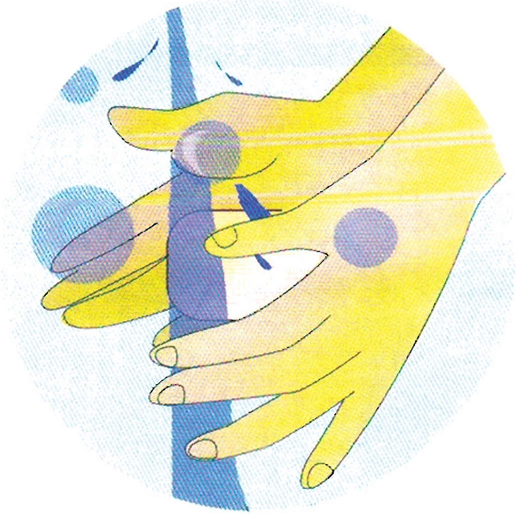
ଚକ୍ଷୁ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେଲେ

ଏହାର କାରଣ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ, ନିଆଁ ବା କିଛି ଗୁଣ୍ଡ ପଡ଼ିଯିବା

- ଏମିତିରେ ଚକ୍ଷୁକୁ ମଳିବେ ନାହିଁ
- ଚକ୍ଷୁକୁ ସଫା ପାଣିରେ ଭଲଭାବେ ଧୋଇବେ
- ରୋଗୀଙ୍କ ଚକ୍ଷୁକୁ ଘୋଡ଼ାଇ (ଢାଙ୍କି) ଦେବେ (ପରପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
- ରୋଗୀକୁ ଚକ୍ଷୁବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ।



ଚକ୍ଷୁର ଉପରେ ପଟି କେମିତି କରିବେ ଓ ଲଗାଇବେ ?



୧. ପ୍ରଥମେ ନିଜ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସାବୁନ ଲଗାଇ ପାଣିରେ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ।

୨. ସେହି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ, ସେ ତଳକୁ ଅନାଇ ଦୁଇ ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ।

୩. ପ୍ରଭାବିତ ଚକ୍ଷୁଟିରେ, ବିଶୁଦ୍ଧ କନାପଟି ଓ ତୁଳା ଦେଇ ବିନା ଚାପରେ ଟେପ୍ ଲଗାନ୍ତୁ।

କିଭଳି ଭାବେ ଆଘାତକୁ ଦୂରେଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ ବା କମ୍ କରାଯାଇପାରିବ ?

ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ କୌଣସି ଧାରୁଆ ଜିନିଷ ରଖାଯିବ ନାହିଁ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରବାକ୍ସ ଓ ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକୁ କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିବେ, ତାହା ଶିଖାଇବା ଦରକାର।

ଯଦି କିଛି ଆଘାତ ଲାଗିଯାଏ, ତେବେ

କଦାପି ଅବହେଳା କରିବେ ନାହିଁ

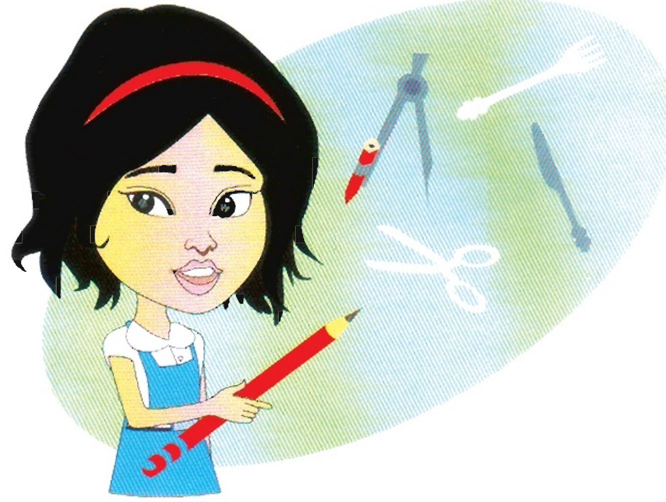
ରୋଗୀଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଚକ୍ଷୁବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ

