

4 THÓI QUEN GIÚP BẢO VỆ MẮT CHO TRẺ EM



Khám mắt định kỳ

Đưa trẻ đi khám mắt đều đặn để phát hiện sớm các vấn đề thị lực (cận thị, viễn thị, loạn thị...).

Cho trẻ hoạt động ngoài trời ít nhất 90 phút mỗi ngày

Ánh sáng tự nhiên giúp mắt phát triển khỏe mạnh và làm chậm tiến triển cận thị.

Cho trẻ nghỉ ngơi giữa các hoạt động nhìn gần

Hạn chế thời gian sử dụng thiết bị điện tử, xen kẽ với các hoạt động nhìn xa.

Đeo kính đúng chỉ dẫn của bác sĩ

Khi trẻ sử dụng kính, hãy đảm bảo kính có độ chính xác và đeo đủ thời gian theo hướng dẫn.