



Disposez vos meubles de façon à ce que la source d'éclairage se trouve à côté de vous plutôt que devant vous. Ainsi, l'éclairage sera dirigé vers l'espace de travail plutôt que dans vos yeux. Il serait aussi utile de placer votre bureau de façon à ce que le TÉV se trouve devant une zone d'éclairage uniforme et équilibré.

Il y a d'autres moyens de bloquer la lumière gênante sans renoncer à la vue et à la lumière naturelle : les divisions murales et les écrans suspendus. Vous pouvez utiliser des divisions basses (1,4 m) alignées le long des murs extérieurs afin de faire obstacle à l'éclairage direct des fenêtres pouvant causer de l'éblouissement. S'il est impossible d'éliminer les reflets autrement, couvrir les écrans du TÉV avec des filtres appropriés et des écrans anti-reflet, et poser des stores aux fenêtres ou aux lucarnes. Utilisez des filtres grillagés ou paraboliques sur les appareils fluorescents pour une diffusion uniforme de la lumière.

Les lampes fluorescentes qui clignotent sont également sources de problème. Demandez qu'on les remplace.

Si vous devez travailler à votre ordinateur pendant une longue période, portez régulièrement votre regard ailleurs que sur l'écran afin de reposer vos yeux.