

Sécheresse oculaire associée au port du masque

Le port du masque est essentiel pour aider à réduire la propagation du COVID-19, mais peut entraîner des symptômes de sécheresse oculaire. Pourquoi cela se produit-il et que pouvez-vous faire ?

Cause

1 L'air provenant de l'expiration est canalisé vers le haut du masque et sur la surface de l'œil.¹

2 Le mouvement de l'air sur l'œil provoque l'évaporation des larmes et assèche la surface de l'œil.

3 Vos yeux peuvent sembler secs, irriter, piquer, démanger, être larmoyants ou rouges.



Solution

1 Assurez-vous que votre masque est bien ajusté, et envisagez de scotcher le bord supérieur du masque en cas de port prolongé.

2 Des gouttes oculaires lubrifiantes peuvent aider à soulager la sensation de sécheresse oculaire. Consultez un ophtalmologiste pour connaître ses recommandations.

3 Limiter le temps passé dans des environnements climatisés lorsque c'est possible, et faire des pauses régulières sans écrans digitaux.

N'oubliez pas ! Évitez de vous toucher le visage et de vous frotter les yeux avec des mains non lavées.