SALUD VISUAL
Y AUDITIVA

PADRES DE FAMILIA

E.S.E Hospital san José Virrenbo - Caldas

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

SALUD AUDITIVA

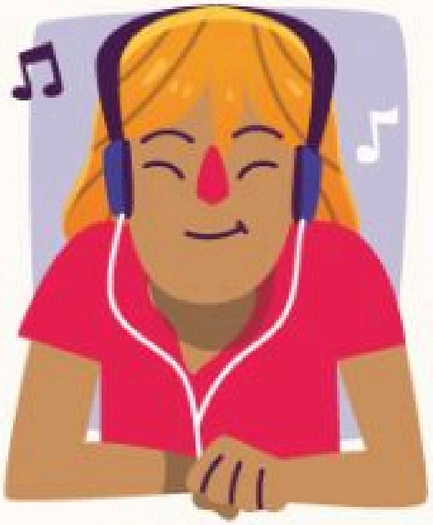


¿QUÉ ES UNA AUDICIÓN SANA?

Es la capacidad efectiva del ser humano para oír y comunicar a través del lenguaje.

Evitar causar ruido innecesario a los demás.

Regular el volumen de los auriculares usándolos en el menor tiempo posible.



Evitar el uso excesivo de aparatos de audio personales, como teléfonos inteligentes y reproductores.

Elegir equipos de trabajo adecuados que generen el menor nivel de ruido posible.

CUIDADOS BÁSICOS



Cuida tu salud visual y auditiva





RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA CUIDAR SU SALUD VISUAL

1 Parpadear con frecuencia:

Parpadear es la manera natural en la que el ojo se lubrica y por eso normalmente parpadeamos unas 15 veces por minuto.

2 Siga la regla "20-20-20":

Cada 20 minutos cambie el punto donde fija sus ojos y mire hacia un objeto que esté al menos a seis metros de distancia por lo menos 20 segundos.

3 Use su corrección óptica:

Los lentes prescritos le permiten enfocar adecuadamente a la distancia de trabajo y le va a ayudar a reducir el cansancio ocular.

4 Ajuste el brillo y el contraste de la pantalla:

El brillo debe nivelarse con la luz circundante y debe incrementar el contraste de la pantalla para reducir la fatiga ocular.

5 Gradúe su posición en relación con la pantalla de la computadora:

Para mantener un confort visual debe estar sentado a 25 pulgadas.

6

Recuerde lavar frecuentemente sus manos y evitar compartir sus anteojos.

Consejos PARA UNA BUENA SALUD VISUAL Y AUDITIVA

Al leer, escribir, dibujar, al usar tu celular o computador mantén una distancia de 50 cms. ¡Usa el computador en un ambiente con luz natural!





NO frotes TUS OJOS ni los toques con las manos sucias.

ALCALDÍA DE MANIZALES

Secretaría de Salud

Muchas Gracias

E.S.E Hospital san josé Viterbo - Cald

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas