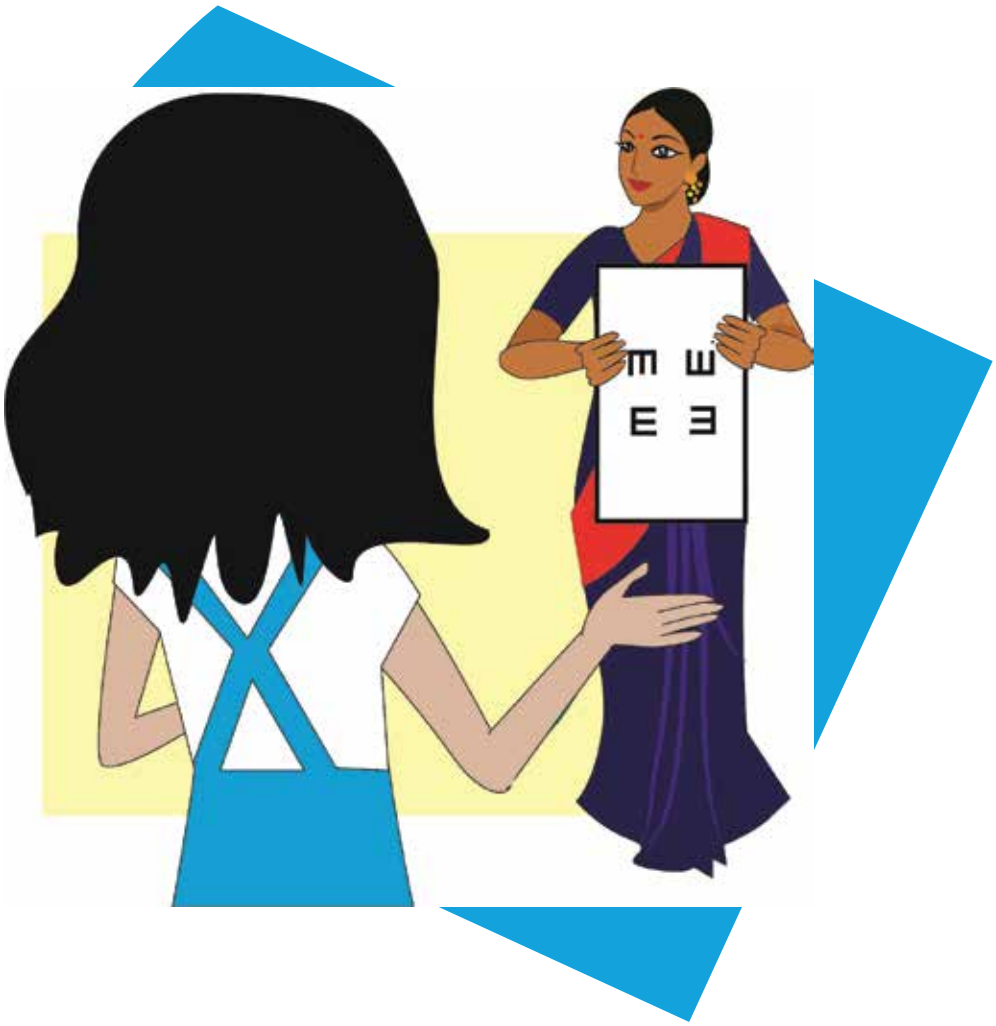
চোখের স্বাস্থ্যের জন্য নির্দেশাবলী



orbis

CENTRE OF EXCELLENCE IN EYE CARE
SUSRUT
EYE FOUNDATION & RESEARCH CENTRE

চোখের স্বাস্থ্যের জন্য নির্দেশাবলী

সূচীপত্র

	ভূমিকা	৩
১.	আপনি কী আপনার ছাত্রের দৃষ্টি পরীক্ষা করাতে চান ?	৫
২.	বাচ্চাদের আপনি কি এরকম কিছু করতে দেখেছেন	৬
৩.	আপনি কোনো ছাত্রের এরকম কোনো লক্ষণ দেখেছেন বা কোনো ছাত্র এধরনের সমস্যা আপনার কাছে বলেছে ?	৯
৪.	স্কুলে বাচ্চাদের চোখে আঘাত লাগলে কি করবেন ?	১২
৫.	চোখে কীভাবে ব্যান্ডেজ করবেন ?	১৩
৬.	চোখের সুরক্ষার জন্য কিছু পরামর্শ	১৪

প্রস্তাবনা

ভারতে 9.3 মিলিয়ন দৃষ্টি প্রতিবন্ধী শিশু রয়েছে এবং প্রতি 1,000 শিশুর মধ্যে 0.4 জন অন্ধ জন্মগ্রহণ করে।