ଚକ୍ଷୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ଯତ୍ନର କିଛି ଉପାୟ

ଦୟାକରି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ

କ'ଣ କରିବେ

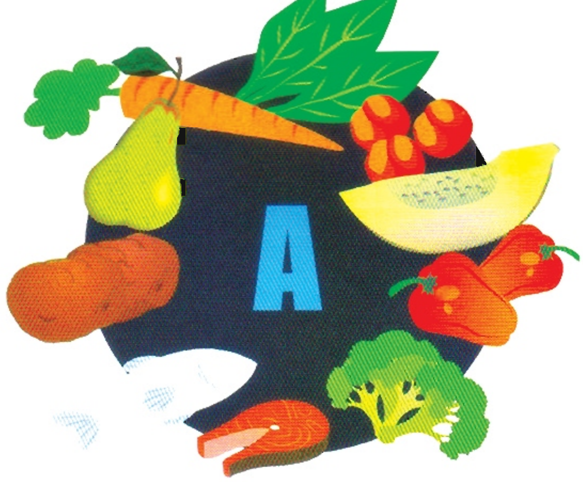
✔ ହାତକୁ ସାବୁନରେ ନିୟମିତ ସଫା ରଖିବେ ।



✔ ଧାରୁଆ ଓ ମୁନିଆ ଉପକରଣ ସବୁର ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ।

✔ ଅତି କମ୍‌ରେ ୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦରକାର ।

✔ ବର୍ଷରେ ଥରେ ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

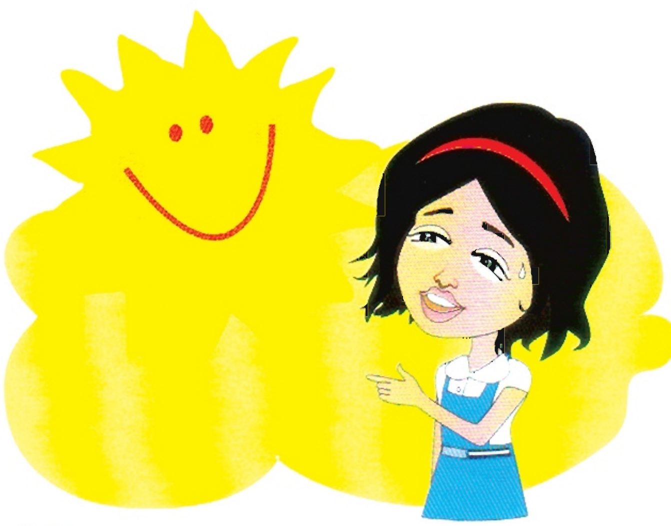


✔ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ

କ'ଣ କରିବେ ନାହିଁ

✗ ଆଖିରେ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଲଗାଇବା

✗ ତଉଲିଆ ବା ରୁମାଲ ଅନ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦେବା



✗ ଖାଲି ଆଖିରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ ଦେଖିବା

✗ ଡାବଲପୁଆ ଭଳି ଆଘାତର ଆଶଙ୍କା ଥିବା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଖେଳ ଖେଳିବା

✗ ବହୁତ ପାଖରୁ ଟିଭି ଦେଖିବା

NOTES:

orbis

ଅର୍ବିସ ଇଣ୍ଟରନ୍ୟାସନାଲ
ଭାରତ ଦେଶର ଶାଖା
୬ଷ୍ଠ ମହଲା, ଫର୍ଚ୍ୟୁନ ଟାୱାର ୨,
ପ୍ଲଟ୍ ନଂ ୪୦୬, ଉଦ୍ୟୋଗ ବିହାର ଫେଜ୍ ୨,
ଗୁରଗାଁ, ହରିୟାଣା - ୧୨୨୦୧୬, ଭାରତ