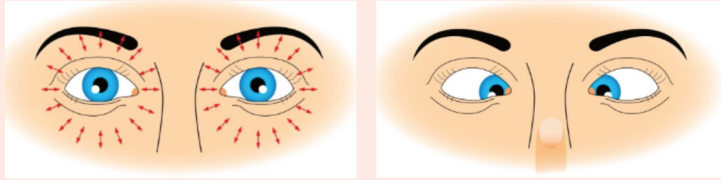




PREVENTIVNI UKREPI ZA ZDRAVE OČI



VAJE ZA OČI

Na delovnem mestu.
Doma pri opravljanju popravil in drugih opravilih.
Pri športu (na primer skvošu ali hokeju na travi).

ZAŠČITNA OČALA

Očala naj vsebujejo UV zaščito.
Ne glejte direktno v sonce brez zaščite.
Naj vas oblaki ne zavedejo.

SONČNA OČALA

V primeru sladkorne bolezni, visokega pritiska ali
družinske zgodovine očesnih bolezni.

REDNI PREGLEDI

Vsakah 20 minut pogled vsaj za 20 sekund usmerite
na predmet, oddaljen vsaj 5 metrov.
Ekran naj bo oddaljen vsaj za dolžino vaše roke.
Vsakah nekaj dni namesto leč nosite očala.

POČITEK MED DELOM



PREHRANA

Redna fizična vadba zmanjša verjetnost za
glavkom za 25%.
Fizična aktivnost zavira razvoj bolezni oči.

FIZIČNA AKTIVNOST