Learning on TAP

Upimaji wa uoni na usikivu kwa watoto wa umri wa shule

Mambo ya kuzingatia kudumisha afya njema ya macho na masikio

Mtoto wako anapaswa

- Kufanyiwa uchunguzi wa macho na masikio mara kwa mara.
- Kuvaa miwani ya jua na kofia kubwa unapotoka nje ya nyumba.
- Kuvaa kifaa cha kuziba masikio kwenye maeneo yenye kelele
- Kutumia walau muda wa dakika 90 nje ya nyumba ili kupunguza uwezekano wa kuhitaji kuvaa miwani
- Kupumzika mara kwa mara unapotumia vifaa vya kidigitali na kazi zinazohusisha kuangalia kwa ukaribu
- Kufuata sheria ya 20-20-20 kwa kupumzika kwa sekunde 20 kuangalia kitu kilicho kwenye umbali wa futi 20/6m kwa kila dakika 20, ili kupunguza kuchosha macho na kuumwa na kichwa mara kwa mara.
- Kuosha mikono kabla ya kugusa macho na masikio.
- Kutumia taulo binafsi
- Kuepuka kukuna macho kwa nguvu
- Kufanya uchunguzi wa masikio pale anapokuwa na mafua makali ambayo hayaponi, au kama masikio/ macho yanatoa usaha au uchafu.
- Kuhakikisha kuwa amepata chanjo zake hasa za rubela, surua, matumbwitumbi na uti wa mgongo

Mtoto wako hapaswi:

- Kuogelea au kuoga maji machafu
- Kuweka vitu kwenye masikio, ikiwemo pamba, mishumaa kwa ajili ya kutoa nnta ya masikioni
- Kutumia dawa ya macho au masikio ambayo sio yake wala sio ile aliyeandikiwa na daktari