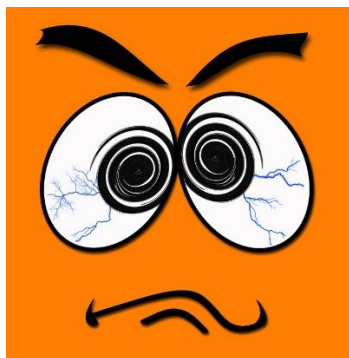


# Pillola di sicurezza N. 02

20 aprile 2020 ... al tempo del Covid-19 a scuola e a casa

Utilizziamo per tante ore tablet, PC, smartphone? Accusiamo mal di testa, irritazione agli occhi, vista annebbiata? Eccovi un piccolo contributo per cercare di ridurre i disturbi all'apparato oculo visivo che un uso prolungato di questi dispositivi può causare. Questo è il secondo contributo di una serie dal titolo "pillole di sicurezza" che ha lo scopo di fornire indicazioni non solo al personale della scuola, ma anche a famiglie e a studenti.



## Rischio al videoterminale: postazione di lavoro e corretta esposizione alla luce

Lavorare al videoterminale (VdT) può portare ad avere disturbi all'apparato oculo visivo, disturbi che in genere sono temporanei e possono essere corretti organizzando in maniera opportuna la propria postazione di lavoro. Fare frequenti pause ed eseguire esercizi specifici sono tra le soluzioni ai disturbi dovuti all'affaticamento visivo a causa di un uso intenso e prolungato dei videoterminali.



Se vuoi saperne di più guarda questo video  
<https://youtu.be/JdIQiRo9qM4>

Tutte le pillole di sicurezza le trovi pubblicate su  
<http://www.animazionedigitale.it/pillole-di-sicurezza/>

L'argomento viene affrontato considerando come luogo di lavoro anche l'abitazione, visto che per l'emergenza dovuta al Covid-19 tutto il personale scolastico, gli studenti e le famiglie si ritrovano a lavorare da casa.



Ciao, sono Giuseppe Sardo, autore della "pillola di sicurezza". Se vuoi rimanere informato sulle prossime uscite iscriviti al mio canale



per info: sardo.giuseppe74@gmail.com