

Tips Perawatan Mata

Contributed by dr.Rozalina L.Zulkarnain, Sp.M
Kamis, 03 Desember 2009
Last Updated Sabtu, 05 Desember 2009

TIPS PERAWATAN MATA

1. Jangan menggosok mata. Sebelum menyentuh mata biasakan mencuci tangan terlebih dahulu.
2. Jauhkan penggunaan benda tajam dan produk spray (minyak wangi, hair spray) dari mata
3. Sadari bahaya akan kembang api dan petasan, melempar batu-pasir, bermain dengan pena-lidi, bermain dengan karet gelang, bermain dengan panah-panahan-senapan mainan dan peluru, melihat langsung ke matahari / gerhana.
4. Gunakan kaca mata pelindung ketika berada di luar rumah pada siang hari.
5. Jangan menggunakan obat pencuci / perendam mata ataupun obat tetes mata tanpa konsultasi terlebih dahulu terhadap dokter.
6. Jangan menggunakan sapu tangan / kain kotor untuk membersihkan mata
7. Makan makanan yang mengandung gizi seimbang,
8. Mengurangi mata lelah pada saat melakukan kerja jarak dekat, yaitu dengan penerangan yang cukup dan sesekali mengistirahatkan mata dengan menutup mata atau melihat ke jarak yang jauh.
9. Sebelum menggunakan obat tetes mata (atas resep dokter) terlebih dahulu cuci tangan dan bersihkan kotoran mata dengan kain / sapu tangan bersih

10. Apabila menggunakan kacamata, hindari agar kacamata tidak tergores dan pakailah selalu kaca mata (kecuali tidur dan mandi).