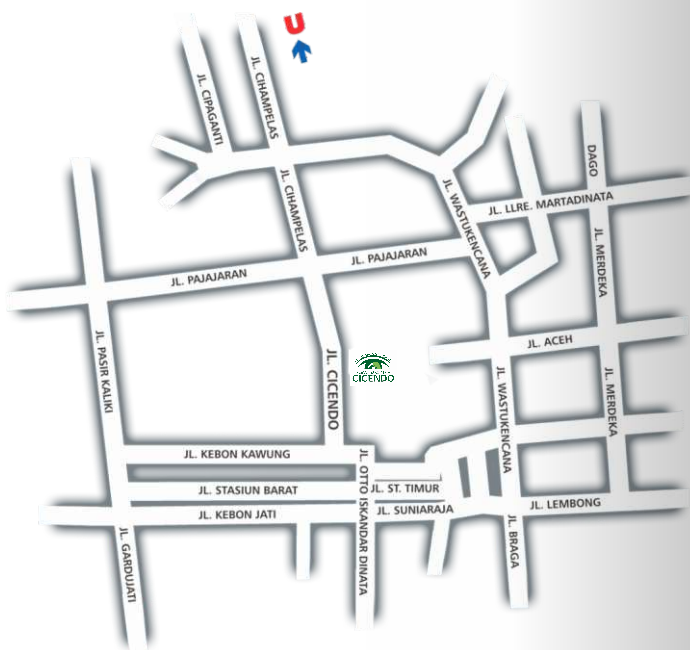


MATA ANDA  
TERASA LELAH  
SETELAH  
MENGGUNAKAN  
KOMPUTER  
?

APAKAH ANDA  
BEKERJA  
DI DEPAN KOMPUTER  
LEBIH DARI  
**2 JAM**  
SEHARI ?

## PETA LOKASI

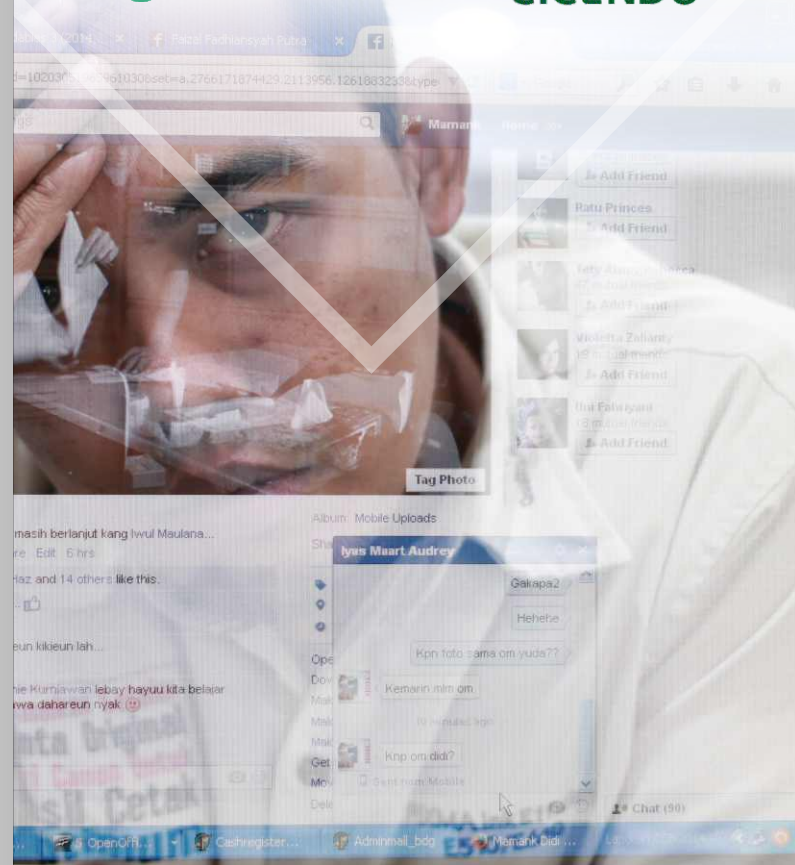


Untuk informasi lebih lanjut, segera hubungi:



Jl. Cicendo No. 4 Bandung - 40117  
Telp. (022) 4231280, 4231281  
Fax. (022) 4201960  
IGD (022) 4260456  
Call Center Paviliun: 0811 200 1005  
www.cicendoehospital.org

[f](#) Kesehatan Mata [@rs\\_matacicendo](#) [rs.matacicendo](#)



**(CVS)** COMPUTER  
VISION  
SYNDROME



TERAKREDITASI PARIPURNA  
KARS

Hati-hati mungkin anda terkena **Computer Vision Syndrome (CVS)** yaitu keluhan mata dan penglihatan akibat bekerja menggunakan komputer dalam waktu lama.

Gejala CVS antara lain:

- Mata Merah, berair atau merasa kering
- Kelelahan (mata letih, kelopak mata atau dahi terasa berat)
- Sulit untuk fokus
- Sakit kepala

### APA PENYEBABNYA?

CVS disebabkan oleh frekuensi berkedip yang menurun akibat menggunakan komputer dalam waktu lama tanpa istirahat dan posisi komputer serta pengaturan cahaya yang salah.

### BAGAIMANA MENGATASINYA?

Setelah menggunakan komputer selama 20 menit, istirahatlah 20 detik dan melihat objek jauh lebih kurang 6 meter (20 feet).

Alihkan pandangan dari monitor lalu melihat objek yang jauh sekitar 10 detik, atau lakukan variasi kegiatan untuk menghindari melihat layar komputer terus menerus (seperti sesekali berdiri, menelpon atau berbicara dengan rekan).

Atur pencahayaan ruangan jangan terlalu terang jangan terlalu gelap dengan memasang tirai pada jendela, menggunakan lampu pijar yang tidak terlalu terang atau memakai lampu meja, hindari pantulan sinar pada layar komputer, dan bila perlu pasang filter pada layar komputer

### ATUR POSISI KOMPUTER DAN ANDA

Usahakan posisi anda nyaman dan rileks. Gunakan kursi yang dapat diatur posisinya dan disertai sandaran.



Sebaiknya duduk tegak (90 derajat) dengan posisi keyboard sedikit lebih rendah dari siku lengan (100 derajat)

Layar komputer sebaiknya berjarak 50-60 cm dari mata (lebih jauh dari jarak baca) dengan posisi layar diatur dengan sedikit miring ke belakang 5-20 derajat dari posisi tegak dan bagian atas layar komputer sejajar atau sedikit lebih rendah dari ketinggian horizontal mata

