



ایمسالر گرڈ

ہدایات

- اگر ضرورت ہو تو اپنی نظر کی عینک پہنیں۔
- گرڈ کو اپنے چہرے سے تقریباً 30 سینٹی میٹر (12 انچ) کے فاصلے پر رکھیں۔
- ایک آنکھ کو ڈھانپیں اور سیدھا بیچ کے نقطے کو دیکھیں
- ایک آنکھ کو ڈھانپیں اور براہ راست مرکزی نقطے پر دیکھیں۔
- نقطے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے، دیکھیں کہ آیا کوئی لائنیں لہریں، دھندلی، یا غائب نظر آرہی ہیں۔
- دوسرے آنکھ کے ساتھ یہی عمل دوہرائیں۔
- اگر آپ کے ڈاکٹر نے سفارش کی ہو تو گرڈ کا باقاعدگی سے استعمال کریں۔
- اگر آپ کو کوئی نیا بگاڑ یا نظر کی تبدیلی محسوس ہو تو اپنے آنکھوں کی دیکھ بھال کے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

