Ke d: Digi al e ai ; Bl e ligh e € e; Vi al di c€ f€ ; E g€ € ic ; 20-20-20 le; E e heal h; P € d c i i e; Sc ee i e; A icial ea ; Digi al ell e

I d c

I a i c ea i gl $\[mathbf{Q}\]$ digi al $\[mathbf{e}\]$ ld, he e c ee d $\[mathbf{e}\]$ i a e $\[mathbf{e}\]$ dail $\[mathbf{Q}\]$ li e f $\[mathbf{e}\]$ a h $\[mathbf{e}\]$ e a d able $\[mathbf{e}\]$ c $\[mathbf{e}\]$ e a d ele i i $\[mathbf{e}\]$ digi al e $\[mathbf{Q}\]$ e ai (DES) ha e e ged a a e ale c $\[mathbf{e}\]$ c $\[mathbf{e}\]$ e a la e ale c $\[mathbf{e}\]$ c c e . Cha ac e i ed b $\[mathbf{Q}\]$ $\[mathbf{e}\]$ cha d $\[mathbf{Q}\]$ e $\[mathbf{e}\]$ e a la e ale c $\[mathbf{e}\]$ c e . Cha ac e i ed b $\[mathbf{Q}\]$ $\[mathbf{e}\]$ cha d $\[mathbf{Q}\]$ e $\[mathbf{e}\]$ e a la e i i $\[mathbf{e}\]$ a d eck a d h $\[mathbf{e}\]$ ld e ai , DES ca ig i ca la i i a c $\[mathbf{e}\]$ d c i i $\[mathbf{Q}\]$ a d ali $\[mathbf{Q}\]$ of flife. i c $\[mathbf{e}\]$ e a $\[mathbf{Q}\]$ e he e h c a e of digi al e $\[mathbf{e}\]$ a d ali $\[mathbf{Q}\]$ of flife. i c $\[mathbf{e}\]$ e a all e lo e h c c a e of digi al e $\[mathbf{e}\]$ a d c i g he eed f $\[mathbf{o}\]$ a a e e a d $\[mathbf{e}\]$ ac i e a age e i $\[mathbf{o}\]$ c ee -ce ic $\[mathbf{c}\]$ [1].

e e d aee a

e a id Ilife a i I of digi al de ice ha e ha ed h o e ica e, I k, a d e e ai I e e. Acco di g o he Vi i Co cil, ea I 70% of ad l e e ie ce o efo of digi al e a d e o olo ged c ee e o e. i i e i DES co ela e i h he i c ea i g i e e o c ee a e agi g o e e e h dail of o a o i di i d al e de a d of e o e o k a do li e ed ca io d i g he COVID-19 a de ic ha e f he e ace ba ed hi i e, lea i g a o e le a a e of he ai hei e o e d e [2].

Cae daee a

Se e al facé cé ib e é he é e éf digi al e ai . O e éf he i a \boxtimes c l i i bl e ligh e i ed b \boxtimes c ee , hich ca di lee a e a d lead é i al di cé fé . Addi ié all \boxtimes he a e éf digi al é k é e i él e e e ded e iéd éf ea - i ié a k , e li g i i c ea ed de a d é he e e cle . Péé e gé é i c , ch a i é e c ee é i ié i g a d i ade a e ligh i g, ca al é e ace ba e \boxtimes é . F he é e, he e de c \boxtimes é bli k le hile féc i g é c ee lead é i c ea ed \boxtimes e a d i i a ié [3].

E ec ea a d e -be

e e e c i f digi al e ai e e d be S d e e di c f f . Ch f ic S f c a lead d d c e a e d d c i i S, i c e a e d ab e e e i , a d e ga i e S i a c e al heal h. Fa i g e a d d i c f f c a c i b e f a lack of f f c , e a ce b a i g f e e i g of f a i f a d e . M f e f e , he li k b e e DES a d f e all

healh ca \checkmark be ig \checkmark ed, a i a galead \checkmark a ede a galife gale, f he c \checkmark di g he i k \checkmark f \checkmark be i g a d ca di \checkmark a c la di ea e [4].

Ma aee

Ad e 20-20-20 e: Té cé ba digi al e de ai , i di id al hé ld ac ice he 20-20-20 le: e e de 20 i e , ake a 20- ecé db eak é léék a é e hi g 20 fee a add i i le ac ice ca hel ela he de cle a ded ce faig é.

O a : E ig hace e cee a ea e e le el, a \checkmark i a e 20 \checkmark 30 i che f \checkmark he e e cai \checkmark e e g \checkmark i c a d ed ce ai . Adj ig lightig \checkmark i i ie gla e a d ig a i-e ec i e c ai g \checkmark le e ca al \checkmark e ha ce c \checkmark f \checkmark [5].

