



# شبكة آملر

## التعليمات

- ارتدِ نظارات القراءة إذا لزم الأمر.
- امسك الشبكة على بعد حوالي 30 سم (12 بوصة) من وجهك.
- غطِّ عيناً واحدة وانظر مباشرة إلى النقطة المركزية.
- أثناء التركيز على النقطة، لاحظ إذا كانت هناك أي خطوط تبدو متموجة أو ضبابية أو مفقودة.
- كرر العملية مع العين الأخرى.
- استخدم الشبكة بانتظام إذا أوصى طبيبك بذلك.
- إذا لاحظت أي تشويه جديد أو تغييرات في الرؤية، فاتصل بمقدم الرعاية البصرية الخاص بك.

