



# Tips Mengatasi Kelelahan Mata di Era Daring

**Mata Lelah Pandang Gawai Terus Menerus?**  
**Terapkan Rumus 20 - 20 - 20!**

FOTO: KEMENKES RI

**Sering menggunakan gawai, seperti ponsel atau laptop, lebih dari 2 jam secara terus menerus?**

**Terapkan Rumus 20-20-20 untuk istirahatkan mata:**  
 Istirahat setiap **20 menit** sekali dengan melihat objek sejauh **20 kaki** (6 meter) selama **20 detik**

**Jaga Kesehatan Mata di Era Daring**

- Gunakan gawai maksimal 2 jam dan jaga jarak minimal 40-50 cm
- Kurangi tingkat kecerahan layar
- Bila menggunakan gawai lebih 2 jam secara terus menerus maka terapkan **Rumus 20-20-20**
- Relaksasi mata dengan menggosokkan kedua telapak tangan hingga hangat, lalu letakkan permukaan hangat telapak tangan di atas kelopak mata yang dipejamkan selama beberapa saat
- Pijat pelan kedua pelipis

Sumber: kemkes.go.id, covid19.go.id | Olah Visual: 230221/LIF

Selama era pandemic COVID-19, salah satu protokol kesehatan yang kita lakukan adalah physical distancing dan work from home sehingga tak ayal jika kebiasaan baru yang sering kita lakukan adalah bersosialisasi atau bekerja dengan menggunakan gawai/perangkat elektronik atau secara daring dalam waktu yang cukup lama, namun tahukah kamu bahwa kesehatan mata dapat terganggu atau mata dapat mengalami kelelahan jika menggunakan gawai secara nonstop.

Berikut tim Covid Ranger BGR memberikan informasi dan tips trick terkait bagaimana menjaga kesehatan mata di era daring (dikutip dari Kemkes.go.id dan Covid19.go.id)