



የእርስዎ ልጅ ማድረግ የሚገባው



- መደበኛ የዓይን እና የጆሮ ምርመራዎችን ማድረግ
- የጸሃይ መነጽሮችን እንዲሁም ከቤት ውጪ ሲሆን ትላልቅ ኮፍያን ማድረግ
- ከፍተኛ ጨጨቃ ባለባቸው ቦታዎች ለጆሮ ጥንቃቄ ማድረግ
- የእይታ ማስተካከያ መነጽሮች የመጠቀም አስገዳጅነትን ስጋትን ለመቀነስ በየቀኑ ከቤት ውጪ ቢያንስ 90 ደቂቃዎችን ማሳለፍ
- የዲጂታል አገልግሎቶችን ሲጠቀም እና በመዝጊያ እንቅስቃሴዎች ጊዜ መደበኛ እረፍቶችን ማድረግ።
- የ20-20-20 ህግን በመከተል የ20 ሰከንድ እረፍት በመውሰድ፣ በየ20 ደቂቃ ልዩነት የሆነ ነገርን በ20 ጨማ/6ሜትር ርቀት በመመልከት የአይን መድከም እና ራስምታት መቀነስ
- አይኖቹን እና ጆሮዎቹን ከመንካቱ በፊት እጆቹን መታጠብ
- የራሱን የግል ፎጣዎች መጠቀም
- አይኑን በጣም እንዳያሽ ማራቅ
- የማይሻለው ጉንፋን ካለበት ወይም ከአይኖቹ እና/ወይም ጆሮዎቹ መግል/ፈሳሽ የሚወጣ ከሆነ፣ ጆሮዎቹ እንዲመረመሩ ማድረግ።
- በተለይ የጀርመን ኩፍኝ፣ ኩፍኝ፣ የጆሮ ደግፍ እና የማጅራት ገትር በሽታዎች የሚሰጡ ክትባቶችን በሰዓቱ ማስከተብ።

የእርስዎ ልጅ ማድረግ የማይገባው፡-



- በቆሻሻ ውሃ ውስጥ መዋኘት ወይም በራሱ መታጠብ
- የጆሮ ሰም ለማውጣት የጥጥ ጆሮ መጥረጊያዎች ወይም ከረጫላዎችን ጨምሮ ባዕድ ነገሮችን ወደ ጆሮው ማስገባት
- የእርሱ ያልሆነ ወይም ለእርሱ ያልታዘዘ የአይን ወይም የጆሮ መድኃኒትን መጠቀም።