



ਐਮਸਲਰ ਗ੍ਰਿਡ

ਹਦਾਇਤਾਂ

- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਚਸ਼ਮੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਗ੍ਰਿਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (12 ਇੰਚ) ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਕੇਂਦਰੀ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਲਾਈਨਾਂ ਲਹਿਰਦਾਰ, ਧੁੰਦਲੇ ਜਾਂ ਗਾਇਬ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ।
- ਦੂਜੇ ਅੱਖ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗ੍ਰਿਡ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਵਿਧਵੰਸ਼ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

