

نصائح للحصول على رؤية جيدة وعيون صحية

(Tips For Good Vision & Healthy Eyes)

ضمان الإضاءة المناسبة
في المنزل ومكان العمل



الحد من وقت الشاشة. إبقاء العيون
مشحمة



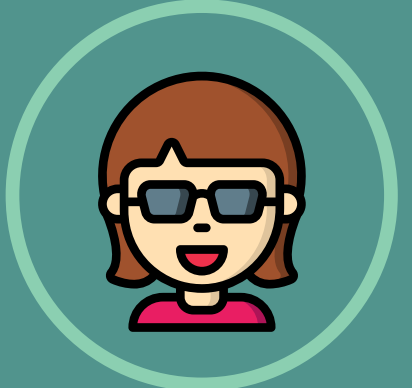
اتبع قاعدة 20-20
20 يومض بعد 20 دقيقة من وقت
الشاشة



ارتداء النظارات الطبية المناسبة



حافظ على نظافة العيون وارتداء النظارات
الشمسية



قم بفحص عينيك سنويًا



Patients for Patient Safety Foundation

www.patientsforpatientsafety.in

UIN 19.2 p19(Arabic)