

# अच्छी दृष्टि और अपनी आँखों को स्वास्थ्य रखने के लिए

घर या काम करने की जगह पर  
उचित रोशनी ध्यान रखें



स्क्रीन समय सीमित करें



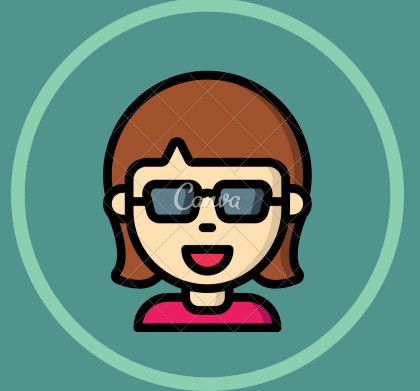
20-20 नियम का पालन करें, 20 मिनट के  
स्क्रीन टाइम के बाद 20 बार पलकें झपकाएं



सही चश्मा पहनें



आँखों को साफ रखें, धूप का चश्मा पहनें



अपनी आँखों की सालाना जांच कराएं

