



MENGENAL DAN MENCEGAH COMPUTER VISION SYNDROME (CVS)

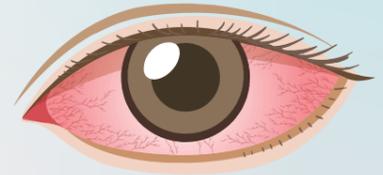


APA ITU CVS?

CVS adalah kelompok gejala yang timbul akibat penggunaan komputer atau perangkat elektronik secara berkepanjangan.

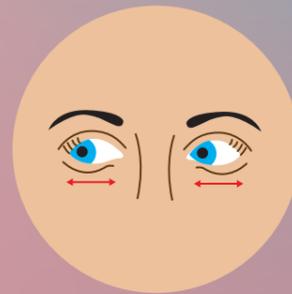
GEJALA CVS DIANTARANYA:

- Mata kering dan gatal.
- Mata lelah dan terasa berat
- Penglihatan kabur atau ganda
- Sakit kepala
- Kesulitan berfokus



FAKTOR PENYEBAB CVS MELIPUTI:

- Paparan layar komputer.** Paparan berkepanjangan terhadap layar komputer atau perangkat elektronik
- Kurangnya peregangan mata.** Ketika anda terlalu lama memfokuskan mata pada layar tanpa istirahat
- Pencahayaan ruangan.** Pencahayaan yang kurang atau terlalu terang dapat memengaruhi mata



Setiap 20 menit, beri mata anda istirahat selama 20 detik dengan melihat objek yang jauh

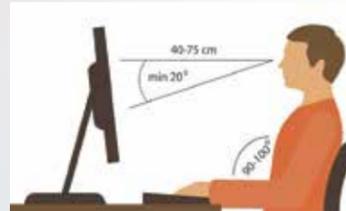


Pastikan ruangan memiliki pencahayaan yang cukup dan layar komputer disesuaikan dengan tingkat kecerahan yang nyaman

PENCEGAHAN CVS



Kontrol waktu penggunaan atau batasi waktu anda di depan layar



Atur posisi monitor pada tingkat mata sehingga tidak perlu menunduk atau mengangkat kepala



Kacamata anti *blue light* mungkin dapat membantu mengurangi dampak sinar biru dari layar komputer



PENTINGNYA PERAWATAN MATA

Perawatan mata yang baik adalah kunci untuk mencegah CVS dan masalah mata lainnya. Perhatikan kesehatan mata anda.

BAGAIMANA MENGETAHUI JIKA ANDA MENGALAMI CVS?

Jika anda mengalami gejala CVS, segera berkonsultasi dengan dokter mata. Pemeriksaan mata rutin juga penting untuk mendeteksi masalah mata lebih awal.

