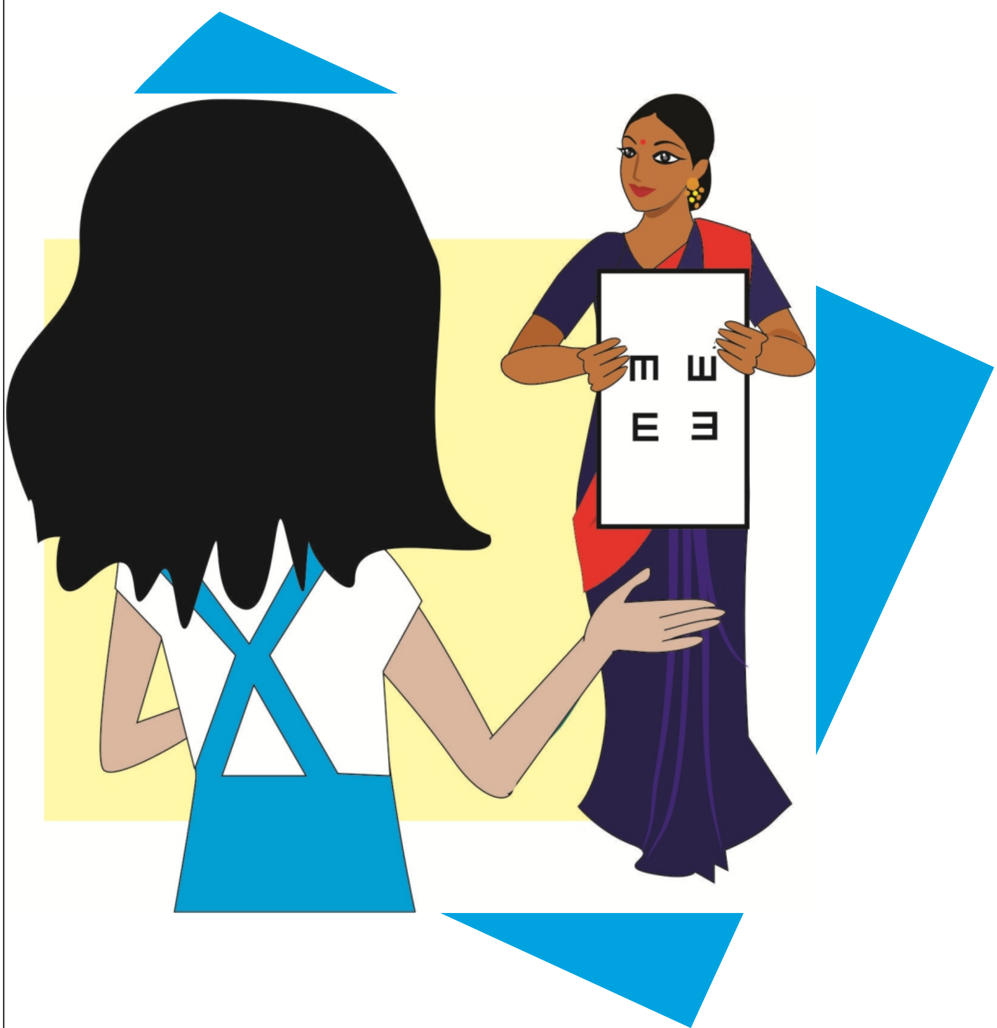
व्हिजन स्क्रिनिंग

मार्गदर्शक पुस्तिका
शाळा शिक्षकांकरता



orbis

POONA BLIND MEN'S ASSOCIATION

" We reach out and care "

PBMA's H. V. Desai Eye Hospital

Developed by:

orbis

Supported by:

صندوق قطر للتنمية
Qatar Development Fund

Translated by:

PBMA's H. V. Desai Eye Hospital

For the program:

QATAR creating vision

REACH

दृष्टीसह सुरूवात होते.
(It starts with vision)

ही माहिती व मुळ प्रतीचे अधिकार राखीव आहेत.
शैक्षणिक व धर्मादाय संस्थाना मुभा देण्यात येईल.

