

Памятка по сохранению зрения

- Читайте и пишите при хорошем освещении!
- При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
- При самоподготовке обязательно делайте гимнастику для глаз!
- Своевременно обращайтесь к врачу!
- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!