

6 MANIEREN OM VOOR JE OGEN TE ZORGEN OP JE WERK

Breng vandaag nog eenvoudige wijzigingen aan op je werkplek om goed voor je ogen te zorgen. #loveyoureyes



DRAAG JE BRIL

Heb je het advies gekregen om een bril te dragen, draag deze dan zoals aanbevolen. Laat je ogen regelmatig controleren en vraag je oogarts of je baat zou hebben bij aanpassingen om vermoeidheid te verminderen.

NEEM REGELMATIG PAUZE



Volg de 20-20-20 regel. Kijk elke 20 minuten voor minimaal 20 seconden naar iets op 20 meter afstand.

VERSTEL JE MONITOR



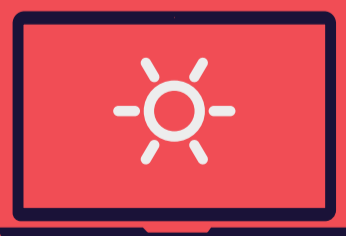
Stel je scherm zo in dat je kijkhoek 15-20° beneden ooghoogte is. De bovenkant van het beeldscherm mag dus niet boven je ooghoogte uitkomen. Houd 50 tot 70 cm afstand tussen het scherm en je ogen.

KNIPPER REGELMATIG



Train jezelf om vaker te knippen. Gebruik indien nodig oogdruppels om je ogen vochtig te houden.

PAS JE SCHERM-WEERGAVE AAN



Pas je scherm aan voor meer oogcomfort. Denk hierbij aan de helderheid (die zou gelijk moeten zijn aan je omgeving) voldoende contrast, kleuren en tekstgrootte.

VOORKOM SCHITTERING MET JUISTE BELICHTING



Kantel je monitor om verblinding te voorkomen. Ontspiegelde schermen of schermfolies kunnen helpen.

Wij adviseren je om in het geval van vragen contact op te nemen met je bedrijfsgezondheidsdienst.