

UWAGA DBAJMY O NASZE OCZY!!!


W ostatnim czasie wszyscy narażamy nasze oczy na niezwykle intensywną pracę z bliska, pracując przy komputerze. Zadbajmy o to, by nasze oczy nie ucierpiały przy tym nadmiernym wysiłku. Oto kilka rad, które pozwolą zadbać o nasz wzrok.

1. Postaraj się ograniczyć do minimum korzystanie z urządzeń emitujących światło niebieskie, zwłaszcza przed snem.

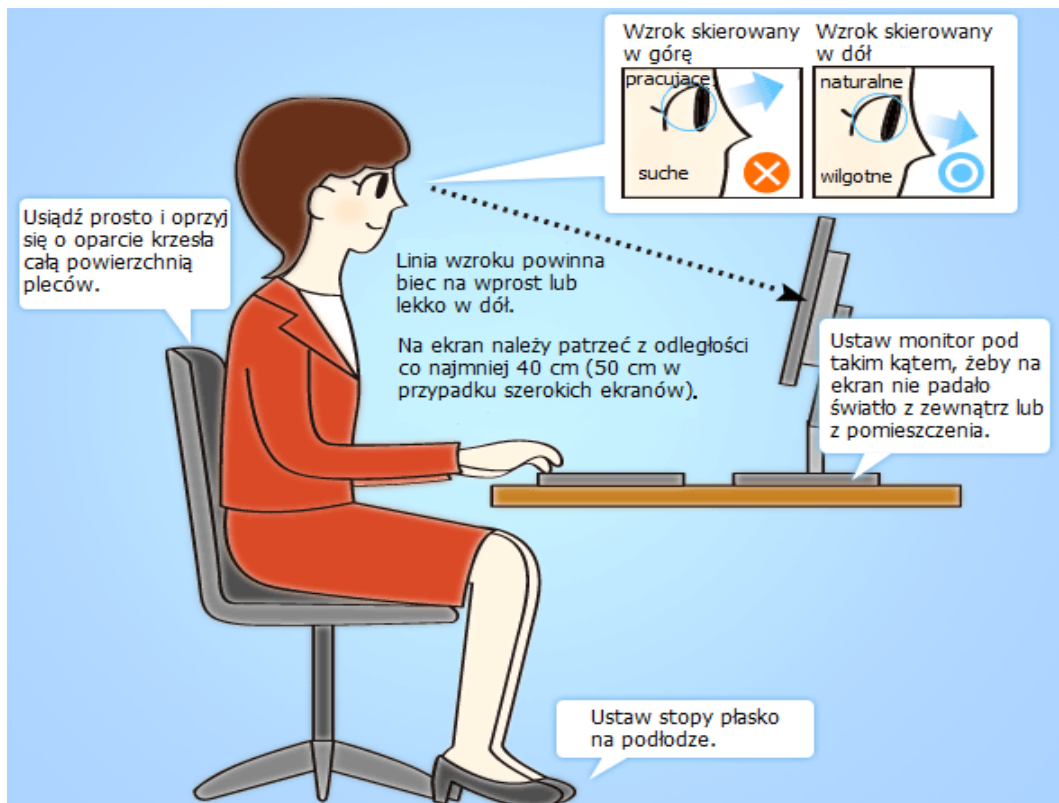


2. Pamiętaj o prawidłowej postawie przed monitorem: ekran na wysokości wzroku, dobrze dobrane wysokości biurka i krzesła, równomierne ciepłe oświetlenie pomieszczenia.

Higieniczna praca przy komputerze



- ✓ Odległość monitora od wzroku – ok. 70 cm
- ✓ Natężenie światła – min. 500 lx. Powinno być rozproszone
- ✓ Monitor nie powinien stać na tle okna
- ✓ Górny brzeg monitora poniżej poziomu oczu
- ✓ Noś okulary z antyrefleksem



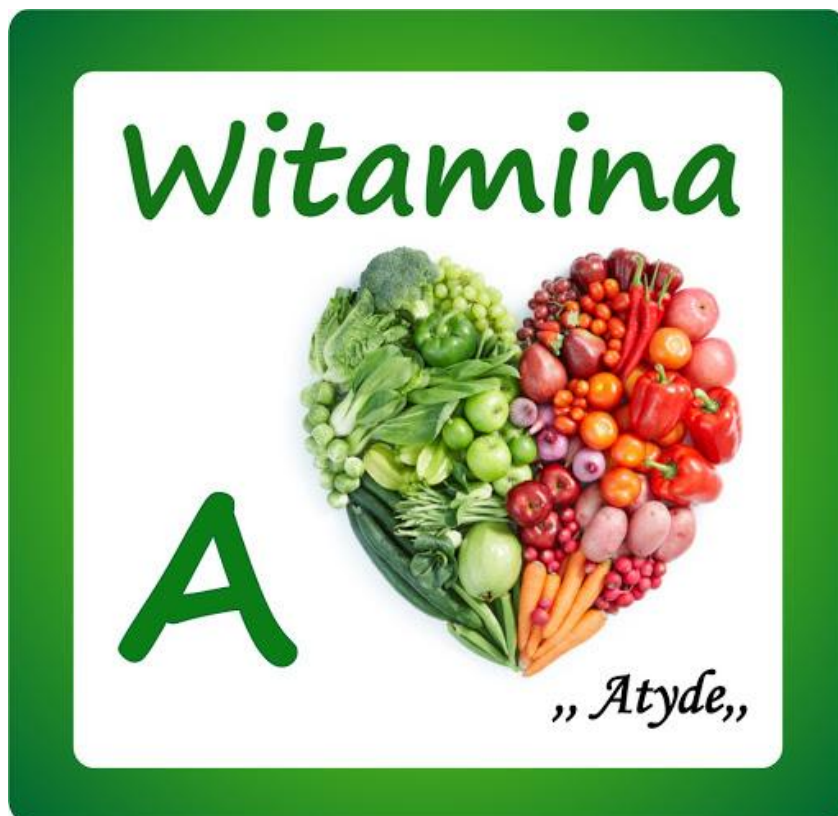
3. Rób regularne przerwy w pracy przed monitorem.



4. Pij dużo wody.



5. Jedz pokarmy bogate w witaminę A, luteinę i zeaksantynę, takie jak: jarmuż, szpinak, sałata, brokuły, dynia, brukselka, zielony groszek, kukurydza, fasolka szparagowa, marchew, kapusta, buraki, pomarańcze, brzoskwinie, dynie czy pomidory.



6. Spoglądaj na zieleni – daj odpocząć oczom.



Więcej informacji na stronach:

<https://barbarapakula.pl/jak-ochronic-oczy-przed-swiatlem-niebieskim/>

<https://www.doppelherz.pl/wiedza-i-porady/jak-dbac-o-zmeczzone-oczy/>