

Pandang jangan tak pandang!

Komik
Imran



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

www.myhealth.gov.my | www.infosihat.gov.my

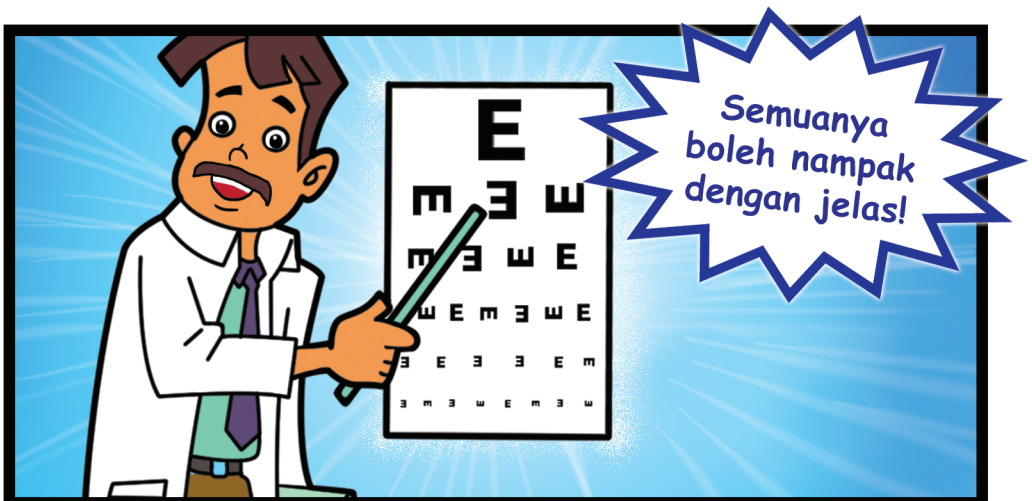
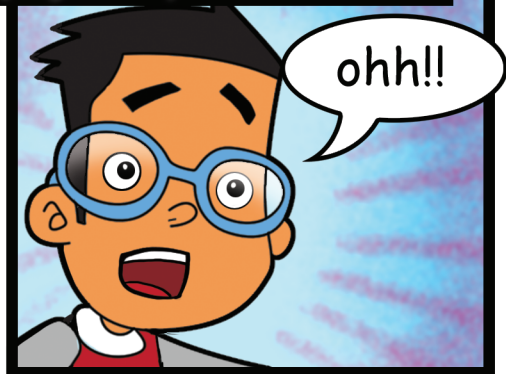
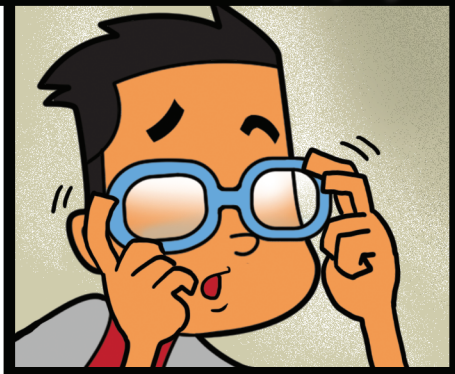
KKM/10,000/2011







Sebaik sahaja Imran memakai cermin mata, berlaku sesuatu yang diluar jangkaannya...



Rehatkan mata



Biarkan penglihatan berehat setiap 40 hingga 50 minit belajar atau melakukan kerja dekat.

Alihkan mata melihat objek yang jauh diluar tingkap rumah untuk 3 hingga 5 minit.



Membaca



Menulis



Menggunakan komputer

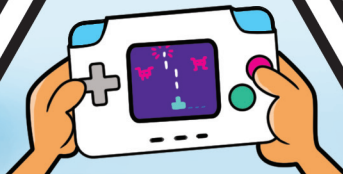


Pendekkan masa melakukan kerja-kerja (strenuous activities) yang boleh membuat mata, seperti:

Melukis dan mewarna



Bermain dengan video permainan



Membuat kerajinan kraf dengan objek yang kecil.



