



Τι μπορούμε να κάνουμε?

Ο κανόνας του 20-20-6

Κάθε 20 λεπτά, πρέπει να κοιτάζουμε για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα σε ένα αντικείμενο τουλάχιστον 6 μέτρα μακριά.

Τα μάτια μας έχουν μύες οι οποίοι βοηθούν να εστιάσουμε σε κοντινά και μακρινά αντικείμενα.

Μετά από ώρες μπροστά σε μια οθόνη όμως, οι μύες αυτοί κουράζονται και δυσκολευόμαστε να προσαρμόσουμε όταν σηκωθούμε.

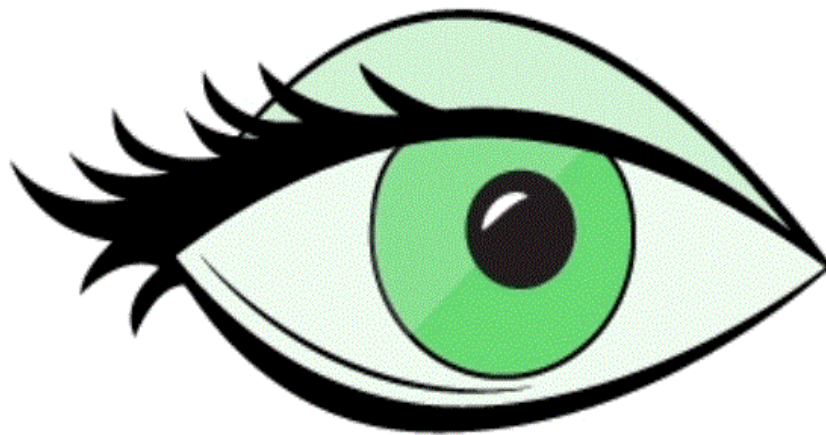


Ανοιγοκλείνουμε τα μάτια μας!

Όσο κοιτάζουμε μια οθόνη, δεν ανοιγοκλείσουμε τακτικά τα μάτια μας, με αποτέλεσμα αυτά να στεγνώνουν.

Είναι ίσως δύσκολο να το θυμόμαστε, αλλά ανοιγοκλείνοντας τακτικά τα μάτια μας τα βοηθάμε να παραμένουν ενυδατωμένα και να μην κουράζονται εύκολα.

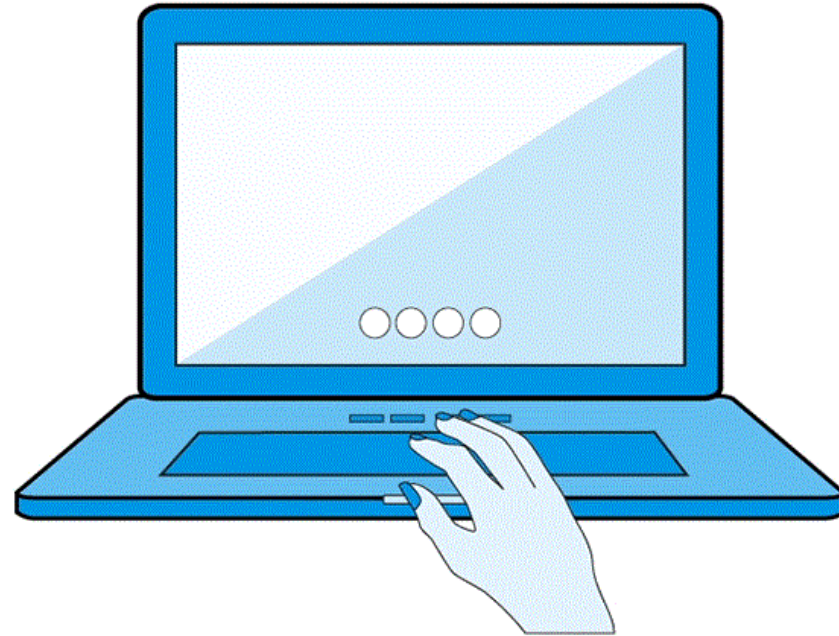
Ενας εύκολος εναλλακτικός τρόπος ενυδάτωσης και καθαρισμού είναι η χρήση κολλυρίων τεχνητών δακρύων.



Προσαρμόζουμε τη φωτεινότητα

Η υπερβολική φωτεινότητα μιας οθόνης κουράζει τα μάτια και μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους.

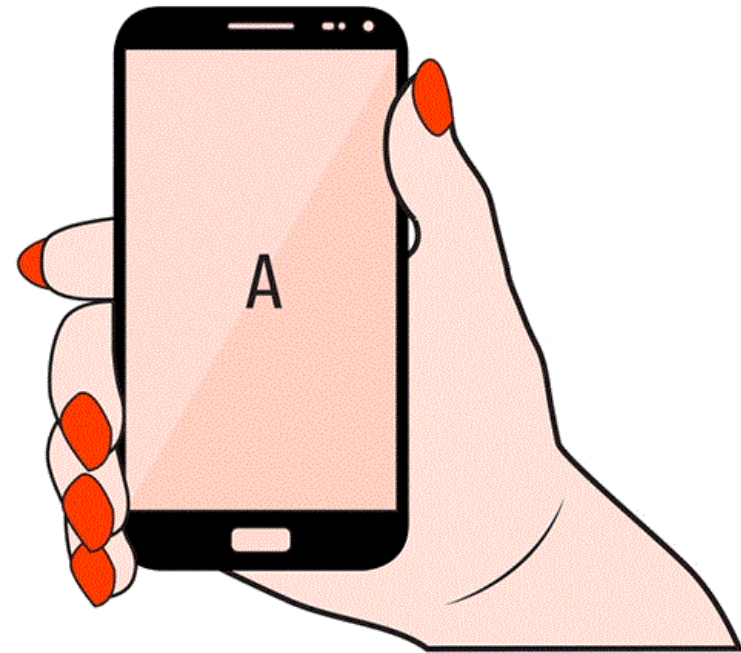
Μειώνουμε τη φωτεινότητα τόσο ώστε να μην έχουμε αντανάκλασεις, αλλιώς μπορούμε να πάρουμε κάποιο ειδικό φίλτρο.



Μεγεθύνουμε το κείμενο

Προσπαθώντας να διαβάσουμε κείμενο με μικρή γραμματοσειρά, σφίγγουμε τα μάτια και πλησιάζουμε υπερβολικά στην οθόνη. Συν τοις άλλοις αυτό προκαλεί πονοκέφαλο και πόνο στα μάτια.

Προσαρμόζουμε το μέγεθος γραμματοσειράς κειμένου, και την αντίθεση της οθόνης, ώστε να είναι ευανάγνωστα.



Σας ευχαριστώ πολύ!

