

Tips For Good Vision & Healthy Eyes

اچھی بینائی اور صحت مند آنکھوں کے لیے تراکیب

گھر اور کام کی جگہ پر روشنی کو ضروری بنائیں



اپنے اسکرین کے وقت کو محدود کریں۔
آنکھوں کو کیلا رکھیں



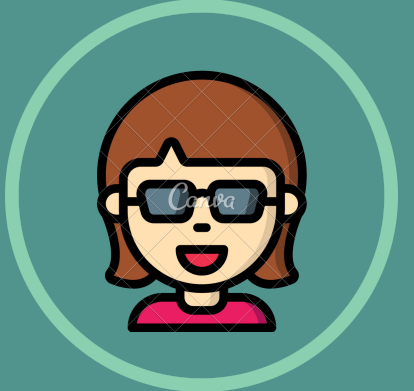
20-20 اصول پر عمل کریں: اسکرین ٹائم کے 20
منٹ کے بعد 20 بارپلک جھپکائیں



اچھے لینس کے عینک پہنیں



آنکھوں کو صاف رکھیں دھوپ کا چشمہ پہنیں



اپنی آنکھوں کا سالانہ معائنہ کروائیں



Patients for Patient Safety Foundation

www.patientsforpatientsafety.in

UIN 19.2 p1 (Urdu)