

**ብሓኪም ዝተኣዘዘ መነጽር ዓይኒ ምጥቃምን ምሕብሓብን**  
**(USING AND CARING FOR YOUR PRESCRIPTION EYEGLASSES)**

ንመጀመርታ ግዜ መነጽር ዓይኒ ትወስድ እንተኾንካ ወይ ትእዛዝካ ትቕይር እንተኾንካ፣ ኣዲንትኻ ምስቲ ሓድሽ መነጽር ንክላመዳ ካብ 2 ክሳብ 3 ሰሙን ፍቕደለን። ኣብ መጀመርታ፣ ቅልል ዝበለ ምድንዛዝ፣ ሕማም ርእሲ፣ ወይ እውን ቅሩብ ረስኒ ከጋጥመኩም ይኸእል እዩ። እቲ መሬት ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ዝቐረበ ወይ ዝረሓቐ ከመስል ይኸእል እዩ። እዞም ምልክታት እዚኣቶም ዝተለመዱ ኣይኩነን እዮ። ክሊኒክ Seattle/King County Clinic መነጽር ዳግማይ ክሰርሕ ኣይከእልን እዩ።

**ምክንኻን መነጽር**

- እቲ መነጽር ኣብ ዘይለብስዎ እዋን ኣብቲ ቦርሳ ኣቐምጥዎ
- መነጽር ኣብ እትክደንዎን እተውጽዎን እዋን ብክልተ ኢዶም ይጠቀሙ
- መነጽር ብማይን ሳሙናን ኣጽርዮ፣ ጽቡቕ ጌርኩም ድማ ሕጸብዎ
- ደረቕ መነጽር ብልሰሉስ ጨርቁ
- ኣድላዩ እንተኾይኑ ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ናይ ብርሃን ድኳን መነጽርኹም ክስተኻኽለልኹም ግቡሩ (መብዛሕትኡ ግዜ ብዘይ ክፍሊኹ ዝግበር እዩ)

**መነጽር ንባብ (ንናይ ቀረባ ጥራይ)**

- ናይ ቀረባ ራእይ ስራሕ (ንባብ፣ ምስፋይ፣ ምጽሓፍ ወዘተ) ኣብ እትሰርሓሉ እዋን ጥራይ ክትለብስዎ ኣለኩም
- ተለቢስኩም ንክትዘውሩ ድማ ኣይምከርን

**ባይፎካል መነጽር (ርሕቀትን ቀረባ ምርኣይን)**

- ነቲ ሓድሽ መነጽር ከመይ ጌርኩም ከም እትጥቀሙኩ ንምፍላጥ ኩሉ ግዜ መነጽርኩም ተኸደኑ
- መነጽር ተኸዲንኩም፣ ንርሑቕ ንምርኣይ ትኽ ኢልኩም ንቕድሚት ርኣዩ
- መነጽርካ ተኸዲንኩም ርእሲኹም ንታሕቲ ካብ ምግልባጥ ተቐጠቡ። ኣብ ክንድኡስ፣ ኣዲንትኹም ጥራይ ንታሕቲ ኣንቀሳቕሶም እሞ፣ ቦቲ ናይ መነጽር ንንባብ ቦታ ኣቢልኩም ርኣዩ
- ንርሕቕት፣ ንታሕቲ ናብ መሬት ክትጥምቱ ከለኹም ወይ ብመደያይቦ ክትወርድ ከለኹም፣ መንኲብካ ቁሩብ ናብ ኣፍልብኻ ሸንኮለል ኣቢልካ፣ ቦቲ ናይ ርሕቀት ከባቢ ናይ'ቲ መነጽር ክትጥምት ትኽእሉ ኢኹም።