

ਅੱਖ ਦਾ ਫਲੂ

5 ਰਿਵਾਜ਼ ਹਾਰਟ ਸੰਸਥਾ

f @5Riversheart
i @5riversheartusa
t @DrSwaiman



01

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਡਿਸਚਾਰਜ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ

02

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ

ਇਹ ਵੀ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੈ

03

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਚਿਪਕ ਜਾਣ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

- ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਏ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਆਈ ਡ੍ਰੌਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਰਬੋਕਸੀਮੇਥਾਈਲਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

04

ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਪੁੱਝਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨਾ ਰਗੜੋ।

05

ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਚਸ਼ਮੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ

06

ਲੱਛਣ ਰਾਹਤ ਲਈ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਕੰਪਰੈੱਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਡਾ: ਅਨਮੋਲਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
ਐਮ.ਬੀ.ਬੀ.ਐਸ