

Прежде всего, нужно обратить внимание на освещение. Оно должно быть естественным, а если это невозможно, то рекомендуется пользоваться светильниками, которые обеспечивают мягкий и качественный свет без мерцания. Также освещение не должно быть слишком ярким или тусклым. Температура света ламп должна быть примерно 3200–4500 Кельвинов.

Второе важное замечание — это поза. Когда вы сидите за компьютером, экран у вас должен находиться на уровне глаз. Кресло должно быть удобным и обеспечивать хорошую поддержку спины.

Каждый час делайте в работе перерыв на 5–10 минут. Это позволит вашим глазам отдохнуть. Также выполняйте в это время разминку для глаз или простые упражнения.

Важно правильно настроить и экран компьютера. Разрешение у вас не должно быть слишком мелким, а яркость и контрастность лучше подобрать максимально комфортную для глаз.

Рекомендуется использовать специальные очки или экраны, уменьшающие воздействие синего света на глаза. Особенно перед сном.

Не забывайте и увлажнять глаза. Для этого во время работы за компьютером используйте искусственные слёзы.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.