

# நல்ல பார்வை மற்றும் ஆரோக்கியமான கண்களுக்கான குறிப்புகள் (Tips For Good Vision & Healthy Eyes)

வீடு மற்றும் பணியிடத்தில்  
சரியான வெளிச்சத்தை உறுதி  
செய்யவும்



உங்கள் திரை நேரத்தை  
வரம்பிடவும். கண்களை  
உயலுட்டுங்கள்



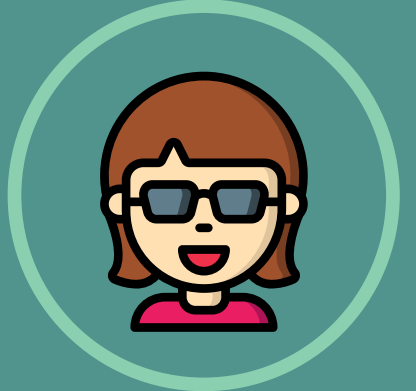
20-20 விதியைப் பின்பற்றவும்  
20 நிமிட திரை நேரத்திற்குப்  
பிறகு 20 சிமிட்டல்கள்



பரிந்துரைக்கப்பட்ட  
கண்ணாடிகளை அணியுங்கள்



கண்களை சுத்தமாக  
வைத்திருக்க சன்கிளாஸ்களை  
அணியுங்கள்



உங்கள் கண்களை  
ஆண்டுதோறும் பரிசோதிக்கவும்

