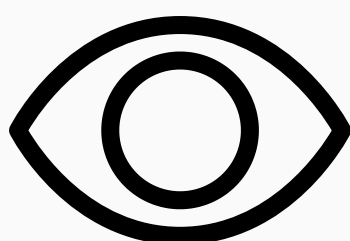


DECÁLOGO SAÚDE VISUAL



1

Manter as pantallas a unha distancia axeitada

2
Facer descansos intermitentes

3

Usar gafas de sol para protexer os ollos dos raios ultravioletas

4

Consumir ácidos graxos omega 3

5

Consumir alimentos verdes

6

Ter coidado coa maquillaxe

7

Facer recoñecementos anuais

8

Usar gafas de protección se a actividade laboral o require

9

Non expoñerse ao sol por tempos prolongados

10

Non fumar e evitar o contacto co fume do tabaco

