



VISION+ ONLUS



Vision + Onlus lancia il VADEMECUM per l'uso corretto dei videotermini, in tempi di COVID-19

L'Associazione Vision + Onlus, nata nel 2005 in seno ai Distretti Lombardi del Rotary è oggi attiva anche virtualmente e lancia il 'VADEMECUM salva-vista' per l'uso corretto dei videotermini, in tempi di COVID-19

Milano, 06.04.2020 - Con l'emergenza COVID-19 siamo di fronte ad uno dei cambiamenti globali del comportamento umano più grandi della storia moderna. Come Vision+ Onlus, siamo fraternamente legati ai Distretti Rotary 2041 e 2042 i quali, attualmente, hanno messo in atto molte forze per la raccolta fondi 'Emergenza Covid-19', anche noi quindi, siamo attivi 'virtualmente' per poter dare il nostro contributo in questo caso, con un **VADEMECUM PER L'USO CORRETTO DEI VIDEOTERMINALI**. Il lavoro, l'istruzione e il tempo libero sono attualmente, quasi per la maggior parte del tempo, spesi 'on line' e quindi siamo tutti, adulti, ragazzi e bambini davanti a videotermini: personal computer, portatili, tablet o smartphone. Verosimilmente, questo nuovo comportamento si prospetta anche per i tempi futuri.

Le conseguenze dell'uso prolungato dei videotermini possono portare a degli effetti sulla salute della nostra vista. I nostri occhi, così preziosi, vanno perciò salvaguardati con degli accorgimenti preventivi.

Il VADEMECUM che gli esperti oculisti di Vision+ onlus hanno redatto, - con una comoda scheda riassuntiva allegata, visibile anche sul portale www.visionpiuonlus.it - vuole fornire in modo snello ma esaustivo, una serie di consigli, per salvaguardare la vista e mantenere i nostri occhi sani, anche per i tempi futuri che prospettano un uso frequente dei videotermini e in epoca di COVID-19.

L'USO CORRETTO DEI VIDEOTERMINALI - VADEMECUM -

I nostri videotermini, dovrebbero avere **un'inclinazione** che permette di eliminare eventuali riflessi di luce, sia naturale sia artificiale e devono essere tenuti ad una debita distanza, che va in funzione della grandezza del dispositivo, poiché i monitor, anche se sono di ultima generazione, sono fonte di luce blu, molto dannosa per la vista.

Per le postazioni fisse di videotermini da 15 pollici la distanza ottimale di lettura è a 50-60 cm

Per le postazioni fisse di videotermini da 16 pollici la distanza ottimale di lettura è a 60-70 cm

Per le postazioni fisse di videotermini da 17 pollici la distanza ottimale di lettura è a 70-80 cm

La luminosità del videoterminale è preferibile che sia in linea con quella dell'ambiente, cioè uniforme e compresa tra i 300 e 500 lux.

Inoltre, per godere di una lettura fisiologica, anche il posizionamento dello schermo dei PC fissi dovrebbe essere con lo sguardo rivolto leggermente verso il basso e in convergenza. L'altezza del desk dovrebbe essere compresa tra i 70 e gli 80 cm. Il mouse dovrebbe essere ergonomico.

VISION+ ONLUS® - C.F. 97412390151
visionpiuonlus@gmail.com - www.visionpiuonlus.it
IBAN: IT12L031110164200000038723



VISION+ ONLUS



Nell'ambiente lavorativo sono preferibili temperature durante l'inverno di 20 °C e 26°C in estate e con umidità compresa tra il 40 e il 60%. La postazione lavorativa dovrebbe essere lontana dalle fonti di calore o bocchette di climatizzatori e le finestre dovrebbero essere munite di dispositivi di oscuramento.

Quando siamo molto concentrati con la visione sullo schermo, si riduce la frequenza di ammiccamento (contrazione delle palpebre) che porta ad un'evaporazione più veloce delle lacrime e quindi ad una minor lubrificazione oculare. Sarà quindi buona norma, prenderci una pausa, per distogliere la vista dallo schermo, decontrarre collo, spalle e schiena ed avere una giusta idratazione (bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno). Inoltre, su consiglio del vostro oculista utilizzare i sostituti lacrimali per evitare la secchezza oculare.

Per chi utilizza lenti per presbiopia la distanza ottimale con il videoterminale fisso è di 40 cm, mentre per i videoterminali dei portatili la distanza ottimale è di 30 cm.

Per chi utilizza gli occhiali 'Office' specifici 'da ufficio', le distanze ottimali sono determinate in base alla tipologia di lente: 'near' per una visione nitida dalla distanza di lettura ad una distanza intermedia massima di 2 m; o 'room' per una visione nitida dalla distanza di lettura ad una distanza intermedia massima di 4 m.

Per chi utilizza lenti progressive o per chi utilizza lenti a contatto, il consiglio è di lubrificare bene l'occhio, prestare molta attenzione all'igiene delle mani e l'ultimo suggerimento degli oculisti di Vision+ Onlus è quello di fare più pause, magari con esercizi di defaticamento oculare.

In tempi di distanziamento sociale come quelli che stiamo vivendo in questo momento, la visita oftalmologica è differibile. Quando le misure di distanziamento sociale saranno non più così stringenti, una visita oftalmologica periodica è caldamente consigliata, in modo specifico anche nei bambini, che già nel primo triennio di età vengono largamente in contatto con schermi e monitor.

Chi è Vision+ Onlus?

Vision+ Onlus è un'organizzazione non lucrativa di utilità sociale (ONLUS), apolitica, apartitica, aconfessionale e senza scopo di lucro. Persegue in via esclusiva, finalità di solidarietà sociale nel settore dell'assistenza socio-sanitaria, per il miglioramento della cura e dell'assistenza nel campo delle malattie oculari, a favore di soggetti svantaggiati e bisognosi. Vision+ Onlus è stata costituita nell'anno 2005 dai Rotary Club Milano Est e Milano San Babila, dal Distretto 2040 del Rotary International e da un gruppo di Soci Rotariani.

Attualmente, l'Associazione conta 3 soci onorari e 7 Rotary Club: Belgioioso S. Angelo Lodigiano, Milano Ca'Granda, Milano Est, Milano Fiera, Milano San Babila, Milano International NET, Monza, il Distretto 2041 del Rotary International, il Distretto 2042 del Rotary International, Vision Group Spa e numerosi soci iscritti come persone fisiche.

Gli oculisti di Vision+ Onlus e del Comitato Scientifico sono disponibili per interviste e/o approfondimenti



VISION+ ONLUS



Silvia Pogliaghi *Ufficio Stampa e Comunicazione Vision+ Onlus* - Cell.: 328.7362607

Scheda riassuntiva

DISTANZE OTTIMALI Da Videoterminale	Videoterminale da 15 pollici	Videoterminale da 16 pollici	Videoterminale da 17 pollici		
distanze ottimali	50 cm – 60 cm	60 cm – 70 cm	70 cm – 80 cm	Luminosità tra i 300 e i 500 lux	Altezza ottimale desk 70-80 cm

DISTANZE OTTIMALI Da Videoterminale	Per chi usa lenti per presbiopia		
Da Postazione fissa a videoterminale	40 cm	Lubrificare gli occhi	Defaticamento oculare
Da Portatile	30 cm	Lubrificare gli occhi	Defaticamento oculare