চোখের স্বাস্থ্যের জন্য নির্দেশাবলী

শিক্ষকদের জন্য

orbis

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

চোখের স্বাস্থ্যের জন্য নির্দেশাবলী

শিক্ষকদের জন্য

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

ভূমিকা

ক্ষীণদৃষ্টি সম্পন্ন মানুষদের একটি বড় অংশ ভারতে বসবাস করে। প্রায় ৬.৩ কোটি মানুষ ক্ষীণদৃষ্টি সম্পন্ন এবং তাদের মধ্যে ৮০ লক্ষ দৃষ্টিহীন।

অরবিস একটি আর্ন্তজাতিক সেবা সংগঠন যারা আমাদের দেশের বিভিন্ন চক্ষু সমস্যা, বিশেষত শিশুদের চোখের সমস্যা নিয়ে কাজ করে। বিভিন্ন প্রকার শিক্ষা প্রদান, গবেষনা ও উন্নততর চিকিৎসার সুযোগ করে দিয়ে, দৃষ্টিহীনতা দূর করে এবং মানুষকে তাদের পূর্ন কর্মশক্তি ফিরিয়ে দিতে সাহায্য করে।

বাচ্চাদের দৃষ্টি রক্ষা করা এবং চিকিৎসা করা অরবিস এর প্রধান লক্ষ্য, কারণ তারা বিশ্বাস করে যে "প্রত্যেকটি বাচ্চা যেন ভালো ভাবে প্রাথমিক চক্ষু চিকিৎসার সুযোগ পায় ও অন্ধত্ব দূর করে প্রাথমিক শিক্ষার সুযোগ গ্রহন করে। এটাই প্রত্যেকটি বাচ্চার আধিকার।"

দেখা ও শেখার মধ্য একটা গভীর সম্পর্ক আছে এবং স্কুল হচ্ছে বাচ্চাদের শেখার প্রথম পদক্ষেপ। অনেক সময় স্কুলে বাচ্চারা ব্লাকবোর্ড দেখতে পায় না, পড়তে অসুবিধা হয়। অনেক সময় শিক্ষক মহাশয়রা সমস্যাটা বুঝতে পারেন এবং সেই সব ছাত্রদের চক্ষু চিকিৎসার জন্য পাঠানো হয়। সুতরাং এটা বলা ভুল হবে না যে ছাদের চক্ষু সমস্যা খুঁজে বার করতে শিক্ষকরা বিশেষ ভূমিকা পালন করতে পারেন।

অরবিস এর এই বইটির লক্ষ্য হচ্ছে শিক্ষকদের সাহায্য করা এবং বিভিন্ন চক্ষু সমস্যা ও চক্ষুরোগ সংক্রান্ত কিছু তথ্য দেওয়া যাতে তারা ছাত্রদের চক্ষু স্বাস্থ্য ও চক্ষু নিরাপত্তার শিক্ষা দিতে পারেন।

আমরা আশা করি যে আমাদের দেশের অনেক শিক্ষককে আমরা এই কাজের সাথে যুক্ত করতে পারবো, তারা ছাত্রদের সঠিক সময় চক্ষু চিকিৎসার সুযোগ করে দেবেন। ছাত্ররা যেন তাদের পড়াশুনা সঠিক ভাবে চালিয়ে যেতে পারে।

Dr. Rahul Ali
Country Director, India
Orbis International

আপনি কী আপনার ছাত্রের দৃষ্টি পরীক্ষা করাতে চান ?

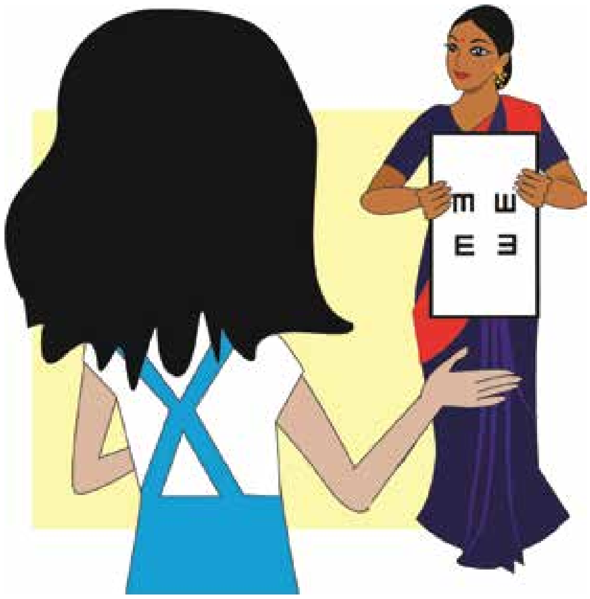
এই পদ্ধতি গুলি অবলম্বন করতে হবে :-

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 ।

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

অন্তত তিনবার ঘোরাতে হবে একটা চোখ পরীক্ষার জন্য ।

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 ?

