

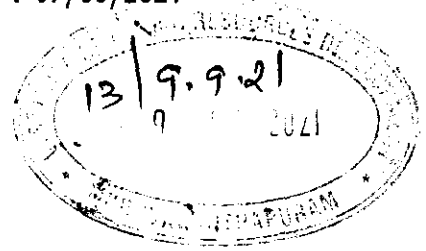
നം.സി4- 14192 /2021

ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസ് (ആരോഗ്യം)
കോട്ടയം, തീയതി : 07/09/2021

6679/2/HRD

പ്രേഷകൻ

ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ (ആരോഗ്യം)
കോട്ടയം.



സ്വീകർത്താവ്

1. ജില്ലാ പ്ലാനിംഗ് ഓഫീസർ, കോട്ടയം
(ജില്ലയിലെ എല്ലാ വകുപ്പുകളുടെയും ജില്ലാ മേധാവികൾക്ക് അറിയിപ്പു നൽകുന്നതിനായി).
2. ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ കോളേജ് വിദ്യാഭ്യാസ ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടറേറ്റ്, കോട്ടയം
3. മേഖലാ ഉപമേധാവി, ഫയർ സെക്ഷണ്ടറി വിദ്യാഭ്യാസം, കോട്ടയം
4. വിദ്യാഭ്യാസ ഉപഡയറക്ടർ, കോട്ടയം,
5. ഡയറക്ടർ,
IHRD, TC 86/1949(2), N.H Bypass Junction, Chackai, Pettah.P.O,
തിരുവനന്തപുരം-695024.
6. സാങ്കേതിക വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ,
തിരുവനന്തപുരം

സർ,

വിഷയം:- ആരോഗ്യ വകുപ്പ്. - നേത്ര സംരക്ഷണം സംബന്ധിച്ച്
സൂചന :- ഡോ.അനിതകുമാരി.റ്റി, ഡെപ്യൂട്ടി ഡി.എം.ഒ/ഡ.പി.ഒ(ഡി.ബി.സി.
എസ്)-ന്റെ 01/09/2021-ലെ സമർപ്പണം

SH

നേത്ര സംരക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കുട്ടികളും, മുതിർന്നവരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതും, കൃത്യമായി പാലിക്കേണ്ടതുമായ താഴെ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അറിവിലേക്കും എല്ലാ കീഴ് സ്ഥാപനമേധാവികൾക്കും സ്കൂൾ, കോളേജുകളിലേക്കും നൽകുന്നതിനുമായി അയയ്ക്കുന്നു.

ഉള്ളടക്കം : മേൽ പ്രസ്താവിച്ച പ്രകാരം

വിശ്വസ്തതയോടെ



RB3
16.9.2021

(Handwritten signature)

ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ (ആരോഗ്യം)ക്ക് വേണ്ടി
കോട്ടയം

പകർപ്പ്:

1. ഡോ.അനിതകുമാരി.റ്റി, ഡെപ്യൂട്ടി .ഡി.എം.ഒ
2. ഫയൽ

10/9/2021

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

കോവിഡ്-19 രോഗവ്യാപനത്തെ തുടർന്ന് എല്ലാ ആൾക്കാരുടെയും ജീവിതചര്യയിൽ സമൂലമായ മാറ്റം സംഭവിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ജോലിയുടെയും പഠനത്തിന്റെയും വിനോദത്തിന്റെയും ഭാഗമായി മണിക്കൂറുകളാണ് ഓരോരുത്തരും കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെയും ഫോണിന്റെയും ടിവിയുടെയും മുമ്പിൽ ചിലവിടുന്നത്. ആയതിനാൽ എല്ലാവരും നേത്രങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് താഴെപറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

“സ്ക്രീൻ ടൈം” താഴെ പറയുന്നവിധം ക്രമപ്പെടുത്തുകയാണ് കണ്ണുകൾക്ക് ആയാസം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ ചെയ്യേണ്ടത്.

