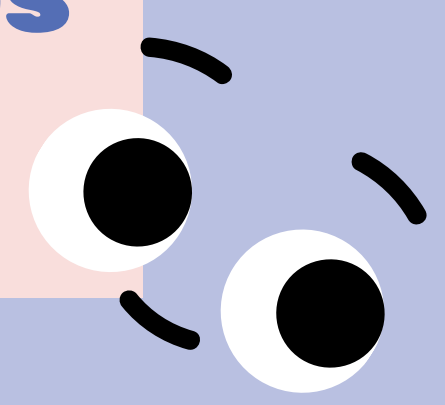




Kaip apsaugoti akis nuo skleidžiamos mėlynos ekranų šviesos?



Naudotis 20/20/20 taisykle: jei į ekraną žiūrėjote bent 20 minučių, tuomet 20 sekundžių 20 metrų atstumu žiūrėti į tolį.

Užtikrinti tinkamą darbo vietos apšvietimą: dirbant kompiuteriu svarbu, kad patalpoje būtų šiek tiek mažiau šviesos.

Reguliariai kas metus ar pusę metų, arba kaip nurodo jūsų gydytojas tikrintinės akis.

Naudoti specialius mėlyną šviesą atspindinčius akinius arba specialias kompiuterio ekranų plėveles.

Ekranų šviesą, sklindančią iš kompiuterio, nustatyti kuo šiltesnio atspalvio.

Vaikams iki 2 metų amžiaus draudžiama žiūrėti į ekranus. 2-5 metų amžiaus vaikams ne ilgiau nei vieną valandą per dieną. 5-17 metų amžiaus – ne ilgiau kaip dvi valandas per dieną (neįskaitant namų darbų).