कॉन्टेक्ट लेंस का उपयोग कैसे करें -

1. कॉन्टेक्ट लेंस का उपयोग करने के पहले अपने दोनों हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोकर, साफ रेशम रहित तौलिए से सुखाए।
2. कॉन्टेक्ट लेंस को उपयोग करते समय स्वच्छ एवं समतल सतह का उपयोग करें।
3. कॉन्टेक्ट लेंस के साफ -सफाई के लिए उपयुक्त तथा अनुमोदित सल्यूसन (Solution) का ही उपयोग करें।
4. कॉन्टेक्ट लेंस उपयोग करते समय, यदि लेंस नीचे गिर जाए तो पहले उसे बहते हुए सल्यूशन में धोए फिर साफ करें और उसके बाद ही उसे पहनें।।
5. सफर के दौरान हमेशा अपने साथ लेंस केस, सल्यूशन और चश्मा अवश्य रखें।
6. यदि आप मेकअप करते हैं, तो हमेशा मेकअप लगाने तथा निकालने के पूर्व ही लेंस को लगाए तथा निकालें।
7. कॉन्टेक्ट लेंस लगाने के बाद ही चेहरे पर क्रीम का उपयोग करें।
8. अपना मेकअप किट, काजल, मस्करा इत्यादि हर तीन महिने में बदलें। पुराने मेकअप से इनफेक्शन हो सकता है।
9. यदि लगातार कॉन्टेक्ट लेंस उपयोग करने से आँखों में कोई तकलीफ़ हो या आँखे लाल हो जाए तो तुरंत ही इसका इस्तेमाल बंद कर दें और अस्पताल आकर दिखाए।

ऐसा न करें -

1. नल के पानी में लेंस को न धोए।
2. कॉन्टेक्ट लेंस लगाकर न सोए।
3. कॉन्टेक्ट लेंस पहनकर न नहाए और पानी में न तैरें।
4. अपना कॉन्टेक्ट लेंस किसी और को उपयोग करने न दें, आप किसी और के लेंस का उपयोग न करें।
5. कॉन्टेक्ट लेंस पहनकर आँखों में पानी का छीटा न मारें।
6. दोनों लेंस की अदला-बदली से सावधान रहे। इसलिए दाँए आँख के लेंस को दाँए केस में और बाएँ आँख के लेंस को बाएँ केस में रखे। पहनने और निकालने का समय सबसे पहले दाएँ लेंस से शुरू करें।
7. बालों का Dye करते या शैम्पू करते समय कॉन्टेक्ट लेंस का उपयोग न करें।
8. लेंस पहनने के बाद आँखों को न रगड़े और न मलें।

कॉन्टेक्ट लेंस पहनने से पहले साबुन से हाथ धोना चाहिए | कॉन्टेक्ट लेंस को हथेली पर रखकर धोना चाहिए | सॉफ्ट लेंस : सीधा या उल्टा देखने का तरीका | सीधा लेंस | उलटा लेंस

सल्यूसन से कॉन्टेक्ट लेंस धोने का तरीका | कॉन्टेक्ट लेंस पहनने का तरीका | सीधा लेंस का किनारा कटोरा के किनारे की आकार में होता है | लेंस उलट गया है

सॉफ्ट कॉन्टेक्ट लेंस निकालने का तरीका | हार्ड कॉन्टेक्ट लेंस निकालने का तरीका | लेंस को पर्याप्त सल्यूसन में डुबा के रखना चाहिए | लेंस केस को हफ्ते में एक बार साफ करना चाहिए

लेंस केस की सफाई के नियम -

1. लेंस केस को हर हफ्ते साबुन और नरम टूथ ब्रश (Baby tooth brush) की सहायता से गरम पानी में साफ करें।
2. लेंस केस प्लास्टिक का होता है, इसे पानी में न उबालें।
3. लेंस केस के सल्यूसन को रोज़ाना बदलें।
4. लेंस केस में, पर्याप्त मात्रा में सल्यूसन का इस्तेमाल करें ताकी कॉन्टेक्ट लेंस उसमें पूरी तरह से डूबा रहे।
5. प्रत्येक 6 महिनों में लेंस केस को बदलें।

