

PREZYDENT MIASTA TORUNIA ZAPRASZA NA BEZPŁATNE BADANIA WZROKU DZIECI
5-LÉTNIÉ (URODZONE W 2019 ROKU), ZAMIESZKAŁE NA TERENIE MIASTA TORUŃ.
ZAPISY NA BADANIA ODBYWAJĄ SIĘ OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZ. 8:00-16:00
POD NUMEREM TELEFONU: +48 800-808-006

TORUŃ MA OKO NA DZIECIAKI

JAK CHRONIĆ WZROK?

PORADNIK PROFILAKTYKI W 8 KROKACH

1. OCHRONA PRZED SŁOŃCEM

Jeżeli jesteśmy na słońcu,
nosimy okulary
przeciwsloneczne z filtrem UV
by chronić oczy.

2. HIGIENA OCZU

Dokładnie myj ręce przed
dotknięciem oczu, nie pocieraj
ich zbyt mocno i unikaj ich
nadmiernego wysuszania.

3. ODPOWIEDNIE ŚWIATŁO

By oczy wolniej się męczyły
pamiętaj o zapaleniu światła
podczas czytania lub pracy
przy komputerze.

4. ZADBAJ O SEN

Podczas snu odpoczywa cały
organizm. To także czas i
sposób na regenerację dla
Twoich oczu.



**PREZYDENT MIASTA TORUNIA ZAPRASZA NA BEZPŁATNE BADANIA WZROKU DZIECI
5-LETNIE (URODZONE W 2019 ROKU), ZAMIESZKAŁE NA TERENIE MIASTA TORUŃ.
ZAPISY NA BADANIA ODBYWAJĄ SIĘ OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZ. 8:00-16:00
POD NUMEREM TELEFONU: +48 800-808-006**

TORUŃ

MA OKO NA DZIECIAKI



5. MASUJ POWIEKI

Masaż powiek to dobry sposób na zmęczony oczy. Wystarczy zamknąć oczy i masować powieki górne.

6. ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ

Jedz dużo warzyw i owoców, takich jak marchewki i jabłka. To pomaga naszym oczom być silnymi.

7. BEZPIECZNA ZABAWA

Bądź ostrożny podczas zabawy, aby unikać przypadkowego lecz niebezpiecznego urazu oczu.

8. PAMIĘTAJ!

Jeżeli oczy doznały jakiegokolwiek urazu należy niezwłocznie udać się do lekarza specjalisty.

+48 800 808 006

**ZADZWOŃ I UMÓW
BEZPŁATNE BADANIE**