অরবিস নামক একটি আন্তর্জাতিক অলাভজনক গোষ্ঠী প্রতিরোধযোগ্য অন্ধত্বের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য মানুষকে একত্রিত করে। প্রত্যেকের, সর্বত্র দৃষ্টিশক্তির অ্যাক্সেস রয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য, আমরা স্থানীয় দলগুলিকে তাদের মধ্যে অন্ধত্বের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য পরামর্শ দিই, প্রশিক্ষণ দিই এবং উৎসাহিত করি।

অরবিসের জন্য, শৈশব অন্ধত্ব প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। লক্ষ লক্ষ শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্করা আজ দেখতে সক্ষম হবে যদি তারা দ্রুত, উচ্চ-মানের চোখের যত্ন পেয়ে থাকে-যে ধরনের চিকিত্সা আমরা অনেকেই উপেক্ষা করি কারণ সমস্ত দৃষ্টিশক্তির 75% প্রতিরোধ বা সংশোধন করা যেতে পারে।

শেখার জন্য প্রথম আনুষ্ঠানিক সেটিং হল একটি ক্লাসরুম, এবং দৃষ্টি এবং শেখার মধ্যে দৃঢ়ভাবে জড়িত। শিক্ষকরা প্রায়শই অনুমান করেন যে ছাত্ররা যারা স্কুলে সংগ্রাম করছে তাদের দৃষ্টি সমস্যা রয়েছে, যা প্রায়শই সত্য বলে প্রমাণিত হয়। অতএব, এটা বলা ন্যায্য হবে যে শিশুদের চাক্ষুষ সমস্যাগুলির স্ক্রীনিং এবং সনাক্তকরণে শিক্ষকরা অপরিহার্য এবং সমালোচনামূলক।

একজন শিক্ষক, একজন সহকর্মী বা অন্য কেউ ভিজ্যুয়াল সমস্যা সনাক্ত করতে সহায়তা করতে পারেন। বই বহনকারী ব্যক্তি এই পরিস্থিতিতে একটি মূল ভূমিকা পালন করে। একজন ভিশন স্ক্রিনার হিসেবে, আপনিই প্রথম একজন শিশুর (বা একজন প্রাপ্তবয়স্কের) চোখের অবস্থা লক্ষ্য করতে পারেন এবং উপযুক্ত সময়ে যথাযথ যত্নের দিকে তাদের নির্দেশ দিতে পারেন। স্কুল স্ক্রিনিং প্রোগ্রামের সময় শিক্ষকদের সহায়তা করার লক্ষ্য নিয়ে, দৃষ্টি দূত (পিয়ার-টু-পিয়ার স্ক্রিনার্স), এবং অন্য যেকোন সম্প্রদায়ের স্বেচ্ছাসেবক যারা শিশুদের মধ্যে, একে অপরের মধ্যে এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে দৃষ্টি সমস্যা, চোখের রোগ এবং ব্যাধি সনাক্ত করতে সহায়তা করে। চোখের স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার বিষয়ে তাদের শিক্ষিত করার পাশাপাশি, অরবিস এই ম্যানুয়ালটি তৈরি করেছে।
আমরা আশা করি যে সারা দেশের আরও দৃষ্টি স্ক্রীনাররা এই তথ্যটি ব্যবহার করবে চিকিৎসার জন্য চোখের-সম্পর্কিত সমস্যাযুক্ত ছাত্রদের সনাক্ত করতে এবং সুপারিশ করতে, তাদের সম্পূর্ণ একাডেমিক সম্ভাবনা উপলব্ধি করতে সক্ষম করে।

ঋষি রাজ বোরাহ
কান্ট্রি ডিরেক্টর
অরবিস ইন্ডিয়া

আপনি কী আপনার ছাত্রের দৃষ্টি পরীক্ষা করাতে চান ?

এই পদ্ধতি গুলি অবলম্বন করতে হবে :-

প্রথমত - একটা বড়ো আলোকিত ঘর দরকার ।

দ্বিতীয়ত - E চার্ট টি থেকে ৬ মিটার দূরত্বে ফিতে দিয়ে মেপে নিয়ে একটা রেখা টানতে হবে ।

তৃতীয়ত - একদিকে দাঁড়িয়ে চোখের সমান্তরালে E চার্ট টি ধরতে হবে ।

চতুর্থত - ৬ মিটার দূরত্বে টানা লাইনের পাশে ছাত্রটিকে দাঁড় করাতে হবে ।

পঞ্চমত - ডান চোখটা ডান হাতের তালু দিয়ে হাল্কা করে বন্ধ করতে হবে যাতে ব্যাথা না করে ।

