

Exams Checklist para sa Healthy Vision

PAANO MAAARING PANATILIHIN NANG HABANG-BUHAY ANG IYONG PANINGIN

Magpa-examine ng mga Mata Bawat Taon

MGA
ATA
BAWAT
TAON

ADULTS
BAWAT 1
HANGGANG
2 TAON

75%

ng vision loss ay magagamot
o maiiwasan kapag naagapan
ito nang maaga.

Magsuot ng Sunglasses

Ang sunglasses ay
nagprotektla laban
sa mga malubhang
kondisyon ng mata na dulot
ng UV exposure.

100%
UV PROTECTION

100%
UV PROTECTION

Huwag Manigarilyo

Maaaring mas malamang na
magkaroon ng sumusunod
kapag naninigarilyo:

Katarata

optic nerve
damage

macular
degeneration

Iwasan ang mga Karaniwang Dahilan ng Pinsala sa Mata

720,000 Canadians ang napipinsala sa mata bawat taon.



44%

NG MGA PINSALA AY
NANGYAYARI SA
TAHANAN

16%

SA
TRABAHO

14%

SA
PAARALAN

15%

SA SPORTS +
RECREATION
ANG IBANG

11%

SA DAAN

Ang mga karaniwang
dahilan ng pinsala sa
mata sa bahay ay:

- Home renovations
- Panlagay ng makeup
- Mga kuko
- Household cleaning products

- Contact lenses na hindi
tama ang fit
- Contact lenses na hindi
ginagamit ayon sa direksyon



at ang mga naninigarilyo ay
4 na beses na mas malamang
na maaring mabulag kapag
sila'y matanda na

Alamin ang Iyong Eye History



Marami sa mga sakit sa
mata ang **hereditary**
Kausapin ang mga
kapamilya tungkol sa

Huwag Ibale-wala ang mga Impeksyon sa Mata

Ang ilang mga maaaring maging sintomas ay:



PAMUMULA



KIROT



MAY
LUMALABAS
MULA SA MATA



PANGANGATI



HINDI
MALINAW ANG
PANINGIN



SENSITIBO
SA ILAW



PAMAMAGA

MAG-INGAT!

Kung sinususpetsa mong may impeksyon ka sa mata, puntahan kaagad ang
iyong Optometrist. Maaari kang mabulag kapag hindi ito nagamot kaagad.

Maghanap ng Eye Doctor Na Nakakaalam sa Iyong Eye History

Kapag mayroon kang Optometrist na nakakaalam sa iyo at sa history ng iyong mga mata, maaari mong
masigurado na makukuha mo ang tamang pangangalaga sa tamang panahon. Gamitin ang lugar sa ibaba
upang isulat ang pangalan at numero ng iyong Optometrist:

PANGALAN:

TELEPONO:



CANADIAN ASSOCIATION OF OPTOMETRISTS
ASSOCIATION CANADIENNE DES OPTOMÉTRISTES

Kailangan mo ba ng Optometrist?
Humanap ng optometrist malapit sa iyo sa www.opto.ca