

### 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.**

**HEPATITE A**

Transmissão fecal-oral ou sexual. Tem vacina.

**HEPATITE B**

Não tem cura, mas tem vacina para todas as idades e o tratamento é gratuito pelo SUS.

**HEPATITE C**

Tem cura e tratamento gratuito pelo SUS.

**HEPATITE D**

Tem vacina (a mesma da hepatite B). Causa infecção crônica, com grave evolução.

**HEPATITE E**

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.**