ষষ্ঠত - ছাত্রদের জিজ্ঞাসা করতে হবে লেখাটার কাটা মুখ তিনটে কোন দিকে বেরিয়ে আছে ।

সপ্তমত - পাঁচ ও ছয় নম্বর ধাপ বাম চোখের ক্ষেত্রে একই বলতে হবে ও করতে হবে ।

<u>E চার্টটিকে বারে বারে ঘোরাতে হবে যাতে ছাত্ররা স্মৃতিতে না রাখতে পারে যে E চার্টের কাটা মুখটা কোন দিকে ।</u>

<u>অন্তত তিনবার ঘোরাতে হবে একটা চোখ পরীক্ষার জন্য ।</u>

যদি সঠিক ভাবে E চার্টের - চারটি E র কাটা মুখের দিক নির্ণয় করতে পারে তবে দৃষ্টি স্বাভাবিক ।

যদি সঠিক ভাবে E চার্টের - চারটি E র কাটা মুখের দিক নির্ণয় করতে না পারে তবে ছাত্রদের চক্ষু বিষেশজ্ঞদের কাছে পাঠাতে হবে ।

বাচ্চাদের আপনি কি এরকম কিছু করতে দেখছেন ?

খুব কাছে গিয়ে এই বই পড়া

পড়াশুনা করতে অসুবিধা

পড়াশুনাতে
অমনযোগীতা

আঙুল দিয়ে আস্তে
আস্তে পড়া

দূরে দেখার সময় চোখকে ছোটো করে দেখা

একটা জিনিস কে বার বার পড়া ও পড়তে
পড়তে আটকে যাওয়া।

ব্লাকবোর্ডের লেখা পরিষ্কার দেখতে না পাওয়া

সূর্যের আলোর দিকে তাকাতে না পারা

দূরের দৃষ্টিশক্তি কম থাকার জন্য বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহন করতে না পারা ।

ঘন ঘন চোখ রগড়ানো

অস্বাভাবিক ভাবে চোখ দিয়ে জল আসা

ঘন ঘন চোখের পাতা ফেলা

ঘন ঘন মাথার যন্ত্রনা হওয়া

চোখ জ্বালা করা

পড়া, লেখা বা কম্পিউটার ব্যবহার করার সময় চোখ দিয়ে জল আসা

পড়াশুনায় পিছিয়ে পড়া

এই সমস্ত লক্ষণ গুলি দেখলে বাচ্চাদের চোখের ডাক্তার বাবুর কাছে পাঠানো একান্ত প্রয়োজন

পড়ুন
শনাক্ত করুন
পালন করুন

আপনি কোনো ছাত্রের এরকম কোনো লক্ষণ দেখেছেন বা কোনো ছাত্র এধরনের সমস্যা আপনার কাছে বলেছে ?

ঘোলাটে চোখ

একটির তুলনায় অন্য চোখের মণি টি বড়ো

ট্যারা চোখ

চোখের সাদা অংশটা হলুদ হওয়া

চোখের চারপাশের চামড়ার উপর খুস্‌কি

মণিতে গোল গোল দাগ হওয়া

চোখ লাল হওয়া

চোখ ও চোখের পাতা ফোলা

চাখ থেকে ঘন সাদা বা হলুদ পিচুটি বেরোতে দেখা

চোখ যন্ত্রনা করা

চোখ চুলকানো

চোখের মধ্য খচ্ খচ্ করা

ঝাপসা দেখা

দুটি করে দেখা

আলোর চারপাশে রঙের চক্রের মতো দেখা

রাত্রে ভালো না দেখতে পাওয়া

এই সমস্ত লক্ষণ গুলি দেখলে বাচ্চাদের চোখের ডাক্তার বাবুর কাছে পাঠানো একান্ত প্রয়োজন

পড়ুন
শনাক্ত করুন
পালন করুন

স্কুলে বাচ্চাদের চোখে আঘাত লাগলে কি করবেন ?

বাচ্চাদের বেশীরভাগ সময় খেলতে গিয়ে চোখে আঘাত লাগে

ভোঁতা বস্তুর দ্বারা চোখে আঘাত :

এটা বল বা পাথর দিয়ে হতে পারে

১) বাচ্চাদের চোখ বেশি ঘষতে দেবেন না
২) চোখে একটা পরিস্কার ব্যান্ডেজ দিয়ে দিন
৩) বাচ্চাটিকে চোখের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান ।

ধারালো বস্তুর দ্বারা আঘাত:

এটা পেনসিল, কম্পাস, গাছের ডাল ইত্যাদি দিয়ে হতে পারে ।

১) বাচ্চাদের চোখ বেশি ঘষতে দেবেন না ।
২) চোখে একটা পরিস্কার ব্যান্ডেজ দিয়ে দিন ।
৩) বাচ্চাটিকে চোখের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান ।

