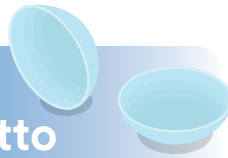


Il presente documento contiene consigli utili per consentire ai portatori di lenti a contatto e di occhiali da vista un uso più confortevole della mascherina. Indossare una mascherina è fondamentale per contenere la diffusione del COVID-19, ma per tanti la mascherina può comportare qualche difficoltà, per esempio l'appannamento degli occhiali o la sensazione di occhio più secco del normale.

Come avere una visione nitida con mascherina e lenti a contatto



- ✓ Le lenti a contatto sono una modalità sicura ed efficace per vedere bene e senza particolari problemi di comfort anche indossando una mascherina.
- ✓ Applicare le lenti a contatto prima di posizionare la mascherina sul volto.
- ✓ Usare una mascherina ben aderente o a cui si è applicato del nastro adesivo sul bordo superiore, in modo da convogliare il flusso d'aria verso il basso. Questo permette di ridurre la secchezza oculare talvolta associata all'impiego della mascherina.
- ✓ Le gocce lubrificanti possono migliorare il comfort, quindi rivolgersi al proprio specialista di fiducia facendosi consigliare le gocce che meglio si adattano alle proprie esigenze.
- ✓ Evitare di toccarsi viso e occhi durante la giornata, lavarsi e asciugarsi bene le mani prima e dopo aver manipolato le lenti a contatto.

Come avere una visione nitida con mascherina e occhiali da vista/sole



- ✓ Usare una mascherina ben aderente o a cui si è applicato del nastro adesivo sul bordo superiore, in modo da convogliare il flusso d'aria verso il basso.
- ✓ Posizionare gli occhiali da vista/sole sopra la maschera in modo che non si trovino a contatto diretto con il viso.
- ✓ Abbassare gli occhiali da vista/sole lungo il naso in modo che l'aria calda possa fuoriuscire senza restare intrappolata tra il viso e le lenti degli occhiali.
- ✓ Lavare regolarmente gli occhiali da vista/sole con acqua e sapone*, scuotendoli per eliminare l'acqua in eccesso. Quindi lasciarli asciugare all'aria o asciugare le lenti delicatamente con un panno di microfibra pulito.
- ✓ Se gli occhiali da vista/sole hanno la tendenza ad appannarsi spesso, utilizzare gli appositi spray, soluzioni o gel antiappannamento che favoriscono la dispersione delle minuscole goccioline di vapore. Sono inoltre disponibili lenti per occhiali da vista/sole con trattamento antiappannamento.

BCLA - Riunisce la comunità globale di chi si occupa di lenti a contatto e salute dell'occhio anteriore mediante condivisione di conoscenze, formazione e networking
<https://www.bcla.org.uk>

EUROMCONTACT - La voce delle imprese produttrici di lenti a contatto e sistemi di manutenzione in Europa
<https://euromcontact.org>

Materiale riservato ai professionisti della visione per la consulenza ai propri pazienti
 Versione aggiornata al 01-10-2020

Fonti bibliografiche e ulteriori approfondimenti:

- ▶ <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=IwAR3KvgGwPFTFHnheOfTleOR3Ak6P-EWqWOFQ3wRJM0E0DngWm7AjlMwY10Q>

*Non utilizzare saponi/detergenti particolarmente aggressivi che possono danneggiare i rivestimenti con cui sono state trattate le lenti.