



Вашему ребенку рекомендуется



- регулярно проходить проверку глаз и ушей
- находясь на открытом воздухе, носить солнцезащитные очки и головной убор с полями
- в местах с очень высоким уровнем шума пользоваться защитными противошумными наушниками
- проводить на свежем воздухе не менее 90 минут в день, чтобы снизить риск возникновения показаний для ношения очков
- делать регулярные перерывы при использовании цифровых устройств и во время занятий, требующих концентрации взгляда на близком расстоянии
- следовать правилу 20-20-20, то есть каждые 20 минут делать 20-секундные перерывы, переводя взгляд на любой предмет, находящийся на расстоянии 20 футов/6 метров, чтобы снизить напряжение глаз и риск головных болей
- мыть руки, прежде чем прикоснуться к глазам и ушам
- пользоваться индивидуальными полотенцами
- не тереть глаза, особенно с силой
- проходить обследование ушей при затяжной простуде, или же если из ушей и/или глаз течет гной/жидкость
- вовремя проходить вакцинацию, особенно против краснухи, кори, паротита и менингита.

Вашему ребенку НЕ рекомендуется:



- плавать или мыться в грязной воде
- для удаления ушной серы вводить какие-либо предметы в уши, в том числе ватные палочки или ушные свечи
- пользоваться не предназначенными для него или не назначенными ему врачом лекарственными препаратами для глаз или ушей.