

Kasvomaskeihin liittyvä kuivasilmäisyys (MADE)

Kasvomaskien käyttäminen on tärkeää COVID-19 leviämisen vähentämiseksi, mutta sen käyttö voi aiheuttaa kuivasilmäisyyden oireita. Miksi näin tapahtuu ja mitä sille voi tehdä?

Syy

- 1 Hengitysilma johdetaan ylöspäin kasvomaskin yläosasta ja silmänpinnan yli.¹
- 2 Ilman liikkuminen silmänpinnan yli aiheuttaa kyynelten haihtumista, mikä jättää silmänpinnan kuivaksi.
- 3 Silmät voivat tuntua kuivilta, ärsyyntyneiltä, vetisiltä, kutiavilta ja niissä voi olla hiekan tunnetta sekä ne voivat olla punaiset.



Ratkaisu

- 1 Varmista, että kasvomaski istuu hyvin kasvoillasi ja harkitse yläosan teippaamista pitkäaikaisessa käytössä.
- 2 Kostutustipat voivat auttaa lievittämään kuivan silmän oireita. Kysy näönhuollonammattilaisilta heidän suosituksiaan.
- 3 Rajoita aikaasi ilmastoiduissa olosuhteissa mahdollisuuksien mukaan ja pidä säännöllisiä taukoja digitaalisista laitteista.

Muista! Vältä koskemasta kasvojasi ja hieromasta silmiäsi pesemättömillä käsillä.