



Thị lực của con người thay đổi theo tuổi tác. Khi quý vị nhiều tuổi hơn mắt quý vị có thể nhìn kém rõ, thích nghi với ánh sáng và bóng tối lâu hơn, và khó xác định khoảng cách và độ sâu hơn. Những thay đổi này có thể diễn ra từ từ và quý vị có thể không thường xuyên nhận ra chúng.

Giữ cho mắt quý vị luôn ở trạng thái tốt nhất

- Có bác sĩ mắt kiểm tra mắt quý vị ít nhất một lần mỗi năm.
- Lên lịch kiểm tra gần với ngày sinh nhật của quý vị để quý vị dễ nhớ hơn.
- Nếu được khuyên dùng, hãy đeo kính mới hay có thuốc điều trị mới càng sớm càng tốt.
- Nhờ bạn bè hay gia đình giúp quý vị chọn kính mới.

Giữ tầm nhìn tốt nhất có thể

- Đeo kính nếu quý vị có. Lau kính sạch hàng ngày.
- Nhờ chuyên gia chăm sóc mắt điều chỉnh kính của quý vị để đảm bảo chính xác. Loại bỏ mọi vết xước trên mắt kính.
- Không đeo kính đọc sách khi quý vị đi bộ.

Bảo vệ mắt khỏi ánh mặt trời

- Đeo kính mát vào mùa đông và mùa hè để giảm chói ngoài trời.
- Bỏ kính mát ra khi quý vị đi vào trong nhà.
- Để thời gian cho mắt quý vị thích nghi khi di chuyển từ vùng sáng vào vùng tối.
- Đứng yên cho đến khi mắt quý vị thích nghi được. Quý vị có thể cảm thấy mình đang cản trở người đứng sau nhưng khoảng thời gian này có thể giúp quý vị an toàn tuyệt đối.

Nhà sáng sủa hơn thì an toàn hơn

Giữ cho nhà quý vị luôn được thấp sáng có thể giúp quý vị an toàn và độc lập.

- Bật sáng đèn (trong nhà và ngoài trời), đặc biệt khi trời tối.
- Thấp sáng lối đi giữa phòng ngủ và phòng tắm bằng đèn khuya.
- Giữ đèn hay đèn pin và kính của quý vị ở trong tầm với của quý vị từ giường ngủ.

Đừng để bị đặt trong bóng đêm, hãy lắp thêm bóng đèn

- Thay các bóng đèn cháy ngay lập tức. Yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị cần.
- Hãy suy xét việc chuyển từ bóng đèn truyền thống sang bóng đèn huỳnh quang compact (CFL). Bóng đèn huỳnh quang dùng ít điện hơn, tuổi thọ lâu hơn và có thể giúp quý vị tiết kiệm tiền. Bóng đèn CFL giá khoảng \$2 ở các hàng điện máy, hàng giảm giá hay hàng gia dụng.