

4 simple ways to protect your eyes when working long in front of electronic devices

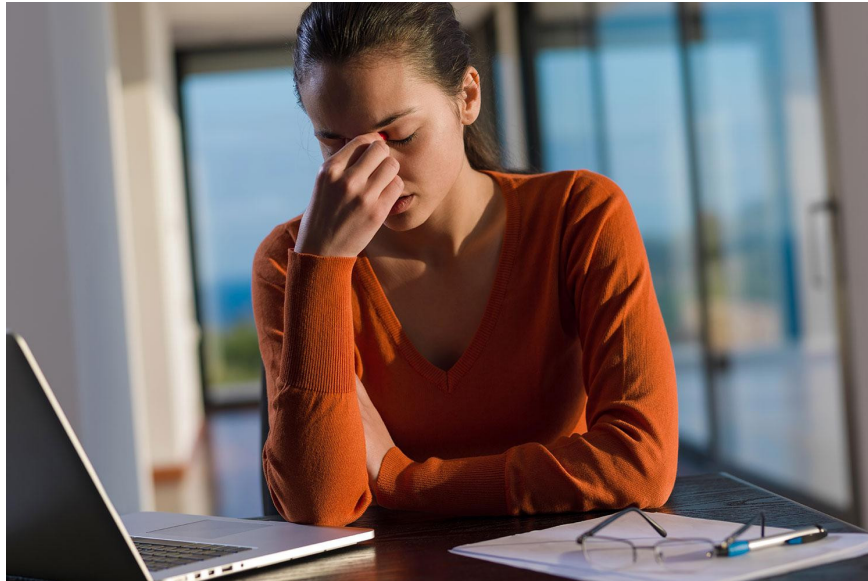
90% of Americans are facing eye problems due to sitting too long in front of a computer screen and using the phone for hours. This phenomenon may be in itself.

If your eyes are dry, irritated, tired and out of focus, not only will you experience such symptoms. These manifestations are accompanied by a number of signs of pain in the neck, head and back which are common conditions for many people who are experiencing a single phenomenon in the modern era: **Digital Eye Strain** (Stretch Eye fatigue occurs after close contact with the screen of electronic devices, including desktops, laptops, tablets, e-readers and mobile phones). Nearly 90% of Americans are at risk of facing "digital eye strain" and more than 65% of those suffering, according to a report released on January 6 by **The Vision Council**.

The perpetrators of eye problems - uncomfortable in the short term and potentially dangerous in the long run - are the total time we spend staring at the screen and the impact of green light out. According to the study, **just sitting for about 2 hours continuously is that your eyes can become tired and uncomfortable.**

When the eyes focus on an object for too long without regular rest, the visual muscles in the eye will become taut, leading to eye fatigue and aches. The eye has the ability to bring objects near and far into focus so the eye will work best when it is changed in the position and becomes poorly functioning when looking at a fixed position for a long time. Children are more affected by eye strain than adults because their eyes are still in development, so they cannot withstand the strain of staring at a nearby object.

To give these figures, The Vision Council conducted a survey with the participation of 10,239 US residents. Accordingly, between TV, computers, smartphones, tablets and other devices, the report shows that about 10% of respondents spent $\frac{3}{4}$ of their working time looking at the screen. Nearly 60% spend more than 5 hours / day looking at the screen and nearly 95% so their eyes are flooded in blue light due to devices emitting more than two hours a day.



Not only adults, according to The Vision Council, about 65% of children sit in front of computers more than 2 hours a day. If this number continues to increase, eye risks in the long term are inevitable.

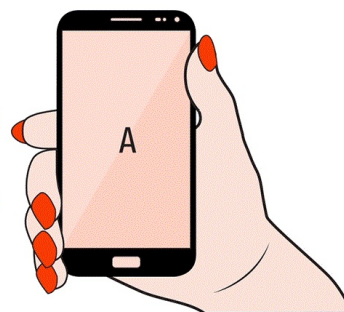
In addition to The Vision Council, other groups' studies of the effects of sitting long in front of the screen have shown similar results. Some authors also emphasize that more than 75% of activities involve computer-based work and may lead to a phenomenon they call *"health risks that increase but are not recognized at all. specific way"*.

So how do you protect your eyes while one thing is certain that you cannot give up your current job? Here are 4 simple but extremely effective ways to help you minimize the impact on your eyes by sitting too long in front of your computer screen. The most important thing is to try to maintain every day to see the change in a positive way.

4 ways to protect your eyes when working in front of electronic devices

TĂNG KÍCH THƯỚC CHỮ

Sử dụng cỡ chữ nhỏ khiến bạn thường phải nheo mắt và đưa thiết bị lại gần mắt để đọc. Điều này càng khiến mắt nhanh bị mỏi và dẫn tới đau đầu đi kèm một số triệu chứng khác. Do vậy, hãy thiết lập cỡ chữ to hơn và tăng độ tương phản màu sắc của màn hình mỗi khi đọc báo hay đọc sách... trên điện thoại.



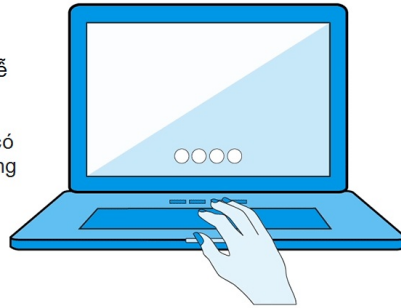
NHÁY MẮT

Khi làm việc nhiều trước máy tính (kể cả điện thoại), chúng ta thường quên nháy mắt, khiến mắt dễ bị khô. Do vậy, hãy cố gắng nháy mắt liên tục hoặc một cách đơn giản và hữu ích khác là sử dụng thuốc nhỏ mắt.



ĐIỀU CHỈNH ĐỘ SÁNG

Các nguồn sáng chói (ánh nắng Mặt Trời) có thể khiến mắt bị căng nhức, khó chịu, dễ gây đau đầu do sự khác biệt giữa độ sáng màn hình và ánh sáng ngoài trời. Do vậy, hãy tránh đặt máy tính cạnh cửa sổ. Nếu có điều kiện, bạn nên lựa chọn màn hình chống chói để giảm bớt sự phản xạ khi có ánh nắng chiếu vào.



QUY LUẬT 20 - 20 - 20

Cứ sau mỗi 20 phút làm việc, hãy dành 20 giây để nhìn ra xa một vật gì đó cách 20 feet (khoảng 6m). Mắt của bạn cũng có các cơ giúp cải thiện thị lực và tăng khả năng tập trung của mắt. Tuy nhiên, nếu chúng ta liên tục nhìn vào màn hình trong nhiều giờ với cùng một khoảng cách từ mắt đến máy tính thì các cơ mắt rất dễ bị mỏi.



Wish you successful application and always have healthy eyes.

You finished reading the article "**4 simple ways to protect your eyes when working long in front of electronic devices**" edited by the [TipsMake](#) team. We hope this article has provided you with many useful tech tips and tricks. You can search for similar articles on tips and guides. Thank you for reading and for following us regularly.