



КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

- **Правильно обустройте рабочее место:** при работе за компьютером освещение в комнате должно быть ярче экрана. Расстояние от глаз до экрана монитора (книги) должно быть не меньше 35-50 см. Экран (книга) должны находиться на уровне или чуть ниже глаз. Нельзя читать лежа и в движущемся транспорте. Телевизор нужно смотреть тоже только сидя и не ближе двух метров от экрана.
- **Делайте перерывы:** при работе за компьютером или при чтении книг делайте 5-10-минутный перерыв после каждого часа непрерывной работы. И не забывайте моргать— это единственное, что защищает глаза от пересыхания.
- **Устраивайте физкультпаузы:** Начинать лучше с простого расслабления. Посидите спокойно пару минут с закрытыми глазами. Поморгайте; закрыв глаза, поворачивайте глазными яблоками; подойдя к окну, расслабьтесь, посмотрите вдаль.
- **При попадании соринок и пыли в глаза:** ни в коем случае нельзя их тереть. Лучше всего — промыть кипяченой водой. Промывание слабым раствором чая поможет успокоить раздражение. Глаза промывают с помощью пипетки, но можно просто опустить лицо в емкость с водой и, открыв глаза, хорошенько промыть.

- **Пользуйтесь средствами защиты глаз:** защитными очками, масками, щитками при ремонтных работах и работе связанной с обработкой дерева, металла и т.д.
- **Проводите массаж при первых признаках утомления:** прикройте теплыми ладонями веки, слегка погладьте и надавите на глазные яблоки.
- **Питайтесь правильно:** включите в меню зелень, листовые овощи, желто-оранжевые фрукты, темно-зеленые овощи, растительные масла, орехи и рыбные блюда. Пейте зеленый чай.
- **Защищайте глаза от ультрафиолетового излучения:** в ясные дни, тем более – выезжая на отдых в теплые страны, необходимо носить солнцезащитные очки с надежным UV-фильтром.
- **Бросайте курить!** Под воздействием токсических веществ табачного дыма происходит повреждение кровеносных сосудов, зрительного нерва и сетчатки глаза. Кроме того, сам дым раздражает слизистую глаз и веки.
- **Для выявления нарушений зрения 1 раз в год посещайте офтальмологические кабинеты в Центрах здоровья или поликлиниках.** Многие заболевания, например, глаукому, лучше диагностировать как можно раньше, чтобы сохранить зрение надолго.



Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



БЕРЕГИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ГЛАЗА!

ПОМНИТЕ,

**ЧТО ГОРАЗДО ПРОЩЕ СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ,
ЧЕМ ПОТОМ ПЫТАТЬСЯ ЕГО ВЕРНУТЬ.**

