

(Fortsetzung von der vordern Innenseite des Einbands.)

7. Sitze beim Lesen nie dem Lichte oder dem Fenster gegenüber! Setze dich so, daß das Licht womöglich von der Seite kommt und das Buch oder die Arbeit hell beleuchtet! Benutze einen grünen Lampenschirm, der das Auge beschattet!
8. Bewahre die Augen vor zu grellem und starkem Lichte! Es wirkt schädlich. Laß kleine Kinder, die du im Wagen fährst, nicht in den hellen Himmel starren, sondern überdecke ihren Kopf mit einem Schirme! Sieh nicht in die Sonne, in helle Flammen, in elektrisches Licht, auf eine glänzende, das Licht widerspiegelnde Fläche, auf blendende Wände! Lies oder schreibe nicht, wenn die Sonnenstrahlen das Buch treffen!
9. Hüte das Auge vor raschem Wechsel von Hell und Dunkel! Flackerndes Licht strengt die Augen zu sehr an. Lies nicht beim Gehen oder Fahren!
10. Schütze die Augen vor Staub und Rauch! Strecke den Kopf während der Eisenbahnfahrt nicht aus dem Fenster! Das hat schon Erblindungen oder schwere Augenentzündungen verursacht.
11. Reibe nicht in den Augen! Wenn schädliche Dinge, wie Sand oder kleine Insekten, in das Auge gelangt sind, so schwemmt das tränende Auge sie gewöhnlich bald fort. Allenfalls versuche, den Schmerz verursachenden Gegenstand mit Hilfe des Taschentuchs durch sanftes Streichen auf dem geschlossenen Auge nach dem Nasenwinkel zu schieben, wo du ihn leicht entfernen kannst!
12. Stört dich irgend etwas an den Augen, hast du Brennen, Drücken, Tränen usw., oder hast du Kopfschmerz, so geh zum Arzt!