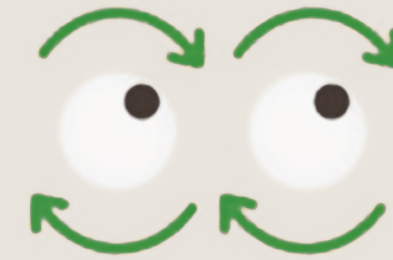


# CUM SĂ EVIȚI OBOSEALA OCHILOR ÎN TIMP CE LUCREZI LA COMPUTER



CONTROL  
OFTALMOLOGIC



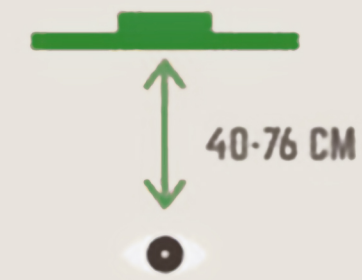
EXERCII  
OCULARE



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

