

MENJAGA KESEHATAN MATA SAAT BEKERJA DI DEPAN LAPTOP



1 Atur Kecerahan Layar

Atur kecerahan layar laptop agar tidak terlalu terang atau redup. Pastikan juga kontras warna yang tepat untuk mengurangi ketegangan mata.

2

Atur Jarak dan Sudut Pandang

Pastikan jarak antara mata dan laptop minimal 60 cm. Atur juga sudut pandang agar mata tidak terlalu menunduk atau menengadah.



3 Istirahatkan Mata

Lakukan istirahat mata setiap 20 menit dengan melihat ke arah lain selama 20 detik. Ini dapat membantu mengurangi ketegangan mata.

4 Gunakan Filter

Filter glass dapat mengurangi intensitas cahaya yang masuk langsung ke mata dan dampak radiasi dari layar monitor



5

Konsumsi Vitamin



Konsumsi makanan yang mengandung vitamin A dan C, seperti wortel, bayam, kol, kubis, alpukat, kacang almond, strawberry, jeruk, brokoli, dan mangga

MENJAGA KESEHATAN MATA SAAT BEKERJA DI DEPAN LAPTOP



6 Hindari Menggunakan Laptop di Tempat yang Terlalu Gelap

Hindari menggunakan laptop di tempat yang terlalu gelap karena dapat menyebabkan ketegangan mata.

7

Gunakan Kacamata Anti Radiasi

Pertimbangkan untuk menggunakan kacamata anti radiasi yang dapat membantu mengurangi paparan radiasi dari laptop.

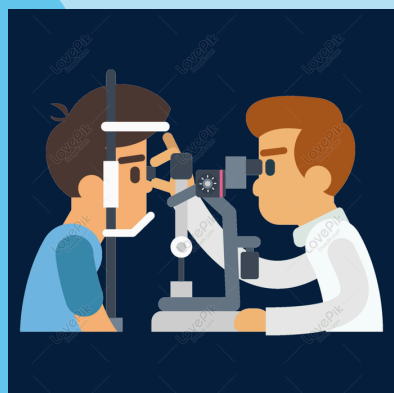


8 Gunakan Font yang Besar

Font yang terlalu kecil akan membuat mata bekerja lebih keras dan mudah lelah

9 Periksa Kesehatan Mata Secara Berkala

Lakukan pemeriksaan kesehatan mata secara berkala untuk mendeteksi masalah mata yang mungkin terjadi.



10

Minum Air yang Cukup

Pastikan Anda minum air yang cukup untuk menjaga kelembaban mata dan mengurangi risiko kekeringan mata.

