

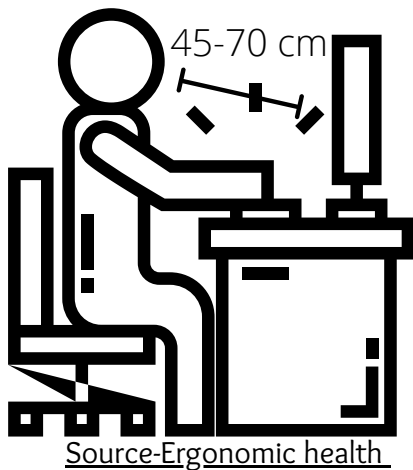
# Tips for Eye Health while Working From Home



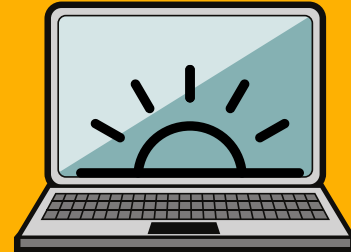
SOURCE - HART FORD HEALTHCARE

## Position Screen

Slightly down from eye level and at least 25 inches away to reduce the intensity of the light and the stress on the eyes



## Screen Brightness

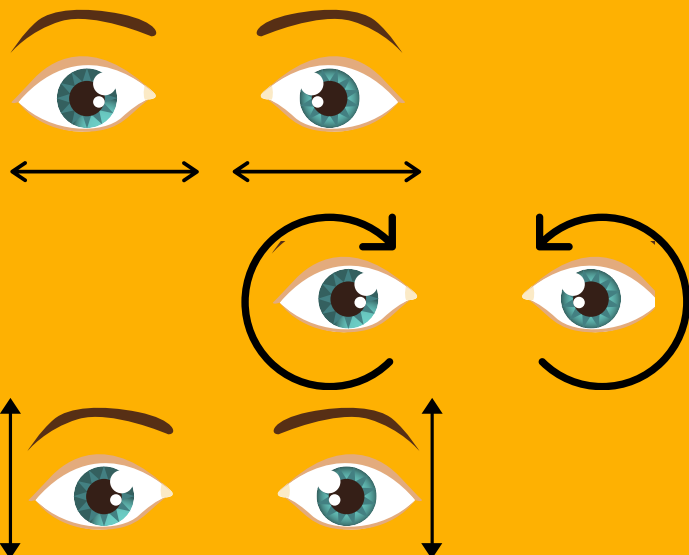


Screens that glow brighter than the surroundings force the eyes to work harder

Match the screen brightness to level of the room and increase the contrast to reduce eye strain

## Eyes Exercises

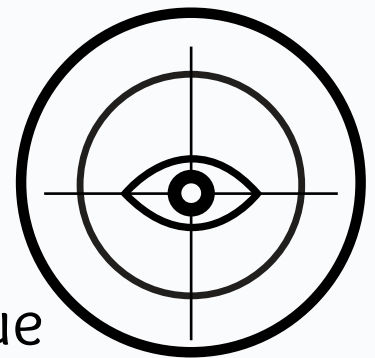
Blink 10-15 times per minute to keep eyes moisturized and to avoid dry eye.



20-20-20

RULE to

Reduce Fatigue



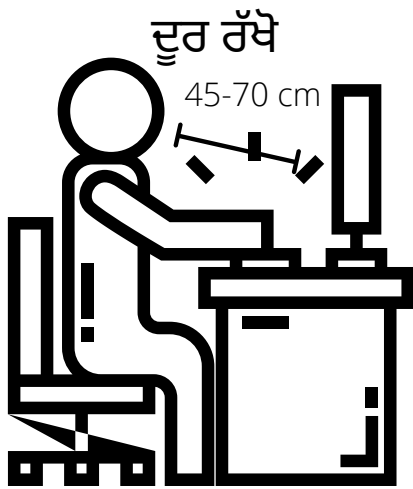
Every 20 minutes  
Stop for 20 seconds  
FOCUS your eyes on something at least 20 feet away.



SOURCE - HART FORD HEALTHCARE

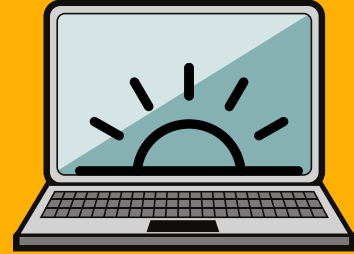
## ਸਕਰੀਨ ਸਥਿਤੀ

ਸਕਰੀਨ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।  
ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਨਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ  
ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਕਰੀਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 25 ਇੰਚ



Source-Ergonomic health

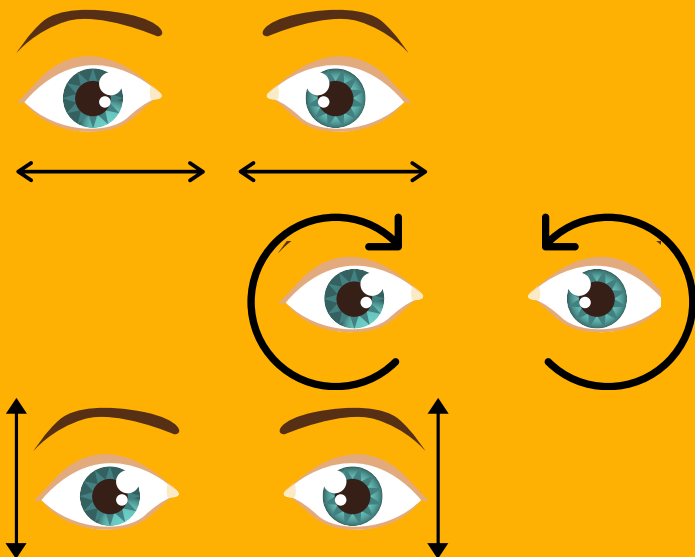
## ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਚਮਕ



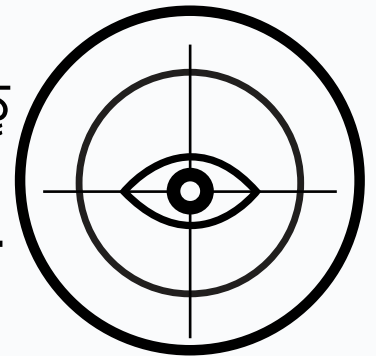
ਜਦ ਸਕਰੀਨ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ  
ਚਮਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ  
ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ  
ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਚਮਕ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲ  
ਮੇਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਵੇ

## ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਨਮੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ  
ਨੂੰ 10-15 ਵਾਰੀ ਝਪਕੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੋਂ  
ਬਚੋ



ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ  
ਘਟਾਉਣ ਦਾ  
**20-20-20 ਨੁਕਤਾ**



ਹਰ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ 20 ਸੈਕੰਡ  
ਲਈ ਕਿਸੇ 20 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰੱਖੀ ਚੀਜ਼  
ਉੱਪਰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ  
ਉਸ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