

# GÖZLERİNİZİ NASIL SEVEBİLİRSİNİZ ?

Gözlerinizi sevmenize yardımcı olacak 10 ipucu.



## 1. GÖZLERE EKRAM ARASI VERMEK İÇİN 20/20/20 KURALINI UYGULAYIN.

Bir ekran kullanırken, göz yorgunluğunu ve baş ağrısını önlemek için her 20 dakikada bir 20 saniye boyunca 20 metre uzaktaki bir şeye bakın.



## 2. DIŞARIDA ZAMAN GEÇİRİN.

Çocuklar günde en az iki saatlerini dışarıda geçirmelidir. Bu aynı zamanda gözlerinin sağlıklı bir şekilde gelişmesine, Miyopi gelişiminden korunmalarına yardımcı olur.



## 3. DIŞARIDA GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ TAKIN.

Güneş ışınlarının gözlerinize zarar vermesini önlemek için güneş gözlüklerinizin UVA ve UVB koruması sağladığından emin olun.



## 4. REÇETELİ GÖZLÜKLERİNİZİ TAKIN.

Net görmek ve göz yorgunluğuna ve baş ağrısına yol açmamak daha fazla çalışmak zorunda kalmamak için numaralı gözlüklerinizi takmalısınız.



## 5. GÖZ ENFEKSİYONU GEÇİRMEMEK İÇİN KOZMETİKLERİNİZİ KONTROL EDİN.

Göz enfeksiyonlarına neden olabilecek bakteri oluşumunu önlemek için göz makyajınızın son kullanma tarihini kontrol edin ve fırçalarınızı düzenli olarak değiştirin.



## 6. DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN.

Düzenli egzersiz yapmak, diyabet veya yüksek tansiyon gibi görüş kalitenizi etkileyebilecek durumların gelişme riskini azaltabilir.



## 7. SAĞLIKLI BESLENİN

Dengeli bir diyet yemek, sağlıklı gözleri korumak için gerekli olan vitamin ve minerallere sahip olmanızı sağlar.



## 8. SİGARA İÇMEYİN.

Sigara içmek ciddi göz rahatsızlıkları ve kalıcı görme kaybı riskinizi artırır.



## 9. ERKEN TEŞHİS İÇİN MUTLAKA BİR GÖZ MUAYENESİ YAPTIRIN.

Göz rahatsızlığınız olup olmadığı ancak göz muayenesi ile tespit edebilir. Bu nedenle gözlerinizde bir sorun olmadığını düşünüyor olsanız bile bir göz muayenesi mutlaka yaptırılmalıdır.



## 10. GÖZLERİNİZE ÖNCELİK VERİN

Hayatımızın kalan kısmının güzel geçmesi için gözlerimize ihtiyacımız var. Düzenli göz kontrolleri için takviminize hatırlatıcı notlar koyun. 1-2 yılda bir gözlerinizi kontrol ettirmelisiniz.

