ДИСТАНЦІЙНА РОБОТА. ПОДБАЙТЕ ПРО ЗІР

Під час карантину все більше людей працюють дистанційно, залишаючись вдома. Засобами зв'язку із навколишнім світом в такому разі, окрім телевізора, є комп'ютер, телефон чи планшет. Відтак, навантаження на зір додалося усім.

корисні поради, які допоможуть Вам правильно влаштувати робочий процес впродовж не робочого періоду без шкоди для зору.

Отож:

- Використовуйте комп'ютер чи планшет у добре освітленому приміщенні.

- У перервах між роботою виконуйте фізичні вправи.
- Робіть вправи на розвантаження акомодації. Про це Вам нагадає міні-тренажер Blimb.su і запропонує невеликий комплекс вправ. Просто відкрийте його.

- Карантин – можливість перевити зір он-лайн. Пройдіть офтальмологічні тести: https://zagorski.com.ua/testy-zoru

- Рекомендуємо планувати свій день погодинно. Чергуйте домашні справи, дистанційну роботу та фізичні навантаження.