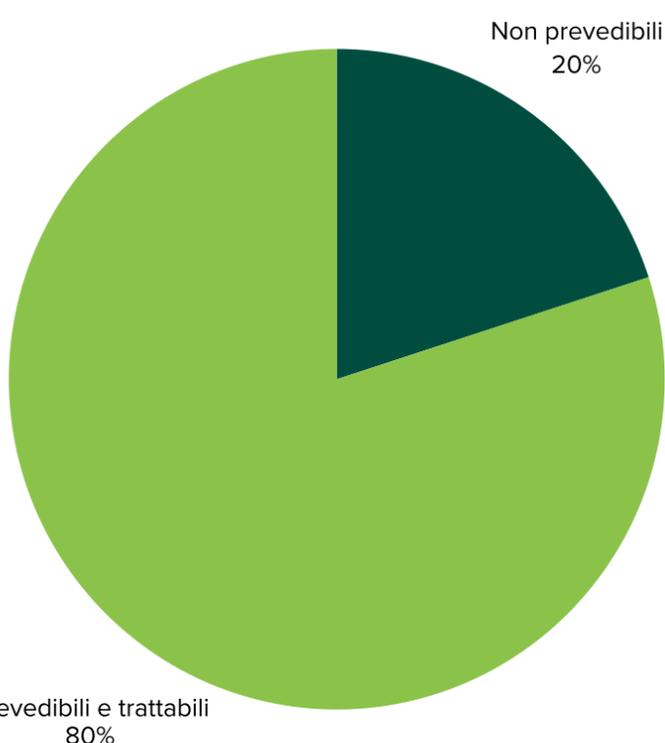


# GIORNATA MONDIALE DELLA VISTA



## PREVENZIONE

L'**80%** dei casi è  
PREVEDIBILE e TRATTABILE  
solo il **20%** non è prevedibile

## CONSIGLI

Fai una VISITA completa  
almeno 1 VOLTA ALL'ANNO  
Soprattutto dopo i 40 ANNI



## RIDURRE L'AFFATICAMENTO

### REGOLA DEL 20-20-20

20 MINUTI di schermo → guarda un oggetto a 20  
PIEDI da te (6 metri) → per 20 SECONDI

Questo ti aiuterà a  
preservare la salute della tua  
vista e non stressarla durante  
il giorno.

