

## المحافظة على حاستي الابصار والسمع



**المحافظة على العين:** العين هي أكبر نافذة للإنسان على العالم المحيط به لذلك يجب الاهتمام المتواصل بهذه الجوهرة النفيسة ومن ذلك:

-ارتداء نظارات لحماية العينين من أشعة الشمس الضارة (الاشعة البنفسجية).



الاعتماد على تغذية سليمة: خضر وغللال وخاصة منها الجزر المعروف عنه أنه يقوي النظر.



-ارتداء نظارات الحماية عند التواجد في مكان به الكثير من الاتربة و الغبار (ورشات الجليز و الرخام ، الرياضات الصحراوية ...).



-زيارة الطبيب بانتظام أو عند الشعور بإرهاق في العينين أو زغللة في النظر.

-الحذر من أخطار التكنولوجيا : إذا كنت من المدمنين على استعمال الهاتف الجوال أو الكمبيوتر أو اللوحة الرقمية فاحذر أن تكون في خطر تطور أعراض النظر للكمبيوتر . على الانسان أن يأخذ راحة من الكمبيوتر لمدة 15 دقيقة بعد كل ساعتين على الأقل.



- التثبيت من نظافة العدسات اللاصقة .

## المحافظة على حاسة السمع :



• اجتناب الأصوات العالية الصادرة عن الأجهزة الكهربائية.

• عدم المكوث طويلا في الأماكن المزدحمة أو الشديدة الضوضاء (محطات المترو، الأسواق، حفلات الزفاف).



• استعمال سدادة بلاستيكية أو غطاء للأذن عند السباحة حتى لا تصاب الاذن نتيجة اختلاف الضغط.



• تجنب استعمال السماعات على الأذنين لسماع الأغاني والموسيقا الصاخبة.  
• تجنب ادخال الأشياء الصلبة التي من شأنها ان تقب طبلة الاذن ( اعواد الثقاب ، قلم ، دبوس ... )  
• الحذر عند المرض بالانفلونزا أو الحمى لأنّ الضّرر قد يلحق بالأذن.