

Visual Fatigue & Headaches Related to Screen Exposure

Employees may experience visual fatigue, eye strain, headaches and/or migraines which can worsen related to screen exposure. These symptoms are often affected by multiple factors including environmental factors and individual health concerns. Below are some manners in which you can lessen your risk that screen exposure may be worsening these symptoms.

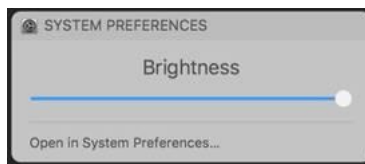
Use blue light blocking glasses



Remove overhead lighting and window glare or reflections



Adjust screen brightness (under picture, using buttons integrated on the bottom right of the screen)



20-20-20 Rule
For every 20 minutes on screen, look 20 feet away for 20 seconds

20-20-20

Adjust screen colours to increase warm undertones – red and yellow and reduce colder, blue colour



Print paperwork when able to and complete various tasks off screen to give eyes a break



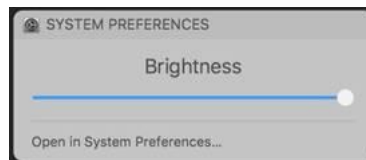
Fatigue visuelle et maux de tête liés à l'exposition à l'écran

Les employés peuvent avoir une fatigue visuelle, une fatigue oculaire, des maux de tête et / ou des migraines qui peuvent s'aggraver liés à l'exposition à l'écran. Ces symptômes sont souvent affectés par de multiples facteurs - facteurs environnementaux et problèmes de santé individuels. Vous trouverez ci-dessous quelques manières de réduire votre risque que l'exposition à un écran aggrave ces symptômes.

Utilisez des lunettes anti-lumière bleue



Ajuster la luminosité de l'écran (à l'aide des boutons intégrés en bas à droite de l'écran)



Ajustez les couleurs de l'écran pour augmenter les couleurs chaudes - rouge et jaune et réduire la couleur bleue plus froide



Élimine l'éclairage au plafond et l'éblouissement ou les reflets des fenêtres



Règle 20-20-20
Toutes les 20 minutes à l'écran, regardez à 20 pieds pendant 20 secondes

20-20-20

Imprimez des documents lorsque vous êtes en mesure d'effectuer diverses tâches hors de l'écran pour donner une pause aux yeux

