

Dieses Dokument gibt nützliche Tipps für Kontaktlinsen- und Brillenträger, um den Komfort beim Maskentragen zu erhöhen. Das Tragen einer Maske ist unerlässlich, um die Verbreitung von COVID-19 einzudämmen, aber für viele Menschen stellt das Tragen einer Maske andere Herausforderungen dar, wie z.B. das Beschlagen von Brillengläsern oder, dass sich die Augen trockener als sonst anfühlen.

## Klar sehen mit Masken & Kontaktlinsen



- ✓ Kontaktlinsen sind eine sichere und effektive Art, beim Tragen einer Maske klar und komfortabel zu sehen
- ✓ Setzen Sie Ihre Kontaktlinsen auf, bevor Sie die Maske auf Ihr Gesicht aufsetzen.
- ✓ Tragen Sie eine eng anliegende Maske oder eine Maske mit einem sorgfältig angebrachten Nasensteg, der die Atemluft nach unten und nicht auf die Augen lenkt. Dies hilft Augentrockenheit zu verringern, die mitunter mit dem Gebrauch von Masken verbunden ist.
- ✓ Nachbenetzungstropfen können den Augenkomfort erhöhen. Fragen Sie Ihren Augenspezialisten nach den für Sie individuell passenden Nachbenetzungstropfen.
- ✓ Vermeiden Sie es, Ihr Gesicht und Ihre Augen während des Tages zu berühren und waschen und trocknen Sie immer Ihre Hände vor und nach der Handhabung Ihrer Kontaktlinsen.

## Klar sehen mit Masken & Brillen bzw. Sonnenbrillen



- ✓ Tragen Sie eine eng anliegende Maske oder eine Maske mit einem sorgfältig angebrachten Nasensteg, der die Atemluft nach unten und nicht auf die Brille lenkt.
- ✓ Setzen Sie Ihre Brille bzw. Sonnenbrille so auf Ihre Maske, dass sie nicht in direkten Kontakt mit Ihrem Gesicht kommt.
- ✓ Rücken Sie ihre Brille bzw. Sonnenbrille etwas weiter unten auf Ihre Nase, damit die warme Atemluft entweichen kann und nicht zwischen Gesicht und Brille eingefangen wird.
- ✓ Reinigen Sie Ihre Brille bzw. Sonnenbrille regelmäßig mit Wasser und Seife\* und schütteln Sie die überflüssige Feuchtigkeit ab. Lassen Sie sie an der Luft trocknen oder verwenden Sie ein sauberes Mikrofasertuch.
- ✓ Verwenden Sie Anti-Beschlag-Sprays oder Ähnliches, um das häufige Beschlagen Ihrer Brille bzw. Sonnenbrille zu verhindern. Erwägen Sie auch den Kauf einer Brille bzw. Sonnenbrille mit Antibeschlagbeschichtung.

**BCLA** - Bringing the global contact lens and anterior eye health community together through the process of sharing knowledge, education and networking  
<https://www.bcla.org.uk>

**EUROMCONTACT** - The voice of the contact lens and contact lens care manufacturers in the EU  
<https://euromcontact.org>

Die hier enthaltenen Hinweise zur Instruktion von Konsumenten sind nur für den Fachhandel bestimmt  
 Update 01-10-2020

### Quellenangaben und weiterführende Literatur:

- ▶ <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.aaio.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=IwAR3KvgGwPFTFHnheOfTleOR3Ak6P-EWqWOFQ3wRJM0E0DngWm7AjlMwY10Q>

\*Verwenden Sie keine Seife, die die Beschichtung Ihrer Brillengläser angreifen könnte.