

สูตรนอมดวงตา

20-20-20



เมื่อต้องจ้องจอคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ

ทุก ๆ 20 นาที



ผ่อนคลายดวงตา
เป็นเวลา 20 วินาที



เพื่อสุขภาพ
ดวงตา
ที่ดี

มองไปไกล ๆ
20 ฟุต



LINE Ramathibodi

รศ. พญ.เกวลีน เลงานนท์ ภาควิชาจักษุวิทยา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://med.mahidol.ac.th/infographics>