চোখে কিছু পড়া:

যেমন - বালি, ধুলো, পোকামাকড় ইত্যাদি

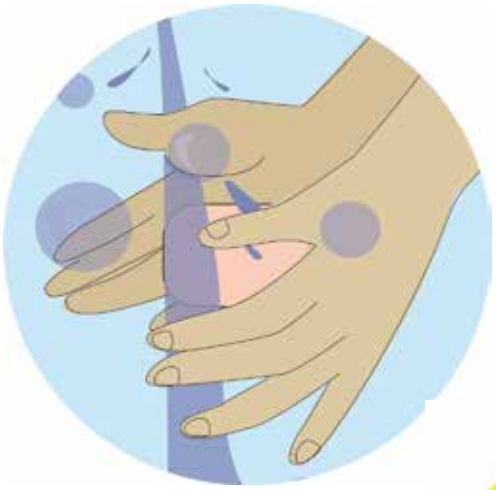
১) বাচ্চাদের চোখ বেশি ঘষতে দেবেন না ।
২) হাত দিয়ে চোখের মধ্যে পড়ে থাকা বস্তুটা বের করবেন না ।
৩) পরিষ্কার জল দিয়ে ভালো করে চোখ ধোয়াবেন ।
৪) চোখে ব্যান্ডেজ দিয়ে দিন ।
৫) বাচ্চাটিকে চোখের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান ।

পুড়ে যাওয়া:

যেমন - রাসায়নিক পদার্থ, আগুন, চুন ইত্যাদি

১) চোখ বেশি ঘষতে দেবেন না ।
২) পরিষ্কার জল দিয়ে ভালো করে চোখ ধোয়াবেন ।
৩) চোখে ব্যান্ডেজ দিয়ে দিন ।
৪) বাচ্চাটিকে চোখের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান ।

চোখে কিভাবে ব্যান্ডেজ লাগাবেন ?



১) হাত ভালো করে সাবান দিয়ে পরিস্কার করবেন

২) ছাত্রটিকে নিচের দিকে তাকিয়ে চোখ বন্ধ করতে বলুন

৩) আঘাত লাগা চোখের উপর তুলো আথবা পরিস্কার গজ কাপড় বসিয়ে টেপ সেঁটে দিন । দেখবেন যেন চোখে চাপ না লাগে ।

কি ভাবে আঘাত কম করা যায়

ক্লাসরুমে কোনো ধারালো বস্তু না রাখা

ধারালো বস্তু কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তা বাচ্চাদের বোঝানো (পেনসিল, কম্পাস)

In case of any form of injury

চোখে আঘাত লাগলে সেটিকে অবহেলা করবেন না

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চোখের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান

কি করা উচিত

ছাত্রদের সঙ্গে এইগুলি শেয়ার করুন

চোখের স্বাস্থ্য ও সুরক্ষার জন্য বাচ্চাদের সঙ্গে এই গুলি আলোচনা করুন

✓ প্রত্যহ সাবান দিয়ে হাত পরিস্কার করা উচিত

✓ ধারালো জিনিস যেমন - কম্পাস, পেনসিল, কাঁচি, ছুরি ইত্যাদি যত্ন সহকারে ব্যবহার করা উচিত

✓ দিনে ৮ ঘন্টা ঘুমানো উচিত

✓ প্রতি বৎসর চক্ষু পরীক্ষা করা উচিত

✓ ভিটামিন ‘এ’-যুক্ত খাবার খাওয়া

কি করা উচিত নয়

✗ ঘন ঘন চোখে হাত দেওয়া উচিত নয়

✗ অন্যের রুমাল বা তোয়ালে ব্যবহার করা উচিত নয়

✗ খালি চোখে সূর্যের দিকে তাকানো উচিত নয়

✗ ডাং গুলির মতো বিপদজনক খেলা উচিত নয়

✗ খুব কাছ থেকে টিভি দেখা উচিত নয়

নোট

SUSRUT EYE FOUNDATION AND RESEARCH CENTRE

Salt Lake –

HB-36/A/1, Sec.-III, Salt Lake City
Kolkata-700106
Ph. - +91 33 40506500, 23580201, 23341628/32/48
Corporate - +91 33 40506511
Counselling - +91 33 40506512
Fax - +91 33 23340651
E-mail – susrut36@gmail.com

Berhampore –

25/1, Kalikapur Road, Berhampore
Murshidabad, Pin -742101
Ph. - +91 3482 274970 / 200521
Fax - +91 3482 259888
E-mail – susrut8@yahoo.com

Web – www.susrut.org

Orbis International

52 Vanderbilt Avenue
8th Floor New York, NY 10017
USA