

# consells de prevenció visual

PER ESTAR MÉS CÒMODES I EVITAR RISCOS

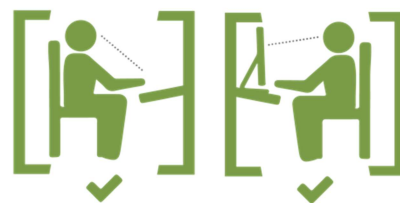
## [ POSTURA ]

- L'esquena ben recta i els peus han de tocar plans a terra i sense creuar. En diem estar en posició de 90 graus.
- El cap recte, els dos ulls a la mateixa distància del paper.



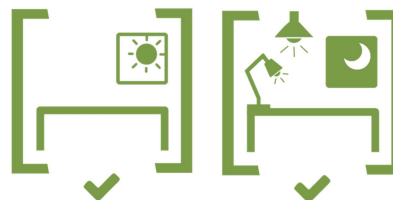
## [ DISTÀNCIA ]

- Dels ulls al paper de 30 a 40 centímetres. (Per a cadascú l'òptima és la distància des del colze fins al dit cor).
- Dels ulls a l'ordinador: 40 – 50 centímetres.
- Taula inclinada 20° per tal de que la postura corporal sigui més relaxada. També podem fer servir un faristol.
- La distància òptima per veure la televisió és, mínim, dues vegades el valor de la diagonal de la pantalla (polsades). Tot dependrà també de la qualitat de l'aparell i les polsades.



## [ IL·LUMINACIÓ ]

- De dia: llum natural.
- De nit: llum ambiental de la sala + llum directa (el triple d'intensa que l'ambiental).
- Evitar ombres, reflexes de fonts lluminoses i brillantor de les pantalles per possibilitar una visió correcta dels colors.
- Veure la televisió amb llum ambiental, mai totalment a fosques.
- Mirar el mòbil, la tauleta o l'ebook amb llum ambiental i mai a les fosques.



Els dispositius digitals més adients per llegir són els que eviten els reflexes i simulen el paper, tipus *kindle*.

la creu  
blanca

òptiques

MÓRA D'EBRE · REUS · TARRAGONA · VALLS

[www.lacreublanca.com](http://www.lacreublanca.com)

## [ ESPAI ]

- Mobiliari adequat:
  - Cadira regulable en alçada
  - En el cas d'infants, vigilar també l'alçada de la taula.
  - Taula ben endreçada.
- Bona ventilació.
- Temperatura agradable.



## [ DESCANSOS ]

- **Llegir i escriure:**  
Cada 30 minuts, parar 5 minuts i mirar per una finestra o a objectes allunyats, fins percebre'n tots els detalls.
- **Ordinador i dispositius mòbils:**  
*Regla 20-20-20: cada 20 minuts, durant 20 segons, mirar a 20 peus (6 metres).* Si hem d'utilitzar pantalles durant una bona estona, hem de recordar aquesta senzilla regla que consisteix en apartar la mirada de la pantalla durant uns 20 segons cada 20 minuts a una distància com a mínim de 20 peus (uns 6 metres).
- **No t'oblidis de parpellejar!**  
Força el parpelleig voluntari periòdicament o mantén tancats els ulls uns 20 segons de tant en tant.



## [ SALUT ]

- **Nutrició adequada**  
La dieta mediterrània n'és un bon exemple, ja que es caracteritza per la seva varietat d'aliments, l'elevat consum de productes d'origen vegetal, és rica en vitamines i minerals, així com també en cereals i oli d'oliva.
- **Practicar esport**  
Serà positiu pel sistema visual, sobretot si es fa a l'aire lliure.
- **Descans reparador**



MÓRA D'EBRE 977 400 720  
REUS Monterols 977 772 542  
REUS Sant Joan 977 313 647  
TARRAGONA 977 245 523  
VALLS 977 600 231



info@lacreublanca.com  
www.lacreublanca.com

