በሐኪም የታዘዙልዎትን የዓይን መነፅሮችን መጠቀም እና መንከባከብ

(USING AND CARING FOR YOUR PRESCRIPTION EYEGLASSES)

ለመጀመሪያ ጊዜ የዓይን መነፅሮችን እያገኙ ከሆነ ወይም የሐኪም ትእዛዝዎን እየቀየሩ ከሆነ፣ አይኖችዎ ከአዲሶቹ ሌንሶች ጋር እንዲላመዱ ከ2 እስከ 3 ሳምንታት ይጠብቁ። መጀመሪያ አካባቢ መጠነኛ ማዞር፣ ራስ ምታት ወይም ትንሽ የማቅለሽለሽ ስሜት ሊሰማዎት ይችላል። ጭን ወለሉ ከወትሮ ይበልጥ የቀረበ ወይም የራቀ ሊመስል ይችላል። እነዚህ የሕመም ምልክቶች ያልተለመዱ አይደሉም። Seattle/King County Clinic መነፅሮችን እንደገና መስራት አይችልም።

ለመነፅሮች እንክብካቤ ማድረግ

- በማያደርጉበት ጊዜ መነጽርዎን በማስቀመጫው ውስጥ ያስቀምጡት
- መነጽር ሲያደርጉ እና ሲያወልቁ በሁለቱም እጆችዎ ይሁን
- መነፅሮችን በሳሙና እና በውሃ ያጽዱ እናም በደንብ በውሃ ያስለቅቁ
- መነፅሩን በስላሳ ጨርቅ ያድርቁ
- አስፈላጊ ከሆነ በአካባቢው የሚገኝ ኦፕቲካል ሱቅ መነጽርዎን እንዲያስተካክል ያድርጉ (ብዙውን ጊዜ ያለምንም ክፍያ)

የማንበቢያ መነፅሮች (ለቅርብ እይታ ብቻ)

- የእይታ ስራን (ማንበብ፣ መስፋት፣ መጻፍ፣ ወዘተ.) ሲሰሩ ብቻ ያድርጉት።
- አድርጎ ከቦታ ቦታ መራመድ አይመከርም

ባይፎካል መነፅሮች (ለሩቅ እና ለቅርብ እይታ)

- አዲሶቹን ሌንሶች እንዴት መጠቀም እንደሚችሉ ለመልመድ ሁልጊዜ መነጽርዎን ይልበሱ
- መነጽር ሲያደርጉ፣ ለርቀት እይታ በቀጥታ ወደ ፊት ይመልከቱ
- መነፅሮችን አድርገው ጭንቅላትዎን ወደታች እያዘንበሉ። ይልቁንም በማንበቢያ ቦታ ሌንሶች በኩል ለማየት ዓይኖችዎን ብቻ ወደ ታች ያንቀሳቅሱ
- ለርቀት፣ ወለሉን ሲመለከቱ ወይም ደረጃዎችን ሲወርዱ አገጭዎን ወደ ደረትዎ በትንሹ ያስጠጉ ይህም የሌንሶች በርቀት ቦታ በኩል እየተመለከቱ ነው