ऑर्बीस इंटरनॅशनल
भारत संपर्क कार्यालय
६ वा मजला, फॉर्चून टॉवर २, फ्लॉट नं. ४०६,
उद्योग विहार फेज ३, गुरगांव, हरियाणा १२२०१६ भारत
टेलीफोन : ९१-१२४-४२८४६०१
ईमेल : comms.India@orbis.org

व्हिजन स्क्रिनिंग

मार्गदर्शक पुस्तिका
शाळा शिक्षकांकरता

अनुक्रमणिका ०३

विभाग १ : तुम्हाला तुमच्या विद्यार्थ्यांसाठी दृष्टी तपासणी करावयाची आहे का ? ०५

विभाग २ : तुमचे विद्यार्थी यापैकी एक किंवा अनेक गोष्टी करताना तुम्हाला आढळले आहेत का ? ०६

विभाग ३ : तुम्हाला ही लक्षणे तुमच्या विद्यार्थ्यांमध्ये आढळली का ? किंवा यापैकी एक किंवा अनेक तक्रारी तुमच्या विद्यार्थ्यांनी केल्या आहेत का ? ०९

विभाग ४ : शाळेमधे कोणाच्या डोळ्याला इजा झाली आहे का ? या विषयी तुम्ही काय करून शकता ? १२

विभाग ५ : डोळा झाकण (आय पॅच) कसे बनवाल व वापराल ? १३

विभाग ६ : डोळ्यांच्या सुरक्षिततेसाठी व आरोग्यासाठी काही उपयुक्त सुचना सोबत जोडल्या आहेत. १४

जगभरातल्या अधु अल्प / कमी दृष्टी असलेल्या लोकसंख्येचा बराच मोठा हिस्सा भारतात आहे. अंदाजे ६३० लाख लोक हे अधु दृष्टीने ग्रासले असून त्यातील सुमारे ८ लाख लोक अंध आहेत.

ORBIS (ऑर्बिस) ही एक आंतरराष्टीय स्तरावरील धर्मादाय संस्था असून हीचा मूळ उद्देश डोळ्यांचे आरोग्य राखणे खासकरून लहान मुलांमध्ये हा आहे. ह्याद्वारे उत्कृष्ट दर्जाची नेत्रआरोग्य सेवा सहज उपलब्ध करून देणे, त्यासाठी लागणारे शैक्षणिक उपक्रम राबवणे, संशोधन व पुरस्कार देणे ही कामे केली जातत. तसेच टाळण्याजोगे अंधत्व समूळ नष्ट करून, अंधजनांना त्यांची पूर्ण क्षमता वापरण्यायोग्य सक्षम बनवण्याचा प्रयत्न केला जोता.

लहान मुलांमधील अंधत्वाचा प्रतिबंध व समूळ उच्चाटन याला ORBIS (ऑर्बिसचे) सर्वोच्च प्राध्यान्य आहे. कारण उत्तम प्रतीची सर्वांगीण डोळ्यांची तपासणी, काळजी व उपचार लवकरात लवकर मिळणे हा लहान मुलांचा हक्क आहे असा आमचा विश्वास आहे.

दृष्टी व शिक्षण यांचा निकटचा संबंध असून, शाळा हा त्यांचा पहिला पाया आहे. जेव्हा मुलांना शाळेमध्ये शिकणे, वाचणे, समजणे, फळ्यावरचे वाचणे या गोष्टींमधे त्रास होतो, तेव्हा शिक्षकांना, मुलांना दृष्टीचा त्रास आहे याची जाणीव होते व बरेचदा खरी ती असते.

लहान मुलांनामधील दृष्टीदोष व आजार ओळखण्यास शिक्षकांना मदत व्हावी ह्याच उद्देशाने ऑर्बिसने ही पुस्तिका तयार केली आहे व याद्वारे विद्यार्थ्यांनाही डोळ्यांची व खबरदारी घेण्याविषयी मार्गदर्शन होते.

