

10 Tips voor Gezonde Ogen

1. Laat regelmatig de ogen controleren (zeker bij suikerziekte, als 65-plusser of als oogziekten in de familie voorkomen).
2. Ga direct naar de huisarts, oogarts of optometrist als rechte lijnen plotseling krom lijken te staan.
3. Eet veel groenten en fruit.
4. Draag bij fel zonlicht een zonnebril (ook voor kinderen).
5. Roken wordt afgeraden.
6. Zet bij het afsteken van vuurwerk, of er naar kijken op straat, vooraf een beschermbril op.
7. Draag bij klussen in en rond het huis een beschermbril.
8. Draag contactlenzen niet 's nachts wanneer ze daar niet voor bedoeld zijn.
9. Kijk niet in een laserpen en gebruik die niet als speelgoed.
10. Draag bij sporten als squash en hockey een beschermbril.