

วิธีการถนอม สายตา

1

ใช้สายตาในที่สว่างเพียงพอ

2

นอนหลับพักผ่อนสายตา

3

หลีกเลี่ยงการเพ่งมองนานๆ
ลดเล่นคอม สมาร์ทโฟน และดูทีวี

4

ไม่ใช้มือสกปรกขยี้ตา

5

กินอาหารบำรุงสายตา เช่น
ผักใบเขียว ผลไม้

6

บริหารดวงตา ให้รอกตา
บน - ล่าง / ซ้าย - ขวา