आम्हाला अशी अशा आहे की या मार्गदर्शिकेद्वारे देशभरातील जास्तीत जास्त शिक्षकांना विद्यार्थ्यांमधील डोळ्यांचे आजार ओळखता येतील व त्यांना योग्य ठिकाणी तपासणी करण्यासाठी पाठवता येईल.

डॉ. राहुल अली
संचालक भातर ऑर्बिस इंटरनॅशनल

तुम्हाला तुमच्या विद्यार्थ्यांसाठी 'व्हिजन स्क्रिनींग' करावयाची आहे का ?

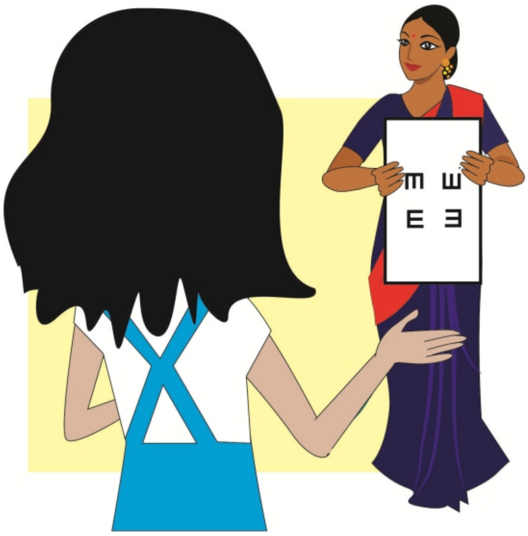
तुम्ही पुढील उपया योजना केल्या पाहिजेत :-

कृती १ : उत्तम प्रकाश असलेली खोली किंवा मैदान निवडावे.

कृती २ : किट मधे दिलेल्या टेपने मोजून घेऊन दोन रेखा एकमेकांपासून ६ मीटर अंतराव काढणे.

कृती ३ : किट मधील 6/9 'E' चार्ट (तक्ता) डोळ्यांच्या लेव्हला पातळीमध्ये / धरून एका रेषेवर उभे रहावे.

कृती ४ : विद्याथर्यांला दुसऱ्या रेषेवर ६ मीटर उभे करावे.



कृती ५ : उजव्या डोळ्याने सुरूवात करावी. डावा डोळा हाताने दाबू न देता बंद करणे.

कृती ६ : 'E' या अक्षरांची दिशा ओळकण्यास विद्यार्थ्यांस सांगावे.

कृती ७ : कृती ५ व कृती ६ आता डाव्या डोळ्याने करणे.

हा तक्ता गोल फिरवून वापरावा ज्यायोगे विद्यार्थ्यांना तो पाठ होणार नाही.
प्रत्येक डोळ्यासाठी किमान ३ वेळेस हा तक्ता गोल फिरवावा.

जर विद्यार्थ्यांने नीट ओळखले तर त्याची/तिची नजर व्यवस्थित आहे.

जर विद्यार्थ्यांने नीट ओळखले नाही तर त्याला/तिला डोळ्यांच्या डॉक्टरांकडे पाठवावे.

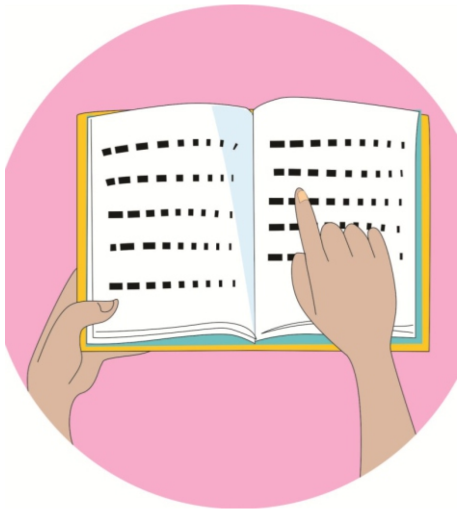
तुमचे विद्यार्थी यापैकी एक किंवा अनेक गोष्टी करताना तुम्हाला आढळले आहेत का ?

