

# Maske-Assosierte tørre øyne

Bruk av masker er viktig for å redusere spredningen av COVID-19, men kan føre til symptomer på tørre øyne. Hvorfor skjer dette, og hva kan du gjøre?

## Årsaken

1 Luften som man puster ut beveger seg mot toppen av ansiktsmasken og over øyets overflate.<sup>1</sup>

2 Bevegelse av luft over øyet får tårene til å fordampe og etterlater øyet tørt på overflaten.

3 Øynene kan føles tørre, irriterte, kløende, vandige og se røde ut.



## Løsning

1 Forsikre deg om at ansiktsmasken din sitter godt, og vurder å teipe den øvre kanten av masken for langvarig bruk.

2 Fuktighetsgivende øyedråper kan hjelpe med å lindre øyetørrhet. Kontakt øyespesialisten din for anbefaling.

3 Begrens tiden i rom med aircondition der det er mulig, og ta jevnlige pauser fra digitale enheter.

**Husk! Unngå å berøre ansiktet ditt og ikke gni øynene med uvaskede hender.**