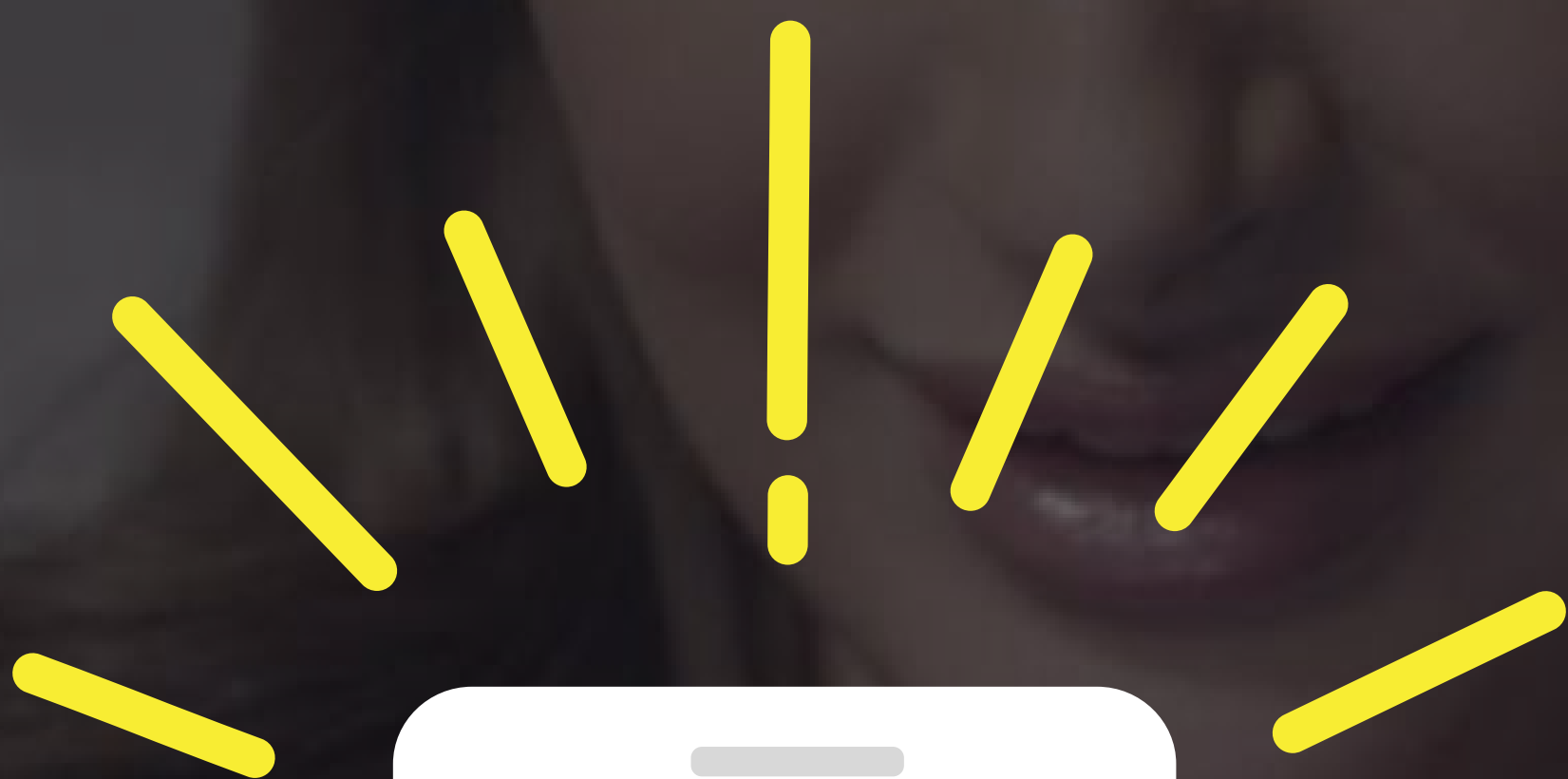


كيف تحمي عينيك من شاشة جوالك؟

سلامتاك

Salamatak



سلاماتك

Salamatak

استخدام الجوال بالظلام.

العين ترمش 15 مرة في الدقيقة.

الوضع الليلي بجوالك.

