

# 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



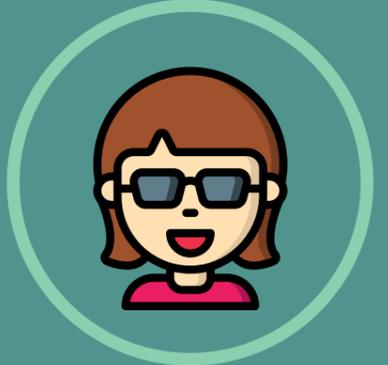
اتبع قاعدة 20-20  
20 يومض بعد 20 دقيقة من وقت  
الشاشة



ارتداء النظارات الطبية المناسبة



حافظ على نظافة العيون وارتداء النظارات  
الشمسية



قم بفحص عينيك سنويًا



Patients for Patient Safety Foundation

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

UIN 19.2 p19(Arabic)