



TIPS AGAR MATA GAK CAPEK LIHAT LAYAR SEHARIAN PT EOS CONSULTANTS



Bekerja seharian di depan layar pasti bikin mata kamu lelah dan membahayakan mata. Lakukan cara di bawah ini agar mata kamu tidak mudah lelah





1. Atur kecerahan layar.
Sesuaikan dengan ruangnya TemanKom
biar mata nggak kesakitan.



EOS Consultants, pt

Speed & Service





2. Pastikan jarak layar laptop, komputer, atau gadget setidaknya 60 cm dari mata.





3. Berikan waktu istirahat untuk mata.

Usahakan refreshing mata setiap 20 menit dengan mengalihkan pandangan dari layar ke objek yang jauh selama 20 detik.



Bila menggunakan gawai lebih 2 jam secara terus menerus maka terapkan **Rumus 20-20-20** atau dengan relaksasi mata

Rumus 20:20:20
Setiap 20 menit menatap layar gawai, istirahatlah mata selama 20 detik, pandanglah benda berjarak 20 kaki atau sekitar 6m

Relaksasi mata
dengan menggosok-gosok kedua tangan lalu letakkan hangatnya tangan diatas kelopak mata yang dipejam atau dengan memijat pelan kedua pelipis Anda



www.promkes.kemkes.go.id



SUMBER

1. DISKOMINFO KOTA BOGOR: <https://www.instagram.com/p/CiNApPiP0hh/>
2. DINAS KESEHATAN SALATIGA <https://dinkes.salatiga.go.id/menjaga-kesehatan-mata-di-era-daring/>

