

**L'ESPOSIZIONE  
AL SOLE  
DEVE  
AVVENIRE  
GRADUALMENTE !**

**LA PREVENZIONE  
NON VA IN VACANZA**

**Giugno — Luglio  
2019**

Caro/a

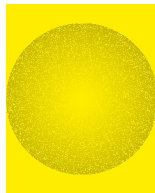
E ricordati che l'esposizione al sole deve avvenire gradualmente e sempre proteggendo gli occhi, la pelle e la testa, evitando le ore centrali della giornata. Sono più a rischio le persone che hanno gli occhi, i capelli e/o la pelle chiari (più sensibili alla luce solare).

---

## IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale per  
la Prevenzione della Cecità  
Sezione Italiana

Per maggiori info visita:  
[www.iapb.it](http://www.iapb.it)



---

---

---

**AL TRAMONTO  
SI PUÒ  
GUARDARE  
IL SOLE !**

**LA PREVENZIONE  
NON VA IN VACANZA**

**Giugno — Luglio  
2019**

Caro/a

E ricordati che puoi osservare il tramonto quando il sole è molto basso sull'orizzonte perché l'intensità della luce è debole.

---

## IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale per  
la Prevenzione della Cecità  
Sezione Italiana

Per maggiori info visita:  
[www.iapb.it](http://www.iapb.it)



---

---

---

# MANGIARE FRUTTA E VERDURA !



**LA PREVENZIONE  
NON VA IN VACANZA**

Giugno — Luglio  
2019

Caro/a

E ricordati di mangiare frutta e verdura a ogni pasto, variando la tua scelta. Fanno molto bene agli occhi: i mirtilli, le carote, le noci, i broccoli e l'insalata verde. Consuma pasti leggeri, preferire la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti.

---

## IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale per  
la Prevenzione della Cecità  
Sezione Italiana

Per maggiori info visita:  
[www.iapb.it](http://www.iapb.it)



---

---

---



**NON  
FARE  
IL BAGNO  
CON LE  
LENTI A  
CONTATTO !**

**LA PREVENZIONE  
NON VA IN VACANZA**

**Giugno — Luglio  
2019**

Caro/a

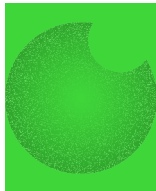
E ricordati di non fare il bagno con le lenti a contatto! Aumentano il rischio di contaminazione batterica con cheratiti e altre infezioni oculari. Tra l'altro, se si usano lenti a contatto in spiaggia, l'occhio tende a seccarsi più facilmente e, quindi, sono particolarmente utili le lacrime artificiali.

---

## IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale per  
la Prevenzione della Cecità  
Sezione Italiana

Per maggiori info visita:  
[www.iapb.it](http://www.iapb.it)



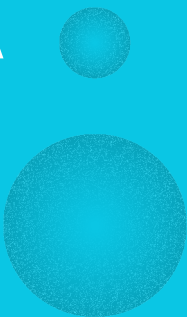
---

---

---



**D'ESTATE  
BISOGNA  
BERE  
MOLTA  
ACQUA !**



**LA PREVENZIONE  
NON VA IN VACANZA**

Giugno — Luglio  
2019

Caro/a

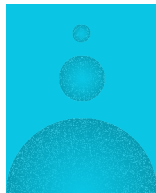
E ricordati che d'estate è meglio bere molta acqua! Anche i nostri occhi ne beneficeranno. È opportuno moderare l'assunzione di bevande gassate e zuccherate, ricche di calorie ed evitare gli alcolici. È sempre meglio bere lentamente, a piccoli sorsi.

---

## IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale per  
la Prevenzione della Cecità  
Sezione Italiana

Per maggiori info visita:  
[www.iapb.it](http://www.iapb.it)



---

---

---

**LEGGERE  
DAL DISPLAY  
IN SPIAGGIA  
NON  
DANNEGGIA  
GLI OCCHI !**

**LA PREVENZIONE  
NON VA IN VACANZA**  
Giugno — Luglio  
2019

Caro/a

E ricordati che leggere dal display in spiaggia, e in altri luoghi dove c'è una luce ambientale molto forte, potrebbe affaticare la vista. In ogni caso, è buona norma ricorrere ad accorgimenti per ridurre il riflesso dello schermo.

---

## IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale per  
la Prevenzione della Cecità  
Sezione Italiana

Per maggiori info visita:  
[www.iapb.it](http://www.iapb.it)



---

---

---

**NON  
STROFINARE  
GLI OCCHI  
SE CI  
ENTRA  
LA SABBIA  
DENTRO !**

**LA PREVENZIONE  
NON VA IN VACANZA**

**Giugno — Luglio  
2019**

Caro/a

E ricordati che non bisogna mai strofinarsi gli occhi, soprattutto se è entrata la sabbia oppure un altro corpo estraneo. Risciacquali in abbondanza con acqua dolce ed asciugali delicatamente. La stessa cosa va fatta se la crema solare è entrata negli occhi. Se i disturbi persistono è opportuno fare una visita oculistica.

---

## IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale per  
la Prevenzione della Cecità  
Sezione Italiana

Per maggiori info visita:  
[www.iapb.it](http://www.iapb.it)



---

---

---

**TENERE  
GLI OCCHI  
APERTI  
SOTT'ACQUA  
NON FA  
MALE !**

**LA PREVENZIONE  
NON VA IN VACANZA**

**Giugno — Luglio  
2019**

Caro/a

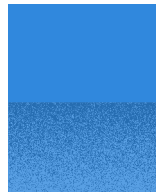
E ricordati che puoi tenere gli occhi aperti sott'acqua, non fa male, a meno che tu non soffra d'inflammazioni o arrossamenti oculari. Comunque, dato che il sale del mare e il cloro della piscina potrebbero essere irritanti, si possono utilizzare una maschera o degli occhialini.

---

## IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale per  
la Prevenzione della Cecità  
Sezione Italiana

Per maggiori info visita:  
[www.iapb.it](http://www.iapb.it)



---

---

---



**NON  
SVOLGERE  
ATTIVITÀ  
FISICA  
NELLE  
ORE PIÙ  
CALDE !**

**LA PREVENZIONE  
NON VA IN VACANZA**

**Giugno — Luglio  
2019**

Caro/a

E ricordati di non svolgere attività fisica nelle ore più calde! Non è affatto consigliabile in quella fascia oraria. Invece è opportuno correre in zone arieggiate e nelle ore più fresche, anche per evitare problemi cardiocircolatori.

---

## IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale per  
la Prevenzione della Cecità  
Sezione Italiana

Per maggiori info visita:  
[www.iapb.it](http://www.iapb.it)



---

---

---



**LA PREVENZIONE  
NON VA IN VACANZA**

Giugno — Luglio  
2019

## IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale per  
la Prevenzione della Cecità  
Sezione Italiana

Per maggiori info visita:  
[www.iapb.it](http://www.iapb.it)



---

**IAPB ITALIA ONLUS**

---

**Via Umberto Biancamano, 25**

---

**00185 - Roma (RM)**