

Oczy przed komputerem



Praca przed monitorem to dla naszych oczu ogromne obciążenie, które powoduje, iż bardzo szybko zaczynamy odczuwać zmęczenie i podrażnienie oczu.

Dolegliwości narastają wraz z wydłużaniem czasu pracy.

Przy 6-godzinnym czasie pracy przed komputerem blisko połowa użytkowników skarży się na dokuczliwe **podrażnienie i zmęczenie oczu.**

Aby zmniejszyć uciążliwość objawów i uniknąć poważnych powikłań ocznych, należy **bezwzględnie przestrzegać higieny pracy z komputerem**

oraz w miarę potrzeby stosować preparaty sztucznych łez (bez konserwantów).



HYABAK® – ulga dla zmęczonych oczu

BEZPIECZNIE

- naturalny dla oka hialuronian
- bez żadnych konserwantów

SKUTECZNIE

- szybko i na długo przynosi ulgę
- chroni powierzchnię oka w pracy i w domu

WYGODNIE

- łatwe, precyzyjne dawkowanie
- 2 miesiące terapii w jednej butelce!

Zalecenia dla użytkowników komputerów:



1 Odpowiednie ustawienie monitora:

- Odległość oczu od monitora ok. 50-70 cm (minimum na długość wyciągniętej ręki)
- Pozycja ciała na wprost ekranu
- Oczy mniej więcej na wysokości górnej krawędzi ekranu a jego środek ok. 10-22 cm poniżej oczu.
- Dokumenty w takiej samej odległości od oczu co ekran.

2 Odpowiednie oświetlenie

- Najlepszym oświetleniem na każdym stanowisku pracy jest światło naturalne.
- Jeśli oświetlenie sztuczne jest koniecznością, należy używać światła rozproszonego, najlepiej ogólnego, sufitowego.
- Oprawy oświetlenia nigdy nie powinny być skierowane na ekran monitora!

3 Warunki w pomieszczeniu

- Temperatura otoczenia w czasie pracy ok. 22-24° C
- Wilgotność powietrza zdecydowanie powyżej 50%
- Wietrzenie pomieszczeń co 3-4 godziny (szczególnie w sezonie grzewczym)

4 Przerwy w pracy co 2 godziny

5 Korekcja wad wzroku

6 Regularne stosowanie preparatów sztucznych łez bez konserwantów!