2 വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികൾ- 0 മിനിറ്റ്സ്

2-6 വയസ്സുവരെ-1 മണിക്കൂർ

7 വയസ്സിനു മുകളിൽ- 2 മണിക്കൂർ

എന്നാൽ ഇപ്പോഴത്തെ പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ ഈ സമയക്രമം പാലിക്കുവാൻ സാധ്യമാകുന്നില്ല. അതിനാൽ ഡിജിറ്റൽ സ്ക്രീൻ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നേത്രസംരക്ഷണത്തിനായി താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

(എ) കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ഉള്ള കാഴ്ച ശക്തി പരിശോധന എല്ലാ വർഷവും രണ്ട് കണ്ണുകളുടേയും കാഴ്ച പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. കണ്ണട ഉപയോഗിക്കുന്നവർ കണ്ണടയുടെ പവറിന് മാറ്റമുണ്ടോയെന്ന് പരിശോധന നടത്തേണ്ടതും ആവശ്യമെങ്കിൽ മാറ്റേണ്ടതുമാണ്.

(ബി) കമ്പ്യൂട്ടറോ മൊബൈൽ ഫോണോ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മധ്യഭാഗം നേർദ്വൃഷ്ടിയിൽ നിന്ന് 15-20 ഡിഗ്രി താഴെയായിരിക്കണം.

(സി) 1 മുതൽ 10 റൂൾ

കണ്ണിൽ നിന്നും സ്ക്രീനിലേക്കുള്ള ദൂരം

മൊബൈൽ ഫോൺ- 1 അടി

കമ്പ്യൂട്ടർ സ്ക്രീൻ- 2 അടി

റ്റി.വി സ്ക്രീൻ- 10 അടി

(ഡി) തുടർച്ചയായി കമ്പ്യൂട്ടർ/ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ആവർത്തിച്ച് കണ്ണുകൾ ചിമ്മുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക (തുടർച്ചയായി സ്ക്രീനിൽത്തന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ കണ്ണുകൾ ചിമ്മുന്നത് 3-മടങ്ങുവരെ കുറയുന്നു.) സാധാരണ ഒരു വ്യക്തി ഒരു മിനിറ്റിൽ 15 മുതൽ തവണവരെ കണ്ണുകൾ ചിമ്മുന്നു. എന്നാൽ കമ്പ്യൂട്ടർ/ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുന്ന സമയത്ത് ഇത് 5 തവണയിൽ കുറവായി മാറുന്നു. ഇത് കണ്ണിന്റെ വരൾച്ചയ്ക്കും അനുബന്ധപ്രശ്നങ്ങൾ കാരണമാകുന്നു.

(ഇ). 20-20-20 നിയമം പാലിക്കുക.

തുടർച്ചയായി കമ്പ്യൂട്ടർ/ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ കണ്ണിന്റെ പേശി കൾക്ക് വിശ്രമം കൊടുക്കുന്നതിന് 20 മിനിറ്റ് സ്ക്രീൻ ടൈമിനുശേഷം 20അടി അകലെയുള്ള വസതുവിലേക്ക് 20 സെക്കന്റ് നോക്കുക

(എഫ്). മുറിയിലെ ലൈറ്റുകൾ കമ്പ്യൂട്ടർ സ്ക്രീനിലേക്കോ, കണ്ണുകളിലേക്കോ നേരിട്ട് പ്രകാശം തരുന്ന തരത്തിലായിരിക്കരുത്.

(ജി). മറ്റുള്ളവർ ഉപയോഗിച്ച് ടവുൽ, കിടക്കവിരി, ഹാന്റ് കർച്ചീഫ്, മുതലായവ ഉപയോഗിക്കരുത്.

(എച്ച്). കടുത്ത സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കേണ്ടിവരുന്ന അവസരങ്ങളിൽ ആൾട്രാവയലറ്റ് സംരക്ഷണമുള്ള സൺഗ്ലാസ്സ് ഉപയോഗിക്കുക.

(ഐ). കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ധാരാളം ജീവകം എ അടങ്ങിയ ക്യാരറ്റ്, തക്കാളി, മറ്റ് പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ, വിവിധതരം മത്സ്യങ്ങൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

(ജെ). ഡിജിറ്റൽ സ്ക്രീനിന്റെ ഉപയോഗം 2 മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ആകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

(കെ). കണ്ണിന് മുറിവുകൾ ക്ഷതം ഇവയുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക, കൃഷ്ണമണിയിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പാടുകൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ ഒരു നേത്രരോഗ വിദഗ്ധനെ കാണേണ്ടതാണ്.

