

# Gestione delle impostazioni dello schermo per il comfort degli occhi

Smarter technology for all

Lenovo



processore Intel® Core™ i7

Quando lavori da remoto, puoi migliorare significativamente la produttività usando un monitor esterno o un secondo monitor. La gestione dell'esposizione alla luce blu quando si lavora con più schermi è fondamentale. Ecco come puoi evitare di affaticare la vista quando lavori da remoto.



## È IMPORTANTE CONTROLLARE LA LUCE BLU



**Smartphone, televisori e schermi dei computer** producono luce blu.



**La luce blu** ha una lunghezza d'onda tra le più corte e ad alta energia.<sup>1</sup>



**Lunghezza** d'onda compresa circa tra 380 e 500 nm.



**Molti dispositivi** moderni ci espongono a livelli innaturali di luce blu.



Troppa luce blu può ostacolare il naturale ritmo del sonno.



Abbatte la produzione dell'ormone del sonno (melatonina) più di qualsiasi altro tipo di luce<sup>2</sup>.

## TI È DIFFICILE CONCENTRARTI?

La mancanza di sonno può ostacolare la creatività, causare irritabilità e interferire con la concentrazione.



## USA LE FUNZIONALITÀ INTEGRATE PER RIDURRE LA LUCE BLU

**A**

Lenovo Vantage è la nostra applicazione che ti consente di calibrare l'hardware, aggiornare i driver, eseguire la diagnostica e accedere all'assistenza clienti.

**B**

I dispositivi Windows 10 offrono un'opzione di "luce notturna" nella cartella Impostazioni, per filtrare la luce blu. Usa questa funzione per abilitare la funzione Eye Care Mode.

**C**

Abbassa la luminosità dello schermo a un livello confortevole, in particolare quando lavori con più schermi.

## CERCA LA CERTIFICAZIONE DI BASSA EMISSIONE DI LUCE BLU



TÜV Rheinland, un fornitore indipendente di servizi di test tecnici per la qualità e la sicurezza dei prodotti, ha rilasciato a Lenovo la prima certificazione al mondo per i bassi livelli di emissione di luce blu, per tutti i computer desktop all in one.

**È importante essere consapevoli delle emissioni di luce blu, considerando quanto spesso stiamo davanti a uno schermo con concentrazione.**



ThinkCentre M820z



## ASSICURATI DI USARE IL GIUSTO TIPO DI SCHERMO

- Soluzione di luce blu naturale per ridurre le emissioni senza compromessi.
- Schermo antiriflesso che distribuisce la luce e riduce i riflessi
- Schermo privo di sfarfallii che riduce l'affaticamento della vista
- Certificazione Eye Comfort
- Immagini estremamente nitide in 4K UHD



ThinkVision S28u

## Alcuni suggerimenti per ridurre gli effetti negativi della luce blu

- Se ti è possibile, esci all'aperto durante la pausa pranzo. Questo ti aiuta a ripristinare il ritmo del sonno.
- Riduci la luminosità dello schermo più tardi nel corso della giornata.
- Per 5-10 minuti ogni ora alzati, muoviti, guarda lontano dallo schermo.
- Dopo pranzo imposta una temperatura del colore dello schermo più calda.
- Certificazioni Eye Comfort e di bassa emissione di luce

**I nostri schermi sono progettati per migliorare il comfort e favorire la produttività, in qualsiasi ambiente di lavoro**

ThinkVision M14

Per maggiori informazioni sulla creazione di un ambiente di lavoro professionale fuori dall'ufficio, visita il sito

[www.lenovo.com/remoteworking](http://www.lenovo.com/remoteworking)

o contatta il rappresentante commerciale Lenovo.

Smarter technology for all

Lenovo

<sup>1</sup> <http://www.bluelightexposed.com/#what-is-blue-light>

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2831986/>

© 2020, Lenovo Group Limited. Tutti i diritti sono riservati.

Tutte le offerte sono soggette all'effettiva disponibilità. Lenovo si riserva il diritto di modificare le offerte, i prezzi, le specifiche o la disponibilità dei prodotti in qualsiasi momento, senza preavviso.

I modelli fotografati sono solo a scopo illustrativo. Lenovo non è responsabile di eventuali inesattezze delle immagini o errori tipografici. Le informazioni fornite nel presente documento non hanno alcun valore contrattuale. Lenovo, ThinkCentre e ThinkVision sono marchi di Lenovo. Microsoft, Windows e Vista sono marchi registrati di Microsoft Corporation. Tutti gli altri marchi sono di proprietà dei rispettivi titolari.