

Ez a dokumentum hasznos ötletekkel szolgál a kontaktlencse- és szemüvegviselők számára, a maszkviselés kényelmesebbé tétele céljából. A maszkviselés kiemelten fontos a COVID-19 terjedés csökkentése érdekében, de sokak számára a maszk használata nehézséget jelent a szemüveg bepárásodása vagy a szemszárazság érzetének fokozódása miatt.

Tiszta látás maszk- és kontaktlencse viselés kapcsán



- ✓ A kontaktlencse biztonságos, hatásos és kényelmes módja a tiszta látásnak maszkviselés során.
- ✓ A kontaktlencsét a maszk felvétele előtt helyezze a szemére.
- ✓ Használjon jól illeszkedő maszkot, vagy olyan maszkot melyet az orrhoz megfelelően tud adaptálni a levegő áramlás lefelé terelése érdekében. Ezzel csökkenteni lehet a maszk használatával összefüggő szemszárazságot.
- ✓ A lubrikáló szemcseppek segíthetnek a kényelem növelésében, ezért forduljon szemészeti szakemberhez az Ön egyéni szükségleteinek legjobban megfelelő szemcsepp kiválasztása érdekében.
- ✓ Igyekezzen elkerülni arcának és szemének megérintését, valamint mindig mossa meg és törölje szárazra a kezét, a lencsével való foglalatosság előtt és után.

Tiszta látás maszk- és szemüveg/napszemüveg viselés kapcsán



- ✓ Használjon jól illeszkedő maszkot, vagy olyan maszkot melyet az orrhoz megfelelően tud adaptálni a levegő áramlás lefelé terelése érdekében.
- ✓ Helyezze a szemüveget/napszemüveget a maszk fölé, hogy ne érintkezzen közvetlenül az arcával.
- ✓ A szemüveget/napszemüveget kissé tolja lefelé az orrán, hogy a meleg levegő ne szoruljon be az arca és a szemüveg/napszemüveg közé, hanem el tudjon távozni.
- ✓ Rendszeresen mossa meg a szemüvegét/napszemüvegét szappanos vízrel és rázza le róla a vizet. Hagyja levegőn megszáradni vagy törölje meg tiszta, mikroszálas törlőkendővel.
- ✓ Ha a szemüvege/napszemüvege gyakran bepárásodik, használjon páramentesítő sprayt, kendőt vagy zselét, vagy vásároljon páramentesítő bevonatallal ellátott szemüveg/napszemüveg lencsét.

BCLA - összefogja a kontaktlencsével és elülső szemfelszínnel foglalkozók globális egészségügyi közösségét, az ismeretek megosztásával, oktatással és kapcsolat építéssel.

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

EUROMCONTACT - a kontaktlencse és lencseápoló szereket gyártók európai képviselője.

<https://euromcontact.org>

KIZÁRÓLAG SZEMÉSZETI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA, A PÁCIENSNEK TÖRTÉNŐ TANÁCSADÁSHOZ KÉSZÜLT ANYAG

Update 01-10-2020

Forrás és bővebb információk:

- ▶ <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.aao.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-EWqWOFQ3wRJM0E0DngWm7AjImWYt0Q>

* Ne használjon speciális szappant / mosószeret, ha azok túl agresszívek és ronthatják a bevonatokat .