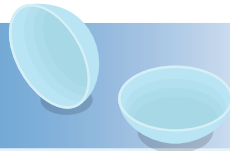


Αυτό το φυλλάδιο παρέχει χρήσιμες συμβουλές στους χρήστες φακών επαφής και γυαλιών οράσεως ή ηλίου για να τους βοηθήσει στην πιο λειτουργική και άνετη χρήση της μάσκας. Η χρήση μάσκας είναι απαραίτητη για τη μείωση της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19, ωστόσο σε πολλούς ανθρώπους η χρήση της ενδέχεται να προκαλέσει ανεπιθύμητες καταστάσεις, όπως θάμπωμα των φακών με συνέπεια τη θολή όραση ή μια αίσθηση έντονης ξηρότητας στα μάτια.

Καθαρή όραση με τη χρήση φακών επαφής



- ✓ Η χρήση φακών επαφής είναι ασφαλής και αποτελεσματική επιλογή για να δείτε καθαρά και άνετα όταν φοράτε μάσκα.
- ✓ Εφαρμόστε τους φακούς επαφής πριν τοποθετήσετε τη μάσκα στο πρόσωπό σας
- ✓ Επιλέξτε μάσκες που έχουν προσαρμοζόμενο ρινικό έλασμα, το οποίο συμβάλλει στην άνεση καθώς επικάθεται στο επάνω μέρος της μύτης και κατευθύνει τη ροή του εκπνεόμενου αέρα προς τα κάτω. Αυτό βοηθάει στη μείωση της αίσθησης ξηροφθαλμίας, που μερικές φορές σχετίζεται με τη χρήση μάσκας.
- ✓ Η χρήση λιπαντικών οφθαλμικών σταγόνων μπορεί να σας διευκολύνουν αισθητά, οπότε ζητήστε από τον οφθαλμίατρο ή τον οπτομέτρη σας να σας συστήσει το κατάλληλο προϊόν που καλύπτει αποτελεσματικότερα στις ανάγκες σας.
- ✓ Αποφύγετε να αγγίζετε το πρόσωπο και τα μάτια σας κατά τη διάρκεια της ημέρας και πάντα να πλένετε και να στεγνώνετε καλά τα χέρια σας πριν και μετά την εφαρμογή των φακών επαφής.

Καθαρή όραση με τη χρήση γυαλιών



- ✓ Φορέστε μάσκα με προσαρμοζόμενο ρινικό έλασμα που να καλύπτει απαλά και να επικάθεται στο επάνω μέρος της μύτης, ώστε να κατευθύνει τη ροή του εκπνεόμενου αέρα προς τα κάτω.
- ✓ Τοποθετήστε τα γυαλιά επάνω από τη μάσκα σας έτσι ώστε να μην είναι σε άμεση επαφή με το πρόσωπο.
- ✓ Μετακινήστε τα γυαλιά σας πιο χαμηλά στη μύτη επιτρέποντας στον εκπνεόμενο αέρα να διαφύγει αντί να παγιδευτεί μεταξύ του προσώπου σας και των γυαλιών.
- ✓ Πλένετε τακτικά τα γυαλιά σας με σαπούνι* και νερό και έπειτα σκουπίστε σχολαστικά για την απορρόφηση της περιττής ποσότητας υγρασίας. Στη συνέχεια αφήστε τα να στεγνώσουν στον αέρα ή σκουπίστε απαλά με ένα πανί μικροϊνών κατάλληλο για οφθαλμικούς φακούς.
- ✓ Εάν τα γυαλιά σας θαμπώνουν συχνά χρησιμοποιείτε αντιθαμβωτικά σπρέι καθαρισμού οφθαλμικών φακών. Επίσης είναι προτιμότερο να απευθυνθείτε στον οπτικό/οπτομέτρη σας για να σας υποδείξει οφθαλμικούς φακούς με αντιθαμβωτικές επιστρώσεις.

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>

ΥΛΙΚΟ ΠΟΥ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΣΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΟΦΘΑΛΜΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΤΟΥΣ.
 Update 01-10-2020

Πηγές και περαιτέρω μελέτη:

- ▶ <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=IwAR3KvgGwPFTFHhneOfTleOR3Ak6P-EWqWOFQ3wrJMOE0DngWm7AjlMwY10Q>

*Μην χρησιμοποιείτε ισχυρά απορρυπαντικά ενδέχεται να καταστρέψουν τις επιστρώσεις.