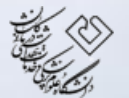


World Sight Day

روز جهانی بینایی

۱۲ اکتبر ۲۰۲۳



از قانون ۲۰/۲۰/۲۰ پیروی کنید تا چشمان خود را به صفحه نمایش استراحت دهید.

هنگام استفاده از صفحه نمایش، برای جلوگیری از خستگی چشم و سردرد، هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله ۲۰ فوتی نگاه کنید.



وقت خود را در خارج از خانه بگذرانید.

کودکان باید حداقل دو ساعت در روز را بیرون از منزل بگذرانند. این به رشد چشم‌های آن‌ها و جلوگیری از نزدیک‌بینی کمک می‌کند.



عینک آفتابی در بیرون استفاده کنید.

اطمینان حاصل کنید که عینک آفتابی شما محافظ UVA و UVB برای جلوگیری از آسیب اشعه خورشید به چشمان شما است.



در صورت نیاز از عینک طبی استفاده کنید.

شما باید از عینک طبی خود استفاده کنید تا واضح دیده شود و از تلاش بیشتر چشمان خود جلوگیری کنید که می‌تواند منجر به خستگی چشم و سردرد شود.



لوازم آرایشی خود را برای جلوگیری از عفونت چشم بررسی کنید.

تاریخ انقضای آرایش چشم را بررسی کنید و به طور مرتب برس‌های خود را تعویض کنید تا از تجمع باکتری‌هایی که می‌توانند باعث عفونت چشم شوند جلوگیری کنید.



به طور منظم ورزش کنید.

انجام ورزش منظم می تواند خطر ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت یا فشار خون بالا را که می تواند بر بینایی شما تأثیر بگذارد، کاهش دهد.



یک رژیم غذایی سالم بخورید.

داشتن یک رژیم غذایی متعادل تضمین می کند که ویتامین ها و مواد معدنی لازم برای حفظ سلامت چشم ها را دارید.



سیگار نکشید.

سیگار خطر ابتلا به بیماری های جدی چشمی و از دست دادن دائمی بینایی را افزایش می دهد.



برای تشخیص مشکلات قبل از بروز، یک تست چشمی رزرو کنید.

آزمایش چشم می تواند وضعیت چشمی را حتی قبل از اینکه بینایی شما را تحت تأثیر قرار دهد تشخیص دهد، بنابراین حتی اگر فکر نمی کنید مشکلی در چشمان شما وجود دارد، باید آزمایشی را رزرو کنید



چشمان خود را در اولویت قرار دهید – برای ماندگاری تمام عمر به آنها نیاز دارید.

یادآوری هایی را در تقویم خود قرار دهید تا به طور منظم چشم چک کنید. شما باید هر ۱-۲ سال یکبار چشم های خود را چک کنید.

