



# 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ЗРЕНИЯ

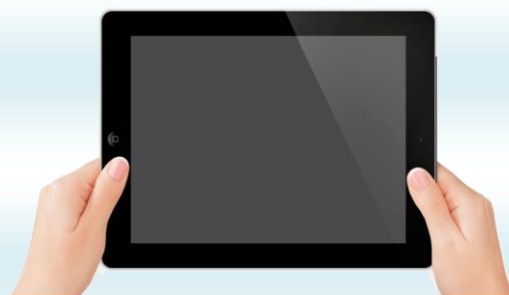


**Посещайте офтальмолога** - регулярная проверка зрения поможет увидеть проблему на ранней стадии



**Защищайте глаза** - не забывайте использовать защитные очки во время уборки или работы

**Ограничьте экранное время** - синий свет от экранов может портить зрение



**Питайтесь правильно** - правильное питание поможет сохранить здоровье всего организма и глаз в том числе

**Носите солнцезащитные очки** - защитите глаза от ультрафиолетового излучения



**Берегите глаза!  
У Вас их всего два!**