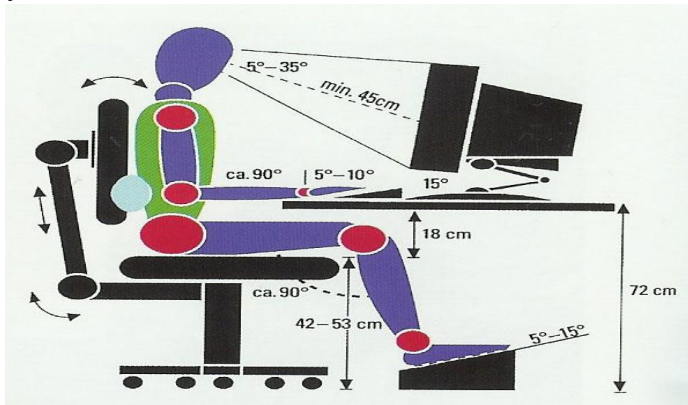


## ZÁSADY PRÁCE PRI POČÍTAČI:



### Ako predchádzať zrakovej záťaž oči:

- Platí zásada: robte si prestávky! Po každej hodine práce s počítačom sa vzdialte od obrazovky na 10 - 15 minút, najlepšie do miestnosti bez počítača, aby si Vaše oči oddýchli.
- Vystríte sa, niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite a vydýchnite, zatvorte oči a jemne si ich pomasírujte rukami, robte niečo, čo vaše oči nenamáha, napríklad vybavujte telefonáty.
- Pri práci na počítači občas zamierte pohľadom do diaľky - upretý pohľad na blízke predmety spôsobuje stuhnutie očných svalov, ktoré sa pri zmene vzdialenosti a smeru opäť uvoľnia.

- Sústredené sledovanie obrazovky spomaľuje žmurkanie, čo môže spôsobiť vysychanie očnej sliznice, preto odporúčame pravidelne používať očné kvapky, takzvané „umelé slzy“ (bez lekárskeho predpisu ich kúpite v lekárňach) - očné kvapky môžete nahradiť aj čistou nechlórovanou studenou vodou.
- Zrak si dávajte vyšetrovať pravidelne - preventívna prehliadka je vhodná aspoň raz za tri roky, alebo podľa odporúčania vášho očného lekára.
- Jedzte dostatok potravín, ktoré obsahujú karotenoidy, vitamín A, C a E, vitamín B2, selén a zinok - posilňujú zrak a zmierňujú preťaženie očí - najvýdatnejšou pochúťkou pre váš zrak sú papája, mrkva, žlté a oranžové ovocie, hrst' slnečnicových semienok.

### Zostavovateľ:



Regionálny úrad verejného zdravotníctva  
so sídlom v Michalovciach, S.Chalupku 5, PSČ 071 01  
Oddelenie preventívneho pracovného lekárstva a toxikológie

Október 2013

### Jednoduché cviky, ktoré môžete robiť pri počítači:

- Zohnite pažu, dajte si ju za hlavu, lakť si chyťte druhou rukou a jemne tlačte smerom dolu.
- Ruky si položte na okraj stola a vykonávajte krúživé pohyby plecami najprv jedným, potom opačným smerom.
- Pravidelne si zľahka masírujte a jemne ponat'ahujte prsty.
- Zatnite ruku v päst' a vydržte silné zovretie asi sekundu-dve, potom prsty rozťahnite, čo najviac a vydržte opäť aspoň sekundu-dve.
- Predpažte ruky a pravidelne krúžte dlaňami striedavo doprava a doľava.
- Predpažte ruky a ohýbajte ruky v zápästí hore aj dolu, uvoľnite si ruky a chvíľku traste dlaňami obidvoch rúk.
- Spojte si ruky pred hrudníkom dlaňami k sebe a pomaly otáčajte zo strany na stranu, aby ste cítili mierny ťah