पुस्तक डोळ्यांच्या जवळ धरणे.

वाचताना त्रास होणे.

लक्ष देण्यास त्रास होणे

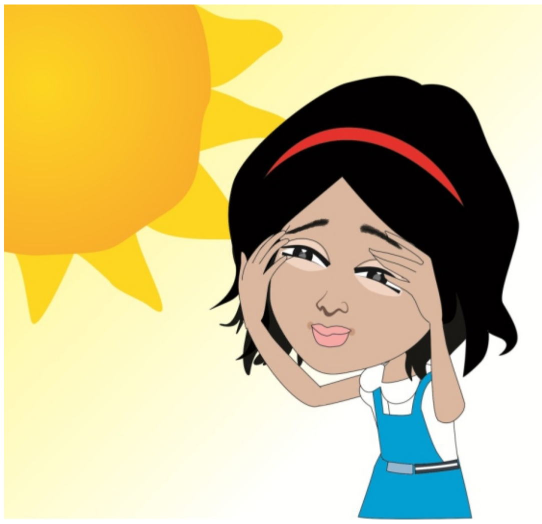
वाक्य वाचताना बोटाचा वापर करणे. (ओळीवर राहण्यासाठी)



दुरची वस्तू पाहण्यासाठी डोळे बारीक करून पाहणे

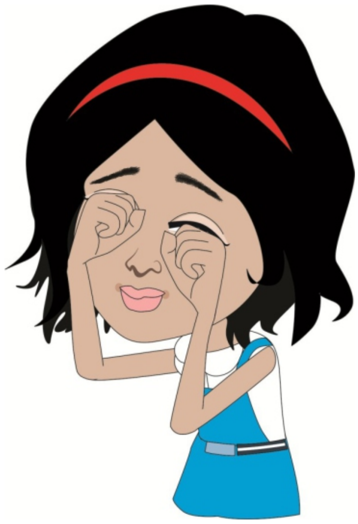
वाचताना अडखळणे.

फळ्यावरचे वाचताना स्पष्ट न दिसने



प्रकाशात त्रास होणे.

दुरचे नीट दिसणे आवश्यक असलेल्या
खेळात सहभागी न होता येणे



सतत डोळे चोळणे.
डोळ्यांची सतत उघडझाप करणे.

डोळ्यांतून सतत पाणी येणे.

डोळ्यांची सतत उघडझाप करणे

वारंवार डोकेदुखीची तक्रार करणे.

डोळ्यांची जळजळ होणे.

लिहताना, वाचताना, संगणक
वापरताना डोळे जड व थकल्यासारखे वाटणे.

शैक्षणीक कामगिरीवर अनुचित परिणाम होणे.

निरीक्षण करा
लक्षणे ओळखा
डॉक्टरांकडे पाठवा.

विद्यार्थ्यांला
डोळ्यांच्या
तज्ञांकडे पाठवा.

तुम्हाला ही लक्षणे तुमच्या विद्यार्थ्यांमध्ये आढळली का ? किंवा यापैकी एक किंवा अनेक तक्रारी तुमच्या विद्यार्थ्यांनी केल्या आहेत का ?

नेत्रपटल पांढरे होणे.

दोन्ही डोळ्यांचे नेत्रपटल असमान असने. (एक मोठे होणे)

तिरळेपणा

डोळ्यांचा पांढरा भाग पिवळा पडणे.

डोळ्यांभोवतीची त्वचा रूक्ष होऊन पापुद्रे सुटणे.

नेत्रपटलावर गोलाकार कड्या उमटणे.

डोळ्यांना लाली येणे.

डोळे / पापण्या सुजणे.

