

## Anche gli occhi possono soffrire di stress da rientro

*Scopri tutti i consigli degli esperti Zeiss per riprendere al meglio il tuo lavoro senza affaticare gli occhi*

informazione pubblicitaria

Il rientro al lavoro dopo le vacanze estive può metterci a dura prova. Tornare in ufficio al ritmo di lavoro di otto ore, dopo aver passato il nostro tempo all'aria aperta, può essere molto impegnativo sia fisicamente che mentalmente.

Ma ci siamo mai chiesti come reagiscono i nostri occhi al rientro dalle vacanze? Possono soffrire anche loro di stress da rientro?

La risposta degli esperti Zeiss è sì: "Durante le vacanze, distanti da computer e tablet, gli occhi si sono riposati e passando molto tempo all'aria aperta l'esposizione all'aria condizionata è minore e questa, si sa, è la principale causa della secchezza oculare. Per prepararsi al meglio al rientro in ufficio consigliamo di effettuare un checkup visivo e adottare alcuni piccoli accorgimenti per non stressare troppo i nostri occhi".

### **Effettua un checkup visivo per verificare la qualità della tua visione:**

Una migliore visione significa maggiore qualità di vita. Per assicurarsi una migliore visione è importante effettuare un controllo dell'efficienza visiva professionale ed accurato presso un Ottico o un Medico oculista, così da individuare le eventuali problematiche e le lenti per occhiali più indicate per risolverle. Il periodo migliore per sottoporsi ad un tale checkup è al rientro dalle vacanze quando i nostri occhi sono riposati e non si è ancora ripresa a pieno regime la frenetica routine lavorativa.

Carl Zeiss Vision, azienda leader nel settore dell'ottica, sinonimo di eccellenza nella produzione di lenti per occhiali e da sempre attenta a trovare le soluzioni più innovative per rispondere alle esigenze dei propri clienti, permette, collegandosi al sito [Zeiss.it/migliore-visione](http://Zeiss.it/migliore-visione), di

effettuare il proprio "checkup visivo online" per verificare in pochi semplici passi se è tempo di effettuare un controllo degli occhi e della vista. Direttamente dalla Homepage è possibile effettuare un test generale in grado di fornire un'indicazione sull'opportunità di sottoporsi ad un controllo professionale dell'efficienza visiva. Il "checkup visivo online" è composto da tre Test specifici: il test dell'acuità visiva, test della visione dei contrasti e test della visione dei colori.

### **Segui il decalogo degli esperti Zeiss per non affaticare la vista in ufficio:**

**1)** Per non affaticare gli occhi tenere sempre ben pulito lo schermo del computer;

**2)** Impostare sul desktop del proprio computer uno sfondo di colore grigio, rispetto a quelli chiari, perché così la vista sarà meno sforzata;

**3)** Mantenere la giusta distanza dallo schermo del pc, che equivale alla lunghezza del proprio braccio steso;

**4)** Posizionare lo schermo del pc appena al di sopra dell'altezza degli occhi facendo però attenzione che non rifletta la luce;

**5)** Regolare la luminosità del monitor in base all'orario in cui si usa il pc;

**6)** Quando si usa lo smartphone è meglio cercare di non esporlo alla luce diretta del sole per evitare quel fastidioso riflesso che può affaticare la vista;

**7)** Sbattere regolarmente le palpebre per mantenere la giusta lubrificazione degli occhi poiché osservare per lungo tempo lo schermo del computer può portare ad una fastidiosa secchezza oculare;



**8)** Mantenere gli occhi riposati cercando di non fissare lo schermo per più di mezzora. Il consiglio è quello di distogliere lo sguardo dal computer per due minuti ogni mezzora;

**9)** Posizionare la tastiera sulla scrivania ad un'altezza tale che le spalle rimangano rilassate e i gomiti siano leggermente aperti, assumendo una postura corretta;

**10)** Utilizzare lenti per occhiali studiate appositamente per il lavoro in ufficio poiché lenti non idonee possono creare disturbi della visione e causare sintomi quali la stanchezza o l'affaticamento degli occhi, mal di testa, dolori al collo e mal di schiena.

Zeiss ha studiato le **OfficeLens**, lenti in grado di adattarsi perfettamente all'ambiente lavorativo. Grazie alla tecnologia "maximum Intermediate Distance" assicurano una visione nitida e rilassata nel breve e medio raggio, sia davanti a pc che nella lettura di uno stampato. Rispetto ad una tradizionale lente progressiva, le lenti OfficeLens di Zeiss hanno campi visivi più ampi nelle distanze tipicamente utilizzate sul posto di lavoro, da un minimo di 1m fino ad un massimo di 4m.