

PRAKTYKA KONTAKTOLOGICZNA I COVID-19:

4 działania pomagające ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa

W okresie pandemii koronawirusa praktyka kontaktologiczna może napotykać dodatkowe trudności. Obowiązkiem kontaktologów jest przeciwdziałanie rozprzestrzenianiu się COVID-19 w gabinetach w oparciu o aktualne doniesienia naukowe.^{1,2}



1. Chroń siebie i monitoruj stan zdrowia swoich pracowników.

W celu ograniczenia prawdopodobieństwa zakażenia drogą kropelkową lub przez kontakt bezpośredni, należy stosować środki ochrony osobistej, w tym ochronę oczu (okulary lub gogle ochronne), wodoodporne rękawiczki z długimi ciasno dopasowanymi mankietami i maseczki chirurgiczne.^{3,4,5}

Kontaktolodzy i pracownicy gabinetów wykazujący objawy grypopodobne nie powinni przychodzić do pracy.⁷

2. Dbaj o higienę rąk

Ręce należy myć każdorazowo przed bezpośrednim kontaktem z pacjentem i po nim, nawet jeżeli specjalista stosuje rękawiczki.^{7,8,9} Higiena dłoni obejmuje umycie rąk płynem odkażającym na bazie alkoholu lub wodą z mydłem albo obydwoma wspomnianymi metodami.^{4,9,10} Należy pamiętać, że podczas badania pacjenta kontaktolog powinien unikać dotykania własnej twarzy, nosa, ust i oczu.⁷



3. Odpowiednio dezynfekuj sprzęt w gabinecie

Należy czyścić wyposażenie i wszystkie przybory stosowane w gabinecie np. próbną oprawę okularową i soczewki z kasety okulistycznej, podpórkę podbródka i głowy (w lampie szczelinowej, keratometrze, itp.). W tym celu można używać wody z detergentem oraz środków dezynfekujących stosowanych w szpitalach (np. podchlorynu sodu, 70% alkoholu lub innego środka dezynfekującego).^{5,6}

Czyszczenie należy wykonać niezwłocznie po opuszczeniu gabinetu przez pacjenta.

4. Dezynfekuj zestaw soczewek próbnych

Jeżeli aplikowane są soczewki specjalistyczne (np. sztywne gazoprzepuszczalne -RGP), których dopasowanie wymaga korzystania z zestawu soczewek próbnych, bardzo istotne jest zdezynfekowanie soczewek po każdym użyciu. W takim przypadku należy ściśle stosować się do wytycznych w zakresie zapobiegania infekcjom.⁷



Źródła danych:

- Zeri F., Naroo S.A. Contact lens practice in the time of COVID-19. *CLAE* 2020. [https://www.contactlensjournal.com/article/S1367-0484\(20\)30050-3.pdf](https://www.contactlensjournal.com/article/S1367-0484(20)30050-3.pdf)
- BCLA 12/03/2020- Contact Lens Wear and coronavirus (COVID-19) guidance
- Otter JA, Donskey C, Yezi S, Douthwaite S, Goldenberg SD, Weber DJ. Transmission of SARS and MERS coronaviruses and influenza virus in healthcare settings: the possible role of dry surface contamination. *Journal of Hospital Infection*. 2016 Mar 1;92(3):235-50.
- The Department of Health and Social Care (DHSC) and Public Health England (PHE). COVID-19: infection prevention and control guidance. <https://www.gov.uk/government/publications/wuhan-novelcoronavirus-infection-prevention-and-control> [accessed 10 March 2020].
- Lian, K. Y., Nepper, G., Stapleton, F. J., & Kely, P. M. (2017). Infection control guidelines for optometrists 2016. *Clinical and Experimental Optometry*, 100(4), 341-356.
- World Health Organization. Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected. [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125) [accessed 10 March 2020].
- Lian, K. Y., Nepper, G., Stapleton, F. J., & Kely, P. M. (2017). Infection control guidelines for optometrists 2016. *Clinical and Experimental Optometry*, 100(4), 341-356.
- Lai TH, Tang BWH, Chau SKY, Fung KSC, Li KKW. Stepping up infection control measures in ophthalmology during the novel coronavirus outbreak: an experience from Hong Kong. *Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol*. 2020 Mar 3. doi: 10.1007/s00417-020-04641-8. [Epub ahead of print]
- Fonn, D., Jones, L. (2019). Hand hygiene is linked to microbial keratitis and corneal inflammatory events. *Contact Lens and Anterior Eye*, 42(2), 132-135
- Xia, J., Tong, J., Liu, M., Shen, Y., & Guo, D. (2020). Evaluation of coronavirus in tears and conjunctival secretions of patients with SARS-CoV-2 infection. *Journal of Medical Virology*.



