

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

**LA PREVENZIONE
NON VA IN VACANZA**

**Giugno — Luglio
2019**

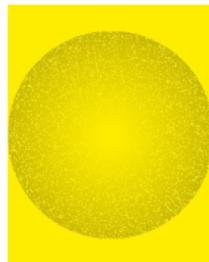
Caro/a

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



**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.

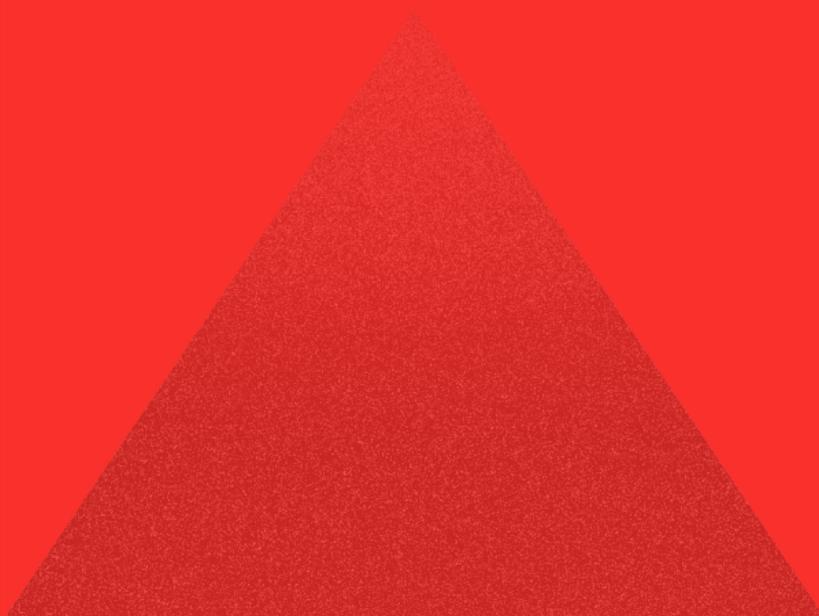
IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale per
la Prevenzione della Cecità
Sezione Italiana

Per maggiori info visita:
www.iapb.it



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



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

**LA PREVENZIONE
NON VA IN VACANZA**

**Giugno — Luglio
2019**

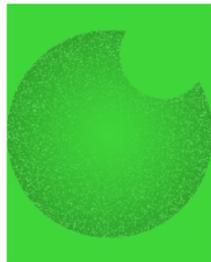
Caro/a

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.

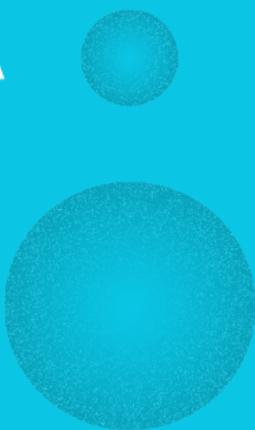
IAPB ITALIA ONLUS

Agenzia Internazionale per
la Prevenzione della Cecità
Sezione Italiana

Per maggiori info visita:
www.iapb.it



**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



**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



**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



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

**LA PREVENZIONE
NON VA IN VACANZA**

**Giugno — Luglio
2019**

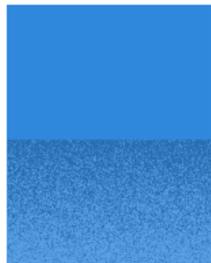
Caro/a

E ricordati che puoi tenere gli occhi aperti sott'acqua, non fa male, a meno che tu non soffra d'infezioni 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



**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





**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



IAPB ITALIA ONLUS

Via Umberto Biancamano, 25

00185 - Roma (RM)