



Sore Eyes કાચાચાલના કામચલાને તેના કામને સંબંધિતજોખમે હોય છે. પીસી (PC) વાપરનાથ ઘણીવાર આંખોમં તણાવ, પીઠ ઉપર અકબ કડપણ, ખંભ અને તણાની ફરિયાદ કથત હોય છે. આ ફરિયાદોનુ પથણામ હોય શકે

- પીસી (PC) ઘણા સમય સુધી વાપરવાથી.
- પીસી (PC)નુ સખ થન બ્યેબન હોય.
- પખ ષકાશ ખ છો હોય.
- અંગસખ થતિ અપૂર્થ તિહોય.
- સમ્યની સીમ કબ ડક હોય.

પીસી (PC)ના વાપરનાથ તેની શાથથિક સમસખયા થી બચવા મટે અને તેની પોતની દેખભળ મટે, સલાહ આગલા વભિગમં દીધેલ છે.

સામાજિક સેવા સંસ્થા સર્વિસ સેન્ટર - ગાંધીધામ, ભુવનેશ્વર - ઓરિસ્સા
સામાજિક સેવા સંસ્થા સર્વિસ સેન્ટર :

- ઝગમગત ખ છી કથે.
- પીસી (PC) તથથી દુર થખો કે જે બથીની બ્યેબના ખુણામં હોય.
- મથ ઉપરની બ્તિ તે બંધકથે અથવા તેને ઢાંકો.
- જો જૂથ પડે તે, સુથચના પખ ષકાશથી આંખોનુ ષકબ ષણ કથવા મટે ખ કુખ્ખવટો પહેથે જે મથ ઉપરના પખ ષકાશને થેકે.
- આપણા કાગળપત્ર થે નજીક થખો કે જે થી તથે તેને ફથી થી કૈદ થીતન કથવા પડે જચાથે તે સખ કથ થીનથી કાગળ ઉપર લઈ જત હોય.
- ખ ક કાગળનો દસ તવેજ ઘથક તેજ ઉચઈ પથ થખો જચાં તથે પીસી (PC)નો સખ કથ થીન હોય.
- સખ કથ થીન તે વી થીતથખો કે તથી દૃષ ટીની સીમ ૧૦ થી ૧૫ ડીગ થી હોય (લગભગ ખ ક તહાઈ ૪૫ ડીગ થીના ખુણા પથ) અને સપાટીના થેખાની સમંત્રની નીરે હોય.
- સખ કથ થીન ઉપરથી ઘુણ વાંચવાથ દુર કથે.
- આંખો વાંચવાથ પલકાવો કે જે થી તેસુકાઈ ન જાય.
- તથ આંખોના તજ અને કહો કે તે પીસી (PC) વાપથે છો.
- રશમ અને ચેક કસ દૃષ ટીની ખામે દુર કથવા મટે આંખ ઉપર પહેથવાનો કાંર જે બીજા કામ કથવા મટે પહેથેલા છે તેકદાર પીસી (PC) ઉપર કામ કથવા મટે સાથ નથી.
- જો તથ પીસી (PC) ના સખ કથ થીન ઉપરથી છબે ઘુંઘણી, અથવા ટમટમી હોય તે તેની ત્થવ મ્થ મતકથવો.
- પીસી (PC)નો સખ કથ થીન તથી આંખોથી ખ છામં ખ છો ૨ ફુટ દુર થખવા કોશશિ કથે.