STOSOWANIE SOCZEWEK KONTAKTOWYCH I COVID-19 : 4 najważniejsze wskazówki dla pacjentów

Użytkownikom soczewek kontaktowych należy przypominać o zasadach higieny i dokładnym myciu rąk przed każdym dotknięciem oka lub soczewki kontaktowej. Należy również przypomnieć pacjentom o zasadach prawidłowego czyszczenia soczewek kontaktowych w taki sposób, aby zapewnić dokładne zdezynfekowanie soczewek planowej wymiany oraz o przestrzeganiu zalecanego czasu noszenia soczewek jednodniowych. Pacjenci powinni przerwać stosowanie soczewek kontaktowych w przypadku wystąpienia objawów, zgodnie z wytycznymi dotyczącymi innych chorób.^{1,2}



1. Noszenie soczewek kontaktowych jest bezpieczne.

Noszenie soczewek kontaktowych stanowi bezpieczną i bardzo skuteczną metodę korekcji wzroku, stosowaną przez miliony ludzi na całym świecie. Do tej pory nie ma żadnych dowodów na to, że osoby zdrowe powinny unikać noszenia soczewek kontaktowych lub że użytkownicy soczewek kontaktowych są bardziej narażeni na zakażenie koronawirusem niż osoby stosujące korekcję okularową.

Należy przypominać pacjentom o przestrzeganiu zaleceń dotyczących stosowania soczewek kontaktowych, w szczególności o chronieniu soczewek przed kontaktem z wodą (z kranu, basenu, jacuzzi...).

2. Dezynfekcja soczewek kontaktowych.

Użytkownicy soczewek kontaktowych powinni wyrzucać soczewki jednodniowe po użyciu lub regularnie dezynfekować soczewki planowej wymiany i pojemnik do przechowywania, stosując wyłącznie płyn do pielęgnacji rekomendowany przez producenta i zalecany przez specjalistę.



3. Konieczne jest prawidłowe mycie rąk.

Jeżeli stosujemy korekcję okularową lub soczewki kontaktowe, niezwykle istotne jest dokładne i staranne mycie rąk wodą z mydłem, a następnie osuszenie dłoni nieużywanym wcześniej ręcznikiem papierowym. Użytkownicy soczewek kontaktowych muszą myć ręce w ten sposób przed zakładaniem i zdejmowaniem soczewek.

4. Dezynfekowanie okularów.

Niektóre wirusy, jak np. COVID-19, mogą przetrwać na twardych powierzchniach przez kilka godzin lub nawet kilka dni i zostać przeniesione na palce lub twarz użytkownika okularów. Nie ma dowodów naukowych potwierdzających, że noszenie okularów stanowi dla użytkownika ochronę przed przenoszeniem COVID-19 lub innych wirusów.



Źródła danych:

¹ Top Contact Lens Experts Dispel Misinformation Regarding Coronavirus/ COVID-19 Protections for Contact Lens Wearers <https://core.uwaterloo.ca/news/top-contact-lens-experts-dispel-misinformation-regarding-coronavirus-covid-19-protections-for-contact-lens-wearers/>

² CORE Advises Contact Lens Wearers on Safe Use Amidst COVID-19 Concerns, Reinforces Proper Hand Hygiene <https://core.uwaterloo.ca/news/core-advises-contact-lens-wearers-on-safe-use-amidst-covid-19-concerns-reinforces-proper-hand-hygiene/>