(എൽ). കണ്ണിൽ പൊടിയോ/കരടോ പോയാൽ ധാരാളം ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ച് കണ്ണ് കഴുകുക. ഒരിക്കലും കണ്ണിലേക്ക് ഊതുകയോ, സ്വയം കരടിനെ മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

(എം). സ്ക്രീനിൽ നിന്നുള്ള വെളിച്ചം ചുറ്റുപാടുമുള്ള വെളിച്ചത്തെക്കാൾ കൂടുതലോ, കുറവോ ആകരുത്.

(എൻ). സ്ക്രീനിൽ നിന്നുള്ള പ്രകാശത്തിന്റെ പ്രതിഫലനം കൊണ്ട് കണ്ണിലുണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്തത കുറയ്ക്കാൻ ആന്റിഗ്ലെയർ ഫിൽട്ടർ സ്ക്രീനിൽ പിടിപ്പിക്കുകയോ, ആന്റിഗ്ലെയർ ആവരണമുള്ള ലെൻസുകൾ കണ്ണടയിൽ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുക. അതുമല്ലെങ്കിൽ എൽ.സി.ഡി, എൽ.ഇ.ഡി മോണിറ്ററുള്ള കമ്പ്യൂട്ടർ/മൊബൈൽ ഉപയോഗിക്കുക.

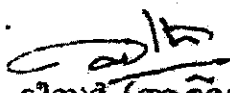
കൂട്ടികളിലെ നേത്രസംരക്ഷണത്തിനുള്ള പൊതുവായ മറ്റുമാർഗ്ഗങ്ങൾ:-

- (1). കൃത്യമായ കാലയളവിലെ നേത്രപരിശോധന
നേത്രപരിശോധന-
(എ). ജനിച്ച് മൂന്നുമാസം പ്രായം ആകുന്നതിന് മുമ്പ്
(ബി).സ്കൂളിൽ ചേർക്കുന്നതിന് മുമ്പ്
(സി). സ്കൂൾതലത്തിലെ എല്ലാവർഷവും ഉള്ള പരിശോധന സമയത്ത്
- (2). കാഴ്ചതകരാറുകൾ എത്ര ചെറുതാണെങ്കിലും അവഗണിക്കാതിരിക്കുക

- (3). ഇടയ്ക്കിടെ രണ്ടു കണ്ണുകളും മാറി മാറി അടച്ച് 5 അടി അകലെയുള്ള കലണ്ടറിൽ നോക്കി കാഴ്ച ശക്തി സ്വയം വിലയിരുത്തുക.
- (4). കൈകൾ വൃത്തിയാക്കിയശേഷം മാത്രം കണ്ണിൽ സ്പർശിക്കുക.
- (5). രാസവസ്തുക്കൾ, കീടനാശിനികൾ, പെർഫ്യൂമുകൾ, എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മുഖത്തിന് നേർക്ക് പിടിക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- (6). കൂട്ടികൾ ഉറങ്ങുന്നമുറിയിൽ മൊബൈൽഫോൺ വൈഫൈ മോഡം തുടങ്ങിയവ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക.
- (7). ദീർഘനേരത്തെ കമ്പ്യൂട്ടർ/മൊബൈൽ ഉപയോഗം അടുത്തുള്ള സൂക്ഷ്മമായ ജോലി എന്നിവയ്ക്ക് ശേഷം 6 മുതൽ 10 മീറ്റർ അകലെയുള്ള വസ്തുവിലേക്ക് നോക്കിയും കണ്ണുകൾ ഇടയ്ക്കിടെ ചിമ്മിയും കണ്ണുകൾക്ക് വിശ്രമം നൽകുക.



21/09/2021


എല്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ (ആരോഗ്യം)ക്ക് വേണ്ടി
കോട്ടയം

ഇണ്ടാസ് നമ്പർ. ഇബി3/1419/2021/എച്ച്.ആർ.ഡി

തീയതി: 13.09.2021


പ്രസ്തുത നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിനായി എല്ലാ ഐ:എച്ച്.ആർ.ഡി. സ്ഥാപനമേധാവികൾക്കും നൽകികൊള്ളുന്നു.

ഒപ്പ്
ഡയറക്ടർ

പകർപ്പ്:

1. എല്ലാ സ്ഥാപനമേധാവികൾക്കും
2. ഓഫീസ് പകർപ്പ്

അംഗീകാരത്തോടെ


അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ഓഫീസർ ✓