

ਚੰਗੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ (Tips For Good Vision & Healthy Eyes)

ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ
ਰੋਸ਼ਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ



ਆਪਣਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੁਬਰੀਕੇਟ
ਰੱਖੋ



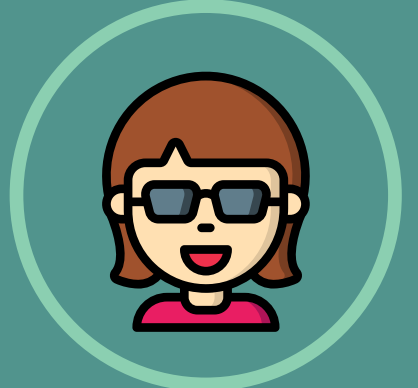
20-20 ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, 20 ਮਿੰਟ ਲਈ
ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਵਾਰ ਪਲਕਾਂ ਝਪਕੋ।



ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਨੰਬਰ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੋ



ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਸਨਗਲਾਸ ਪਹਿਨੋ



ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ



Patients for Patient Safety Foundation

www.patientsforpatientsafety.in

UIN 19.2 p1(Punjabi)