ФИЛИАЛ ТОМСКОГО НИМЦ
ТЮМЕНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР

Рекомендации по сохранению зрения при работе с компьютером

Работа за компьютером связана с серьезными зрительными нагрузками. Избежать негативного влияния на здоровье органов зрения при работе за компьютером можно, если придерживаться следующих рекомендаций:

1. Монитор компьютера должен быть с высокими разрешающими характеристиками.
2. По возможности исключите попадание бликов на экран.
3. Не работайте за компьютером в полумраке без дополнительного освещения.
4. Избегайте большой контрастности между яркостью экрана и окружающего пространства.
5. Освещенность экрана должна быть равна освещенности помещения.
6. Экран монитора должен находиться на 20° ниже уровня глаз под прямым углом по отношению к окнам, а не прямо перед ними или экраном к окну.
7. Расстояние от глаз до экрана монитора должно составлять 40-75 см.
8. Избегайте чрезмерно яркого общего освещения.

Долгая (без перерывов) работа за компьютером может усугубить уже имеющиеся проблемы со зрением. Ограничивайте время, проводимое детьми за компьютером без перерыва. **Делайте короткие перерывы через каждые 15-30 минут. Для взрослых пользователей – перерыв каждый час работы.**