



# 6 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΠΙΩΠΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΟΘΟΝΩΝ

Προστατέψτε τα μάτια σας σήμερα, κάνοντας μικρές αλλαγές στον χώρο της εργασίας σας και μειώστε την κοπιωπία που προκαλείται από την παρατεταμένη χρήση οθονών»



## ΦΟΡΕΣΤΕ ΤΑ ΓΥΑΛΙΑ ΟΡΑΣΕΩΣ ΣΑΣ,

σύμφωνα με τις οδηγίες του επαγγελματία υγείας. Μην παραλείπετε τον τακτικό έλεγχο όρασης και ενημερωθείτε για τους σύγχρονους οπτικούς σχεδιασμούς (πολυεστιακά, μεσαιο-κοντινά γυαλιά εργασίας) για να μειώσετε την κοπιωπία και την δυσανεξία.

## ΚΑΝΕΤΕ ΣΥΧΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ!



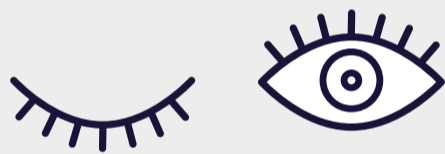
Ανά μισή ώρα κοντινής εργασίας ή εργασίας σε οθόνη, κοιτάξτε ένα αντικείμενο μακριά (στα 4 με 6 μέτρα) και χαλαρώστε για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα.

## ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕ ΤΙΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ



Τοποθετείστε την οθόνη σας σε απόσταση 50-70cm και χαμηλότερα κατά περίπου 10 cm από τα μάτια σας, με κλίση 15-20 μοιρών.

## ΚΑΝΕΤΕ ΣΥΧΝΟΥΣ ΒΛΕΦΑΡΙΣΜΟΥΣ



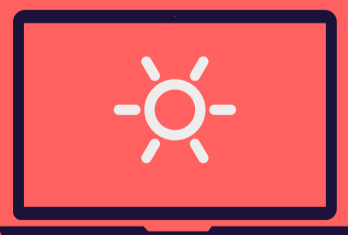
Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας να βλεφαρίζει περισσότερες φορές όταν εργάζεστε ή χρησιμοποιείτε ενυδατικές σταγόνες (δάκρυα) για να κρατάτε τα μάτια σας ενυδατωμένα!

## ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΥΑΛΙΑ ΟΡΑΣΕΩΣ

Ρυθμίστε την θέση της οθόνη σας για να αποφύγετε τις αντανακλάσεις και χρησιμοποιείτε οθόνες ή φακούς με αντιαντακλαστικά φίλτρα για να περιορίσετε την κοπιωπία.



## ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΚΑΛΟ ΦΩΤΙΣΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΩΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΘΟΝΗ



Μπορείτε να ρυθμίσετε τα επίπεδα φωτεινότητας (παρόμοια με τον φωτισμό του περιβάλλοντος χώρου), την αντίθεση των γραμμάτων (πχ μαύρα γράμματα σε λευκό φόντο), την χρωματική αντίθεση και το μέγεθος των γραμμάτων.