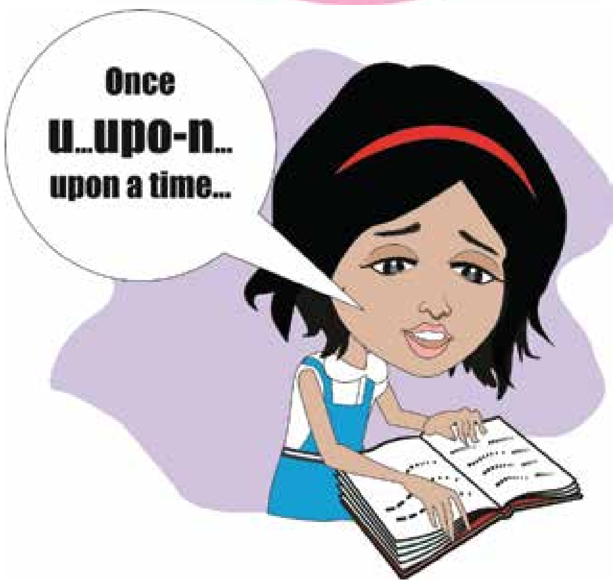
খুব কাছে গিয়ে এই বই পড়া

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

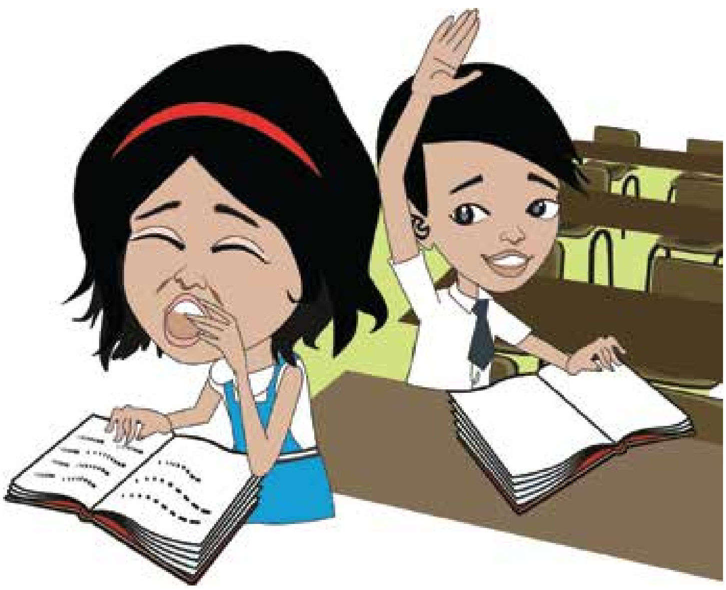
অস্বাভাবিক ভাবে চোখ দিয়ে জল আসা

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

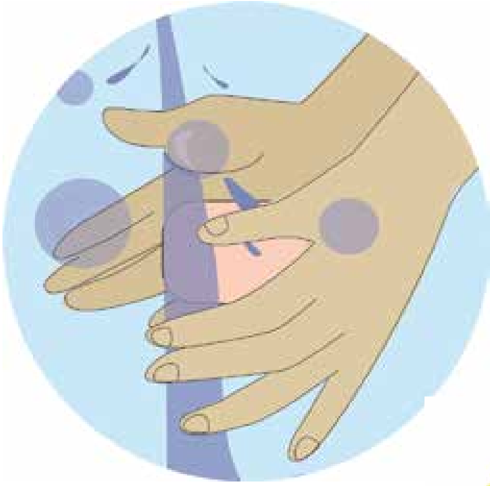
১) বাচ্চাদের চোখ বেশি ঘষতে দেবেন না ।
২) হাত দিয়ে চোখের মধ্যে পড়ে থাকা বস্তুটা বের করবেন না ।
৩) পরিষ্কার জল দিয়ে ভালো করে চোখ ধোয়াবেন ।
৪) চোখে ব্যান্ডেজ দিয়ে দিন ।
৫) বাচ্চাটিকে চোখের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান ।

পুড়ে যাওয়া:

যেমন - রাসায়নিক পদার্থ, আগুন, চুন ইত্যাদি

১) চোখ বেশি ঘষতে দেবেন না ।
২) পরিস্কার 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

Orbis International
India Country Office
6th Floor, Fortune Tower II,
Plot No. 406, Udyog Vihar Phase III,
Gurgaon, Haryana - 122016, India
Tel: 91-124-4284601
Fax: 91-124-4284602
Email: info.india@orbis.org