







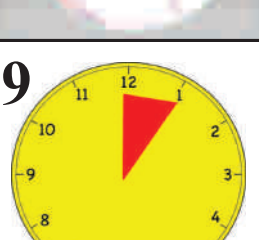




आँखामा औषधिको थोपा प्रयोग गर्ने तरिकाहरू

How to Use Eye Drops

साबुन पानीले हात राम्ररी धुने ।	1 	Wash your hands thoroughly with soap and water.
टाउकोलाई पछाडि ढल्काउने अथवा पल्टिने ।	2 	Tilt your head back.
एक हातको औँलाले आँखाको तल्लो भागलाई हल्का तल तानेर औषधिको थोपा हाल्नको लागि ठाउँ बनाउने ।	3 	Pull down the lower lid of your eye with your index finger to form a pocket.
अर्को हातले औषधिको बोटल लिने र बोटलको टुप्पोलाई आँखा नजिक लाने । (टुप्पोले आँखामा नछुवाउनुहोला)	4 	Hold the dropper (tip down) with the other hand, as close to the eye as possible without touching it.
बोटललाई बिस्तारै थिची औषधिको थोपालाई आँखाको तल्लो भाग तानेर बनाइएको ठाउँमा लगाउने ।	5 	While looking up, gently squeeze the dropper so that a single drop falls into the pocket made by the lower eyelid.
आँखालाई २-३ मिनेटसम्म बन्द राखेर भुईँतिर निहुरिने । (आँखालाई बिस्तारै बन्द गर्नुहोला)	6 	Close your eye for 2 to 3 minutes and tilt your head down. Try not to blink or squeeze your eyelids.
आँखाको भित्री कुनालाई बिस्तारै थिच्ने ।	7 	Place a finger on the tear duct (Inside Corner of Eye) and apply gentle pressure.
आँखा बाहिर परेको औषधिलाई सफा कपडाले पुछ्ने ।	8 	Wipe any excess liquid from your face with a tissue.
एक भन्दा बढी औषधि आँखामा लगाउनु परेमा, पहिलो औषधि प्रयोग गरेको ५ मिनेटपछि मात्र दोस्रो औषधिको प्रयोग गर्ने ।	9 	When 2 different eye drops are to be used, wait at least 5 minutes before instilling the second drop.
प्रयोग पछि बोटललाई राम्ररी बन्द गर्ने । (बोटलको टुप्पोलाई नधुनु / नछुनु होला ।)	10 	Replace and tighten the cap on the dropper bottle. Do not wipe or rinse the dropper tip.
औषधि प्रयोग गरेपछि हात राम्ररी धुने ।	11 	Wash your hands to remove any medication.