使用智能手機/平板電腦 3大貼士

1 保持「30」及「40」距離

眼睛應與裝置保持：



2 做人要「正直」

- 抬頭挺胸
- 頸背要挺直





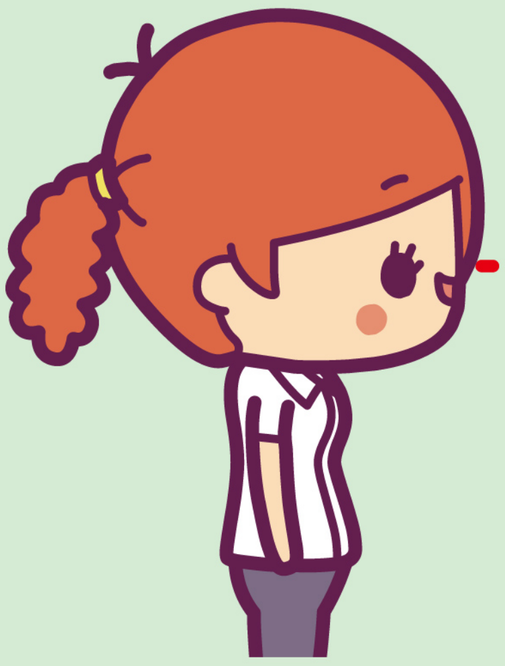
3 記住「20-20-20」護眼法則



每使用電子屏幕
20分鐘



稍為休息
20秒





職業安全健康局
資訊及通訊業安全及健康委員會

www.oshc.org.hk

OSHC HK

打工人關注那些事

使用電腦健康貼士

以上資料只供參考

©2023 職業安全健康局 P321/23