

# നല്ല കാഴ്ചയ്ക്കും ആരോഗ്യമുള്ള കണ്ണുകൾക്കും ചെയ്യേണ്ട നുറുങ്ങുകൾ

(Tips For Good Vision & Healthy Eyes)

വീട്ടിലും ജോലിസ്ഥലത്തും ശരിയായ വെളിച്ചം ഉറപ്പാക്കുക



നിങ്ങളുടെ സ്ക്രീൻ സമയം പരിമിതപ്പെടുത്തുക. കണ്ണുകൾ ലൂബ്രിക്കേറ്റ് ചെയ്യുക



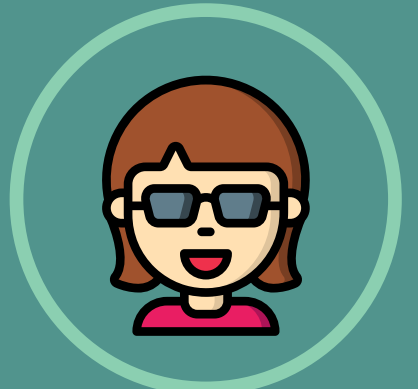
20-20 നിയമം പാലിക്കുക  
20 മിനിറ്റ് സ്ക്രീൻ സമയത്തിന് ശേഷം 20 തവണ കണ്ണ് ചിമ്മി തുറക്കുക



ശരിയായ കുറിപ്പടി ഗ്ലാസുകൾ ധരിക്കുക



കണ്ണുകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക  
സൺഗ്ലാസുകൾ ധരിക്കുക



വർഷം തോറും നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ പരിശോധിക്കുക



Patients for Patient Safety Foundation

[www.patientsforpatientsafety.in](http://www.patientsforpatientsafety.in)

UIN 19.2p1 (Malayalam)

