

# Sănătatea ochilor este o parte importantă a sănătății tale!

## 10 sfaturi

pentru sănătatea vederii tale și a copilului tău

Cunoaște-ți istoricul sănătății ochilor membrilor familiei tale.

Menține-ți în limite normale nivelul glicemic, al tensiunii arteriale și al colesterolului sanguin.

Consumă legume, fructe și pește bogat în acizi grași omega-3.

Menține-ți în limite normale greutatea corporală.

Renunță la fumat sau nu începe niciodată să fumezi.

Curăță-ți mâinile, ochelarii și lentilele de contact în mod corespunzător.

Poartă ochelari de protecție atunci când faci activități în jurul casei.

Ai grijă de siguranța ochilor la locul de muncă.

Ai grijă de sănătatea vederii copiilor tăi.

Asigură-te că beneficiați la timp, tu și copilul tău de examenele oftalmologice și de screening necesare.

Sursă: <https://www.cdc.gov/visionhealth/risk/tips.htm>

Mai multe informații la adresa: <https://insp.gov.ro/centrul-national-de-evaluare-si-promovare-a-starii-de-sanatate-cnepss/resurse-iec/determinatii-starii-de-sanatate/>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE STĂRII DE SĂNĂTATE