



Votre enfant doit :



- Faire examiner ses yeux et ses oreilles régulièrement
- Porter des lunettes de soleil et un chapeau à larges bords quand il est dehors
- Utiliser une protection auditive dans les lieux très bruyants
- Passer quotidiennement 90 minutes ou plus en plein air afin de réduire les risques de devoir porter des lunettes correctrices
- Faire des pauses régulièrement quand il utilise des appareils numériques ou qu'il fait une activité sollicitant la vision de près.
Faire une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes et regarder à 6 mètres afin de réduire la fatigue oculaire et les maux de tête
- Se laver les mains avant de se toucher les yeux et les oreilles
- Utiliser sa propre serviette de toilette
- Éviter de se frotter les yeux vigoureusement
- Se faire examiner les oreilles en cas de rhume persistant ou si un écoulement aqueux ou purulent s'échappe des yeux ou des oreilles
- Rester à jour de sa vaccination, en particulier pour la rubéole, la rougeole, les oreillons et la méningite

Votre enfant ne doit pas :



- Nager ou se laver dans une eau sale
- Insérer des objets dans les oreilles, notamment des cotons-tiges ou des bougies pour retirer un bouchon de cérumen
- Utiliser un médicament pour les yeux ou pour les oreilles qui ne lui a pas été prescrit ou qui ne lui appartient pas