



Делайте перерывы в работе с компьютером или другими устройствами



Регулярно проводите гимнастику для глаз



Расстояние от монитора компьютера до глаз – не менее 50-60 см



Часто моргайте – это позволит увлажнить глазное яблоко и очистить его от пыли



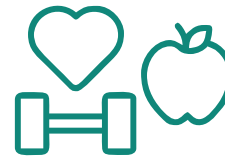
Поддерживайте правильное освещение при работе и чтении



Носите защитные очки, если работаете в условиях повышенной опасности для глаз



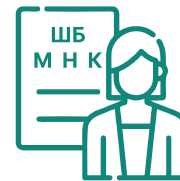
Носите солнцезащитные очки в солнечный день



Придерживайтесь здорового образа жизни



Смотрите на зеленый цвет – он помогает глазам отдохнуть



Регулярно проверяйте зрение у офтальмолога

