

Ce document fournit des conseils utiles aux porteurs de lentilles de contact et aux porteurs de lunettes afin de rendre le port du masque plus confortable. Le port d'un masque est essentiel pour aider à réduire la propagation du covid-19, mais pour de nombreuses personnes, il peut entraîner des gênes telles que la formation de buée sur les lunettes ou une sensation de sécheresse oculaire accrue.

## Voir clairement Masques et lentilles de contact



- ✓ Les lentilles de contact sont un moyen sûr et efficace de voir clairement et confortablement tout en portant un masque.
- ✓ Mettez vos lentilles de contact avant de placer votre masque sur votre visage.
- ✓ Portez un masque bien ajusté ou un masque avec un bord supérieur soigneusement scellé pouvant aider à diriger le flux d'air vers le bas. Cela aide à réduire la sécheresse oculaire parfois associée à l'utilisation d'un masque.
- ✓ Les gouttes lubrifiantes peuvent contribuer au confort. Demandez à votre professionnel de santé oculaire de vous recommander des gouttes ophtalmiques adaptées à vos besoins individuels.
- ✓ Évitez de toucher votre visage et vos yeux pendant la journée. Lavez et séchez toujours vos mains avant et après avoir manipulé vos lentilles de contact.

## Voir clairement Masques et lunettes de vue et de soleil



- ✓ Portez un masque bien ajusté ou un avec un bord supérieur soigneusement scellé pouvant aider à diriger le flux d'air vers le bas.
- ✓ Placez vos lunettes / lunettes de soleil sur le dessus de votre masque afin qu'elles ne soient pas directement en contact avec le visage.
- ✓ Déplacez vos lunettes de vue ou de soleil légèrement plus bas sur votre nez pour permettre à l'air chaud de s'échapper au lieu de rester coincé entre votre visage et vos verres de lunettes de vue ou de soleil.
- ✓ Lavez régulièrement vos lunettes de vue ou de soleil avec de l'eau savonneuse et secouez afin d'éliminer l'excès d'humidité. Ensuite, laissez-les sécher à l'air ou séchez doucement les verres avec un chiffon en microfibre propre.
- ✓ Si vos lunettes de vue ou de soleil s'embuent souvent, appliquez des sprays, cires ou gels antibuée pour disperser ces minuscules gouttelettes de brouillard, ou envisagez d'acheter des lunettes de vue ou de soleil avec un revêtement antibuée.

### Sources :

- ▶ <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=IwAR3KvgGwPFTFHnhe0FTleOR3AK6P-EWqWOFQ3wRJM0E0DngWm7AjlMWWY10Q>