

Maszk Viseléssel Összefüggő Szemszárazság

A maszkviselés fontos szerepet tölt be a COVID-19 terjedésének csökkentésében, de szemszárazság tünetekhez vezethet. Miért alakul ez ki és mit tehetünk?

Okok

1 A kilélegzett levegő a maszk felső részén távozik el a szemfelszín előtt.¹

2 A szem előtti légmozgás könnypárolgást okoz, szárítva a szemfelszínt.

3 Ez szárazság és homokszem érzethez vezethet, irritációt, viszketést, könnyezést eredményezhet.



Megoldás

1 Bizonyosodjon meg, hogy a maszk jól illeszkedik, hosszabb viselés esetén fontolja meg a maszk felső szélének lerögzítését.

2 Lubrikáló szemcseppek enyhíthetik a szárazság érzetét. A szemcsepp kiválasztásához konzultáljon szakemberrel.

3 Amennyiben lehetséges, csökkentse a légkondicionált környezetben töltött időt, és rendszeres időközönként tartson szünetet digitális eszközök használata esetén.

Tartsa emlékezetben! Ne érintse meg az arcát és ne dörzsölje a szemét mosatlan kézzel.