



Truyền Hình

Trẻ em ngồi gần máy truyền hình là chuyện bình thường. Nếu con của bạn không muốn xem nữa khi phải ngồi xa ra thì em có thể cần phải được kiểm tra thị lực. Đừng để con bạn ngồi xem truyền hình trong phòng tối. Nếu có đèn sáng thì mắt sẽ thoải mái hơn.

Các Vấn Đề Thông Thường về Mắt

Trong những năm trước khi đi học (từ 3-5 tuổi) con của bạn có thể có những dấu hiệu cho thấy có vấn đề về mắt. Dưới đây là một vài vấn đề thường xảy ra.

1. Con bạn hay dụi mắt ngay cả khi em không cảm thấy mệt mỏi.
2. Xung quanh mí mắt có viền đỏ
3. Khi nhìn vật gì con bạn nhắm một mắt lại.
4. Con bạn chỉ hí mắt hoặc nheo một mắt khi nhìn vật gì ở xa.
5. Con bạn bị nhức đầu.

Một khi bác sĩ cho toa phải đeo kính thì bạn cần phải đưa đi khám mắt thường xuyên. Trong những năm cơ thể phát triển, thị lực có thể thay đổi nhanh chóng. Có thể khám mắt mỗi năm một lần.

Những Điều Cần Biết Thêm về Mắt

1. Mắt bạn sẽ **KHÔNG** bị thành tật khi bạn cố tình lác mắt. Các cơ mắt rất khoẻ và không hề ảnh hưởng gì khi trẻ em tập làm mắt lác.
2. Mắt bạn sẽ **KHÔNG** bị tổn hại nếu bạn đeo kính của người khác. Và thị lực của bạn sẽ **KHÔNG** khá gì hơn nếu bạn đeo kính của người khác.
3. Mắt bạn sẽ **KHÔNG** bị tổn hại nếu bạn đọc sách trong phòng thiếu ánh sáng. Bạn có thể sẽ dễ mau mỏi mắt hơn nếu không đủ ánh sáng, nhưng mắt sẽ không bị tổn hại vĩnh viễn.
4. Mắt bạn sẽ **KHÔNG** bị kém hơn nếu bạn đeo kính. Nhưng bạn có thể muốn đeo kính thường xuyên hơn vì bạn có thể nhìn thấy rõ ràng hơn.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với Trạm/Trung Tâm Sức Khỏe Cộng Đồng tại địa phương www.vch.ca/community/community_health_centres.htm