# 6 tips 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.

Love your eyes!

## 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 naar iets op 20 meter afstand
gedurende minimaal 20 seconden.

## Knipper vaak

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

## Pas je computerscherm aan

Idealiter staat je scherm zo opgesteld 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.

## Pas je schermweergave 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.

## Gebruik de juiste verlichting en verminder schittering

Plaats je computerscherm zo dat je verblinding voorkomt. Kies voor een ontspiegeld scherm of een schermbeschermer om ongemak te voorkomen.

## Tot slot

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