



يجب على طفلك:



- إجراء فحوصات منتظمة للعين والأذن
- ارتداء نظارة شمسية وقبعة عريضة في الأماكن المفتوحة
- ارتداء واقي الأذن في الأماكن الشديدة الضوضاء
- قضاء ما لا يقلّ عن 90 دقيقة في الهواء الطلق كلّ يوم لتقليل مخاطر الحاجة إلى ارتداء نظارة
- أخذ فترات راحة منتظمة عند استخدام الأجهزة الرقمية وأثناء الأنشطة الدقيقة.
- اتباع قاعدة 20-20-20 بأخذ استراحة لمدة 20 ثانية والنظر إلى شيء ما على بُعد 20 قدماً/6 أمتار كلّ 20 دقيقة، لتقليل إجهاد العين والصداع
- غسل يديه قبل لمس عينيه وأذنيه
- استخدام المناشف الشخصية الخاصة به
- تجنّب فرك عينيه بقوة
- إجراء فحص لأذنيه إذا أصيب بنزلة برد لا تتحسن، أو في حالة خروج صديد/سوائل من عينيه و/ أو أذنيه
- المداومة على متابعة تطعيماته، خاصةً ضدّ للحميراء والحصبة والنكاف والتهاب السحايا.

لا يجب على طفلك:



- السباحة أو الاغتسال في مياه قذرة
- إدخال أشياء في أذنيه، بما في ذلك أعواد القطن أو الفتائل لإزالة شمع الأذن
- استخدام أدوية العين أو الأذن التي لا تخصّه أو غير الموصوفة له.