

Этот документ содержит полезные советы для носителей контактных линз и очков, которые помогут сделать ношение защитной маски более комфортным. Использование маски имеет важное значение для сокращения распространения COVID-19, но у многих людей ее ношение может вызывать некоторые проблемы, такие как запотевание очковых линз или более выраженное ощущение сухости глаз, чем обычно без ношения маски.

## Видеть четко: Защитные маски и контактные линзы



- ✓ Контактные линзы - это безопасный и эффективный способ четко видеть и чувствовать себя комфортно при использовании защитной маски.
- ✓ Наденьте контактные линзы прежде, чем Вы наденете маску на лицо.
- ✓ Носите плотно прилегающую к лицу маску или маску с тщательно закрепленным верхним краем, это поможет направить поток воздуха от Вашего дыхания вниз. Это помогает уменьшить сухость глаз, которая иногда бывает вызвана ношением защитной маски.
- ✓ Увлажняющие глазные капли могут помочь улучшить комфорт для Ваших глаз, поэтому обратитесь к специалисту по коррекции зрения, который порекомендует капли, наилучшим образом соответствующие вашим индивидуальным потребностям.
- ✓ Не прикасайтесь к лицу и глазам в течение дня, и всегда мойте и высушивайте руки до и после того, как Вы прикасаетесь к своим контактным линзам.

## Видеть четко: Защитные маски и очки



- ✓ Носите плотно прилегающую к лицу маску или маску с тщательно закрепленным верхним краем, это поможет направить поток воздуха от Вашего дыхания вниз.
- ✓ Надевайте очки поверх защитной маски, так чтобы очки не касались лица.
- ✓ Сдвигайте очки немного вниз на нос так, чтобы теплый воздух мог выходить наружу, не задерживаясь в пространстве между Вашим лицом и очковыми линзами.
- ✓ Регулярно мойте очки мыльной\* водой, стряхивайте избыток влаги с них. Затем дайте очкам высохнуть на воздухе или аккуратно высушите очковые линзы чистой салфеткой из микрофибры.
- ✓ Если Ваши очковые линзы часто запотевают, нанесите на них специальный спрей, воск или гель от запотевания, или подумайте о приобретении очков / солнцезащитных очков с со специальным противозапотевающим покрытием.

### Ссылки и источники:

- ▶ <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=IwAR3KvgGwPFTFHnheOfTleOR3Ak6P-EWqWOFQ3wrJMOEODngWm7AjlMwY10Q>