



# एम्सलर ग्रिड

## निर्देश

- यदि आवश्यक हो तो अपने पढ़ने के चश्मे पहनें।
- ग्रिड को अपने चेहरे से लगभग 30 सेमी (12 इंच) की दूरी पर रखें।
- एक आंख को ढके और सीधे केंद्रीय बिंदु को देखें।
- बिंदु पर ध्यान केंद्रित करते हुए देखें कि क्या कोई रेखाएं लहरदार, धुंधली, या गायब दिखती हैं।
- दूसरी आंख से इसे दोहराएं।
- यदि आपके डॉक्टर ने अनुशंसा की है, तो नियमित रूप से ग्रिड का उपयोग करें।
- यदि आप किसी नए विकृति या दृष्टि में बदलाव को नोटिस करते हैं, तो अपने नेत्र देखभाल प्रदाता से संपर्क करें।

