



Cambridge Foundation School

Rajouri Garden Extn., New Delhi - 110027

Ph.: 011-41001112, 1113, 1114 Mob.: 9599385666, 6667

Website: <https://www.cambridgefoundationschool.com>

Email: info@cambridgefoundationschool.in

principal@cambridgefoundationschool.in

accounts@cambridgefoundationschool.in

Advisory for Conjunctivitis

कंजंक्टिवाइटिस (Conjunctivitis)

कंजंक्टिवाइटिस आँखों की एक बीमारी है, जिसे आंख आना भी कहते हैं कंजंक्टिवाइटिस होने पर आंखे लाल होने के साथ ही उसमें सूजन भी आ जाती है।

कंजंक्टिवाइटिस के जोखिम

निम्नलिखित कारकों से संक्रामक प्रकार के कंजंक्टिवाइटिस होने का जोखिम बढ़ जाता है –

1. संक्रमित लोगों के सम्पर्क में आने से
2. दूषित सतहों को छूने या सम्पर्क में आने से
3. दूषित तौलिये का इस्तेमाल करने से
4. दूषित पानी में तैरने से

कंजंक्टिवाइटिस के लक्षण

1. आँख में लालपन
2. आँख में दर्द आँख में कुछ चला जाना और आँख में किरकिरा पन महसूस होना
3. लाइट से परेशानी होना आँख से पीला-पीला पानी आना
4. आँखों में कीचड़ जमा हो जाना
5. पलकों का लाल हो जाना और सूजी हुई पलकें दिखाई देना
6. रोशनी से दिक्कत महसूस होना

कंजंक्टिवाइटिस से बचाव

कंजंक्टिवाइटिस से बचाव के लिए

1. बार बार हाथों को धोना
2. आँखों को छूने या रगड़ने से बचना
3. दूषित पानी में न तैरना
4. बचाव के लिए चश्मा पहने

लक्षण दिखने पर डॉक्टर की सलाह लें।

कंजंक्टिवाइटिस के लक्षणों को कम करने के उपाय

1. आँखों में जलन और खुजली होने पर आई ड्रॉप्स का इस्तेमाल करें।
2. रुई को पानी में भिगोकर दिन में दो बार पलकों पर जमे हुए चिपचिपे आई डिस्चार्ज को साफ़ करें।
3. यदि एक आँख संक्रमित नहीं है, तो दोनों आँखों के लिए एक ही आई ड्रॉप बॉटल का इस्तेमाल करने से बचें।
4. पलकों और चेहरे को माइल्ड साबुन से धोए बाहरी कणों को बाहर निकलने के लिए पानी से आँखों को साफ़ करें।
5. आँखों को रगड़ें नहीं, क्योंकि इससे लक्षण और गंभीर हो सकते हैं।
6. आँखों में आई ड्रॉप डालने से पहले अपने हाथों को धो लें।

