

સારી દ્રષ્ટિ અને સ્વસ્થ આંખો માટે ટિપ્સ

(Tips For Good Vision & Healthy Eyes)

ઘર અને કાર્યસ્થળ પર યોગ્ય પ્રકાશની ખાતરી કરો



તમારો સ્ક્રીન સમય મર્યાદિત કરો. આંખો લુબ્રિકેટેડ રાખો



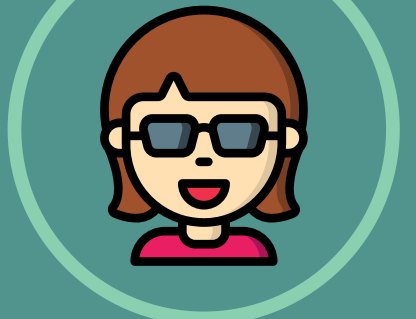
૨૦-૨૦ નિયમ અનુસરો
૨૦ મિનિટના સ્ક્રીન સમય પછી ૨૦ વાર
આંખો ઝબકાવો



યોગ્ય નંબર ના ચશ્મા પહેરો



આંખો સાફ રાખો સનગ્લાસ પહેરો



દર વર્ષે તમારી આંખોની ચકાસણી કરાવવી



Patients for Patient Safety Foundation
www.patientsforpatientsafety.in

UIN 19.2 p1 (Gujarati)