

# COMPLETE COMPUTERBRIL AL VANAF € 229.00!

## 10 TIPS TEGEN

## DIGITALE OOGSTRESS



Onderzoek toont aan dat 60 procent van alle mensen meer dan 6 uur per dag naar het scherm van een digitaal apparaat kijken. Dit resulteert niet alleen in een ongezonde blootstelling aan blauw licht, het kan ook leiden tot het Computer Vision Syndrome (CVS), oftewel digitale oogstress.

Als je de hele dag achter een computerscherm zit of vaak gebruikmaakt van je telefoon is het goed om te denken aan de volgende tips.

1

### OGEN LATEN METEN



Laat geregeld je ogen testen.

2

### OEFENINGEN



Beweeg je ogen van links naar rechts en in cirkels.

3

### BELICHTING



Vermijd fel licht, zowel binnen als buiten.

4

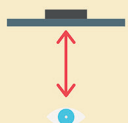
### EEN SCHOON SCHERM



Een schoon scherm is rustiger voor de ogen.

5

### AFSTAND HOUDEN



Houd je scherm op minimaal 50cm afstand.

6

### GLANS REDUCTIE



Een mat scherm gaat vervelende schitteringen tegen.

7

### LETTERTYPE



Maak lettertypes groter zodat ze makkelijker te lezen zijn.

8

### REGELMATIG KNIPPEREN



Knipper minstens 10 keer om de 20 minuten.

9

### DRAAG EEN BRIL



Een beeldschermbril kijkt veel comfortabeler.

10

### 20-20-20 REGEL:

Neem elke 20 minuten, 20 seconden pauze en kijk minimaal naar iets op 6 meter (20 feet) afstand.



20 ELKE MINUTEN



20 PAUZE SECONDEN



20 AFSTAND FEET

# MOONEN

OPTIEK