

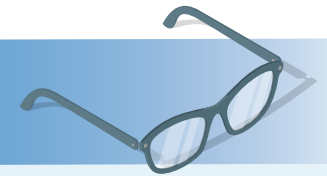
Dit document bevat nuttige tips voor contactlensdragers en bril dragers om het dragen van uw masker comfortabeler te maken. Het dragen van een masker is essentieel om de verspreiding van COVID-19 te helpen verminderen, maar voor veel mensen kan het dragen van een masker andere uitdagingen met zich meebrengen, zoals het veroorzaken van het beslaan van een bril en het droger aanvoelen van de ogen.

## Duidelijk zien maskers & contactlenzen



- ✓ Contactlenzen zijn een veilige en effectieve manier om goed en comfortabel te kunnen zien tijdens het dragen van een masker.
- ✓ Zet uw contactlenzen in voordat u uw masker op uw gezicht plaatst.
- ✓ Draag een nauwsluitend masker of een masker met een zorgvuldig afgeplakte bovenrand die de luchtstroom naar beneden kan helpen sturen. Dit helpt droogheid van de ogen, hetgeen soms gepaard gaat met het gebruik van een masker, te verminderen.
- ✓ Oogdruppels kunnen helpen bij het comfort, dus vraag uw oogzorgprofessional om een geschikte oogdruppel aan te bevelen die het beste past bij uw individuele behoeften.
- ✓ Vermijd het aanraken van uw gezicht en ogen gedurende de dag, en was en droog uw handen voor en na het inzetten of uitnemen van de contactlenzen.

## Duidelijk zien maskers & brillen/zonnebrillen



- ✓ Draag een nauwsluitend masker, of een masker met een zorgvuldig afgeplakte bovenrand. Dit kan helpen de luchtstroom naar beneden te leiden.
- ✓ Plaats uw bril/zonnebril op uw masker zodat deze niet direct in contact is met het gezicht.
- ✓ Zet uw bril/zonnebril zo op uw neus zodat warme lucht kan ontsnappen in plaats van 'vast te zitten' tussen gezicht en bril/zonneglazen.
- ✓ Was uw bril/zonnebril regelmatig met zeep\* en schud het overtollige vocht van uw bril/zonnebril af. Laat deze dan aan de lucht drogen of droog de glazen zachtjes af met een schone microvezeldoek.
- ✓ Als uw bril/zonnebril vaak beslaat, breng dan een anti-bevochtigingsspray, wax of gel aan om de kleine mistdruppeltjes te verspreiden, of overweeg om glazen met anticondenscoating aan te schaffen.

**BCLA** - Brengt de wereldwijde contactlens- en voorste oogsegment gezondheidsgemeenschap samen door het proces van het delen van kennis, onderwijs en netwerken

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

**EUROMCONTACT** - De stem van de contactlens en contactlensverzorging fabrikanten in de EU

<https://euromcontact.org>

**MATERIAAL ALLEEN VOOR OOGARTSEN OM HUN PATIËNTEN TE ADVISEREN**

Update 01-10-2020

### Bronnen en meer informatie:

- ▶ <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>

\*Gebruik geen bepaalde zeep / wasmiddelen als deze te agressief zijn en de coatings kunnen aantasten..