

Este documento fornece dicas úteis para os utilizadores de lentes de contacto e de óculos de forma a tornar o uso de máscara mais confortável. Usar uma máscara é essencial para ajudar a reduzir a propagação da COVID-19, mas para muitas pessoas usar uma máscara pode originar outros desafios, tais como provocar o embaçamento dos óculos ou sensação de olhos mais secos que o normal.

## Ver melhor Máscara & lentes de contacto



- ✓ As lentes de contacto são uma forma segura e eficaz de ver nítido e estar confortável enquanto se usa uma máscara.
- ✓ Coloque as suas lentes de contacto antes de colocar a máscara no seu rosto.
- ✓ Usar uma máscara mais justa ou que permite ajustar a parte superior, pode ajudar a dirigir o fluxo de ar para baixo. Isto contribui para reduzir a secura ocular por vezes associada ao uso da máscara.
- ✓ As lágrimas artificiais podem ajudar no conforto, por isso consulte o seu profissional da visão para recomendar a que mais se adequa às suas necessidades individuais.
- ✓ Evite tocar no seu rosto e olhos durante o dia e lave e seque sempre as mãos antes e depois de manusear as suas lentes de contacto.

## Ver melhor Máscara & óculos



- ✓ Usar uma máscara mais justa ou que permite ajustar a parte superior pode ajudar a dirigir o fluxo de ar para baixo.
- ✓ Coloque os seus óculos/óculos de sol por cima da sua máscara para que não estejam diretamente em contacto com o rosto.
- ✓ Mova os seus óculos/óculos de sol ligeiramente mais para baixo do nariz, permitindo a saída do ar quente em vez de ficar retido entre o seu rosto e as lentes dos seus óculos/ óculos de sol.
- ✓ Lave regularmente os seus óculos/óculos de sol com água e sabão\* e sacuda o excesso de humidade. Em seguida, deixe-os secar ao ar ou seque suavemente as lentes com um pano de microfibra limpo.
- ✓ Se os seus óculos/óculos de sol se embaçam com frequência, aplique sprays anti embaçamento, ceras ou géis para dispersar pequenas gotículas, ou considere a compra de lentes de óculos/óculos de sol com tratamento anti embaçamento.

### Sources and further reading:

- ▶ <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-EWqWOFQ3wrJMOE0DngWm7AjlMwY10Q>