



БУЗ УР "Республиканская офтальмологическая
клиническая больница МЗ УР"

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ?





- ✓ Длительное использование гаджетов
- ✓ Неправильная организация и освещение рабочего места
- ✓ Чтение в движении и при недостаточном освещении
- ✓ Воздействие ультрафиолетового излучения
- ✓ Курение
- ✓ Алкоголь
- ✓ Нарушение гигиены зрения

**ФАКТОРЫ
ОТРИЦАТЕЛЬНО
ВЛИЯЮЩИЕ
НА ЗРЕНИЕ**





- ✓ Ежегодно посещайте офтальмолога
- ✓ Обязательно носите рекомендованные вам очки (линзы)
- ✓ Организуйте достаточное освещение на рабочем месте
- ✓ Используйте средства индивидуальной защиты глаз – специальные очки, щитки, маски
- ✓ Обязательно носите солнцезащитные очки, выбрав модель с пометкой UV 400
- ✓ Употребляйте больше свежих овощей, фруктов и ягод
- ✓ Откажитесь от вредных привычек
- ✓ Ежедневно гуляйте на свежем воздухе и спите минимум 7 часов
- ✓ Пользуйтесь гаджетом или читайте книгу при хорошем освещении, в положении сидя

**КАК СОХРАНИТЬ
ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ**





- ✓ Монитор должен стоять на столе не ближе 70 см
- ✓ Монитор ставьте таким образом, чтобы на него не падали блики от окна или ламп
- ✓ Каждый час делайте перерывы в работе – 5–10 минут
- ✓ Старайтесь чаще моргать или использовать глазные капли

ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ





- ✓ Расплывчатое видение предметов, рассмотреть которые ранее не представляло труда
- ✓ Слезотечение и зуд в области глаз
- ✓ Покраснение, боль, сухость в глазах



**СИМПТОМЫ,
КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ
ИГНОРИРОВАТЬ**

