



A Minute for Your Health

Protect your eyes and vision

October 2021

We rely on our eyes to help us each and every day. But, caring for the eyes is something most of us don't think about often. Over half of eye injuries occur at home or during leisure time. Learn more about how to protect your eyes so you can see well for life.

Where do eye injuries occur at home?

In the house:

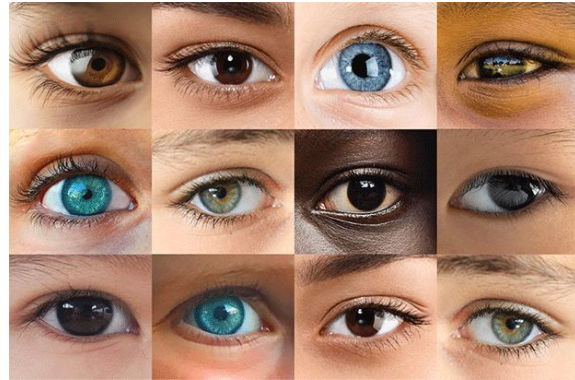
- Chemicals such as oven cleaner or bleach
- Splattering hot grease
- Opening champagne or other bottles
- Drilling or hammering screws or nails
- Hot objects like curling irons near the face
- Trips and falls where the eye could hit a corner or sharp edge

In the yard:

- Mowing, edging, trimming
- Sports (ex. balls, shooting, paddles, sticks)

In the garage or workshop:

- Using power or hand tools
- Using chemicals
- Activities that cause fragments or dust particles
- Using bungee cords to tie down loads or equipment



These can hurt your eyes:

- Sun exposure
- Sports related injury
- Chemicals in the home
- Makeup and costume contacts

Risk of eye injury increases when you are rushed, feeling tired, doing something unfamiliar, or are distracted.



Avoiding injury to the eyes, and what to do if an injury occurs

Wearing protective eyewear can reduce your risk for eye injury by 90%

Have a pair of safety glasses at home. Choose protective eyewear with "ANSI Z87.1" marked on the lens or frame. You can buy them at most hardware stores nationwide.

You should use eye protection if the activity involves:

- Hazardous chemicals or other substances that could damage your eyes upon contact
- Small particles or dust that could fly into the air and hit you or others
- Flying or fast moving objects that could hit the eyes unexpectedly

Bottom line: use common sense and remember to protect the eyes of others who are in the area of the activity, including children.

Common Symptoms of Eye Injury

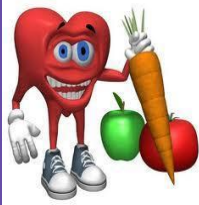
- Ongoing pain in the eye
- Trouble seeing
- Cut or torn eyelid
- One eye does not move as well as the other
- One eye sticks out of the eye socket farther than the other
- The eye has an unusual pupil size or shape
- There is blood in the clear part of the eye
- The person has something in the eye or under the eyelid that tears and blinking can't remove

What to do if an eye is injured:

- Do not touch or rub the eye
- Do not apply pressure or medications
- Do not remove any object that may be stuck
- Shield or protect the eye
- Only flush the eye with clean water if there was chemical exposure or burn
- Seek emergency medical attention immediately!

October Exercise: Plan for eye protection

- Think about what activities at home put your eyes at risk for injury
- Figure out what eye protection you need to keep your eyes safe
- Schedule a visit to the optometrist for an eye exam and checkup
- Practice the 20-20-20 rule for overall eye health. For every 20 minutes of screen time (phone, computer, etc.), look up at something 20 feet away for 20 seconds



Un minuto para su salud

Proteja sus ojos y visión

octubre 2021

Confiamos en nuestros ojos para ayudarnos todos los días. Pero cuidar los ojos es algo en lo que la mayoría de nosotros no pensamos a menudo. Más de la mitad de las lesiones oculares ocurren en el hogar o durante el tiempo libre. Obtenga más información sobre cómo proteger sus ojos para que pueda ver bien de por vida.

¿Dónde ocurren las lesiones oculares en casa?

En la casa:

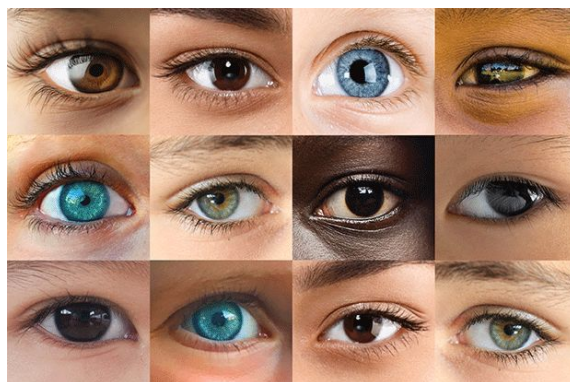
- Productos químicos como limpiador de hornos o lejía
- Salpicaduras de grasa caliente
- Abrir champán u otras botellas
- Taladrar o martillar tornillos o clavos
- Objetos calientes como rizadoros cerca de la cara
- Tropezones y caídas donde el ojo podría golpear una esquina o un borde afilado

En la yarda:

- Segar, cantar, recortar
- Deportes (por ejemplo, pelotas, tiro, paletas, palos)

En el garaje o taller:

- Usar herramientas eléctricas o manuales
- Usar productos químicos
- Actividades que provocan fragmentos o partículas de polvo
- Usar cuerdas elásticas para amarrar cargas o equipo



Estos pueden dañar sus ojos:

- exposición solar
- Lesión relacionada con el deporte
- Productos químicos en el hogar
- Contactos de maquillaje y vestuario

El riesgo de lesiones oculares aumenta cuando tiene prisa, se siente cansado, hace algo que no conoce o se distrae.



