



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ЗРЕНИЯ



Посещайте офтальмолога - регулярная проверка зрения поможет увидеть проблему на ранней стадии



Защищайте глаза - не забывайте использовать защитные очки во время уборки или работы

Ограничьте экранное время - синий свет от экранов может портить зрение



Питайтесь правильно - правильное питание поможет сохранить здоровье всего организма и глаз в том числе

Носите солнцезащитные очки - защитите глаза от ультрафиолетового излучения



**Берегите глаза!
У Вас их всего два!**