

MENJAGA KESEHATAN MATA DI ERA DARING



PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
RSUD dr. M. ASHARI

MENJAGA KESEHATAN MATA DI ERA DARING

1. Gunakan gawai maksimal 2 jam dan jaga jarak minimal 40-50 cm.
2. Kurangi tingkat kecerahan layar
3. Bila menggunakan gawai lebih 2 jam secara terus menerus maka terapkan Rumus 20-20-20 atau dengan relaksasi mata



4. Rumus 20 : 20 : 20
Setiap 20 menit menatap layar gawai, istirahatkan mata selama 20 detik, pandanglah benda berjarak 20 kaki atau sekitar 6 m
5. Relaksasi mata
dengan menggosok-gosok kedua tangan lalu letakkan hangatnya tangan diatas kelopak mata yang dipejam atau dengan memijat pelan kedua pelipis Anda

sumber : penyakitidakmenular.id

Rumah Sakit Pilihan Utama Masyarakat Pemalang dan sekitarnya.

Customer Service
0284 321614

rsudasharipml RSUD dr. M. Ashari Pemalang www.rsudashari.pemalangkab.go.id

#sekaranglebihbaik

MENJAGA KESEHATAN MATA DI ERA DARING

#ayokeashari #sekaranglebihbaik
#rsudashari #rsudpemalang #rsupemalang #kabarpemalang
#pemalangsehat #pemalangikhlas #infopemalang