

Bu doküman, kontakt lens kullanıcıları ve gözlük kullanıcılarına, maskelerini daha rahat takmaya yardımcı olmak için faydalı ipuçları sağlamaya yöneliktir. Maske takmak, COVID-19'un yayılmasını azaltmaya yardımcı olmak için çok önemlidir, ancak maske takmak, birçok kişi için gözlüklerin buharlaşmasına veya gözlerin normalden daha kuru hissetmesine neden olabilir.

Net görebilme Maske ve kontakt lensler



- ✓ Kontakt lensler, maske takarken net ve rahat görmenin güvenli ve etkili bir yoludur.
- ✓ Maskenizi takmadan önce kontakt lenslerinizi takın.
- ✓ Yüzünüze sıkıca oturan bir maske veya hava akışını aşağıya yönlendirmeye yardımcı olabilecek dikkatlice şerit geçilmiş bir üst kenarı olan bir maske takın. Bu, bazı durumlarda maske kullanımıyla ilişkilendirilen göz kuruluğunun azaltılmasına yardımcı olur.
- ✓ Lubrikant (kayganlaştırıcı) damlalar rahatlama sağlayabilir, bu nedenle göz doktorunuzdan kişisel ihtiyaçlarınıza en uygun olan göz damlası önermesini bekleyin.
- ✓ Gün içinde yüzünüze ve gözlerinize dokunmaktan kaçınin ve kontakt lenslerinizi kullanmadan önce ve sonra daima ellerinizi yıkayıp kurulayın.

Net görebilme Maske ve gözlükler/güneş gözlükleri



- ✓ Yüzünüze sıkıca oturan bir maske veya hava akışını aşağıya yönlendirmeye yardımcı olabilecek dikkatlice şerit geçilmiş bir üst kenarı olan bir maske takın.
- ✓ Gözlüğünüzü/güneş gözlüğünüzü maskenizin üzerine yerleştirin, böylece yüzle doğrudan temas etmeyeceklerdir.
- ✓ Gözlüğünüzü/güneş gözlüğünüzü burnunuzdan biraz daha aşağı kaydırın, böylece sıcak havanın yüzünüz ile gözlük/güneş gözlüğü camlarınız arasında sıkışıp kalmak yerine uzaklaşmasına izin verin.
- ✓ Gözlüklerinizi/güneş gözlüğünüzü düzenli olarak sabunlu* suyla yıkayın ve fazla nemi silkeleyin. Ardından, camları havada kurumaya bırakın veya temiz bir mikrofiber bezle nazikçe silin.
- ✓ Gözlüğünüz/güneş gözlüğünüz sık sık buharlanıyorsa, küçük sis damlacıklarını dağıtmak için buğu önleyici spreyle, cila veya jeller uygulayın veya buğu önleyici (anti-fog) kaplamalı gözlük/güneş gözlüğü camları satın almayı değerlendirin.

BCLA - Bilgi, eğitim ve ağ oluşturma süreçleri aracılığıyla küresel kontakt lens ve ön segment sağlığı topluluklarını bir araya getirir

<https://www.bcla.org.uk>

EUROMCONTACT – Avrupa Birliği'ndeki kontakt lens ve kontakt lens bakımı üreticilerinin sesi

<https://euromcontact.org>

YALNIZCA GÖZ SAĞLIĞI UZMANLARININ HASTALARINA TAVSİYE ETMESİ İÇİN ÜRETİLMİŞ BİR MATERYALDİR

Güncelleme 01-10-2020

Kaynaklar ve daha fazla okuma için:

- ▶ <https://core.uwaterloo.ca/covid-19/>
- ▶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3293317/>
- ▶ <https://link.springer.com/article/10.1007/s40123-020-00282-6>
- ▶ <https://www.allaboutvision.com/coronavirus/avoid-foggy-glasses-face-mask/>
- ▶ <https://www.aaopt.org/eye-health/tips-prevention/face-mask-foggy-glasses-coronavirus-covid>
- ▶ <https://www.healio.com/news/primary-care/20200807/ama-campaign-urges-americans-to-wear-face-masks>
- ▶ <https://globalnews.ca/news/7288246/face-mask-dry-eye/?fbclid=IwAR3KvgGwPFTFHheOfTleOR3Ak6P-EWqWOFQ3wRJM0E0DngWm7AjlMwY10Q>

*Çok agresif olabilecek ve kaplamaları bozabilecek herhangi bir özel sabun/deterjan kullanmayın.