

# Malalties

## ASTIGMATISME

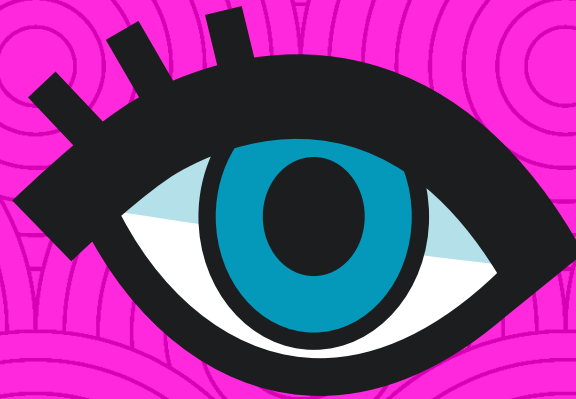
És un defecte que fa fer que les imatges que veus es desenfocin.

Cura--> correcció de l'astigmatisme:

Les graduacions baixes es poden corregir mitjançant l'ús d'ulleres o lents de contacte.

# LA VISTA

Els ulls et permeten distingir els colors i veure el dia a dia



## L'ull gandul

És una alteració de la visió (un ull veu pitjor que l'altre).

Com es tracta?

- Amb l'ús d'ulleres
- Correcció del que impedeix la visió binocular.

# 8 consells

**1. S'ha de treballar en ambients airejats.**

**2..La il·luminació no ha de ser ni massa fluixa ni massa forta.**

**3. Distància. El material de treball ha d'estar a 35-40 cm.**

**4.Inclinació. El material de treball ha d'estar a 35-40 cm.**

# d' higiene

**5.Postura. És molt important la correcta posició de tot el cos: hem de tenir l'esquena i el cap recta i tocar de peus a terra, sempre que sigui possible.**

**6.Descans. Durant cada hora de treball s'ha de descansar un mínim de 5 a 10 minuts**

# visual

**7.Veient la televisió. Pel que fa a la televisió, la distància correcta per veure-la és aproximadament 7 vegades la grandària de la pantalla i no hem veure-inclinats o estirats a terra.**

**8.Anar a l'oftalmòleg. No hem de mirar fixament els objectes que no veiem amb claredat.**