



iapb

Agenzia Internazionale
per la Prevenzione della Cecità
sezione italiana
onlus

Che bello
vederci bene!

Una semplice guida per prendersi cura della vista del proprio figlio.





Il punto di vista

Gentile genitore,

sappiamo bene quanto sia importante la salute visiva di suo figlio: per questo, anche quest'anno, promuoviamo e partecipiamo attivamente alla Giornata Mondiale della Vista e regaliamo a lei e alla sua famiglia **Che bello vederci bene!**, la nostra breve guida per aiutarla a prendersi cura della vista dei piccoli di casa.

La vista è un senso importante, ma molto delicato. Ecco perché, fin dalla più tenera età, la prevenzione gioca un ruolo decisivo. Una buona conoscenza dei problemi, unita a semplici consigli pratici, aiuterà lei e la sua famiglia a mantenere una perfetta salute visiva.



dei più piccoli

Quest'anno abbiamo deciso di essere presenti presso i parchi cittadini delle principali città italiane per informare e sensibilizzare le famiglie insieme alla nostra nuova madrina **Mrs. Eagle**. La nostra mamma aquila, infatti, ha una vista molto acuta, addirittura sei volte superiore a quella dell'uomo, e sa qual è il modo migliore per mantenerla in salute.

Sarà proprio Mrs. Eagle a darle qualche semplice consiglio per tenere d'occhio la vista dei suoi figli e fare in modo che sia sempre sotto controllo! In questo modo potrà prendere tutti gli accorgimenti che saranno necessari per non dimenticare il punto di vista dei piccoli. Perché a volte sono le piccole attenzioni quelle che possono fare la differenza. Un caro abbraccio.

Avv. Giuseppe Castronovo

Presidente IAPB Italia onlus



Que
i p
info
nos
aqu
volt
mig
Sar
con
fare
mo
ned
picc
che



Come ci vede suo figlio? **La vista va tenuta sempre ... sott'occhio!**

Infatti, esistono dei disturbi che si possono risolvere in modo semplice e non invasivo: basta una visita dall'oculista. Se suo figlio ha difficoltà a mettere a fuoco gli oggetti potrebbe soffrire di una lieve miopia. Oppure se gli oggetti che vede gli appaiono deformati potrebbe avere un principio di astigmatismo, se si affatica un po' quando è a scuola o fa i compiti, potrebbe essere ipermetrope. Niente di grave. Se il disturbo non viene trascurato ma curato in tempo, la soluzione è facile e sta tutta dietro a un bel paio di occhiali da vista.

Una visita oculistica fa bene alla vista.

Si sa che prevenire è meglio che curare anche se questo semplice concetto, ormai noto a tutti, per qualche strano motivo non si pensa riguardi anche la nostra vista. Invece, per i nostri occhi vale esattamente lo stesso principio ed è consigliabile fare periodicamente una visita di controllo dall'oculista. La visita è prescrivibile dal medico di famiglia e la si può effettuare, pagando solo il ticket, anche presso qualsiasi ASL, ospedale o altra struttura convenzionata in cui sia presente l'ambulatorio oculistico. È qualcosa di semplice e indolore, ma anche il modo più giusto per mantenere i nostri occhi sani e in buono stato.

esso
per
alla
ma
sei
odo

ice
igli
In
che



I consigli per vederci sempre chiaro.

Per conservare una buona vista non bisogna

LA SCRITTURA E LA LETTURA È importante mantenere una distanza di almeno 30 cm dal foglio, tenere la schiena dritta e impugnare bene la penna.

L'ILLUMINAZIONE È utile tenere sempre ben illuminata la stanza dove ci troviamo, anche quando nostro figlio gioca o studia. Quando fa i compiti è bene utilizzare anche una lampada da tavolo, così da illuminare bene il libro o il quaderno.

IL COMPUTER È sufficiente che lo schermo del computer si trovi almeno a 1 metro dalla finestra e dai muri della stanza. Per non stancare troppo gli occhi è necessario fare ogni tanto delle pause.





aspettare di avere problemi. Basta seguire pochi e semplici consigli pratici:

LA TELEVISIONE Per vedere bene la televisione bisogna essere almeno a tre metri di distanza. La stanza non deve essere totalmente al buio e bisogna ricordarsi di non trascorrere troppe ore davanti allo schermo.

L'ALIMENTAZIONE Per la salute dei nostri occhi è importante un'alimentazione ricca di frutta e verdure fresche. Questi alimenti contengono tutte le vitamine (A, B, C, E) necessarie alla nostra vista. Sono consigliati anche cibi con proteine, come la carne, il pesce, i legumi e il formaggio.

LA PULIZIA È buona abitudine lavarsi il viso ogni mattina e, soprattutto, non stropicciarsi gli occhi con le mani sporche.

GLI OCCHIALI Sono gli strumenti più preziosi per i nostri occhi. Se consigliati dall'oculista si rivelano indispensabili per non danneggiare la nostra capacità visiva.

IL SOLE Non bisogna mai guardare direttamente il sole. E se ci troviamo in montagna o al mare bisogna ricordarsi di usare occhiali con lenti scure che difendono i nostri occhi dai raggi ultravioletti, i quali possono essere dannosi per la vista.

Attenzione agli occhiali da sole di bassa qualità: sforzano inutilmente la vista e non proteggono gli occhi dai danni dei raggi del sole. Meglio scegliere sempre un buon paio di occhiali con filtri UV, capaci di assorbire le componenti dannose della luce solare.



Que
i pi
info
nos
aqu
volt
mig
Sar
con
fare
mo
nec
picc
che

Quindi, genitori e ragazzi,
fate sempre attenzione
al grande dono della vista!
Seguite i miei consigli e ricordate
di fare periodicamente una visita
dall'oculista, per conservare i vostri occhi
sempre in perfetto stato.

Un saluto dalla vostra amica,
Mrs. Eagle





Giornata Mondiale della Vista 2010
A cura dell'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità - Sezione Italiana onlus

Numero Verde
800-06 85 06

Numero Verde di consultazione oculistica
attivo dalle 10.00 alle 13.00, dal lunedì al venerdì

www.iapb.it

