

# DECÀLEG PER A LA HIGIENE VISUAL

- 1 **Adopta una postura correcta en asseure't: peus recolzats en el sòl i esquena recta (90°).**
- 2 **Inclou en la teua dieta aliments rics en vitamines A i C (verdura, fruita, peix y llegums) i redueix el consum de sucres.**
- 3 **Revisa la teua vista una vegada a l'any.**
- 4 **Cuida la temperatura ambient. Aquesta no ha de ser ni molt elevada ni molt baixa.**
- 5 **Treballa en llocs ben il·luminats, preferiblement amb llum natural. Utilitza llum directa en la tasca i en el sostre.**
- 6 **Evita llum directa als ulls i reflexos. Parpelleja sovint per a millorar la musculatura ocular.**
- 7 **Realitza activitats a l'aire lliure, que impliquen visió des de lluny i perifèrica.**
- 8 **Descansa periòdicament. Uns 5 minuts després de mitja hora d'estudi, relaxant la visió de prop i mirant al lluny.**
- 9 **Mantingues una distància adequada entre els ulls i els dispositius electrònics (entre 50 i 70 cm.)**
- 10 **Recorda que la distància ideal per a la lectura i escriptura és de 35-40 cm.**

