

Saúde Ocular

**Dicas para proteger
os seus olhos**

O que fazer

O que não fazer

Corpos estranhos

**Ácidos ou outras
substâncias**

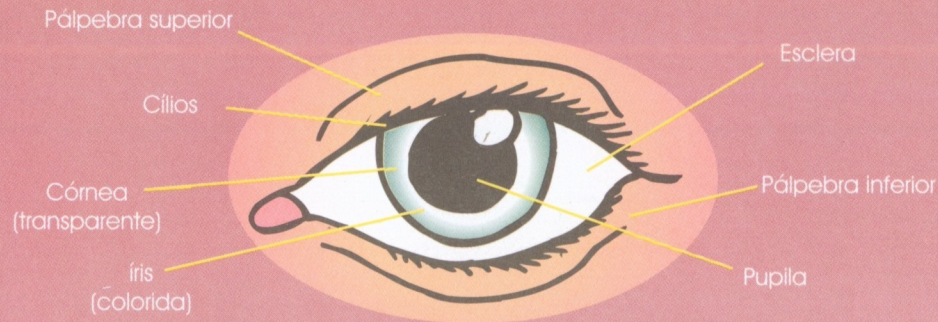


FALE COM A CNT
0800 782891
www.cnt.org.br

DISQUE SAÚDE
0800 61 1997
www.saude.gov.br



Saúde Ocular



Dicas para proteger os seus olhos:

O que fazer

1. Usar protetor ocular sempre que houver risco de algo atingir seus olhos.
2. Verificar, com cuidado, tudo que for colocar nos olhos.
3. Lavar os olhos com bastante água limpa se neles cair qualquer líquido.
4. Usar óculos ou lentes de contato apenas quando prescritos por médico especialista.
5. Descansar os olhos, periodicamente, quando tiver que usá-los por longos períodos.
6. As mulheres precisam tomar cuidado com as maquiagens, pois algumas podem provocar alergia.
7. Utilizar óculos escuros em ambientes com claridade excessiva.

O que não fazer

1. Não ignorar problemas como: dor, visão embaçada e vermelhidão.
2. Não coçar os olhos com força.
3. Não tentar remover, você mesmo, corpos estranhos que se fixam.
4. Não se expor a energias perigosas como sol, solda elétrica, luz ultravioleta, etc.
5. Não tentar remover, de qualquer maneira, a lente de contato que esteja difícil de ser retirada.
6. Não usar colírios sem indicação médica.
7. Não tentar fazer seu próprio diagnóstico ou tratar seus problemas oculares.

PROCURE O OFTALMOLOGISTA PERIODICAMENTE

ATENÇÃO!!!

- Assistir televisão muito próximo ao monitor não faz mal aos olhos mas provoca um cansaço visual maior. Também recomenda-se não assistir à televisão em ambiente totalmente escuro.
- Dor de cabeça freqüente pode ser devido a algum problema ocular. As causas mais frequentes são: lentes corretoras (óculos ou lentes de contato) inadequadas, glaucoma mal-controlado e problemas nos músculos oculares.

Corpos estranhos

Quando você observar ou sentir a presença de corpo estranho no olho, verifique se está solto. Em caso afirmativo, siga estas dicas para tentar removê-lo:

1. Não esfregar os olhos e não usar as mãos sujas para retirar o corpo estranho.
2. Utilize um cotonete, quando puder ver a partícula em seu olho;
3. Lave o olho com água corrente (ou soro, se tiver), para tentar retirar o corpo estranho.
4. Para lavar o olho, mantenha-o aberto, segurando com o dedo polegar e indicador.

ATENÇÃO! Nunca tente retirar um corpo estranho do olho quando estiver fixo. Somente o oftalmologista pode retirá-lo.

Ácidos ou outras substâncias

Se os olhos forem atingidos por ácido ou outra substância química, o socorro deve ser imediato. Faça assim:

1. Lave o olho afetado com soro fisiológico, água filtrada ou água da torneira.
2. Não aplique nenhum produto no olho, apenas água ou soro.
3. Procure imediatamente o seu oftalmologista.

Fontes: www.sadalla.com.br
www.oculistasassociados.com.br

