

Ziua mondială a vederii

12 octombrie 2023

Ai grijă de ochii tăi și la locul de muncă! Protejează-ți ochii!

Ziua Mondială a Vederii marcată anual pe data de 12 octombrie, îndreaptă în acest an atenția spre importanța protejării vederii la locul de muncă, sub sloganul ”*Ai grijă de ochii tăi și la locul de muncă! Protejează-ți ochii!*”.

La nivel global, cel puțin 2,2 miliarde de oameni au o deficiență de vedere cu scăderea acuității vizuale la apropiere sau la distanță, iar în cel puțin jumătate dintre aceste cazuri, deficiența vederii ar fi putut fi prevenită sau nu a fost încă tratată.

Principalele cauze ale deficienței vederii și orbirii în toată lumea sunt viciile de refracție, cataractă și retinopatia diabetică.

Se estimează că la nivel global doar 36% dintre persoanele cu deficiență de vedere din cauza viciilor de refracție și doar 17% dintre persoanele cu deficiență de vedere din cauza cataractei au primit acces la o intervenție adecvată.

Pierderea vederii poate afecta oameni de toate vârstele; cu toate acestea, majoritatea persoanelor cu tulburări de vedere și orbire au peste 50 de ani.

Utilizarea pe scară largă a computerelor la locul de muncă, dar și acasă aduce o serie de probleme de vedere și disconfort ocular pentru persoanele care le folosesc. Privitul într-un ecran digital diferă de cititul unei pagini tipărite, prin luminozitatea ecranului, unghiul de vedere, distanța textului față de ochi, obligând ochiul să se adapteze și să facă un efort suplimentar.

Persoanele care petrec mai mult de două ore în fiecare zi în fața unui ecran sunt la risc să dezvolte simptome oculare încadrate în sindromul vederii computerizate (oboseală a ochilor). Acest sindrom include o gamă largă de simptome nespecifice (astenopie), care includ oboseală oculară, ochi uscat, durere în ochi și în jurul ochilor, vedere încețoșată, dureri de cap și chiar diplopie (vedere dublă).

Pentru a preveni sindromul vederii computerizate se pot lua măsuri preventive precum organizarea ergonomică a mediului de lucru (stabilirea distanțelor de lucru optime și a posturii adecvate pentru vizualizarea pe ecran, controlul luminozității și strălucirii ecranului dispozitivului) și corectarea corespunzătoare a problemelor minore de vedere.

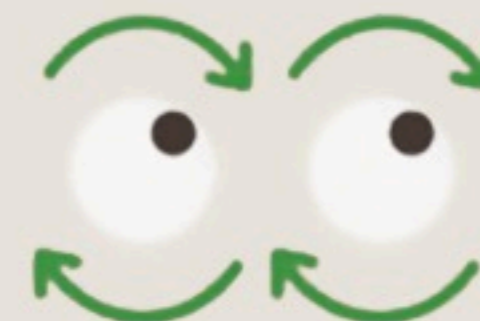
Întreruperea privitului la ecran pentru 20 de secunde la fiecare 20 de minute poate contribui, de asemenea, la reducerea disconfortului ocular.

Problemele de vedere pot afecta performanța la locul de muncă și este nevoie de eforturi comune ale angajaților și angajatorilor pentru a le preveni.

CUM SĂ EVIȚI OBOSEALA OCHILOR ÎN TIMP CE LUCREZI LA COMPUTER



CONTROL
OFTALMOLOGIC



EXERCIȚII
OCULARE



ILUMINAT
CORESPUNZĂTOR



CURĂȚAREA
MONITORULUI



AJUSTAREA
DISTANȚEI FAȚĂ
DE ECRAN



REDUCEREA
LUMINOZITĂȚII
ECRANULUI



AJUSTAREA
MĂRIMII
FONTURILOR



CLIPIRE
FRECVENTĂ



PURTAREA
OCHELARILOR

REGULA 20-20



LA FIECARE 20
DE MINUTE



OFERĂ O PAUZĂ
DE 20 DE
SECUNDE OCHILOR



PRIVIND ÎN
DEPĂRTARE (LA MAI
MULTE DE 6 METRI)

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