

## Recomanacions del Departament de Salut per l'observació segura de l'eclipsi solar

Observar l'eclipsi solar té el mateix risc que mirar el sol directament: pot causar dany a la retina (la capa nerviosa sensible a la llum a la part posterior de l'ull) i aquest dany pot afectar la màcula, la part de la retina responsable de la visió central.

És un error pensar que l'ús de binoculars, ulleres de sol amb filtre, filtres de densitat neutra o una pel·lícula fotogràfica o radiogràfica poden protegir els vostres ulls. Aquestes barreres no protegeixen la retina d'una cremada.

La recomanació per a visualitzar l'eclipsi solar sense risc és per projecció, o bé utilitzant un filtre homologat, com les ulleres d'eclipsi. És important que aquestes tinguin la certificació corresponent de la Comunitat Europea (CE). L'observació amb ulleres ha de fer-se durant períodes curts de temps (mig minut) i seguits de descansos de més duració. Mai utilitzeu aquestes ulleres conjuntament amb prismàtics o telescopi. Aquests instruments requereixen els seus propis filtres col·locats davant l'objectiu.

Els pares heu d'advertir als vostres fills que no mirin directament al sol, ja que aquest dany en infants pot ser més greu, ja que la lent natural dels nens i nenes és més clara i permet que arribin més radiacions ultraviolades (UV) del sol a la part posterior de l'ull.

Si sospiteu que vosaltres o un membre de la vostra família pot haver patit una lesió solar de la vista, consulteu un oftalmòleg tan aviat com sigui possible.

### Precaucions bàsiques

- **Mai observeu el sol directament, a simple vista o amb ulleres de sol.** Durant l'eclipsi parcial el sol mai està totalment cobert per la lluna, per tant, mirar-lo sense una protecció segura i adequada pot ocasionar danys als ulls, a l'igual que succeiria en un dia qualsevol, quan no hi ha eclipsi.
- **Mai observeu el sol amb aparells (càmeres, vídeos) o instruments (telescopis, prismàtics) que no estiguin preparats per això i no disposin dels filtres solars corresponents.** Tampoc l'observeu amb filtres no homologats per a la observació segura del sol.
- **El sol pot ser observat sense cap perill veient la imatge projectada sobre algun tipus de pantalla situada a l'ombra.** També podeu observar-lo amb ulleres d'eclipsi homologades per la CE. Aquestes ulleres s'han d'utilitzar seguint les recomanacions que porten impreses i han d'estar en perfecte estat de conservació. No camineu mentre les utilitzeu, preferiblement romanguen asseguts. Tampoc us les traieu fins haver apartat la mirada del sol. Les podeu superposar a les ulleres d'ús habitual.
- **Desaconsellem la utilització d'instruments òptics,** excepte per professionals experts de reconeguda experiència en la observació solar.

