

## BOLETIM INFORMATIVO – SESMT

Julho 2024

## Cuide de sua Saúde Ocular

Doenças oculares mais comuns: catarata, glaucoma, erros de refração (astigmatismo, miopia, hipermetropia), doenças da retina (retinopatia diabética, retinopatia), conjuntivites bacterianas e virais.



Realize consultas oftalmológicas regularmente. O médico irá avaliar a qualidade da visão e as condições oculares como pressão intraocular e saúde da retina.

## Cuidados com a saúde ocular no ambiente de trabalho,

Para proteger seus olhos no dia a dia:

- Garantir uma boa iluminação no local de trabalho - evitando o excesso de luz ou sombras que possam causar esforço visual;
- Ajustar corretamente o monitor do computador, posicionando-o na altura dos olhos;
- Usar protetor ocular sempre que houver risco de algo atingir seus olhos;
- Usar óculos de proteção em trabalhos que envolvam riscos oculares como riscos biológicos, produtos químicos ou raios UV;
- Fazer pausas regulares para descansar os olhos: a cada 20 minutos, desvie o olhar para um objeto a cerca de 6 metros de distância, por pelo menos 20 segundos.
- Certifique-se de beber água regularmente.

**JULHO AMARELO**  
MÊS DE LUTA CONTRA  
AS HEPATITES VIRAIS.

<b>HEPATITE A</b>	Transmissão fecal-oral ou sexual. Tem vacina.
<b>HEPATITE B</b>	Não tem cura, mas tem vacina para todas as idades e o tratamento é gratuito pelo SUS.
<b>HEPATITE C</b>	Tem cura e tratamento gratuito pelo SUS.
<b>HEPATITE D</b>	Tem vacina (a mesma da hepatite B). Causa infecção crônica, com grave evolução.
<b>HEPATITE E</b>	Transmissão fecal-oral ou consumo de carne suína mal cozida ou crua.

**A HEPATITE É UMA DOENÇA SILENCIOSA E PERIGOSA. POR ISSO, FAÇA O TESTE PARA HEPATITE B E C E VACINE-SE CONTRA A HEPATITE B.**