

Per ridurre l' **AFFATICAMENTO OCULARE** provate a seguire una semplice regola che gli oculisti americani chiamano "**THE 20/20/20 RULE**":

Ogni 20 minuti di lavoro guardate per 20 secondi un oggetto lontano almeno 20 piedi (oltre 6 metri).

Se l'**AFFATICAMENTO** diventa un fastidio costante potrebbe esistere un **PROBLEMA VISIVO**. Per valutarlo può essere necessaria:

VISITA OCULISTICA
VISITA ORTOTTICA

Passate molto tempo davanti a Pc, Tablet, Smartphone, Videogames ?



Oculista: Dott.ssa Maria Tecla Crisci
Ortottista: Dott.ssa Aurora De Lellis

Info e Prenotazioni:

0775 442669

349 5922932

OCULISTICA ALETRIMUM

Via Cesare Battisti, 10
03011 Alatri, Fr
Email: mariateclacrisci@tiscali.it

**Oculistica
Aletrium**