

המכללה למדע ומחקר בע"מ

סכנין 30810, ת.ד. 137

כביש ראשי, כניסה מזרחית

טלפקס: 04-6746544, 04-6741204



كلية العلوم والأبحاث م.ض

سكنين ٣٠٨١٠ - ص.ب ١٣٧

الشارع الرئيسي - المدخل الشرقي

تلفاكس: 04-6746544, 04-6741204

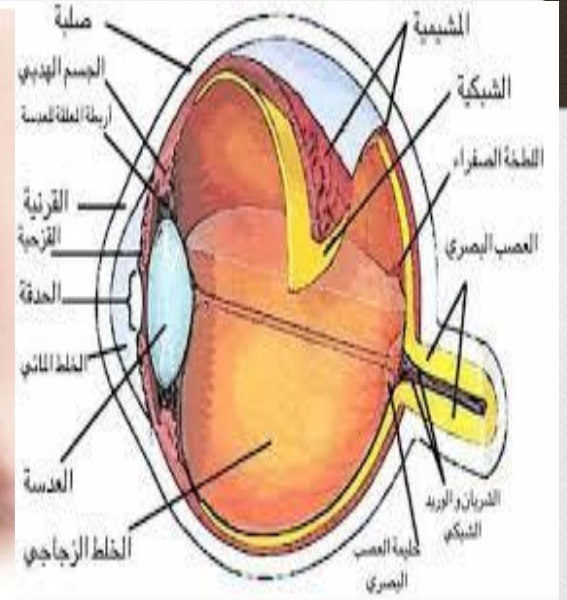
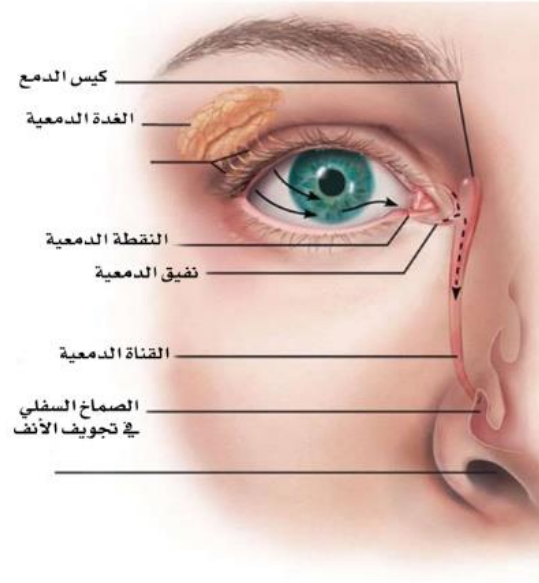
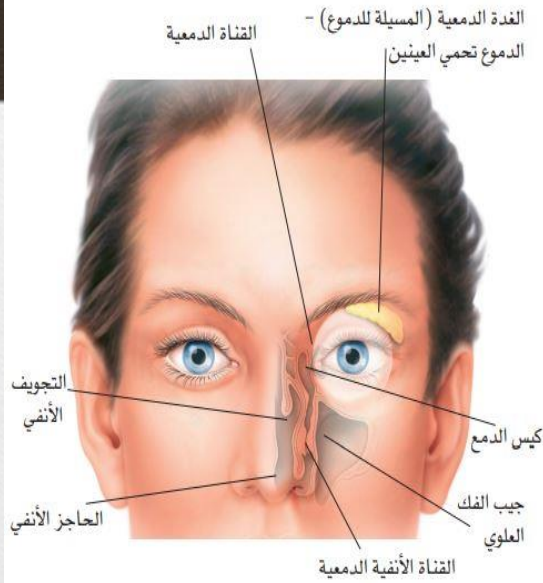


المحافظة على العينين



شاهد الفيلم التعليمي التالي

• مكونات العين



قواعد المحافظة على العينين



القاعدة الأولى

- يجب المحافظة على غذاء صحي وشرب الماء لتقوية أعيننا والرؤية



القاعدة الثانية

- يجب تنظيف العين والنظارات الطبية والنظارات الواقية من اشعة الشمس يوميا



القاعدة الثالثة

- يجب الحفاظ على نظافة أعيننا من الأيدي الملوثة حتى لا ننقل الجراثيم والفيروسات والغبار إليها



القاعدة الرابعة

- يجب الحرص على وضع نظارات شمسية لتصفية الأشعة فوق بنفسجية



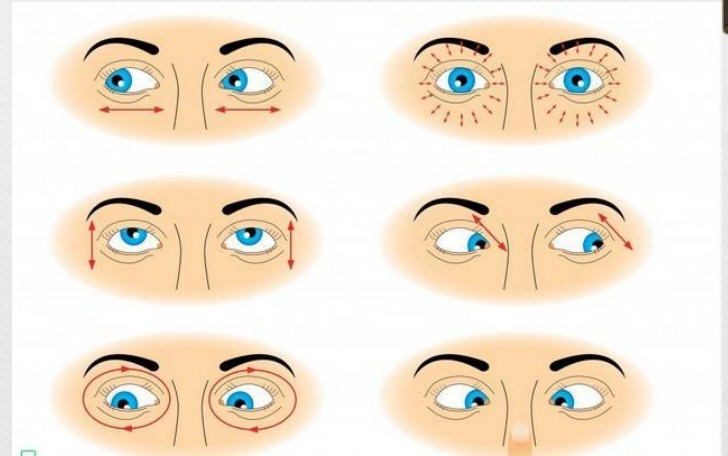
القاعدة الخامسة

- يجب عدم اجهاد العينين أكثر من اللزوم، عندما نقرأ، نكتب، ونشاهد الشاشات الالكترونية



القاعدة السادسة

- يجب القيام بتمارين للمحافظة على عضلات العين والرؤية



القاعدة السابعة

- يجب الحذر من الألعاب الخطرة التي يتم فيها استخدام اجسام ومواد تؤذي سلامة العين



القاعدة الثامنة

- يجب عدم النظر الى شعاع الليزر الأحمر



القاعدة التاسعة

- يجب استخدام نظارات واقية في المختبر



القاعدة العاشرة

- يجب اجراء فحص دوري لدى طبيب العيون لفحص سلامة الرؤية

