

## **BAMBINI IN VACANZA**

# **OCCHI E SOLE**

In estate gli occhi dei bambini, già provati da smog e corpi estranei, si trovano ad affrontare nuovi nemici, quali i raggi ultravioletti, la sabbia, il cloro delle piscine. L'esposizione prolungata a tali elementi senza adeguata protezione può provocare infiammazioni, secchezza, abrasioni e, nel tempo, contribuire a patologie degenerative dell'occhio.

Cosa fare, quindi, per assicurare la protezione degli occhi dei bambini?

- Mantenere l'idratazione anche degli occhi, bevendo molta acqua ed utilizzando, se necessario, lacrime artificiali
- Evitare l'uso prolungato di dispositivi elettronici!
- Utilizzare occhialini o maschere protettive sia al mare che in piscina
- Sciacquare gli occhi con acqua fresca dopo il bagno
- Non strofinare gli occhi con le mani sporche di sabbia
- Indossare cappelli con visiera protettiva
- Utilizzare occhiali da sole con lenti certificate per bloccare i raggi UV

Gli occhiali da sole

E' prassi normale per gli adulti, in estate, proteggere gli occhi con occhiali da sole; stessa cura non viene invece prestata agli occhi del bambino.

Eppure gli occhiali da sole riparano gli occhi non solo dai raggi UV ma anche da corpi estranei e smog. Di fronte al rifiuto del bambino ad indossarli, cercare di stimolare il processo imitativo utilizzando occhiali da sole negli adulti, utilizzare i modelli con fascetta elastica e, in caso di ulteriore rifiuto, fare almeno indossare capellino con visiera e tenerlo in aree ombreggiate.

Nei bambini che già portano occhiali da vista privilegiare lenti fotocromatiche, per evitare l'utilizzo di due paia di occhiali.

Rivolgersi sempre a negozi specializzati e privilegiare occhiali con il marchio CE, come ulteriore garanzia.