



Hyvä näkeminen on tärkeä osa työhyvinvointia.

Käyttämällä ajantasaisia silmälaseja työ sujuu vaivattomasti ja silmiä rasittamatta!

Vinkit hyvään näkemiseen näyttöpäätetyössä

1. Suuntaa katseesi ikkunasta horisonttiin sopivin väliajoin.

Työn tauottamisessa nyrkkisääntönä on, että 20 minuutin välein pidetään 20 sekunnin tauko, jonka aikana katsotaan 20 metriin.

2. Työpisteen sijoittaminen.

Työpöytää ei tulisi laittaa ikkunaa vasten, sillä silloin silmät mukautuvat ikkunasta tulevaan valoon tietokoneen näytön sijaan. Näyttö ei saisi olla suoraan ikkunan edessä, sillä pupillit reagoivat ulkovaloon rajoittamalla liiallisen valon pääsyä silmään. Tämä voi vaikuttaa silmien väsymiseen ja heikentää työtehokkuutta.

3. Näyttöpäätteen sijoittaminen.

Ruudulla olevan tekstin merkkikoko kannattaa säätää suureksi ja katse suunnata kymmenisen senttiä alaviistoon. Tällöin luomet suojaavat silmien pintaa kuivumiselta.

4. Valaistus.

Valoa olisi hyvä tulla työpisteeseen tasaisesti siten, ettei näytölle ilmesty heijastuksia.

5. Muista silmien räpyttely.

Näyttöpäätetyössä silmien räpytystiheys harvenee reilusti, joten kostutustippojen käyttöä suositellaan kaikille näyttöpäätetyötä tekeville henkilöille. Myös riittävää veden juomista auttavat silmiä pysymään kosteina.

6. Tarkista näkösi ja käytä tarvittaessa ajan tasalla olevia yleislaseja.

Optikon tai silmälääkärin näöntutkimuksessa on hyvä käydä noin 1-2 vuoden välein.

P.s.

Vinkki kaikille näytön tuijottajille niin kotikonttorilla kuin muuallakin: anna nuutuneiden silmiesi hengähtää ja tee pieni, palauttava silmäjumppa. Katso video <https://www.youtube.com/watch?v=LXkXzi0bLF4>

SILMÄASEMA