U a ca ea : O e - he-cé e a i cial ea ca hel alle ia e d⊠ e a d i i a ié. Reg la l⊠ éi i i g he e⊠e i a ic la l⊠ be e cial fé hé e hé e de e ded e iédé c'ee.

Ica e a e e a : Reg la eSe e a i a i é a e c cial féide iffSi g i i é éble a de i g ha e c i i é a e éda e. ESe ca e éfe i éal ca éide e éali ed ad ice é a agi g digi al eSe ai e ec i elSe

E b ac **d a e e** : E c⁶ agi g a c l e \oint f digi al ell e he e b eak f \oint c ee a d i df l age \oint f ech \oint l \oint g a e \oint \oint ed ca hel i iga e he ad e e e ec \oint f digi al e e ai [6].

Me d

*Corresponding author: Noira Fagerhol, Department of Geography and Geology,

e e hédélég fé de a dig a d add e ig Digial E de S ai (DES) i él éd a li-face ed a éach, i cé é a ig béh aliaiead a iaie e each e héd éga he cé ehe ie i igh i é he ca e, e ec, a d a age e a egie a écia ed ih DES. e féllé ig ke d cé é e é li e he e hédélég d ed i hi cé e a d

Lea eee

A hole of e i e of e i i g li e a e of digi al even ai a condicted digit i g ee - e i e ed job al a icle, cli ical die, a d e able heal hole ga i a iole e of . i e i e of ided a fob da iole fob de a di g hee ide iologo X of a ologo X, a d e logo X

S e a d da a c e c

A ∮lie e⊠ a adiieed ∮a dieea le∮f

ecé e da ié fé i di id al a dégaiaié. e e ecé e da ié ai edééea a e éf digi al esse ai a de cé age headéiééfe eci e a age e a egié [10].

BQ e lever g hi cé ehe i e e hédélégQ, he cé e a Q highligh he i é a ce éf de a di g digi al eQ e ai a a g é i g blic heal h cé ce hile é idi g ac ical él ié fé i di id al eeki g é i iga e i e c i a i c ea i gQ digi al e i é e .

C c

A digi al esse ai becé e a i cea i global e ale cé ce i é ech éléges-die lie, i i i al éfé e a a e e a d i le e éac i e a egie é é ec é i i .BS de a di g he ca e a d e ec éf DES, i di id al ca ake ea i gf l e é i iga e i i ac é hei heal h a d ell-bei g. Esse ca e éfe i al, ed ca é, a d e lésse céllabé a e é cea e e i é e ha i é i i e i al cé fé a d é é e heal hie c ee habi .I a iga i g he digi al fé ie, e é lé e igh éfé é al able a e é esse.

References

- Jimenez JR, Ortiz C, erez-Ocon FP, Jim enez R (2009) and visual performance for patients with keratitis. Cornea 28: 783–788.
- 2. Ortiz C, Jimenez JR, erez-Ocn FP, Castro JJ, Gonzlez Anera R (2010)

degeneration. Curr Eye Res 35: 757-761.

- Anera RG, Castro JJ, Jimenez JR, Villa C (2011) discrimination capacity after myopic LASIK with a standard and aspheric . J Refract Surg 27: 597–601.
- Oshika T, Tokunaga T, Samejima T, Miyata K, Kawana K, et al. (2009) of pupil diameter on the relation between ocular higher-order aberration and contrast sensitivity after laser in situ keratomileusis. Invest Ophthalmol Vis Sci 47: 1334–1338.
- Fan R, He T, Qiu Y, Xu SY, Li YY, et al.(2012) Comparison of wave front aberrations under cycloplegic, scotopic and photopic conditions using Wave scan
- 6. Anera RG, Castro JJ, Jimenez JR, Villa C (2011) New testing software for . J
- Jimenez JR, Ortiz C, erez-Ocon FP, Jim enez R (2000) and marijuana on dynamic visual acuity: I. Threshold measurements. Percept psychophys 18: 441–446.
- Oshika T, Tokunaga T, Samejima T, Miyata K, Kawana K, et al. (2012) Visual functions and acute ingestion of alcohol. Ophthalmic Physiol Opt 16: 460–466.
- Anera RG, Castro JJ, Jimenez JR, Villa C (2001) performance on a distraction task during simulated driving. Clin Exp Med 33: 617–625.
- Jimenez JR, Ortiz C, erez-Ocon FP, Jim enez R (2012) alcohol on accommodative, fusional, and dark vergence. Percept psychophys 39: 25–31.

Page 2 of 2