



# Healthy Screen Habits for Healthy Eyes

*Take-home tips for the whole family*



## 20-20-20 Rule

Every 20 minutes, look at something 20 feet away for 20 seconds.



## Arm's Length Away

Hold screens at least an arm's length from your face — not closer.



## Get Outside

Aim for time outdoors every day to help protect growing eyes.



## Screens Off Before Bed

Turn off screens 30–60 minutes before sleep to rest your eyes.



**Scan for free vision resources** — available in Spanish, Haitian Creole, Chinese, Bengali, Arabic & more.

Screen Time & Vision Health Fair • A. Reid Potts



# Hábitos Saludables de Pantalla para Ojos Sanos

*Consejos para llevar a casa, para toda la familia*



## Regla 20-20-20

Cada 20 minutos, mira algo a 20 pies de distancia durante 20 segundos.



## A la Distancia de un Brazo

Sostén las pantallas al menos a la distancia de un brazo de tu cara.



## Sal Afuera

Procura pasar tiempo al aire libre todos los días.



## Pantallas Apagadas Antes de Dormir

Apaga las pantallas 30–60 minutos antes de dormir.



**Escanea para recursos gratuitos de visión** — disponibles en español, criollo haitiano, chino, bengalí y árabe.

Feria de Salud: Tiempo de Pantalla y Visión • A. Reid Potts