

MENJAGA MATA TETAP SEHAT DI ERA DARING

Terlalu sering menatap layar monitor dalam jangka waktu lama akan berdampak negatif pada kesehatan mata. Salah satunya bisa mengalami Computer Vision Syndrome (CVS), yakni keluhan mata terlalu lama bekerja di depan komputer. Bila dibiarkan, gangguan tersebut bisa berakibat fatal dan membuat pandangan menjadi kabur.



TAHUKAH ANDA?

246 juta orang di dunia mengalami low vision (melihat sebagian atau kurang awas)

10-20% anak usia remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mata



PANDUAN BEKERJA DI ERA DARING

SESUAIKAN KECERAHAN LAYAR MONITOR

Atur tingkat kecerahan layar komputer sesuai dengan tingkat kenyamanan mata Anda. Kalau perlu gunakan screen protector

ATUR JARAK PANDANG KE MONITOR

Atur jarak pandang sekitar 50-100 cm dengan posisi duduk Anda adalah posisi tegap, dan jangan terlalu fokuskan pandangan ke layar komputer

SELINGI DENGAN SENAM MATA

Selingi dengan melakukan senam mata, seperti memijat kelopak, memutar mata, melirik ke arah selain layar, dan menghangatkan mata dengan telapak tangan

KONSUMSI BUAH DAN SAYURAN

Buah dan sayur adalah syarat utama untuk hidup sehat. Tidak hanya bagi sebagian organ tubuh, melainkan semua kebutuhan untuk tubuh termasuk mata kita

LAKUKAN PEMERIKSAAN KE DOKTER MATA

Lakukan pengecekan mata ke dokter mata setidaknya 3 bulan sekali. Jika suatu saat Anda mengalami keluhan maka akan dapat ditangani dengan tepat

Dikutip dari berbagai sumber



Mandiri Inhealth



Mandiri_Inhealth_

Mandiri Inhealth terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan