

# 世界视觉日——爱护你的双眼

田林二中卫生室



# 保持良好的用眼习惯

世界视觉日

## 20 20 20 法则

每近距离用眼20分钟，看20英尺外（约6米外）的东西，至少20秒。



## 适宜的用眼环境

不在昏暗、刺眼的环境下用眼，屏幕应根据周围环境调整适宜的亮度、对比度、色温和文本大小。



## 推荐电脑使用距离

电脑屏幕中心比眼睛水平低15到20°（约10厘米或12厘米），距离眼睛50厘米到70厘米。



爱你的眼睛

# 居家护眼小贴士

世界视觉日

## 健康生活

注意合理的膳食搭配，适度锻炼，保持充足睡眠，避免吸烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯。定期监测血糖、血压、血脂等。



## 营造舒适的用眼环境

避免在昏暗、刺眼的环境下用眼，电子屏幕应根据周围环境调整适宜的亮度、文本大小等。



## 不滥用眼药水

请遵医嘱使用眼药水，长期不正当使用或过度使用眼药水，可能导致药物依赖、眼表损伤等。