



Cara Sederhana Menjaga Mata

Lebih dari 3 Juta Penduduk Indonesia mengalami gangguan penglihatan berat dan kebutaan!
Lalu bagaimana cara menjaga mata kita sehari-hari?

Tahukah Sobat?

1



Membaca di tempat dengan tingkat pencahayaan cukup

2



Hindari membaca dengan jarak yang terlalu dekat

3



Hindari penggunaan komputer dengan jarak monitor ke mata terlalu dekat

4



Tidak membaca sambil tiduran