

# WHAT YOU SEE COULD HURT YOU

## THE CAUSES OF EYE STRAIN:

**COMPUTER MONITORS**  
that are hard to read

**STARING** at a close,  
fixed object

**GLARE** from lighting fixtures  
without shades

**UNCORRECTED** vision  
problems

**LACK OF COLOR VARIETY**  
in a worker's surroundings

## THE REMEDIES:

**ANGLE MONITORS**  
away from lights  
and windows

**PLACE FILTERS**  
on overhead  
lighting to diffuse  
the light

**DIM OVERHEAD LIGHTING** if it  
is too bright

**LOOK AWAY**  
from your computer  
monitor every  
few minutes

**ADJUST** the  
brightness and  
contrast of  
your computer  
monitors

20-28 INCHES

To Avoid  
Computer  
Vision  
Syndrome

**PLACE YOUR  
COMPUTER SCREEN  
ABOUT 4 OR 5 INCHES  
BELOW EYE LEVEL  
AND 20 TO 28  
INCHES AWAY.**



For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at [nsc.org](http://nsc.org).



# LO QUE USTED VE PODRÍA LASTIMARLO

## LAS CAUSAS DE LA FATIGA OCULAR:

**LOS MONITORES DE COMPUTADORAS** que resultan difíciles de leer

**MIRAR FIJAMENTE** un objeto inmóvil y cercano

**EL REFLEJO** de instalaciones de iluminación sin sombras

**PROBLEMAS** en la visión no corregidos

**FALTA DE VARIEDAD DE COLORES** en el entorno del trabajador

## LAS SOLUCIONES:

**INCLINE LOS MONITORES** en forma tal que estén lejos de luces y ventanas

**COLOQUE FILTROS** en los artefactos de iluminación superior para suavizar la luz

**ATENÚE LA ILUMINACIÓN SUPERIOR** si la luz es muy brillante

**ALÉJESE** del monitor de su computadora cada algunos minutos

**AJUSTE** el brillo y el contraste de los monitores de computadora

A fin de Evitar el Síndrome Visual Informático

**COLOQUE LA PANTALLA DE SU COMPUTADORA A UNAS 4 O 5 PULGADAS POR DEBAJO DEL NIVEL DE SU VISIÓN Y A UNAS 20 A 28 PULGADAS DE DISTANCIA.**

DE 20 A 28 PULGADAS

Para obtener más información sobre este tema y otras cuestiones de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros: [nsc.org](http://nsc.org).

