

GIÚP MẮT KHÔNG MỖI KHI LÀM VIỆC VỚI MÁY TÍNH

Số lượng người đeo kính ngày càng tăng. Sử dụng máy vi tính, điện thoại di động và máy tính bảng thường xuyên khiến bạn phải trả giá đắt.

Có nhiều thay đổi đơn giản có thể giúp bạn bảo vệ đôi mắt khi sử dụng máy vi tính:

1. Giảm độ sáng màn hình: Màn hình sáng dễ làm bạn chảy nước mắt, khiến mắt nhanh mỏi.
2. Đeo kính thay vì sử dụng kính áp tròng. Kính áp tròng không thể bảo vệ mắt của bạn trước màn hình máy vi tính và sẽ làm mắt bạn bị khô. Hãy chuyển sang kính gọng.
3. Dùng kính chống lóa: Nếu phải dùng kính, hãy thêm lớp chống lóa để bảo vệ mắt. Tất cả các nhà cung cấp kính chăm sóc đeo mắt đều có bán lớp kính này.

Ảnh: Boldsky

4. Chớp mắt thường xuyên: Mải làm việc khiến nhiều người quên chớp mắt trong thời gian dài. Chớp mắt thường xuyên giúp mắt không bị khô và mỏi.
5. Giữ khoảng cách vừa phải với màn hình: Luôn duy trì một khoảng cách khá xa với màn hình máy tính trong khi làm việc. Đó là lý do tại sao, sử dụng máy tính để bàn lại tốt hơn so với máy tính bảng và máy tính xách tay.
6. Tăng font chữ: Khi phải đọc hay viết nhanh, hãy để phông chữ to để mắt không phải điều tiết quá nhiều, giảm áp lực lên đôi mắt.
7. Không nheo mắt, liếc mắt: Máy vi tính, máy tính bảng và điện thoại thông minh đều có chức năng phóng to để bạn có thể đọc dễ dàng hơn. Nheo mắt thì có hại cho đôi mắt của bạn.
8. Thêm màn hình bảo vệ thị lực. Một số người đã gắn thêm một màn hình bảo vệ thị lực trên máy vi tính để bảo vệ mắt. Đây có thể là một trong những cách tốt nhất để giảm căng thẳng cho đôi mắt của bạn.
9. Đảo mắt: Làm việc quá tập trung khiến mắt căng và mỏi. Mở mắt to và đảo mắt sẽ là bài tập thư giãn rất tốt cho mắt của bạn.
10. Dùng kính không độ: Cho dù mắt bạn hoàn toàn khỏe mạnh, bạn vẫn nên sử dụng kính không độ để chống lại ánh sáng từ màn hình.