

طرق لحماية عينيك من الشاشة

مع استخدام الكثير منا لأجهزة الكمبيوتر في العمل ، أصبح إجهاد العين من الكمبيوتر شكوى رئيسية ذات صلة بالوظيفة. تشير الدراسات إلى أن سلاله العين وغيرها من الأعراض البصرية المزعجة تحدث لدى 50 إلى 90 في المئة من عمال الحاسوب.



يمكن أن تتراوح هذه المشاكل من التعب البدني ، وانخفاض الإنتاجية وزيادة أعداد أخطاء العمل ، إلى مضايقات طفيفة مثل ارتعاش العين والعيون الحمراء .

إذا كنت تستخدم شاشة - كمبيوتر أو جهاز تلفزيون أو جهاز لوحي أو هاتف ذكي - أكثر من 3 ساعات يوميًا ، فمن المحتمل أنك تشعر بأعراض سلاله العين الكمبيوترية ، المعروفة أيضًا باسم إجهاد العين الرقمي ، وهي حالة شائعة بشكل متزايد.

مهما كان سبب استخدامك للشاشة ، لا بد من ان تعرف ما هي عوارض ذلك:

- إجهاد العين
- رؤية ضبابية
- مشكلة التركيز على مسافة بعيدة
- عيون جافة



لذلك عليك ان تعمل على معالجة وحماية عينيك. ابدأ بهذه الخطوات:

- تأكد من أن النظارات أو العدسات اللاصقة جديدة وجيدة لهذا الاستخدام.
- اسأل طبيبك عن نظارات الكمبيوتر.
- قم بتحريك الشاشة لتصبح عينيك بمستوى أعلاها.
- تجنب الوهج من النوافذ والأضواء. استخدم شاشات مضادة للوهج.
- أومض أكثر إذا كانت عينيك جافة.
- أرح عينيك كل 20 دقيقة. انظر الى بعد 20 قدم لمدة 20 ثانية. انهض كل ساعتين واستراح لمدة 15 دقيقة.