घट्ट पांढरा / पिवळा चिकट द्राव डोळ्यांतून येणे.

डोळे दुखणे.

डोळ्यांना खाज सुटणे.

डोळ्यांत कचरा गेल्यासारखे टोचणे.

अंधुक /धुसर दिसणे.

वस्तू दोन दोन (डबल) दिसणे.

उजेडा भोवती वलय दिसणे.

रातांधळेपणा रात्री नीट न दिसणे.

विद्यार्थ्याला
नेत्रतज्ञाकडे पाठवा.

निरीक्षण करा.
लक्षणे ओळखा,
डॉक्टरांकडे पाठवा.

शाळेमध्ये कोणाच्या डोळ्याला इजा झाली आहे का ?

ह्यात तुम्ही काय करू शकता ?
बहुतांशी डोळ्याच्या इजा
या मैदानी किंवा करमणुकीच्या
खेळां दरम्यान होतात.

मुक्कामार

बोथट वस्तुंनी झालेली इजा. उदा. दगड, चेंडु इ.
डोळे चोळु देऊ नका.
पेशंटचा डोळा झाका. पुढील पानाचा संदर्भ पहा.
तिला / त्याला डॉक्टरकडे न्या.

भेदक इजा

पेन्सील, झाडाजी फांदी, करकटक.
डोळे चोळु देऊ नका. पेशंटचा डोळा झाका.
पुढील पानाचा संदर्भ पहा.
तिला / त्याला डॉक्टरकडे न्या.

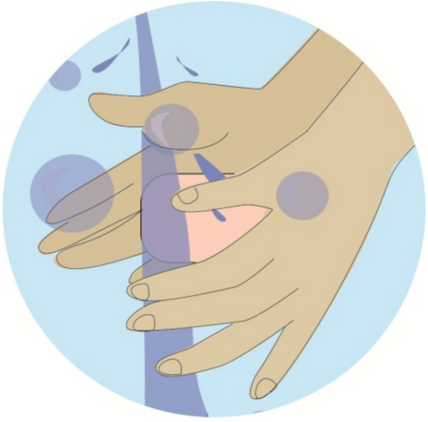
डोळ्यात कचरा जाणे : कारणे –

धुळीचे कण, वाळू, कीटक इत्यादी.
डोळे चोळु देऊ नका. डोळ्यातील कचरा हातात काढायचा प्रयत्न करू नका. कचरा गेलेला डोळा भरपूर स्वच्छ पाण्याने धुवा. पेशंटचा डोळा झाका. पुढील पानाचा संदर्भ पहा. पेशंटला डॉक्टरकडे न्या.

भाजणे : कारणे –

केमीकल्स, रसायने, आग, चुना इत्यादी.
डोळे चोळु देऊ नका. भाजलेला डोळा भरपूर स्वच्छ पाण्याने धुवा. पेशंटचा डोळा झाका.
पुढील पानाचा संदर्भ पहा. पेशंटला डॉक्टरकडे न्या.

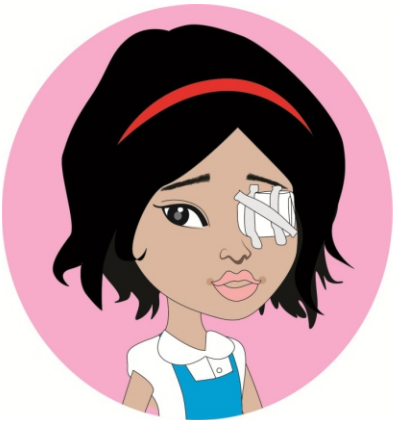
(आय पॅच) कसे बनवाल व वापराल ?



१. पाणी व साबणाने हात पूर्णपणे स्वच्छ धुवा.

२. विद्यार्थ्याला खाली बसण्यास सांगा व दोन्ही डोळे बंद करायला सांगा.

