

5 Cách bảo vệ tầm nhìn cho thể hệ tương lai của chúng ta

01

Giảm thời gian sử dụng màn hình và dành thời gian ra ngoài trời

- Hạn chế chơi game và xem tivi ở khoảng cách gần và trong nhiều giờ;
- Cho mắt nghỉ ngơi theo nguyên tắc 20:20:20;
- Tham gia các hoạt động ngoài trời.



Kiểm tra mắt thường xuyên

02



- Tự kiểm tra mắt của mình với bảng thị lực rút gọn;
- Tổ chức khám sàng lọc thị lực vào mỗi đầu năm học;
- Ứng dụng di động WHOeyes.

03

Ngồi học ở nơi phù hợp

- Ngồi học ở nơi có đủ ánh sáng với tư thế ngay ngắn trên những bộ bàn ghế phù hợp.



Đảm bảo chế độ dinh dưỡng

04



- Ăn uống đủ chất và chú ý những loại thực phẩm tốt cho mắt.

05

Sử dụng các dụng cụ bảo vệ mắt

- Đeo kính râm và đội nón khi đi ra ngoài tiếp xúc với tia cực tím;
- Đeo kính bảo vệ mắt khi sử dụng các hóa chất có nguy cơ gây hại cho mắt.



Ngày Thị giác thế giới năm 2024
Ưu tiên chăm sóc mắt trẻ em