



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК ПОДБАТИ ПРО ЗІР В УМОВАХ ВІДКЛЮЧЕНЬ
СВІТЛА**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК ПОДБАТИ ПРО ЗІР В УМОВАХ ВІДКЛЮЧЕНЬ
СВІТЛА**



м. Кропивницький

Якщо працюєте з комп'ютером, уникайте цілковитої темряви. СВІТЛА ВІД МОНІТОРУ НЕДОСТАТНЬО для очей, тож потрібне альтернативне освітлення.

Обирайте лампи й ліхтарі, що освітлюють кімнату РІВНОМІРНИМ БІЛИМ КОЛЬОРОМ. Це найбільш комфортне світло для очей, оскільки воно імітує денне освітлення. Світло має рівномірно заповнювати кімнату, а не бути спрямованим лише в одну точку.

У жодному разі світло ліхтарів чи ламп НЕ ПОВИННО БУТИ СПРЯМОВАНО В ОЧІ. Це може негативно вплинути на зір, викликати додаткове навантаження, сльозотечу.

За можливості ЗАМІНІТЬ СВІЧКИ НА ЛІХТАРІ ЧИ АКУМУЛЯТОРНІ ЛАМПИ. Мерехтіння світла, створюване свічкою, може викликати відчуття дискомфорту й втому очей, а також негативно позначається на нервовій системі.

УНИКАЙТЕ КОЛЬОРОВОГО ОСВІТЛЕННЯ, зокрема синього (декоративних світильників, гірлянд тощо). Таке світло неприродне і небезпечне для здоров'я очей.

Якщо відчуваєте симптоми синдрому сухого ока, КОРИСТУЙТЕСЯ ЗВОЛОЖУВАЛЬНИМИ КРАПЛЯМИ.

Фахівці також радять щогодини робити п'ятихвилинну перерву від гаджетів. У цей час корисно виконати вправи для очей (подивитися вгору, вниз, у різні сторони) та частіше дивитися вдалину (це допоможе очам розслабитися).

Якщо працюєте з комп'ютером, уникайте цілковитої темряви. СВІТЛА ВІД МОНІТОРУ НЕДОСТАТНЬО для очей, тож потрібне альтернативне освітлення.

Обирайте лампи й ліхтарі, що освітлюють кімнату РІВНОМІРНИМ БІЛИМ КОЛЬОРОМ. Це найбільш комфортне світло для очей, оскільки воно імітує денне освітлення. Світло має рівномірно заповнювати кімнату, а не бути спрямованим лише в одну точку.

У жодному разі світло ліхтарів чи ламп НЕ ПОВИННО БУТИ СПРЯМОВАНО В ОЧІ. Це може негативно вплинути на зір, викликати додаткове навантаження, сльозотечу.

За можливості ЗАМІНІТЬ СВІЧКИ НА ЛІХТАРІ ЧИ АКУМУЛЯТОРНІ ЛАМПИ. Мерехтіння світла, створюване свічкою, може викликати відчуття дискомфорту й втому очей, а також негативно позначається на нервовій системі.

УНИКАЙТЕ КОЛЬОРОВОГО ОСВІТЛЕННЯ, зокрема синього (декоративних світильників, гірлянд тощо). Таке світло неприродне і небезпечне для здоров'я очей.

Якщо відчуваєте симптоми синдрому сухого ока, КОРИСТУЙТЕСЯ ЗВОЛОЖУВАЛЬНИМИ КРАПЛЯМИ.

Фахівці також радять щогодини робити п'ятихвилинну перерву від гаджетів. У цей час корисно виконати вправи для очей (подивитися вгору, вниз, у різні сторони) та частіше дивитися вдалину (це допоможе очам розслабитися).