



Ingatan mo ang iyong mga mata

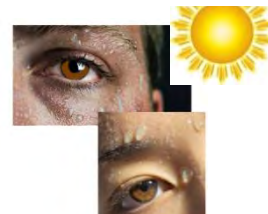
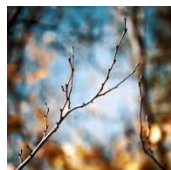
Mag-ingat:

- Ang mga alalahanin sa mata ay karaniwan at kung minsan ay malubhang problema sa gawaing pang-agrikultura.



Maging alerto:

- Maraming mga panganib sa trabaho ang nagdudulot ng mga problema at iritasyon sa mata



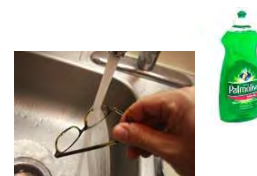
Upang maiwasan ang mga pinsala sa mata, magsuot ng:

1. Safety glasses upang maprotektahan mula sa mga pagtama at sa araw, o goggles para sa mga tumatalsik na panganib.
2. Sumbbrero na may matigas na brim



Pangalagaan ang iyong safety glasses:

- Hugasan sa ilalim ng gripo gamit ang sabong pamplato o dish detergent at tubig
- Patuyuin gamit ang malambot na tela o Kleenex (hindi mga paper towel).
- Protektahan mula sa mga gasgas: Itago sa lalagyan o tela kapag wala sa iyong ulo.



Pagpapanatiling malusog ng iyong mga mata

Sa araw-araw:

- Pagkatapos ng trabaho, maligo, hugasan ang iyong mukha at banlawan ang iyong mga mata ng malinis na tubig.
- Ang mga warm compress gamit ang malinis na tela at maligamgam na tubig ay maaring makapawi ng pagod.
- Kung gusto mo, maaari kang gumamit ng hydrating eye drops upang umaliwalas ang iyong mga mata - kumonsulta sa isang parmasyutiko kung posible.
- Magsuot ng bandana o sweat band upang hindi mapunta ang pawis sa iyong mga mata.



Kung sakaling may dumi sa iyong mata:

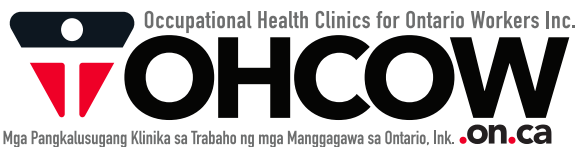
- Huwag kuskusin ang iyong mata. Subukan munang iangat ang itaas na talukap pababa sa iyong ibabang talukap na magdudulot sa pilikmata na suyurin ang dumi sa loob ng itaas na talukap. Kumurap ng ilang beses at hayaang ilabas ng mata ang butil. Kung nananatili ang dumi, panatiliing nakapikit ang mata at humingi ng tulong medikal.

Kung sakaling may mga kemikal sa mata:

- Agad na padaluyang maigi ng tubig ang mga mata, gamitin ang iyong mga daliri upang mapanatiling malawak ang pagkakabukas ng ang mata hangga't maaari.
- Ilagay ang iyong mata sa ilalim ng gripo o marahang ibuhos ang tubig mula sa malinis na lagayan nang tuluy-tuloy nang hindi bababa sa 15 minuto.
- Pagalawin ang mata nang paikot hangga't kaya. Huwag gumamit ng tasang pangmata o eye cup at huwag bendahan ang mata.
- Pagkatapos maisagawa ang mga hakbang na ito, humingi ng tulong medikal.

Kung nakaranas ka ng malubhang pinsala sa mata:

- Sabihin sa iyong supervisor o humingi ng tulong mula sa iba.
- Bumisita sa walk-in clinic o emergency room (depende sa kalubhaan) sa lalong madaling panahon.
- Maaari kang magpagamot o ipadala sa ibang propesyonal.



Magtext, WhatsApp o tumawag sa: **1-289-684-2821**
Sundan kami sa Facebook: **ohcow ag-program**

Hinango mula sa mga materyales na ginawa ng Rural Women's Health Project. Mga paunas lunas na rekomendasyon mula sa Canadian Ophthalmological Society.