

Maske-Associeret Tørre Øjne

Brug af masker er afgørende for at hjælpe med at reducere spredningen af COVID-19, men kan føre til symptomer på tørre øjne. Hvorfor sker dette, og hvad kan du gøre?

Årsag

1 Vejrtrækning kanalisere luft ud over øverste kant af ansigtsmasken og over øjenoverfladen.¹

2 Bevægelse af luft over øjet får tårene til at fordampe og efterlader øjet tørt på overfladen.

3 Øjnene kan føles tørre, irriterede, kløende, vandige og se røde ud.



Løsning

1 Sørg for, at din maske passer godt, og overvej at tape maskens øverste kant ved længerevarende brug.

2 Fugtgivende øjendråber kan hjælpe med at lindre tørhedsfornemmelser i øjnene. Rådfør dig med din øjenspecialist for at få deres anbefaling.

3 Begræns tiden i rum med air-condition, hvor det er muligt, og tag regelmæssige pauser fra digitale enheder.

Husk! Undgå at røre ved dit ansigt og gnid ikke øjnene med uvaskede hænder.