३. इजा झालेल्या डोळ्यावर स्वच्छ व निर्जंतुक केलेला कापूस अथवा 'आयपॅड' ठेवा. त्याला दाब न देता चिकटपट्टी लावा.



विद्यार्थ्यांना टोकदार वस्तू कशा हाताळण्याबाबत शिकवण देणे.

जखमा कशा टाळाव्यात ?
वर्गामध्ये टोकदार कोपरे वा वस्तू नसाव्यात.

इजा झाल्यास काय करावे.
दुर्लक्ष करू नये.
तिला / त्याला त्वरीत डॉक्टरकडे न्यावे.

काय करावे

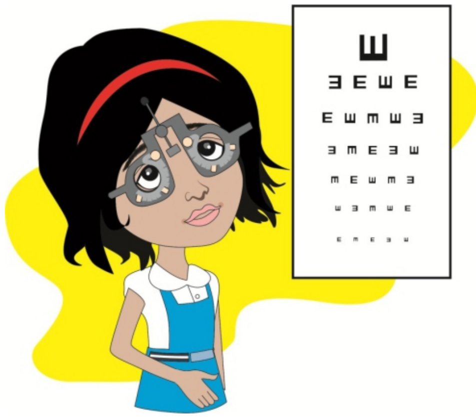
डोळ्यांच्या सुरक्षिततेसाठी व आरोग्यासाठी काही उपयुक्त टीप्स

कृपया ही माहीती विद्यार्थ्यांनाही समजावून सांगा.

✓ नियमीतपणे हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत.

✓ अणकूचीदार वस्तू हाताळताना खबरदारी घ्यावी.

✓ ८ तास पुरेशी झोप घ्यावी.



✓ डोळ्यांची तपासणी दरवर्षी करून घ्या.

✓ जीवनसत्व 'अ' युक्त अन्नाचे सेवन करणे.

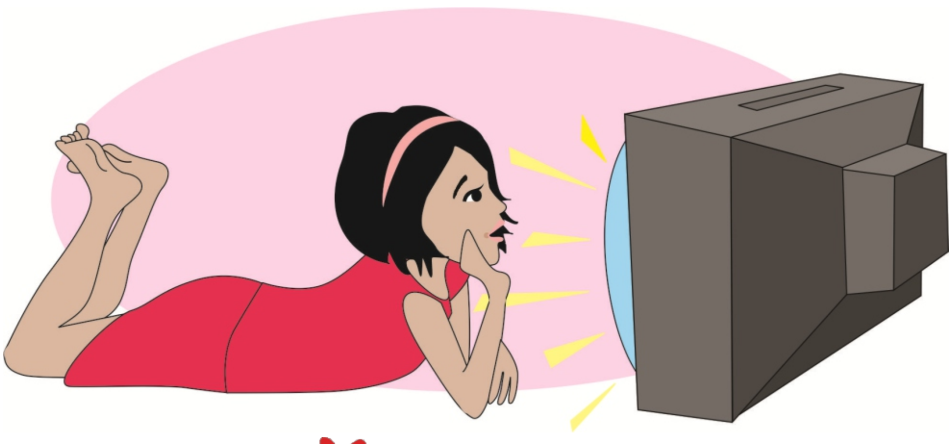
हे करू नका

सतत डोळ्यांना हात लावणे / चोळणे.

एकमेकांचा टॉवेल / रूमाल वापरणे.

तळपत्या सुर्याकडे उघड्या डोळ्याने पहाणे.

विटीदांडू सारखे धोकादायक खेळ खेळणे.



खूप जवळून टि.व्ही. पाहणे.

ऑर्बीस इंटरनॅशनल
भारत संपर्क कार्यालय
६ वा मजला, फॉर्चून टॉवर २, फ्लॉट नं. ४०६,
उद्योग विहार फेज ३, गुरगांव, हरियाणा १२२०१६ भारत
टेलीफोन : ९१-१२४-४२८४६०१
फॅक्स : ९१-१२४-४२८४६०२
ईमेल : info.india@orbis.org