लेंस सल्यूसन बोतल -

1. डॉक्टर की सलाह से दिए गए सल्यूसन का ही उपयोग करें।
2. सल्यूसन खरीदते समय उस की Expiry Date की जाँच अवश्य करें।
3. छोटे सल्यूसन बोतल का उपयोग करें, क्योंकि यह लाने ले जाने में आसान होता है और इससे Infection का कोई डर नहीं रहता।
4. बोतल के ढ़क्कन को, सल्यूसन का उपयोग करनेके बाद तुरंत बंद करें, और उसके सिर या मूँह को न छूए और न ही हाथ लगाए।
5. यदि एक बार बोतल का सील खुल जाए तो 3 महिने या कम्पनी के निर्देशित समय में उसे बदल दें।
6. लेंस केस तथा सल्यूशन को ठंडे जगह रखे और धूप न लगने दे।

What to do ?

1. Wash your hands thoroughly with mild soap and wipe with lint free towel before inserting or removing your contact lens.
2. While handling lenses, work over a clean flat surface
3. Clean & store the contact lens with recommended contact lens solution only.
4. Avoid using creams, deodorants or perfumes before inserting your contact lens.
5. If you drop your contact lens, touch & pickup it with a wet Index finger using solution. Rinse & Clean with contact lens solution properly before inserting contact lens.
6. Always carry your contact lens case and contact lens solution with you while traveling.
7. Keep a pair of spectacles handy.
8. If you are using make up, put on your lenses first before applying any make up and remove your contact lens before cleaning make up.
9. Use water based mascara
10. Use water or alcohol based eye make up remover rather than cream or oil based remover.
11. Replace all your cosmetics every 6 months to avoid contaminations.

What not to do ?

1. Sleep with your lenses.
2. Continue to wear contact lens if your eyes are uncomfortable or unusually red.
3. Rinse your contact lens with tap water.
4. Take bath or swim with your lenses.
5. Share your lenses with any one.
6. Interchange your lenses. The best way to avoid this is to always deal with the RIGHT lens first (Whether for inserting or removing) and ensure that it is on your eye, or in the case, before touching the left lens.
7. Apply make up if your eyes are red, swollen or infected.

Contact lens case care -

1. Clean the lens case once in a week

डॉक्टर से सम्पर्क करें -

- आँखे लाल हो
- दर्द
- नजर में कोई कमी
- आँसू
- कीचड़ आए
- तेज़ रौशनी में चमक लगें

Contact your doctor immediately on -

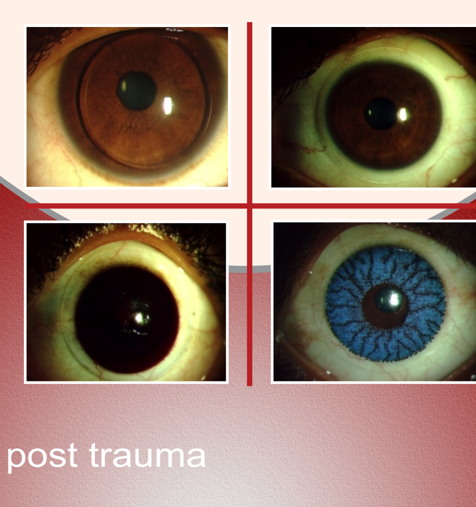
- redness
- pain / discomfort
- change in vision

Services offered

1. Soft contact lens
2. RGP contact lens
3. Cosmetic contact lens
4. Speciality contact lens for keratoconus, post trauma

MGM Eye Institute
5th Mile, Vidhan Sabha Road, Raipur (C.G.) 493111
Ph: 0771 2284771, 2284772, 2284773
Web Site: www.mgmeye.org

कॉन्टेक्ट लेंस



MGM Eye Institute