

# 宅家防疫 小心惡視力

戶外活動是視力健康的保護因子，  
疫情期間應避免到人潮擁擠的室內環境，  
多選擇**通風良好**的戶外空間活動

## 護眼3招

第**1**招 每年定期檢查視力**1-2**次

第**2**招 **2**歲以下幼兒避免看螢幕，  
2歲以上1天內勿超過1小時

第**3**招 用眼**30**分鐘休息10分鐘，  
每日戶外活動2小時

