

THÓI QUEN XẤU KHI NGỒI TRƯỚC MÁY TÍNH GÂY MỎI MẮT

Khi làm việc với máy tính, hãy nhớ quy tắc 20x4 (20-20-20-20): giữ cho đôi mắt cách màn hình ít nhất là 20 inch (50cm) và cho mắt nghỉ 20 giây sau 20 phút làm việc bằng cách nhìn vào một vật cách xa ít nhất 20 feet (6m)