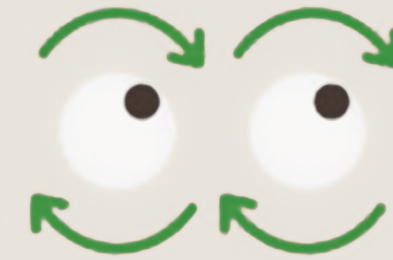


CUM SĂ EVIȚI OBOSEALA OCHILOR ÎN TIMP CE LUCREZI LA COMPUTER



CONTROL
OFTALMOLOGIC



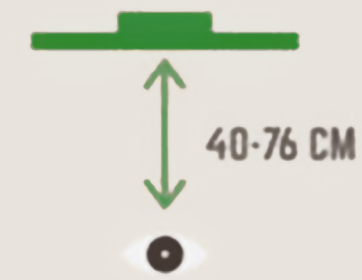
EXERCIȚII
OCULARE



ILUMINAT
CORESPUNZĂTOR



CURĂȚAREA
MONITORULUI



AJUSTAREA
DISTANȚEI FAȚĂ
DE ECRAN



REDUCEREA
LUMINOZITĂȚII
ECRANULUI



AJUSTAREA
MĂRIMII
FONTURILOR



CLIPIRE
FRECVENTĂ



PURTAREA
OCHELARILOR

REGULA 20-20



LA FIECARE 20
DE MINUTE



OFERĂ O PAUZĂ
DE 20 DE
SECUNDE OCHILOR



PRIVIND ÎN
DEPĂRTARE (LA MAI
MULTE DE 6 METRI)

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