Evitar lesiones en los ojos y qué hacer si ocurre una lesión

El uso de gafas protectoras puede reducir el riesgo de lesiones oculares en un 90%.

Tenga un par de anteojos de seguridad en casa. Elija gafas protectoras con "ANSI Z87.1" marcado en la lente o el marco. Puede comprarlos en la mayoría de las ferreterías de todo el país.

Debe usar protección para los ojos si la actividad implica:

- Productos químicos peligrosos u otras sustancias que podrían dañar sus ojos por contacto
- Pequeñas partículas o polvo que podrían volar por el aire y golpearlo a usted oa otras personas.
- Objetos que vuelan o se mueven rápidamente que podrían golpear los ojos inesperadamente

En pocas palabras: use el sentido común y recuerde proteger los ojos de los demás que se encuentren en el área de la actividad, incluidos los niños.

Síntomas comunes de lesiones oculares

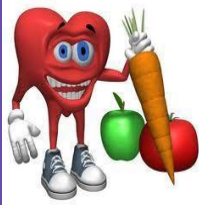
- Dolor continuo en el ojo
- Problemas para ver
- Párpado cortado o rasgado
- Un ojo no se mueve tan bien como el otro
- Un ojo sobresale de la cuenca del ojo más que el otro
- El ojo tiene una pupila de tamaño o forma inusual
- Hay sangre en la parte clara del ojo.
- La persona tiene algo en el ojo o debajo del párpado que las lágrimas y el parpadeo no pueden eliminar.

Qué hacer si se lesiona un ojo:

- No toque ni frote el ojo
- No aplique presión ni medicamentos
- No retire ningún objeto que pueda estar atascado
- Escudo o proteja el ojo
- Solo enjuague el ojo con agua limpia si hubo exposición química o quemaduras.
- Busque atención médica de emergencia de inmediato.

Ejercicio de octubre: planifique la protección ocular

- Piense en qué actividades en el hogar ponen sus ojos en riesgo de sufrir lesiones.
- Averigüe qué protección para los ojos necesita para mantener sus ojos a salvo
- Programe una visita al optometrista para un examen y chequeo de la vista
- Practique la regla 20-20-20 para la salud general de los ojos. Por cada 20 minutos de tiempo de pantalla (teléfono, computadora, etc.), mire hacia arriba a algo a 20 pies de distancia durante 20 segundos



健康时刻

保护您的眼睛和视力

2021年10月

我们每天都依靠眼睛来帮助我们。但是，保护眼睛是我们大多数人经常考虑的事情。超过一半的眼部损伤发生在家里或休闲时间。详细了解如何保护您的眼睛，以便您终生看得更清楚。

在家中哪些地方会发生眼部损伤？

在房子里：

- 化学制品，如烤箱清洁剂或漂白剂
- 飞溅的热油脂
- 打开香槟或其他瓶子
- 钻孔或锤击螺钉或钉子
- 靠近脸部的烫发器等热物体
- 在眼睛可能会碰到的地方 绊倒和跌倒 角落或锐边

在院子里：

- 割草、修边、修剪
- 运动(例如球、射击、桨、棒)

在车库或车间：

- 使用电动或手动工具
- 使用化学品
- 产生碎片或灰尘颗粒的活动
- 使用弹力绳系住负载或设备



这些会伤害你的眼睛：

- 日晒
- 运动相关伤害
- 家中的化学品
- 化妆和服装联系方式

当您匆忙、感到疲倦、做不熟悉的事情或分心时，眼睛受伤的风险会增加。



避免对眼睛造成伤害，以及如果发生伤害怎么办

佩戴防护眼镜可以将眼睛受伤的风险降低 90%

家里有一副安全眼镜。选择镜片或镜框上标有“ANSI Z87.1”的防护眼镜。您可以在全国大多数五金店购买它们。

如果活动涉及：

- 接触时可能会伤害眼睛的危险化学品或其他物质
- 可能飞入空气中并击中您或他人的小颗粒或灰尘
- 可能会意外击中眼睛的飞行或快速移动的物体

底线：运用常识并记住保护活动区域内其他人的眼睛，包括儿童。

眼外伤的常见症状

- 眼睛持续疼痛
- 看不清
- 割伤或撕裂眼睑
- 一只眼睛不像另一只眼睛那样移动
- 一只眼睛比另一只眼睛伸出眼窝更远
- 眼睛的瞳孔大小或形状异常
- 眼睛的透明部分有血
- 该人的眼睛或眼睑下有泪水和眨眼无法去除的东西

如果眼睛受伤了怎么办：

- 不要触摸或揉眼睛
- 不要施加压力或药物
- 不要移除任何可能卡住的物体
- 屏蔽或保护眼睛
- 如果接触化学物质或烧伤，只能用清水冲洗眼睛
- 立即寻求紧急医疗救助！

十月练习：眼睛保护计划

- 想想家里的哪些活动会让你的眼睛有受伤的风险
- 弄清楚你需要什么样的眼睛保护来保证你的眼睛安全
- 安排去验光师进行眼科检查和检查
- 为整体眼睛健康练习 20-20-20 规则。每 20 分钟的屏幕时间(电话、电脑等)，抬头看 20 英尺外的东西 20 秒