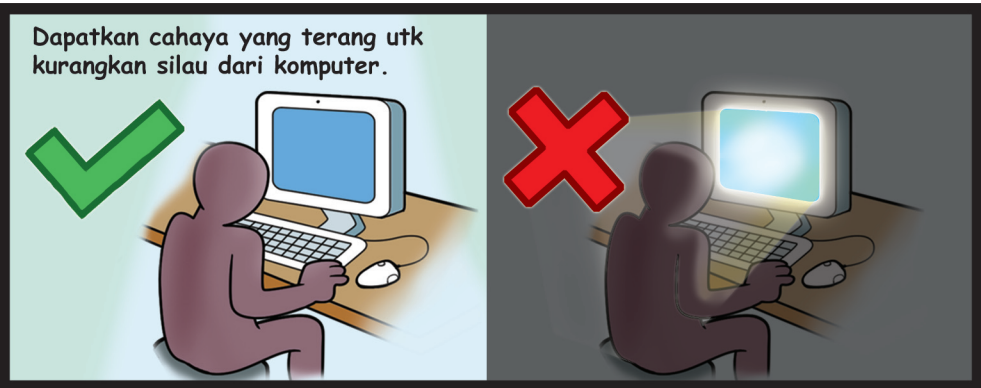
Tips penjagaan mata

A) Ketika membaca

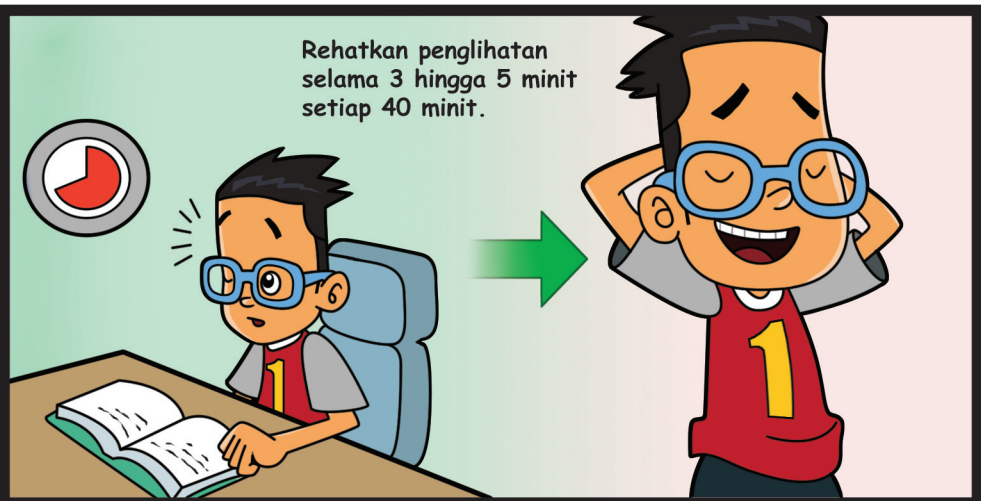
Jarak komputer 50 sm dari anda.



Dapatkan cahaya yang terang utk kurangkan silau dari komputer.

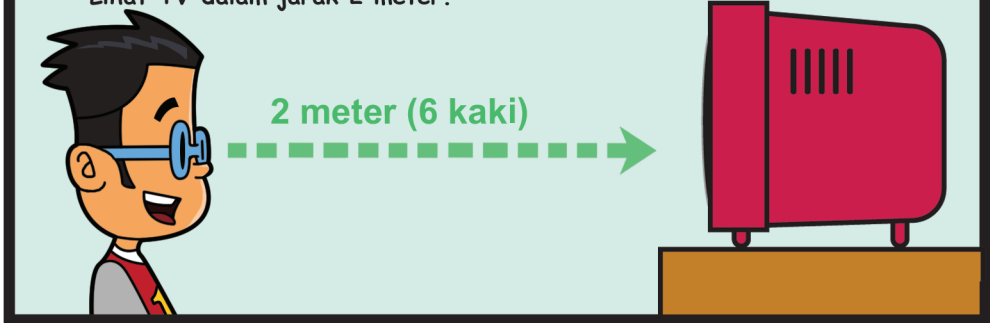


Rehatkan penglihatan selama 3 hingga 5 minit setiap 40 minit.



B) Ketika menonton TV

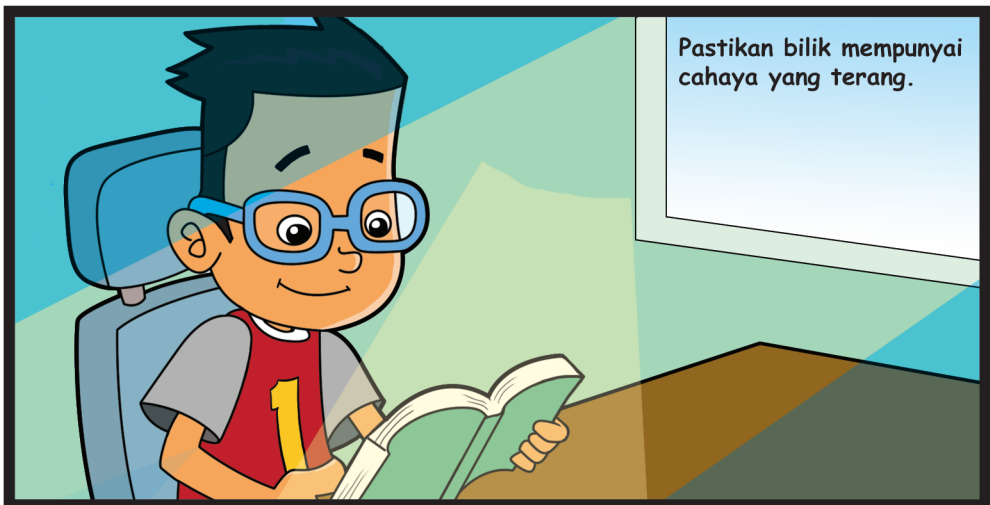
Lihat TV dalam jarak 2 meter.



