

Ten dokument zawiera przydatne wskazówki które pomogą zwiększyć komfort noszenia maski osób noszących soczewki kontaktowe i okulary. Noszenie maski jest niezbędne, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19, może jednak powodować parowanie okularów lub uczucie suchości oczu.

Wyraźne widzenie maska i soczewki kontaktowe



- ✓ Soczewki kontaktowe to bezpieczny i skuteczny sposób na wyraźne i komfortowe widzenie podczas noszenia maski.
- ✓ Nałóż swoje soczewki kontaktowe przed założeniem maski na twarz.
- ✓ Załóż maskę przylegającą do twarzy lub maskę z dobrze dopasowaną górną krawędzią, która może pomóc skierować strumień powietrza w dół. Pomoże to zmniejszyć suchość oczu, czasami związaną z używaniem maski.
- ✓ Krople nawilżające mogą pomóc w zapewnieniu komfortu, dlatego poproś swojego specjalistę, aby polecił Ci krople do oczu najlepiej odpowiadające Twoim potrzebom.
- ✓ Unikaj dotykania twarzy i oczu i zawsze umyj i wysusz ręce przed i po użyciu soczewek kontaktowych.

Wyraźne widzenie Maska i okulary



- ✓ Załóż maskę dopasowaną lub z przylegającą górną krawędzią, która może pomóc w skierowaniu strumienia powietrza w dół.
- ✓ Załóż okulary/okulary przeciwsłoneczne na maskę, aby nie miały one bezpośredniego kontaktu z twarzą.
- ✓ Przesuń okulary/okulary przeciwsłoneczne nieco dalej w dół nosa, umożliwiając swobodny przepływ ciepłego powietrza.
- ✓ Okulary/okulary przeciwsłoneczne należy okresowo myć wodą z mydłem* i strząsając pozostałą wilgoć. Pozwól okularom wyschnąć na powietrzu lub delikatnie wytrzyj je przy pomocy czystej ściereczki z mikrofibry.
- ✓ Jeśli okulary/okulary przeciwsłoneczne często parują, wykorzystaj specjalny spray, żel lub wosk zapobiegający parowaniu, lub rozważ zakup okularów/okularów przeciwsłonecznych z powłokami przeciwmgielnymi.

BCLA - łączy środowiska kontaktologiczne na całym świecie dzieląc się wiedzą
<https://www.bcla.org.uk>

EUROMCONTACT - Jest głosem wytwórców soczewek kontaktowych w Unii Europejskiej
<https://euromcontact.org>

MATERIAŁ ZOSTAŁ OPRACOWANY WYŁĄCZNIE DLA SPECJALISTÓW OCHRONY WZROKU W CELU EDUKACJI PACJENTÓW

Data aktualizacji 01-10-2020

Dodatkowe źródła:

- ▶ <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.aaao.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=IwAR3KvgGwPFTFHheOfTleOR3Ak6P-EWqWOFQ3wRJM0E0DngWm7AjImWY10Q>

*Nie stosuj detergentu jeśli jego działanie jest zbyt agresywne i może naruszyć powłoki .