

# प्रसाद नेत्रालय कोरबा

आँखों का अस्पताल

17,C1-C2, निहारिका, वीर सावरकर भवन के पास, नगर निगम जोनल, कार्यालय के सामने, कोरबा (छ.ग.)

फोन : 07759 -245694, मोबाइल : 9827107788, Email : pranetrakrb@gmail.com



## 10 टिप्स कंप्यूटर स्क्रीन से आँखों की सुरक्षा के

1. कंप्यूटर पर काम करते समय बीच बीच में ब्रेक लेते रहिये,

अगर यह आपको कठिन लगता है तो प्रोटेक्ट योर विजन जैसे फ्री सॉफ्टवेयर की मदद लीजिये,

ये आपको समय समय पर कंप्यूटर से ब्रेक लेने के लिए याद दिलाता रहेगा

इसमें ऑटोमेटिक और कस्टम मोड दिया गया है आप जैसे चाहें इसे सेट कर सकते हैं

2. तेज रोशनी से ज्यादा देर काम करने पर आपकी आँखों पर जोर ना पड़ें

इसलिये एल0सी0डी0 की ब्राइटनेस एंड कंट्रास्ट कम कर लें,

लेकिन इतना कम भी न करें कि ठीक से दिखाई भी न दे।

3. कमरे की लाइट बंद करके कंप्यूटर पर काम न करें।
4. कंप्यूटर ऐसी जगह रखे जहाँ प्राकृतिक रोशनी की व्यवस्था हो। कमरे में रोशनी की अच्छी व्यवस्था करें।
5. इंटरनेट पर कुछ पढ रहे हैं तो फ्रॉन्ट आकार बढा लें।
6. कंप्यूटर स्क्रीन को आँखों से कम से कम तीन फुट की दूरी पर रखें।
7. काम करते समय पलकों को झपकाते रहें,  
इससे आपकी आँखों की एक्सरसाइज भी होती रहेगी और नमी भी बनी रहेगी।
8. एन्टी लेयर ग्लास का चश्मा बनवा लें, जिससे आँखों को सुरक्षा मिलेगी।
9. कंप्यूटर रूम के बाहर हरे पौधे लगायें और हो सके तो कमरे के अन्दर भी इनको देखने से आपकी आँखों को रिलेक्स मिलेगा।
10. अगर अाप रात में इंटरनेट पर काम कर रहे हैं तो अपने ब्राउजर को नाईट रीडिंग मोड पर लगा लें।

**डॉ. एच.आर.प्रसाद**

MS (Ophthalmology)  
Reg.No.CGMIC/4316/2012

नेत्र शल्य चिकित्सक एवं फेको सर्जन