Istirahat Mata dengan Tips 20-20-20

Kerja, scrolling sosmed, nugas, nonton, liatin layar emang ga ada habisnya???????? Biar mata ga protes, pake cara simpel ini yuk, Biotizen:
➡ tiap 20 menit,
➡ lihat sejauh 20 kaki (sekitar 6 meter),
➡ selama 20 detik aja.



Metode sederhana ini membantu mengurangi ketegangan mata, mata kering, sakit kepala, dan gejala sindrom penglihatan komputer lainnya yang disebabkan oleh penggunaan gadget atau layar secara berlebihan.