



PERAWATAN MATA YANG TIDAK TERTUTUP RAPAT



DIREKTORAT JENDERAL
PEMBERANTASAN PENYAKIT & PENYEHATAN LINGKUNGAN
DEPARTEMEN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

1. PERHATIAN

Lindungilah mata
yang tidak tertutup rapat
dari:

1. Angin dan debu

2. Sinar matahari

untuk mencegah
mata merah
dan kebutaan.



2. PERIKSA

Setiap hari gunakan cermin untuk melihat apakah ada kotoran pada mata.

Keluarkan kotoran dengan hati-hati. Bila mata merah laporkan ke petugas PUSKESMAS

3. LATIH

Sepanjang hari kedipkan mata
sesering mungkin.



4. LATIH

Dua kali sehari

- Pejamkan mata seerat mungkin.
- Sambil menutup mata seerat mungkin, tariklah kulit di sudut mata ke arah luar.

Lakukan sebanyak 20 kali
setiap latihan.



5. LINDUNGI

Lindungilah mata dari sinar matahari, debu dan angin dengan menggunakan topi yang lebar atau kaca mata hitam.



6. LINDUNGI

Waktu tidur, tutup mata dengan kain bersih yang lembab, dan ikatkan secara longgar, supaya debu tidak masuk mata.

Dapat juga digunakan kelambu.



