

# चांगली दृष्टी आणि निरोगी डोळ्यांसाठी टिपा

(Tips For Good Vision & Healthy Eyes)

घर आणि कामाच्या ठिकाणी  
योग्य प्रकाशाची खात्री करा



तुमचा स्क्रीन वेळ मर्यादित करा. डोळे  
उबदार ठेवा



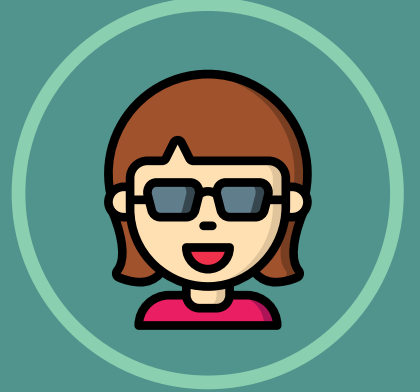
20-20 नियम पाळा  
20 मिनिटांच्या स्क्रीन वेळेनंतर 20 ब्लिंक  
होतात



योग्य प्रिस्क्रिप्शन चष्मा घाला



डोळे स्वच्छ ठेवा सनग्लासेस घाला



वीस वेळा डोळ्यांची उघडझाप करा



Patients for Patient Safety Foundation

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

UIN 19.2 p1(Marathi)