طبق هذه القاعدة لتحافظ على
صحة عينيك



استخدام الجوال بالظلام
لا يسبب عمى، ولا يسبب ضعف نظر

ولكنه قد يسبب

جفاف مؤقت بالاستعمال
لفترة طويلة



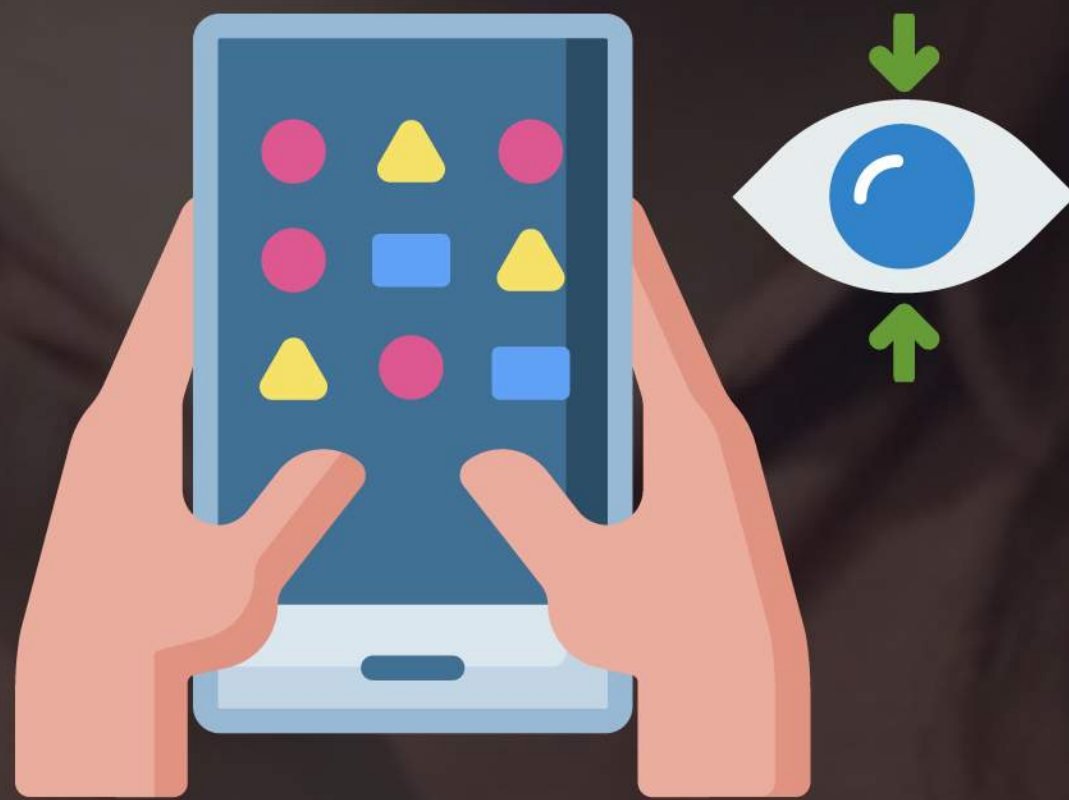
إجهاد للعين وصداع
مع التركيز لفترة طويلة



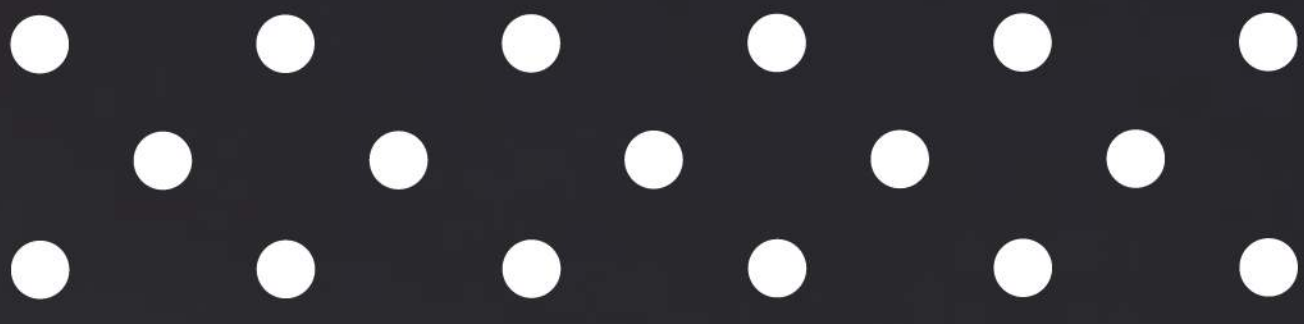
العين ترمش 15 مرة في الدقيقة



↓ استعمال الأجهزة يقلل عدد مرات الرمش
إلى الثلث = 5 مرات في الدقيقة
مما يجعلك تشعر بجفاف وحرقة في العينين



عوّد نفسك على الإكثار من الرمش
وأنت تستخدم هاتفك



الوضع الليلي بجوالك



ضوء أقل لعينيك



راحة أكثر لك

وأنت تشاهد التلفاز أو
تتصفح جوالك أو كمبيوترك

طبق هذه القاعدة لتحافظ على صحة عينيك

انظر كل 20 دقيقة



إلى شيء يبعد 20
قدمًا عنك



لمدة 20 ثانية.



سلا مatak

Salamatak



سلاماتك

Salamatak



خل غيرك يستفيد



اضغط هنا

و شارك الملف على تويتر

Tweet



Salamatak.life

سلا مatak

Salamatak



للإطلاع على المزيد
من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا



Salamatak.life