Pastikan TV sama tinggi dengan paras mata.



Pastikan bilik mempunyai cahaya yang terang.



C) Amalkan Gaya hidup yang sihat
Libatkan diri dalam aktiviti sukan.



Amalkan makanan
seimbang.



Tidur 8 jam pada waktu malam.

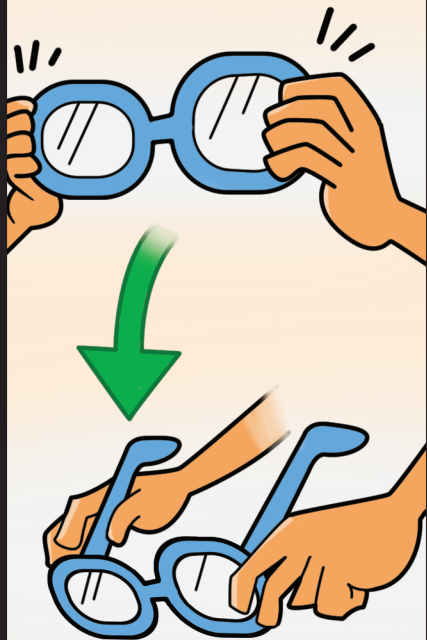


D) Jalani ujian penglihatan setiap tahun.



Saya dan cermin mata

Gunakan kedua-dua tangan bila memasang/ membuka cermin mata



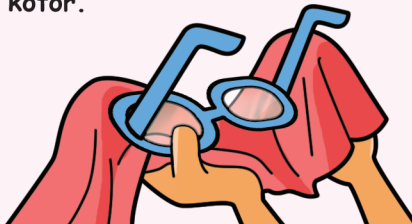
Elak letakkan cermin mata di permukaan kasar bagi mengelakkan calar.



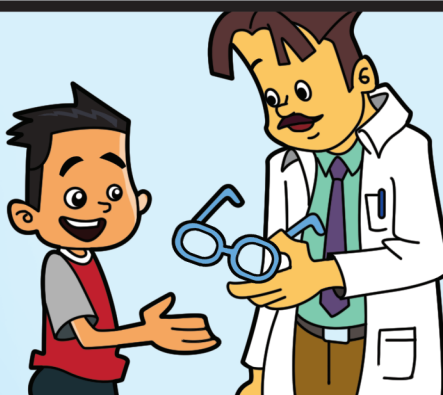
Basuh cermin mata dengan sabun dan air bersih...

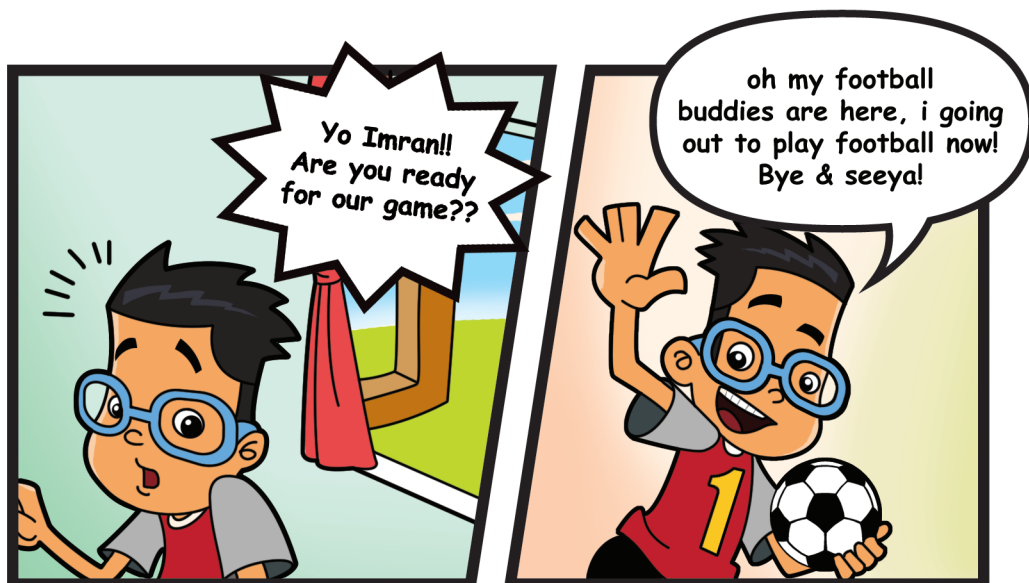


...dan keringkan dengan kain yang lembut setiap hari/bila cermin mata kotor.



Dapatkan ujian penglihatan apabila penglihatan menjadi kabur atau berasa pening. Cermin mata yang dipakai mungkin tidak sesuai.





Bagaimana anda menjaga cermin mata anda?

