



Anak Anda sebaiknya



- Rutin memeriksakan mata dan telinga
- Memakai kacamata hitam dan topi lebar saat di luar ruangan
- Menggunakan pelindung telinga di tempat yang sangat bising
- Menghabiskan waktu beraktivitas di luar ruangan setidaknya 90 menit setiap hari untuk mengurangi risiko gangguan penglihatan
- Sering beristirahat saat menggunakan gawai atau membaca dalam jarak dekat. Ikuti aturan 20-20-20 dengan cara setiap 20 menit beristirahat selama 20 detik dan melihat benda yang berjarak 20 kaki/6 meter, untuk mengurangi ketegangan mata dan sakit kepala
- Mencuci tangan sebelum menyentuh mata dan telinga
- Menggunakan handuk pribadi masing-masing
- Tidak menggosok mata dengan kasar
- Memeriksa telinga jika batuk pilek anak tidak kunjung sembuh atau terdapat nanah/cairan keluar dari mata atau telinga
- Mendapatkan vaksin lengkap, terutama untuk campak, rubela, gondongan, dan meningitis.

Anak Anda sebaiknya tidak:



- Berenang atau mandi di air yang kotor
- Memasukkan benda ke dalam telinga, termasuk korek telinga katun (*cotton bud*) atau lilin untuk membersihkan kotoran telinga
- Menggunakan obat mata atau telinga milik orang lain atau yang tidak sesuai resep dokter.