

మంచి దృష్టి & ఆరోగ్యకరమైన కళ్ల కోసం చిట్కాలు

(Tips For Good Vision & Healthy Eyes)

ఇల్లు మరియు కార్యాలయంలో
సరైన లెటింగ్ ఉండేలా
చూసుకోండి



మీ స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం
చేయండి. కళ్ళు సరళంగా ఉంచండి



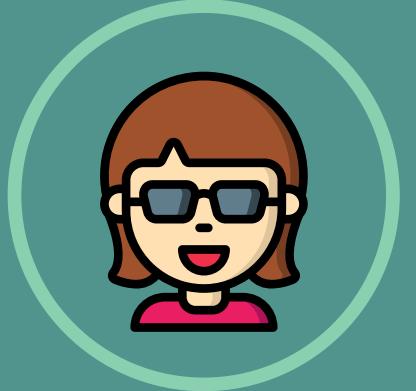
20-20 నియమాన్ని అనుసరించండి
20 నిమిషాల స్క్రీన్ సమయం తర్వాత
20 బ్లింక్లు



సరైన ప్రెస్క్రిప్షన్ గ్లాసెస్ ధరించండి



కళ్ళు శుభ్రంగా ఉంచుకోండి సన్
గ్లాసెస్ ధరించండి



ఏటా మీ కళ్లను పరీక్షించుకోండి



Patients for Patient Safety Foundation

www.patientsforpatientsafety.in

UIN 19.2p1 (Telugu)