|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ**  **ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И**  **БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**  **ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»**  **Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»**  **(Красноуфимский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)**  **Советская ул., д.13, г. Красноуфимск, 623300**  **тел./факс: (34394) 7-59-43**  **E-mail:** [**mail\_07@66.rospotrebnadzor.ru**](mailto:mail_07@66.rospotrebnadzor.ru)  **<https://fbuz66.ru/>**  **ОКПО 77145016, ОГРН 1056603530510**  **ИНН/КПП 6670081969/661943001**  **«25» июля 2025 г. № 66-20-007-07/20-02-\_\_\_\_\_\_\_\_-2025**  **На № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.** |  | **Статья в СМИ**  **СОГЛАСОВАНО:**  **И.о. главного врача**  **филиала ФБУЗ**  **«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р. С. Щербаков** |

**Травмы глаз: профилактика**



Повреждения глаз довольно частое явление как на производстве, так и в быту. Большинство этих травм можно предотвратить. Мы расскажем, как защитить глаза.

Повреждение сетчатки в результате травмы может стать причиной потери зрения.

К травме глаз может привести механическое воздействие, например, удар мячом, выстрел пейнтбольным шаром, удар при ДТП, попадание металлической стружки на производстве. Также повреждение глаз возникает в результате ожогов: химических, например при попадании кислоты или щелочи в глаза, термических или вследствие воздействия ультрафиолетового или лазерного излучения. Часто ожог сетчатки происходит из-за воздействия сварки или луча лазера.

Травматические повреждения сетчатки требуют тщательного наблюдения, а иногда и хирургического вмешательства.

В результате травмы глаза может произойти кровоизлияние в сетчатку. Кровотечение внутри сетчатки становится причиной временной или постоянной потере остроты зрения.

Более 90% травм глаз на производстве или в быту можно предотвратить, надев защитные очки и соблюдая некоторые простые меры предосторожности.

При малейшей вероятности травмы глаз нужно использовать специальные защитные очки, щитки и другие средства индивидуальной защиты (СИЗ).

Убедитесь, что вы используете соответствующие средства индивидуальной защиты, рекомендованные для вашей работы.

СИЗ глаз защищают от механических воздействий, агрессивных химических средств, оптического излучения, частиц расплавленного металла и горячих твердых частиц, капель и брызг жидкостей, пыли и других опасных факторов.

Всегда внимательно читайте этикетку и инструкцию перед применением любого лекарственного средства для глаз. Кроме того, если вы используете контактные линзы, важно знать, что существует специальный раствор для очистки линз (пероксидная система), который нередко попадает в глаза. Такое происходит, когда его по ошибке используют вместо обычного раствора. Но по инструкции после такого раствора, линзы необходимо промыть, и только потом помещать в глаза.

Внимательно читайте инструкции перед работой с химическими веществами, поскольку они могут вызвать ожог при попадании в глаза. Используйте перчатки во время уборки, и тщательно мойте руки после любых химикатов.

Будьте осторожны при использовании бытовых чистящих средств и химикатов и убедитесь, что распыляющие отверстия пульверизатора направлены от вас.

Храните ядовитые или токсичные вещества в закрытом шкафу и в недоступном для детей месте.

При работе ротационной газонокосилкой надевайте защитные очки.

Не подпускайте детей к газонокосилке, всегда есть опасность, что какой-либо мелкий предмет, находящийся в траве, может отскочить и попасть им в глаза.

Надевайте защитные очки при работе с электроинструментом, при сварке или выполнении любых других действий в домашней мастерской, где есть вероятность травмы глаз.

Не стойте и не подходите близко к тем местам, где кто-то сверлит или шлифует.

Имейте в виду, что фейерверки представляют опасность для глаз, особенно в руках детей.

Берегите глаза во время занятий спортом и отдыха на свежем воздухе.

В спорте опасность могут представлять не только мячи и шайбы, но и пневматические винтовки и игра в пейнтбол.

Защищайте глаза от солнца, в том числе на снегу.

Ультрафиолетовое (УФ) излучение может вызвать ожог роговицы в краткосрочной перспективе и в долгосрочной перспективе может вызвать более серьезные повреждения глаза и окружающих его структур, например катаракту, рак конъюнктивы.

Важно выбрать качественные солнцезащитные очки с блокировкой УФ-излучения.

Ношение шляпы с широкими полями также уменьшит количество УФ-излучения, которое достигает глаз.

Имейте в виду, что УФ-излучение более интенсивно на большой высоте по сравнению с уровнем моря. Отражение от снега увеличивает воздействие УФ-излучения, поэтому зимой, особенно в горах носите защитное снаряжение, включая солнцезащитные очки.

Никогда не смотрите прямо на фейерверк, пробку от бутылки, открывая шампанское.

Не покупайте детям лазерную указку и не позволяйте использовать ее для игры. Направление луча в глаза приводит к значительному ухудшению зрения.

*Ваше зрение незаменимо, поэтому относитесь к нему осторожно!*

|  |  |
| --- | --- |
| **Врач по общей гигиене Красноуфимского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. А. Алексеев** |

тел.: 8(34394)762-09